

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, N., (2009), Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I, A Kota Kendari.
- Anita., (2019), Pemberian terapi musik klasik Mozart terhadap kecemasan pasien pre operasi dengan anestesi umum, 8–25.
- Anggarawati, T., Lestari, D. T., Ananda, E. W., & Selviana, D., (2021), Efektifitas Terapi *Expressive Writing* dengan Terapi Tertawa untuk Menurunkan Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir, *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(2), 54-60.
- Biswas, S., & Biswas, A., (2021), *Anxiety level among students of different college and universities in India during lock down in connection to the COVID-19 pandemic. Journal of Public Health (Germany)*.
<https://doi.org/10.1007/s10389-020-01431-8>.
- Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., & Wright, J. K., (2004), *Writing cures: An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*, New York: Brunner-Routledge.
- Chaidir, R., & Maulina, H., (2015), Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sindrom Dispepsia Fungsional Pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Yarsi Sumbar Bukittinggi. 'AFIYAH, 2(2)
- Chen, Y., & Ahmad, M., (2018), *Effectiveness of adjunct psychotherapy for cancer treatment: a review Future Oncology*, 14(15), 1487–1496.
<https://doi.org/10.2217/fon-2017-0671>
- Demur, D. R. D. N., (2020), Hubungan Karakteristik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Terpasang Infus Di Ruang Rawat Inap Interne, *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 11(1), 16. <https://doi.org/10.30633/jkms.v11i1.504>
- Dewi, K.K.C., Anggaraeni, P.I., Valentina, T.D., (2018), Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dental usia dewasa muda sebelum tindakan perawatan gigi di Puspemas II Denpasar Barat, *Bali Dental Journal* 2(2): 82-87
- Fadila, A. Z. B., (2018), Kecemasan Orangtua menghadapi hospitalisasi anak, Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Fortuna, A. D., Saputri, M. E., & Wowor, T. J. F., (2022), Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan warga pada masa pandemi Covid-19 tahun 2021 di Kecamatan Sukmajawa Kota Depok, *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 34-44.

- Ganellen RJ., (1996), *Integrating the rorschach and the MMPI-2 in personality assesment*, In: *Weiner IB, editor, Personality and clinical psychology series*, New Jersey: Lawrence Elrbraum Associated; 1996. p. 1-2.
- Hafilda, F.N., (2020), Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Sarjana Keperawatan Di Universitas Kusuma Husada, Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A., (2021), Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying, *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 440-451.
- Herdiani, W. S., (2013), Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi, *Calypra*, 1(1), 1-19.
- Hidayat, A. A., (2014), *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Institute of Health Metrics and Evaluation, (2022), *Global Burden of Disease (GBD) Study, Global Health Data Exchange (GHDx)*, University of Washington, (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>), diakses 27 Agustus 2022.
- Jalali, R., & Dehghan, F., (2017), *The effectiveness of individual counseling on preoperative perceived stress in patients with cholelithiasis surgery*, *Iran Journal of Nursing*, 30(108), 1–10. <https://doi.org/10.29252/ijn.30.108.1>
- Jendra, A. F., & Sugiyo, (2020), Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro, *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*", 4(1), 138–159. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.599>
- Kurniawan, I. G., (2017), Hubungan Depresi dan Kecemasan dengan *Smartphone Addiction* pada Coass Program Studi Pendidikan Dokter di Provinsi Bali (Doctoral dissertation, Tesis, Denpasar, Bali, Indonesia: Universitas Udayana).
- Kementerian Kesehatan RI., (2018), Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018, Website: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf, di akses 28 Agustus 2022
- Lestari, T., (2015), Kumpulan teori untuk kajian pustaka peneliti kesehatan, 1st ed, Yogyakarta: Nuha Medika: 31- 46

- Lubis, H., & Rahayu, D., (2021), *Expressive writing therapy* dalam mengelola kecemasan dalam pada masa pandemi COVID-19, *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(4), 1970-1981.
- Masfi, A., & Arifin, M., (2022), Hubungan Media Informasi, Pengetahuan, Pendidikan, Pengalaman Dengan Tingkat Kecemasan Masyarakat Di Massa Pandemi Covid-19, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(2).
- Martono, Nanang, (2011), *Metode Penelitian Kualitatif (Analisis Isi dan Data Sekunder)* Edisi revisi, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Masykuroh, K., Dewi, C., Heriyani, E., Widiastuti, H.T., (2021), *Modul psikologi perkembangan*, Jakarta: Uhamka.
- McDowell, I., (2008), *Measuring health*, Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195165678.001.0001>
- Muyasaroh, H., (2020), Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19, *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Ningtiyas, D. W., Yuwono, S., & Psi, S., (2020), Validasi Modul *Expressive Writing Therapy* (Terapi Menulis Ekspresif) Untuk Warga Binaan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Niman, S., Saptiningsih, M., & Tania, C., (2019), Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban *bullying*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 179–184.
- Nugraha, A.D., (2020), Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam, *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, Volume 2, Number 1, June 2020 (p-ISSN: 2685-1482 e-ISSN 2714-7576) website: <http://e-journal.iainsalatiga.ac.id/index.php/ijip/index>, diakses 27 Agustus 2022.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia, (2022), Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi Covid-19 di Indonesia, Swaperiksa PDSKJI Maret 2020- Maret 2022. Website: PDSKJI | PDSKJI.org, diakses 27 Agustus 22.
- Pennebaker, J.W., (2002), *Emotion, Disclosure, & Health*, Washington DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J.W., & Chung, K., (2007), *Social cognition and communication*, Sydney: Psychology Press

- Pennebaker, J.W., & Smyth.J.M., (2016), *Opening up by writing it down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*, New York London: The Guilford Press.
- Prameswari, S. L., Mareta, R., & Wardani, S., (2022), *The Effectiveness of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety in Children Victims of Bullying at SMP Negeri 1 Mojotengah Wonosobo in 2021*, Urecol Journal, Part D: Applied Sciences, 2(1), 20-28
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R., (2016), Pengaruh terapi *expressive writing* terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta), *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36-42.
- Redjeki, G.S., Tambunan, H., (2019), Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Lanjut Usia di Puskesmas Johar Baru II Jakarta, *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana Volume 2 Nomor 1*.
- Republik indonesia, (2014), Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, Jakarta.
- Retnoningtyas, D.W., Atmaja, G.A., Pratiwi, Inten. A.A., rahayu, Kadek D.A., (2017), Pengaruh *Expressive Writing* terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama, *Jurnal Psikologi "Mandala"* 2017, Vol. 1, No. 1, 14-25 ISSN : 2580-4065.
- Rinaldi, M.R., Yuniasanti, R., (2020), Kecemasan pada Masyarakat Saat Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia, *COVID-19 dalam Ragam Tinjauan Perspektif*, 137- 150.
- Rusidi, D., (2022), Penerapan Teknik *Expressive Writing* untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi pada Siswa Man 2 Parepare.
- Sarahdevia, P.N. & Yudianto, A., (2022), Studi meta analisis: efektifitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Jurnal Ilmiah*. p-ISSN 2301-8267; e-ISSN 2540-8291 ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt2022, Vol 10(1):57–62. DOI:10.22219/jipt.v10i1.17245
- Sari, N. M. D.K dan Sumirta, I. N, (2019), Pengaruh Terapi menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019, *Jurnal Gema Keperawatan*, Website: <https://kink.onesearch.id/Record/IOS7030.2399/Details>, diakses 14 September 2022.
- Sarka, A., Sri, H., (2011), *Terapi Modalitas : Keperawatan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: ECG.

- Sekaran, U., (2006), *Metode Penelitian Bisnis*, Jakarta: Salemba Empat
- Setyawan, A., & Oktavianto, E., (2020), Efektifitas Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Osce pada Mahasiswa Keperawatan, *Jurnal Berkala Kesehatan*, 6(1), 9. <https://doi.org/10.20527/jbk.v6i1.8356>
- Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J., Lowe., B., (2006), *A Brief Measure For Assending Generalized Anxiety Disorder*, (reprint) ARCH INTERN MED, 166 (31) : 1092-1097
- Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung : Alfabeta, CV
- _____, (2019), *Statistika untuk Penelitian*, Bandung : CV Alfabeta
- Sukardi, (2010), *Metode Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Suryabrata, (2015), Hubungan Antara Tipe Kecemasan Dengan Prestasi Belajar Statistik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Susiani, Priajaya. S, Sirait, A., (2019), Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Risiko Kejadian Hipertensi pada Usia Dewasa Muda di Puskesmas Batang Beruh kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi Tahun 2019, *Jurnal Ilmiah Simantek*, ISSN. 2550-0414. Vol. 3 No. 3 Agustus 2019.
- Stuart, G., & Keliat, B., (2019), *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa* stuart (J. Pasaribu (ed.); 1st ed.), Elsevier Ltd. <https://www.elsevier.com/books/prinsip-dan-praktik-keperawatan-jiwastuart-10e/stuart/978-981-4570-13-8>
- Thahir, A., (2018), *Psikologi perkembangan*, Lampung: Aura Publishing
- Tjiu, G. F. H., (2022), *Dinamika self-esteem pada individu dewasa awal yang mengalami gaslighting dalam hubungan pacaran* (Doctoral dissertation, Widya Mandala Surabaya Catholic University).
- Triyani, A. D., Sari, F. S., & Aji, P. T., (2020), Pengaruh *Expressive Writing Therapy* terhadap Stres Anak dengan HIV/AIDS, *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 701-710.
- Wijaya, Adi, R.B., (2021), Konsep Diri Pada Masa Dewasa Awal yang Mengalami *Maladaptive Daydreaming*, *Jurnal Psikologis Islam: Al-Qalb*, Vol. 12, No.2.
- World Health Organization, (2004), *Prevention of mental disorders: Effective interventions and policy options: Summari report*, World Health organization, Geneva.

_____, (2022), *Mental Disorders*, dalam Newsroom, *Fact sheets*, *World Health Organization*, Geneva, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>, diakses 27 Agustus 2022.

Wright, J.K., (2004), *The passion of science, the precision of poetry: therapeutic writing- a review of the literature*, Dalam G. Bolton, S. Howlett, C. Lago, & J.K. Wright (Ed.) *Writing Cures: An Introductory Hand book of Writing in Counseling and Therapy* (h. 7-17), New York: Brunner Routledge





LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Konsultasi/ Bimbingan Skripsi

Nama : Selvaning Oktania





NPM : 214201446133

Program Studi : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan

Dosen Pembimbing I : Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Dosen Pembimbing II : Dr. Retno Widowati, M.Si

No	Hari/ Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa, 16 Agustus 2022	Mengajukan 3 topik judul dan outline judul	ACC Judul “Terapi <i>Expressive Writing</i> Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan”	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
2	Jum'at, 18 November 2022	Proposal Bab 1,2,3	1. Perbaiki sesuai catatan 2. Jumlah populasi bulan Januari- Oktober 2022 3. Buat Informed Concent 4. Buat SOP Terapi <i>Expressive Writing</i>	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
3	Senin, 12 Desember 2022	SOP Inform Concent dan revisi bab 1,2, 3 sebelumnya	1. Sampel dengan purposive sampling 2. Revisi SOP	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
4	Jumat, 16 Desember 2022	Proposal Bab 1,2,3, SOP dan sampel penelitian	ACC proposal, lanjut konsul ke pembimbing 2	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom

5	Jumat, 23 Desember 2022	Proposal Bab 1,2,3, SOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sampel dengan accidental sampling 2. Perbaiki kerangka teori 3. Perbaikan metode uji statistik 4. Perbaiki kutipan 5. Perbaiki penomoran 	 Dr. Retno Widowati, M.Si
6	Sabtu, 24 Desember 2022	Proposal Bab 1,2,3	ACC, lanjut penelitian	 Dr. Retno Widowati, M.Si
7	Senin, 2 Januari 2023	Perbaikan Proposal Bab 1,2,3, Sampel Penelitian	ACC, lanjut penelitian	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
8	Jumat, 3 Februari 2023	Konsul Bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Uji Normalitas tidak di pakai 2. Perbaikan uji statistik 3. Perbaikan bab 4,5 4. Perbaikan Daftar Pustaka 	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
9	Jumat, 3 Februari 2023	Konsul Bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaikan kerangka teori 2. Perbaikan bab 4 dan 5 	 Dr. Retno Widowati, M.Si
10	Selasa, 7 Februari 2023	Konsul Bab 4 dan 5	Acc Sidang	 Ns. Aisyiah, M.Kep., Sp.Kep.Kom
11	Selasa, 7 Februari 2023	Konsul Bab 4 dan 5	Acc Sidang	 Dr. Retno Widowati, M.Si

Lampiran 1

Hasil Output Analisis Data

1. Uji Univariat

		Statistics			
		Jenis Kelamin	Umur	Pendidikan	Pekerjaan
N	Valid	13	13	13	13
	Missing	0	0	0	0
Mean		1.85	25.54	3.31	3.08
Median		2.00	25.00	3.00	3.00
Mode		2	21 ^a	3	4
Std. Deviation		.376	5.753	.630	.954
Minimum		1	18	2	2
Maximum		2	39	4	4
Sum		24	332	43	40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-Laki	2	15.4	15.4	15.4
	Perempuan	11	84.6	84.6	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	18	1	7.7	7.7	7.7
	20	1	7.7	7.7	15.4
	21	2	15.4	15.4	30.8
	22	1	7.7	7.7	38.5
	23	1	7.7	7.7	46.2
	25	2	15.4	15.4	61.5
	28	1	7.7	7.7	69.2
	29	1	7.7	7.7	76.9
	30	1	7.7	7.7	84.6
	31	1	7.7	7.7	92.3
	39	1	7.7	7.7	100.0
	Total		13	100.0	100.0

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMP	1	7.7	7.7	7.7
	SMA	7	53.8	53.8	61.5
	Perguruan Tinggi	5	38.5	38.5	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Swasta	5	38.5	38.5	38.5
	Tidak Bekerja	2	15.4	15.4	53.8
	Lainnya	6	46.2	46.2	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

Tingkat Kecemasan

		Pretest Kategori Kecemasan	Posttest Kategori Kecemasan
N	Valid	13	13
	Missing	0	0
Mean		3.54	2.54
Median		4.00	3.00
Std. Deviation		.519	1.127
Range		1	3
Minimum		3	1
Maximum		4	4

Pretest Kategori Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	6	46.2	46.2	46.2
	Berat	7	53.8	53.8	100.0

Total	13	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

Posttest Kategori Kecemasan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Minimal	3	23.1	23.1	23.1
	Ringan	3	23.1	23.1	46.2
	Sedang	4	30.8	30.8	76.9
	Berat	3	23.1	23.1	100.0
	Total	13	100.0	100.0	

2. Uji Bivariat (*Wilcoxon Signed Ranks Test*)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kategori Kecemasan - Pretest Kategori Kecemasan	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Kategori Kecemasan	Ties	6 ^c		
	Total	13		

- a. Posttest Kategori Kecemasan < Pretest Kategori Kecemasan
- b. Posttest Kategori Kecemasan > Pretest Kategori Kecemasan
- c. Posttest Kategori Kecemasan = Pretest Kategori Kecemasan

Test Statistics^a

	Posttest Kategori Kecemasan - Pretest Kategori Kecemasan
Z	-2.530 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.011

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 2

Data Penelitian

No. Responden	JK	Umur	Pendidikan	Pekerjaan	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	P	25	SMA	Swasta	18	Berat	16	Berat
2	L	31	Perguruan	Lainnya	14	Sedang	0	Minimal
3	P	39	SMA	Tidak Bekerja	14	Sedang	4	Minimal
4	P	18	SMP	Lainnya	14	Sedang	10	Sedang
5	L	25	Perguruan	Swasta	18	Berat	8	Ringan
6	P	20	SMA	Lainnya	16	Berat	19	Berat
7	P	22	SMA	Lainnya	15	Berat	15	Sedang
8	P	23	SMA	Swasta	12	Sedang	4	Minimal
9	P	21	SMA	Tidak Bekerja	21	Berat	14	Sedang
10	P	30	Perguruan	Swasta	11	Sedang	14	Sedang
11	P	28	Perguruan	Lainnya	10	Sedang	13	Sedang
12	P	21	SMA	Lainnya	15	Berat	7	Ringan
13	P	29	Perguruan	Swasta	17	Berat	7	Ringan



Lampiran 3

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

Topik : Terapi *Expressive Writing*
Pemberi Intervensi : Peneliti
Sasaran : Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa
Tempat : Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan
Hari/Tanggal : Desember 2022

		TERAPI EXPRESSIVE WRITING		
		SOP	No. Dokumen	:SOP- 000
			No. Revisi	:00
			Tanggal Terbit	: Desember 2022
			Halaman	: 1 / 3
UNIVERSITAS NASIONAL JAKARTA				
1	Pengertian	Terapi <i>Expressive Writing</i> merupakan sebuah proses terapi dengan cara menulis ekspresif untuk mengungkapkan perasaan emosional yang mempunyai tujuan mengurangi stress yang sedang dialami individu.		
2	Tujuan	Untuk membantu individu memahami dirinya dengan lebih baik, membantu menangani kecemasan, perasaan tertekan, depresi, ketakutan terhadap penyakit, kecanduan hingga membantu individu menyesuaikan diri terhadap perubahan hidup seperti kehilangan pekerjaan, sakit dan rasa kehilangan.		
3	Indikasi	Pasien dewasa muda usia 18-40 tahun		
4	Kontraindikasi	a. Adanya gangguan kognitif b. Adanya penurunan kesadaran c. Pasien dewasa muda yang sedang mengkonsumsi obat penenang		
5	Alat dan Bahan	a. Lembar kuesioner skala kecemasan GAD-7 <i>Generalized Anxiety Disorders 7</i> b. Buku kosong c. Alat tulis d. Stopwatch/ Handphone		
6	Langkah-langkah/prosedur	Persiapan: a. Salam b. Perkenalkan diri		

- c. Sampaikan maksud dan tujuan
- d. Atur lingkungan nyaman mungkin agar klien mudah berkonsentrasi
- e. Berikan buku kosong dan alat tulis

Pelaksanaan:

Tahap *Recognition/Initial Write*

- a. Instruksikan klien untuk duduk dengan tenang dan rileks
“Silahkan duduk dengan tenang dan nyaman dalam waktu beberapa menit kedepan”
- b. Instruksikan klien untuk memfokuskan pikiran dan membayangkan apa saja hal yang muncul di pikirannya
- c. Anjurkan klien untuk menuliskan kata-kata atau frasa apa saja yang muncul dalam pikirannya
- d. Bantu klien lebih rileks lagi (rilekskan pikiran dengan latihan nafas dalam atau gerakan sederhana)

Tahap *Examination/ Writing Exercise*

- a. Instruksikan klien untuk mulai menulis pengalaman emosionalnya (tulisan dapat berupa peristiwa emosional, peristiwa masa lalu, maupun peristiwa yang mendatang)

Contoh kalimat instruksi:

- *“Cobalah anda membayangkan pengalaman yang paling menyentuh emosi atau perasaan dalam kehidupan anda.”*
- *“kembalilah pada ingatan tersebut secara jelas dan sepuh-penuhnya. Gambarkan semua detail di sekitar anda seperti cahaya, suara-suara dan bau-bauan. Bawalah ke dalam fantasi atau bayangan sedalam mungkin. Sekarang silakan anda melihat ke dalam diri anda secara mendalam dan sungguh-sungguh untuk semaksimal mungkin secara intensif mengalami perasaan-perasaan anda yang berhubungan dengan peristiwa tersebut.”*
- *“Sekarang selama 10-30 menit saya ingin anda menjelajahi perasaan-perasaan terdalam yang berhubungan dengan pengalaman emosional tersebut dengan menuliskan ke atas kertas yang ada di depan anda. Gambarkan nyata dan sepuh mungkin semua pikiran dan perasaan yang anda punya ketika anda membayangkan peristiwa tersebut.”*
- *“Selama anda menulis, masuklah kedalam perasaan anda, semakin dalam dan dalam lagi. Jangan menulis tentang emosi anda secara umum, tetapi tentang bagaimana anda bereaksi secara emosional terhadap peristiwa khusus tersebut.”*
- *“Deskripsikan pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan tersebut sedetail mungkin. Anda tidak perlu khawatir mengenai ejaan, tata tulis, susunan kalimat atau pola kalimat. Tulisan anda akan dijaga kerahasiaannya. Teruslah menulis sesuai apa yang anda rasakan dan pikirkan mengenai pengalaman tersebut sampai waktu anda habis.”*

- b. Beri waktu selama 10-3- menit untuk klien menulis

		<p>Tahap <i>Juxtaposition</i> atau <i>Feedback</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Anjurkan klien membaca kembali tulisannya Tanyakan perasaan klien setelah sesi menulis <p>Tahap <i>Application to the Self</i></p> <ol style="list-style-type: none"> Tanyakan kepada klien tentang kesulitan dan hambatan yang dirasakan klien selama sesi menulis Klien diminta untuk mengaplikasikan aktivitas menulis dalam sehari-hari <p>Perhatian:</p> <ol style="list-style-type: none"> Untuk mencapai hasil yang optimal dibutuhkan konsentrasi penuh Selama terapi, usahakan tetap menulis sampai waktu yang disediakan habis Lakukan prosedur ini minimal 3 sesi <p>Terminasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Kontrak waktu untuk melakukan prosedur Terapi <i>Expressive Writing</i> secara mandiri minimal 2 sesi Ucapakan salam <p>Dokumentasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mendokumentasikan identitas dan kontrak waktu pelaksanaan prosedur secara mandiri
8	Referensi	<p>Hartini, S., Willy, W., Fransisca, F., Handayani, S., Levina, G., & Yusri, R. A. (2021). Efektivitas Terapi Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Public Speaking Anxiety Pada Korban Bullying. <i>Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi</i>, 9(2), 440-451</p> <p>Lubis, H., & Rahayu, D. (2021). Expressive writing therapy dalam mengelola kecemasan dalam pada masa pandemi COVID-19. <i>JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)</i>, 5(4), 1970-1981.</p> <p>Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta). <i>INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling</i>, 5(1), 36-42.</p> <p>Sarka A, Sri H. (2011). <i>Terapi Modalitas : Keperawatan Kesehatan Jiwa</i>. Jakarta: ECG.</p> <p>Spitzer, R., Kroenke, K., Williams, J., Lowe., B. 2006. A Brief Measure For Assending Generalized Anxiety Disorder. (reprint) <i>ARCH INTERN MED</i>, 166 (31) : 1092-1097</p>

Lampiran 4

Surat Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

**PENGARUH TERAPI *EXPRESSIVE WRITING* TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PADA PASIEN DEWASA MUDA DI LAYANAN
KESEHATAN JIWA PUSKESMAS KECAMATAN
MAMPANG PRAPATAN JAKARTA SELATAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Pekerjaan :
Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, serta mengetahui manfaat dan resiko penelitian yang berjudul: **“Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan”**.

Saya menyatakan (bersedia / tidak bersedia *) ikut terlibat sebagai responden pada penelitian ini. Saya percaya apa yang saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Jakarta, 2023

Peneliti

Responden

Selvaning Oktania
NPM 214201446133

Tandan Tangan dan Nama

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 5

KUESIONER PENELITIAN

Penelitian : Pengaruh Terapi *Expressive Writing* Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Tahun 2023.

Petunjuk Pengisian:

Diharapkan responden dapat menjawab sesuai pendapat sendiri beserta jujur dalam menjawab. Pengisian dilakukan dengan memberikan tanda silang (X) pada kotak yang tersedia.

A. Identitas Responden

Nomor Responden : (di isi oleh peneliti)
Nama :
Jenis Kelamin : laki-laki / perempuan
No HP :
Usia :(tahun)
Pendidikan terakhir : 1. SD 2. SMP 3. SMA 4. Perguruan Tinggi
Pekerjaan : 1. PNS 2. Swasta 3. Tidak Bekerja 4. Lainnya

B. Penilaian Skala Kecemasan

Skala Kecemasan Sebelum Intervensi

SKALA GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder*)

Dalam 2 minggu ini apakah anda merasakan hal-hal :	Tidak sama sekali (0)	Kurang dari satu minggu (1)	Satu minggu (2)	Hampir setiap hari (3)
1. Merasa tidak tenang (panas dingin, ngeblank)				
2. Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir (berdebar, gemetar, pusing, mengulang hal yang sudah dilakukan)				

3. Terlalu khawatir banyak hal				
4. Gangguan istirahat				
5. Gelisah hingga sulit untuk duduk diam				
6. Menjadi mudah jengkel atau marah				
7. Merasa takut jika sesuatu yang buruk terjadi				
SKOR				
SKOR TOTAL				

Skala Kecemasan Setelah Intervensi

SKALA GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder*)

Dalam 2 minggu ini apakah anda merasakan hal-hal :	Tidak sama sekali (0)	Kurang dari satu minggu (1)	Satu minggu (2)	Hampir setiap hari (3)
1. Merasa tidak tenang (panas dingin, ngeblank)				
2. Tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir (berdebar, gemetar, pusing, mengulang hal yang sudah dilakukan)				
3. Terlalu khawatir banyak hal				
4. Gangguan istirahat				
5. Gelisah hingga sulit untuk duduk diam				
6. Menjadi mudah jengkel atau marah				
7. Merasa takut jika sesuatu yang buruk terjadi				
SKOR				
SKOR TOTAL				

Lampiran 6

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS NASIONAL FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882
Website: www.unas.ac.id; Email: fikes@civitas.unas.ac.id

Jakarta, 02 Januari 2023

Nomor : 004/D/SP/FIKES/II/2023
Lampiran : -
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

KepadaYth : Kepala Suku Dinas Kesehatan Adm. Kota Jakarta Selatan.
Jalan Radio I No.8, RW.4, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Selvaning Oktania
NPM : 214201446133
Program Studi : Keperawatan
No. Telepon/HP : 085642022727
Tempat Penelitian : Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul : **Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Dewasa Muda Di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan**. Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Aisyiah, Sp. Kep. Kom.
Pembimbing 2 : Dr. Retno Widowati, M. Si.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,



Retno Widowati

Dr. Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 7

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN
SUKU DINAS KESEHATAN
KOTA ADMINISTRASI JAKARTA SELATAN
Jalan Radio I No. 8, RT.03 / RW.04, Kramat Pela, Kebayoran Baru,
Telp. 021-7395287, 7395344 Fax. 021-7251373
Website : sudinkes.jakselkota.net, Email : sudinkesjakartaselatan@gmail.com
J A K A R T A

Kode Pos : 12130

Nomor : 155/TM.09.45 Jakarta, 10 Januari 2023
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Persetujuan Izin Studi Pendahuluan Dan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
di
Jakarta

Sehubungan dengan surat dari Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Nomor 044/D/SP/FIKES//2023 tentang Izin Studi Pendahuluan Dan Penelitian, maka kami dapat memberikan Persetujuan Izin Studi Pendahuluan Dan Penelitian di Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan tersebut kepada:

No.	Nama	Judul	Periode
1.	Selvaning Oktania	Pengaruh Terapi Expressive Writing terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan	Januari 2023 s.d April 2023

Demikian untuk selanjutnya Saudari Selvaning Oktania dapat berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan tersebut dan laporan hasil penelitian agar dikirimkan ke Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Selatan cq. Seksi Sumber Daya Kesehatan dan atau email ke sdk.sudinselatan@gmail.com

Atas perhatian Saudara, kami ucapkan terima kasih.

Kepala Suku Dinas Kesehatan
Kota Administrasi Jakarta Selatan

di Yudi Dimiyati, MKM
NIP. 197708262006041006

Tembusan:
Kepala Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS KESEHATAN
PUSAT KESEHATAN MASYARAKAT KECAMATAN MAMPANG PRAPATAN
Jl. Liliانا Blok C No.24-25 RT.02 RW.08 Kel. Pela Mampang Kec. Mampang Prapatan
Telepon 021-22715588 Faximile 021-22716699
Website : puskesmampang.weebly.com Email : pkcmampangprapatan@gmail.com
JAKARTA

Kode Pos. 12721

Nomor : 393/ - 072.2

Jakarta, 20 Januari 2023

Sifat : Segera

Lampiran : -

Perihal : Persetujuan Izin
Penelitian & Pengambilan
Data

Kepada,
Yth. Kepala Dekan Universitas Nasional
di
Jakarta

Sehubungan dengan Surat Pemohonan Izin Penelitian No: 044/D/SP/FIKES //2023 yang diajukan kepada kami oleh mahasiswi atas nama :

1. Nama : Selvaning Oktania
NIM : 214201446133
Jurusan/Program Studi : Keperawatan
Asal Universitas : Universitas Nasional

Dengan ini kami memberikan izin kepada mahasiswi tersebut untuk melakukan Kegiatan Izin Penelitian dan Pengambilan Data dan kegiatan-kegiatan lain yang berhubungan dengan kegiatan tersebut.

Demikian Surat Balasan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 20 Januari 2023
Kepala Puskesmas Kecamatan
Mampang Prapatan



drg. Melvin Sijabat, M.M
NIP. 196408141998031004

Lampiran 8

Biodata Penulis

Nama : Selvaning Oktania
NPM : 214201446133
Alamat : Jl. Kenari II, RT 4 RW 4, Kel. Kenari, Kec. Senen, Jakarta Pusat
No. Hp : 085642022727
Email : selvaningoktania27@gmail.com
Pendidikan :

1. SD Negeri Klopo 2
2. SMP negeri 2 Secang
3. SMA Negeri 2 Kota Magelang
4. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Semarang, Prodi DIII Keperawatan Magelang

Pengalaman Kerja :

1. 2013-2014 Bank Sinarmas KC. Magelang
2. 2014-2015 RSIA dan IVF Gladiool Magelang
3. 2015-2016 RSUPN dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta
4. 2016- sekarang, Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan

Penghargaan :

1. Juara 1 Tenaga Kesehatan Teladan di Puskesmas tk. Suku Dinas Kesehatan Kota Administrasi Jakarta Selatan, kategori Perawat (2019)
2. Juara 1 Tenaga Kesehatan Teladan di Puskesmas tk. Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, kategori Perawat (2019)
3. Juara 2 Tenaga Kesehatan Teladan di Puskesmas tk. Nasional (2019)

Jakarta, 02 Januari 2023

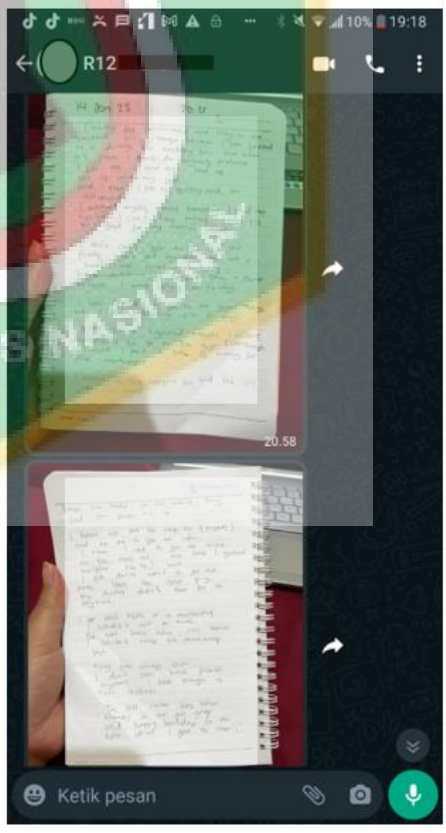



(Selvaning Oktania)

Lampiran 9

Dokumentasi







Pengaruh Terapi Expressive
Writing Terhadap Tingkat
Kecemasan pada Pasien
Dewasa Muda di Layanan
Kesehatan Jiwa Puskesmas
Kecamatan Mampang Prapatan
Jakarta Selatan Tahun 2023

by Selvaning Oktania 1

Submission date: 24-Feb-2023 09:34AM (UTC+0700)

Submission ID: 2021712295

File name: SKRIPSI_SELVANING_OKTANIA_BAB_1-5.docx (3.34M)

Word count: 10421

Character count: 68397

Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Dewasa Muda di Layanan Kesehatan Jiwa Puskesmas Kecamatan Mampang Prapatan Jakarta Selatan Tahun 2023

ORIGINALITY REPORT


25%
SIMILARITY INDEX

25%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

11%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES



1	text-id.123dok.com Internet Source	3%
2	repository.unas.ac.id Internet Source	2%
3	erepo.unud.ac.id Internet Source	1%
4	serupa.id Internet Source	1%
5	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	1%
6	jurnal.undhirabali.ac.id Internet Source	1%
7	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	1%
8	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%

9	repo.stikesalifah.ac.id Internet Source	1 %
10	www.scribd.com Internet Source	1 %
11	Submitted to Universitas Sam Ratulangi Student Paper	1 %
12	eprints.ums.ac.id Internet Source	1 %
13	www.slideshare.net Internet Source	1 %
14	repository.unej.ac.id Internet Source	1 %
15	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
16	repository.um-surabaya.ac.id Internet Source	<1 %
17	estudogeral.sib.uc.pt Internet Source	<1 %
18	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
19	download.garuda.kemdikbud.go.id Internet Source	<1 %
20	Tiara Octary, Arif Nur Akhmad, Susito S. "THE EFFECT OF DHIKR THERAPY ON ANXIETY IN	<1 %

PREOPERATIVE PATIENTS AT SURGICAL ROOM IN PEMANGKAT GENERAL HOSPITAL IN 2020", Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education, 2020

Publication

21	ejournal.stikesmuhgombong.ac.id Internet Source	<1 %
22	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
23	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
24	e-journal.urecol.org Internet Source	<1 %
25	ejournal.uinib.ac.id Internet Source	<1 %
26	journal.ubaya.ac.id Internet Source	<1 %
27	katalog.ukdw.ac.id Internet Source	<1 %
28	ppnijateng.org Internet Source	<1 %
29	e-jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id Internet Source	<1 %
30	www.coursehero.com Internet Source	<1 %

31

Submitted to Universitas Merdeka Malang

Student Paper

<1 %

32

journal.uii.ac.id

Internet Source

<1 %

33

Submitted to Universitas Muria Kudus

Student Paper

<1 %

34

Aan Dwi Sentana, Nur Ita Pratiwi. "Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang Perkembangan Penyakit Pasien terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga ti Ruang ICU-ICCU RSUD Provinsi NTB Tahun 2019", Bima Nursing Journal, 2019

Publication

<1 %

35

5staraffiliateprograms.com

Internet Source

<1 %

36

Submitted to Universitas Sanata Dharma

Student Paper

<1 %

37

ejournal.unsrat.ac.id

Internet Source

<1 %

38

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

<1 %

39

Submitted to Purdue University

Student Paper

<1 %

40

garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

41	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
42	asmanurs3.blogspot.com Internet Source	<1 %
43	id.scribd.com Internet Source	<1 %
44	journal.uad.ac.id Internet Source	<1 %
45	repository.bku.ac.id Internet Source	<1 %
46	repository.maranatha.edu Internet Source	<1 %
47	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
48	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
49	Submitted to Universitas Nasional Student Paper	<1 %
50	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
51	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
52	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	<1 %

53

Submitted to Universitas Ibn Khaldun

Student Paper

<1 %

54

Submitted to Universitas Jambi

Student Paper

<1 %

55

garuda.kemdikbud.go.id

Internet Source

<1 %

56

www.studocu.com

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 17 words

