

Pengaruh Kombinasi *Expressive Writing Therapy* Dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis

Meinanda Enjang Wulansari¹, Angga Sugiarto², Erna Erawati³, Dwi Ari Mutri Widigdo⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Semarang, Prodi Keperawatan Magelang, Indonesia

*Corresponding author: meinandaenjangwulansari@gmail.com

Abstract

Patients undergoing hemodialysis often experience anxiety due to the unpredictable nature of their illness, raising concerns about potential recovery and dependence on dialysis machines. Addressing anxiety is crucial, as it significantly impacts patients' quality of life. The combination of expressive writing therapy and positive affirmations is a non-pharmacological approach to managing anxiety by allowing individuals to express their feelings and thoughts through writing and reinforce their self-esteem through positive statements. This study aims to investigate the effect of the combination of expressive writing therapy and positive affirmations on anxiety in hemodialysis patients at RSUD Tidar, Magelang. A quantitative research design was employed, utilizing a quasi-experimental approach with a pretest-posttest design and a control group. Purposive sampling was used, resulting in a total of 40 respondents. The Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) was utilized as the measurement instrument. In the intervention group, the Paired T-test yielded a p-value of 0,000 ($p < 0,005$). In the control group, the Wilcoxon test resulted in a p-value of 0,000 ($p > 0,05$). The Mann-Whitney U test indicated a p-value of 0,000 ($p < 0,05$) when comparing the intervention and control groups. These findings demonstrate that the combination of expressive writing therapy and positive affirmations is effective in reducing anxiety among hemodialysis patients.

Keyword : Anxiety; expressive writing therapy; hemodialysis; positive affirmations

Abstrak

Pasien yang menjalani hemodialisis seringkali mengalami kecemasan akibat kondisi sakit yang tidak terprediksi apakah akan sembuh total atau selamanya bergantung pada mesin dialiser. Kecemasan harus ditangani karena akan berpengaruh pada kualitas hidup pasien. Kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif salah satu penanganan non farmakologis untuk mengatasi permasalahan kecemasan dengan mengekspresikan perasaan dan pikiran melalui menulis ekspresif serta membuat penguatan diri dengan mengucapkan kalimat positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis di RSUD Tidar Kota Magelang. Menggunakan jenis kuantitatif dengan desain *quasi experimental* pendekatan *pretest-posttest design with control group*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling* dengan total responden sebanyak 40. Instrumen yang digunakan yaitu HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Pada kelompok intervensi dengan uji *Paired T test* didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$) adapun pada kelompok kontrol dengan uji *Wilcoxon* didapat nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$). Uji beda menggunakan *Man Whitney* antara kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terbukti efektif menurunkan kecemasan pasien hemodialisis.

Keyword : Afirmasi positif, *expressive writing therapy*, hemodialisis, kecemasan.

PENDAHULUAN

Hemodialisis menjadi bentuk terapi pengganti ginjal yang paling umum yang dijalani oleh masyarakat di dunia untuk mempertahankan kualitas

hidup pada pasien gagal ginjal. Terapi ini bekerja dengan menyaring darah untuk membuang zat nitrogen, racun, dan kelebihan cairan dari tubuh. Penatalaksanaan hemodialisis dilakukan pada pasien gagal ginjal dengan frekuensi 2-3 kali seminggu dalam rentang waktu perawatan selama 4-5 jam (Hasanuddin, 2022).

International Society of Nephrology (ISN) tahun 2023 menyebutkan bahwa terdapat sekitar 823 kasus gagal ginjal per satu juta populasi yang menjalani hemodialisis secara global (*International Society of Nephrology* (ISN), 2023). Di Indonesia, 235 dari 1.000.000 orang menjalani hemodialisis (Kemenkes, 2023), sementara di Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 tercatat 15,6% dari total pasien gagal ginjal kronis menjalani hemodialisis (*Indonesian Renal Registry*, 2021).

Hasil studi pendahuluan di RSUD Tidar Kota Magelang pada tanggal 3 Februari 2025 di ruang hemodialisis diperoleh data bahwa jumlah pasien hemodialisis di RSUD Tidar Kota Magelang mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2023 terdapat 15.096 kunjungan pasien, tahun 2024 sebanyak 16.658 kunjungan pasien. Data terakhir pada Januari tahun 2025 pada terdapat 1.514 kunjungan pasien lama dan 23 kunjungan pasien baru. Jumlah pasien pada akhir Januari 2025 sebanyak 180 orang dengan perawatan rutin hemodialisis dengan rata-rata 60 tindakan perharinya yang dibagi menjadi 2 shift. Kondisi ini menuntut tenaga kesehatan khususnya perawat untuk memberikan penanganan yang optimal tidak hanya secara fisik tetapi juga psikologis.

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami pasien hemodialisis adalah kecemasan. Pasien merasa tidak pasti dengan kesembuhan dan ketergantungan terhadap mesin dialyzer dalam jangka panjang. Kecemasan juga dapat timbul akibat durasi pengobatan yang lama, perubahan gaya hidup, dan rasa takut terhadap masa depan (Hermayani et al., 2022). Beberapa studi menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien hemodialisis mengalami kecemasan, dan sebagian mengalami kecemasan yang tinggi (Damanik, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup dan produktivitas pasien.

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis menjadi lebih penting karena minim efek samping dan dapat dilakukan oleh perawat secara mandiri. Salah satu metode nonfarmakologis yaitu terapi kognitif seperti *expressive writing therapy* dan afirmasi positif.

Expressive Writing Therapy atau dikenal dengan terapi menulis ekspresif merupakan aktivitas menulis pengalaman atau kejadian traumatis yang berhubungan dengan emosi yang terpendam untuk memperoleh pemahaman dan solusi terhadap trauma yang menyebabkan munculnya

masalah kecemasan dengan menuliskan trauma tersebut. Dilakukan dengan mengekspresikan pikiran dan perasaan terdalam mengenai pengalaman traumatis yang dialami sepanjang hidup serta masalah emosi yang mengubah diri dan kehidupannya (Rusidi et al., 2022).

Expressive writing therapy bermanfaat untuk membantu individu yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan masalah secara verbal, terutama pada saat menghadapi kecemasan, stres, kegelisahan, serta depresi ringan. Sehingga pasien dapat mengubah pemikiran, emosi, dan menjadikan tempat pelampiasan emosi yang berlebihan serta mendapatkan energi baru dengan menggunakan metode menulis. *Expressive Writing Therapy* sangat praktis, murah, dan mudah. Selain *expressive writing therapy*, afirmasi positif merupakan terapi non farmakologis untuk mengatasi kecemasan dengan mengungkapkan narasi penguatan positif berdasarkan pengalaman dan situasi sesuai dengan keadaan (Ghoni et al., 2022).

Afirmasi positif dapat memicu perubahan positif dalam individu untuk menurunkan kecemasan. Afirmasi positif umumnya berupa pernyataan singkat yang memberikan dorongan semangat sehingga diharapkan mampu mengatasi kecemasan. Teknik afirmasi positif melibatkan penggunaan kalimat-kalimat positif, pujian, penghargaan, dan hadiah visual yang menarik (Wahiddah & Julia, 2022).

Penelitian terdahulu mengenai kombinasi antara terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Pada kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan sebesar 4,102 dan kelompok kontrol sebesar 3,399 (Ghoni et al., 2022).

Penelitian mengenai *expressive writing* sebagai cara untuk menurunkan kecemasan berfungsi untuk mengurangi kecemasan pada tahun pertama kuliah mahasiswa (Robertson et al., 2020) dan mahasiswa keperawatan (Kristina, 2022). *Expressive writing therapy* mampu mengurangi kecemasan pada remaja korban bullying (Syah, 2023). Pada santri yang mengalami *broken home expressive writing therapy* efektif dalam menurunkan kecemasan (Jannah, 2022).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa afirmasi positif mampu menurunkan kecemasan dan ketidaknyamanan yang dirasakan pada pasien yang telah menjalani operasi jantung terbuka (Yildirim et al., 2023) dan menurunkan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 (Setiyani et al., 2024).

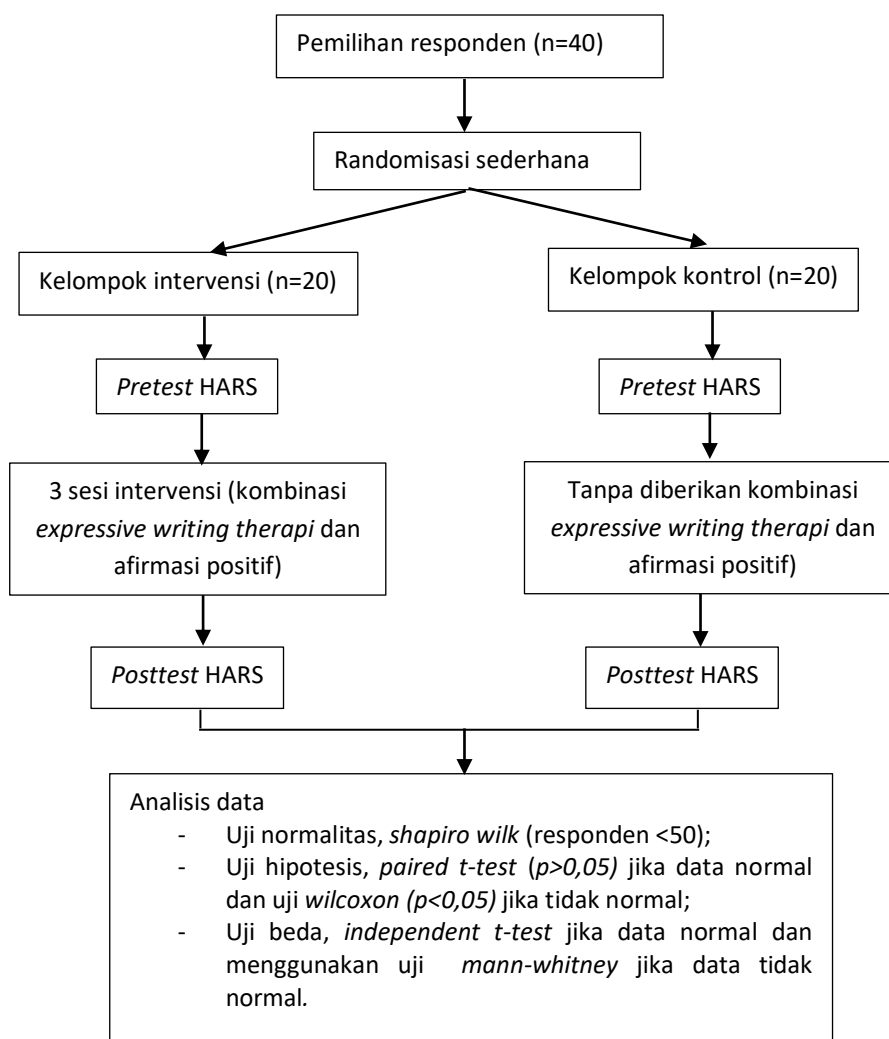
Berdasarkan latar belakang tersebut menunjukkan bahwa pada saat ini prevalensi pasien yang menjalani hemodialisis tinggi khususnya di RSUD Tidar Kota Magelang. Kondisi ini berisiko munculnya masalah psikologis yaitu kecemasan, jika masalah tersebut tidak segera ditangani akan berisiko menurunkan kualitas hidup pasien, sehingga diperlukan suatu intervensi

untuk mengatasi masalah tersebut. Pada peneliti sebelumnya intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif belum pernah diterapkan untuk mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisis. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui “Pengaruh Kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan Afirmasi Positif Terhadap Kecemasan pada Pasien Hemodialisis di RSUD Tidar Kota Magelang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *quasi eksperimental* pendekatan *pretest-posttest design with control group* dan terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan di RSUD Tidar Kota Magelang.

Berikut diagram alir penelitiannya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir penelitian

Pada penelitian ini untuk mengontrol bias peneliti menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding agar bisa menilai efek intervensi, instrumen yang digunakan sudah terbukti valid dan reliable untuk menghindari bias dari alat ukur dengan hasil nilai validitas $r \geq 0,2353$ dengan koefisien *Cronbach alpha* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,803 (Jannah, 2022), serta menggunakan teknik statistik yang sesuai.

HASIL

Pelaksanaan penelitian di RSUD Tidar Kota Magelang pada bulan Maret 2025 diawali dengan pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemilihan subjek penelitian dibantu oleh perawat dan didapatkan 40 responden. Kemudian peneliti membagi secara acak kedalam kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif sedangkan kelompok kontrol diberikan sesuai dengan standar rumah sakit. Kegiatan pengukuran *pretest* dilakukan pada awal pertemuan di hari pertama pelaksanaan dan *posttest* pada hari terakhir. Intervensi dilakukan selama 3 sesi pertemuan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	Kategori	Intervensi (n=20)	Kontrol (n=20)	Rerata kecemasan
Usia	Dewasa awal (26-35 tahun)	3	2	16,6
	Dewasa akhir (36-45 tahun)	10	3	16,2
	Lansia awal (46-55 tahun)	3	5	15,3
	Lansia akhir (56-65 tahun)	4	10	15,1
Jenis kelamin	Perempuan	10	10	15,8
	Laki-laki	10	10	8,02
Pendidikan	SD	2	7	17,2
	SMP	2	6	13,7
	SMA	13	5	16,3
	S1	3	2	14,8
Pekerjaan	Tidak bekerja/IRT	10	15	15,8
	Buruh/petani	2	5	15,2
	Wirausaha/ wiraswasta	8	0	16,2
Lama menjalani hemodialisis	< 6 bulan	2	2	20,5
	>6 bulan	18	18	15,4

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menjalani hemodialisis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing kelompok yaitu 20

responden. Pada kelompok intervensi mayoritas berusia 56-45 tahun yaitu sebanyak 10 responden (50%) dan pada kelompok kontrol mayoritas berusia 46-65 tahun sebanyak 10 responden (50%). Jenis kelamin responden pada kedua kelompok berjumlah seimbang yaitu masing-masing 10 perempuan (50%) dan 10 laki-laki (50%).

Karakteristik responden dari tingkat pendidikan pada kelompok intervensi terlihat bahwa mayoritas responden yang SMA sebanyak 13 responden (65%) sedangkan pada kelompok kontrol responden yang paling sedikit yaitu S1 sebanyak 2 orang (10%) dan mayoritas berpendidikan terakhir SD yaitu 7 responden (35%). Karakteristik responden berdasarkan pekerjaannya pada kelompok intervensi dan kontrol terlihat bahwa responden mayoritas tidak bekerja/ibu rumah tangga yang masing-masing sebanyak 10 responden (50%) dan 15 responden (75%). Pada kelompok intervensi terdapat 8 responden (40%) sebagai wirausaha/wiraswasta sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada. Karakteristik responden berdasarkan lama mejalani hemodialisis pada kelompok intervensi dan kontrol terlihat bahwa keduanya mempunyai jumlah responden yang sama yaitu 2 responden (10%) <6 bulan dan 18 responden (90%) >6 bulan.

Tabel 2. Kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif (n=20)

	Mean	Std. Deviation	Skor Min	Skor Max
Pretest	17,35	2,41	14	23
Posttest	14,50	2,64	10	19

Tabel 2. menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif rerata kecemasan sebesar 17,35 sedangkan setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif rerata kecemasan mengalami penurunan dengan skor 14,50. Skor kecemasan paling rendah pada saat *pretest* 14 dan *posttest* 10 sedangkan skor kecemasan paling tinggi pada saat *pretest* 23 dan *posttest* 19.

Tabel 3. Kecemasan sebelum dan setelah periode penelitian tanpa diberikan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif (n=20)

	Mean	Std. Deviation	Skor Min	Skor Max
Pretest	18,15	1,72	15	15
Posttest	18,00	2,07	23	22

Tabel 3. menunjukkan skor kecemasan pada kelompok kontrol dimana hasil pengukuran awal atau *pretest* yaitu 18,15 dan hasil *posttest* 18,00. Skor kecemasan paling rendah pada saat *pretest* yaitu 15 sedangkan pada *posttest* 23. Skor paling tinggi pada saat *pretest* 15 dan *posttest* 22.

Setelah data kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol diketahui kemudian dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena responden kurang dari 50. Hasil uji normalitas data dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji normalitas data

	Kelompok	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	Intervensi	0,132
<i>Posttest</i>	Intervensi	0,543
<i>Pretest</i>	Kontrol	0,040
<i>Posttest</i>	Kontrol	0,077

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa hasil analisis uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* didapatkan hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan pada kelompok intervensi mempunyai hasil bahwa nilainya terdistribusi normal ($>0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol, terdapat *p value* yang hasilnya berdistribusi tidak normal yaitu pada hasil *pretestnya* ($<0,05$).

Setelah uji normalitas data, dilakukan uji hipotesis dengan Uji *Paired T Test* (untuk data yang terdistribusi normal) dan uji *Wilcoxon* (untuk data yang distribusinya tidak normal). Pada penelitian ini, data pada kelompok intervensi terdistribusi normal sehingga diuji menggunakan uji *Paired T Test* sedangkan pada kelompok kontrol terdapat data yang tidak terdistribusi normal sehingga diuji menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji hipotesis data terdistribusi normal dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis data terdistribusi normal

	Mean	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	17,35	0,000
<i>Posttest</i>	14,50	

Pada tabel 5. menunjukkan hasil analisis uji *Paired t test* pada kelompok intervensi menghasilkan *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan ini berarti hipotesis diajukan (H_a) diterima, artinya terdapat pengaruh kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pasien hemodialisis pada kelompok intervensi.

Hasil uji hipotesis data tidak terdistribusi normal dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji hipotesis data tidak terdistribusi normal

	Median (Min-Max)	Nilai <i>p</i>
<i>Pretest</i>	18 (15-23)	0,601
<i>Posttest</i>	18 (15-22)	

Tabel 6. menunjukkan hasil analisis uji *Wilcoxon* pada kelompok kontrol menunjukkan *p value* = 0,601 ($p > 0,05$). Dengan ini berarti hipotesis yang diajukan (H_a) ditolak, artinya kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan pasien hemodialisis kelompok kontrol. Serta perhitungan *effect size* (r) 0,117 menunjukkan adanya efek kecil yang belum cukup kuat secara statistik.

Hasil perbedaan pengaruh kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Perbedaan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pasien hemodialisis pada kelompok intervensi dan kontrol

	Median (Min-Max)	Z	Nilai p
Kelompok intervensi (n=20)	3 (0-6)	-3,525	0,000
Kelompok kontrol (n=20)	1 (0-3)		

Tabel 7. menunjukkan hasil analisis uji beda antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *Mann Whitney* yang menghasilkan nilai Z sebesar -3,525 (-1,96) mempunyai nilai yang jauh dari 0 dengan nilai *p value* = 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol.

Untuk menilai kekuatan pengaruh intervensi secara praktis dilakukan perhitungan *effect size* (r) dengan hasil 0,0557. Hasil tersebut termasuk ke dalam kategori besar berdasarkan interpretasi umum ($r > 0,5$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, namun juga memiliki dampak yang bermakna secara klinis dalam menurunkan tingkat kecemasan. Dengan demikian, intervensi yang diberikan terbukti efektif secara statistik dan relevan secara praktis dan dapat direkomendasikan untuk diterapkan dimasa mendatang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan lama menjalani hemodialisis. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok yang diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif serta kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif atau hanya sesuai dengan standar yang ada di rumah sakit. Kedua kelompok dilakukan *pretest* dan *posttest* untuk dapat diketahui kecemasan yang dialami.

Karakteristik responden

Karakteristik responden yang memiliki kecemasan paling tinggi didominasi oleh usia dewasa awal (26-35 tahun). Dewasa awal adalah masa yang penuh ketegangan masalah dan emosional, periode isolasi sosial, musim ketergantungan, waktu untuk mengubah nilai-nilai, kreativitas, dan beradaptasi dengan gaya hidup sehingga mudah untuk dipengaruhi (E. Y. Siregar et al., 2022).

Kecemasan pada masa dewasa awal juga disebabkan karena memikirkan masa depan anak, tulang punggung keluarga yang harus menghidupi keluarga, mengurus anak, takut ditinggal orang tersayangan sedangkan pada pasien usia tua cenderung menyerahkan keputusan kepada keluarga dan anak. Konektivitas akan berkorelasi dengan penurunan kecemasan dan pikiran negatif, mengindikasikan bahwa usia yang lebih tua memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif melalui mekanisme neurologis yang berbeda dibandingkan usia yang lebih muda (Almdahl et al., 2021). Usia tua cenderung lebih pasrah menerima keadaan yang dialami dan lebih fokus pada aspek spiritual dan penerimaan terhadap kondisi yang dialami.

Rerata kecemasan perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pada pasien hemodialisis perempuan cenderung mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki (Haidar et al., 2025). Kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin (Mosleh et al., 2020). Perempuan lebih rentan mengalami kecemasan karena peran ganda dalam kehidupan sosial dan keluarga. Laki-laki lebih banyak memiliki akses yang lebih baik terhadap sumber daya dan dukungan sosial yang membantu dalam mengelola kecemasan.

Nilai rerata kecemasan kecemasan paling tinggi yaitu pada responden berpendidikan terakhir SD. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pendidikan dapat mempengaruhi pemahaman pasien tentang kondisinya yang akan berpengaruh terhadap kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis (Bakker et al., 2024). Responden dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah mempunyai pemahaman yang terbatas terhadap penyakitnya, kurangnya keterampilan dalam mengelola kecemasan, dan keterbatasan sumber daya informasi. Responden dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung dapat menangkap informasi dan pemahaman mengenai perawatan dan pengobatan yang dibutuhkan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap kecemasan yaitu semakin rendah tingkat pendidikan maka kecemasan semakin tinggi dan semakin tinggi tingkat pendidikan maka kecemasan akan rendah (Emilia et al., 2020).

Pekerja wirausaha/wiraswasta mempunyai nilai rerata kecemasan paling tinggi. Pekerjaan dapat menjadi suatu dukungan dalam menjaga kesehatan mental dan ketahanan psikologis. Pekerjaan berkaitan dengan status sosial ekonomi, seseorang dengan status sosial ekonomi baik maka risiko kecemasan rendah dibandingkan seseorang dengan tingkat sosial ekonomi kurang baik. Hal ini disebabkan karena banyaknya kebutuhan dan obat-obatan serta sarana kesehatan yang harus dipenuhi pada saat menjalani hemodialisis. Pasien yang menjalani hemodialisis seringkali merasa cemas karena kondisi sakit yang tidak bisa terprediksi dan takut mengalami masalah keuangan dalam mempertahankan pekerjaannya.

Hasil rerata kecemasan lebih tinggi pada responden yang sudah menjalani hemodialisis <6 bulan. Didukung oleh penelitian terdahulu menunjukkan hasil responden yang menjalani hemodialisis >6 bulan kecemasannya lebih ringan dibandingkan dengan yang menjalani hemodialisis <6 bulan, hal ini disebabkan karena semakin lama individu menjalani hemodialisis maka kemampuan dalam beradaptasi dengan prosedur hemodialisis dan adaptasi dengan masalah akan semakin bagus (Sianturi et al., 2022). Hasil penelitian terdahulu lama hemodialisis berhubungan dengan kecemasan pada pasien hemodialisis (Wahyuni et al., 2023) yang dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya yaitu faktor eksternal berupa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan baik emosional maupun finansial.

Kecemasan sebelum dan setelah diberikan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif pada kelompok intervensi

Kelompok intervensi mengalami perbaikan skor kecemasan secara signifikan setelah diberikan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif. Kunci keberhasilan dari perbaikan ini dapat diamati selama pelaksanaan terapi, responden secara proaktif menuliskan perasaan terpendamnya yang dapat memicu kecemasan, sebab *expressive writing therapy* memanfaatkan dan mengeksplorasi penyebab kecemasan yang berasal dari permasalahan-permasalahan terpendam.

Expressive writing therapy membantu menurunkan kecemasan melalui proses mengidentifikasi pikiran dan perasaan, sehingga dapat kembali fokus pada perilaku adaptif. *Expressive writing therapy* juga secara fisiologis berdampak pada penurunan hormon stres dan mengaktifkan sistem relaksasi tubuh. Secara biomekanik terapi ini juga mengaktifkan sistem parasimpatis yang menurunkan kadar kortisol, memperlambat denyut jantung dan pernapasan, serta meningkatkan fungsi saluran cerna sehingga tubuh kembali rileks. (Lutfi et al., 2022).

Penurunan kecemasan tidak terlepas dari proses *self-expression* yang digunakan sebagai upaya dalam mengatasi hambatan dan mengeluarkan pikiran yang disembunyikan. Ketika responden menceritakan kembali pengalaman emosionalnya melalui tulisan, maka akan terjadi proses pengolahan ulang di dalam otak yang akan memberikan kesempatan untuk mengelola pikiran negatif. Emosi dapat merangsang aktivitas sistem limbik dalam menghasilkan endorfin, dimana endorfin menciptakan kebahagiaan, kenyamanan, dan meningkatkan ketenangan.

Afirmasi positif juga dapat membantu menurunkan kecemasan (Istikhomah, 2025). Afirmasi positif yaitu pernyataan yang dilakukan secara berulang-ulang untuk merangsang perubahan positif dalam pikiran bawah sadar. Secara psikologis afirmasi positif mempunyai kekuatan besar dalam merangsang perubahan positif pada seseorang (Herman et al., 2024). Afirmasi positif merangsang area otak yang berperan dalam pengolahan emosi, membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Amigdala berperan dalam mengatur respons emosional, sedangkan hipokampus menyimpan makna sebagai memori. Proses ini membantu membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif. Dengan latihan afirmasi, pemikiran negatif yang tidak logis dapat diubah menjadi pikiran yang lebih logis, sehingga emosi dan tindakan menjadi lebih sesuai dengan harapan (R. Siregar, 2023).

Penurunan kecemasan terjadi karena responden mampu mengekspresikan emosi dan memperkuat diri melalui afirmasi positif. Kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis. *Expressive writing therapy* melibatkan pengungkapan perasaan emosional mendalam yang dapat membantu dalam mengelola emosi, mengurangi beban psikologis, meningkatkan kesejahteraan mental, dan merefleksikan pikiran. Afirmasi positif membantu dalam penguatan diri dalam menurunkan kecemasan.

Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan (Ghoniyy et al., 2022). Kombinasi kedua terapi ini menciptakan pendekatan yang holistik dimana *expressive writing therapy* dapat membantu pengungkapan perasaan sedangkan afirmasi positif meningkatkan pola pikir. Pada hasil penelitian ini didapatkan nilai *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan dan secara statistik terdapat pengaruh pemberian intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis.

Kecemasan sebelum dan setelah periode penelitian tanpa diberikan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif pada kelompok kontrol

Pada penelitian ini kelompok kontrol tidak diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif namun hanya menerima standar asuhan keperawatan yang terdapat pada unit hemodialisis. Hasil pengukuran kecemasan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan rerata kecemasan nilai *pretest* dan *posttest* pada skor kecemasan. Kelompok kontrol tidak mendapatkan stimulus psikologis dan manfaat terapeutik pada saat melaksanakan *expressive writing therapy* sebagai bentuk pengungkapan emosi serta pengungkapan perasaan verbal sehingga emosinya tidak terekspresikan menyebabkan emosi negatif yang dapat memicu kecemasan masih tersimpan.

Afirmasi positif membantu individu dalam penguatan diri menggunakan kalimat-kalimat positif dan membantu mengurangi kecemasan dengan mengungkapkan emosi dengan pernyataan positif. Hasil penelitian terdahulu bahwa kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan intervensi afirmasi positif tidak mengalami penurunan kecemasan yang signifikan sebab proses pengungkapan emosi dengan pernyataan positif tidak bisa dilakukan sehingga emosi negatif akan tetap tersimpan (Lakuta, 2022). Penelitian sebelumnya mengenai kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif pada kelompok kontrol juga tidak mengalami penurunan kecemasan secara signifikan sebab kecemasan hanya bisa diatasi dengan strategi koping yang dilakukan sehari-hari sehingga media untuk mengekspresikan sumber kecemasan tidak dimiliki (Ghony et al., 2022).

Kurangnya dukungan emosional dari lingkungan sekitar terutama keluarga dan orang terdekat menjadi faktor krusial yang akan menyebabkan kecemasan pada kelompok kontrol menetap. Seseorang yang tidak mendapat dukungan dan suport sosial akan merasa kesepian, tidak mempunyai tempat untuk berbagi beban emosional, dan tidak tervalidasi. Kurangnya empati, rasa aman, komunikasi dari keluarga yang mendukung akan memperberat persepsi yang menyebabkan ancaman dan ketidakpastian, yang berkontribusi pemicu kecemasan. Dukungan sosial terutama keluarga sebagai faktor pelindung terhadap masalah psikologis dengan mengurangi risiko respons kecemasan yang berdampak buruk bagi kesehatan (Laftman et al., 2024).

Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif sekaligus tidak mendapatkan dukungan sosial yang kuat, maka individu tidak mempunyai jalur adaptif untuk mengelola dan mengekspresikan kecemasan yang dirasakan. Sehingga kecemasan cenderung menetap.

Perbedaan kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif terhadap kecemasan pasien hemodialisis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol tidak didapatkan adanya perbedaan signifikan pada kecemasan, sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan adanya perbedaan yang signifikan pada penurunan kecemasan. Pada penelitian ini, berdasarkan uji statistik yang digunakan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Perbedaan disebabkan pada kelompok intervensi responden mampu mengatasi respon kecemasan yang muncul dengan mengekspresikan kecemasan dan perasaannya dengan menulis ekspresif disertai penggunaan afirmasi positif. Kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif juga berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon kortisol serta berpengaruh pada fisiologis misalnya tekanan darah dan detak jantung (Slavich, 2020). Menulis ekspresif disertai dengan afirmasi positif dapat memberikan kesempatan untuk memahami, mengenali, dan mengolah pengalaman emosional sehingga mendorong untuk menanamkan cara pandang yang lebih konstruktif untuk memperkuat keyakinan dalam diri dalam menghadapi situasi yang menyebabkan tekanan.

Perceived social support atau pandangan individu terhadap dukungan sosial dapat ditingkatkan dengan dilakukan dengan menulis ekspresif dan afirmasi positif karena emosi seseorang akan lebih terkoneksi. Lingkungan yang memandang bahwa ketika seseorang mengungkapkan emosi sebagai tanda bahwa itu kelemahan, menulis ekspresif dapat dilakukan sebagai tempat yang aman dan bersifat pribadi untuk pengungkapan perasaan tanpa dinilai negatif oleh orang lain. Afirmasi positif dalam lingkungan masyarakat dapat digunakan sebagai jati diri seseorang dalam menemukan makna dalam menjalani kehidupan penyakit kronis.

Kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif hanya bisa mencegah kecemasan muncul hanya dengan strategi koping dalam kehidupan sehari-hari sehingga media untuk mengekspresikan sumber kecemasan tidak dimiliki. Kelompok kontrol yang tidak mempunyai dukungan sosial dan yang tidak mempunyai media ekspresif lebih rentan mengalami isolasi emosional yang akan memperburuk kondisi psikologis (Lu et al., 2022).

Hasil penelitian yang didapat sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh pada kecemasan setelah diberikan intervensi *expressive writing therapy* yang disertai dengan penggunaan afirmasi positif (Li et al., 2020). Afirmasi positif merupakan mekanisme yang

penting untuk meningkatkan manfaat dari menulis ekspresif untuk berpikir mengenai nilai yang berada dalam diri yang penting dan memperluas perspektif seseorang terhadap situasi yang sedang dialami. Afirmasi dapat menurunkan kecemasan dengan memproses informasi negatif pada individu,antisipasi, dan memikirkan suatu masalah yang sudah (Lakuta, 2020).

Adanya penyingkiran emosi dan perubahan pola pikir yang dialami pada proses *expressive writing therapy* dan afirmasi positif sebagai faktor yang menghasilkan efek terapeutik. Adanya penurunan kecemasan pada kelompok yang diberikan intervensi kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif juga disebabkan karena proses kognitif dimana banyaknya pemikiran yang terungkap melalui kata-kata dan pemikirin yang positif akan mengembangkan narasi yang menghasilkan kembali peristiwa-peristiwa positif (Yang & Li, 2020). Peningkatan kesehatan fisik dan jiwa dapat dilakukan dengan menulis ekspresif disertai dengan afirmasi positif dikarenakan intervensi ini dapat membantu regulasi emosi dan mencerminkan komitmen serta motivasi yang tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi *expressive writing therapy* dan afirmasi positif efektif menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis di RSUD Tidar Kota Magelang. Hal ini terlihat meskipun mayoritas responden adalah kelompok lanjut usia, berpendidikan menengah kebawah, dan telah menjalani hemodialisis dalam jangka waktu lama. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis dan non farmakologi seperti *expressive writing therapy* dan afirmasi positif dapat menjadi stratefi suportif dan aplikatif dalam praktik keperawatan atau layanan kesehatan jiwa khususnya di ruang hemodialisis. Dari hasil penelitian ini diharapkan perawat dapat memasukkan teknik *expressive writing* dan afirmasi positif sebagai bagian dari pendekatan holistik untuk mendampingi pasien dengan penyakit kronis, dan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar serta durasi yang lebih panjang dan mempertahankan variabel psikososial lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almdahl, I. S., Martinussen, L. J., Agartz, I., Hugdahl, K., & Korsnes, M. S. (2021). Inhibition of Emotions in Healthy Aging: Age-Related Differences in Brain Network Connectivity. *Brain Behav*, 4(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/brb3.2052>
- Bakker, W. M., Theunissen, M., Öztürk, E., Litjens, E., Courtens, A., Everdingen, M. H. J. V. D. B. Van, & Hemmeler, M. H. (2024). Educational Level and Gender are Associated With Emotional Well-Being in a Cohort of Dutch Dialysis Patients. *BMC Nephrology*, 25(179), 1–9.

<https://doi.org/10.1186/s12882-024-03617-8>

- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Emilia, N. L., Arafat, R., & Sjattar, E. L. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4939>
- Ghonyi, Z. A., Khadijah, S., Insiyah, & Sulistyowati, E. C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>
- Haidar, A., Mardiana, N., & Fitri, N. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 10(1), 73–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/sisthana.v10i1.1645>
- Hasanuddin, F. (2022). *Adekuasi Hemodialisa Pasien Gagal Ginjal Kronik*. https://www.google.co.id/books/edition/_/4J99EAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3), 79–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edp.v1i3.79>
- Hermayani, Kurnyata, Yoceline, Hasniati, Menga, & Rudy. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di masa pandemi Covid-19 di RS Bhayangkara dan RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 1(2), 106–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jurrike.v1i2.754>
- Indonesian Renal Registry. (2021). *Annual Report of Indonesian Renal Registry. Edisi Pertama*. <https://www.indonesianrenalregistry.org/>
- International Society of Nephrology (ISN). (2023). *New Global Kidney Health Report Sheds Light on Current Capacity Around the World to Deliver Kidney Care*. <https://www.theisn.org/blog/2023/03/30/new-global-kidney-health-report-sheds-light-on-current-capacity-around-the-world-to-deliver-kidney-care/>
- Istikhomah, A. N. (2025). *Pengaruh Afirmasi Positif untuk Pencegahan Kecemasan Terhadap Ancaman Bullying pada Siswa SD Negeri Kaliwatukranggan*. <https://repository.unimugo.ac.id/3750/>
- Jannah, Z. (2022). Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan Santri yang Mengalami Broken Home. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 95–104. <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.19507>
- Kemkes. (2023). *Layanan Hemodialisis*. <https://kemkes.go.id/id/permudah-akses-masyarakat-wamenkes-resmikan-layanan-hemodialisis-rs-hasri-ainun-habibie>
- Kristina. (2022). *Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres , Kecemasan,*

- Depresi pada Mahasiswa Keperawatan. 26(1), 66–72.
<https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Laftman, S. B., Lundin, A., & Ostberg, V. (2024). Perceived Social Support and Symptoms of Depression and Anxiety in Emerging Adulthood: A Swedish Prospective Cohort Study. *Scandinavian Journal of Public Health*, August, 1–9. <https://doi.org/10.1177/14034948241290927>
- Łakuta, 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 & Coping*, 33(4), 370–386. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1746283>
- Łakuta, P. (2022). A Factorial Randomized Controlled Trial of Implementation-Intention-Based Self-Affirmation Interventions: Findings on Depression, Anxiety, and Well-being in Adults With Psoriasis. *Front. Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.795055>
- Li, S., Wu, Y., Zhang, F., & Xu, Q. (2020). Self-Affirmation Buffering by the General Public Reduces Anxiety Levels During the COVID-19 Epidemic. *PLoS One*, 13(2), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191779>
- Lu, Q., Yeung, N. C., Tsai, W., & Kim, J. H. (2022). The Effects of Culturally Adapted Expressive Writing Interventions on Depressive and Anxiety Symptoms Among Chinese American Breast Cancer Survivors: A randomized Controlled Trial. *Behav Res Ther*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.brat.2022.104244>
- Lutfi, B., Sriyani, Y., & Rahmaniati, W. (2022). The Effectiveness of Expressive Writing Therapy Approach to Anxiety Level in Patients with Pre-Surgery. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36465/jkbth.v22i1.894>
- Mosleh, H., Alenezi, M., Johani, S. Al, Alsani, A., Fairaq, G., & Bedaiwi, R. (2020). Prevalence and Factors of Anxiety and Depression in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: A Cross-sectional Single-Center Study in Saudi Arabia. 12(1), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.7759/cureus.6668>
- 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 & Health*, 0(0), 1–25. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1827146>
- Rusidi, D., Anas, M., & Siring, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare. *Pinisi Journal of Education*, 1–9. https://eprints.unm.ac.id/25305/1/Devayanti_Rusidi_Artikel_Ilmiyah_Skripsi_1744041034_Bimbingan.pdf
- Setiyani, S. F., Maharrani, T., Kasiati, K., & Purwanto, T. S. (2024). The Effect of Providing Positive Affirmations Through Audiovisual Media on the Anxiety Level of Mothers in First Stage of Birth. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 12(2), 135–141. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i2.3298>
- Sianturi, R., Sitompul, A. D. P., & Pardede, L. (2022). Lama Pengobatan Hemodialisis Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal

- Ginjal Kronik. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 05(01), 57–64.
<https://doi.org/10.47522/jmk.v5i1.162>
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal dalam Menghadapi Tugas Perkembangan. *Jurnal Pendidikan Agama*, 1(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Siregar, R. (2023). Hubungan Afirmasi Positif dan Pendampingan Keluarga Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I di PMB Murtopiah. *Jurnal Ayurveda Medistra*, 5(1), 48–56.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51690/medistra-jurnal123.v5i1.87>
- Slavich, G. M. (2020). Social Safety Theory : A Biologically Based Evolutionary Perspective on Life Stress , Health , and Behavior. *Annu Rev Clin Psychol*, 265–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045159>
- Syah, A. Y. (2023). The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims. *The Scientific Journal of Nursing*, 4(3), 337–347. <https://doi.org/https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43248>
- Wahiddah, & Julia. (2022). Afirmasi Positif: Booster Utuk Meminimalisir Hambatan Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 189–199.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.50910>
- Wahyuni, T. D., Agustiyowati, T. H. R., & Rohyadi, Y. (2023). Lama Hemodialisis dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan*, 15(2), 460–466.
<https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v15i2.2237>
- Yang, H., & Li, H. (2020). Training Positive Rumination in Expressive Writing to Enhance Psychological Adjustment and Working Memory Updating for Maladaptive Ruminators. *Front Psychol*, 11(789), 1–9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00789>
- 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*. 72, 2–9.
<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2023.151687>