



PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF DENGAN KOMBINASI AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA DI JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES SURAKARTA

Zakky Abdul Ghoni¹, Siti Khadijah^{2*}, Insiyah³, Endang Caturini Sulistyowati⁴

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta^{1,2,3,4}

Corresponding Author : khadije1704@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami kecemasan dikarenakan mengalami 2 buah transisi yaitu transisi tahap perkembangan dari remaja menuju dewasa serta transisi dari jenjang pendidikan sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Kecemasan pada individu dewasa muda disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengenali kesulitan yang mereka alami, sehingga diperlukan edukasi dan intervensi yang tepat. Salah satu intervensi yang dapat diberikan yaitu adalah terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta. Desain yang digunakan adalah *quasi experimental* dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah responden yaitu 97 responden yang terbagi atas kelompok kontrol (n= 48) dan eksperimen (n = 49). Kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* dan dianalisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan *Mann Whitney* dengan p value < 0,05. Hasil Uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan p value = 0,385 dan pada kelompok eksperimen menunjukkan p value = 0,000. Uji hipotesis menggunakan Uji *Mann Whitney* pada kedua kelompok didapatkan p value = 0,023. Hasil ini menunjukkan terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta, sehingga intervensi ini dapat digunakan sebagai upaya penanganan kecemasan pada mahasiswa.

Kata Kunci: Menulis Ekspresif, Afirmasi Positif, Kecemasan, Mahasiswa, Dewasa Muda.

Received : June 29, 2022

Accepted : July 18, 2022

How to cite : Ghoni, Z.A., Khadijah, S., Insiyah., dan Sulistyowati, E.C. (2022). ' Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta', *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*,10(2),pp. 134-144

(DOI: 10.52236/ih.v10i2.247)

OPEN ACCESS @ Copyright Politeknik Insan Husada Surakarta 2022

EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY WITH POSITIVE AFFIRMATION COMBINATIONS ON ANXIETY LEVELS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN HEALTH POLYTECHNIC OF SURAKARTA SCHOOL OF NURSING

Zakky Abdul Ghoniy¹, Siti Khadijah^{2*}, Insiyah³, Endang Caturini Sulistyowati⁴
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Surakarta^{1,2,3,4}
Corresponding Author : khadije1704@gmail.com

Abstract

The first-year university students were prone to experiencing anxiety because they experienced 2 transitions, there were the transition from adolescence to adulthood and the transition from high school to university. Anxiety in young adult individuals was caused by the inability to recognize the difficulties they experienced, so proper education and intervention were needed. One of the intervention which could given was expressive writing therapy with positive affirmation combinations. This study aimed to determine the effect of expressive writing therapy with positive affirmation combinations on anxiety levels among university students in Health Polytechnic of Surakarta School of Nursing. The design of this study was the quasi-experimental design and used the purposive sampling technique. The number of participants was 97 participants which were divided into the control group (n = 48) and experimental group (n = 49). Anxiety was measured with Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) and analyzed by Wilcoxon Test and Mann Whitney Test with a p-value <0.05. Wilcoxon Test in the control group showed p-value = 0.480 and in the experimental group showed p-value = 0.000. Hypothesis testing used the Mann Whitney Test in both groups obtained p-value = 0.011. This result showed there was an effect of expressive writing therapy with positive affirmation combinations in reducing anxiety levels among university students in Heath Polytechnic of Surakarta School of Nursing, therefore this intervention could be used to treat the university students with anxiety.

Keywords: *Expressive Writing, Positive Affirmation, Anxiety, University Student, Young Adult.*

Pendahuluan

Menurut Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 kesehatan jiwa adalah suatu kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kemenkumham, 2014). Masalah kesehatan jiwa menurut Davies dan Craig (2009) terdiri atas gangguan perilaku, gangguan emosional, dan gangguan perkembangan. Gangguan emosional diantaranya adalah gangguan kecemasan, gangguan depresi, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan makan. Kecemasan adalah suatu kondisi individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi kecemasan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).

Di Amerika Serikat gangguan kecemasan meningkat 3 kali lipat pada tahun 2020 dibandingkan dengan tahun 2019 pada kelompok orang dewasa (Twenge & Joiner, 2020). Pada kelompok orang dewasa penderita kecemasan paling banyak berada pada rentang umur 18-29 tahun (Terlizzi & Villarroel, 2020).

Jumlah penduduk dunia yang mengalami kecemasan sebesar 3,6% (WHO, 2017). Menurut Riskesdas 2018 (Kemenkes RI, 2018a) penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional sebesar 9,8%. Berdasarkan hasil Riskesdas Jawa Tengah 2018 (Kemenkes RI, 2018b) didapatkan hasil penduduk Jawa Tengah berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional sebesar 7,71%. Di Kota Surakarta penderita gangguan mental emosional pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun sebesar 5,51%.

Penduduk berusia lebih dari 15 tahun salah satunya adalah kelompok mahasiswa. Berdasarkan penelitian Wu *et al.* (2020) pada mahasiswa di sejumlah universitas di Tiongkok menunjukkan hasil mahasiswa mengalami kecemasan yang cukup tinggi dikarenakan pembelajaran *online* dan penyakit epidemi dengan tingkat kecemasan tertinggi terjadi pada kelompok mahasiswa tahun pertama. Menurut Kurniawan dan Ngapiyem (2020) mahasiswa tahun pertama di sebuah sekolah ilmu kesehatan di Yogyakarta yang mengalami kecemasan sebesar 67%.

Pada mahasiswa tahun pertama terjadi perubahan-perubahan yang berkesinambungan dari fase remaja ke dewasa muda, serta perubahan pola sosial, lingkungan, dan akademik dari seorang pelajar ke mahasiswa membuat seorang mahasiswa tahun pertama rentan mengalami kecemasan (Cheung *et al.*, 2020). Sedangkan pada individu dewasa muda kecemasan terjadi dikarenakan ketidakmampuan dalam mengenali kesulitan yang mereka alami sehingga menyebabkan gangguan fungsional dan kesejahteraan (Jefferies & Ungar, 2020).

Masalah kesehatan jiwa pada dewasa muda dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental serta terbatasnya kesempatan untuk mengisi kehidupan yang lebih baik pada usia dewasa (Viora, 2018). Kecemasan yang tidak diatasi dapat memperberat timbulnya penyakit fisik dan gangguan akibat-stress, kecemasan kronis berpotensi menimbulkan depresi dan penyalahgunaan zat dan meningkatkan risiko bunuh diri (Doenges *et al.*, 2014).

Gangguan fungsional dan kesejahteraan akibat kecemasan pada individu dewasa muda dapat dicegah melalui edukasi dan intervensi yang tepat (Jefferies & Ungar, 2020). Intervensi yang diberikan dapat berupa psikoterapi yang berfokus pada bagaimana klien dapat mengungkapkan perasaannya, dapat mengungkapkan perilaku yang diperankannya, dan menilai sesuai dengan

kondisi realistis (Nasir & Muhith, 2011). Salah satu bentuk psikoterapi yaitu terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif.

Terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif adalah suatu bentuk terapi yang menggunakan aktivitas menulis sebagai suatu media untuk menceritakan emosi dan pikiran seorang individu yang dikombinasikan dengan menuliskan dan mengucapkan narasi penguatan positif atas suatu pengalaman yang dialami sesuai dengan keadaannya (Munar, 2018; Pennebaker & Chung, 2014). Tujuan dari terapi ini adalah untuk meningkatkan kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri yang diiringi dengan menurunnya efek negatif yang timbul dari suatu pengalaman (Gorelick, 2005; Sherman & Cohen, 2006).

Kegiatan menulis ekspresif dengan penggunaan emosi akan efektif karena akan meningkatkan afirmasi diri (Creswell et al., 2007). Dengan memberikan label pada salah satu emosi ketika melakukan aktivitas menulis ekspresif dapat membantu membentuk sebuah narasi yang dapat mengakibatkan perubahan kognitif.. Menulis dengan afirmasi diri merepresentasikan suatu aktifitas positif yang secara teori dapat meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan dengan mempengaruhi proses positif seperti emosi positif, pikiran positif, perilaku positif, dan kebutuhan kepuasan (Lannin et al., 2018).

Hasil studi pendahuluan pada salah satu perguruan tinggi di Surakarta pada Desember 2020 didapatkan hasil 60% mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan yang disebabkan oleh masalah akademik, adaptasi dengan lingkungan baru, serta hubungan interpersonal dengan teman dan dosen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta.

Metode

Desain penelitian ini adalah *quasi-experimental* dengan rancangan *pre-post test control group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 97 yang terbagi atas kelompok kontrol (48) dan eksperimen (49) yang dipilih melalui *purposive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini: 1) usia 18-25 tahun, 2) mahasiswa tingkat 1, 3) bersedia menjadi responden penelitian, sedangkan untuk kriteria eksklusi: 1) mahasiswa tingkat 1 tidak aktif, 2) responden tidak menyelesaikan proses penelitian.

Instrumen dalam penelitian ini adalah Zung *Self-Rating Anxiety Scale* (SAS/SRAS) yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti dengan hasil seluruh item pertanyaan valid dan

reliabel. Pedoman pelaksanaan terapi menunggunakan modul terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif yang disusun oleh peneliti bersama dengan pembimbing penelitian. Analisis data pada uji beda 2 sampel berpasangan menggunakan Uji Wilcoxon, sedangkan pada uji beda 2 sampel tidak berpasangan menggunakan Uji Mann-Whitney. Penelitian ini telah lolos uji etik dari KEPK RSUD Dr. Moewardi Surakarta dengan nomor 62/II/HREC/2021. Proses pelaksanaan terapi dilakukan sebanyak 5 sesi yang dilakukan setiap 2 hari sekali. Dalam satu sesi terapi responden diberikan waktu 10-30 menit untuk menuliskan pikiran dan perasaan terdalamnya mengenai suatu pengalaman yang menekan dan traumatik, menuliskan makna berarti yang dimiliki, dan membuat penguatan positif. Selanjutnya responden diminta untuk mengucapkan penguatan positif yang telah dituliskan sehari minimal 3 kali (Lannin *et al.*, 2018; Pennebaker & Chung, 2014; Robertson *et al.*, 2020).

Hasil

Tabel 1. Uji Wilcoxon pada Kelompok Kontrol (n=48)

| <i>Pre-Post</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Median (Min-Max)</i> | <i>95% CI</i> | <i>p Value</i> |
|------------------|-------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|
| <i>Pre Test</i> | 41,187 | 5,530 | 41 (31-59) | 39,581-42,793 | 0,385 |
| <i>Post Test</i> | 40,895 | 6,092 | 40,5 (32-59) | 39,126-42,664 | |

Tabel 1 menunjukkan Uji Wilcoxon pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan didapati kenaikan rata-rata sebesar 0,292 dengan *p value* adalah 0,385. Pada kelompok kontrol tidak didapati perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan dikarenakan *p value* > 0,05.

Tabel 2. Uji Wilcoxon pada Kelompok Eksperimen (n=49)

| <i>Pre-Post</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Median (Min-Max)</i> | <i>95% CI</i> | <i>p Value</i> |
|------------------|-------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|
| <i>Pre Test</i> | 41,571 | 5,608 | 41 (34-61) | 39,960-42,182 | 0,000 |
| <i>Post Test</i> | 37,469 | 5,852 | 38 (26-53) | 35,788-39,150 | |

Tabel 2 menunjukkan hasil Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan didapati penurunan rata-rata sebesar 4,102 dengan *p value* adalah 0,000. Pada kelompok eksperimen didapati perubahan yang signifikan pada tingkat kecemasan dikarenakan *p value* < 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen (n=97)

| <i>Kelompok</i> | <i>Mean</i> | <i>SD</i> | <i>Median (Min-Max)</i> | <i>95% CI</i> | <i>p Value</i> |
|---------------------|-------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|
| Kontrol (n = 48) | 41,571 | 5,608 | 41 (34-61) | 39,126-42,664 | 0,023 |
| Eksperimen (n = 49) | 37,583 | 5,859 | 38,5 (26-53) | 35,881-39,284 | |

Tabel 3 menunjukkan hasil Uji Mann-Whitney yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata pada kedua kelompok sebesar 3,988 dengan *p value* adalah 0,023. Hasil *p value* < 0,05 sehingga didapati perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Hasil ini

menunjukkan terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa di Surakarta.

Pembahasan

Sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol tidak didapati adanya perbedaan signifikan pada tingkat kecemasan, sedangkan pada kelompok eksperimen didapati adanya perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan. Hasil analisis pada kelompok kontrol dan eksperimen didapati adanya perbedaan yang signifikan pada kedua kelompok, sehingga didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap tingkat kecemasan.

Perbedaan ini dimungkinkan karena pada kelompok eksperimen mampu mengatasi respon kecemasan yang timbul akibat pengalaman dengan cara mengekspresikan pikiran dan perasaannya melalui kegiatan menulis disertai penggunaan afirmasi positif. Sedangkan pada kelompok kontrol responden hanya dapat mengatasi respon kecemasan yang dialami melalui strategi koping yang biasa dilakukan sehari-hari, sehingga dimungkinkan responden tidak memiliki media untuk mengekspresikan sumber kecemasannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang menyatakan adanya pengaruh pada penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan perlakuan berupa terapi menulis yang dilakukan bersamaan dengan penggunaan afirmasi positif (Li *et al.*, 2020; Niles *et al.*, 2015; Shen *et al.*, 2018). Penggunaan afirmasi positif yang dikombinasikan dengan kegiatan menulis dalam penelitian Li *et al.* (2020) pada responden di kelompok eksperimen juga tidak menunjukkan adanya peningkatan kecemasan. Shen *et al.* (2018) dalam penelitiannya menyebutkan kegiatan menulis ekspresif dengan emosi positif dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada responden penelitiannya. Penelitian Niles *et al.* (2015) menjelaskan responden yang menggunakan afirmasi positif lebih banyak dan menuliskan secara rinci mengenai pengalaman yang sangat menekan menunjukkan penurunan kecemasan yang paling besar.

Menurut Robertson *et al.* (2020) memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengeksplorasi pikiran dan perasaan mereka tentang transisi ke perguruan tinggi yang menekan dapat memberikan mereka sebuah kesempatan untuk dapat memahami pengalaman mereka dan akhirnya dapat mengurangi *distress*. Manfaat ini bisa didapatkan pada partisipan

yang tulisannya berfokus pada pengembangan makna diri dan memaknai pengalaman mereka. Shen *et al.* (2018) menjelaskan apabila mengekspresikan emosi positif dalam kegiatan menulis dapat membantu untuk membimbing perhatian individu pada aspek positif dari situasi, membantu mereka dalam menemukan makna positif dari suatu peristiwa, dan meningkatkan kemampuan pengaturan emosi.

Menurut Robertson *et al.* (2020) penggunaan kalimat yang mencerminkan persepsi kognitif dan menceritakan suatu pengalaman menunjukkan penurunan pada kecemasan, hal ini dikarenakan responden secara langsung mendiskusikan stimulus kecemasan mengenai transisi ke kehidupan kampus. Ketika melakukan kegiatan menulis ekspresif individu dengan kecemasan yang berat dapat meningkatkan perhatian terhadap perasaan dan pikiran terdalamnya melalui penggunaan makna dan kalimat emosi positif (Shen *et al.*, 2018).

Afirmasi diri adalah mekanisme yang berpotensi penting untuk meningkatkan manfaat dari kegiatan menulis ekspresif (Niles *et al.*, 2015). Menurut Sherman & Hartson (2011) dengan memungkinkan individu untuk berpikir tentang nilai-nilai pribadi yang penting di area yang tidak terkait dengan bahaya, afirmasi tidak hanya memungkinkan individu untuk melihat bahaya terkini secara lebih dalam, tetapi juga konteks yang lebih luas dari situasi mereka saat ini. Menurut Lakuta (2020) penurunan tingkat kecemasan melalui afirmasi diri utamanya disebabkan oleh penurunan dalam memproses informasi negatif pada individu, antisipasi, dan perenungan pasca suatu peristiwa.

Menurut Lannin *et al.* (2018) menyampaikan nilai diri (*self-worth*) melalui kegiatan afirmasi merupakan metode yang efektif untuk individu dalam memfokuskan diri ke arah aspek positif, aspek sentral dari identitas mereka, yang dapat memberikan manfaat seperti peningkatan suasana hati yang positif dan mengurangi *distress* psikologis. Menafsirkan dan menguji aktivitas menulis dengan afirmasi diri dalam setting klinis terbukti berpotensi efektif dapat menjadi strategi efektif dan efisien untuk mencegah dan mengurangi masalah kesehatan jiwa. Baikie *et al.* (2012) dalam penelitiannya mendapati peningkatan kesehatan jiwa dan fisik pada kegiatan menulis dikarenakan intervensi ini menyediakan struktur yang membantu regulasi emosi serta mencerminkan komitmen dan motivasi yang tinggi pada responden.

Kesimpulan

Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan perlakuan, hasil ini menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya manfaat dari pemberian intervensi, sehingga intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai upaya penanganan kecemasan pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Baikie, K. A., Geerligs, L., & Wilhelm, K. (2012). Expressive writing and positive writing for participants with mood disorders: An online randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorders, 136*(3), 310–319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.11.032>
- Cheung, D. K., Tam, D. K. Y., Tsang, M. H., Zhang, D. L. W., & Lit, D. S. W. (2020). Depression, anxiety and stress in different subgroups of first-year university students from 4-year cohort data. *Journal of Affective Disorders, 274*(May), 305–314. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.041>
- Creswell, J. D., Lam, S., Stanton, A. L., Taylor, S. E., Bower, J. E., & Sherman, D. K. (2007). Does self-affirmation, cognitive processing, or discovery of meaning explain cancer-related health benefits of expressive writing? *Personality and Social Psychology Bulletin, 33*(2), 238–250. <https://doi.org/10.1177/0146167206294412>
- Davies, T., & Craig, T. (2009). *ABC of Mental Health, 2nd Edition* (Second). BMJ Publishing Group.
- Doenges, M. E., Moorhouse, M. F., & Murr, A. C. (2014). *Nursing Care Plans: Guidelines for Individualizing Client Care Across The Life Span Edition 9* (9th ed.). F.A. Davish Company.
- Gorelick, K. (2005). Poetry Therapy. In C. A. Malchiodi (Ed.), *Expressive Therapies*. The Guilford Press. https://doi.org/10.1300/j016v05n01_07
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE, 15*(9 September), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kemkes RI. (2018a). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kemkes RI. (2018b). Hasil Utama RISKESDAS 2018 Kementerian Provinsi Jawa Tengah. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>
- Kurniawan, E. A. P. B., & Ngapiyem, R. (2020). Screening Gangguan Mental Emosional: Depresi, Ansietas, Stres Menuju Sehat Jiwa Pada Mahasiswa Keperawatan Semester I Di Salah Satu Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta 2020. *Jurnal Kesehatan, 7*(2), 1–11. <https://doi.org/10.35913/jk.v7i2.165>
-

- Lakuta, P. (2020). Using the theory of self-affirmation and self-regulation strategies of mental contrasting and forming implementation intentions to reduce social anxiety symptoms. *Anxiety, Stress and Coping*, 33(4), 370–386. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1746283>
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Kahn, J. H., Brenner, R. E., Heath, P. J., & Guyll, M. (2018). A multi-wave test of self-affirmation versus emotionally expressive writing. *Counselling Psychology Quarterly*, 33(3), 333–351. <https://doi.org/10.1080/09515070.2018.1553144>
- Li, S., Wu, Y., Zhang, F., Xu, Q., & Zhou, A. (2020). Self-affirmation buffering by the general public reduces anxiety levels during the covid-19 epidemic. *Acta Psychologica Sinica*, 52(7), 886–894. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2020.00886>
- Munar, A. (2018). *DAHSYATNYA MINDSET AFIRMASI*. PENERBIT DEEPUBLISH.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa: Pengantar dan Teori*. Penerbit Salemba Medika.
- Niles, A. N., Haltom, K. E. B., Lieberman, M. D., Hur, C., & Stanton, A. L. (2015). Writing content predicts benefit from written expressive disclosure: Evidence for repeated exposure and self-affirmation. *Cognition and Emotion*, 30(2), 258–274. <https://doi.org/10.1080/02699931.2014.995598>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2014). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of Health Psychology*, January, 263–284.
- Robertson, S. M. C., Short, S. D., Sawyer, L., & Sweazy, S. (2020). Randomized controlled trial assessing the efficacy of expressive writing in reducing anxiety in first-year college students: the role of linguistic features. *Psychology and Health*, 0(0), 1–25. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Shen, L., Yang, L., Zhang, J., & Zhang, M. (2018). Benefits of expressive writing in reducing test anxiety: A randomized controlled trial in Chinese samples. *PLoS ONE*, 13(2), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The Psychology of Self-defense: Self-Affirmation Theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38(06), 183–242. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38004-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5)
- Sherman, D. K., & Hartson, K. A. (2011). Reconciling Self-Protection with Self-Improvement: Self-Affirmation Theory. In M. A. & C. S. (Eds.) (Ed.), *The handbook of self-enhancement and self-protection* (pp. 128–151). Guildford Press.
-

- Terlizzi, E. P., & Villarroel, M. A. (2020). Symptoms of Generalized Anxiety Disorder Among Adults: United States, 2019. *NCHS Data Brief*, 378, 1–8.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1)*. DPP PPNI.
- Twenge, J. M., & Joiner, T. E. (2020). U.S. Census Bureau-assessed prevalence of anxiety and depressive symptoms in 2019 and during the 2020 COVID-19 pandemic. *Depression and Anxiety*, 37(10), 954–956. <https://doi.org/10.1002/da.23077>
- Undang-undang No 18. (2014). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa (Law of the Republic of Indonesia No 18 Year 2014 on Mental Health)*. 185. <http://ditjenpp.kemenumham.go.id/arsip/ln/2014/uu18-2014bt.pdf>
- Viora, E. (2018). Kesehatan Jiwa Remaja. *Temu Media HKJS 2018*. [https://www.pdskji.org/download.php?file=temu media -hkjs-2018-indonesia version-converted.pdf](https://www.pdskji.org/download.php?file=temu%20media%20-hkjs-2018-indonesia%20version-converted.pdf)
- World Health Organization. (2017). *Depression and Other Mental Disorders: Global Health Estimates*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Wu, M., Zhao, H., & Guo, Y. (2020). Analysis of college students' psychological anxiety and its causes under COVID-19. *15th International Conference on Computer Science and Education, ICCSE 2020, Iccse*, 107–111. <https://doi.org/10.1109/ICCSE49874.2020.9201689>