



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

GAMBARAN DISTORSI KOGNITIF PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA BEKASI

Artika Cesar Aura Devi¹, Chyntia Martini², Nadia Karin³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515034@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515024@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515027@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan akademik, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan penyesuaian sosial yang berpotensi memengaruhi cara individu memaknai pengalaman hidup. Tekanan yang muncul pada fase ini dapat meningkatkan kecenderungan distorsi kognitif, yaitu pola pikir yang tidak rasional dan cenderung menghasilkan interpretasi negatif terhadap suatu peristiwa. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian adalah wanita dewasa awal yang berdomisili di Kota Bekasi. Data dikumpulkan menggunakan skala distorsi kognitif dan dianalisis melalui statistik deskriptif yang meliputi frekuensi, mean, standar deviasi, skor minimum, dan skor maksimum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori skor 1 memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 78 orang dengan mean 20,05 dan standar deviasi 3,490, sedangkan kategori skor 2, skor 3, dan lebih dari 3 masing-masing berjumlah 34 orang, 17 orang, dan 23 orang dengan nilai mean yang relatif serupa, yaitu 20,03; 20,06; dan 19,74. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi cenderung tersebar merata dengan variasi skor yang berbeda pada setiap kelompok. Dengan demikian, distorsi kognitif merupakan fenomena yang masih ditemukan pada wanita dewasa awal dan berpotensi dipengaruhi oleh berbagai tuntutan perkembangan serta tekanan sosial yang dihadapi.

Kata Kunci: *Distorsi Kognitif, Wanita Dewasa Awal, Kota Bekasi*

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan, baik dalam bidang pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun pengembangan identitas diri. Pada tahap ini, individu dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai peran sosial yang semakin kompleks. Proses adaptasi tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah karena individu sering menghadapi berbagai tekanan psikologis yang dapat memengaruhi cara berpikir dan memaknai suatu peristiwa. Salah satu bentuk kesalahan berpikir yang sering muncul adalah distorsi kognitif, yaitu kecenderungan individu untuk menafsirkan situasi secara tidak rasional dan cenderung negatif. Distorsi kognitif dapat menyebabkan seseorang menarik kesimpulan yang keliru, melebih-lebihkan masalah, serta memandang diri dan lingkungan secara tidak objektif. Apabila terjadi secara berulang, kondisi ini dapat menghambat kemampuan individu dalam menyelesaikan masalah dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Penelitian menurut Tira & Harumi, (2025) menunjukkan bahwa dewasa awal merupakan kelompok usia yang rentan mengalami distorsi kognitif karena berada pada fase transisi menuju kehidupan yang lebih mandiri dan penuh tanggung jawab. Oleh karena itu, pemahaman mengenai gambaran distorsi kognitif pada wanita dewasa awal menjadi penting untuk diteliti sebagai upaya memahami kondisi psikologis yang berkembang pada kelompok usia tersebut.

Wanita dewasa awal memiliki tantangan perkembangan yang khas dibandingkan kelompok usia lainnya. Pada fase ini, wanita sering menghadapi tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan, membangun karier, menjalin hubungan romantis, serta memenuhi berbagai ekspektasi sosial yang berkembang di masyarakat. Berbagai tuntutan tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Ketika menghadapi tekanan yang tinggi, wanita dewasa awal berisiko mengembangkan pola pikir negatif yang dapat memunculkan distorsi kognitif, seperti overgeneralization, catastrophizing, personalization, dan all-or-nothing thinking. Distorsi kognitif tersebut dapat menyebabkan individu memandang pengalaman hidup secara tidak realistis sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian yang dilakukan Ahmad, (2022) mengenai wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa distorsi kognitif berperan dalam membentuk interpretasi negatif terhadap pengalaman yang dialami sehingga individu cenderung mempertahankan keyakinan yang tidak sesuai dengan realitas. Temuan tersebut menunjukkan bahwa distorsi kognitif merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji pada kelompok wanita dewasa awal karena dapat memengaruhi kualitas kehidupan, pengambilan keputusan, serta kesehatan mental individu.

Selain faktor internal, perkembangan teknologi dan lingkungan sosial modern juga turut memengaruhi munculnya distorsi kognitif pada wanita dewasa awal. Kehadiran media sosial memungkinkan individu untuk terus membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari segi penampilan, pencapaian, maupun gaya hidup. Perbandingan sosial yang dilakukan secara berlebihan dapat memunculkan keyakinan negatif mengenai diri sendiri dan meningkatkan kecenderungan berpikir irasional. Wanita dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial berpotensi mengalami penurunan evaluasi diri apabila tidak mampu menyaring informasi yang diterima secara objektif. Kondisi tersebut dapat memperkuat munculnya distorsi kognitif berupa pembesaran masalah, penarikan kesimpulan tanpa bukti yang cukup, maupun penilaian diri yang berlebihan. Penelitian yang

dilakukan Reynaldo & Sari, (2023) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki hubungan dengan evaluasi diri dan kondisi psikologis individu pada masa dewasa awal, sehingga dapat memengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana distorsi kognitif muncul pada wanita dewasa awal dalam konteks kehidupan modern yang semakin dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan interaksi sosial digital.

Kota Bekasi sebagai salah satu kota penyangga ibu kota memiliki karakteristik masyarakat yang dinamis dengan tingkat mobilitas dan persaingan sosial yang cukup tinggi. Wanita dewasa awal di Kota Bekasi menghadapi berbagai tuntutan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, hubungan sosial, dan perkembangan diri. Beragam tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang dapat memengaruhi pola pikir individu dalam memaknai pengalaman hidup sehari-hari. Meskipun penelitian mengenai kesehatan mental pada dewasa awal terus berkembang, kajian yang secara khusus membahas gambaran distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi masih relatif terbatas. Padahal, informasi mengenai kondisi distorsi kognitif dapat menjadi dasar dalam memahami kerentanan psikologis yang dimiliki oleh kelompok tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi kognitif dan psikologi perkembangan, serta menjadi landasan bagi penyusunan program promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental wanita dewasa awal (Tira & Harumi, 2025).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi. Subjek penelitian merupakan wanita dewasa awal yang berada pada rentang usia 18–40 tahun dan berdomisili di Kota Bekasi. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis menggunakan instrumen skala distorsi kognitif yang disusun berdasarkan aspek-aspek distorsi kognitif dalam teori Cognitive Behavior Therapy (CBT). Sebelum digunakan, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa alat ukur mampu mengukur variabel yang diteliti secara akurat dan konsisten. Setelah instrumen dinyatakan layak, peneliti melakukan penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan teknik analisis statistik deskriptif untuk memperoleh informasi mengenai nilai rata-rata (mean), standar deviasi, skor minimum, skor maksimum, serta distribusi frekuensi responden pada setiap kategori skor. Hasil analisis menunjukkan bahwa kategori skor 1 memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 78 orang dengan nilai mean sebesar 20,05 dan standar deviasi 3,490, sedangkan kategori skor 2, skor 3, dan lebih dari 3 masing-masing berjumlah 34 orang, 17 orang, dan 23 orang dengan nilai mean yang relatif serupa, yaitu 20,03; 20,06; dan 19,74. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tingkat distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi cenderung berada pada kategori yang relatif merata dengan variasi skor yang berbeda pada setiap kelompok. Melalui tahapan penelitian yang dilakukan secara sistematis mulai dari penentuan masalah, penyusunan instrumen, pengumpulan data, hingga analisis statistik, penelitian ini mampu memberikan

gambaran empiris mengenai kondisi distorsi kognitif yang dialami oleh wanita dewasa awal di Kota Bekasi.

Hasil dan Pembahasan

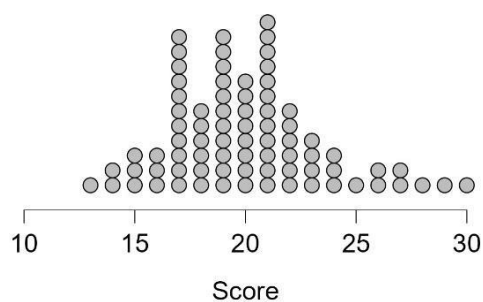
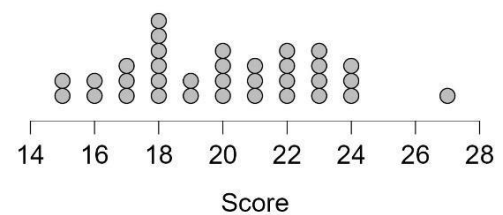
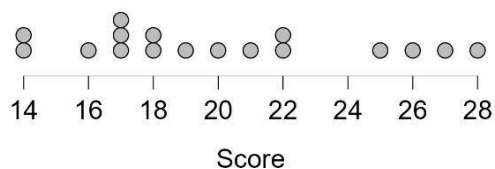
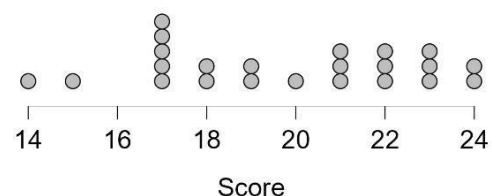
Berdasarkan hasil statistik deskriptif variabel distorsi kognitif, diperoleh empat kategori skor dengan jumlah responden yang berbeda-beda. Kategori skor 1 memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 78 orang, dengan nilai rata-rata (Mean) sebesar 20,05 dan standar deviasi 3,490. Nilai minimum yang diperoleh responden pada kategori ini adalah 13, sedangkan nilai maksimum mencapai 30. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat distorsi kognitif yang relatif sedang dengan variasi skor yang cukup beragam. Standar deviasi yang lebih besar dibandingkan kategori lainnya mengindikasikan adanya penyebaran data yang lebih luas, sehingga tingkat distorsi kognitif pada kelompok ini cenderung lebih bervariasi. Rentang skor yang cukup lebar antara nilai minimum dan maksimum juga menunjukkan bahwa terdapat responden yang memiliki kecenderungan distorsi kognitif rendah hingga tinggi. Dengan demikian, kategori skor 1 menggambarkan kelompok responden yang heterogen dalam cara berpikir dan menafsirkan berbagai situasi yang dihadapi. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman kognitif setiap individu berbeda sehingga memengaruhi munculnya distorsi kognitif dalam kehidupan sehari-hari.

Descriptive Statistics

<i>Descriptive Statistics</i>	Score			
	1	2	3	Lebih dari 3
Valid	78	34	17	23
Missing	0	0	0	0
Mean (arithmetic)	20.05	20.03	20.06	19.74
Std. Deviation	3.490	2.949	4.380	2.927
Minimum	13.00	15.00	14.00	14.00
Maximum	30.00	27.00	28.00	24.00

Sementara itu, kategori skor 2, 3, dan lebih dari 3 masing-masing memiliki jumlah responden sebanyak 34 orang, 17 orang, dan 23 orang. Nilai rata-rata pada kategori skor 2 sebesar 20,03, kategori skor 3 sebesar 20,06, dan kategori lebih dari 3 sebesar 19,74. Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata skor distorsi kognitif pada seluruh kategori relatif serupa, sehingga tidak terdapat perbedaan yang mencolok antar kelompok. Namun demikian,

kategori skor 3 memiliki standar deviasi tertinggi yaitu 4,380, yang menunjukkan variasi jawaban responden lebih besar dibandingkan kategori lainnya. Nilai minimum pada ketiga kategori tersebut berada pada rentang 14–15, sedangkan nilai maksimum berkisar antara 24–28. Kesamaan nilai rata-rata mengindikasikan bahwa tingkat distorsi kognitif responden cenderung berada pada tingkat yang relatif sama meskipun jumlah skor yang diperoleh berbeda. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa distribusi distorsi kognitif pada responden berada pada tingkat yang cukup merata dengan penyebaran data yang bervariasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik pola pikir yang mengandung distorsi kognitif masih ditemukan pada seluruh kelompok responden dengan intensitas yang relatif seimbang.

1. Pengalaman Menjalin Hubungan 1 kali**2. Pengalaman Menjalin Hubungan 2 kali****3. Pengalaman Menjalin Hubungan 3 kali****4. Pengalaman Menjalin Hubungan lebih dari 3**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi cenderung berada pada kategori yang relatif merata, ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang hampir sama pada seluruh kelompok responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa distorsi kognitif merupakan fenomena yang cukup umum dialami oleh wanita dewasa awal tanpa memandang perbedaan kategori skor yang dimiliki. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa masa dewasa awal merupakan periode transisi yang penuh dengan ketidakpastian, tuntutan sosial, dan tekanan perkembangan yang dapat

memengaruhi cara individu memaknai berbagai pengalaman hidup pada perempuan dimasa emerging adulthood rentan mengalami tekanan psikologis akibat ketidakpastian terkait pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan sehingga berpotensi memunculkan pola pikir yang kurang adaptif. Di tengah proses pencarian identitas dan pembentukan kemandirian, individu sering kali melakukan penilaian yang berlebihan terhadap kegagalan maupun hambatan yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat berkembang menjadi distorsi kognitif berupa generalisasi berlebihan, pemikiran hitam-putih, dan kecenderungan memprediksi hasil negatif. Temuan penelitian dari Wigunawati et al., (2023) ini memperlihatkan bahwa distorsi kognitif masih menjadi bagian dari dinamika psikologis wanita dewasa awal yang sedang menjalani berbagai tugas perkembangan. Dengan demikian, hasil penelitian memperkuat asumsi bahwa karakteristik perkembangan pada masa dewasa awal memiliki keterkaitan dengan munculnya pola pikir yang tidak sepenuhnya rasional dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, kategori skor 1 memiliki jumlah responden paling banyak dibandingkan kategori lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita dewasa awal di Kota Bekasi memiliki kecenderungan distorsi kognitif pada tingkat tertentu yang masih ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Tingginya jumlah responden pada kategori tersebut dapat dipahami melalui karakteristik lingkungan perkotaan yang identik dengan persaingan sosial, tuntutan karier, dan tekanan ekonomi. Wanita dewasa awal sering kali dihadapkan pada harapan sosial untuk berhasil dalam berbagai aspek kehidupan secara bersamaan. Ketika individu merasa belum mampu memenuhi harapan tersebut, muncul kecenderungan melakukan evaluasi diri secara negatif dan tidak objektif. Penelitian yang dilakukan Ernawati et al., (2022) mengenai perempuan dewasa awal menunjukkan bahwa tekanan sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta meningkatkan kerentanan terhadap pola pikir negatif yang berulang. Di sisi lain, perkembangan media sosial turut memperkuat proses perbandingan sosial sehingga individu lebih mudah memusatkan perhatian pada kekurangan diri dibandingkan kelebihan yang dimiliki. Kondisi ini memungkinkan munculnya distorsi kognitif seperti *personalization* dan *catastrophizing* yang menyebabkan individu memandang masalah secara lebih buruk daripada kondisi sebenarnya. Oleh karena itu, dominasi jumlah responden pada kategori tertentu dapat menjadi gambaran bahwa wanita dewasa awal di Kota Bekasi menghadapi berbagai faktor risiko psikologis yang berpotensi memunculkan distorsi kognitif.

Temuan lain yang menarik adalah nilai rata-rata distorsi kognitif pada seluruh kategori relatif sama, berkisar pada angka 19–20. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun jumlah responden pada setiap kategori berbeda, kecenderungan pola pikir yang mengandung distorsi kognitif tersebar hampir merata pada seluruh kelompok. Kesamaan nilai rata-rata tersebut mengindikasikan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi distorsi kognitif kemungkinan dialami oleh sebagian besar responden secara kolektif. Dalam konteks wanita dewasa awal, berbagai tantangan perkembangan seperti pembentukan hubungan romantis, pencapaian karier, pencarian identitas, serta penyesuaian terhadap perubahan sosial dapat menjadi sumber tekanan yang relatif seragam. Steffi Hartanto, (2023) menjelaskan bahwa *negative social cognition* berperan penting dalam membentuk kecenderungan individu untuk menafsirkan situasi sosial secara negatif. Pola kognitif yang demikian dapat memperkuat munculnya keyakinan irasional yang akhirnya berkembang menjadi distorsi kognitif. Selain itu, penelitian mengenai kesehatan mental pada dewasa awal menunjukkan bahwa tingginya stres dan tekanan psikologis berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan berpikir negatif

terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dengan demikian, kemiripan nilai rata-rata pada seluruh kategori menunjukkan bahwa distorsi kognitif merupakan fenomena yang cukup merata dan dapat dialami oleh berbagai kelompok wanita dewasa awal, terlepas dari perbedaan karakteristik individu yang dimiliki (Pilar Matud et al., 2020).

Selain nilai rata-rata yang relatif seragam, penelitian ini juga menunjukkan adanya variasi skor yang berbeda pada setiap kategori yang ditunjukkan melalui nilai standar deviasi. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman psikologis dan cara individu memaknai suatu peristiwa tidak selalu sama meskipun berada dalam rentang usia yang serupa. Distorsi kognitif pada dasarnya terbentuk melalui proses interpretasi individu terhadap pengalaman hidup yang dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan lingkungan. Wanita dewasa awal yang memiliki pengalaman negatif, tekanan sosial yang tinggi, atau tingkat penerimaan diri yang rendah cenderung lebih rentan mengembangkan pola pikir yang tidak rasional. Penelitian mengenai hubungan body image dan kesehatan mental pada wanita emerging adulthood menunjukkan bahwa evaluasi diri yang negatif dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis, termasuk kecenderungan berpikir maladaptif. Di sisi lain, penelitian mengenai hubungan distorsi kognitif dan penilaian emosi menjelaskan bahwa setiap bentuk distorsi memiliki karakteristik emosional yang berbeda sehingga menghasilkan variasi respons antarindividu. Hal tersebut menjelaskan mengapa terdapat perbedaan penyebaran skor pada setiap kategori meskipun rata-rata skor relatif sama. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa distorsi kognitif pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan perkembangan, pengalaman pribadi, serta kondisi sosial yang melingkupi kehidupan individu (Lubalu et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa distorsi kognitif merupakan fenomena psikologis yang cukup umum ditemukan pada wanita dewasa awal di Kota Bekasi. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori skor yang relatif seragam dengan nilai rata-rata yang tidak jauh berbeda pada setiap kelompok, sehingga mengindikasikan bahwa kecenderungan berpikir irasional dan negatif tersebar secara merata di antara responden. Temuan ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan ekspektasi sosial yang berpotensi memengaruhi cara mereka menafsirkan pengalaman hidup. Meskipun tingkat distorsi kognitif yang ditemukan tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok antar kelompok, variasi skor yang muncul menggambarkan adanya perbedaan pengalaman psikologis dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Kondisi tersebut menegaskan bahwa distorsi kognitif dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan faktor lingkungan yang berkembang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa wanita dewasa awal di Kota Bekasi memiliki kerentanan terhadap munculnya pola pikir yang kurang adaptif, sehingga diperlukan upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran kognitif, kemampuan berpikir rasional, serta kesehatan mental agar individu mampu menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih positif dan adaptif.

Daftar Pustaka

- Ahmad. (2022). *"Gambaran Distorsi Kognitif Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami kekerasan dalam pacaran (Dating Violence)." (8.5.2017), 2003–2005.*
- Ernawati, L., Augusttiarini, P., & Yudistira P, C. (2022). Correlation between Adverse Childhood Experiences and Mental Well-being of Women in Emerging Adulthood. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(2), 98–110. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v24i2.2556>
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>
- Lubalu, C. A., Lerik, M. D. C., & Benu, J. M. Y. (2022). Body Image and Depression in Emerging Adulthood Women. *Journal of Health and Behavioral Science*, 4(2), 224–233. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v4i2.6206>
- Pilar Matud, M., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 1–11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Reynaldo, R., & Sari, M. P. (2023). Intensitas Penggunaan TikTok dan Self-Esteem: Studi pada Dewasa Awal. *Jurnal Humanipreneur*, 2(2), 10–14. <https://doi.org/10.53091/hum.v2i2.40>
- Steffi Hartanto, M. A. G. P. & E. S. (2023). PERAN NEGATIVE SOCIAL COGNITION DAN SELF-FOCUSED ATTENTION TERHADAP GEJALA GANGGUAN KECEMASAN SOSIAL PADA EMERGING ADULT DI INDONESIA. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(1), 88–104.
- Tira & Harumi. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Cognitive Behavior Therapy Pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Cognitive Distortion. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9, 306–312. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/35513>
- Wigunawati, E., Witarso, L. S., Christianto, L. P., Indonesia, U. K., Katolik, U., & Atma, I. (2023). MINDFULNESS DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KETIDAKPASTIAN PADA PEREMPUAN DI MASA EMERGING ADULTHOOD Pendahuluan Berdasarkan survei pada tahun 2022 menunjukkan tingginya tingkat stres pada karyawan (Cigna International , 2022). Survei dilakukan pada 11 . 922. *Jurnal Inada*, 6(1), 76–96.