

## **PENGARUH AFIRMASI POSITIF TERHADAP DEPRESI, ANSIETAS, DAN STRES WARGA BINAAN DIRUTAN PADA KASUS PENYALAHGUNAAN NAPZA**

**Ahmad Khodhi Mayliyan, Eka Budiarto\***

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Jl. Raya Ambokembang No.8,  
Kedungwuni, Pekalongan, Jawa Tengah 51172, Indonesia

[\\*ekabudiarto4321@gmail.com](mailto:*ekabudiarto4321@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Gangguan psikologis sering di alami warga binaan diantaranya depresi, ansietas dan stres. Warga binaan dengan kasus narkotika, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) juga akan mempengaruhi kesehatan fisik, psikis dan fungsi sosial. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah psikologis adalah afirmasi positif. Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh tindakan afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan. Penelitian ini melibatkan warga binaan berjumlah 47 responden di Rutan kelas 2A Kota Pekalongan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Metode: Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental one group pre-test & post-test design. Alat ukur menggunakan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42). Analisa data menggunakan Uji T-test dependent. Hasil : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan dengan p value 0,000. Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian ini upaya mengatasi masalah psikologis yang di alami warga binaan, baik dari pengelola rutan dan warga binaan itu sendiri dengan melakukan afirmasi positif.

Kata kunci: afirmasi positif; ansietas; depresi; penyalahgunaan NAPZA; stres

## ***THE EFFECT OF POSITIVE AFFIRMATIONS ON DEPRESSION, ANXIETY, AND STRESS OF INMATES IN DETENTION CENTERS IN CASES OF OF DRUG ABUSE***

### **ABSTRACT**

*Psychological disorders are often experienced by inmates including depression, anxiety, and stress. Their cases, such as narcotics, alcohol, psychotropic, and other addictive substances (Drugs) will also affect their physical, psychological, and social functioning. There is an effort that can be provided to overcome those psychological problems. It is the positive affirmations. Purpose : This study was to determine the effect of positive affirmative action on depression, anxiety, and stress in inmates. Methods: This research was a quantitative study with a pre-experimental group pre-test & post-test design. The measuring instrument used a Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42) questionnaire. The analysis of the data used the dependent T-test. This study involved 47 respondents in the 2A Rutan in Pekalongan. The sampling technique used was total sampling. Results: The results of this study indicated that there was a positive effect of affirmation on depression, anxiety, and stress in the inmates with a p-value of 0.000. Conclusion: on the results of this study, it can be concluded that positive affirmations can be provided by the prison manager and the inmates themselves to overcome psychological problems experienced by inmates.*

*Keywords: anxiety; depression; drug abuse; positive affirmations; stress*

## **PENDAHULUAN**

NAPZA adalah zat atau obat yang jika dikonsumsi dapat berpengaruh buruk bagi tubuh manusia terutama fungsi otak sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosial (Prabowo, 2018). Kasus prevalensi pada penyalahgunaan narkoba menurut United Nations On Drugs And Crime (UNODC) menunjukkan sebanyak 275 juta penduduk yang ada di dunia

atau sekitar 5,6 % dari total penduduk dunia (usia 15-64 tahun) pernah menggunakan narkoba (UNODC, 2018). Sementara kasus penyalahgunaan NAPZA di Indonesia 2017 sebanyak 3.376.115 orang pada rentang usia 10-59 tahun (BNN, 2019). Penyalahgunaan Narkoba di wilayah Jawa Tengah tahun 2020 sekitar 1,30% dari total penduduk Jawa Tengah (BNN, 2020).

Tingkat penyalahgunaan yang tinggi pemerintah berupaya mengeluarkan Undang-Undang tentang penyalahgunaan narkoba untuk mengurangi tingkat kasus yang terjadi dalam penyalahgunaan NAPZA. Undang-Undang pasal 54 Nomor 35 Tahun 2009 bahwa pengguna narkoba dan korban penyalahgunaan narkoba diwajibkan untuk menjalani rehabilitasi medis maupun rehabilitasi sosial (UU RI, 2009). Akibat lanjut dari penyalahgunaan NAPZA adalah munculnya gangguan kejiwaan sebagai dampak dari penggunaan obat secara terus menerus, gejala psikiatri yang muncul adalah cemas, depresi (Zaini, 2019). Dalam sebuah studi penelitian yang dilakukan Hadi, dkk menunjukkan bahwa jumlah yang mengalami gangguan mental lebih banyak pada angka 10-15% tahanan dibandingkan dengan populasi umum yaitu hanya 2% (Hadi et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Marziah dan Hasmila Sari, 2018 pada jurnal "Gambaran Tingkat Stres Dan Mekanisme Koping Residen Yang Mengikuti Rehabilitasi Napza Di Banda Aceh" kepada 53 responden, didapatkan bahwa 19 orang stres ringan (35,7%), 33 stres sedang (62,3%), dan 1 stres berat (1,9%). Stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya dan menimbulkan persepsi yang berasal dari sumber pemikiran psikologis dan sosial seseorang (Manurung, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Niarti, Pamungkas, & Wati (2021) tentang tingkat kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan dengan penyalahgunaan narkoba menunjukkan bahwa dari 48 responden warga binaan dengan penyalahgunaan narkoba mayoritas mempunyai tingkat kecemasan sedang berjumlah 16 orang (33%), tidak ada kecemasan berjumlah 12 orang (25%), kecemasan ringan berjumlah 10 orang (20,8%), dan kecemasan berat berjumlah 8 orang (16,7%), serta panik berjumlah 2 orang (4,2%) (Nianti et al., 2021). Kecemasan (ansietas/anxiety) merupakan gangguan perasaan takut maupun kegelisahan yang mendalam dan berkelanjutan yang tidak dapat dijelaskan karena merupakan respons terhadap stimulus yang dimiliki tanda dan gejala perilaku, afektif, kognitif dan fisik (Zaini, 2019).

Depresi dimana kondisi seseorang yang mengalami perasaan sedih sampai kehilangan minat banyak hal dan kegembiraan, rasa putus asa dan tidak berdaya (Manurung, 2016). Menurut penelitian Kaloeti, dkk 2017 tentang Gambaran Depresi Warga Binaan Pemasyarakatan X menunjukkan bahwa 9 warga binaan (33,3%) normal, 8 warga binaan (29,6%) memiliki depresi ringan, 8 warga binaan (29,6%) dengan depresi sedang, dan 1 warga binaan (3,7%) memiliki depresi berat (Kaloeti, dkk 2017). Seseorang yang sedang dalam depresi sering merasa tidak berharga dan merasa bersalah serta tidak mampu memusatkan pikirannya dan tidak dapat membuat keputusan (Manurung, 2016).

Afirmasi positif dinilai dapat memperbaiki masalah psikologis warga binaan seperti depresi, ansietas dan stress yang dialami di dalam lembaga pemasyarakatan, afirmasi akan membantu seseorang untuk melakukan perubahan sikap maupun perilaku, respon dan seterusnya (Mila et al., 2021). Proses terapi dengan afirmasi merupakan kegiatan seseorang untuk memahami instruksi yang diberikan supaya mereka dapat mengatasi masalah lebih baik lagi (Kusumastuti et al., 2017). Afirmasi merupakan kalimat positif dari sebuah pemikiran yang tertuang kedalam tulisan

kemudian diucapkan untuk orang lain yang berisi kalimat-kalimat positif untuk memberi motivasi atau semangat (Wijaya & Rahayu, 2019).

Menurut penelitian (Zainiyah, 2018) pada penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember terdapat pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Pada hasil penelitian ini tentang stres pada mahasiswa sebelum diberikan tindakan relaksasi afirmasi, pada kelompok yang di lakukan tindakan menunjukkan bahwa stres mahasiswa termasuk ke stres ringan. Stres mahasiswa yang di lakukan tindakan afirmasi mengalami penurunan rata-rata stres, dari 19,2 menjadi 10,9 dengan kategori stres sebanyak 12 mahasiswa (80%) mengalami stres normal (Zainiyah et al., 2018). Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stress warga binaan di Rutan dengan Kasus Penyalahgunaan NAPZA.

## **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre experimental one group pre-test & post-test design. Alat ukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS-42)* dari Lovibond dan Lovibond (1995), yang sudah teruji validitas secara internasional, *psychometric Properties of the Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* terdiri dari 42 pertanyaan. Menurut Lovibond & Lovibond (1995) yang dikutip oleh Crawford dan Henry (2003) dalam jurnalnya yang berjudul "DASS : Normative data & latent structure in large non clinical sample". DASS mempunyai tingkatan *discriminant validity*. *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dari Lovibond dan Lovibond (1995) mempunyai nilai reliabilitas sebesar 0,91 yang diolah berdasarkan penilaian *Cronbach's alpha*. Analisa data menggunakan Uji T-test dependent. Penelitian ini melibatkan warga binaan berjumlah 47 responden di Rutan kelas 2A Kota Pekalongan dari jumlah populasi 50 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling dengan kriteria inklusi yang sudah di tentukan.

Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan kuesioner (Pre Test) kemudian tetapkan sampel sesuai dengan kriteria inklusi, 47 responden dilakukan intervensi berupa afirmasi positif, setelah di berikan tindakan afirmasi positif dari 47 responden tersebut dilakukan pemberian kuesioner kembali (Post Test) guna melihat adanya pengaruh dari tindakan afirmasi positif yang sudah di berikan. Analisa data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji T-Test Dependen. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov didapatkan pada nilai signifikan pada Pre-Test Depresi, Kecemasan, stres dan Post-Test Depresi, Kecemasan, stres adalah lebih dari  $> 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan distribusi data normal sehingga uji analisa bivariat menggunakan T-Test Dependent karena data berbentuk ordinal atau kategori.

## **HASIL**

Tabel 1. Diketahui bahwa Rata-rata usia responden adalah 30,38 tahun dengan jumlah responden 47 orang. Jenis kelamin responden 100% adalah laki-laki. Pendidikan terakhir responden 62.4% adalah pendidikan SD sebanyak 16 responden.

Tabel 1.  
 Gambaran Usia Responden (n=47)

| Karakteristik | Minimum | Maximum | Mean  | Median |
|---------------|---------|---------|-------|--------|
| Usia          | 18      | 50      | 30,38 | 29,0   |

Tabel 2.  
 Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin dan Pendidikan pada Responden (n=47)

| Karakteristik    | f  | %    |
|------------------|----|------|
| Jenis Kelamin    |    |      |
| Laki-laki        | 47 | 100  |
| Pendidikan       |    |      |
| SD               | 16 | 34,0 |
| SMP              | 14 | 29,8 |
| SMA              | 14 | 29,8 |
| Perguruan Tinggi | 1  | 2,1  |

Tabel 2.  
 Gambaran tingkat depresi, ansietas, dan stres pada warga binaan sebelum diberikan intervensi

| Tingkat      | Depresi |      | Ansietas |      | Stres |      |
|--------------|---------|------|----------|------|-------|------|
|              | f       | %    | f        | %    | f     | %    |
| Normal       | 25      | 53.2 | 9        | 19.1 | 30    | 63.8 |
| Ringan       | 14      | 29.8 | 8        | 17.0 | 9     | 19.1 |
| Sedang       | 6       | 12.8 | 18       | 38.3 | 7     | 14.9 |
| Parah        | 2       | 4.3  | 9        | 19.1 | 1     | 2.1  |
| Sangat parah | 0       | 0    | 3        | 6.4  | 0     | 0    |

Tabel 2. diketahui bahwa perhitungan statistik yang dilakukan sebelum diberikan tindakan intervensi terhadap variabel depresi pada warga binaan di Rutan Kelas 2A Kota Pekalongan menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 25 orang mengalami depresi normal (53,2%), sebanyak 18 orang mengalami kecemasan sedang (38,3%) dan sebanyak 30 orang mengalami stres normal (63,8%).

Tabel 3.  
 Gambaran depresi, ansietas, dan stres pada warga binaan sesudah diberikan intervensi (n=47)

| Tingkat      | Depresi |      | Ansietas |      | Stres |      |
|--------------|---------|------|----------|------|-------|------|
|              | f       | %    | f        | %    | f     | %    |
| Normal       | 37      | 78.7 | 19       | 40.4 | 38    | 80.9 |
| Ringan       | 6       | 12.8 | 14       | 29.8 | 7     | 14.9 |
| Sedang       | 3       | 6.4  | 10       | 21.3 | 2     | 4.3  |
| Parah        | 1       | 2.1  | 4        | 8.5  | 0     | 0    |
| Sangat parah | 0       | 0    | 0        | 0    | 0     | 0    |

Tabel 3. diketahui bahwa perhitungan statistik yang dilakukan sesudah diberikan tindakan intervensi terhadap variabel depresi pada warga binaan di Rutan Kelas 2A Kota Pekalongan menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 37 orang mengalami depresi normal (78,7%), sebanyak 19

orang mengalami kecemasan normal (40,4%) dan sebanyak 38 orang mengalami stres normal (80,9%).

Tabel 4.

Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap tingkat Depresi, Ansietas dan Stres Pada Warga Binaan

|                 | Variabel | Mean  | Median | SD     | Min-Max | p value |
|-----------------|----------|-------|--------|--------|---------|---------|
| <i>Depresi</i>  | Sebelum  | 9,38  | 9,00   | 5,848  | 0-27    | 0,000   |
|                 | Sesudah  | 6,89  | 6,00   | 4,565  | 0-22    |         |
|                 | Selisih  | 2,49  | 3,00   | -1,283 | -       |         |
| <i>Ansietas</i> | Sebelum  | 11,26 | 11,00  | 4,919  | 1-21    | 0,000   |
|                 | Sesudah  | 8,34  | 8,00   | 3,963  | 1-16    |         |
|                 | Selisih  | 2,92  | 3,00   | -0,956 | -       |         |
| <i>Stres</i>    | Sebelum  | 12,47 | 12,00  | 5,492  | 4-27    | 0,000   |
|                 | Sesudah  | 9,70  | 9,00   | 4,768  | 2-25    |         |
|                 | Selisih  | 2,77  | 3,00   | -0,724 | -       |         |

Hasil uji T-test dependen diperoleh P Value 0,000. Hal tersebut berarti ada pengaruh pada depresi, ansietas dan stres sebelum dan sesudah diberikan terapi afirmasi positif. (*P Value* <0,05).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia warga binaan kasus narkoba adalah 30,38, warga binaan kasus narkoba dari hasil penelitian ini didapatkan data (100%) berjenis kelamin laki-laki, dan (34,0%) dari jumlah warga binaan kasus narkoba berpendidikan SD. Rata-rata skor depresi, ansietas dan stres sebelum diberikan intervensi afirmasi positif adalah depresi 9,38, ansietas 11,26 dan stres 12,47. Sedangkan sesudah diberikan intervensi afirmasi positif rata-rata skor tingkat depresi, ansietas dan stres turun menjadi depresi 9,00, ansietas 11,00 dan stres 9,00. Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji T-test dependent didapatkan nilai p value depresi, ansietas dan stres adalah 0,000 yang berarti nilai p value <0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap tingkat depresi ansietas dan stres pada warga binaan.

Teknik afirmasi positif merupakan salah satu bentuk *self hypnosis* yang dapat menghasilkan tingkat relaksasi tinggi sehingga mengurangi ketegangan dalam diri seseorang (Dekawaty, 2021). Prosedur afirmasi positif ini dilakukan oleh peneliti pada 47 responden sebanyak 1 kali dan latihan mandiri sebanyak 2 kali dalam seminggu. Pada penelitian ini terapi afirmasi positif dilakukan selama ± 15 menit melalui tatap muka langsung dan dimulai dengan proses relaksasi pada umumnya yaitu posisi yang nyaman dan mengatur napas agar menjadi lebih rileks. Pertama meminta responden untuk memikirkan kalimat positif yang diinginkan dan dilakukan, kedua meminta responden untuk menuliskan pikiran negatif yang sering menganggunya di kertas, ketiga meminta responden menuliskan pikiran positif yang sudah di pikirkan dengan memikirkan hal positif pada diri sendiri, pada keluarga dan pada lingkungannya, kemudian meminta responden membacakan kalimat negatif yang di tulis digantikan dengan pikiran positif dengan kata hubung “tapi”, mengajarkan responden melakukan afirmasi positif dengan melakukan relaksasi dan memejamkan mata dengan di bantu oleh peneliti, dijelaskan cara melakukan afirmasi positif, di contohkan teknik afirmasi positif, dampingi dalam melakukan afirmasi positif, meminta responden melakukan afirmasi positif secara mandiri dan peneliti memberikan pujian guna meningkatkan integritas diri sehingga tercipta self efficacy yang baik (Milla, K. 2021).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian teknik afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang di sebabkan adanya hormon anti stres, membuat perasaan tenang kemudian membentuk responden pikiran yang positif. Hasil dari penelitian yang di lakukan Zainiyah dkk (2018) menunjukkan hasil adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah di berikan afirmasi positif dengan rata rata 19,2 menjadi 10,87 (Zainiyah,dkk, 2018). Penatalaksanaan dengan pengaturan posisi, mata tertutup, pengaturan nafas, dan fokus pada hal-hal yang menyenangkan meningkatkan endhorpin dalam tubuh (Perry & Potter, 2010 dalam Budiarto, Ratnawati, Natalya, 2022). Fungsi hormon positif ini akan dapat membuat tubuh semakin tenang sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan kepercayaan diri (Tasman, Sasmita, Fadriyanti, Rachmadanur dan Amri, 2020).

Afirmasi merupakan kalimat positif dari sebuah pikiran tertuang kedalam tulisan kemudian diucapkan kepada orang lain yang berisi kalimat-kalimat positif untuk memberi motivasi atau semangat (Wijaya & Rahayu, 2019). Afirmasi positif sebagai kumpulan kalima-kalimat positif sederhana yang dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang dalam mengatasi sesuatu dan membuat pikiran menjadi positif (Apriliani, 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres warga binaan karena afirmasi positif dapat membantu merespon ancaman untuk dapat menerima kegagalan atau informasi yang mengancam terhadap perubahan sikap dan perilaku

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres warga binaan dengan nilai p value masing-masing 0,000 (p value <0,05). rata-rata nilai skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan afirmasi positif sebesar 2,92.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriliani, R. (2018). Aplikasi Afirmasi Positif Dan Latihan Asertif Terhadap Resiko Perilaku Kekerasan Pada Sdr. H Di Butuh Senden Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).
- Budiarto, E., Ratnawati., Natalya, W., (2022) Hipnotis Lima Jari Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Remaja Dalam Mengelola Stres. *Jurnal Peduli Masyarakat*, Volume 4 Nomor 1, Maret 2022.
- BNN. (2020). Infografis Survey Prevalensi Penyalahgunaan Narkoba Tahun 2019. Puslitdatin. [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=41385&val=3594&title=Penyalahgunaan Narkoba](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=41385&val=3594&title=Penyalahgunaan+Narkoba)
- Fahmi, A. Y., & Sukmawati, R. (2020). Hubungan Koping Religius Dengan Tingkat Depresi Pada Warga Binaan Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan. *Jurnal Surya Muda*, 2(2), 110–118. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i2.60>
- Hadi, I., Rosyanti, L., & Afrianty, N. sri. (2018). Tingkat Kecemasan Narapidana Wanita di Lapas Kendari dengan Kuesioner Taylor Manifest Anxiety Scale (TMAS). *Health Information : Jurnal Penelitian*, 10(2), 82–89. <https://doi.org/10.36990/hijp.v10i2.81>

- Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Salma, S., La Kahija, Y. F., & Sakti, H. (2018). Gambaran depresi warga binaan pemasyarakatan X. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 115-119.
- Kusumastuti, I., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas Afiriasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *Jurnal Tarbiyatuna*, 8(2), 123–131.
- Manurung, N. 2016. *Terapi Reminiscence*. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media.
- Mila, K., Rufaida, N. F., & Agnes, S. H. (2021). Penurunan Tingkat Stress Akademik Siswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana. 1–13.
- Niarti, D. W., Pamungkas, M. A., & Nopitawati, N. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan the Description of Anxiety Levels in Prisoners With Narcotics Abuse. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 14–21.
- Prabowo, Eko. 2018. *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Setiyo Nugroho, Purwo. (2020). *Biostatistik Inferensial Kesehatan Masyarakat*. Klaten : Penerbit Lakeisha.
- Sovitriana, R. (2021). Studi Kasus Gangguan Kecemasan Umum Warga Binaan Wanita di Lapas Jakarta Case. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 147.  
<http://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2643>
- Tasman, T., Sasmita, H., Fadriyanti, Y., Rachmadanur, N., & Amri, L. F. (2020). Peningkatan Self Efficacy Remaja Berisiko Menggunakan Terapi Psikoedukasi dengan Musik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 92-101.
- UNODC. (2018). *The Relational Approach To Presidential Communication: The Ford/Carter Coalitions. Executive Summary Conclusions And Policy Implications*. Journal of Applied Communication Research. 18th Edn. Vienna. United Nations Office on Drugs and Crime.  
<https://doi.org/10.1080/00909887909365203>
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afiriasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 7–12.  
<https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/246>
- Zaini, M. 2019. *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial Di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afiriasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (Effect of Affirmation Relaxation Technique on Stress of Students Taking a Final Project in School of Nursing, Universit. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319–322.  
<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/7781>

