



METODE *SELF AFFIRMATION* UNTUK MENGELOLA KECEMASAN PADA WARGA BINAAN PENYALAHGUNAAN NARKOTIKA DI RUTAN KELAS I MAKASSAR

Misly Megautari Putri¹⁾ | Cindy Caroline²⁾ | Surya Algazali Akbar³⁾ | Perdana Kusuma⁴⁾

¹²³⁴⁾Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Perdanakusuma@unm.ac.id

Abstract: *Humans are creatures who have reason to know and distinguish between good and bad. Humans live and coexist with the existing rules. Rules are made to control human behavior and reduce the occurrence of crime. However, not a few individuals violate existing rules, various kinds of crimes often occur in the surrounding environment such as theft, corruption, embezzlement, murder, drug use and other crimes. Individuals who commit crimes and will be sentenced to prison or temporary detention will receive guidance at the Correctional Institution, one of which is the State Detention Center. State Detention House is a place where a suspect or defendant is detained during the process of investigation, prosecution and examination in courts in Indonesia. Individuals who are in the Correctional Institution will feel various kinds of psychological disorders such as stress, anxiety, and depression. Based on the results of interviews conducted with the inmates, this is also felt by the Correctional inmates in the Makassar Class 1 Detention Center. Based on the results of the analysis, the intervention given to the 19 inmates was the implementation of self-affirmation by giving word affirmations. Self-affirmation is a technique that leads to a person's acceptance of the information or intervention received. The activities were carried out in the Makassar Class I Detention Center rehabilitation block. The participants of this activity were 19 male inmates and accused of narcotics cases. The result of this activity is that the inmates can manage their anxiety and believe that they will become successful people and be accepted in society after serving their prison term.*

Keywords: *Self-affirmation, Word Affirmation, Anxiety*

Abstrak: Manusia merupakan makhluk yang memiliki akal budi untuk mengetahui dan membedakan terkait mana yang baik dan buruk. Manusia hidup dan berdampingan dengan aturan yang ada. Aturan yang di buat tersebut perlu di patuhi untuk mengontrol perilaku manusia, tidak semena-mena dan mengurangi terjadinya tidak kejahatan. Namun, tidak sedikit individu yang melanggar aturan yang ada, berbagai macam kejahatan sering terjadi di lingkungan sekitar seperti pencurian, korupsi, penggelapan, pembunuhan, penggunaan obat terlarang dan tindak kejahatan lainnya. Individu yang melakukan tindak kejahatan dan akan di jatuhkan hukuman penjara atau tahanan akan mendapatkan suatu pembinaan di Lembaga Pemasarakatan, salah satunya di Rumah Tahanan Negara. Rumah Tahanan Negara adalah tempat tersangka atau terdakwa di tahan selama proses penyidikan, penuntutan dan pemeriksaan di sidang pengadilan di Indonesia. Individu yang berada di Lembaga Pemasarakatan akan merasakan berbagai macam gangguan psikologis seperti stress, cemas, dan depresi. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada warga binaan di Rumah Tahanan Negara Kelas 1 Makassar hal tersebut juga di rasakan oleh Warga Binaan Pemasarakatan yang ada di Rumah Tahanan Kelas 1 Makassar. Berdasarkan hasil analisis tersebut intervensi yang diberikan kepada 19 warga binaan adalah pelaksanaan *self-affirmation* dengan pemberian *word*

affirmation. *Self-affirmation* adalah teknik yang mengarah pada penerimaan seseorang terhadap informasi atau intervensi yang diterima. Pelaksanaan kegiatan di lakukan di blok rehabilitasi Rumah Tahanan Kelas I Makassar. Partisipan kegiatan ini adalah 19 warga binaan berjenis kelamin laki-laki dan terdakwa kasus narkoba. Hasil dari kegiatan ini adalah warga binaan dapat mengelola kecemasan di dalam diri mereka dan yakin bahwa mereka akan menjadi orang sukses dan di terima di masyarakat setelah menjalani masa tahanan.

Kata Kunci: Afirmasi diri, Kata Afirmasi, Kecemasan

A. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk hidup yang istimewa karena memiliki akal budi yang dapat digunakan untuk membedakan tindakan yang baik dan buruk, namun di zaman modern ini tidak sedikit manusia tetap melakukan hal yang salah atau menentang aturan yang telah di tetapkan baik itu aturan negara maupun agama. Berbagai macam kejahatan telah dilakukan seperti mencuri, membunuh, korupsi, penggelapan, pemerkosaan, menggunakan obat terlarang seperti narkoba dan masih banyak lagi. Dilansir dari bps.go.id pada tahun 2019-2022 kurang dari 25 % penduduk Indonesia yang mengalami tindak kejahatan dan melapor ke polisi, pada tahun 2019 persentasenya sebesar 23,46 % dan pada tahun 2019 persentasenya sebesar 22,19%.

Penyalahgunaan narkoba merupakan salah satu kasus yang sering di temui di berbagai media. Narkoba merupakan gabungan dari kata narkotika, psikotropika dan bahan berbahaya lain, narkoba juga disebut sebagai napza yang berarti norkotika, psikotropika dan zat adiktif (Majid, 2019). Narkoba berasal dari kata bahasa Inggris yaitu *narcotics*. Penggunaan narkotika di dunia medis digunakan untuk menurunkan dan mengubah kesadaran (*anestik*) dan dapat digunakan sebagai penghilang rasa nyeri (*analgetik*)(Majid, 2019). Narkoba yang dibuat sebagai salah satu obat medis banyak di salahgunakan oleh berbagai individu, narkoba banyak digunakan tanpa resep dokter dan digunakan secara berlebihan yang mengakibatkan berbagai dampak negatif salah satunya adalah kecanduan. Dilansir dari dataindonesia.id Badan Narkotika Nasional mencatat bahwa terdapat 1.307 kasus penyalahgunaan narkoba pada tahun 2020 dan sebanyak 766 kasus pada tahun 2021. Tersangka kasus penyalahgunaan narkoba merupakan salah satu pelanggaran yang melanggar hukum sehingga perlu diberikan sanksi, meskipun diberikan sanksi salah satu program pemerintah dalam mengurangi penyalahgunaan narkoba adalah melaksanakan program rehabilitasi.

Individu yang melakukan tindakan yang melanggar hukum dan akan di jatuhkan hukuman tahanan akan mendapatkan pembinaan di Lembaga pemasyarakatan seperti Rumah Tahanan Negara (RUTAN). Dilansir dari rutanmakassar.com Rumah Tahanan Negara adalah tempat tersangka atau terdakwa di tahan selama proses penyidikan, penuntutan dan pemeriksaan di sidang pengadilan di Indonesia. Lembaga pemasyarakatan atau RUTAN terdapat di seluruh provinsi di Indonesia salah satunya di Sulawesi Selatan, salah satu RUTAN yang ada di Sulawesi Selatan adalah RUTAN kelas I Makassar. Jumlah total warga binaan di RUTAN Kelas I Makassar kurang lebih 1700 warga binaan yang didominasi oleh terpidana kasus penyalahgunaan narkoba. Warga Binaan yang terpidana kasus penyalahgunaan narkoba di RUTAN kelas I Makassar akan menjalani program rehabilitasi selama menjalani masa tahanan.

Rehabilitasi adalah upaya pengobatan yang dilakukan untuk membebaskan pecandu dari ketergantungan rehabilitasi pecandu narkoba adalah bentuk perlindungan sosial yang

membimbing pecandu narkoba agar tidak kembali melakukan tindakan penyalahgunaan narkoba.

Individu yang menjalani masa tahanan di RUTAN dan akan menjalani pembinaan atau rehabilitasi disebut dengan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP). (Butler et al., 2005) tidak sedikit WBP yang mengalami gangguan psikologis seperti stress, cemas, dan depresi selama menjalani masa tahanan. Hal serupa juga di rasakan oleh WBP di RUTAN kelas I Makassar. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada para penyalahguna narkoba di RUTAN kelas I Makassar ditemukan bahwa mereka mengalami berbagai emosi negatif yang membuat mereka sulit untuk tidur di malam hari, selain itu mereka merasakan cemas karena memikirkan bahwa apakah mereka akan sukses jika nanti telah menyelesaikan masa tuntutan hukum, apakah mereka akan diterima oleh keluarga dan lingkungan tempat tinggal.

Kecemasan adalah kata yang sering kita temukan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan menggambarkan perasaan takut, gelisah, khawatir dan keadaan tegang yang muncul bersama berbagai keluhan fisik (Panjaitan & Purwati, 2017). Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan fisiologi di dalam tubuh manusia (Ramaiah, 2003). Kecemasan bukanlah perasaan takut meskipun keduanya memiliki keterkaitan. Penelitian (Nurfadilah, 2020) menemukan bahwa kecemasan yang di alami oleh warga binaan di rumah tahanan adalah suatu keadaan yang membuat individu di rumah tahanan merasakan khawatir akan stigma negatif dari lingkungan sekitarnya setelah menjalani masa tahanan, hal tersebut dapat membuat warga binaan atau narapidana akan cenderung untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

Gejala kecemasan menurut supratiknya (Kusumaningsih, 2017) dapat di lihat dari tanda-tanda yang ada, yaitu: 1). Muncul gabungan perasaan was-was dan tegang yang tidak menentu; 2) Mudah tersinggung; 3) Sulit mengambil keputusan; 4) Frekuensi tinggi pada gerakan tertentu; 5) Ketegangan yang ada menimbulkan adanya gangguan tidur, sakit leher dan diare kronis; 6) Berkeringat yang menyebabkan telapak tangan memproduksi keringat berlebihan.

Freud (Hayat, 2017) mengemukakan bahwa kecemasan terbagi menjadi tiga, yaitu kecemasan realitas, kecemasan neurosis dan kecemasan moral. Kecemasan realitas adalah kecemasan yang muncul akibat adanya ancaman dari dunia nyata misalnya kecemasan akan terjadinya kebakaran, gempa bumi, dan ancaman alam lainnya. Kecemasan neurosis merupakan kecemasan atau trauma yang terbawa sejak masa kecil. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan atas dasar dari dalam diri individu itu sendiri seperti suara hati. Terdapat tiga hal yang menimbulkan kecemasan, yaitu keadaan kecemasan, gangguan *phobia* dan gangguan tekanan paska-traumatik (Ramaiah, 2003). Ancaman yang di rasakan oleh warga binaan di rumah tahanan adalah ancaman jiwa dan psikis, misalnya memikirkan masa depan, kehilangan harapan dan kecemasan lainnya. Faktor yang menyebabkan kecemasan pada warga binaan adalah usia, waktu masa tahanan, proses untuk mengakhiri masa tahanan, dukungan sosial dari keluarga atau lingkungan sekitar serta konsep diri dari warga binaan yang rendah (Nurfadilah, 2020).

Fariyah & Rachman, (2017) mengemukakan bahwa warga binaan yang merasakan kecemasan mendapatkan stigma negatif dari lingkungannya disebut dengan kecemasan sosial. Dampak dari kecemasan sosial itu sendiri adalah pengisolasi diri dan sulit untuk kembali membangun hubungan dengan orang lain, kesempatan untuk meningkatkan keterampilan menjadi terbatas, harga diri menurun, dan dapat membuat individu merasakan depresi sehingga individu tersebut akan lebih mengisolasi diri karena munculnya berbagai pikiran negatif.

Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah metode *self affirmation*, menurut penelitian yang dilakukan oleh (Cohen et al., 2000) yang mengemukakan bahwa teori *self affirmation* ini dapat meminimalisir kejadian akan adanya

reaksi defensif salah satunya adalah kecemasan. (Siswoaribowo et al., 2020) mengemukakan bahwa *Self affirmation* adalah teknik yang mengarah pada penerimaan seseorang terhadap informasi atau intervensi yang diterima. Kusumastuti et al., (2017) mengemukakan bahwa proses terapi dengan teknik afirmasi adalah kegiatan yang dapat menjadikan individu memahami instruksi yang diberikan sehingga individu tersebut dapat mengatasi masalah mereka dengan lebih baik. (Wijaya & Rahayu, 2019) mengemukakan bahwa afirmasi adalah sebuah kalimat positif yang berasal dari dalam diri seseorang dan di ungkapkan pada diri sendiri untuk memberikan motivasi semangat. Teknik *self affirmation* akan mengubah pikiran negatif ke arah yang lebih positif dengan cara mengucapkan suatu kalimat positif yang diikuti oleh imajinasi dan penghayatan positif terhadap cerminan harapan menjadi individu yang lebih baik. *Self affirmation* di percaya dapat meminimalisir kecemasan dan ketidakpuasan individu terhadap diri sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2013) yang berjudul bimbingan mereduksi kecemasan akademik peserta didik melalui teknik *self affirmation* yang dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen di dapatkan bahwa teknik *self affirmation* efektif mereduksi kecemasan peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh (Indrayani & Sumarni, 2019) dengan judul efektivitas afirmasi tenaga kesehatan pada tingkat kecemasan ibu bersalin multipara di RSUD Bula Kabupaten Seram bagian timur tahun 2018/2019 menemukan bahwa Afirmasi efektif terhadap tingkat kecemasan di RSUD Bula Kabupaten Seram. Penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Rahayu (2019) dengan judul pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stress warga binaan di RUTAN pada kasus penyalahgunaan napza yang dilakukan di RUTAN kelas 2A kota pekalongan dengan 47 responden menggunakan teknik total sampling menemukan bahwa terdapat pengaruh positif dari afirmasi terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan penyalahgunaan napza.

Berdasarkan analisis permasalahan dan hasil dari berbagai penelitian yang telah membuktikan bahwa self-affirmation berpengaruh terhadap tingkat kecemasan, maka kegiatan ini merupakan sebuah program pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Penerapan Metode Self-Affirmation untuk Mengatasi Kecemasan pada Warga Binaan Rutan Kelas I Makassar." Tujuan dari program ini adalah menerapkan pendekatan afirmasi positif kepada warga binaan guna membantu mereka mengurangi tingkat kecemasan.

B. METODE YANG DIGUNAKAN

Pelaksanaan relaksasi *self affirmation* pada Warga Binaan Pemasarakatan RUTAN Kelas I Makassar dilakukan sebagai berikut:

- a) Analisis kebutuhan pelatihan/ intervensi. Metode yang digunakan adalah metode wawancara dengan Warga Binaan Pemasarakatan RUTAN Kelas I Makassar.
- b) Perancangan. Dari hasil wawancara di temukan berbagai permasalahan dan yang paling dominan adalah terkait kecemasan sehingga selanjutnya dilakukan penyusunan modul pelatihan sebagai acuan dalam melaksanakan program.
- c) Prosedur Pelaksanaan pelatihan:
 1. Fasilitator melakukan *building rapport* kepada 19 WBP dengan menanyakan kabar dan perkenalan diri
 2. Fasilitator menjelaskan terkait kegiatan yang akan dilakukan yaitu teknik *self affirmation* yang diiringi oleh musik relaksasi
 3. Partisipan di atur posisi duduk secara melingkar kemudian di instruksikan untuk menutup mata dan meletakkan tangan di dada (*butterfly hug*)

4. Pelaksanan memberikan alunan musik dan mengiring partisipan untuk masuk ke dalam imajinasi mereka terkait diri mereka di masa depan.
5. Fasilitator memberikan kalimat positif/ *word of affirmation* yang akan di ikuti oleh peserta dan ungkapkan dalam hati.
6. Proses ini berlangsung kurang lebih 7 menit.

Evaluasi kegiatan. Partisipan di berikan evaluasi terkait perasaan dan apa yang dirasakan selama mengikuti kegiatan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 19 partisipan laki-laki yang merupakan warga binaan yang mengikuti program rehabilitasi berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kegiatan ini dilaksanakan di Aula blok rehabilitasi dan dipandu oleh dosen pembimbing lapangan dan staf RUTAN lainnya. Selama proses berlangsung, para partisipan menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mengikuti seluruh arahan dengan sangat baik.

Sebelum memulai kegiatan, dilakukan pembangunan hubungan baik dengan partisipan, termasuk menanyakan kabar mereka terlebih dahulu dan melakukan perkenalan diri. Setelah terjalin hubungan baik, para partisipan diberikan arahan untuk duduk melingkar. Sebelum memulai kegiatan utama, para partisipan berpartisipasi aktif dengan bertanya mengenai hal-hal yang belum mereka pahami. Tingginya tingkat antusiasme para partisipan merupakan salah satu indikator keberhasilan kegiatan ini..



Gambar 1. Bersama Partisipan



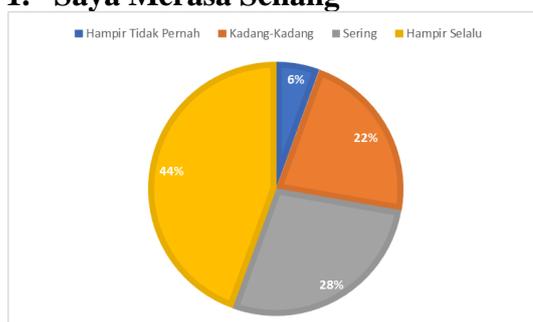
Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Pada sesi pemberian *word affirmation*, para partisipan melaksanakan dengan baik instruksi yang diberikan. Kegiatan yang dilakukan berlangsung dengan tenang meskipun kegiatan dilakukan di dalam blok sel yang di dalamnya terdapat banyak individu lain yang tidak ikut serta dalam kegiatan. Pemberian *word affirmation* yang berlangsung dilakukan dengan posisi duduk yang paling nyaman dari para partisipan. Para partisipan memejamkan mata, meletakkan kedua tangan di dada, sembari mengikuti kalimat *affirmation* yang di ucapkan fasilitator dan berimajinasi mengenai diri mereka di masa depan. Selama kegiatan berlangsung para partisipan menunjukkan reaksi yang beragam ada yang meneteskan air mata, ada yang tersenyum, ada yang menghembuskan napas panjang. Setelah akhir sesi para partisipan bertepuk tangan sambil tersenyum satu sama lain dan ada yang menyeka air mata. Setelah akhir sesi fasilitator meminta partisipan yang ingin menyampaikan kesan dan pesan mereka selama kegiatan berlangsung sehingga di pilih tiga orang yang maju untuk menyampaikan terkait apa yang mereka rasakan selama kegiatan berlangsung. Partisipan yang berbicara paling pertama menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks dan dapat berpikir lebih positif, mereka lebih yakin bahwa setelah keluar dari Rumah Tahanan mereka akan menjadi orang sukses dan dapat membutikan kepada lingkungannya bahwa mereka sudah menjadi pribadi yang lebih baik. Partisipan kedua yang menyampaikan kesannya mengatakan bahwa dia merasa lebih tenang dan pikiran yang tadinya kemana-mana sudah menjadi lebih baik dan juga mengucapkan terima kasih kepada fasilitator yang memberikan musik karena partisipan tersebut sangat rindu mendengar musik tersebut selama dua tahun di rumah tahanan. Partisipan terakhir juga merasakan hal yang sama bahwa mereka dapat berpikir positif, merasa rileks, dan lebih percaya diri.

Proses kegiatan yang dilakukan setelah pemberian *word affirmation* adalah pemberian *post test* dan evaluasi untuk mengukur kualitas dari kegiatan yang telah dilakukan, melalui evaluasi fasilitator dapat mengetahui terkait kelebihan dan kekurangan dari kegiatan yang dilakukan selain itu fasilitator dapat mengetahui terkait apa saja yang dirasakan oleh para partisipan. Sehingga dapat menjadi acuan jika ingin melakukan kegiatan lain di kemudian hari. Pengisian *post test* kegiatan *word affirmation* di Rumah Tahanan Kelas I Makassar dilakukan dengan menyebar sebuah angket yang diisi partisipan setelah melakukan kegiatan.

Hasil dari evaluasi tersebut kami jabarkan melalui diagram di bawah ini:

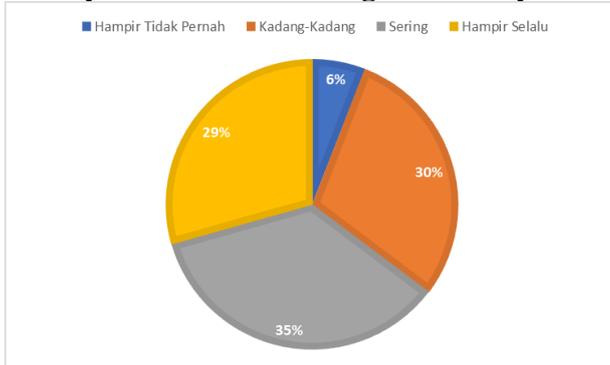
1. Saya Merasa Senang



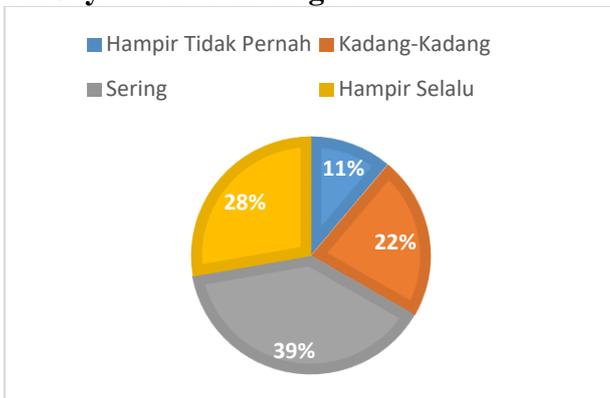
2. Saya Merasa Legah



3. Saya Merasa Puas dengan Diri Saya Sendiri



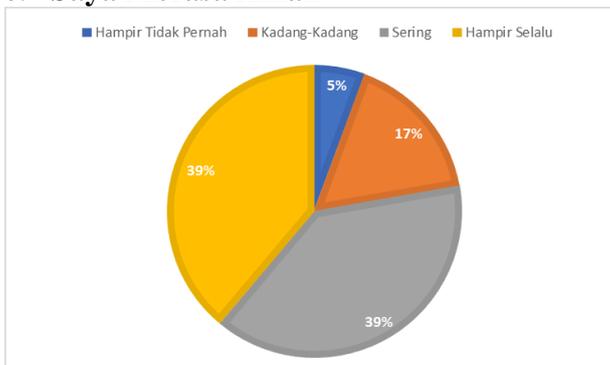
4. Saya Merasa Bahagia



5. Saya Merasa Kurang Percaya Diri



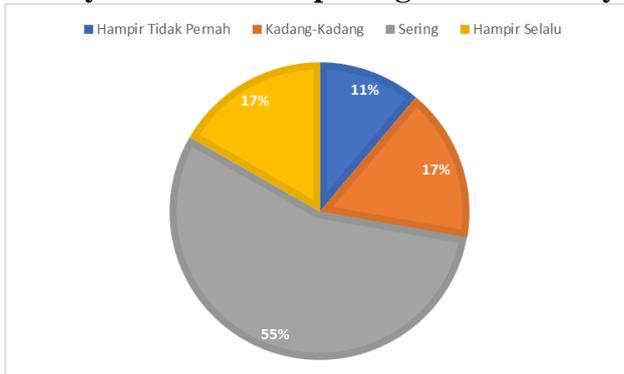
6. Saya Merasa Aman



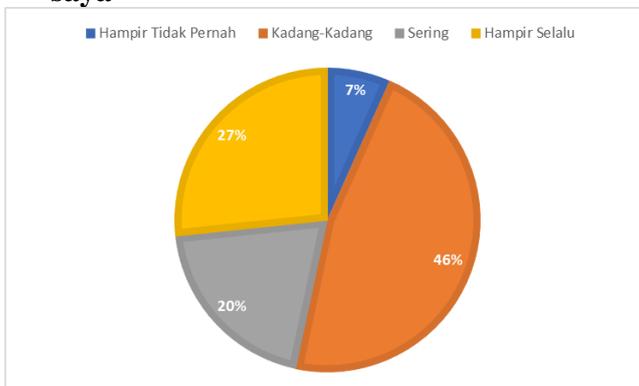
7. Saya Merasa Kurang Mampu



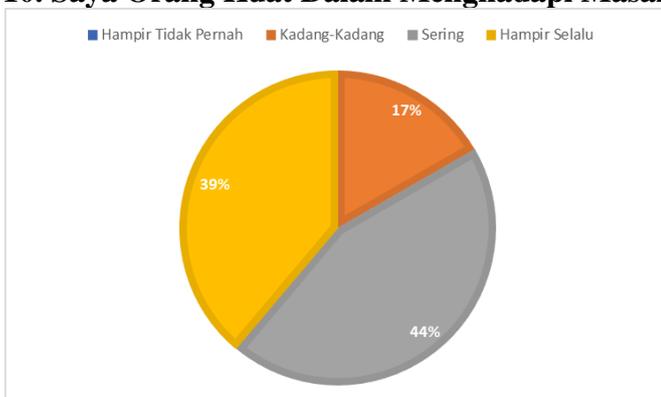
8. Saya Merasa Cukup Dengan Kondisi Saya



9. Saya Memikirkan hal-hal Yang Tidak Penting dan Hal tersebut mengganggu saya



10. Saya Orang Kuat Dalam Menghadapi Masalah



Berdasarkan hasil evaluasi pada diagram di atas, dapat disimpulkan bahwa partisipan dalam kegiatan ini merasakan dampak positif dari word affirmation yang diberikan. Hal ini tercermin dari perasaan bahagia, kemampuan menghadapi masalah, perasaan lega, perasaan aman, kekuatan dalam mengatasi masalah, rasa cukup, dan kepuasan diri yang dirasakan oleh para peserta

D. KESIMPULAN

Partisipan yang merupakan partisipan dalam kegiatan ini sangat antusias, disiplin dan terarah dalam mengikuti instruksi yang di berikan oleh fasilitator. Partisipan sangat tenang dan hening dalam melakukan kegiatan. Partisipan merasakan dampak positif dari kegiatan yang telah dilakukan. Kegiatan yang dilakukan sangat layak karena *sound system* yang mendukung, tempat yang hening dan fasilitas yang lainnya sangat membantu berjalannya kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Butler, T., Allnutt, S., Cain, D., Owens, D., & Muller, C. (2005). Mental disorder in the New South Wales prisoner population, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, *39*, 407–413. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/j.1440-1614.2005.01589.x>
- Cohen, G. L., Aronson, J., & Steele, C. M. (2000). When beliefs yield to evidence: Reducing biased evaluation by affirming the self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(9), 1151–1164. <https://doi.org/10.1177/01461672002611011>
- Fariyah, M., & Rachman, I. K. (2017). Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Berbasis Islam Untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Narapidana. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, *14*(1), 62–76. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2017.141-06>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, *12*(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Indrayani, T., & Sumarni, W. (2019). Efektivitas Afiriasi Tenaga Kesehatan Pada Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Di RSUD Bula Kabupaten Seram Bagian Timur Tahun 2018/2019. *Jurnal Ilmu Dan Budaya*, *41*(63), 7489–7494.
- Kusumaningsih, L. P. S. (2017). Penerimaan Diri dan Kecemasan terhadap Status Narapidana. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, *9*(3), 234–242.
- Kusumastuti, I., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas Afiriasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *Jurnal Tarbiyatuna*, *8*(2), 123–131.
- Majid, A. (2019). *Bahaya Penyalahgunaan Narkoba* (T. E. Umum (ed.)). ALPRIN.
- Mapping, S. (2021). *No Title*. Antara News.
- Nurfadilah, N. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Narapidana Pada Rutan Kelas Ii B Majene. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(1), 38. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v6i1.651>
- Panjaitan, F. H., & Purwati, P. (2017). Kecemasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasarakatan Narkotika Kelas Ii a Wayhuibandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Keperawatan ...*, *X*(1), 122–128. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/328>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi dan Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=LOJsrMTwYAcC&oi=fnd&pg=PA13>

&dq=Kecemasan,+bagaimana+mengatasi+penyebabnya&ots=v5PTL1txV8&sig=NXz1
VJY8AIOz27d-oCu5YHHv5b0&redir_esc=y#v=onepage&q=Kecemasan%2C
bagaimana+mengatasi+penyebabnya&f=false

- Sari, E. N. (2013). Bimbingan mereduksi kecemasan akademik peserta didik melalui teknik self affirmation. *Jurnal Antologi*, 1(1).
- Siswoaribowo, A., Taukid, M., & Paramita, D. (2020). Penerapan Self Affirmation terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2), 296–305. www.stikes-khkediri.ac.id
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Positive Affirmation on Coping Mechanism of Chronic Renal Failure Patients. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 7–12.