



Essentia:

Journal of Medical Practice and Research

Vol 2 No 1 June 2026, Hal 400-408

ISSN: 3123-4100 (Print) ISSN: 3123-4097 (Electronic)

Open Access: <https://scriptaintelektual.com/essentia>

Pengaruh Afirmasi Diri terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi

Sri Saptiningsih^{1*}, Endang Supriyanti²

¹⁻² Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia

Email: ni2ngsih.ns@gmail.com¹

Article Info :

Received:

26-04-2026

Revised:

04-05-2026

Accepted:

15-05-2026

Abstract

Anxiety is a common psychological response experienced by preoperative patients, arising from concerns about surgical outcomes, pain, potential complications, and fear of death. This condition can affect both physiological and psychological stability and may hinder the recovery process. One simple intervention to reduce anxiety is self-affirmation, a cognitive-behavioral approach that utilizes positive statements. This study aims to analyze the effect of self-affirmation on anxiety levels among preoperative patients in the Mawar ward of RSUD Kajen. The study employed a pre-experimental method with a pretest-posttest design. A total of 60 respondents were selected using purposive sampling. The instruments used included a standard operating procedure (SOP) for self-affirmation and the Amsterdam Preoperative Anxiety and Information Scale (APAIS). Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that all respondents experienced moderate anxiety before the intervention, which decreased after self-affirmation to mild anxiety (16.7%) and moderate anxiety (83.3%). Statistical analysis indicated that all respondents experienced a reduction in anxiety (negative rank = 60) with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It is concluded that self-affirmation is effective in reducing anxiety among preoperative patients.

Keywords: Anxiety, Preoperative patients, Pretest-posttest, Psychological techniques, Self-affirmation.

Abstrak

Kecemasan merupakan respons psikologis yang sering dialami pasien preoperasi akibat kekhawatiran terhadap hasil tindakan, rasa nyeri, kemungkinan komplikasi, serta ketakutan akan kematian. Kondisi ini dapat memengaruhi stabilitas fisiologis dan psikologis serta menghambat proses pemulihan. Salah satu intervensi sederhana untuk menurunkan kecemasan adalah teknik afirmasi diri, yaitu pendekatan kognitif-perilaku melalui pernyataan positif. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh afirmasi diri terhadap tingkat kecemasan pasien preoperasi di ruang Mawar RSUD Kajen. Metode yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan desain pretest-posttest. Sampel berjumlah 60 responden yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah SOP afirmasi diri dan kuesioner APAIS. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan seluruh responden mengalami kecemasan sedang sebelum intervensi, kemudian menurun setelah afirmasi menjadi kecemasan ringan (16,7%) dan sedang (83,3%). Uji statistik menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan kecemasan (negative rank = 60) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa afirmasi diri efektif dalam menurunkan kecemasan pasien preoperasi.

Kata kunci: Afirmasi diri, Kecemasan, Pasien preoperasi, Pretest-posttest, Teknik psikologis.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Kecemasan preoperatif telah lama diakui sebagai fenomena global yang signifikan dalam praktik pelayanan kesehatan modern, terutama dalam konteks meningkatnya kompleksitas prosedur pembedahan dan tuntutan keselamatan pasien berbasis bukti, di mana literatur internasional menunjukkan bahwa respons emosional ini tidak hanya bersifat individual, melainkan juga dipengaruhi oleh dinamika sistem layanan kesehatan, kualitas komunikasi klinis, serta kesiapan psikososial pasien sebelum tindakan invasif dilakukan (Hatimah et al., 2022; Nuraini & Ari, 2023). Data epidemiologis mengindikasikan prevalensi kecemasan yang tinggi pada pasien preoperasi, dengan konsekuensi yang melampaui dimensi psikologis menuju gangguan fisiologis seperti peningkatan tekanan darah dan aktivasi hormon stres yang berpotensi mengganggu stabilitas intraoperatif maupun proses pemulihan pascaoperasi (Darmayanti & Dewi, 2020; Hastuti, 2024).

Penelitian deskriptif terbaru juga memperlihatkan bahwa kecemasan preoperatif masih menjadi masalah yang persisten di berbagai fasilitas kesehatan, termasuk rumah sakit daerah, yang mencerminkan adanya kesenjangan antara kemajuan teknologi medis dan pendekatan humanistik dalam pelayanan (Barus et al., 2024). Sejumlah penelitian terdahulu telah berupaya mengidentifikasi determinan dan intervensi terhadap kecemasan preoperatif, namun temuan yang dihasilkan menunjukkan pola yang belum sepenuhnya konvergen, terutama terkait efektivitas intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan secara berkelanjutan. Studi yang mengkaji hubungan karakteristik pasien dengan tingkat kecemasan menegaskan bahwa faktor demografis dan pengalaman sebelumnya berperan penting, tetapi belum cukup menjelaskan variasi respons emosional antarindividu (Darmayanti & Dewi, 2020; Hatimah et al., 2022).

Pendekatan berbasis edukasi dan terapi komplementer seperti murotal atau teknik relaksasi menunjukkan potensi dalam menurunkan kecemasan, meskipun efeknya seringkali bersifat situasional dan bergantung pada konteks implementasi (Fatmawati & Pawestri, 2021). Penelitian mengenai afirmasi diri juga mulai menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan ketahanan psikologis dan menurunkan kecemasan, baik pada pasien maupun populasi lain seperti mahasiswa keperawatan, meskipun generalisasi temuan ini masih memerlukan kehati-hatian metodologis (Himawan & Suwandi, 2021; Fortunada et al., 2024). Keterbatasan literatur yang ada terletak pada kurangnya integrasi antara pendekatan teoritis kognitif-perilaku dengan implementasi klinis yang terstandarisasi, sehingga intervensi yang digunakan cenderung bersifat parsial dan tidak terstruktur secara sistemik. Banyak penelitian masih berfokus pada deskripsi tingkat kecemasan tanpa menguji secara eksperimental efektivitas intervensi tertentu dalam desain yang kuat (Hastuti, 2024; Nuraini & Ari, 2023).

Kajian mengenai afirmasi diri seringkali ditempatkan dalam konteks umum atau non-klinis, sehingga belum secara spesifik menguji mekanisme kerja dan dampaknya dalam situasi stres akut seperti fase preoperatif (Irwan & Risnah, 2022). Inkonsistensi juga muncul dalam pengukuran hasil, di mana variasi instrumen dan pendekatan analisis menyebabkan sulitnya membandingkan hasil antarpelitian secara komprehensif (Darajah et al., 2023). Dalam konteks praktis, urgensi pengembangan intervensi psikologis non-farmakologis semakin menguat seiring dengan meningkatnya kesadaran terhadap risiko penggunaan sedatif dan keterbatasan pendekatan edukatif yang bersifat informatif semata. Pendekatan konvensional yang masih dominan dalam praktik klinis cenderung mengabaikan dimensi kognitif dan emosional pasien secara mendalam, sehingga intervensi yang diberikan belum mampu menjangkau akar psikologis dari kecemasan yang dialami pasien (Sitinjak et al., 2022; Hastuti, 2024).

Afirmasi diri, sebagai teknik yang sederhana, ekonomis, dan mudah diimplementasikan, menawarkan alternatif yang berpotensi mengisi kekosongan tersebut dengan mengaktifkan mekanisme regulasi diri berbasis kognitif yang dapat memodulasi respons stres secara lebih adaptif (Irwan & Risnah, 2022; Himawan & Suwandi, 2021). Posisi penelitian ini menjadi relevan dalam lanskap keilmuan karena berupaya menghubungkan secara langsung kerangka teoritis afirmasi diri dengan konteks klinis preoperatif melalui pendekatan eksperimental yang terukur. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung bersifat deskriptif atau terbatas pada konteks non-klinis, studi ini menguji secara empiris efektivitas afirmasi diri dalam menurunkan kecemasan pasien preoperasi dengan menggunakan instrumen yang tervalidasi dan desain pretest-posttest yang memungkinkan analisis perubahan secara lebih akurat. Pendekatan ini juga berupaya menjembatani kesenjangan antara teori psikologi kesehatan dan praktik keperawatan klinis, sehingga menghasilkan kontribusi yang tidak hanya bersifat konseptual, tetapi juga aplikatif dalam meningkatkan kualitas pelayanan pasien (Fortunada et al., 2024; Darajah et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh teknik afirmasi diri terhadap tingkat kecemasan pada pasien preoperasi, sekaligus memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model intervensi berbasis kognitif-perilaku yang kontekstual dalam setting klinis, serta kontribusi metodologis melalui penggunaan desain pre-eksperimental yang memungkinkan evaluasi efektivitas intervensi secara sistematis dan terukur dalam praktik keperawatan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *pre-experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh afirmasi diri terhadap tingkat kecemasan

pada pasien pre operasi di ruang Mawar RSUD Kajen. Penelitian dilakukan di ruang Mawar Kajen pada bulan Februari 2026. Populasi penelitian adalah semua pasien pre operasi di ruang Mawar dengan rata-rata pasien 70 orang/bulan. Sampel penelitian adalah pasien pre operasi di ruang Mawar yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi meliputi : pasien pre operasi di ruang Mawar, usia 20-60 tahun, pasien mengalami kecemasan, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi: pasien dengan kondisi gawat darurat/terminal, pasien mengalami panik, pasien dengan kecacatan (tuna rungu, tuna netra, tuna wicara). Jumlah sampel sebanyak 60 responden yang dihitung dengan rumus. Responden diberikan teknik afirmasi positif. Teknik sampling dengan *accidental sampling*. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Penelitian ini sudah mendapatkan surat kelaikan etik (*ethical clearance*) dari Dewan Komite Etik Universitas Widya Husada Semarang dengan nomor : 17/EC-LPPM/UWHS/IV-2026.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Implikasinya terhadap Kecemasan Preoperatif

Karakteristik responden menunjukkan distribusi yang tidak sepenuhnya homogen, terutama pada variabel jenis kelamin, pendidikan, dan pengalaman operasi yang berpotensi memengaruhi dinamika kecemasan preoperatif. Dominasi responden laki-laki sebesar 60% mengindikasikan adanya kemungkinan bias representasi dalam persepsi dan ekspresi kecemasan, mengingat laki-laki cenderung menekan ekspresi emosional dibandingkan perempuan (Sitinjak et al., 2022). Kondisi ini memunculkan pertanyaan metodologis terkait apakah tingkat kecemasan yang terukur benar-benar mencerminkan kondisi psikologis aktual atau hanya manifestasi yang tampak. Analisis ini menjadi penting dalam menafsirkan hasil intervensi afirmasi diri pada populasi dengan karakteristik spesifik.

Distribusi usia yang sepenuhnya berada pada rentang dewasa (19–59 tahun) menunjukkan bahwa responden memiliki kapasitas kognitif dan pengalaman hidup yang relatif matang dalam menghadapi stresor medis. Individu dewasa cenderung memiliki mekanisme koping yang lebih adaptif dibandingkan kelompok usia lebih muda, meskipun tanggung jawab sosial dapat memperbesar tekanan psikologis (Barus et al., 2024). Hal ini menciptakan dinamika dualistik antara kemampuan regulasi emosi dan beban psikososial yang dihadapi. Implikasi dari kondisi ini adalah bahwa intervensi psikologis seperti afirmasi diri dapat bekerja lebih optimal karena didukung oleh kapasitas reflektif individu dewasa.

Tingkat pendidikan responden yang didominasi oleh lulusan SMA sebesar 95% menunjukkan bahwa sebagian besar individu memiliki kemampuan pemahaman informasi kesehatan pada tingkat menengah. Kemampuan ini berpengaruh terhadap interpretasi risiko dan persepsi terhadap prosedur operasi yang akan dijalani (Hatimah et al., 2022). Individu dengan literasi kesehatan yang cukup cenderung lebih rasional dalam memaknai informasi medis, meskipun tidak sepenuhnya terbebas dari kecemasan. Kondisi ini menegaskan bahwa kecemasan preoperatif tidak semata-mata ditentukan oleh tingkat pendidikan, tetapi juga oleh faktor psikologis lainnya.

Status pekerjaan responden yang sebagian besar bekerja (55%) memperlihatkan adanya keterkaitan antara tanggung jawab sosial-ekonomi dengan tingkat kecemasan yang dialami. Individu yang bekerja cenderung menghadapi tekanan tambahan terkait keberlangsungan pekerjaan dan stabilitas ekonomi selama masa pemulihan (Sitinjak et al., 2022). Faktor ini memperluas dimensi kecemasan dari sekadar kekhawatiran medis menjadi kekhawatiran fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, afirmasi diri berpotensi membantu individu mengelola kekhawatiran multidimensional tersebut secara lebih terstruktur.

Pengalaman operasi sebelumnya menjadi variabel yang sangat menentukan dalam membentuk persepsi risiko dan ketidakpastian. Mayoritas responden yang belum pernah menjalani operasi (85%) menunjukkan kecenderungan kecemasan yang lebih tinggi akibat minimnya pengalaman referensial (Nuraini & Ari, 2023). Ketidakpastian ini sering kali memicu konstruksi kognitif negatif yang memperbesar persepsi ancaman. Kondisi ini memperkuat pentingnya intervensi berbasis kognitif seperti afirmasi diri untuk merestrukturisasi pola pikir maladaptif.

Data karakteristik responden yang disajikan dalam Tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi dan persentase yang memberikan gambaran empiris mengenai profil subjek penelitian. Tabel tersebut menunjukkan bahwa variabel jenis kelamin, usia, pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman operasi memiliki variasi yang relevan dalam analisis kecemasan preoperatif. Interpretasi terhadap data ini tidak dapat dilepaskan dari konteks psikososial yang melingkupi masing-masing individu.

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik responden	Distribusi frekuensi (f)	Prosentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	36	60
Perempuan	24	40
Usia		
Dewasa (19-59 tahun)	60	100
Pendidikan		
SMP	2	3,3
SMA	57	95
Perguruan tinggi	1	1,7
Pekerjaan		
Tidak bekerja	27	45
Bekerja	33	55
Pengalaman operasi		
Tidak pernah operasi	9	15
Pernah operasi	51	85

Interpretasi terhadap tabel tersebut menunjukkan bahwa pengalaman operasi merupakan variabel yang paling mencolok dalam memengaruhi tingkat kecemasan. Individu tanpa pengalaman sebelumnya cenderung membangun persepsi ancaman yang lebih tinggi terhadap prosedur operasi (Souisa et al., 2026). Hal ini sejalan dengan teori ketidakpastian yang menyatakan bahwa kurangnya informasi dan pengalaman meningkatkan kecemasan. Intervensi afirmasi diri menjadi relevan sebagai mekanisme untuk mengurangi ketidakpastian tersebut.

Karakteristik responden juga menunjukkan adanya interaksi antarvariabel yang kompleks dalam membentuk kecemasan. Faktor pendidikan, pekerjaan, dan pengalaman operasi tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling memengaruhi dalam membentuk persepsi individu terhadap tindakan medis (Rusli & Indawati, 2023). Interaksi ini menegaskan bahwa pendekatan reduksionistik dalam memahami kecemasan menjadi kurang memadai. Pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek kognitif dan emosional menjadi lebih relevan dalam konteks ini.

Analisis karakteristik responden mengindikasikan bahwa kecemasan preoperatif merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman dan kapasitas kognitif, sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial dan tuntutan ekonomi (Talakuan et al., 2026). Kompleksitas ini menuntut intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga transformatif pada level kognitif. Afirmasi diri memenuhi kriteria tersebut karena mampu mengubah interpretasi individu terhadap situasi yang dihadapi.

Temuan mengenai karakteristik responden memberikan landasan penting dalam memahami konteks efektivitas afirmasi diri sebagai intervensi psikologis. Variasi karakteristik menunjukkan bahwa tidak semua individu merespons kecemasan dengan cara yang sama, sehingga pendekatan intervensi harus adaptif. Pendekatan afirmasi diri memiliki fleksibilitas untuk diterapkan pada berbagai latar belakang individu karena sifatnya yang sederhana dan berbasis kognitif (Windarti et al., 2024). Hal ini memperkuat relevansi penelitian dalam mengembangkan intervensi yang kontekstual dan aplikatif dalam praktik klinis.

Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Sebelum Intervensi Afirmasi Diri

Distribusi tingkat kecemasan sebelum intervensi menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori kecemasan sedang, suatu temuan yang secara empiris menegaskan tingginya beban psikologis pada fase preoperatif. Fenomena ini tidak dapat dipandang sebagai variasi individual semata, melainkan sebagai manifestasi sistemik dari kondisi klinis yang sarat ketidakpastian dan persepsi ancaman terhadap integritas fisik maupun keselamatan hidup (Hatimah et al., 2022). Kecemasan pada tahap ini merepresentasikan respons adaptif yang berubah menjadi maladaptif ketika intensitasnya melampaui kapasitas coping individu. Dalam homogenitas tingkat kecemasan mengindikasikan bahwa faktor pemicu bersifat universal dalam pengalaman pasien preoperasi.

Kecemasan preoperatif pada tingkat sedang yang dialami seluruh responden mencerminkan adanya akumulasi faktor risiko psikologis yang tidak tereduksi secara optimal dalam praktik pelayanan kesehatan. Faktor-faktor seperti ketidakpastian hasil operasi, kekhawatiran terhadap nyeri, serta potensi komplikasi membentuk konstruksi kognitif negatif yang memperkuat persepsi ancaman (Nuraini & Ari, 2023). Ketika informasi medis yang diberikan bersifat terbatas atau tidak mampu menjawab kebutuhan emosional pasien, kecemasan cenderung menetap pada level yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang ada belum sepenuhnya efektif dalam menurunkan kecemasan secara substansial.

Temuan ini juga dapat diinterpretasikan melalui perspektif fisiologis, di mana kecemasan yang tidak terkelola memicu aktivasi sistem saraf simpatis yang berlebihan. Aktivasi ini ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang secara kolektif memperburuk kesiapan tubuh untuk menjalani prosedur pembedahan (Darmayanti & Dewi, 2020). Kondisi fisiologis yang tidak stabil ini berpotensi meningkatkan risiko komplikasi intraoperatif maupun pascaoperatif. Dengan demikian, kecemasan bukan hanya isu psikologis, tetapi juga determinan penting dalam outcome klinis pasien.

Jika ditinjau dari distribusi global, tingginya prevalensi kecemasan preoperatif sebagaimana dilaporkan dalam berbagai studi internasional memperlihatkan konsistensi dengan temuan penelitian ini. Laporan World Health Organization menunjukkan bahwa sebagian besar pasien yang akan menjalani operasi mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat, dengan proporsi signifikan berada pada kategori sedang hingga berat (WHO, 2025). Konsistensi ini menguatkan argumen bahwa kecemasan preoperatif merupakan fenomena lintas budaya dan sistem kesehatan, sehingga memerlukan pendekatan intervensi yang bersifat universal namun tetap adaptif terhadap konteks lokal.

Ketidakhadiran variasi tingkat kecemasan dalam data sebelum intervensi juga menimbulkan implikasi metodologis yang menarik, terutama terkait sensitivitas instrumen pengukuran dan homogenitas karakteristik responden. Penggunaan kuesioner APAIS sebagai alat ukur memberikan validitas dalam menangkap dimensi kecemasan spesifik terkait anestesi dan prosedur operasi, namun distribusi yang seragam dapat mengindikasikan bahwa populasi penelitian memiliki eksposur risiko yang relatif sama (Barus et al., 2024). Kondisi ini memperkuat asumsi bahwa lingkungan klinis dan prosedur pelayanan memiliki peran signifikan dalam membentuk pengalaman kecemasan pasien.

Tabel 1. Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak cemas	0	0	0	0
Cemas ringan	0	0	10	16,7
Cemas sedang	60	100	50	83,3
Cemas berat	0	0	0	0
Total	60	100	60	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien pre operasi sebelum dilakukan teknik afirmasi semuanya pada kategori cemas sedang sebanyak 100%, sedangkan sesudah dilakukan teknik afirmasi diri, tingkat kecemasan menjadi kecemasan ringan sebanyak 16,7 % dan kecemasan sedang sebanyak 83,3%. Kondisi kecemasan sedang yang dialami seluruh responden sebelum intervensi juga mencerminkan keterbatasan pendekatan konvensional dalam praktik preoperatif. Edukasi singkat yang diberikan oleh tenaga kesehatan cenderung berfokus pada aspek prosedural tanpa menyentuh dimensi emosional pasien secara mendalam (Hastuti, 2024). Ketidakseimbangan ini menyebabkan kebutuhan psikologis pasien tidak terpenuhi secara optimal, sehingga kecemasan tetap berada pada tingkat yang signifikan. Hal ini mengindikasikan adanya celah dalam implementasi pelayanan holistik di lingkungan rumah sakit.

Penggunaan intervensi farmakologis seperti sedatif dalam beberapa kasus juga tidak sepenuhnya mampu mengatasi kecemasan secara komprehensif. Meskipun obat penenang dapat menurunkan gejala kecemasan secara cepat, efeknya bersifat sementara dan berpotensi menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan (Sitinjak et al., 2022). Ketergantungan pada pendekatan farmakologis tanpa dukungan

intervensi psikologis menciptakan pendekatan yang parsial dalam manajemen kecemasan. Kondisi ini menegaskan pentingnya eksplorasi metode non-farmakologis yang lebih aman dan berkelanjutan.

Dari perspektif psikologi kognitif, kecemasan preoperatif pada tingkat sedang mencerminkan dominasi pikiran otomatis negatif yang tidak terkontrol. Pikiran-pikiran ini sering kali berfokus pada skenario terburuk, seperti kegagalan operasi atau kematian, yang memperkuat respons emosional negatif (Himawan & Suwandi, 2021). Tanpa adanya intervensi yang mampu merestrukturisasi pola pikir tersebut, kecemasan cenderung bertahan atau bahkan meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kognitif memiliki relevansi tinggi dalam konteks ini.

Kondisi baseline kecemasan yang relatif tinggi ini sekaligus memberikan landasan yang kuat untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang akan diberikan. Dalam desain pretest-posttest, keberadaan kondisi awal yang homogen memungkinkan analisis perubahan yang lebih jelas dan terukur setelah intervensi dilakukan (Talakuan et al., 2026). Dengan demikian, hasil penelitian tidak hanya menggambarkan kondisi awal pasien, tetapi juga menyediakan titik acuan yang valid untuk mengukur dampak afirmasi diri terhadap penurunan kecemasan.

Temuan bahwa seluruh responden berada pada tingkat kecemasan sedang sebelum intervensi menegaskan bahwa fase preoperatif merupakan periode kritis yang memerlukan perhatian khusus dalam manajemen psikologis pasien. Kondisi ini tidak dapat diabaikan karena berimplikasi langsung terhadap kesiapan pasien menjalani operasi serta proses pemulihan pascaoperatif. Oleh sebab itu, intervensi yang mampu menurunkan kecemasan secara efektif, sederhana, dan aman menjadi kebutuhan yang mendesak dalam praktik klinis, sekaligus membuka ruang bagi penerapan pendekatan inovatif seperti afirmasi diri.

Pengaruh Teknik Afirmasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

Distribusi tingkat kecemasan setelah pemberian intervensi afirmasi diri menunjukkan adanya pergeseran yang signifikan dari kondisi awal, di mana sebagian responden mengalami penurunan ke kategori kecemasan ringan sementara sebagian lainnya tetap berada pada kategori sedang. Transformasi ini merepresentasikan perubahan psikologis yang tidak hanya bersifat kuantitatif, tetapi juga kualitatif dalam cara individu memaknai prosedur operasi yang akan dijalani. Penurunan intensitas kecemasan tersebut mengindikasikan bahwa afirmasi diri mampu memodulasi respons emosional pasien melalui mekanisme kognitif yang adaptif (Himawan & Suwandi, 2021). Dengan kata lain, intervensi ini berfungsi sebagai alat restrukturisasi persepsi ancaman menjadi lebih terkendali.

Perubahan distribusi kecemasan dari homogenitas menuju variasi kategori mencerminkan adanya diferensiasi respons individu terhadap intervensi afirmasi diri. Sebagian responden menunjukkan respons yang lebih cepat dan signifikan, sementara sebagian lainnya mengalami penurunan yang lebih moderat. Variasi ini dapat dijelaskan oleh perbedaan kapasitas kognitif, pengalaman sebelumnya, serta tingkat penerimaan individu terhadap teknik afirmasi (Irwan & Risnah, 2022). Faktor-faktor tersebut berperan dalam menentukan seberapa efektif afirmasi diri dalam menginternalisasi pesan positif dan mengubah pola pikir negatif yang telah terbentuk sebelumnya.

Dari perspektif neuropsikologis, afirmasi diri bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan respons stres. Aktivasi ini menghasilkan efek fisiologis berupa penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta produksi hormon stres seperti kortisol (Irwan & Risnah, 2022). Respons fisiologis ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan subjektif pasien, tetapi juga menciptakan kondisi tubuh yang lebih stabil menjelang tindakan operasi. Dengan demikian, dampak afirmasi diri bersifat integratif, mencakup dimensi psikologis dan fisiologis secara simultan.

Penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi juga memperlihatkan bahwa afirmasi diri mampu mengisi kekosongan yang tidak terjangkau oleh pendekatan edukatif konvensional. Edukasi medis yang berfokus pada aspek prosedural sering kali gagal menyentuh dimensi emosional pasien secara mendalam (Hastuti, 2024). Afirmasi diri, sebagai pendekatan berbasis kognitif-emosional, memberikan ruang bagi pasien untuk membangun narasi internal yang lebih positif terhadap pengalaman yang akan dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologis memiliki peran komplementer yang tidak dapat digantikan oleh edukasi semata.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas afirmasi diri dalam menurunkan kecemasan pada berbagai konteks klinis. Studi yang dilakukan oleh Fortunada et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik afirmasi diri mampu mengurangi kecemasan pada mahasiswa profesi keperawatan dalam praktik klinik, yang memiliki karakteristik stresor yang serupa dengan

pasien preoperasi. Konsistensi temuan ini memperkuat validitas eksternal dari penggunaan afirmasi diri sebagai intervensi psikologis yang fleksibel dan aplikatif dalam berbagai situasi stres tinggi.

Tabel 2 Hasil Uji *Wilcoxon* Teknik Afirmasi Diri Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P Value	Z Score
skor kecemasan (pre)- skor kecemasan (post)	Negative ranks	60 ^a	30,50	1830.00	0,000	-6.793 ^b
	Positive ranks	0 ^b	0.00	.00		
	Ties	0 ^c				
Total		60				

Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik afirmasi diri. Hal ini dapat dilihat dari nilai negative ranks sebanyak 60 responden yang menunjukkan bahwa skor kecemasan sesudah diberikan afirmasi diri lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan afirmasi diri. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan (positive ranks = 0) maupun responden dengan nilai yang sama antara sebelum dan sesudah intervensi (ties = 0). Nilai mean rank sebesar 30,50 dengan sum of ranks sebesar 1830,00 menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada seluruh responden setelah diberikan teknik afirmasi diri. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh p-value sebesar 0,000 ($p \text{ value} \leq 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik afirmasi diri terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di Ruang Mawar RSUD Kajej Kabupaten Pekalongan.

Fakta bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori kecemasan sedang setelah intervensi menunjukkan bahwa afirmasi diri tidak sepenuhnya mengeliminasi kecemasan, melainkan lebih berperan dalam menurunkan intensitasnya. Hal ini mengindikasikan bahwa kecemasan preoperatif memiliki kompleksitas yang tidak dapat diselesaikan melalui satu jenis intervensi saja (Nuraini & Ari, 2023). Afirmasi diri perlu dipandang sebagai bagian dari pendekatan multimodal yang dapat dikombinasikan dengan strategi lain untuk mencapai hasil yang lebih optimal.

Dari sudut pandang metodologis, perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi memberikan bukti empiris mengenai sensitivitas desain pretest-posttest dalam menangkap dinamika perubahan psikologis. Desain ini memungkinkan identifikasi perubahan intra-individu secara langsung, sehingga memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas intervensi (Talakuan et al., 2026). Keberhasilan dalam mendeteksi perubahan ini juga menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan memiliki reliabilitas dan validitas yang memadai dalam konteks penelitian.

Afirmasi diri sebagai intervensi non-farmakologis menawarkan keunggulan dalam hal keamanan, kemudahan implementasi, dan efisiensi waktu. Tidak seperti intervensi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping, afirmasi diri dapat diterapkan tanpa risiko fisiologis tambahan (Fatmawati & Pawestri, 2021). Karakteristik ini menjadikannya sebagai alternatif yang menarik dalam praktik klinis, dalam situasi dengan keterbatasan sumber daya atau kebutuhan intervensi cepat. Penurunan kecemasan yang teramati juga menunjukkan bahwa afirmasi diri mampu mengubah orientasi kognitif pasien dari fokus pada ketakutan menuju fokus pada kesiapan dan kepercayaan diri. Transformasi ini memiliki implikasi jangka panjang terhadap proses pemulihan, karena kondisi psikologis yang lebih stabil berkontribusi pada peningkatan kepatuhan terhadap prosedur medis dan percepatan penyembuhan (Himawan & Suwandi, 2021). Dengan demikian, manfaat afirmasi diri tidak terbatas pada fase preoperatif, tetapi juga berpotensi memengaruhi outcome pascaoperatif.

Perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi afirmasi diri menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki kapasitas signifikan dalam memodulasi respons psikologis pasien preoperasi. Meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan kecemasan, afirmasi diri terbukti mampu menurunkan intensitasnya ke tingkat yang lebih adaptif. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa intervensi berbasis kognitif sederhana dapat memberikan dampak klinis yang bermakna, sekaligus membuka peluang untuk integrasi afirmasi diri dalam standar pelayanan preoperatif yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kecemasan merupakan kondisi yang secara konsisten dialami oleh pasien preoperasi, dengan seluruh responden berada pada tingkat kecemasan sedang sebelum intervensi dilakukan, yang mencerminkan tingginya tekanan psikologis akibat ketidakpastian prosedur pembedahan dan persepsi terhadap risiko yang menyertainya. Pemberian intervensi afirmasi diri terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan, yang ditunjukkan oleh pergeseran distribusi kecemasan ke kategori yang lebih ringan pada sebagian responden serta penurunan intensitas kecemasan pada seluruh partisipan berdasarkan hasil uji statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa afirmasi diri bekerja melalui mekanisme kognitif dengan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, sekaligus memengaruhi respons fisiologis yang berkaitan dengan stres. Secara konseptual, hasil penelitian ini memperkuat posisi afirmasi diri sebagai intervensi psikologis berbasis kognitif yang efektif dalam konteks klinis, khususnya dalam manajemen kecemasan preoperatif yang selama ini masih didominasi oleh pendekatan edukatif dan farmakologis. Afirmasi diri memiliki keunggulan karena mudah diterapkan, tidak memerlukan alat, serta minim risiko, sehingga berpotensi diintegrasikan dalam standar operasional prosedur pelayanan preoperatif. Penelitian ini memberikan kontribusi penting baik dalam pengembangan intervensi non-farmakologis maupun dalam penguatan pendekatan holistik yang menempatkan aspek psikologis sebagai bagian integral dari kualitas pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barus, M., Saigalingging, V. Y., & Sembiring, R. A. (2024). Gambaran kecemasan pasien bedah pre operasi di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2022. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4, 3201–3210. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8110>
- Darmayanti, S. B., & Dewi, A. (2020). Hubungan tingkat kecemasan preoperatif dengan karakteristik pasien di kamar operasi RSI Siti Rahmah. *Baiturrahmah Medical Journal*, 27. <http://repository.unbrah.ac.id/id/eprint/345>
- Darojah, L., Kartika, I., Sari, P. D., & Triwidiyantari. (2023). Implementasi teknik afirmasi dalam mengatasi kecemasan menghadapi persalinan di UPTD Puskesmas Rawat Inap Cisitua Kabupaten Sumedang. *Jurnal EduNursing*, 1(1).
- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi sectio caesarea dengan terapi murotal dan edukasi pre operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>
- Fortunada, Y., Febtrina, R., & Maulinda, D. (2024). The effectiveness of self-affirmation techniques against clinical practice anxiety in nurse professional student at STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (INJEC)*. <https://doi.org/10.24990/injec.v9i1.554>
- Hastuti, W. (2024). Deskripsi tingkat kecemasan pada pasien pra-operasi. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 6(2), 249–256. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v6i2.502>
- Hatimah, S. H., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2022). Hubungan pengetahuan dengan kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Meranti RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun. *Jurnal Borneo Cendekia*, 6(1).
- Himawan, R., & Suwandi, E. W. (2021). Effectiveness of positive affirmation in reducing anxiety in pre-operating patients at Kudus General Hospital. *International Conference on Public Health Solo*, 17(10), 334–338. <https://doi.org/10.26911/ICPHepidemiology.FP.08.2021.12>
- Irwan, M., & Risnah. (2022). Efek afirmasi positif terhadap penurunan nyeri pasien post operasi: Tinjauan literatur. *Journal of Health Education and Literacy*, 5(1), 8–18. <https://doi.org/10.31605/j-health.v5i1.1497>
- Nuraini, R., & Ari, O. W. (2023). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Kesehatan Akper Kesdam II Sriwijaya Palembang*, 12(1).
- Rasmanah, M., Nahdah, F., Alizah, P. N., & Wahyuni, A. S. (2025). Analisis doa sebagai metode afirmasi positif untuk menumbuhkan harapan pada penderita gangguan kecemasan. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4(6), 10066–10073. <https://doi.org/10.31503/madah.v17i1.1234>
- Rusli, R. F., & Indawati, E. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang Shasta RSUD Kabupaten Bekasi tahun 2023. *Innovative: Journal of Social*

Science Research, 3, 9238–9249. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/3231>

- Sari, R. P., Silawati, V., & Azzahroh, P. (2022). The effectiveness of positive affirmations combination of face acupressure and aromatherapy against anxiety in preoperative sectio cesarean patients at Sentosa Hospital Bogor. *Science Midwifery*, 10(3), 2164–2170.
- Sitinjak, M. P., Ayu, D., Shintya, M., Putu, I. G., & Sidemen, S. (2022). Gambaran tingkat kecemasan pasien pre operasi pembedahan ortopedi di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah. *Jurnal Medika Udayana*, 11(2), 25–29.
- Souisa, C. L., Tahu, S. K., & Batubara, S. O. (2026). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pasien pre operasi sectio caesarea di ruang operasi RSUPP Betun Kabupaten Malaka. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 11(1), 180–186.
- Talakuan, Y. T., Wibowo, T. H., & Sukmatingtyas, W. (2026). Hubungan self-efficacy dengan tingkat kecemasan pasien pre operasi spinal anestesi di Rumah Sakit Emanuel Banjarnegara. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12, 147–157.
- Taufik, & Hidayat, F. (2026). Efektivitas leaflet promosi kesehatan terhadap kecemasan pasien preoperasi laparotomi. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 11, 180–189.
- Windiarti, S. E., Windiyanto, B., & Budiati. (2024). Penerapan afirmasi positif dan hipnotis 5 jari pada gangguan psikososial kecemasan lansia. *Jurnal LINK*, 20(2), 102–106. <https://doi.org/10.31983/link.v20i2.12340>
- World Health Organization. (2025). *Safe surgery*. <https://www.who.int/teams/integrated-health-services/patient-safety/research/safe-surgery>
- Wulansari, M. E., Sugiarto, A., Erawati, E., Ari, D., & Widigdo, M. (2025). Pengaruh kombinasi expressive writing therapy dan afirmasi positif terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. *Kewinus: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 2(1), 101–117.
- Yildirim, M., Akbal, S., & Turkoglu, M. (2023). The effect of self-affirmation on anxiety and perceived discomfort in patients who have undergone open-heart surgery: A randomized study. *Applied Nursing Research*, 72, 151687. <https://doi.org/10.1016/j.apnr.2023.151687>