

## Anxiety Sucks: Sebuah Buku untuk Membantumu Menghadapi Gangguan Kecemasan

Isna Nurjanah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920551012&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sebuah buku untuk membantu menghadapi gangguan kecemasan yang datang tiba-tiba. Berisikan bermacam-macam kegiatan—seperti mewarnai, menggambar, melengkapi gambar, menulis diary—yang bisa dilakukan secara random (tidak berurutan). Kegiatan-kegiatan di dalam buku dibuat berdasarkan pengalaman penulis sendiri sebagai seorang penyintas anxiety disorder. Profil penulis: Isnanahhh (atau Isna Nurjanah) adalah seorang penyintas anxiety disorder yang menulis buku ANXIETY SUCKS ini berdasarkan pengalaman pribadinya. Isna membuat kegiatan-kegiatan di dalam bukunya ini dengan keinginan untuk mendistraksi pikirannya ketika rasa cemas tiba-tiba melanda. Tidak disangka, ketika Isna berbagi kegiatannya itu di media sosial—Tiktok—respons yang diperolehnya cukup bagus. Isna pun membukukan kegiatan-kegiatannya itu agar semakin banyak orang yang bisa mendapatkan manfaat dan membantu menghadapi rasa cemas yang datang dengan tiba-tiba.