

KUALITAS HIDUP PADA PASIEN ANSIETAS DITINJAU DARI TERAPI *NEUROFEEDBACK* DAN DUKUNGAN SOSIAL DI RSJ MARZOEKI MAHDI

Claresta Hasna Kamilah¹, Rilla Sovitriana²

^{1,2}Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Pangeran Diponegoro No. 74, Jakarta
clarestahasna@gmail.com¹, rilla.sovitriana@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan kualitas hidup ditinjau dari pasien ansietas yang diberi treatment *neurofeedback* dan yang tidak diberi treatment *neurofeedback* serta menguji hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pasien ansietas di RSJ Marzoeki Mahdi Bogor. Populasi penelitian ini adalah pasien ansietas yang dirawat di RSJ Marzoeki Mahdi Bogor. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu pasien yang menerima treatment *neurofeedback* dan pasien yang tidak menerima treatment *neurofeedback*, dengan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert untuk mengukur kualitas hidup dan dukungan sosial. Ada perbedaan perbedaan dari kualitas hidup ditinjau dari pasien ansietas yang mendapat treatment *neurofeedback* dan yang tidak di RSJ Marzoeki Mahdi. Berdasarkan hasil analisa data penelitian diperoleh (t) sebesar 09,279 dan $p < 0,05$. Artinya, bahwa pasien ansietas yang mendapat terapi *neurofeedback* akan memiliki kualitas hidup yg baik. Ada hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pasien ansietas di RSJ Marzoeki Mahdi Bogor, maka diperoleh r sebesar 0,978 dan $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima pasien maka semakin baik kualitas hidup pasien ansietas yang didapat.

Kata Kunci: *Neurofeedback*, Ansietas, Kualitas Hidup, Dukungan Sosial

ABSTRACT

This study aims to compare the quality of life of anxiety patients who received neurofeedback treatment with those who did not, and to examine the relationship between social support and the quality of life of anxiety patients at Marzoeki Mahdi Hospital in Bogor. The population of this study consists of anxiety patients treated at Marzoeki Mahdi Hospital. The sample in this study consists of two groups: patients who received neurofeedback treatment and patients who did not, using a purposive sampling technique. Data were collected using a Likert scale to measure quality of life and social support. There is a difference in the quality of life between anxiety patients who received neurofeedback treatment and those who did not at Marzoeki Mahdi Hospital. Based on the data analysis results, a t-value of 09.279 and a p-value < 0.05 were obtained, meaning that anxiety patients who received neurofeedback therapy had a better quality of life. There is a relationship between social support and quality of life in anxiety patients at Marzoeki Mahdi Hospital in Bogor; with an r-value of 0.978 and $p < 0.05$, meaning that the higher the social support received by patients, the better the quality of life of anxiety patients.

Keywords: *Neurofeedback*, Anxiety, Quality of Life, Social Support

1. PENDAHULUAN

Kualitas hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kesehatan fisik, keadaan psikologis, tingkat kemandirian, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungannya. Kesehatan fisik mencakup kondisi kesehatan umum, tingkat energi, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Keadaan psikologis mencakup aspek emosional seperti perasaan bahagia, kecemasan, dan depresi. Hubungan sosial meliputi dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas. Faktor lingkungan mencakup kondisi tempat tinggal, keamanan, dan akses terhadap layanan kesehatan dan fasilitas umum.

Kualitas hidup diartikan sebagai persepsi individu tentang posisi mereka tentang kehidupan yang dilihat dari konteks budaya dan sistem nilai dimana mereka tinggal serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar dan hal-hal lain yang menjadi perhatian individu. *World Health Organization* atau organisasi kesehatan dunia mendefinisikan kualitas hidup sebagai cara seseorang memandang posisinya dalam konteks budaya, kehidupan, dan sistem nilai tempat mereka tinggal, serta hubungannya dengan tujuan, harapan, standar, dan keinginan yang dimilikinya. (WHO, 2022). Kecemasan dapat memiliki dampak yang signifikan pada kualitas hidup seseorang. Pasien ansietas sering kali mengalami gejala yang mengganggu seperti kekhawatiran yang berlebihan, ketegangan, atau kecemasan yang kronis, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk menikmati kehidupan sehari-hari.

Aspek penting dari emosi adalah pengaruhnya terhadap selektivitas perhatian. Orang yang mengalami ansietas cenderung fokus pada hal-hal tertentu di lingkungannya dan mengabaikan yang lain, berusaha membuktikan bahwa kekhawatiran mereka beralasan. Jika mereka salah dalam membenarkan ketakutan tersebut, mereka akan memperparah ansietas melalui respons selektif, menciptakan lingkaran setan berupa distorsi persepsi dan peningkatan ansietas. Sebaliknya, jika mereka salah menenangkan diri dengan

pikiran selektif, ansietas yang sebenarnya mungkin berkurang, tetapi mereka bisa gagal melakukan tindakan pertahanan yang diperlukan.

Masalahnya adalah, tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengurangi kapasitas seseorang untuk berpikir, merencanakan, dan melakukan tugas-tugas kompleks yang diperlukan dalam situasi sulit. Ini adalah kondisi normal jika kemampuan individu terganggu oleh kecemasan. Namun, penderita gangguan kecemasan seringkali mengalami ketakutan dan kekhawatiran yang berkelanjutan. Untuk mengatasi gangguan kecemasan, berbagai metode terapi telah dikembangkan, termasuk terapi *neurofeedback*.

Neurofeedback merupakan teknik terapi yang menggunakan perangkat elektronik untuk mengukur aktivitas otak dan memberikan umpan balik secara *real time* kepada individu. Tujuannya adalah untuk melatih otak agar mencapai fungsi yang lebih optimal. Dengan harapan, terapi *neurofeedback* ini dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dengan meningkatkan regulasi diri dan stabilitas emosional (NE Mutawakkil, 2020).

Neurofeedback, yang juga dikenal sebagai *EEG Biofeedback*. Disebut *EEG Biofeedback* karena didasarkan pada aktivitas listrik otak, yaitu *electroencephalogram* (EEG). Secara sederhana, *neurofeedback* merupakan *biofeedback* yang diterapkan langsung ke otak (Zulfikri Khakim & Sri Kusrohmaniah, 2021). Metode ini menunjukkan potensi dalam mengelola gangguan kecemasan (ansietas) dengan mengajarkan pasien untuk mengubah pola aktivitas otak mereka, yang diyakini dapat mempengaruhi respons emosional dan kognitif terhadap ansietas. Melalui proses pelatihan berulang, pasien dapat belajar mengontrol respons stres mereka, mengurangi gejala ansietas, dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Peningkatan dalam regulasi emosional ini berdampak positif langsung pada kualitas hidup pasien.

Namun, kualitas hidup pasien tidak hanya bergantung pada efektivitas terapi, tetapi juga pada dukungan sosial yang mereka terima,

terutama dari keluarga. Dukungan sosial, termasuk bantuan emosional, informasi, dan materi dari keluarga, teman dekat, dan rekan kerja (Casel, 2017), terbukti memiliki peran penting dalam pemulihan dan kualitas hidup pasien dengan gangguan mental. Dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, mengurangi kesepian, dan meningkatkan motivasi untuk melanjutkan terapi.

Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, dukungan, atau interaksi sosial yang diberikan oleh individu atau kelompok kepada orang lain dalam berbagai situasi kehidupan (Anisza et, al 2019). Ini bisa berupa dukungan emosional, informasional, atau praktis yang datang dari keluarga, teman, rekan kerja, atau anggota komunitas. Tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi membuat individu merasa bahwa orang lain peduli dan menerimanya. Salah satu aspek penting dari dukungan sosial bagi pasien ansietas adalah bahwa hal ini dapat membantu mengatasi perasaan terisolasi atau kesepian yang sering menyertai kondisi tersebut.

Dukungan sosial bagi pasien ansietas berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memiliki sumber dukungan yang dapat diandalkan dan memahami, pasien dapat merasa lebih didukung dan lebih mampu menghadapi tantangan yang dihadapi. Meskipun dukungan sosial dapat membantu meningkatkan kualitas hidup, tidak semua pasien memiliki akses yang sama terhadap dukungan ini. Ada pasien yang mungkin mengalami kurangnya dukungan dari keluarga atau teman, yang justru dapat memperburuk kondisi mereka. Oleh karena itu, ada baiknya untuk memastikan bahwa semua pasien ansietas mendapatkan dukungan sosial yang memadai dan berkualitas untuk membantu mereka dalam proses pemulihan dan mencapai kesejahteraan yang optimal. Dukungan sosial yang baik dapat berupa saran, pendampingan, serta pendengar yang baik dari orang-orang terdekat yang membantu mengurangi kecemasan mereka, meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan dan mendapatkan kualitas hidup yang baik (Cohen and Wills, 2024)

2. METODOLOGI

2.1 Metode

Metode yang digunakan untuk penelitian ini adalah metode komparatif dan korelasi dengan pendekatan kuantitatif, yaitu untuk mengetahui perbedaan kualitas hidup pada pasien ansietas yang mendapat terapi neurofeedback dan juga untuk mengetahui hubungan dukungan sosial terhadap kualitas hidup pasien ansietas di RSJ Marzoeki Mahdi Bogor. Alat ukur yang digunakan untuk skala kualitas hidup adalah skala WHOQOL-BREF.

2.2 Hipotesis

2.2.1 Hipotesis Alternatif

1. Ha1: ada perbedaan dari kualitas hidup ditinjau dari pasien ansietas yang mendapat treatment *neurofeedback* di RSJ Marzoeki Mahdi.
2. Ha2: ada hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pasien ansietas

2.2.1 Hipotesis Nul

1. H₀1: tidak ada perbedaan dari kualitas hidup ditinjau dari pasien ansietas yang mendapat treatment *neurofeedback* di RSJ Marzoeki Mahdi.
2. H₀2: tidak ada hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pasien ansietas di RSJ Marzoeki Mahdi Bogor.

2.3 Validitas dan Reliabilitas

Sebelum melakukan uji coba, dilakukan terlebih dahulu uji coba dengan melibatkan 30 responden. Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan, Skala Dukungan Sosial terdapat 10 dari 16 item *favorable* dan 14 dari 16 item *unfavourable* yang valid dan total item 32 dengan skor *Alpha Cronbarch* sebesar 0.973; hasil uji validitas skala kualitas hidup yang dilakukan oleh Wardhani (2006), validitas

item diuji dengan menghitung korelasi antara skor setiap item dengan skor dari masing-masing dimensi WHOQOL-BREF. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara skor item dan skor dimensi dengan skor *Alpha Cronbarch* sebesar 0,8756.

2.4 Sampel

Jumlah total dari sampel penelitian sebanyak 50 responden, dan responden uji coba sebanyak 30 responden dengan kriteria pasien ansietas dengan cemas murni usia 18-40 tahun yang mendapat terapi *neurofeedback*.

3. LANDASAN TEORI

3.1 Kualitas Hidup

Menurut World Health Organization (2018) kualitas hidup merupakan persepsi individu terhadap porsi mereka dalam kehidupan, ditinjau dari konteks budaya, serta sistem nilai tempat mereka hidup dan dalam hubungannya dengan tujuan, harapan, dan standar individu tersebut. Kualitas hidup dibagi menjadi 4 ranah, yaitu Kesehatan fisik, Kesehatan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungannya.

Menurut Cohen & Lazarus (2020) menyatakan bahwa kualitas hidup merupakan tingkatan yang menggambarkan keunggulan individu yang dapat dinilai melalui kehidupannya yang dapat dilihat dari tujuan hidup, perkembangan pribadi, intelektual dan kondisi materi.

Menurut Syaefudin (2020) kualitas hidup adalah kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan normal yang berhubungan dengan persepsi pribadi, seperti harapan, tujuan, perhatian, dan standar hidup yang spesifik. Hal ini dapat dipengaruhi oleh nilai-nilai dan adat istiadat di lingkungan tempat individu tersebut tinggal.

Terdapat 6 domain dalam skala kualitas hidup, diantaranya:

1. Kesehatan fisik (physical health)
2. Kesehatan psikologis (psychological health)
3. Tingkat kemandirian (Level of independence)
4. Hubungan sosial (social relationship)
5. Lingkungan (environment)
6. Spiritualitas/agama/kepercayaan pribadi (Spirituality/religion/personal beliefs)

3.2 Terapi Neurofeedback

Neurofeedback adalah jenis biofeedback yang menghasilkan pengendalian diri terhadap fungsi otak, yang juga disebut sebagai umpan balik saraf, oleh mendeteksi dan mengukur gelombang otak dan menghasilkan sinyal berulang (Hossein et al, 2019)

Neurofeedback adalah sebuah alat yang menggunakan elektroda yang dipasang di kulit kepala untuk mengukur aktivitas gelombang otak pada titik-titik tertentu menggunakan EEG (electroencephalograph) yang dirancang khusus untuk tujuan ini. Sinyal yang ditangkap oleh elektroda kemudian diproses oleh komputer yang terhubung dengan software khusus yang memutar musik, video, atau permainan. Pasien duduk sambil mendengarkan musik, menonton video, atau memainkan permainan sambil mengumpulkan poin. Jika aktivitas otak tidak stabil atau tidak menghasilkan pola atau frekuensi yang diinginkan, video, atau permainan tsb akan menghasilkan terapi yang kurang maksimal. Melalui gangguan yang terjadi pada musik, video, atau permainan, otak klien belajar untuk menghasilkan frekuensi atau pola yang stabil seperti yang diinginkan sehingga gangguan berkurang dan akhirnya berhenti sama sekali. (khairiah, 2019).

3.3 Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal yang mencakup perhatian emosional, bantuan instrumental, penyediaan informasi, atau bentuk pertolongan lainnya. Menurut E.P Sarafino dalam buku "Health Psychology: Biopsychosocial Interactions" (2019), Wills mengartikan dukungan sosial sebagai kenyamanan, kepedulian, dan penghargaan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti pasangan yang dicintai, keluarga, teman, rekan kerja, dokter, atau organisasi komunitas.

Dukungan sosial adalah perilaku khusus atau umum yang dapat mengubah tekanan psikologis yang dialami seseorang. Ini merupakan salah satu metode untuk mengatasi emosi dengan membantu individu dalam menilai dan mengelola perasaan negatif. (Hageston dan Cohen, 2004; Mohammadi, Asgarizadeh & Bagheri, 2018).

Terdapat 4 aspek dalam skala dukungan sosial, diantaranya:

1. Dukungan emosional
2. Dukungan penghargaan
3. Dukungan instrumental
4. Dukungan informatif

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Perbedaan kualitas hidup pada pasien ansietas yang mendapat terapi *neurofeedback* dan yang tidak diukur menggunakan metode *Independent t-test* melalui program JASP 0.18.3.0 diperoleh nilai t sebesar 09,279 dengan signifikansi $p < 0,05$ membuktikan bahwa terapi *neurofeedback* memiliki pengaruh positif yang kuat terhadap peningkatan kualitas hidup pasien ansietas.

Kemudian korelasi antara kualitas hidup dan dukungan sosial menggunakan

metode *Bivariate Correlation* diperoleh nilai r sebesar 0,798 dengan signifikansi $p < 0,05$ membuktikan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup.

Untuk mengklasifikasi skor masing-masing responden di setiap variabel dalam bentuk kategori, dilakukan uji kategorisasi dengan melakukan uji normalitas terlebih dahulu menggunakan Uji Descriptive. Hasil menunjukkan bahwa variabel kualitas hidup memiliki skor mean temuan sebesar 86,280 dan masuk ke kategori sedang. Sedangkan variabel dukungan sosial memiliki skor mean temuan sebesar 75,620 dan masuk ke kategori tinggi.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 50 responden, diperoleh hasil penelitian dengan metode analisis data *Independent t-test* pada variabel kualitas hidup terhadap pasien ansietas yang mendapat dan yang tidak mendapat treatment *neurofeedback* adalah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup pada pasien ansietas yang mendapat terapi dan yang tidak dengan skor sebesar 9,279. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Arezoo Hajvaziri et al. (2020), yang juga menunjukkan bahwa terapi *neurofeedback* secara konsisten memiliki efek positif terhadap kualitas hidup dan gejala kecemasan.

Hasil analisis dengan menggunakan metode analisis data *Bivariate Correlation* dengan koefisien korelasi antara variabel dukungan sosial terhadap kualitas hidup pasien ansietas adalah 0,798. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kualitas hidup pada pasien. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Jikun Wang et al. (2015), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki korelasi positif yang

signifikan dengan kualitas hidup, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga, semakin baik kualitas hidup pasien.

Tabel 4.1

Perbandingan Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup pada Pasien Ansietas Berdasarkan Kelompok yang Mendapatkan Terapi dan Tidak Mendapatkan Terapi Neurofeedback

Variabel	Kelompok Terapi Neurofeedback	Kelompok Tanpa Terapi Neurofeedback	Semua Pasien
	n	%	n
Tingkat Dukungan Sosial			
Dukungan Tinggi	18	72.0	12
Dukungan Sedang	5	20.0	8
Dukungan Rendah	2	8.0	5
Tingkat Kualitas Hidup			
Kualitas Hidup Tinggi	16	64.0	10
Kualitas Hidup Sedang	7	28.0	9
Kualitas Hidup Rendah	2	8.0	6

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijelaskan pada sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kualitas hidup pada pasien ansietas yang diberi treatment neurofeedback dan yang tidak diberi treatment neurofeedback. Hal ini menunjukkan bahwa pasien yang mendapat treatment neurofeedback memiliki tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapat treatment neurofeedback.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kualitas hidup pasien ansietas yang menerima terapi neurofeedback dibandingkan dengan yang tidak. Pasien yang mendapatkan treatment neurofeedback menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang lebih tinggi, mengindikasikan efektivitas terapi ini dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik pasien.

Selain itu, penelitian juga menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan kualitas hidup pasien ansietas. Dukungan sosial yang kuat berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, di mana pasien yang menerima dukungan sosial lebih tinggi melaporkan kualitas hidup yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial berkontribusi pada penurunan kualitas hidup pasien.

Ditinjau dari hasil kategorisasi kualitas hidup pada pasien ansietas yang menerima terapi neurofeedback di RSJ Marzoeki Mahdi cenderung berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat peningkatan kualitas hidup, hasil yang dicapai belum mencapai tingkat yang optimal.

Di sisi lain, dukungan sosial yang diterima oleh pasien ansietas berada pada kategori tinggi. Hal ini menandakan bahwa pasien menerima dukungan sosial yang signifikan dari lingkungan sekitar mereka, yang berperan penting dalam memperbaiki kualitas hidup mereka. Meskipun dukungan sosial ini tinggi, kualitas hidup pasien masih berada dalam kategori sedang, mengindikasikan perlunya intervensi tambahan atau penguatan dalam aspek lain untuk mencapai peningkatan yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- AdiGunawan. (2020). Neurofeedback. Dalam <https://www.adiwgunawan.com/neurofeedback> di Akses 11/05/24.
- Aninditha Hudiya (2020). Hubungan Durasi Penggunaan Internet dan Derajat Gangguan Cemas Menyeluruh dengan Kualitas Hidup Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Aswar, Munaing, Justika. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kualitas hidup odha di kota makassar kds saribattangku. *Jurnal Psikologi*. DOI: 10.24036/rapun.v11i1.109551
- B. A. Keliat. Peran Serta Keluarga Dalam Perawatan Klien Gangguan Jiwa. Jakarta:EGC. 2011
- Benjamin J.Sadock, dan Virginia A.Sadock. (2017). Buku Ajar Psikikatri Klinis. Penerbit Buku Kedokteran. Pg:230
- Corydon, Hammond. (2017). What Is Neurofeedback? *Journal of Neurotherapy*. DOI: 10, 1080 /10874208. 2011.623090. ISSN:1087-4208. *Journal of Neurotherapy*. University of Utah.
- Endang Retno Surjaningrum, dan Husnul Mujahadah (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup pada Individu Autistik Dewasa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesejahteraan Sosial*. Vol. 11 No. 3 (2022)
- Erlina F. Santika (2023). Perempuan Lebih Banyak Alami Gangguan Kesehatan Mental Daripada Laki-laki. Diakses <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/09/18/perempuan-lebih-banyak-alami-gangguan-kesehatan-mental-daripada-laki-laki#:~:text=Untuk%20gangguan%20kecemasan%20atau%20anxiety,%20C%20yakni%204%2C5%25> 17 Mei 2024
- Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia (2024). Tingkat Ansietas dan Depresi di Indonesia Meningkat, FIKUI dan University of Manchester Lakukan Riset Kolaborasi. Diakses <https://nursing.ui.ac.id/tingkat-ansietas-dan-depresi-di-indonesia-meningkat-fikui-dan-university-of-manchester-lakukan-riset-kolaborasi/pada-20-Mei-2024>
- Ghazavi, A., & Tabrizi, M. (2017). The efficacy of neurofeedback in the management of anxiety disorders: A systematic review. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11(2), e7739.
- Ghea Amalia Arpandy (2019). Studi Kasus: Penggunaan Terapi Neurofeedback Untuk ADHD, Autisma, dan Gangguan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia* 2019, Vol. 4, No. 1
- Hammond, D. C. (2005). Neurofeedback treatment of depression and anxiety. *Journal of Adult Development*, 12(2-3), 109-114.
- Hendro Purnomo1 & Ibnu Abas (2019). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kualitas Hidup Penderita Diabetes Melitus Pada Lansia Di Rumah Sehat Baznas Jakarta. *Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak* | Vol. 6 | No. 2 | 2021 DOI: <https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1335>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- John Cassel. (1976). The Contribution Of The Social Environment To Host Resistance. *American Journal Of Epidemiolog*. Vol. 104, Xo. 2

- Khairiah (2019) Terapi Neurofeedback untuk Anak. Dalam <https://www.khairiah.com/2019/06/terapi-neurofeedback-untuk-anak.html> di Akses 16/05/2024.
- Lohguan Lye (2024). Terapi Neurofeedback: Latihan Otak Secara Ilmiah terbukti untuk meningkatkan IQ & EQ. Diakses <http://www.lohguanlye.com/id/fa-neurofeedback-therapy.php> pada 20 Mei 2024
- Marzbani, Hemangeh et al. (2016). "Neurofeedback: Tinjauan Komprehensif pada Desain Sistem, Metodologi dan Aplikasi Klinis" dalam Klinik Dasar Neurosci DOI: 10.15412 / J.BCN.03070208.
- Mas Ian Rif'ati, et al (2018). Konsep Dukungan Sosial. Diakses https://www.researchgate.net/publication/328354497_KONSEP_DUKUNGAN_SOSIAL pada 22 Mei 2024
- M. Nur Ghufon & Rini Risnawati S. Teori – Teori Psikologi. Yogyakarta (2017)
- Mori Dianto (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, Volume 1, Nomor 1, April-Oktober 2017
- Nawal El Mutawakkil (2020). Efektivitas Neurofeedback Training Terhadap Komunikaasi Dan Stres Pada Anak Autis Di Pusat Kajian Psikologi Magister Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area. Tesis. Medan: Universitas Medan Area
- Robert L. Schalock et.al (2002). Conceptualization, Measurement, and Application of Quality of Life for Persons With Intellectual Disabilities: Report of an International Panel of Experts. *Article in Mental Retardation* Volume 40, Number 6: 457–470. DOI: 10.1352/0047-6765(2002)040<0457:CMAAOQ>2.0.CO;2
- Seyed Mostafa et al (2019). The effect of neurofeedback on the quality of life of patients with tinnitus referred to the Isfahan hearing aid center. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*, Vol. 23 No. 1 (2018), 2 March 2019.
- Silfiyani, Luthfina Dewi, (2020) Literature Review : Hubungan Caring Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. Sarjana / Sarjana Terapan (S1/D4) thesis. Di akses <http://repository.unimus.ac.id/4484/> pada 16/05/2024
- Subana, Sudrajat, 2005, Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah, Bandung: Pustaka Setia
- Sugiono, (2017), Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta
- THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE (WHOQOL) BREF, (2004) di akses <https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref/docs/default-source/publishing-policies/whoqol-bref/indonesian-whoqol-bref> 22 Mei 2024
- Thibault, R. T., & Raz, A. (2017). The psychology of neurofeedback: Clinical intervention even if applied placebo. *American Psychologist*, 72(7), 679-688. doi:10.1037/amp0000118
- Thpanorama (2024). Neurofeedback Apa itu dan bagaimana cara kerjanya? Diakses <https://id.thpanorama.com/articles/neuropsicologa/neurofeedback-qu-es-y-cmo-funciona.html> 17 Mei 2024
- Umami Mawaddah et. al (2024). Isu-isu Psikologi Pendidikan Islam

Kontemporer. Yasuka Inspira Media:
Yogyakarta

Wardhani, Vini. (2006). Gambaran Kualitas Hidup Dewasa Muda Berstatus Lajang melalui Adaptasi Instrumen WHOQOL-BREF dan SRPB. Thesis. Depok: Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

World Health Organization. Division of Mental Health. (1996). WHOQOL-BREF : introduction, administration, scoring and generic version of the assessment : field trial version, December 1996. World Health Organization.

<https://iris.who.int/handle/10665/63529>

yes, therapy helps! (2024). Neurofeedback: apa dan bagaimana alat terapi ini digunakan? Diakses <https://id.yestherapyhelps.com/neurofeedback-what-is-and-how-is-this-therapeutic-tool-used-15062> diakses pada 20 Mei 2024

Zulfikri Khakim dan Sri Kusrohmaniah (2021). Dasar-Dasar Electroencephalography (EEG) bagi Riset Psikologi. Buletin Psikologi, Volume 29, Number 1, 2021. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.52328