



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 11077-11085

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Study Kasus : Cognitive Behavior Therapy untuk Mereduksi Masalah Kecemasan

Aisyah Putri Rawe Mahardika

Fakultas Psikologi dan Humaniora, Universitas Teknologi Sumbawa

Email: aisyah.putri@uts.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada subjek dengan permasalahan kecemasan. Subjek mengalami permasalahan kecemasan terkhusus kecemasan yang berlebihan pada pasangan. Subjek mengalami kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas berlebihan terhadap pasangannya sehingga berdampak buruk membuat subjek tidak produktif dan menimbulkan perilaku maladaptif. Hal ini didukung oleh hasil skala *Beck Anxiety Inventory (BAI)* yang menunjukkan subjek memiliki kecemasan pada kategori sedang yang sudah membutuhkan intervensi. Metode penelitian yang digunakan untuk mereduksi kecemasan subjek ialah CBT yang disusun dalam delapan sesi intervensi. Hasil intervensi CBT pada subjek menunjukkan intervensi yang dilakukan dapat menurunkan kecemasan subjek. Terlihat dari hasil *BAI* yang menunjukkan kecemasan dalam kategori rendah. Subjek dapat mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif serta mengurangi perilaku maladaptif seperti mengurung diri, mudah marah akibat kecemasan yang dialami.

Kata Kunci : *CBT, Kecemasan, Pemikiran negatif*

Abstract

This study aims to see the effectiveness of Cognitive Behavior Therapy (CBT) on subjects with anxiety problems. The subject experienced anxiety problems, especially excessive anxiety for partners. The subject has difficulty controlling feelings of excessive anxiety towards his partner so that it has a negative impact on making the subject unproductive and causing maladaptive behavior. This is supported by the results of the Beck Anxiety Inventory (BAI) scale which shows that the subject has moderate anxiety that requires intervention. The research method used to reduce the subject's anxiety is CBT which is structured in eight intervention sessions. The results of CBT interventions on clients show that the interventions can reduce the subject's anxiety. It can be seen from the results of the BAI which shows anxiety in the low category. Subjects can change negative thoughts into more positive thoughts and reduce maladaptive behaviors such as self-isolation, irritability due to anxiety experienced.

Keywords: *CBT, Anxiety, Negative thinking*

PENDAHULUAN

Kecemasan seringkali dikaitkan dengan perasaan takut. Ketakutan dan kekhawatiran signifikan yang sulit dikendalikan akibat stimulus atau situasi tertentu. Ketika stimulus hadir akan membuat respon tubuh yang tidak menyenangkan dan berakibat pada perilaku seperti melarikan diri atau menghindar. Respon tubuh yang tidak menyenangkan tersebut diartikan sebagai perilaku cemas (Raymond & Miltenberger, 2008). Kecemasan adalah ketika ada stimulus eksternal ataupun internal akan menghasilkan reaksi cemas yang tidak proporsional (American Psychiatric Association, 2013). Kecemasan sebagai akibat dari ketakutan normal dari gangguan suasana hati, kegelisahan, pemikiran, perilaku, aktivitas fisiologis, merasa tertekan atau gelisah.

Kecemasan pada wanita akan memengaruhi kemampuan mereka untuk berpikir jernih, tidur nyenyak, dan berfungsi diberbagai bidang kehidupan mereka. Keluhan yang dialami subjek ialah selalu memiliki pemikiran negatif terkait pasangannya yang menyebabkan kecemasan berlebihan yang sulit untuk dikendalikan.

Subjek merasa sangat terganggu dengan perasaannya tersebut tetapi tidak dapat membendung dan mengalikan pemikiran tersebut. Ketika pasangan tidak mengabari maka subjek akan berfikir negatif sehingga mengunjungi pasangannya yang berada di daerah berbeda dengan subjek yang jaraknya sekitar dua jam perjalanan. Pemikiran merasa dibohongi, dikhianati sering muncul membuat subjek menjadi gelisah dan berefek menjadi mudah marah dan tidak menghabiskan waktunya untuk berdiam diri dikamar tidak melakukan kegiatan apapun. Dari

keluhan dan gejala yang ditunjukkan, mengarah pada masalah kecemasan yang dimana subjek tidak dapat mengontrol rasa cemasnya tersebut.

Kecemasan dapat tercipta dari aspek kognitif dan aspek perilaku (Rector, Bourdeau, Kitchen, & Massiah, 2011). Teori perilaku menunjukkan bahwa individu dapat belajar mengasosiasikan rasa takut dan cemas yang dirasakan pada peristiwa traumatis yang dialami. Berupa perasaan atau tanda isyarat suara ketika tanda isyarat terulang kembali menyebabkan rasa cemas kembali. sehingga menyebabkan munculnya *Automatic thought*. Hal ini berupa pemikiran negatif tentang orang lain maupun diri sendiri yang muncul ketika merasa tertekan, cemas, marah dan frustrasi. Pemikiran negatif memiliki beberapa bentuk, seperti melebih-lebihkan kemungkinan peristiwa, tidak percaya pada kemampuan diri sendiri. Ketika cemas secara otomatis otak akan lebih waspada dan berfikir hal yang berpotensi membahayakan yang ada di lingkungan sekitar dengan tujuan untuk melindungi diri. Perkembangan kognitif terbentuk dari aspek persepsi, perhatian dan interaksinya dengan lingkungan.

Automatic thought yang disebabkan oleh kecemasan yang berlebihan dapat di reduksi dengan menggunakan *cognitive behavior therapy*. CBT adalah pendekatan yang akan membantu meminimalkan pemikiran negatif yang ada. CBT memiliki teknik yang sistematis dalam merubah pemikiran negatif menjadi lebih positif, serta terdapat tiga komponen kognisi, perilaku, dan emosi yang akan dirubah (Mydin, Al-Mashoor, & Razali, 2016). Pemikiran negatif dapat terjadi secara spontan dan berulang serta mengganggu fungsi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa individu mungkin kesulitan untuk terlepas dari pemikiran negatif yang dimilikinya.

Pada subjek penyebab terjadinya kecemasan adalah trauma terhadap pengalaman berhubungan dengan pasangan sebelumnya. Diperparah dengan pengalaman keluarga subjek yang kurang harmonis ditinggal oleh ayah yang memiliki selingkuhan.

Hal ini membuat subjek mengembangkan pemikiran negatif yang menjadi kecemasan berlebihan terhadap pasangan. Hingga diimplementasikan dalam perilakunya. Tindakan yang melampaui batas dan mengganggu kegiatan sehari-hari subjek dan harus ditangani segera sehingga tujuan dari penelitian ini adalah untuk mereduksi kecemasan yang dimiliki subjek sehingga tidak menjadi masalah psikologis yang serius. Gangguan kecemasan harus ditangani dengan terapi psikologis, farmakoterapi, atau kombinasi keduanya. Dari hasil pemeriksaan awal, intervensi yang dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan berlebihan pada subjek ialah dengan terapi psikologis yaitu dengan *cognitive behavior therapy*.

Cognitive Behavior Therapy (CBT) adalah salah satu terapi yang efektif dalam mereduksi kecemasan (Carpenter et al., 2018; Direktor, Simsek, & Serin, 2017). Sehingga dalam penelitian ini

menggunakan Cognitive behavior Therapy sebagai metode penelitian. Terapi ini menggabungkan antara kognitif dengan terapi perilaku. Sesi dalam *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) seperti Restrukturisasi kognitif yang memiliki fungsi memahami dan menyadarkan pikiran negatif subjek yang menjadi sumber kecemasan dan mengubahnya menjadi pemikiran yang lebih positif dilanjutkan dengan perubahan perilaku menjadi lebih produktif. Restrukturisasi kognitif dapat mengatasi pemikiran negatif 80% hingga 90% (Marasigan, 2019). Tahapan-tahapan pada *cognitive behavior therapy* (CBT) diharapkan subjek dapat mengembangkan *self control* pada dirinya, sehingga pemikiran negatif dan perilaku maladaptive dapat berkurang.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah study kasus dengan subjek X subjek tunggal berjenis kelamin berumur 35 tahun. Asesmen yang digunakan wawancara kepada significant others subjek dalam hal ini ialah adik laki-laki dan teman-teman dekat subjek yang seluruhnya berjumlah empat orang dengan tujuan untuk menguatkan data yang dimiliki. tingkat keparahan kecemasan subjek diukur dengan menggunakan skala Beck Anxiety Inventory (BAI). Selain itu dilakukan serangkaian tes psikologi yaitu tes grafis dan Wartegg dengan tujuan untuk mengungkapkan kepribadian, konsep diri, melihat emosi, cara pengambilan keputusan dan kecenderungan kecemasan yang dimiliki subjek sebagai data tambahan yang tidak didapatkan pada wawancara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek X merupakan seorang wanita berusia 35 tahun. Dari hasil wawancara Bunga mengatakan bahwa selalu berpikiran negatif kepada pacarnya. subjek merasa sangat tergantung kepada pasangannya. Sebelum menjalin hubungan dengan pasangannya subjek sempat menjalin hubungan beberapa kali dan berakhir putus karena diselingkuhi. Subjek memiliki pemikiran negatif bahwa pacarnya pembohong tentang keberadaannya dan sedang selingkuh. Pemikiran ini timbul saat tidak mengangkat telepon, membalas pesan *whatsapp* dan tidak mengabari hal ini membuat Bunga merasa cemas berlebihan bahwa pacar akan meninggalkan dirinya seperti berselingkuh ataupun sedang sakit sehingga tidak dapat mengabari. Saat tidak mendapatkan jawaban akan keberadaan pacarnya subjek menjadi sangat kesal. Subjek menjadi mudah marah, kehilangan minat melakukan kegiatan sehari-hari, terusterpikirkan pasangannya hingga menangis sepanjang hari sambil terus berfikir buruk. Hal ini membuat subjek tidak produktif dalam kesehariannya sehingga ia merasa bahwa hal ini tidak normal.

Menurut *significant others* subjek akan mudah marah yang disebabkan hal yang sepele dan dapat mengurung diri di rumah malas beraktifitas ketika *moodnya* tidak baik saat ada masalah dengan pasangannya. Subjek mudah sekali marah saat sedang memiliki masalah dengan pacarnya, membuat orang-orang disekitarnya juga menjadi target kemarahan subjek walaupun hanya permasalahan sepele. Hal ini juga terjadi pada anak-anak subjek yang sering dimarahi karena berisik saat sedang bermain. Selain itu subjek tidak mempunyai keinginan melakukan kegiatan sehari-harinya hanya berdiam diri dan berbaring saja.

Penyebab memiliki pemikiran demikian adalah kejadian-kejadian ditinggalkan oleh ayah dan pasangan terdahulu karena perselingkuhan. Subjek tidak bisa menerima perceraian tersebut dikarenakan sebelumnya ia sangat dekat dengan sosok ayah dan merasa kehilangan. Kedua orang tuanya tidak memperhatikan subjek lagi dan sibuk dengan urusan masing-masing. Sejak saat itu subjek sangat membenci ayahnya karena meninggalkan keluarga untuk perempuan lain.

Selain itu subjek putus dengan pasangannya yang telah menjalin hubungan selama lima tahun. subjek ditinggalkan dalam keadaan hamil. Pasangan subjek tidak mau bertanggung jawab atas kehamilan dengan alasan tidak direstui orang tua karena perbedaan agama, sehingga meminta untuk menggugurkan janinnya.

Karena merasa tertekan dengan masalah yang ada kandungan subjek mengalami gangguan hingga keguguran. Bunga merasa bahwa laki-laki itu pembohong dan tidak dapat setia. Walaupun berpikiran demikian subjek masih menjalin hubungan beberapa kali setelah kejadian tersebut dengan memiliki banyak pemikiran negatifnya.

Subjek merupakan perempuan yang cemburuan sehingga suaminya selalu memberikan kabar tentang kegiatan yang dilakukan subjek dan intens berkomunikasi via *whatsapp* dengan subjek. Suami sangat memahami subjek sehingga membuatnya tidak berfikir negatif terhadap suaminya empat tahun kemudian suami subjek meninggal dunia karena serangan jantung mendadak. Hal ini membuat subjek sangat sedih dan merasa tidak percaya dengan yang terjadi, yang menjadiii *critical incident* sebagai penguat dari *belief* subjek.

Setelah beberapa tahun subjek kembali menjalin hubungan tetapi pasangan subjek jarang memberikan kabar ataupun sekedar membalas pesan *whatsapp* membuat subjek seringkali terus-terusan mengirim pesan dan menelfon untuk tahu keadaan dan kegiatan yang sedang dilakukan pasangannya. Subjek cemas pasangannya berbohong hingga mengecek melalui media sosial dan beberapa kali subjek mendatangi pasangannya ke daerah Z yang jaraknya dua jam dari tempat tinggal subjek hanya untuk memastikan keadaannya. Pikiran buruk subjek seringkali tidak terbukti. Walaupun demikian subjek tetap saja curiga. Hal ini membuat subjek menjadi sulit untuk tidur karena memikirkan hal tersebut. Pemikiran-pemikiran tersebut dirasa subjek sangat mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Hasil skala *Beck Anxiety Inventory (BAI)* menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan pada kategori kecemasan sedang dengan skor 21. Gejala yang subjek alami ialah adanya perasaan mudah marah, tidak tenang, takut, pusing, ragu-ragu, gelisah dan jantung berdebar. Subjek selalu berupaya untuk menghilangkan pikiran negatif namun sulit.

Dari hasil wawancara terkonfirmasi dari hasil tes grafis dan wartegg subjek merupakan orang yang sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan dan kritik yang membuat subjek mudah memiliki pemikiran negatif. Subjek juga merupakan individu yang agresif, kurang matang secara emosional sehingga membuatnya mudah marah, adanya keinginan yang kuat untuk memiliki sesuatu, kepribadian dengan kecenderungan kecemasan.

Subjek cenderung memiliki ketakutan yang tinggi, kurang dapat menentukan sikap dan kecenderungan untuk menyandarkan diri pada lingkungannya. Kejadian-kejadian buruk yang berhubungan dengan laki-laki terdekatnya subjek mengembangkan *belief* berupa pemikiran negatif bahwa semua laki-laki tidak dapat dipercaya dan tidak dapat setia.

Timbulah pemikiran bahwa ketika pasangannya tidak mengabari atau tidak mengangkat telepon ia pasti sedang berselingkuh dan nantinya akan meninggalkan subjek. Subjek memiliki distorsi kognitif yang ditandai dengan adanya pikiran bahwa pacarnya tidak dapat dipercaya seperti pacarnya sebelumnya yang merupakan bentuk pemikiran generalisasi dari subjek. Selain itu terdapat pemikiran bahwa dirinya tidak baik sehingga pasangannya pergi meninggalkan dirinya yang merupakan distorsi bentuk *absolue thinking*.

Pendekatan terapi yang dapat digunakan dalam masalah subjek ialah pendekatan *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*. Individu yang mengalami kecemasan memiliki pemikiran negatif yang mengakibatkan terjadinya berbagai emosi yang dirasakan (Back, 2011). Terapi *CBT* yang melibatkan strategi kognitif untuk memodifikasi pemikiran yang salah dan merancang strategi perilaku untuk merubah perilaku maladaptif akibat dari pemikiran negatif subjek.

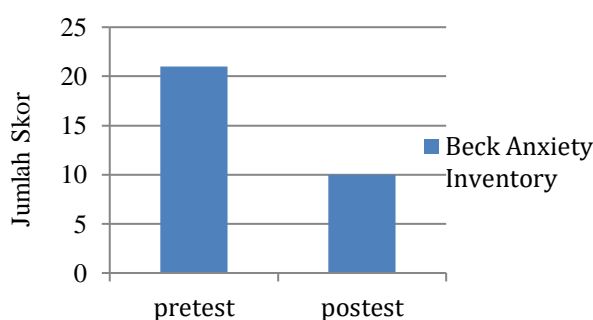
Sehingga dinamika terbentuknya permasalahan yang dialami subjek berdasar pada pengalaman tidak menyenangkan yang berhubungan dengan laki-laki yang kemudian menjadi *belief* yang dikembangkan dan membuat subjek berpikir buruk tentang pasangan dan berperilaku yang tidak wajar. Sehingga mengembangkan pemikiran pasangan saat tidak mengabarkan sedang selingkuh dan semua perkataan pasangan adalah bohong, hhal ini membuat subjek memiliki perasaan tidak tenang,kecewa dan marah yang menimbulkan perilaku cemas berlebihan dan tidak bersemangat dalam berkegiatan.

Intervensi yang telah dilakukan menunjukkan hasil sesuai, yaitu kecemasan subjek dapat diturunkan dengan mengurangi pemikiran negatif bahwa pasangan akan selingkuh saat tidak

mengabari, tidak mengangkat telepon ataupun tidak membalas pesan *whatsapp* dari subjek. Hal ini terlihat dari pemikiran negatif subjek yang semakin berkurang dan perilaku mengurung diri, sedih sepanjang waktu, mudah marah yang jauh berkurang. Latihan *self control* berupa *self talk* dan relaksasi yang telah dilakukan efektif mengurangi kecemasan. Sebelum intervensi ketika mulai merasa cemas subjek akan terus menerus menghubungi pasangannya hingga terus berfikir pasangan akan selingkuh. Setelah intervensi dilakukan subjek dapat berpikir lebih positif dengan *self talk* yang dilakukan disertai dengan relaksasi membuat subjek lebih tenang.

Selama intervensi dilakukan subjek menyatakan pemikiran negatifnya mulai berkurang setiap harinya, hal ini dikarenakan subjek melakukan restrukturisasi kognitif dan relaksasi setiap pemikiran negatif muncul.

subjek tetap melakukan rekognisi kognitif karena merasa efek memikirkan hal positif membuat subjek menjadi lebih tenang dan tidak menghambat subjek dalam melakukan kegiatan sehari-harinya seperti sebelum intervensi. Hasil intervensi diikuti dengan hasil skala *Beck Anxiety Inventory* (BAI) yang menunjukkan skala kecemasan yang menurun. Hasil pretest dan posttest pada skala BAI dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.

Hasil Pretest dan Posttest skala Beck Anxiety Inventory(BAI)

Pembahasan

Pemberian intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat membantu subjek mengurangi pikiran-pikiran negatif yang ada. CBT merupakan salah satu terapi yang efektif digunakan untuk mereduksi kecemasan (Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006; Hofmann, Asnaani, Vonk, Sawyer, & Fang, 2012; Olatunji, Cisler, & Deacon, 2010). CBT adalah kalaborasi antara terapi kognitif dan terapi perilaku yang meliputi pikiran, sikap dan perilaku yang menyimpang. CBT menggunakan dua pendekatan dasar perubahan yaitu restrukturisasi peristiwa kognitif dan pelatihan keterampilan yang menjadi penguatan pikiran yang mengarah pada perilaku positif dan memperkuat perilaku karena konsekuensi positif dari perilaku tersebut. Pada kasus subjek restrukturisasi kognitif menjadi pikiran

positif subjek dari pikiran distorsi overgeneralisasi mengarahkan pada perilaku yang lebih positif, selain itu subjek dapat melakukan relaksasi untuk membuat diri menjadi lebih tenang. Konsekuensi yang didapatkan subjek dari hasil intervensi yaitu berupa lebih tenang, dapat melakukan kegiatan sehari-hari dan pertengkaran yang berkurang dengan pasangan memperkuat perilaku subjek.

Self control sebagai pengontrol perilaku dimana subjek diajarkan untuk menahan perilaku maladaptifnya dengan *self talk* dan relaksasi. Strategi manajemen diri atau *self kontrol* digunakan untuk mendorong pemulihan individu dengan berbagai gangguan salah satunya adalah kecemasan (Villaggi et al., 2015). Perilaku yang tadinya subjek mengurung diri, mudah marah, menghubungi pacarnya terus-terusan, mendatangi pacarnya yang tinggal dikota yang berbeda dapat berkurang selama intervensi dilakukan.

Self talk dan menyibukkan diri dengan mendengarkan lagu rohani dilakukan agar subjek dapat melakukan kegiatan sehari-harinya tanpa terpikirkan pacarnya efektif dilakukan. Selain itu pemikiran negatif terhadap pacar dapat berkurang.

Keberhasilan intervensi tidak lepas dari komitmen subjek dalam menjalankan terapi ini, terlebih pacar subjek memuji perubahan subjek membuat subjek menjadi lebih berkomitmen menjalankan intervensi. Dukungan sosial yang baik membuat masalah psikologis yang semakin berkurang. Selama intervensi subjek sudah tidak pernah mendatangi pacarnya subjek menyadari hal tersebut tidak perlu dilakukan.

SIMPULAN

Cognitive Behavior Therapy dengan metode relaksasi, restrukturisasi kognitif dan self kontrol memberikan hasil yang yang diharapkan. Kecemasan subjek dapat berkurang ditandai dengan penurunan skor skala Beck Anxiety Inventory(BAI) dari skor 21 menjadi 10. Subjek dapat mengubah pemikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih positif serta mengurangi perilaku maladaptif seperti mengurung diri, mudah marah akibat kecemasan yang dialami. Perubahan ini terjadi terlihat pada restrukturisasi kognitif dan lembar tugas self kontrol subjek yang semakin hari menurunkan pemikiran positif yang timbul.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Arlington* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053>
- Back, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond*. London: The Guilford Press.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-

- behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17–31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
- Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powes, M. B., Smits, J. A. ., & Hofmann, S. G. (2018). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Related Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials. *Depress Anxiety*, 35(1), 502–514. <https://doi.org/10.1002/da.22728>
- Direktor, C., Simsek, A. H., & Serin, N. B. (2017). Negative Automatic Thoughts, Emotional Intelligence and Demographical Different Variables Affecting University Students. *College Student Journal*, 51(3), 391–397. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc13&NEWS=N&AN=2016-44369-016>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of CBT: a review of meta-analyses. *Cognitive Therapy Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.The
- Marasigan, P. R. (2019). Using Brief Cognitive Restructuring and Cognitive Defusion Techniques to Cope with Negative Thoughts. *Social Values and Society*, 1(4), 11–14. <https://doi.org/http://doi.org/10.26480/svs.04.2019.11.14>
- Mydin, Y. O., Al-Mashoor, S. H. A., & Razali, Z. A. (2016). Experiencing negative thoughts? Write it on paper, crumple it and discard it. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 17(1), 128–131. Retrieved from <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc13&NEWS=N&AN=2016-44369-016>
- Olatunji, B. O., Cisler, J. M., & Deacon, B. J. (2010). Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A review of meta-analytic findings. *Psychiatric Clinics of North America*, 33(3), 557–577. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2010.04.002>
- Raymond, G., & Miltenberger. (2008). *Behavior Modification : Principles and Procedures*. USA: Thomson Wadsworth.
- Rector, N. A., Bourdeau, D., Kitchen, K., & Massiah, L. J. (2011). *Anxiety Disorders an Information Guide*. Canada: camh publications.
- Villaggi, B., Provencher, H., Coulombe, S., Meunier, S., Radziszewski, S., Hudon, C., ... Houle, J. (2015). Self-management strategies in recovery from mood and anxiety disorders. *Global Qualitative Nursing Research*, 2. <https://doi.org/10.1177/23333393615606092>