



## ***Think Positively: Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa***

***Ninda Julianti Pratama Putri<sup>1</sup>, Ninik Qoni'ah<sup>2</sup>, Liyah Rohmah Dila<sup>3</sup>, Muhammad Aththar Rayhan<sup>4</sup>, Irna Marwa<sup>5</sup>, Helli Ihsan<sup>6</sup>***

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Email: [nindajpp19@upi.edu](mailto:nindajpp19@upi.edu)

### ***Abstract***

*Students are a population with a relatively high level of mental health disorders. One common type of mental health disorder experienced by students is anxiety. Students with high levels of anxiety tend to have neurotic personalities. This study aims to investigate the influence of positive affirmation cards on the anxiety levels of students with neurotic personalities. The participants in this research were 37 students in the Psychology Program at the Indonesia University of Education with neurotic personalities, sorted using the Big Five Inventory. The respondents' anxiety levels were measured using the State Trait Anxiety Inventory (STAI). The method used in this research was a pure experiment, with a pre and post-test control group design. Data analysis was conducted using an independent t-test on the gain scores. The average gain score in the experimental group was 12.200, and 5.2941 in the control group. However, the independent t-test did not reveal a significant difference between the experimental and control groups.*

***Keywords:*** Anxiety, Neurotic Personality, Positive Affirmation.

### **Abstrak**

Mahasiswa merupakan populasi dengan tingkat gangguan kesehatan mental yang cukup tinggi. Kecemasan adalah gangguan kesehatan mental yang cukup mendominasi para mahasiswa di dunia. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki kepribadian neurosis. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh kartu afirmasi positif terhadap kecemasan mahasiswa dengan kepribadian neurosis. Partisipan penelitian ini adalah 37 mahasiswa di Program Studi Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia dengan kepribadian neurosis yang dijamin dengan *Big Five Inventory*. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan *State Trait Anxiety Inventory* (STAI). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni (pre-test and post-test control group design) dengan uji Independent T-Test. Rerata gain score untuk kelompok eksperimen sebesar 12.200, dan 5.2941 untuk kelompok kontrol. Namun, pada uji independent t-test tidak ditemukan adanya perbedaan signifikan rerata gain score antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

**Kata kunci:** Afirmasi Positif, Kecemasan, Kepribadian Neurotik.

### **Informasi Artikel**

Diterima: 15-07-2024

Direvisi: 25-09-2024

Diterbitkan: 01-10-2024



## 1. PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization, jenis gangguan kesehatan mental yang menduduki posisi pertama dalam prevalensi terbanyak adalah depresi. Prevalensi depresi diperkirakan mencapai 4.4% dari keseluruhan populasi global dengan jumlah total sebanyak 322 juta kasus pada tahun 2015. Dari angka tersebut, sebanyak 27% atau sekitar 85.67 juta kasus terjadi di Asia Tenggara. Masalah kesehatan mental dengan prevalensi terbanyak kedua di dunia adalah gangguan kecemasan, dengan sekitar 3,6% dari populasi dunia mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2015. Dari persentase tersebut, diperkirakan terdapat 264 juta orang di dunia yang mengidap gangguan kecemasan. Adapun untuk prevalensi gangguan kecemasan di Asia Tenggara mencapai 60.05 juta, atau sekitar 23% dari populasi dunia (WHO, 2017).

Salah satu kelompok yang mengalami masalah kesehatan mental adalah mahasiswa. Riset menunjukkan mahasiswa multinasional memiliki prevalensi gangguan DSM-IV/CIDI selama 12 bulan dengan persentase sebesar 20,3%. Dari keseluruhan sampel, gangguan kecemasan mendominasi semua jenis gangguan lainnya (11,7–14,7%), diikuti oleh gangguan mood (6,0–9,9%), gangguan narkotika (4,5–6,7%), dan gangguan perilaku (2,8–5,3%) (Auerbach, et al., 2016).

Kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman di masa depan, yang lebih sering disertai oleh ketegangan otot, kewaspadaan dalam menantikan bahaya yang akan datang, dan perilaku menghindar atau berhati-hati (APA, 2013). Beberapa aspek yang dipengaruhi kecemasan adalah motivasi belajar dan prestasi mahasiswa. Widodo et al. menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa pada mata kuliah matematika memiliki korelasi negatif dengan motivasi belajar. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan rendah cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi. Motivasi belajar kemudian memediasi pengaruh kecemasan pada prestasi belajar mahasiswa (Widodo, et al. 2017). Penelitian Untari juga menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara kecemasan dengan prestasi uji OSCA 1 pada mahasiswa AKPER PKU Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi tingkat kecemasan mahasiswa, maka semakin rendah prestasi uji OSCA 1 yang diraihinya, begitupun sebaliknya (Untari, 2014).

Berdasarkan data-data tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kesehatan mental seperti kecemasan merupakan suatu hal yang serius dengan urgensi tinggi akan penindaklanjutan, dan masalah ini banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu, dibutuhkan solusi aplikatif yang dapat memecahkan permasalahan kesehatan mental tersebut.

Rickels (1964) mendefinisikan kecemasan sebagai *“the subjective feeling of heightened tension and diffused uneasiness, defined as the “conscious and reportable experience of intense dread and foreboding, conceptualized as internally derived and unrelated to external threat. It is not merely fear because it lacks a specific object. It is a painful dread of situations which covertly symbolize unconscious conflicts and impulses.”* Kecemasan berhubungan erat dengan neurotisisme, yaitu salah satu dimensi kepribadian dalam *Five Factor Model*. Five Factor Model merupakan kumpulan dimensi dari berbagai kecenderungan kognitif, afektif, dan perilaku spesifik yang dikelompokkan menjadi lima dimensi, yaitu *neuroticism, extraversion, openness to experience, agreeableness, dan conscientiousness*. Neurotisisme mengindikasikan kecenderungan seseorang untuk mengalami tekanan psikologis, skor neurotisisme yang tinggi

adalah ciri dari sebagian besar gangguan psikiatri. Sisi ekstrim dari neurotisme adalah rasa sedih dan takut (McCrae & Costa, 2008). Dalam keadaan yang tepat, neurotisme tampaknya berkaitan dengan kesiapan untuk merespons dengan emosi yang lebih negatif daripada positif (Czarna, 2021; Yan, 2024). Kecenderungan neurotik pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi telah terbukti berkorelasi negatif dengan *subjective well-being*. Mahasiswa dengan kecenderungan neurotik tinggi memiliki *subjective well-being* yang rendah, dan sebaliknya (Linsiya, 2022; Wiyatfi, 2022).

Terdapat berbagai cara untuk menurunkan dan mengendalikan kecemasan pada seseorang seperti terapi otot progresif (Fayzun, 2019), psikoterapi dzikir (Kamila, A. 2020), relaksasi nafas (Norrahman, Y & Praktikto, H., 2022), afirmasi positif (Mayliyan & Budiarto, 2022), dan lainnya. Di antara metode tersebut, metode afirmasi positif banyak digunakan untuk mengatasi masalah psikologis. Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektivitas afirmasi positif dalam mengatasi permasalahan psikologis, seperti menurunkan depresi, kecemasan, dan stres pada warga binaan (Mayliyan & Budiarto, 2022), menurunkan stres dan afek negatif pada perawat COVID-19 (Jaya, Irfanuddin, & Santoso, 2020), dan menurunkan kecemasan serta ketidaknyamanan yang dirasakan pasien pasca operasi jantung (Yildirim, Akbal, Tukoglu, 2023).

Afirmasi positif adalah serangkaian kalimat pendek mengandung pola pikir positif, berfokus pada kekuatan diri yang dapat mempengaruhi alam bawah sadar, perasaan dan perilaku (Kasmaja, 2016). Afirmasi diri dapat membantu menurunkan tingkat stress sehingga dapat menghadapi situasi penuh tekanan, juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan keterbukaan terhadap perubahan perilaku (Cohen & Sherman, 2014). Individu yang tidak melakukan afirmasi diri cenderung memiliki perasaan rendah diri serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi (Agustin & Handayani 2017; Amalia, 2020).

Terdapat beberapa metode pelaksanaan afirmasi positif. Hidayat, et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media kartu mandiri selama 21 hari berhasil meningkatkan kepercayaan diri siswa sebanyak 18,25%. Konten kartu berisi ilustrasi serta kalimat sugesti yang mencakup konsep diri, kemampuan diri, dan interaksi sosial. Penelitian Yildirim et al. (2023) membuktikan bahwa pasien operasi jantung yang mendengarkan rekaman audio afirmasi diri selama tiga hari pasca operasi mengalami penurunan tingkat kecemasan dan ketidaknyamanan yang dirasakan dibandingkan dengan pasien pasca operasi yang tidak mendengarkan audio afirmasi. Penemuan Jordt et al. (2017) menyatakan bahwa afirmasi nilai efektif menurunkan kesenjangan pencapaian antara mahasiswa minoritas dengan mahasiswa kulit putih yang diakibatkan oleh ancaman stereotip. Penelitian serupa juga membuktikan melalui hasil MRI bahwa terdapat peningkatan pada bagian otak *medial prefrontal cortex*, *posterior cingulate cortex*, *ventral striatum* dan *ventromedial prefrontal cortex* bagi individu yang melakukan afirmasi nilai-nilai yang berorientasi pada masa depan (Cascio, et al., 2016). Peningkatan ini juga dapat memprediksi penurunan *sedentary behavior* seiring keberhasilan afirmasi dan papan intervensi aktivitas fisik. Selain itu, Guttman dan Stelzer (2021) turut meneliti pengaruh afirmasi nilai terhadap kesenjangan pencapaian mahasiswa meskipun penemuannya tidak menunjukkan hasil yang positif.

Pada pelaksanaannya, partisipan dalam kelompok eksperimen diminta memilih 2-3 nilai dari serangkaian nilai yang disajikan peneliti, sedangkan kelompok kontrol memilih nilai yang dianggap penting bagi orang lain. Partisipan kemudian diminta menuliskan dua alasan mengapa nilai tersebut penting, dan waktu ketika nilai tersebut menjadi penting.

Penelitian-penelitian terdahulu di atas menunjukkan afirmasi positif belum pernah digunakan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa neurotik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kartu afirmasi positif terhadap kecemasan mahasiswa dengan kepribadian neurotik. Penelitian ini berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi yang dapat diberikan oleh institusi pendidikan dan psikolog dalam memberikan dukungan psikologis bagi mahasiswa atau individu lain yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menyumbang pada kemajuan literatur ilmu pengetahuan di bidang psikologi klinis dan pendidikan. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini berusaha menghasilkan kebaruan dengan menggabungkan replikasi metode-metode dalam penelitian terdahulu, yaitu penggunaan media kartu mandiri, rekaman audio, dan afirmasi nilai yang akan disajikan dalam seperangkat kartu afirmasi positif yang diberikan pada mahasiswa neurotik.

## 2. METODE

Bagian metode terdiri dari deskripsi tentang partisipan penelitian, desain, sumber data, pengumpulan data, dan analisis data dan semuanya disajikan dalam bentuk paragraf. deskripsi elemen metode antara lain:

### 2.1 Partisipan

Sampel penelitian berjumlah 37 mahasiswa dengan kriteria sampel yakni, mahasiswa dengan kepribadian neurotik. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) mahasiswa aktif Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia, (2) berusia 18-21 tahun, (3) bersedia menjadi partisipan selama 30 hari. Sedangkan, kriteria eksklusifnya adalah: (1) mahasiswa aktif (2) berusia 18-21 tahun, (3) tidak bersedia menjadi partisipan penelitian.

### 2.2 Desain

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen murni dalam bentuk *pre* dan *post test control group design*. Eksperimen murni membagi partisipan ke dalam dua kelompok yakni, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen merupakan kelompok yang diberikan intervensi *affirmation card*, sedangkan kelompok kontrol dialihkan selama masa eksperimen selesai. Eksperimen dilakukan selama 30 hari dengan kartu yang berbeda setiap hari.



Gambar 1. Kartu Afirmasi Positif

### 2.3 Instrumen

Pada penelitian ini, kecemasan menjadi variabel terikat dan kartu afirmasi positif sebagai variabel bebas. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *pre-test* dan *post-test* kepada subjek (mahasiswa), yaitu *State Trait Anxiety Inventory* (STAI). STAI dikembangkan oleh Charles Spielberger yang berkolaborasi dengan Gorsuch dan Lushene. Pengembangan alat ukur ini bertujuan untuk mengukur *state anxiety* dan *trait anxiety* secara terpisah (Skapinakis, P., 2014). Di Indonesia, alat ukur ini diadaptasi dan dimodifikasi oleh Primusanto (Auliani, R., 2010).

Kuesioner ini juga terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Alat ukur ini terdiri dari 40 item yang dikelompokkan menjadi dua bagian meliputi: (a) Kecemasan sesaat (*state anxiety*) dengan istilah STAI Y-1 terdiri atas 10 items *favorable* dan 10 items *unfavorable* dengan skala likert: 1 (tidak sama sekali); 2 (agak); 3 (cukup/sedang); 4 (amat sangat) dan (b) Kecemasan dasar (*trait anxiety*) dengan istilah STAI Y-2 terdiri atas 11 items *favorable* dan 9 items

*unfavorable* dengan skala likert: 1 (hampir tidak pernah); 2 (kadang-kadang); 3(sering); 4 (hampir selalu). Skor total dengan rentang skor 20-80.

Pada pelaksanaan skoring STAI, tiap-tiap item diberi skor 1 sampai 4. Partisipan memberikan penilaian untuk dirinya sendiri terhadap tiap-tiap pernyataan dengan menggunakan skala Likert. Untuk A-State dengan pernyataan yang menunjukkan kondisi psikologis yang baik/ tidak ada kecemasan (pernyataan positif), adalah skor 1 = tidak sama sekali, 2 = agak, 3 = sedang, 4 = sangat. Sedangkan untuk A-Trait pernyataan positif dinyatakan dengan skor 1 = hampir tidak pernah, 2 = terkadang, 3 = seringkali, 4 = hampir selalu. Skor yang tinggi menunjukkan tidak adanya kecemasan untuk 10 item A-State, dan 9 item A-Trait.

Selain pernyataan positif, skala ini memuat pernyataan negatif. Skor yang tinggi menunjukkan adanya kecemasan tinggi untuk 10 item A state dan 11 item A-Trait. Agar memudahkan analisis, skor pernyataan positif di-*reverse* dari 1, 2, 3, 4 menjadi 4, 3, 2, 1, pada skala A-State yaitu pada nomor 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, dan pada skala A-Trait adalah pada nomor 21, 23, 26, 27, 30, 33, 34, 36, 39. Skor total pada tiap-tiap instrumen (SAI atau TAI) merupakan hasil penjumlahan dari keseluruhan respon. Pada penelitian ini digunakan skor total tiap-tiap instrumen tersebut untuk menilai kecemasan.

## 2.4 Prosedur

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahapan pertama adalah penjarangan sampel melalui *Big Five Inventory* untuk menyortir mahasiswa dengan neurotisisme tinggi. Tahapan kedua yaitu pembagian mahasiswa dengan neurotisisme yang tinggi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Tahapan ketiga yaitu pemberian pre-test pada kedua kelompok kontrol dan eksperimen untuk mengukur tingkat kecemasan awal dengan alat ukur *State Trait Inventory*. Tahapan keempat yaitu pemberian intervensi pada kelompok eksperimen dengan rincian sebagai berikut:

- 2.4.1 Mahasiswa membaca kalimat yang tertera dalam kartu afirmasi selama 30 hari pada pagi sesudah bangun tidur dan malam sebelum tidur. Kalimat yang tertera merupakan replikasi dari penelitian Yildirim, et al. (2023)
- 2.4.2 Setelah membaca rangkaian kalimat afirmasi, mahasiswa lalu mendengarkan audio melalui barcode yang tertera dalam kartu afirmasi. Kalimat yang tertera merupakan replikasi dari penelitian Yildirim, et al. (2023). Beberapa contoh kalimat yang digunakan adalah “Saat ini saya telah memutuskan untuk berpikir lebih positif”, Saya memegang kendali atas pikiran saya”, “Saya benar-benar merasa tenang”.
- 2.4.3 Mahasiswa lalu mengulangi pengucapan kalimat yang telah dibaca dan didengarkan tersebut sebanyak 3 kali.
- 2.4.4 Pada hari ke-7 dan hari ke-30, responden melakukan refleksi diri dengan menceklis 2-3 nilai yang dianggap penting, menuliskan alasannya, serta waktu ketika nilai tersebut menjadi penting. Nilai yang disajikan adalah kreativitas, politik, hubungan dengan keluarga & teman, selera humor, kemandirian, bisnis/menghasilkan uang, religiusitas, dan spontanitas/menjalani hidup saat ini. Nilai-nilai tersebut diadaptasi dari penelitian Cascio, et al. (2016).

Setelah intervensi selesai, dilakukan *post-test* terhadap kedua kelompok eksperimen dan kontrol yang bertujuan mengukur tingkat kecemasan setelah intervensi pada kelompok eksperimen dan tingkat kecemasan akhir tanpa intervensi pada kelompok kontrol. Selanjutnya, hasil perolehan data *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk dilihat perbandingannya antara kelompok kontrol dan eksperimen.

### 3. HASIL

Dari 37 mahasiswa Psikologi di Universitas Pendidikan Indonesia dengan tipe kepribadian neurosis, diketahui bahwa (54 %) partisipan masuk ke dalam kelompok eksperimen dan (45 %) masuk ke dalam kelompok kontrol. Untuk memperoleh gambaran hasil analisis secara mendalam, peneliti melakukan uji perbedaan dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji *independent t-test*.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas, *gain score* kecemasan kelompok eksperimen dan kontrol berdistribusi normal dengan  $p = 0,272$  dan  $p = 0,689$ . *Gain score* kelompok eksperimen dan kontrol juga memiliki varian yang tidak sama atau tidak homogen. Berdasarkan uji homogenitas dengan nilai  $f$  sebesar 4,827 ( $df 2=35$ ) dan  $p$  sebesar 0,035. Data deskriptif menunjukkan rerata kelompok eksperimen sebesar (-12,200) dan untuk kelompok kontrol sebesar (-5,2941). Hasil uji *independent t-test* menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antar rerata *gain score* kecemasan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dibuktikan dengan nilai  $t = -1,231$  ( $p = 0,229$ ) (lihat tabel 1).

**Tabel 1.** Hasil Analisis Uji Independent T-Test

Kelompok	Rata-rata skor gain	Standar deviasi	Perbedaan rata-rata skor gain	Nilai t	P
Eksperimen	-12,200	22,647	-6,90588	-1,231	0,229
Kontrol	-5,2941	9,973			

Meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol namun, secara implisit terdapat perubahan pada kelompok eksperimen dengan tingkat penurunan atau selisih sebesar (-12.200) daripada perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol (5.294). Dengan demikian, *affirmation card* yang digunakan tetap mampu menurunkan kecemasan pada kelompok eksperimen meskipun perbandingan antara dua kelompok tersebut tidak menunjukkan perbedaan.

### 4. DISKUSI

Meskipun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antar *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol namun, secara implisit terdapat penurunan skor kecemasan pada kelompok eksperimen. Dengan demikian, *affirmation card* yang digunakan tetap mampu menurunkan kecemasan pada kelompok eksperimen meskipun perbandingan antara dua kelompok tersebut tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Penelitian ini belum bisa mengikuti keberhasilan metode afirmasi positif yang diterapkan melalui relaksasi (Aji & Rizkasari, 2021), metode audio (Yildirim, Albar, & Tukoglu, 2023), metode kartu

mandiri (Hidayat et al., 2023), dan afirmasi nilai (Cascio et al., 2016; Jordt et al., 2017; Guttman & Stelzer, 2021). Ketidakberhasilan ini mungkin disebabkan oleh beberapa hal dari sisi validitas eksperimen, kondisi partisipan yang tidak dapat dikontrol penuh sehingga ada banyak faktor lain yang mempengaruhi penurunan dan peningkatan kecemasan.

## 5. KESIMPULAN

Pada penelitian ini, tidak ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hal ini terjadi karena terdapat nilai skor STAI pada beberapa responden yang mengalami kenaikan dan penurunan kecemasan secara drastis dan tidak diketahui penyebabnya. Penelitian selanjutnya disarankan memperbanyak jumlah responden, terutama dengan jenis kelamin laki-laki, dan jangan berfokus pada kelompok khusus neurotik tetapi pada kelompok umum yang lebih bervariasi kecemasannya.

## REFERENSI

- Aji, P.T. and Rizkasari, E., (2021). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196-208.
- Amalia, U., (2020). Positive affirmation in education of youth characters in the millennial era. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 1(1), 28-35.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing.
- Auerbach, R.P., Alonso, J., Axinn, W.G., Cuijpers, P., Ebert, D.D., Green, J.G., Hwang, I., Kessler, R.C., Liu, H., Mortier, P. and Nock, M.K. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological medicine*, 46(14), 2955-2970.
- Cascio, C.N., O'Donnell, M.B., Tinney, F.J., Lieberman, M.D., Taylor, S.E., Strecher, V.J. and Falk, E.B., (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(4), 621-629.
- Cohen, G.L. & Sherman, D.K., (2014). The psychology of change: Self affirmation and social psychological intervention. *Annual review of psychology*, 65, 333-371.
- Czarna, A. Z., Zajenkowski, M., Maciantowicz, O., & Szymaniak, K. (2021). The relationship of narcissism with tendency to react with anger and hostility: The roles of neuroticism and emotion regulation ability. *Current Psychology*, 40, 5499-5514.
- Fayzun, F. & Cahyanti, L., (2019). Terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 6(2).
- Gutmann, B. & Stelzer, T. (2021). Values affirmation replication at the University of Illinois. *Physical Review Physics Education Research*, 17(2), 020121.



- Hidayat, T., Istikomah, F., Andriani, S.A.T. and Trilisiana, N. (2023). Self-card: Media edukasi untuk peningkatan rasa percaya diri remaja akhir. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(4), 390-401.
- Jaya, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat stress kerja perawat Covid-19. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(2), 67-72.
- Jordt, H., Eddy, S.L., Brazil, R., Lau, I., Mann, C., Brownell, S.E., King, K. & Freeman, S., (2017). Values affirmation intervention reduces achievement gap between underrepresented minority and white students in introductory biology classes. *CBE—Life Sciences Education*, 16(3), 41.
- Kamila, A., (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.
- Kasmaja, H. (2016). Efektivitas implementasi metode hypnoteaching untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar matematika pada siswa SMP Negeri. *Journal of Educational Science and Technology*, 2(1), 33-45.
- Linsiya, R. (2022). Hubungan kecenderungan neurotik dengan subjective well-being pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 99-106.
- Mayliyan, A.K. & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan Napza. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 683-690.
- McCrae, R.R. and Costa, P.T. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. *The SAGE handbook of personality theory and assessment*, 1, 273-294.
- Norrakhman, Y. & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222.
- Novitria, F. & Khoirunnisa, R.N. (2020). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan Psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Rickels, K., (1964). The use of psychotherapy with drugs in the treatment of anxiety. *Psychosomatics*, 5(2), 111-115.
- Skapinakis P. (2014) Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. In: Michalos A.C. (eds) Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. Springer, Dordrecht.
- Untari, I. (2014). Hubungan antara kecemasan dengan prestasi uji OSCA I pada mahasiswa AKPER PKU Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal kebidanan*, 6(01), 10-15.
- WHO. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. *Depress Other Common Ment Disord Glob Heal Estim.*
- Widodo, S.A., Laelasari, L., Sari, R.M., Nur, I.R.D. & Putrianti, F.G. (2017). Analisis faktor tingkat kecemasan, motivasi dan prestasi belajar mahasiswa. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 1(1), 67-77.

- Wiyatfi, R. (2022). Hubungan kecenderungan neurotik dengan subjective well-being pada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 99-106.
- Yan, S., Ping, L., Feng, X., & Jin, X. (2024). Highest order moderation of extraversion and neuroticism into the relationship between job stress and flourishing: Mediated by readiness to change among Chinese medical teachers. *Heliyon*, 10(13).
- Yildirim, M., Akbal, S. & Turkoglu, M. (2023). The effect of self-affirmation on anxiety and perceived discomfort in patients who have undergone open-heart surgery. A randomized controlled trial. *Applied Nursing Research*, 72, 151687.