



## KOMBINASI TERAPI MENULIS EKSPRESIF DENGAN AFIRMASI POSITIF: SOLUSI INOVATIF MENURUNKAN KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA DI RUMAH SAKIT

Aisya Rahmawati, Siti Khadijah\*, Endang Caturini Sulistiyowati

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta, Jl. Letjen Sutoyo, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127, Indonesia

\*[khadije1704@gmail.com](mailto:khadije1704@gmail.com)

### ABSTRAK

Pada skala global, Kanker merupakan penyebab kematian paling umum kedua, dan kanker payudara yang paling sering didiagnosis pada wanita. Fenomena ini diamati secara global, menunjukkan prevalensi yang semakin meningkat baik dalam skala internasional maupun khususnya di Indonesia, termasuk di Surakarta. Hal tersebut menimbulkan kecemasan pada pasien. Namun Intervensi penulisan ekspresif, diintegrasikan dengan afirmasi positif, telah terbukti secara signifikan mempengaruhi tingkat kecemasan kanker payudara masih terbatas. Menganalisis pengaruh kombinasi Terapi penulisan ekspresif terintegrasi dengan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pasien kanker payudara. Menggunakan kuantitatif desain pre eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Teknik sampling menggunakan purposive sampling dengan 34 responden. Instrumen yang digunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan uji validitas dan realibilitas cronbach alpha 0,933. Intervensi dilaksanakan sebanyak 3 sesi setiap pertemuan dan analisis data dengan Uji Paired T-Test. Tingkat kecemasan menurun secara signifikan dari rata-rata pra-uji sebesar 43,97 menjadi rata-rata pasca-uji sebesar 32,32 ( $p = 0,000 < 0,05$ ), dengan perbedaan rata-rata sebesar 11,62. Terdapat pengaruh terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif signifikan pada penurunan kecemasan pasien kanker payudara.

Kata kunci: afirmasi positif; kanker payudara; kecemasan; menulis ekspresif

### **COMBINING EXPRESSIVE WRITING THERAPY WITH POSITIVE AFFIRMATION: AN INNOVATIVE SOLUTION LOWERS THE ANXIETY OF BREAST CANCER PATIENTS IN HOSPITALS**

#### **ABSTRACT**

*Breast cancer is the most prevalent type of cancer diagnosed in women, and cancer is the second most common cause of death worldwide. This phenomena is seen throughout the world and is becoming more common, particularly in Indonesia, including Surakarta. Patients become anxious as a result. However, current findings are limited in demonstrating that expressive writing therapy with positive affirmations significantly reduces breast cancer anxiety.. Analyzing the effect of a combination of integrated expressive writing therapy with positive affirmations on the reduction of anxiety in breast cancer patients. Using quantitative pre-experimental design with one group pretest-posttest design. The sampling technique used purposive sampling with 34 respondents. The instrument used is the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) with a cronbach alpha validity and reality test of 0.933. Interventions were carried out as many as 3 sessions per meeting and data analysis with the Paired T-Test. Anxiety levels decreased significantly from a pretest mean of 43.97 to a posttest mean of 32.32 ( $p = 0.000 < 0.05$ ), with a mean difference of 11.62. There was an effect of expressive writing therapy with significant positive affirmations on the reduction of anxiety in breast cancer patients.*

*Keywords: anxiety; breast cancer; expressive writing; positive affirmation*

### **PENDAHULUAN**

Kanker merupakan penyebab kematian kedua di dunia, dengan kanker payudara yang paling sering didiagnosis pada wanita di seluruh dunia dengan angka kejadian yang terus meningkat (Abbas & Baig, 2023). Kanker payudara merupakan tantangan kesehatan global yang signifikan, kanker ini

merupakan kanker yang paling sering didiagnosis di dunia dengan perkiraan 2,3 juta kasus tercatat pada tahun 2020 dan merupakan penyebab utama kematian akibat kanker dikalangan wanita dengan 685.000 kasus kematian di seluruh dunia, setara dengan 16% atau 1 dari 6 kematian akibat kanker pada Wanita (Wilkinson & Gathani, 2022). Menurut data WHO di Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Menurut Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada 2021 penderita kanker payudara mencapai 8.287 orang, sedangkan pada 2022 mencapai 10.530 orang dan jumlah ini menunjukkan kenaikan 27 persen. Kota Surakarta termasuk kota terbanyak dengan kasusus kanker payudara sekitar (7,4%), di urutan pertama Kota Magelang (20%) dan Kota Semarang (7,8%) (Dinkes Jateng, 2021).

Pasien dengan kanker payudara menghadapi serangkaian stres psikososial yang melampaui efek fisik dari pengobatan anti kanker, termasuk tekanan emosional, penurunan kesejahteraan, dan peningkatan gejala depresi dan kecemasan (Baglione et al., 2022). Menurut WHO prevalensi kecemasan di kalangan pasien kanker secara umum dapat bervariasi, tetapi untuk kanker payudara, diperkirakan sekitar 30-50% pasien mengalami tingkat kecemasan yang signifikan. Sebuah meta-analisis baru-baru ini menunjukkan bahwa prevalensi kecemasan pada pasien kanker payudara bisa mencapai 41,9% (Li et al., 2022). Menurut penelitian Hapsari et al., (2024) dari 30 responden kanker payudara yang disurvei, 18 (60,0%) mengalami tingkat kecemasan ringan, sedangkan 10 (33,3%) mengalami tingkat kecemasan sedang, yang ditunjukkan oleh 2 responden (6,7%). Hasil studi pendahuluan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta pada Mei 2024 lalu, hasilnya ditemukan 155 pasien kanker payudara dirawat di rumah sakit di Ruang Tulip 6.

Kebanyakan penyebab kecemasan ini adalah ketakutan akan konsekuensi dari penyakitnya atau efek samping dari proses pengobatan. Ketakutan akan masa depan menjadi masalah utama setelah diagnosis dan selama pengobatan kanker payudara (Piroth et al., 2022). Kecemasan memiliki komponen fisiologis dan psikologi. Dampak psikologis yang timbul yaitu kecemasan, stress dan depresi selama pengobatan, selama perawatan paliatif dan bahkan saat masa penyembuhan atau pemulihan sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk kematian. Pasien kanker dengan kecemasan dapat meningkatkan perasaan sedih, putus asa, pesimis, merasa diri gagal, tidak puas akan kehidupannya, merasa lebih buruk jika dibandingkan hidup orang lain, penilaian rendah terhadap tubuhnya dan merasa tidak berdaya (Hermanto et al., 2020).

Kecemasan (*ansietas*) pada pasien kanker payudara ini dapat diatasi dengan beberapa cara, antara lain terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas (*anxiolytic*) dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi (terapi psikoanalitik dan psikodinamik, hipnoterapi, dzikir, afirmasi positif), terapi tertawa, terapi kognitif (terapi konseling dan terapi menulis ekspresif), relaksasi (Harisandy, 2023). Salah satu metode yang bisa dilakukan untuk menangani kecemasan pasien yang menderita kanker adalah dengan mengombinas terapi kognitif yaitu menulis ekspresif dan psikoterapi yaitu afirmasi positif.

Ekspresif menulis (EW) dirintis oleh Pennebaker diawal tahun 1980an. Di berbagai populasi, banyak penelitian telah menunjukkan korelasi yang kuat antara EW dan tingkat depresi yang lebih rendah, tingkat nyeri dan penggunaan obat-obatan yang lebih rendah, serta peningkatan suasana hati yang positif dan stabil (Jones et al., 2021). Tujuan terapi menulis ekspresif adalah untuk meningkatkan pemahaman seseorang tentang diri mereka sendiri dan orang lain, meningkatkan ekspresi diri, kreativitas, harga diri, dan memperkuat ikatan (Rohmah & Pratikto, 2019). Dalam penelitian Ghoniy et al., (2022) menjelaskan bahwa menulis ekspresif sangat berpengaruh terhadap afirmasi positif seseorang.

Afirmasi positif adalah menanamkan nilai-nilai positif di dalam pikiran pasien sehingga mereka merasa yakin terhadap keinginannya dan akan terus berusaha mewujudkannya, dan afirmasi positif

yang tersebar luas dapat menumbuhkan kepercayaan pasien (Harisa et al., 2023). Terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif merupakan jenis terapi di mana seseorang menggunakan menulis sebagai alat untuk menceritakan perasaan dan pikiran mereka. Terapi ini mengkombinasikan menulis dan mengungkapkan kalimat penguatan positif tentang peristiwa yang dialami sesuai dengan kondisinya (Munar, 2018; Pennebaker & Chung, 2014 dalam (Ghony et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ghony et al., (2022) yang berjudul pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif terhadap kecemasan mahasiswa keperawatan poltekkes menyatakan bahwa responden yang melakukan kegiatan menulis ekspresif dengan kombinasi afirmasi positif menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penurunan kecemasan dimana setiap responden dapat menjelaskan secara rinci mengenai pengalaman yang dialami. Wang et al., (2022) dalam penelitiannya yang berjudul *effects of structured expressive writing on quality of life and perceived self-care self-efficacy of breast cancer patients undergoing chemotherapy in central china: a randomized controlled trial* menjelaskan bahwa kelompok intervensi menunjukkan pengaruh besar dalam peningkatan kualitas hidup pasien kanker jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian Lai et al., (2023) yang berjudul *efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations: Systematic review and meta-analysis* menunjukkan bahwa menulis ekspresif bisa merangsang lebih banyak perubahan kognitif responden dibandingkan menulis positif. Berdasarkan penelitian Irma & Raudatussalimah, (2019) yang berjudul Hubungan berpikir positif dengan kebahagiaan pada penderita kanker payudara menjelaskan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan kebahagiaan penderita kanker payudara. Artinya semakin berpikir positif penderita kanker payudara maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan pada kehidupan sehari-hari. Penelitian kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif khusus pada kanker payudara belum ada dilakukan oleh penelitian terdahulu, tujuan dari kajian ini untuk menganalisis pengaruh kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pasien kanker payudara.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis dan desain penelitian Pre-Experimental dengan One Group Pre Test Post Test, yaitu sekelompok subjek yang diberikan (pre-post) setelah intervensi (Nursalim, 2016). Penelitian dilakukan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta, pada bulan September hingga Oktober 2024. Ethical clearance untuk penelitian ini diperoleh dari Komisi Etika Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Persetujuan diberikan pada 1 Agustus 2024, dengan izin etik nomor 1.928/VII/HREC/2024. Dalam penelitian ini, target populasi adalah pasien kanker payudara. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam rekrutmen peserta adalah pasien kanker payudara yang sedang menjalani rawat inap di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Pasien yang dapat membaca, menulis dan mendengar. Serta bersedia berkomunikasi dengan peneliti. Pasien berusia 21 hingga 65 orang dewasa. Pasien yang bersedia menjadi responden. Sampel pada penelitian ini dihitung menurut Arikunto, S (2010:112) in Harahap, (2019) jika populasi kurang dari 100 orang dapat diambil keseluruhan, jadi jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Jika populasi lebih besar dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Peneliti mengambil 20% dari jumlah populasi 155 pasien kanker payudara di RSUD dr Moewardi. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebesar 34 responden, dimana sudah termasuk 10% dari jumlah sampel cadangan (*drop out*).

Kecemasan diukur menggunakan skala kecemasan dari Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS). Kuesioner ini berisi 20 pertanyaan, di mana ada 15 pertanyaan yang unfavorable yang mengarah pada peningkatan tingkat kecemasan dan 5 pertanyaan Favorable yang mengarah pada penurunan tingkat kecemasan dengan empat opsi respons (1 = "Tidak Pernah", 4 = "Selalu"). Skor diklasifikasikan ke dalam empat kategori: normal (skor 20-44), ringan (skor 45-59), sedang (skor 60-

74) dan parah (skor 75-80). Instrument ini sudah sering digunakan oleh penelitian sebelumnya dengan uji validitas dan realibitas dengan *cronbach alpha* 0,933 Kadek et al., (2023). Kemudian untuk pedoman pelaksanaan terapi dengan menggunakan modul kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif.

Kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif dilakukan selama 14 hari dengan 3 kali pertemuan. Pertemuan Pertama: Penjelasan tentang tindakan yang dilakukan, pengisian lembar persetujuan dan mengisi kuesioner. Pertemuan Kedua: Peneliti melakukan intervensi sesi 1 dan 2 yang berfokus pada pengakuan perasaan dan pengungkapan melalui tulisan dengan tujuan ekspresi diri yaitu mengungkapkan perasaan yang ada dalam hati, dan proses penyembuhan emosional (peristiwa traumatik). Pelaksanaan sesi 1 (Pengakuan Perasaan) pada sesi 1 ini responden diminta untuk menuliskan pikiran dan perasaan terdalamnya mengenai suatu pengalaman yang menekan dan traumatik. Contoh: *“Aku merasa lelah dan kesakitan karena pengobatan”*. Pelaksanaan sesi 2 (Pengungkapan Perasaan) pada sesi kedua ini responden diminta untuk mulai menulis pengalaman emosionalnya (tulisan dapat berupa peristiwa emosional, peristiwa masa lalu, maupun peristiwa yang mendatang) yang bertujuan untuk memberikan ruang bagi responden dalam mengungkapkan dan memproses perasaan mereka. Contoh: *“Aku merasa kurang percaya diri dengan kondisi ku saat ini”* *“Kehadiran orang-orang tercinta membuatku merasa aman”*.

Pertemuan Ketiga diintervensi pada sesi 3 (Penguatan Perasaan) pada sesi ketiga ini responden diminta untuk membaca kembali tulisannya, kemudian responden dapat mengemukakan harapan dan cita-cita yang diinginkan, dengan menggunakan kalimat positif, yang bisa membuat lebih bersemangat, berbahagia dan percaya diri saat melakukan sebuah tindakan, dan tetap berpikiran positif saat menyelesaikan masalah. Contoh: *““Saya hebat, saya yakin bisa sembuh karena Allah selalu bersama hambanya”* *“Aku gak akan putus asa gara-gara masalah kaya gini karena aku kuat.”*. Setelah dilakukan intervensi selama 13 hari dengan 3 pertemuan tatap muka. Post test dilakukan pada hari ke-14 yang diberikan secara online melalui google form. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk, hasil data terdistribusi normal sehingga uji dependen menggunakan Uji Paired Samples T.

**HASIL**

Table 1  
Crosstab Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan (n= 34)

Karakteristik	Kategori	f		%		f		%	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Usia	Dewasa Awal (21-40 tahun)	1	2,9	3	8,8%	4	11,8%	4	11,8%
	Dewasa Madya (41-60 tahun)	12	35,3	12	35,3%	24	70,6%	24	70,6%
	Dewasa Lanjut (> 61 tahun)	4	11,8	2	5,9%	6	17,6%	6	17,6%
Pendidikan	Tidak Sekolah	1	2,9	2	5,9%	3	8,8%	3	8,8%
	SD	10	29,4	11	32,4%	21	61,8%	21	61,8%
	SMP	4	11,8	0	0%	4	11,8%	4	11,8%
	SMA	2	5,9	4	11,8%	6	17,6%	6	17,6%
	Perguruan Tinggi	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
	Ibu Rumah Tangga	16	47,1	12	35,3%	28	82,4%	28	82,4%
Pekerjaan	Wiraswasta	0	0	3	8,8%	3	8,8%	3	8,8%
	PNS	0	0	0	0%	0	0%	0	0%
	Petani	1	2,9	2	5,9%	3	8,8%	3	8,8%

Table 1 Menjelaskan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia didominasi oleh usia dewasa madya (41-60 tahun) sebesar 70,6% berada pada kategori kecemasan normal dan ringan dimana masing-masing 35,3%. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didominasi dengan pendidikan akhir sekolah dasar 61,8% dengan kategori kecemasan ringan (32,4%). Kemudian Demografi responden yang dikategorikan berdasarkan pekerjaan didominasi oleh Ibu rumah tangga 82,4% dengan kecemasan normal (47,1%) dan ringan (35,3%).

Table 2

Distribusi frekuensi kecemasan pasien kanker payudara sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Normal	17	33	50%	97,1%
Rendah	17	1	50%	2,9%
Sedang	0	0	0%	0%
Berat	0	0	0%	0%

Tabel 2 Menyatakan bahwa sebelum diberikan intervensi dari 34 responden masing-masing (50%) mengalami kecemasan normal dan ringan, kemudian setelah diberikan intervensi mayoritas responden didominasi mengalami kecemasan normal (97,1%).

Table 3

Pengaruh kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pasien kanker payudara

Variabel	N	Mean	Standar Deviation	Minimum-Maximum	95%CI	Nilai t	P value
Pre Test	34	43,97	6,053	32-55	41,86-46,08	18,819	0,000
Post Test	34	32,32	4,297	25-45	30,82-33,82		
Selisih		11,65	1,756	7-10	11,04-12,26		

Tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik dependen dengan *Paired Sample T-Test*, hasil pre test nilai rata-rata 43,97% dengan kategori kecemasan normal dan post test menjadi 32,32% dengan kategori kecemasan normal dengan selisih mean 11,65. Dari hasil analisis tersebut skor kecemasan menunjukkan bahwa hasil *p value* 0,000 dan didapatkan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 18,819 >  $t_{tabel}$  (2,048) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan pasien kanker payudara.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia mayoritas usia dewasa (70,6%). Usia mempengaruhi risiko seseorang terkena kanker payudara, wanita dewasa lebih berisiko terkena kanker payudara (Purwanti et al., 2021). Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan Romas et al., (2023) dimana usia 40-65 tahun paling banyak mengalami kanker payudara.

Pada penelitian ini karakteristik usia dewasa madya dengan kecemasan normal maupun ringan terjadi karena pada usia dewasa madya, seseorang mengalami penyesuaian kembali pola perilaku dan masa transisi dari dewasa awal ke dewasa lanjutan yang diiringi dengan perubahan fisik dan mental (Ferdiansyah & Masfufah, 2023). Fakta yang ditemukan dalam penelitian pada usia dewasa madya (41-60 tahun) dengan kecemasan ringan (35,3%), hal ini disebabkan karena adanya ketakutan akan kematian, tekanan akan tanggung jawab dan kewajiban dalam keluarga. Hal ini sesuai dengan penelitian Merizka dan Khairani, (2019) seiring bertambahnya usia, individu pada fase dewasa madya memiliki kecemasan yang lebih besar terhadap kematian dibandingkan tahap perkembangan lainnya. Sejalan dengan pendapat Alagizy et al., (2020) merupakan masa produktif yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada pasien akibat pengaruh kanker maupun kemoterapi terhadap produktivitas hidupnya, akan kewajiban kepada pasangan, tanggung jawab kepada anak dan rasa percaya diri yang kurang untuk melanjutkan karir mereka kembali. Kemudian fakta yang kedua ditemukan bahwa usia dewasa madya (41-60 tahun) dengan kecemasan normal (35,3%) dikarenakan responden sudah dapat menerima akan kondisi yang dialami. Sejalan dengan penelitian Papatungan, (2023) bahwa pada usia dewasa, seseorang sudah memiliki kematangan fisik, mental, dan pengalaman yang lebih dalam menghadapi masalah sehingga mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berpendidikan akhir sekolah dasar (SD) (61,8%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kadek et al., (2023) menyatakan bahwa

sebagian besar pasien kanker payudara yang mengalami kecemasan mempunyai tingkat pendidikan terakhir sekolah dasar (SD) yaitu 39,0%. Dalam Anisa et al., (2021) dijelaskan bahwa seseorang dengan tingkat pendidikan rendah maka akan terjadi penurunan kemampuan kognitif dalam mempersepsikan munculnya kecemasan sehingga umumnya individu tersebut akan lebih rentan dalam menerima kecemasan.

Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih cepat dalam menerima informasi, lebih mudah memahami, dan lebih efektif dalam menyelesaikan masalah. Sebaliknya tingkat pendidikan yang rendah membuat seseorang lebih rentan terhadap kecemasan, dibandingkan tingkat pendidikan tinggi (Simanullang & Manullang, 2020). Namun demikian, dalam penelitian Arvanitou et al., (2023) ditemukan bahwa responden yang mempunyai pendidikan tinggi berkaitan dengan skor kecemasan yang relatif tinggi pula, hal ini dikarenakan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki peluang lebih besar untuk memahami detail penyakit mereka beserta segala aspek yang berkaitan.

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan**

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu 82,4%, dimana ditemukan bahwa mayoritas responden ibu rumah tangga mempunyai kecemasan normal (47,1%) dan ringan (35,3%). Pada ibu rumah tangga dengan kecemasan normal, disebabkan adanya dukungan dari keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari et al., (2020) dimana ibu rumah tangga mempunyai tingkat adaptasi yang cukup baik karena selalu dikelilingi oleh keluarga. Dengan tingkat adaptasi yang baik, pasien kanker payudara yang semula sangat cemas dengan kondisinya dapat mulai menerima kondisi dan kecemasan pasien dapat menurun. Sedangkan ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan ringan, hal ini dikarenakan kurangnya hubungan sosial, dan informasi mengenai penyakit yang diderita. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Romas et al., (2023) menyatakan bahwa 62% wanita yang menderita kanker payudara berprofesi sebagai ibu rumah tangga yang tidak bekerja lebih sedikit melakukan hubungan sosial, sehingga cenderung mengalami depresi.

### **Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat penurunan kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif. Setelah diberikan perlakuan kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif didapati kondisi kecemasan responden mengalami penurunan rata-rata skor dari sebelum (43,97) hingga sesudah (32,32) perlakuan sebanyak selisih 11,62, dimana mayoritas mengalami kecemasan normal (97,1%). Penurunan tingkat kecemasan terjadi karena responden dapat mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan duka melalui tulisan, hal ini terjadi ketika proses menulis dilakukan secara bebas, menjaga kerahasiaan, dan tanpa rasa khawatir akan penilaian yang salah karena tulisan tersebut merupakan pengalaman pribadi responden, sehingga proses menulis memungkinkan orang untuk mengungkapkan perasaan dan pikiran yang selama ini dipendam. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Susanti, (2020) bahwa *Expressive Writing Therapy* efektif menurunkan kecemasan. Sejalan dengan penelitian Kristina, (2022) menulis ekspresif memiliki potensi untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Ketika seseorang menuliskan perasaan, pikiran, dan pengalaman emosinya, kesehatan fisik dan mental mereka meningkat. Hal ini didukung Abdurrahman et al., (2020) yang menjelaskan bahwa setelah diberikan intervensi menulis ekspresif, responden merasakan penurunan kecemasan. Menulis dapat menjadi tempat menyalurkan perasaan dan pendapat, yang jika disimpan bisa berdampak negatif bagi tubuh dan pikiran secara fisik dan mental (Pragholapat et al., 2021).

Selain dengan terapi menulis ekspresif, kecemasan pasien kanker payudara akibat berfikir negatif dapat diberikan penguatan dengan afirmasi positif hal ini mampu membantu responden lebih percaya diri dan yakin akan proses pengobatan yang dijalani. Dalam penelitian Niawati & Supradewi, (2019) menjelaskan bahwa dengan adanya sesi terapi afirmasi diri menjadikan responden tidak putus asa,

lebih semangat, dan mendapatkan pengalaman Secara psikologis, afirmasi memiliki kekuatan besar dalam merangsang perubahan positif pada individu, salah satu teknik afirmasi menggunakan kalimat positif, pujian, penghargaan, atau hadiah visual yang menarik (Mafaza et al., 2024).

### **Pengaruh Kombinasi Terapi Menulis Ekspresif Dengan Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kanker Payudara**

Hasil dari uji yang telah dilakukan menunjukkan nilai  $p$  value  $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif terhadap penurunan kecemasan (11,62) sebelum (43,97) dan sesudah (32,32). Hal ini dikarenakan responden mampu mengeskpresikan pikiran yang muncul, mengekspresikan emosi dan memberikan penguatan kepada diri sendiri. Sejalan dengan penelitian Ghoniy et al., (2022) yang menyatakan adanya pengaruh pada penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan perlakuan berupa terapi menulis yang dilakukan bersamaan dengan penggunaan afirmasi positif. Penggunaan afirmasi positif yang dikombinasikan dengan kegiatan menulis mampu mengatasi respon kecemasan yang timbul akibat pengalaman dengan cara mengekspresikan pikiran dan perasaannya melalui kegiatan menulis disertai penggunaan afirmasi positif.

Penelitian serupa juga dilakukan Abdurrahman et al., (2020) menulis ekspresif dapat menurunkan kecemasan menjalani kemoterapi pada pasien kanker payudara. Menulis ekspresif diyakini mampu mengurangi tingkat stres karena saat seseorang mampu mengekspresikan emosi negatif seperti kesedihan, kekecewaan, dan duka dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai mengubah sikap, meningkatkan kreativitas, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Kristina, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Made & Nengah, (2019) menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi menulis dalam menurunkan kecemasan, efektif untuk mengendalikan emosi dapat melepaskan kekhawatiran, dan menghilangkan efek mengganggu yang bersifat negatif. Hal ini juga didukung oleh penelitian Safarina et al., (2022) terkait terapi menulis ekspresif mampu membantu individu untuk memahami dirinya dengan lebih baik, dan menghadapi masalah, depresi, stress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan dan perubahan dalam kehidupannya. Menulis ekspresif merupakan bentuk ekspresi diri, dimana individu dapat bebas mengekspresikan diri sesuai dengan cara mereka sendiri. Dengan mengungkapkan pengalaman mereka melalui tulisan, hambatan atau perasaan yang sebelumnya menekan perlahan mengurangi dan terjadi peningkatan dalam kesehatan serta berkurangnya kecemasan (Danarti et al., 2019).

Selain terapi menulis ekspresif, kecemasan dapat dikendalikan melalui pikiran yang positif bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Akbar & Bangsa, (2023) bahwa Teknik afirmasi adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan meredakan kecemasan melalui pengulangan kalimat-kalimat positif yang diucapkan secara berulang-ulang. Menurut Julianti et al., (2024) penurunan tingkat kecemasan melalui afirmasi diri terutama dipengaruhi oleh berkurangnya pemrosesan informasi negatif pada individu, serta pengurangan dalamantisipasi, dan perenungan setelah suatu peristiwa. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penerapan kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif sebagai media untuk mengekspresikan emosi dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai jenis perasaan seperti kecemasan, stres, dan tantangan yang dihadapi, terapi ini memungkinkan seseorang untuk menceritakan atau menarasikan emosi mereka melalui tulisan dengan memberikan penguatan kepada diri sendiri melalui kalimat afirmasi positif. Menulis secara bebas memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan perasaan negatif mereka dengan tenang tanpa khawatir tentang bagaimana orang lain melihat mereka. Menulis merupakan aktivitas yang produktif dan ekspresif. Seringkali, seseorang tidak menyadari bahwa saat mereka menulis, mereka sebenarnya sedang melakukan proses terapeutik. Melalui menulis dan afirmasi positif, seseorang dapat mengeksplorasi dan mengekspresikan diri, membantu mereka memperoleh kesadaran yang lebih dalam tentang pengalaman yang tidak menyenangkan atau membuat tertekan. Selain itu, kegiatan ini

memiliki kekuatan untuk membantu individu meningkatkan kesadaran diri, kepercayaan diri, mengontrol emosi, dan berfungsi sebagai sarana untuk melepaskan energi negatif.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 34 responden pasien kanker payudara, bahwa kombinasi terapi penulisan ekspresif dengan afirmasi positif telah terbukti memiliki efektif mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara. Penelitian kombinasi terapi menulis ekspresif dengan afirmasi positif dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan di praktik klinis dan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran dan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, M. O., & Baig, M. (2023). *Knowledge and Practice Concerning Breast Cancer Risk Factors and Screening among Females in UAE*. 24, 479–487. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2023.24.2.479>
- Abdurrahman, N. F., Murdiana, S., & Ridfah, A. (2020). Intervensi Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Kecemasan Menjalani Kemoterapi pada Pasien Penderita Kanker Payudara. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 43–60. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2403>
- Akbar, M. A., & Bangsa, U. K. (2023). *Pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat cemas pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis*. 8(2). <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.11337>
- Alagizy, H. A., Soltan, M. R., Soliman, S. S., Hegazy, N. N., & Gohar, S. F. (2020). Anxiety, depression and perceived stress among breast cancer patients: single institute experience. *Middle East Current Psychiatry*, 27(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00036-x>
- Anisa, A. R., Ipungkartti, A. A., & Saffanah, K. N. (2021). Pengaruh Kurangnya Literasi serta Kemampuan dalam Berpikir Kritis yang Masih Rendah dalam Pendidikan di Indonesia. *Conference Series Journal*, 01(01), 1–12.
- Arvanitou, E., Nikoloudi, M., Tsoukalas, N., Parpa, E., & Mystakidou, K. (2023). Factors associated with anxiety and depression in cancer patients: Demographic factors and the role of demoralization and satisfaction with care. *Psycho-Oncology*, 32(5), 712–720. <https://doi.org/10.1002/pon.6115>
- Baglione, A. N., Cai, L., Bahrini, A., Posey, I., & Hall, O. (2022). *Understanding the Relationship Between Mood Symptoms and Mobile App Engagement Among Patients With Breast Cancer Using Machine Learning: Case Study Corresponding Author: 10*, 1–15. <https://doi.org/10.2196/30712>
- Danarti, N. K., Sugiarto, A., & Sunarko, S. (2019). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Depresi, Cemas, Dan Stres Pada Remaja Di Panti Rehabilitasi Sosial Psmp Antasena Magelang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(1), 48. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i1.27>
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2023). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598–604. <https://doi.org/10.17977/um070v2i92022p598-604>
- Ghony, Z. Abdul, 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. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 10(2), 134–144. <https://doi.org/10.52236/ih.v10i2.247>
- Hapsari, I. L., Siwi, A. S., & Apriliyani, I. (2024). Gambaran tingkat kecemasan pada pasien preoperatif kanker payudara. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2015), 433–440.
- Harahap, N. K. (2019). Kemampuan Literasi Informasi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 06, 66–69. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/36017%0Ahttp://digilib.unimed.ac.id/36017/9/9>
- Harisa, A., Putri, A. A., Rodiah, I., Syarif, I., & Marampa, A. C. (2023). Meningkatkan Self-efficacy Pasien Hemodialisis melalui Program Afirmasi Positif. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 4(2), 263–270. <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3135>

- Harisandy, A. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Nyeri Dan Kecemasan Pada Pasien Kanker Kolorektal. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 32. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.374>
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Esti, Y. (2020). *Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 11(6), 334–337. <https://doi.org/10.33846/sf11401>
- Irma, R. A., & Raudatussalimah, R.-. (2019). Hubungan Berfikir Positif dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 113. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.5696>
- Jones, J. K., Evans, J. F., & Barfield, R. C. (2021). The Utility of Verbal Therapy for Pediatric Cancer Patients and Survivors : Expressive Writing , Video Narratives , and Bibliotherapy Exercises. *Frontiers in Pediatrics* 9(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.579003>
- Julianti, N., Putri, P., Qoni, N., Dila, L. R., Aththar, M., Marwa, I., & Ihsan, H. (2024). *Think Positively : Pengaruh Positive Affirmation Card Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa*. 8(2), 111–120.
- Kadek Widya Antari, N., Made Ari Dwi Jayanti, D., Agung Sri Sanjiwani Program Studi Keperawatan Program Sarjana, A., Wira Medika Bali, Stik., & Kecak No, J. (2023). Hubungan Resiliensi Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 293–304.
- Kristina, K. (2022). Dampak Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Stres, Kecemasan, Depresi Pada Mahasiswa Keperawatan. *Sebatik*, 26(1), 66–72. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v26i1.1663>
- Lai, J., Song, H., Wang, Y., Ren, Y., Li, S., Xiao, F., Liao, S., Xie, T., & Zhuang, W. (2023). *Efficacy of expressive writing versus positive writing in different populations : Systematic review and meta- - analysis*. *March*, 5961–5974. <https://doi.org/10.1002/nop2.1897>
- Lestari, A., Budiarti, Y., & Ilmi, B. (2020). Study Fenomenologi: Psikologis Pasien Kanker Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 5(1), 52–66. <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.196>
- Li, W., Zhang, Q., Xu, Y., & Sun, H. (2022). *Group-based trajectory and predictors of anxiety and depression among Chinese breast cancer patients*. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.100234>
- Made Diah Kartika Sari, N., & Nengah Sumirta, I. (2019). Terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan pada odha. *Jurnal Gema Keperawatan*, 12(1), 22–27.
- Mafaza Jannati Herman, T., Azizah Rovilla, K., Rahman, A., Fanny, S., Irfan, M., Studi Psikologi, P., & Psikologi dan Kesehatan, F. (2024). Afiriasi Positif Mengurangi Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1, 79–85. <https://edp.web.id/index.php/edp/article/view/79>.
- Merizka, L., & Khairani, M. (2019). Religiusitas Dan Kecemasan Kematian Pada Dewasa Madya. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi 2019, Vol. 13, No 2*, 76–84 *Ii*, 13(2), 76–84.
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2019). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afiriasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 12(1), 45–56. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/2848>
- Nursalim. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salimba Medika.
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012.
- Piroth, M. D., Draia, S., Jawad, J. A., & Piefke, M. (2022). Anxiety and depression in patients with breast cancer undergoing radiotherapy: the role of intelligence, life history, and social support—preliminary results from a monocentric analysis. *Strahlentherapie Und Onkologie*, 198(4), 388–396. <https://doi.org/10.1007/s00066-022-01904-7>
- Pragholapat, A., Muliani, R., & Yulianti2, M. A. (2021). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Impact of Expressive Writing Therapy on Depression Levels in Elderly. *Jurnal Magister Psikologi UMA Available*, 13(1), 55–64.

- <https://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/4859>
- Purwanti, S., Syukur, N. A., & Haloho, C. B. (2021). Faktor Risiko Berhubungan dengan Kejadian Kanker Payudara Wanita. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 168–175. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.460>
- Rohmah, L. F., & Pratikto, H. (2019). Expressive Writing Therapy Sebagai Media Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Pasien Skizofrenia Hebefrenik. *Psibernetika*, 12(1), 20–28. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1584>
- Romas, A. N., Anggraini, N. L., & Nisa, F. U. (2023). Identifikasi Risiko Bahaya Psikososial Pada Pekerja Yang Menderita Kanker Payudara. *Journal of Industrial Innovation and Safety Engineering*, 01(01), 27–32.
- Safarina, N. A., Safuwan, S., Dewi, R., & Zahara, C. I. (2022). Psikoedukasi Writing for Happiness “Menulis Ekspresif Untuk Mencapai Kesehatan Mental Yang Optimal.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 215–219. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i3.3756>
- 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 Fisrt Stage of Birth*. 12(2), 135–141. <https://doi.org/10.33992/jik.v12i2.3298>
- Simanullang, P., & Manullang, E. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien yang Menjalani Tindakan Kemoterapi di Rumah Sakit Martha Friska Pulo Brayon Medan. *Darma Agung Husada*, 7(2), 71–79.
- Susanti, R. (2020). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2).
- Wang, R., Li, L., Xu, J., Ding, Z.-T., Qiao, J., Redding, sharon r., Xianyu, Y., & Ouyang, Y. (2022). *Effects of Structured Expressive Writing on Quality of Life and Perceived Self-Care Self-Efficacy of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy in Central China: A Randomized Controlled Trial*. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091762>
- Wilkinson, L., & Gathani, T. (2022). Understanding breast cancer as a global health concern. *British Journal of Radiology*, 95(1130), 7–9. <https://doi.org/10.1259/BJR.20211033>