

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG
MENEMPUH PENDIDIKAN DI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ANDALAS 2025**



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

ANISA RAMADIAN PC

NIM: 2210333001

Pembimbing:

1. Erda Mutiara Halida, S.SiT, M.Keb

2. Laila, S.SiT., M.Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF
TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG
MENEMPUH PENDIDIKAN DI PROGRAM STUDI
KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ANDALAS 2025**



Skripsi

**Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan**

Oleh:

ANISA RAMADIAN PC

NIM : 2210333001

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk
telah saya nyatakan benar dan bukan merupakan plagiat

Nama : Anisa Ramadian Pc

NIM : 2210333005

Tanda tangan :



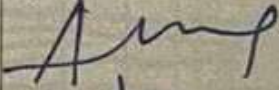
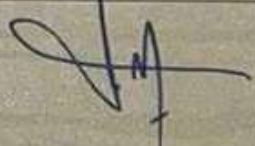
Tanggal : 5 Agustus 2026

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Tim Penguji Skripsi Program
Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas
Kedokteran Universitas Andalas

Padang, 5 Agustus 2026

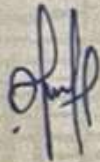
Tim Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Dr. Rozi Sastra Purna, M.Psi., Psikolog	Ketua	
Dr. Abdiana, SKM., M.Epid	Sekretaris	
Laila, S.KM., SST., M.Keb	Anggota	

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

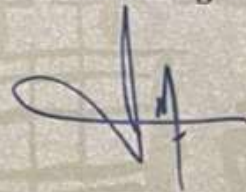
Skripsi ini telah disetujui oleh:

Pembimbing I



Erda Mutiara Halida, S.S.T., M.Keb
NIP. 198610102018032001

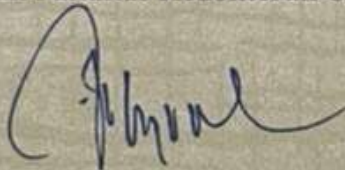
Pembimbing II



Laila, S.K.M., SST., M.Keb
NIP. 197302101993012002

Disahkan oleh:

Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas



Fitrayeni, S.K.M., M.Biomed
NIP. 197310021993022002

Diketahui oleh:

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas



dr. Rauza Sukma Rita, Ph. D
NIP. 198408022009122003

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Andalas, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Ramadian PC
No. BP : 2210333001
Program Studi : S1 Kebidanan
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Kuantitatif

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Andalas Hak Bebas *Royalti iNoneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul:

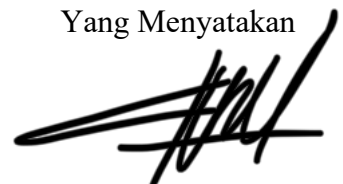
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENEMPUH PENDIDIKAN DI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ANDALAS 2025.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif Universitas Andalas berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padang
Pada tanggal : 5 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Anisa Ramadian PC

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Anisa Ramadian PC
Tempat/Tanggal Lahir : Kota Solok/10 November 2026
Alamat :Jl. Mnunggal Taruko Blok.A No.1,Korong
Gadang,Kec.Kuranji, Padang, Sumatra Barat
No.Telp/HP 082283303911
E-mail : anisaramadian66@gmail.com
Riwayat Pendidikan :

1. SD Negreri 07 Kampai Tabu Karambia
2. SMP Negeri 5 Kota Solok
3. SMA Negeri 2 Kota Solok
4. S1 Kebidanan Universitas andalas



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah S.W.T dan Shalawat serta salam untuk Nabi Muhammad S.A.W, berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menempuh Pendidikan Di Program Studi Kebidanan Di Universitas Andalas 2025"**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana kebidanan di Prodi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini telah banyak dibantu oleh berbagai pihak. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yth. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Dr. dr. Sukri Rahman, Sp.THT-BKL, Subsp.Onk(K), FACS, FFSTED beserta Wakil Dekan yang telah memfasilitasi penulis selama menjalani pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
2. Yth. Ketua Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, Ibu Yulizawati, S.ST., M.Keb yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menjalani pendidikan di Program Studi Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
3. Yth. Ketua Prodi Kebidanan Program Sarjana, Ibu Fitriyeni, SKM.,M. Biomed yang telah memfasilitasi dan membimbing penulis selama menjalani pendidikan di Program Studi Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
4. Yth. Dosen pembimbing proposal, Ibu Erda Mutiara Halida, S.SiT, M.Keb dan Ibu Laila, S.SiT, M.Keb yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, saran, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yth. Dosen pembimbing akademik, Uliy Iffah, SST., M.Keb yang telah memberikan semangat kepada penulis untuk selalu memperbaiki diri ke arah yang lebih baik.

6. Yth. Koordinator tim pengelola skripsi, Ibu Siska Bradinda Putri Sudirman, S.Keb., Bd., M.Keb yang telah membantu dan memberi dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Yth. Seluruh dosen pengajar di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis.
8. Teristimewa dengan penuh cinta, yaitu alm.Ayahanda. Meski raganya tidak sempat menemani melalui setiap langkah dalam proses kehidupan didunia, beliau memiliki tempat istimewa dalam hati penulis, kepergian beliau penulis belajar arti keteguhan, kemandirian ,dan kekuatan untuk melangkah. Semoga Allah SWT memberi surga terindah yang penuh kedamaian dan kelak ketika saatnya tiba, dipertemukan kembali penulis dengan alm. Ayahanda di surga-Nya, tempat di mana tidak ada lagi perpisahan dan kerinduan.
9. Teristimewa dengan penuh cinta, Ibunda penulis. Sang malaikat tak bersayap. Sosok yang kuat dengan penuh kasih sayang memberikan segala bentuk dukungan moral,materil dan doa terbaiknya untuk penulis agar menggapai segala kesuksesan di dunia dan keselamatan akhirat kelak. Terimakasih atas segala pengorbanan ibunda kepada penulis, semoga Allah SWT menganugerahkan segala kebahagiaan, rezeki berlimpah, keberkahan, pahala jariyah dan dilimpahkan segala rahmat-Nya.
10. Yang tersayang, keluarga besar dan teman-teman yang memberikan dukungan selama penulisan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat terutama untuk kesehatan manusia dan bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu.

Padang, 5 Agustus 2026

Anisa Ramadian PC

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE POSITIVE AFFIRMATION RELAXATION TECHNIQUE ON ACADEMIC STRESS AMONG UNDERGRADUATE MIDWIFERY STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE, UNIVERSITAS ANDALAS 2025

By

Anisa Ramadian PC, Erda Mutiara Halida, Laila, Rozi Sastra Purna, Aldina Ayunda
Insani, Abdiana

Academic stress is one of the most common problems experienced by university students, particularly first-year undergraduate midwifery students who are transitioning from secondary to higher education while facing academic demands, practical training, and adaptation to the academic environment. This condition may adversely affect physical and psychological health, as well as reduce concentration and academic performance. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce academic stress is positive affirmation relaxation, which combines deep breathing techniques with the repetition of positive affirmation statements. This study aimed to determine the effect of positive affirmation relaxation on the academic stress levels of undergraduate midwifery students at the Faculty of Medicine, Universitas Andalas.

This quantitative study employed a quasi-experimental pre-test and post-test control group design. A total of 44 respondents were selected using total sampling and equally assigned to intervention and control groups. Academic stress was measured using the Student Academic Stress Scale (SASS). Data were analyzed using the paired sample t-test and independent t-test with a 95% confidence level.

The intervention group showed a significant reduction in academic stress after receiving positive affirmation relaxation ($p = 0.002$), whereas no significant difference was observed in the control group ($p = 0.448$). Positive affirmation relaxation was effective in reducing academic stress among midwifery students.

In conclusion, positive affirmation relaxation is an effective non-pharmacological intervention for reducing academic stress. This technique is recommended as a stress management strategy in educational settings. Future studies should involve larger samples and evaluate its long-term effectiveness.

Keywords: Positive affirmation relaxation; academic stress; midwifery students, non-pharmacological therapy.

ABSTRAK

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENEMPUH PENDIDIKAN DI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ANDALAS 2025

Oleh

Anisa Ramadian PC, Erda Mutiara Halida, Laila, Rozi Sastra Purna, Aldina
Ayunda Insani, Abdiana

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa, terutama mahasiswa kebidanan tahun pertama yang berada pada fase transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi serta menghadapi tuntutan pembelajaran, praktikum, dan penyesuaian terhadap lingkungan akademik. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis serta menurunkan konsentrasi dan prestasi akademik. Intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk mengurangi stres akademik adalah relaksasi afirmasi positif yang merupakan penggabungan teknik pernapasan dalam dengan pengulangan kalimat afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi afirmasi positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *quasi-experiment* melalui rancangan *pre-test* dan *post-test control group design*. Sampel penelitian berjumlah 44 responden yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* dan dibagi menjadi kelompok intervensi serta kelompok kontrol, masing-masing sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian menggunakan *Student Academic Stress Scale (SASS)*. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi afirmasi positif ($p = 0,002$), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p = 0,448$). Relaksasi afirmasi positif terbukti efektif menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa kebidanan.

Disimpulkan bahwa relaksasi afirmasi positif efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Teknik ini disarankan sebagai salah satu upaya pengelolaan stres di lingkungan pendidikan, dan penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar serta mengevaluasi efektivitas jangka panjang intervensi.

Kata kunci: Relaksasi afirmasi positif; stres akademik; mahasiswa kebidanan, terapi nonfarmakologis.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	ii
PERSETUJUAN PROPOSAL.....	iii
PENGESAHAN PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat terhadap peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan	6
1.4.3 Manfaat terhadap pendidikan	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Stres Akademik	7
2.2 Mahasiswa Kebidanan	16
2.3 Relaksasi Afirmasi Positif.....	17
2.4 Kerangka Teori	21
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	24
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	24
3.2 Hipotesis Penelitian	24
BAB 4 METODE PENELITIAN	25
4.1 Jenis Penelitian	25
4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian	25
4.3 Populasi,Sampel,Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	25

4.3.1 Populasi.....	25
4.3.2 Sampel	26
4.3.3 Besar Sampel.....	26
4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	27
4.4.1 Variabel Penelitian	27
4.4.2 Definisi Operasional.....	27
4.5 Bahan Penelitian.....	28
4.6 Instrumen Penelitian	28
4.6.1 Instrumen Stres Akademik.....	28
4.6.2 Instrumen Relaksasi Afirmasi Positif	29
4.7 Validitas dan Reliabilitas.....	29
4.7.1 Validitas	30
4.7.2 Reliabilitas	30
4.8 Pengambilan atau Pengumpulan Data	30
4.8.1 Jenis Data	30
4.8.2 Teknik Pengumpulan Data.....	31
4.8.3 Alur Penelitian	33
4.9 Pengolahan dan Analisis Data	34
4.9.1 Pengolahan Data.....	34
4.9.2 Analisis Data	35
4.10 Etika Penelitian	36
BAB 5 HASIL	37
5.1 Data Penelitian.....	37
5.1.1 Karakteristik Responden.....	37
5.2 Analisis dan Hasil Penelitian	37
5.2.1 Analisis Univariat	37
5.2.2 Analisis Bivariat	39
BAB 6 PEMBAHASAN	43
6.1 Karakteristik Responden.....	43
6.2 Distribusi Stres akademik Sebelum Relaksasi	43

6.3 Distribusi Stres akademik Setelah Relaksasi	45
6.4 Perbedaan Stres Akademik Sebelum dan Setelah Relaksasi.....	46
6.5 Perbedaan Tingkat Stres Akademik Antar Kelompok	47
6.6 Pengaruh Penerapan Relaksasi Terhadap Stres Akademik	49
6.7 Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB 7 PENUTUP	52
7.1 Kesimpulan	52
7.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	59



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Skema Rancangan Penelitian	25
Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel.....	27
Tabel 4.3 <i>Blue Print Student Academic Stress Scale (SASS)</i>	28
Tabel 4.4 Jadwal Kegiatan Relaksasi Afirmasi Positif.....	29
Tabel 4 5 Hasil uji skala stres akademik.....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Berdasarkan Umur.....	37
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Sebelum Relaksasi	37
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Stres Akademik Setelah Relaksasi.....	38
Tabel 5.4 Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 5.5 Hasil uji <i>paired t-test</i> nilai <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	39
Tabel 5.6 Hasil uji <i>independen samples t-test</i>	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	24
Gambar 4.1 Alur Pelaksanaan Penelitian	33



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
PBL	: <i>Problem Based Learning</i>
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SASS	: <i>Student Akademik Stress Scale</i>
SOP	: <i>Standard Operating Procedure</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian	56
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	59
Lampiran 4. Kuesioner Skala Stres Akademik.....	60
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Teknik Relaksasi Afirmasi.....	62
Lampiran 6. Dokumentasi.....	65
Lampiran 7. Hasil Turnitin.....	66



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah fenomena umum yang sering muncul dalam kehidupan dan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Stres adalah respon evolusioner yang melibatkan berbagai sistem dalam organisme saat menghadapi tuntutan yang menantang atau mengancam, termasuk respon biologis, emosional, dan perilaku. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalaminya. Stres menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit di dunia menurut *World Health Organization* (WHO), tahun 2020.¹ Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi gangguan kesehatan jiwa termasuk stres pada penduduk usia ≥ 15 tahun di Indonesia mencapai 2,0% dalam sebulan terakhir, diukur dengan SRQ-20. Angka ini lebih tinggi pada perempuan (2,6%), penduduk kota (2,4%), dan kelompok usia 15–24 tahun (2,8%). Prevalensi paling tinggi terjadi pada kelompok anak muda (15-24 tahun).

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap stres khususnya mereka yang baru memulai masuk perguruan tinggi.³ Prevalensi stres pada mahasiswa di dunia tergolong tinggi, dengan kisaran 38–71%, yang menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga hingga lebih dari setengah mahasiswa secara global mengalami stres akademik atau psikologis. Angka prevalensi stres pada mahasiswa di Indonesia juga menunjukkan pola yang serupa, yaitu berkisar antara 36,7–71,6%.⁴ Berdasarkan hasil penelitian Rosyidah (2020) di Universitas Hasanuddin menunjukkan pada tahun pertama perkuliahan adalah tingkat stres berat sebanyak 90% dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga perkuliahan dengan stres berat sebanyak 89% dan 73%.⁵

Stres dapat dipicu oleh faktor akademik atau pekerjaan, masalah ekonomi, konflik keluarga dan sosial, perubahan hidup yang signifikan, serta kondisi kesehatan fisik maupun mental. Stres telah terbukti hadir sepanjang masa akademik mahasiswa, terutama pada tahun-tahun pertama perkuliahan dan selama periode tertentu seperti ujian, presentasi makalah, presentasi lisan (Trigueros et al., 2020).⁴

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi dan Haryanto (2020) di Universitas Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa dengan rentang usia 18-22

tahun lebih rentan mengalami tekanan psikologis selama masa adaptasi di tahun pertama kuliah, terutama terkait beban akademik dan penyesuaian sosial (Dewi & Haryanto, 2020). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan konsentrasi responden pada kelompok usia muda, menegaskan perlunya perhatian khusus terhadap kelompok ini. Selain itu, penelitian oleh Rahmawati (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa baru dengan usia yang relatif muda lebih rentan terhadap stres akademik, terutama apabila dukungan sosial kurang memadai (Rahmawati, 2019).³

Mahasiswa kesehatan termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akademik, dengan prevalensi yang tinggi, misalnya sekitar 61% pada mahasiswa kedokteran dan hampir 50% pada mahasiswa farmasi di satu penelitian di Indonesia. Hal ini diduga disebabkan oleh beban akademik yang berat, tuntutan praktikum, ujian, dan metode pembelajaran baru berbasis kompetensi, seperti PBL (*Problem Based Learning*). Hal ini disebabkan karena dalam PBL mahasiswa dituntut memiliki kesiapan belajar mandiri yang tinggi. Mereka harus mampu mengelola waktu dengan baik, mencari referensi ilmiah secara aktif, serta memahami materi yang belum diajarkan secara langsung. Selain itu, adanya tuntutan untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelompok juga dapat menimbulkan tekanan, terutama bagi mahasiswa yang kurang percaya diri atau belum terbiasa menyampaikan pendapat.⁶

Mahasiswa kebidanan memiliki tuntutan akademik sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan disiplin ilmu lainnya. Hal ini disebabkan oleh beban studi yang padat, praktik klinis, serta kebutuhan untuk memahami teori yang mendalam tentang kesehatan dan perawatan. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji ciri khas beban akademik di bidang kesehatan, masih terdapat keterbatasan dalam memahami tantangan tersebut dialami sejak fase transisi awal mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya ruang kajian yang belum dieksplorasi secara mendalam, khususnya terkait tekanan akademik sebelum praktik klinik dimulai. Pendidikan tinggi di bidang kesehatan, khususnya kebidanan, memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari program studi lainnya.⁷

Berdasarkan survei awal peneliti kepada 50 orang mahasiswa baru kebidanan angkatan 2025 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas pada 18 Januari 2026, ditemukan ciri-ciri stres akademik pada mahasiswa. Survei awal dilakukan dengan

memberikan pertanyaan singkat secara online. Terdiri dari 8 pertanyaan tentang gejala stres akademik dengan jawaban ya atau tidak. Hasilnya responden yang menjawab “ya” rata-rata sebanyak 75%. Kemudian peneliti juga memberikan 2 pertanyaan terbuka terkait penyebab stres akademik, dan tanda gejala yang dirasakan. Berdasarkan hasil survei awal ini didapatkan bahwa, mahasiswa khawatir terkait perkuliahan, proses penyesuaian dari sistem belajar SMA ke perkuliahan. Materi kuliah rumit menggunakan istilah ilmiah, dan menuntut saya untuk belajar mandiri melalui jurnal atau buku referensi, takut tidak bisa lulus tepat waktu, ketidakmampuan manajemen waktu, stres dengan penyesuaian sistem. Hal tersebut diiringi dengan reaksi atau tanda gejala seperti: sakit kepala, jantung berdebar, sulit tidur, rasa takut, tidak nafsu makan, khawatir, menangis. Namun, terdapat juga mahasiswa 25% mahasiswa yang tidak ada keluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Olejnik dan Holschuh (2007), terkait reaksi yang dialami oleh individu yang mengalami stres akademik.

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007), stresor akademik pada mahasiswa memunculkan empat jenis respons utama yang saling terkait, yang semuanya dapat mengganggu proses belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan. *affective response* berupa reaksi emosional yang muncul dari perasaan, seperti sikap mudah marah. *Behavior response* mencakup penarikan diri dari interaksi sosial, gangguan pola tidur berantakan, kehilangan nafsu makan. *Cognitive response* yang timbul dari proses pikir meliputi penurunan kepercayaan diri, kesulitan konsentrasi, kekhawatiran masa depan, sedangkan *physical response* ditandai dengan keringat di telapak tangan, percepatan detak jantung, kelelahan, sakit kepala, mual, serta nyeri perut.⁸

Stres akademik berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa, yang dapat mengganggu prestasi belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan. Berdasarkan beberapa penelitian dalam lima tahun terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, mahasiswa tahun pertama menunjukkan tingkat stres akademik yang cukup signifikan. Penelitian oleh Rahmayani dkk. (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang sebesar 48,4% dan stres berat pada aspek akademik mencapai 51,6%. Selanjutnya, penelitian Sari dkk. (2021) pada masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa sekitar 32,9% mahasiswa mengalami

stres akibat tuntutan pembelajaran daring dan proses adaptasi. Sementara itu, penelitian Putri dkk. (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres kategori rendah sebesar 85,1%, meskipun tekanan akademik tetap dirasakan. Menurut Bressert (2016), beberapa dampak fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, pusing dan demam, kelelahan.⁹ Dampak psikologis mencakup peningkatan risiko *burnout*, rendah diri, dan gangguan mood, yang berkorelasi negatif dengan kesejahteraan mental.¹⁰ Mahasiswa baru yang mengalami stres dampak buruknya manajemen waktu sering menghadapi serta ketidakseimbangan antara kuliah, organisasi, dan istirahat. Akibatnya, prestasi menurun karena sulit fokus, motivasi rendah, yang dialami mahasiswa baru saat transisi ke lingkungan kampus.¹¹

Berbagai penelitian telah mengevaluasi intervensi *non-farmakologis* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Studi di STIKes Panti Waluya Malang menunjukkan bahwa terapi meditasi efektif menurunkan stres menghadapi ujian, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol sehingga efeknya perlu konfirmasi lebih lanjut.¹² Penelitian lain menggunakan terapi *mindfulness* berbasis aplikasi *Breathe2Relax* yang berhasil mengubah tingkat stres dari sedang/berat menjadi ringan, namun desain pra–pasca tanpa kontrol membatasi kekuatan kesimpulan.¹³ Selain itu, teknik relaksasi afirmasi hadir terbukti menurunkan stres akademik mahasiswa.¹⁴ Penelitian lain menggunakan teknik relaksasi Yoga yang mampu Mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi namun, memerlukan instruktur dan kepatuhan latihan bervariasi serta bias *self-report*.¹⁵

Teknik relaksasi afirmasi positif efektif menurunkan tingkat stres pada berbagai kelompok, seperti mahasiswa. Metode ini sering melibatkan pengulangan afirmasi selama relaksasi untuk memengaruhi sistem saraf dan memicu hormon endorfin.¹⁶ Relaksasi afirmasi positif bekerja dengan merangsang saraf parasimpatis untuk produksi *endorfin*, mengurangi gejala seperti insomnia.¹⁷ Terapi relaksasi afirmasi dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi relaksasi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Abdul, 2011).¹⁸

Masih terbatasnya penelitian yang secara khusus menilai pengaruh relaksasi afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa baru. Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi menjadi fase krusial yang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan pola belajar mandiri dan beban tanggung jawab akademik yang meningkat. Di bidang kebidanan, tantangan akademik semakin rumit karena mahasiswa wajib menguasai teori sambil mempersiapkan keterampilan praktik klinis obstetri.⁷ Teknik relaksasi afirmasi sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan berhasil mengurangi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Pelatihan dini seperti relaksasi afirmasi positif membantu mahasiswa membangun resiliensi terhadap tekanan transisi tahun pertama, penerapan intervensi ini dengan metode yang mudah dan praktis untuk dilakukan, karena tidak memerlukan alat khusus, dapat diterapkan kapan saja dan di mana saja, serta hanya membutuhkan waktu yang relatif singkat sehingga mudah diintegrasikan dalam aktivitas sehari-hari mahasiswa. Sehingga mengurangi risiko *burnout* di tengah tuntutan klinis kebidanan. Pengembangan coping efektif tidak hanya meningkatkan prestasi belajar, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk tantangan profesi seperti praktik di puskesmas, dengan efek berkelanjutan pada kesejahteraan mental. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menempuh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2025”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh penerapan relaksasi Afirmasi Positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang menempuh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penerapan relaksasi afirmasi Positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
2. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum penerapan relaksasi afirmasi.
3. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas setelah penerapan relaksasi afirmasi.
4. Mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum dan setelah penerapan relaksasi afirmasi.
5. Mengetahui perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebelum dan setelah penerapan relaksasi afirmasi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat terhadap peneliti

Diharapkan peneliti mendapat pengalaman dan pengetahuan dalam bidang penelitian dan dapat memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana.

1.4.2 Manfaat terhadap Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian selanjutnya untuk melihat pengaruh penerapan relaksasi afirmasi positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

1.4.3 Manfaat terhadap pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi institusi pendidikan untuk lebih memperhatikan stres yang dapat terjadi pada mahasiswa skripsi dan menjadi sumber referensi terkait pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh pendidikan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres

Secara etimologi, istilah “*stres*” berasal dari bahasa latin, “*stringere*” yang secara harfiah berarti “keras” (*strictus*). Istilah ini kemudian berkembang menjadi stres, stresce, strest, dan streise. Seperti halnya dengan kebanyakan istilah-istilah lain, istilah stres telah digunakan jauh sebelum penggunaannya secara ilmiah dan sistematis. Dengan ini, istilah stres telah digunakan sejak abad ke-14 untuk menunjuk pada pengertian “kesukaran” (*hardship*), “kesulitan” (*strait*), “kesengsaraan” atau “penderitaan” (*adversity*), dan “kemalangan” (*affliction*) (Lumsden, 1981).¹⁹

Stres merupakan suatu keadaan yang menekan seseorang yang dirasakan melebihi kemampuan yang dimilikinya. Stres dapat menghasilkan respon yang saling terkait baik fisiologis, psikologis, maupun perilaku pada individu yang mengalaminya.²⁰ Rice (dalam Septiani, 2013) mengatakan bahwa stres terbagi dua yaitu yang sering disebut stressor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) misalnya harga diri dan konsep diri dan dapat pula berasal dari luar diri individu sebagai contoh seorang mahasiswa dihadapkan pada beban tuntutan dari lingkungan (eksternal).²⁰

2.1.2 Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami seseorang ketika menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Menurut Busari (2012), stres akademik muncul sebagai bentuk tekanan yang berasal dari dorongan untuk mencapai performa dan hasil yang optimal. Sejalan dengan pendapat tersebut, Barseli dkk. (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah respons yang timbul pada mahasiswa akibat banyaknya tuntutan serta tugas akademik yang harus diselesaikan.²²

Stres akademik disebabkan dua yaitu faktor internal yang bersumber dari dalam diri individu, termasuk kepribadian yang mencakup *optimisme*, *hardiness*, harga diri, kontrol psikologis, dan strategi *coping*. Serta faktor kedua yaitu faktor eksternal yang bersumber dari luar diri individu, termasuk diantaranya biaya,

dukungan sosial, waktu, serta standar hidup. Menurut Baseli et al (2017)²¹ Mahasiswa tingkat awal (tahun pertama/semester awal) cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi karena menghadapi proses adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi, metode pembelajaran yang berbeda dengan sekolah menengah, tuntutan kemandirian belajar, serta penyesuaian sosial. Sementara itu, mahasiswa tingkat menengah umumnya mulai mampu menyesuaikan diri dengan sistem akademik. Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik muncul dengan karakteristik yang berbeda. Tekanan utama berasal dari tuntutan penyelesaian tugas akhir atau skripsi, kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu, persiapan memasuki dunia kerja, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan.²³

2.1.3 Demografi Stres Akademik

Prevalensi kejadian stres cukup tinggi, hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalaminya. Stres menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit di dunia menurut (WHO) tahun 2020.¹ Dalam *systematic review* global ditemukan bahwa hampir setengah dari studi (sekitar 46,6 %) melaporkan tingkat stres akademik yang tinggi di antara mahasiswa di berbagai negara, yang dipengaruhi oleh faktor akademik (beban kerja, waktu terbatas), psikologis (*self-efficacy* rendah), sosial (harapan keluarga, tekanan pengajar), dan lingkungan (teknologi serta isu kontekstual lain).²⁴

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi masalah kesehatan mental di Indonesia pada populasi usia ≥ 15 tahun berkisar antara 1,5% hingga 2,9% berdasarkan karakteristik demografis. Kelompok usia 15–24 tahun dan lansia menunjukkan angka yang relatif lebih tinggi. Selain itu, perempuan, penduduk berpendidikan rendah, yang tidak bekerja, serta yang tinggal di daerah perkotaan memiliki prevalensi masalah kesehatan jiwa lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya.²

2.1.4 Aspek Stres Akademik

Aspek Menurut Busari (2011), Aspek stres akademik sebagai berikut:³³

1. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan suatu respon emosi yang dialami individu. Respon tersebut seperti gelisah, merasa tertekan, cemas, dan emosi yang tidak terkontrol.

2. Aspek Behavior

Aspek behavior merupakan suatu respon berupa perilaku yang muncul pada individu. Perilaku tersebut seperti menunda pengerjaan tugas, bekerja secara berlebihan, dan melakukan perilaku yang melanggar seperti bolos kuliah.

3. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis merupakan suatu respon fisik yang mengganggu. Respon fisik ini berupa keluhan fisik terkait masalah kesehatan seperti mudah sakit, sakit kepala, berkeringat, mudah lelah, pusing, serta pola keseharian yang berubah seperti masalah tidur dan makan.

4. Aspek Kognitif

Aspek kognitif merupakan suatu respon berupa penilaian dan proses berpikir individu saat menghadapi sesuatu yang membahayakan. Hal tersebut menimbulkan kesulitan dalam berkonsentrasi dan membuat keputusan, sulit menyelesaikan tugas, pemikiran negatif, bingung serta lupa. Akibatnya timbul rasa khawatir tidak mampu memahami materi dan pembelajaran.

2.1.5 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu:²¹

1. Faktor Internal

- a. Optimisme yang tinggi cenderung memandang tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga lebih mampu menekan munculnya stres akademik. Sebaliknya, pesimisme dapat memperkuat persepsi tekanan dan meningkatkan kerentanan terhadap stres.
- b. *Hardiness* atau ketangguhan psikologis berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, karena individu dengan *hardiness* tinggi memiliki komitmen, kontrol, dan keberanian untuk menghadapi tekanan akademik secara adaptif.
- c. Harga diri juga memengaruhi tingkat stres akademik, di mana mahasiswa dengan harga diri rendah cenderung meragukan kemampuan

dirinya, mudah merasa gagal, dan lebih rentan mengalami stres saat menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

- d. Kontrol psikologis atau *locus of control* menentukan bagaimana individu memaknai keberhasilan dan kegagalan akademik; individu dengan kontrol internal meyakini bahwa hasil belajar dipengaruhi oleh usaha pribadi, sehingga lebih mampu mengelola stres dibandingkan individu dengan kontrol eksternal.
- e. Strategi *coping*, yaitu cara individu dalam mengelola dan merespons stres. Strategi coping yang adaptif, seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* yang positif, dapat membantu individu mengurangi dampak stres akademik.

2. Faktor Eksternal

- a. Biaya pendidikan dan biaya hidup.

Keterbatasan finansial dapat menimbulkan tekanan psikologis karena mahasiswa harus memikirkan pemenuhan kebutuhan akademik dan kehidupan sehari-hari secara bersamaan. Kondisi ini sering kali menuntut mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah, yang pada akhirnya dapat mengurangi waktu belajar dan meningkatkan tingkat stres akademik.

- b. Dukungan sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen memiliki peran penting dalam menurunkan stres akademik. Dukungan sosial yang memadai dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, serta membantu individu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk berbagi tekanan, sehingga memperberat stres akademik yang dialami.

- c. Keterbatasan waktu

Keterbatasan waktu juga menjadi faktor eksternal yang signifikan, terutama ketika mahasiswa dihadapkan pada jadwal kuliah yang padat, tugas akademik yang menumpuk, serta tenggat waktu yang ketat.

Ketidakseimbangan antara waktu belajar, istirahat, dan aktivitas pribadi dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, yang selanjutnya meningkatkan risiko stres akademik.

d. Standar hidup dan tuntutan lingkungan sosial

Standar hidup dan tuntutan lingkungan sosial, seperti ekspektasi untuk mempertahankan gaya hidup tertentu atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik tinggi, juga dapat menjadi sumber stres. Perbedaan antara standar hidup yang diharapkan dengan kondisi nyata yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan rasa tidak puas, cemas, dan tertekan.

Terdapat juga beberapa faktor lain, faktor tersebut terdiri dari:

1. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres pada mahasiswa. Pada umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia remaja akhir, yaitu sekitar 17–25 tahun. Masa perkembangan ini ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan baru, baik dalam aspek akademik maupun penyesuaian diri, sehingga individu pada kelompok usia tersebut cenderung lebih rentan mengalami stres.⁵⁰ Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa peningkatan usia sering kali diikuti dengan kemampuan pengelolaan stres yang lebih baik. Kondisi ini berkaitan dengan bertambahnya pengalaman hidup serta berkembangnya keterampilan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan berbagai permasalahan..⁵¹

2. Jenis Kelamin

Kemampuan mengelola stres juga dipengaruhi oleh faktor hormonal. Perempuan cenderung lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan laki-laki, salah satunya karena peran hormon oksitosin yang diproduksi di hipotalamus dan berfungsi mengurangi stres serta kecemasan. Kadar oksitosin pada perempuan umumnya lebih tinggi, sedangkan hormon testosteron pada laki-laki dapat menurunkan efek kerja oksitosin dalam tubuh.

2.1.6 Sumber Stres Akademik

Stres akademik juga bersumber dari ketidakseimbangan manajemen waktu, tuntutan peran ganda (misalnya kuliah sambil bekerja), serta ekspektasi orang tua dan lingkungan sosial terhadap keberhasilan akademik mahasiswa. Apabila sumber-sumber stres tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa strategi coping yang efektif, maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik mahasiswa.²⁶

2.1.7 Tanda Gejala Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan tanda gejala emosional dan fisik. Tanda dan gejala stres pada mahasiswa sebagai berikut:²⁷

1. Gejala emosional

Gejala emosional siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan : gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2. Gejala fisik

Gejala fisik siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Gejala fisik yang juga termasuk yaitu ,sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

3. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti,dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

2.1.8 Tingkatan Stres Akademik

Tingkatan Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa memiliki tingkatan, yaitu.⁵⁵

1. Sangat Rendah

Mahasiswa dengan tingkat stres akademik sangat rendah menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi belum menimbulkan tekanan

yang berarti. Mereka mampu mengelola proses belajar dengan baik, mengatur waktu secara efektif, serta tidak mengalami gangguan emosional maupun fisik yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

2. Rendah

Pada tingkat stres akademik rendah, mahasiswa mulai merasakan adanya tekanan dari tugas, ujian, atau tuntutan perkuliahan, namun tekanan tersebut masih berada dalam batas yang wajar dan dapat dikendalikan. Gejala yang muncul umumnya berupa rasa khawatir atau lelah sesekali, tanpa mengganggu kemampuan belajar maupun aktivitas sehari-hari secara signifikan

3. Sedang

Stres akademik sedang mulai mengalami tekanan akademik yang lebih nyata sehingga memengaruhi kondisi emosional, kognitif, perilaku, dan fisiologis. Mereka dapat mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa cemas terhadap tugas dan ujian, mudah lelah, atau mengalami gangguan tidur ringan. Meskipun demikian, mahasiswa masih mampu menyelesaikan tuntutan akademik dengan usaha yang lebih besar.

4. Tinggi

Pada tingkat stres akademik tinggi, tekanan akademik telah memberikan dampak yang cukup besar terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Mahasiswa dapat mengalami kecemasan yang lebih intens, kesulitan berkonsentrasi, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, sakit kepala, serta kelelahan yang dapat memengaruhi prestasi akademik dan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memerlukan strategi koping yang lebih efektif untuk mengelola stres.

5. Sangat Tinggi

Kondisi ketika tuntutan akademik telah menimbulkan tekanan yang berat dan berlangsung secara terus-menerus. Mahasiswa dapat mengalami gangguan emosional yang lebih serius, seperti kecemasan berlebihan, rasa putus asa, kesulitan mengendalikan emosi, menarik diri dari lingkungan sosial, serta gangguan fisik seperti insomnia dan kelelahan yang berkepanjangan. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesejahteraan

psikologis maupun prestasi akademik sehingga memerlukan dukungan atau intervensi yang tepat.

2.1.9 Dampak Stres Akademik

Dampak stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu:²⁹

1. Gangguan Pola Makan

Stres akademik berkaitan dengan konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dan minuman bergula, menunjukkan bahwa stres dapat memicu perubahan perilaku makan yang kurang sehat. Perubahan pola makan ini merupakan salah satu mekanisme bagaimana stres memengaruhi kesehatan metabolik dan status gizi mahasiswa.

2. Kualitas Tidur (Insomnia / Gangguan Tidur)

Mahasiswa dengan stres akademik tinggi cenderung memiliki penurunan kualitas tidur, karena stres memengaruhi proses tidur dan ritme sirkadian. Pola tidur yang buruk sendiri berkaitan dengan penurunan kesehatan fisik dan mental. Gangguan tidur merupakan indikator kesehatan yang penting karena berdampak pada kemampuan kognitif, suasana hati, konsentrasi, dan sistem imun.

3. Kesehatan Mental & Psikologis

Jurnal ini juga menekankan bahwa stres akademik bukan hanya respons terhadap beban pendidikan, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis termasuk kecemasan, kelelahan mental, dan tekanan emosional yang memperburuk kesejahteraan umum mahasiswa.

4. Dampak Tidak Langsung pada Prestasi Akademik

Stres yang tinggi yang berdampak pada pola makan, tidur, dan kesehatan mental berpotensi menurunkan kemampuan belajar, konsentrasi, dan performa akademik karena mahasiswa sulit fokus dan lebih mudah lelah secara psikologis maupun fisik.

Adapun dampak lain dari stress akademik:³⁰

1. Sindrom Dispepsia Fungsional

Sindrom dispepsia fungsional adalah sekumpulan gejala pencernaan (mis. nyeri ulu hati, rasa penuh, kembung, mual) tanpa kerusakan

organik. Tingkat stres yang tinggi berkaitan dengan peningkatan kejadian sindrom ini pada mahasiswa, kemungkinan melalui stres yang memengaruhi mekanisme pencernaan dan produksi asam lambung.

2. Dismenorea (Nyeri Haid)

Stres dapat meningkatkan ketegangan otot dan pengaturan hormon yang sensitif terhadap siklus menstruasi sehingga nyeri menstruasi lebih intens atau lebih sering.

2.1.10 Upaya-Upaya Pencegahan

Pencegahan stres akademik pada mahasiswa dapat dilakukan dengan memperkuat kemampuan coping sebelum stres berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.³¹

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*), yaitu kemampuan mahasiswa untuk menerima keterbatasan, kondisi, dan situasi akademik yang sedang dihadapi tanpa menyalahkan diri secara berlebihan. Dalam konteks akademik, mahasiswa sering mengalami kegagalan, penurunan nilai, atau ketidaksesuaian antara harapan dan capaian.
2. Mengenali emosi negatif yang membantu mahasiswa menyadari apa yang sedang dirasakan, kapan emosi tersebut muncul, serta faktor akademik apa yang memicunya. Dengan pemahaman ini, mahasiswa tidak lagi memandang emosi negatif sebagai kelemahan, melainkan sebagai sinyal adanya tekanan yang perlu dikelola.
3. Melakukan teknik relaksasi membantu mahasiswa menenangkan respons fisiologis tubuh terhadap stres, seperti menurunkan ketegangan otot, memperlambat pernapasan, dan menstabilkan emosi.
4. Membangun pola pikir positif dalam konteks akademik bukan berarti mengabaikan masalah, tetapi menilai kembali (*reappraisal*) situasi secara lebih realistis dan konstruktif. Mahasiswa dilatih untuk melihat masalah akademik sebagai tantangan dan kesempatan belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri.

2.1.11 Upaya Penanganan

Setiap individu perlu memiliki pengetahuan dan kemampuan dalam menangani stres sebagai upaya menjaga kesehatan dan keseimbangan diri.³²

1. Pengelolaan stres yang efektif memerlukan keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi aspek mental emosional, intelektual, fisik, spiritual, dan rekreasi.
2. Meningkatkan pemahaman terhadap karakteristik, kemampuan, keterbatasan, serta sumber stres yang dialami memungkinkan yang dialami diri sendiri.
3. Individu perlu bersikap proaktif dalam mencegah gangguan stres dengan merawat seluruh aspek kehidupan tersebut secara konsisten dan berkelanjutan. Sikap proaktif ini akan membentuk individu yang memiliki kemampuan adaptasi dan kekuatan mental yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tekanan.
4. Meningkatkan kepedulian terhadap diri sendiri (*self-care*) seperti penerapan pola hidup sehat, pemeliharaan hubungan sosial yang baik, perencanaan aktivitas yang realistis, serta keterlibatan dalam kegiatan yang menyenangkan atau hobi dapat membantu individu mengurangi dampak negatif stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2.2 Mahasiswa Kebidanan

2.2.1 Definisi Mahasiswa Kebidanan

Mahasiswa kebidanan adalah peserta program pendidikan kebidanan yang terdaftar pada perguruan tinggi dan sedang menempuh proses pembelajaran teori dan praktik untuk menjadi tenaga kesehatan profesional di bidang kebidanan, memiliki beban studi minimal 144 SKS yang ditempuh selama delapan semester sesuai standar.³³

Mahasiswa kebidanan merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan formal kebidanan untuk menjadi bidan yang kompeten secara klinis, mencakup berbagai domain kompetensi sesuai dengan definisi umum dari berbagai sumber. Informasi ini dapat digunakan untuk merancang dan mengevaluasi alat penilaian kompetensi klinis secara psikometrik bagi mahasiswa.³⁴

Bidan adalah tenaga kesehatan profesional yang telah menyelesaikan program pendidikan kebidanan yang diakui dan memiliki kualifikasi serta lisensi untuk menjalankan praktik kebidanan sesuai dengan standar internasional, serta kompeten dalam memberikan asuhan kesehatan reproduksi, kehamilan, persalinan,

dan pelayanan neonatal.³⁵

2.2.2 Karakteristik Akademik Mahasiswa Kebidanan

Karakter adalah seperangkat sifat, watak, atau tabiat kejiwaan serta akhlak yang membedakan satu orang dengan orang lain. karakter adalah sifat yang mantap, stabil, khusus yang melekat dalam pribadi seseorang yang membuatnya bersikap dan bertindak secara spontan, tidak dapat dipengaruhi oleh keadaan dan tanpa memerlukan pemikiran terlebih dahulu. Karakter seorang bidan adalah serangkaian sikap etis, moral, empati, dan profesionalisme yang menjadi dasar bagaimana mereka memberikan asuhan dan pelayanan kesehatan kepada ibu, bayi, dan keluarga dengan penuh tanggung jawab, empati, dan berorientasi pada keselamatan pasien.³⁶

2.3 Relaksasi Afirmasi Positif

2.3.1 Definisi Relaksasi Afirmasi Positif

Relaksasi afirmasi positif merupakan salah satu metode relaksasi yang tergolong praktis dan mudah diterapkan. Teknik ini pertama kali diperkenalkan dan dikembangkan secara luas oleh Claude Steele pada tahun 1988 . Relaksasi afirmasi positif adalah teknik yang menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dan pengulangan kalimat afirmasi secara positif untuk membantu menurunkan emosi negatif, dengan menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran setelah mencapai kondisi rileks. Relaksasi afirmasi merupakan *self hypnotherapy* dalam dunia lebih ringan, disebut juga sugesti diri, di mana seseorang dapat menghipnosis diri sendiri dari emosi negatif. Relaksasi afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan seorang dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan (afirmasi) sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri dalam memaknai suatu kehidupan sehingga tercipta keyakinan terhadap diri sendiri yang baik.³⁷

2.3.2 Tujuan Relaksasi Afirmasi Positif

Tujuan dari relaksasi afirmasi positif sebagai berikut:³⁸

1. Mampu mengurangi kecemasan dan stress
2. Mampu menenangkan emosi dan pikiran

3. Mampu meningkatkan keyakinan diri dan respon positif
4. Mampu meningkatkan kesejahteraan umum dan stabilitas mental

2.3.3 Manfaat Relaksasi Afirmasi Positif

Manfaat dari relaksasi afirmasi positif sebagai berikut:

1. Mengurangi Tingkat Kecemasan dan Stres, relaksasi afirmasi positif efektif menurunkan kecemasan, terutama pada situasi yang menimbulkan rasa takut atau tegang.
2. Membantu Menenangkan Pikiran dan Emosi, teknik ini dapat mengurangi gangguan emosional dan membantu individu merasa lebih tenang, sehingga mental lebih stabil dan kondisi pikiran lebih seimbang.
3. Meningkatkan *Self-Efficacy* atau Keyakinan Diri Relaksasi afirmasi juga memiliki manfaat terhadap rasa percaya diri atau *self-efficacy* afirmasi positif dapat memperkuat keyakinan individu dalam menghadapi masalah atau tantangan kesehatan.
4. Membantu Meningkatkan Kualitas Hidup seperti pada metode relaksasi afirmasi yoga untuk ibu postpartum, berdampak positif pada kualitas hidup dan kondisi psikologis secara keseluruhan.

2.3.4 Mekanisme Kerja Relaksasi Afirmasi Positif

Relaksasi afirmasi positif merupakan intervensi non-farmakologis yang bekerja melalui mekanisme psikofisiologis yang saling berkaitan antara tubuh dan pikiran. Mekanisme ini diawali dengan penerapan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam atau relaksasi otot, yang bertujuan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan penurunan respons stres tubuh, ditandai dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, serta ketegangan otot, sehingga tubuh mencapai kondisi rileks dan stabil. Ketika tubuh berada dalam keadaan relaks, aktivitas gelombang otak bergerak menuju kondisi yang lebih tenang, sehingga pikiran menjadi lebih fokus dan reseptif terhadap sugesti. Pada kondisi inilah afirmasi positif diberikan dalam bentuk kalimat sederhana, bermakna, dan diulang secara teratur. Afirmasi positif berfungsi sebagai autosugesti yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar untuk menggantikan

pikiran negatif, rasa takut, dan kecemasan dengan keyakinan yang lebih adaptif dan konstruktif.³⁶

Menurut Yusuf et al. (2010), afirmasi yang diberikan saat kondisi relaks akan lebih mudah diterima oleh pikiran bawah sadar, sehingga mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan *self-efficacy* individu. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi dan afirmasi positif memberikan efek yang lebih optimal dibandingkan relaksasi saja, karena selain mengurangi gejala fisik akibat stres, teknik ini juga memperbaiki pola pikir, meningkatkan kontrol diri, dan menstabilkan emosi. Dengan demikian, mekanisme relaksasi afirmasi positif tidak hanya bekerja pada aspek fisiologis, tetapi juga pada aspek kognitif dan emosional, sehingga menghasilkan respon relaksasi yang menyeluruh dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.³⁷

2.3.5 Prosedur Relaksasi Afirmasi Positif

Prosedur Relaksasi Afirmasi Positif sebagai berikut.³⁹

1. Berikan salam, dan memperkenalkan diri;
2. Tanyakan perasaan dan kesiapan klien;
3. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan;
4. Kontrak waktu tindakan yang akan dilakukan
5. Berikan kesempatan klien untuk bertanya;
6. Anjurkan klien mengambil posisi yang nyaman (berada di posisi duduk/ berbaring, tidak memakai tas dan kaki tidak menggantung);
7. Anjurkan klien untuk menentukan kalimat afirmasi yang ditentukan klien sendiri dengan cara menanyakan apa yang sedang dirasakan, apa yang ingin dilakukan dan harapannya di masa depan, misal : “saya orang yang kuat”, “saya yakin saya bisa”, dan “saya bisa melalui ini”;
8. Anjurkan klien untuk menarik nafas melalui hidung dalam hitungan 1,2,3;
9. Hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil merasakan tubuh dalam kondisi relaks dan melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya;
10. Tutup mata apabila memungkinkan, lalu lakukan tarik nafas 2-3 kali;
11. Hembuskan nafas dan anjurkan klien merasakan bahwa ia merasakan lebih rileks, semakin rileks dan 1000 kali lebih rileks;

12. Anjurkan klien untuk mengucapkan kalimat afirmasi yang telah ditentukan klien;
13. Anjurkan klien membuka mata secara perlahan dalam hitungan 5,4,3,2,1 dan berikan sugesti disetiap hitungan
 - (5) buka mata anda secara pelan-pelan, dan rasakan apa yang anda ucapkan semakin nyata
 - (4) rasakan apa yang ada ucapkan 10 kali lebih nyata
 - (3) rasakan apa yang ada ucapkan 100 kali lebih nyata
 - (2) seribu kali lebih nyata
 - (1) saat anda benar-benar membuka mata, maka hal itu benar-benar terjadi
14. Beri tahu pasien tindakan telah selesai.
15. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasilnya, apakah pasien merasa nyaman?
16. Berikan reinforcement positif.
17. Melakukan kontrak waktu yang akan datang (menyepakati waktu dan tempat).

2.3.6 Pengaruh Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Stres Akademik

Relaksasi afirmasi positif berpengaruh terhadap penurunan stres akademik melalui kombinasi mekanisme fisiologis dan psikologis. Teknik ini dilakukan dengan cara mengatur pernapasan secara perlahan dan dalam, kemudian diikuti dengan pengucapan kalimat-kalimat afirmatif yang bersifat positif dan memotivasi diri. Pernapasan dalam membantu menurunkan aktivasi sistem saraf simpatik yang berperan dalam respons stres dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatik sehingga tubuh menjadi lebih tenang. Kondisi fisik yang rileks ini membuat individu lebih mampu mengendalikan ketegangan, kecemasan, dan kelelahan yang muncul akibat tuntutan akademik.³⁹

Selain efek fisiologis, afirmasi positif juga bekerja pada aspek kognitif dan emosional. Pengulangan kalimat positif seperti “saya mampu menghadapi ujian” atau “saya bisa menyelesaikan tugas dengan baik” membantu menggantikan pikiran negatif dan irasional yang sering muncul saat mengalami stres akademik. Perubahan pola pikir ini meningkatkan rasa percaya diri, *self-efficacy*, serta persepsi kontrol individu terhadap tuntutan akademik yang dihadapi. Penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi afirmasi positif, skor

stres akademik siswa maupun mahasiswa mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi, yang menandakan bahwa teknik ini efektif dalam membantu individu mengelola tekanan akademik.

Hasil penelitian Putri dkk. menunjukkan bahwa penerapan metode relaksasi afirmasi secara terstruktur mampu menurunkan tingkat stres akademik secara bermakna, karena individu menjadi lebih rileks secara fisik dan lebih optimis secara psikologis terhadap kemampuan akademiknya.⁴⁰ Syahdiantary et al. (2025) menguji efek *positive affirmations* bersama pendekatan *husnudzon* (prasangka baik) dalam menurunkan stres akademik siswa kelas XII, dan hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan ini terbukti menurunkan tingkat stres akademik setelah intervensi.⁴¹ Zainiyah et al. (2018) meneliti pengaruh teknik relaksasi afirmasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Jember. Penelitian ini menemukan perbedaan signifikan pada skor stres sebelum dan setelah diberikan teknik afirmasi relaksasi, menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif mengurangi tingkat stres.³⁹ Dengan demikian, relaksasi afirmasi positif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana, mudah diterapkan, dan efektif untuk membantu mengurangi stres akademik pada siswa maupun mahasiswa.

2.4 Kerangka Teori

Stres akademik pada mahasiswa kebidanan dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi optimisme, ketangguhan psikologis, strategi coping, harga diri, serta kontrol psikologis. Sementara itu, faktor eksternal mencakup biaya pendidikan dan biaya hidup, keterbatasan waktu, dorongan status sosial, serta standar hidup dan lingkungan sosial. Kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, yang kemudian dapat memunculkan stres.²¹

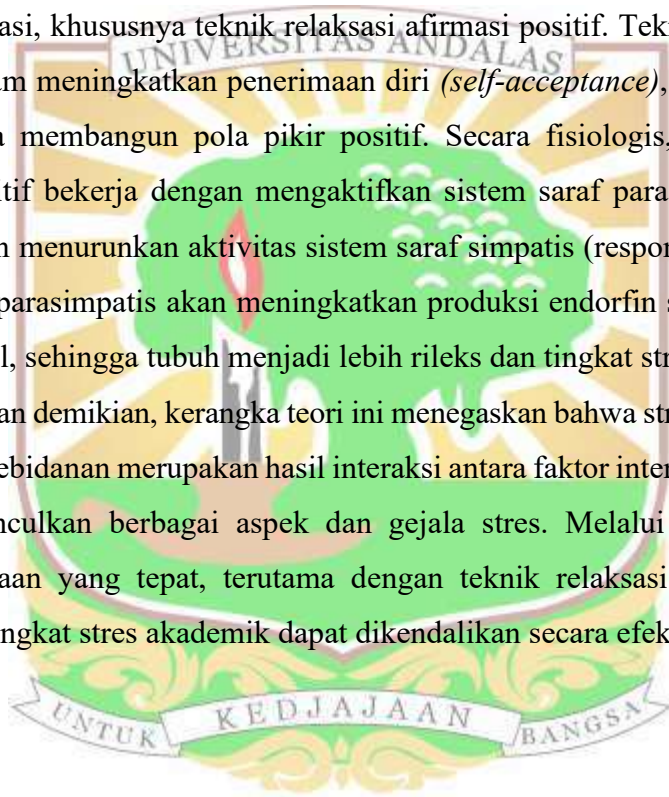
Stres yang dialami mahasiswa kebidanan dapat berkembang menjadi stres akademik dengan tingkat ringan, sedang, maupun berat. Stres akademik ini ditinjau dari empat aspek utama, yaitu aspek kognitif, behavioral, afektif, dan fisiologis. Pada aspek kognitif, mahasiswa dapat mengalami gangguan konsentrasi atau pikiran negatif. Pada aspek behavioral, dapat muncul perubahan kebiasaan atau penurunan performa akademik. Pada aspek afektif, individu mungkin merasa cemas,

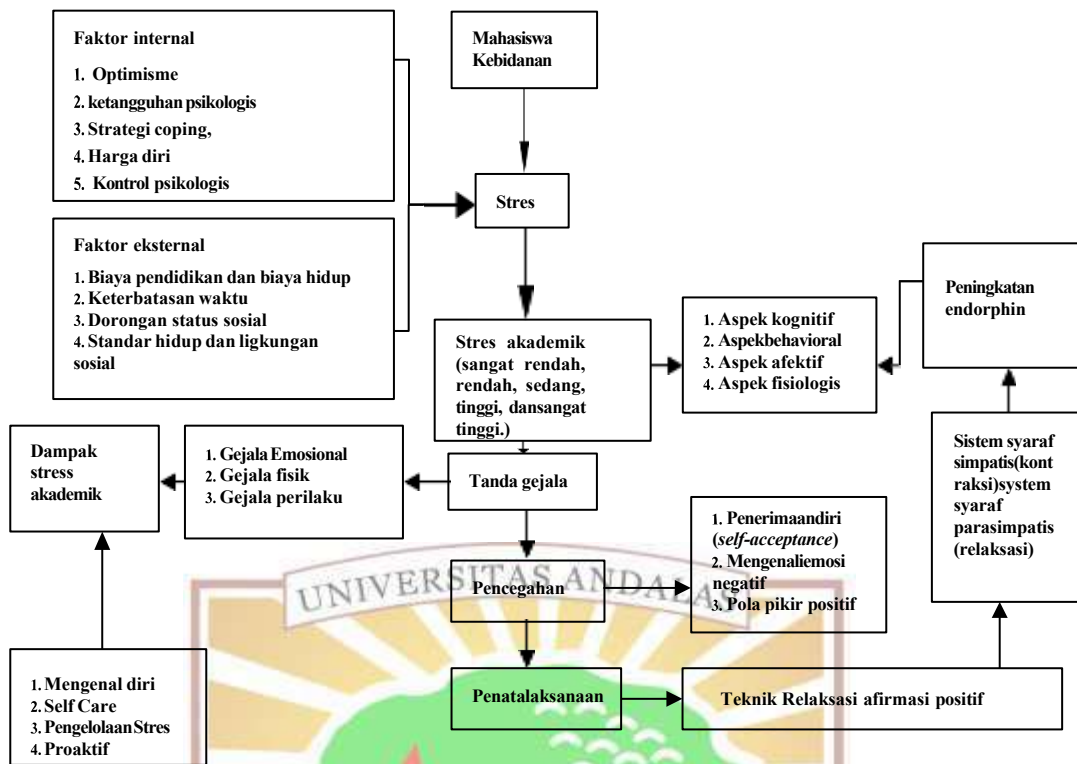
mudah marah, atau tertekan. Sedangkan pada aspek fisiologis, stres dapat menimbulkan keluhan fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau kelelahan.²⁵

Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan tanda dan gejala yang dapat dikategorikan menjadi gejala emosional, gejala fisik, dan gejala perilaku.²⁷ Dampak stres akademik ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan yang meliputi kemampuan mengenal diri, penerapan *self-care*, pengelolaan stres, serta sikap proaktif dalam menghadapi permasalahan.²⁹

Dalam tahap penatalaksanaan, manajemen stres dilakukan melalui penerapan teknik relaksasi, khususnya teknik relaksasi afirmasi positif. Teknik ini membantu individu dalam meningkatkan penerimaan diri (*self-acceptance*), mengenali emosi negatif, serta membangun pola pikir positif. Secara fisiologis, teknik relaksasi afirmasi positif bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (respons relaksasi) dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis (respons stres). Aktivasi sistem saraf parasimpatis akan meningkatkan produksi endorfin serta menurunkan kadar kortisol, sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tingkat stres menurun.³⁷

Dengan demikian, kerangka teori ini menegaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa kebidanan merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal, yang memunculkan berbagai aspek dan gejala stres. Melalui pencegahan dan penatalaksanaan yang tepat, terutama dengan teknik relaksasi afirmasi positif, diharapkan tingkat stres akademik dapat dikendalikan secara efektif.





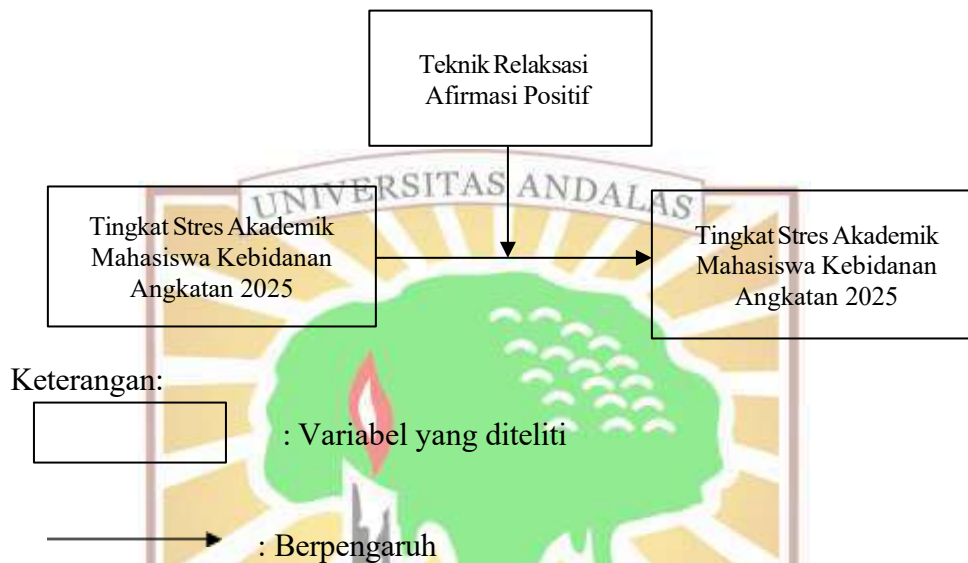
Gambar 2.1 Kerangka Teori
 Modifikasi dari: Hidayah (2018), Irfan Sofyan (2020), Putra sd (2015), Barseli (2005), Ambarwati (2017), Widian (2025), Busari (2011), Mamahit (2020) Zainiyah, (2018)

BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

Kerangka konseptual merupakan hubungan antar konsep-konsep yang akan diukur melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep haruslah dapat memperlihatkan hubungan antara variabel yang akan diteliti.⁴²



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

3.2 Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis penelitian ini adalah adanya Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Yang Menempuh Pendidikan Diprogram Studi Kebidanan Di Universitas Andalas 2025.

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain *quasi-eksperimental* menggunakan rancangan *pre-test-post-test control group design*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Pengukuran tingkat stres akademik dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok untuk mengetahui pengaruh intervensi yang diberikan.⁴³

Tabel 4.1 Skema Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
K ₁	O ₁	X ₁	O ₂
K ₂	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

K₁ : Kelompok intervensi

K₂ : Kelompok Kontrol

O₁ : Pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*) pada kelompok intervensi

O₂ : Pengukuran setelah perlakuan (*post-test*) pada kelompok intervensi

O₃ : Pengukuran sebelum perlakuan (*pre-test*) pada kelompok kontrol

O₄ : Pengukuran setelah perlakuan (*post-test*) pada kelompok kontrol

X₁ : Perlakuan terhadap kelompok intervensi dengan relaksasi afirmasi

X₂ : Tidak ada perlakuan terhadap kelompok kontrol dengan relaksasi afirmasi

4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Departemen Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas yang berlokasi di Kampus Limau Manis, Kota Padang. Waktu penelitian ini adalah sejak bulan Januari 2026 sampai dengan selesai ujian hasil.

4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

4.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana angkatan 2025 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas yang berjumlah 94 orang mahasiswa.

4.3.2 Sampel

Sampel untuk penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memenuhi kriteria eksklusi.

4.3.2.1 Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi penelitian ini⁴⁴:

1. Bersedia menjadi responden selama penelitian.
2. Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Angkatan 2025.
3. Tidak mengonsumsi obat anti stres.

4.3.2.2 Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini⁴⁴ :

1. Mahasiswa yang mengundurkan diri selama penelitian.
2. Kondisi kesehatan yang tidak memungkinkan mengikuti intervensi.
3. Mahasiswa yang menjadi sampel survei awal.

4.3.3 Besar Sampel

Menurut Sugiyono (2013), dalam penelitian eksperimen sederhana yang melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol, jumlah sampel yang direkomendasikan untuk masing-masing kelompok berkisar antara 10 sampai dengan 25 responden⁴⁵. Jumlah sampel dalam penelitian ini juga ditetapkan melalui jumlah populasi 94 orang dikurangi dengan jumlah kriteria eksklusi sebanyak 50 orang maka jumlah sampel menjadi 44 orang.

4.3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menerapkan teknik *probability sampling*, khususnya metode *Total sampling*. Melalui metode ini, seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi langsung dilibatkan sebagai responden penelitian. Dalam teknik ini tidak ada proses pemilihan secara acak, karena semua subjek yang termasuk dalam populasi diikuti secara menyeluruh. Pendekatan tersebut dipilih karena jumlah populasi yang tersedia relatif sedikit dan memiliki karakteristik yang cukup seragam, sehingga keseluruhan populasi dianggap layak untuk dijadikan sampel penelitian.⁴⁶

4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

4.4.1 Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah teknik relaksasi afirmasi. Sedangkan variabel dependennya adalah tingkat stres akademik mahasiswa menempuh Pendidikan Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

4.4.2 Definisi Operasional

Tabel 4.2 Definisi Operasional Variabel

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala	Hasil Ukur
Variabel Independen					
Relaksasi Afirmasi Positif.	Relaksasi afirmasi positif adalah teknik Yang menggabungkan relaksasi Pernapasan dalam dan pengulangan Kalimat afirmasi secara positif Untuk membantu menurunkan Emosi negatif, Dengan menanamkan Sugesti positif ke dalam pikiran Setelah mencapai kondisi rileks ³⁷	Kelompok intervensi Menerima intervensi Relaksasi Afirmasi positif secara terstruktur dapat dilakukan sehari sekali selama 3 hari, dengan durasi 10-15 menit, pada hari ke 4 <i>post-test</i>	Standar Prosedur Operasional (SOP)	-	1. Tidak dilakukan dengan benar sesuai petunjuk atau SOP 2. Dilakukan dengan benar sesuai petunjuk atau SOP
Variabel Dependen					
Tingkat stres akademik mahasiswa	Kondisi psikologis yang dialami mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas akibat Tuntutan akademik yang berlebihan, dimensi <i>afektif, behavior, Physiological</i> dan <i>Cognitive</i> ³³	Mengukur tingkat stres Akademik mahasiswa Yang menempuh pendidikan Program Studi Kebidanan Universitas Andalas Menggunakan skala ukur Stres akademik Sebelum dilakukan relaksasi dan setelah dilakukan relaksasi kepada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	Kuisisioner	Ordinal	1.Sangat Tinggi (88-105) 2.Tinggi (72-87) 3.Sedang (55-71) 4.Rendah (38-54) 5.Sangat Rendah (21-37) ⁵⁵

4.5 Bahan Penelitian

Bahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut⁴⁴ :

1. Lembar *informed consent*.
2. *Student Academic Stress Scale* (SASS).
3. Jadwal kegiatan relaksasi afirmasi.
4. Lembar Absensi kegiatan.
5. *Standard Operating Procedure* (SOP) relaksasi Afirmasi Positif.
6. Media pendukung intervensi.

4.6 Instrumen Penelitian

4.6.1 Instrumen Stres Akademik

Tingkat stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini diukur menggunakan *Student Academic Stress Scale* (SASS) yang dikembangkan oleh Busari (2011). Instrumen tersebut digunakan dalam versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi oleh Bayantari (2022).⁴⁷ Skala ini mengukur stres akademik berdasarkan *empat aspek*, yaitu *affective*, *behavioral*, *physiological*, dan *cognitive*. Instrumen ini terdiri dari 21 item *favorable*.

Adapun *blueprint* alat ukur tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 *Blue Print Student Academic Stress Scale (SASS)*

No	Aspek	Nomor Item	Jumlah
1.	Afektif	1,2,3,13	4
2.	<i>Behavioral</i>	4,5,6,12,15,19,21	7
3.	<i>Physiological</i>	9,10,14,18	4
4.	Kognitif	7,8,11,16,17,20	6
Total			21

Merujuk pada Busari (2011) yang diadaptasi Bayantari (2022).⁴⁷

Skala ini menggunakan model Likert yang mempunyai lima kategori jawaban, yaitu: (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) sangat sering.

4.6.2 Instrumen Relaksasi Afirmasi positif

Penelitian ini menggunakan *Standard Operating Procedure* (SOP) relaksasi afirmasi positif yang diadaptasi dari penelitian Rommiyatun Zainiyah (2018) dengan modifikasi pada waktu pelaksanaan *post-test*. Pada penelitian ini, intervensi relaksasi afirmasi positif diberikan selama 3 hari berturut-turut, dengan frekuensi 1 kali sehari dan durasi 10–15 menit pada setiap sesi. *Post-test* dilakukan pada hari keempat, yaitu satu hari setelah seluruh rangkaian intervensi selesai, untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres akademik setelah responden memperoleh keseluruhan intervensi. SOP penelitian dilengkapi dengan lembar jadwal pelaksanaan dan daftar hadir kegiatan sebagai dokumentasi pelaksanaan intervensi.

Tabel 4.4 Jadwal Kegiatan Relaksasi Afirmasi Positif

Hari / Tanggal	Pertemuan	Waktu	Kegiatan
Senin, 18 Mei 2026	1	12.00-12.50	<i>Pre-test</i>
			Pengantar dan Latihan Relaksasi Afirmasi Positif
Selasa, 19 Mei 2026	2	15.00-16.00	Latihan Relaksasi Afirmasi Positif
Rabu, 20 Mei 2026	3	15.00-16.00	Latihan Relaksasi Afirmasi Positif
Kamis, 21 Mei 2026	4	12.00-12.30	<i>Post-test</i>

4.7 Validitas dan Reliabilitas

4.7.1 Validitas

Validitas menunjukkan seberapa tepat suatu instrumen mampu mengukur atribut psikologis yang memang menjadi tujuan pengukuran, sesuai dengan konstruk yang hendak dinilai. Karena itu, validitas menjadi aspek yang sangat penting dalam menilai kualitas sebuah tes. Dari sini bisa dilihat apakah instrumen tersebut benar-benar layak dipakai sebagai alat ukur dalam penelitian atau tidak.⁴⁴

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner stres akademik yang sebelumnya telah melalui proses uji validitas ulang oleh peneliti terdahulu.

Pengujian tersebut dilakukan pada 44 responden dan dianalisis menggunakan korelasi Pearson dengan bantuan program SPSS versi 15. Dari total 25 item pernyataan yang diuji, ditemukan 4 butir dengan nilai *r hitung* lebih kecil dari *r tabel*, sehingga dinyatakan tidak valid. Keempat item tersebut kemudian dihapus,

sehingga jumlah item yang digunakan tersisa 21. Setelah itu, dilakukan pengujian validitas kembali terhadap 21 item tersebut, dan hasilnya menunjukkan bahwa seluruh item telah memenuhi kriteria validitas.⁴⁹

4.7.2 Reliabilitas

Reliabilitas pada suatu skala menggambarkan seberapa konsisten instrumen tersebut ketika digunakan untuk mengukur konstruk yang sama, serta sejauh mana hasil pengukurannya minim dari kesalahan (*error*). Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 15 menggunakan metode koefisien *Cronbach's Alpha*. Dari hasil analisis diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911. Angka ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik, sehingga dapat dianggap andal dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.⁴⁹

Tabel 4.5 Hasil uji skala stres akademik

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.911	21

4.8 Pengambilan atau Pengumpulan Data

4.8.1 Jenis Data

1. Data Primer

a. Tingkat Stres Akademik

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Responden mengisi. Informed consent dan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) secara mandiri setelah diberikan penjelasan, tujuan penelitian dan tata cara pengisian kuesioner.

b. Relaksasi Afirmasi Positif

Diamati oleh peneliti secara mandiri terhadap responden yang masuk dalam kelompok intervensi penelitiannya.

c. Karakteristik Responden Data mengenai karakteristik responden (umur) diperoleh melalui lembar identitas pada bagian awal kuesioner.

2. Data Sekunder

Diperoleh dari lembar absensi perkuliahan responden. Data tersebut berupa nama mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Angkatan 2025.

4.8.2 Teknik Pengumpulan Data

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan secara sistematis agar pelaksanaan penelitian dapat berjalan lancar, efektif, dan sesuai kaidah ilmiah.

a. Survei Awal

Mengurus surat izin survei awal ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana. Setelah surat survei keluar peneliti melakukan survei awal kepada populasi pada 19 Januari 2026 untuk mengetahui ada atau tidaknya kejadian stres akademik yang dialami. Setelah didapatkan hasil dari survei awal tersebut peneliti mengumpulkan literatur, data, dan penelitian sebelumnya yang relevan.

b. Bimbingan Proposal dan Revisi

Mengajukan rancangan proposal, melakukan bimbingan rutin dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan masukan dan arahan.

c. Menyiapkan Instrumen dan SOP

Mencari kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS), dan SOP pelaksanaan relaksasi afirmasi.

d. Pengurusan surat izin penelitian dan izin etik penelitian

Setelah peneliti mendapatkan surat tersebut peneliti menyerahkan surat kepada sekretariat program studi kebidanan program sarjana departemen kebidanan.

e. Penentuan Sampel dan Jadwal Penelitian

Menentukan responden dari nomor absen mahasiswa yang tersedia, menyaring responden dari kriteria eksklusi dan inklusi.

f. Koordinasi dan Sosialisasi secara online

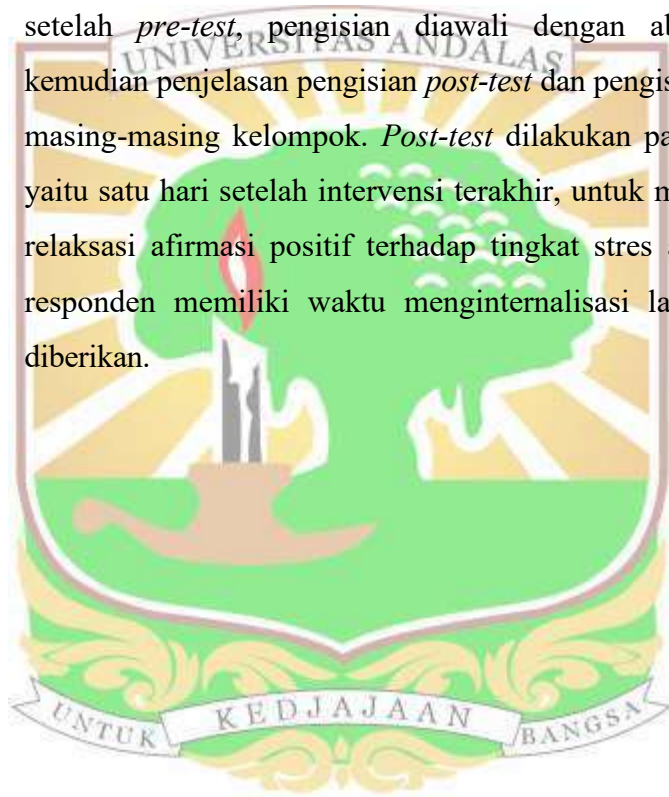
Memberikan sosialisasi awal tentang tujuan penelitian, manfaat, serta teknis pelaksanaan intervensi secara online melalui pesan pribadi dan pesan grup aplikasi *WhatsApp*.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. *Pre-test* Menginformasikan cara pengisian, kemudian responden (kelompok intervensi dan kontrol) mengisi kuesioner stres akademik, setelah kuesioner dikumpulkan, responden

mendengarkan pemaparan materi terkait penelitian dan relaksasi.

- b. Pelaksanaan intervensi mencatat kehadiran responden pada lembar absensi. Relaksasi afirmasi diberikan pada kelompok intervensi selama 10-15 menit per sesi, 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut dalam 1 minggu dan mengevaluasi kelompok intervensi setelah melakukan intervensi.
- c. Mengukur kembali tingkat stres akademik dengan kuesioner SASS pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi dilaksanakannya setelah intervensi dan pada kelompok kontrol dilakukan 3 hari setelah *pre-test*, pengisian diawali dengan absensi kehadiran kemudian penjelasan pengisian *post-test* dan pengisian *post-test* pada masing-masing kelompok. *Post-test* dilakukan pada hari keempat, yaitu satu hari setelah intervensi terakhir, untuk mengevaluasi efek relaksasi afirmasi positif terhadap tingkat stres akademik setelah responden memiliki waktu menginternalisasi latihan yang telah diberikan.



4.8.3 Alur Penelitian



Gambar 4.1 Alur Pelaksanaan Penelitian

4.9 Pengolahan dan Analisis Data

4.9.1 Pengolahan Data

Pengolahan data yaitu, sebagai berikut⁴⁸:

1. Periksa data (*Editing*)

Proses editing dilakukan untuk memeriksa kembali keakuratan dan kelengkapan data untuk memastikan setiap kuesioner telah diisi dengan benar dan tidak terdapat data yang kosong atau ganda.

2. *Coding*

Merubah data yang awalnya huruf atau kalimat menjadi angka, ini berguna saat memasukkan data dan memudahkan pemrosesan data. Karena instrumen yang digunakan adalah skala Likert, maka setiap pilihan jawaban akan diberi kode numerik seperti: (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) sangat sering.

3. *Scoring*

Memberi skor disetiap jawaban dalam suatu kuesioner dengan menggabungkan seluruh poin yang didapat melalui jawaban responden.

4. *Processing*

Data yang diperoleh dari hasil penelitian diolah dan dimasukkan ke dalam perangkat komputer sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Data tersebut dikelompokkan ke dalam kategori yang telah ditentukan untuk memudahkan proses analisis.

5. Pembersihan data (*cleaning*)

Data yang telah dimasukkan ke dalam sistem diperiksa kembali untuk memastikan tidak adanya kesalahan selama proses entry data, mengingat kemungkinan terjadinya kesalahan input dapat terjadi.

6. *Tabulating*

Tabulasi adalah proses menyusun data ke dalam bentuk tabel. Tabulasi ini dilakukan untuk menyajikan karakteristik, menampilkan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi, dan menunjukkan perubahan skor stres secara numerik dan kategorik (rendah, sedang, tinggi) pada kedua kelompok.

4.9.2 Analisis Data

Analisis data dilakukan secara komputerisasi yang terdiri dari⁴⁸:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan setiap variabel penelitian secara deskriptif melalui perhitungan distribusi frekuensi dan proporsi guna mengetahui karakteristik subjek penelitian. Variabel yang dianalisis secara univariat meliputi jenis kelompok penelitian (kelompok intervensi dan kelompok kontrol), usia, serta skor stres akademik pada saat pengukuran *pre-test* dan *post-test*.

2. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitasnya dengan *Shapiro-Wilk* test karena jumlah sampel $> 0,05$, jika:

- a. $p > 0,05$, data dianggap berdistribusi normal (uji parametrik).
- b. $p \leq 0,05$ data tidak berdistribusi normal (uji non parametrik).

Selanjutnya, dilakukan analisis perbandingan skor sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai pengaruh penerapan relaksasi afirmasi positif terhadap mahasiswa, dengan membandingkan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test*, sedangkan apabila data tidak berdistribusi normal digunakan uji *Wilcoxon signed-rank test*, jika:

- a. $p < 0,05$ maka H_a diterima (H_0 ditolak) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi afirmasi.
- b. $p \geq 0,05$ maka H_0 diterima (H_a ditolak) artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi afirmasi positif.

Menilai efektivitas intervensi, peneliti menganalisis perbedaan skor *post-test* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Apabila data berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji *Independent t-test*,

sedangkan jika data tidak berdistribusi normal digunakan uji *Mann-Whitney U-test* dengan interpretasi:

- a. $p < 0.05$ maka ada perbedaan skor stres post-test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang bermakna
- b. $p \geq 0,05$ tidak terdapat perbedaan skor stres post-test antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol yang bermakna.

4.10 Etika Penelitian

Etika yang harus dicantumkan untuk menjamin responden yaitu ⁶⁶:

1. *Principle of beneficence (prinsip kebaikan)*

Penelitian yang dilaksanakan diharapkan mampu memberikan manfaat yang positif dan berkontribusi bagi peningkatan kualitas kehidupan manusia.

2. *The Principle of Respect for Human Dignity*

Prinsip ini menekankan penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia, di mana calon responden memiliki kebebasan untuk menentukan partisipasinya dalam penelitian. Selain itu, calon responden juga memiliki hak untuk mengajukan pertanyaan, memberikan informasi secara sukarela, maupun menolak berpartisipasi dalam penelitian tanpa adanya paksaan.

3. *The Principle of Justice*

Peneliti wajib menerapkan prinsip keadilan terhadap seluruh responden penelitian, di mana setiap responden berhak memperoleh perlakuan yang adil dan setara baik sebelum, selama, maupun setelah penelitian berlangsung. Selain itu, peneliti berkewajiban menjaga kerahasiaan seluruh informasi yang diberikan oleh responden, yang dapat dilakukan dengan tidak mencantumkan identitas atau nama responden dalam laporan penelitian (*anonymity*).

4. *Informed Consent*

Mengacu pada kondisi di mana responden telah memahami informasi yang diberikan secara menyeluruh dan memiliki kebebasan untuk memutuskan berpartisipasi atau tidak dalam suatu penelitian. Oleh karena itu, peneliti berkewajiban menyampaikan seluruh informasi terkait penelitian secara jelas dan transparan agar responden memahami maksud, tujuan, serta prosedur penelitian yang akan dilakukan.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

5.1 Data Penelitian

5.1.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dideskripsikan berdasarkan kelompok dan usia. Data karakteristik responden tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5.1 Karakteristik Berdasarkan Umur

	Karakteristik Responden	<i>f</i>	%
Umur	18	15	34,09
	19	25	56,82
	20	4	9,09
Total		44	100

Responden berada pada usia 18 tahun sebanyak 15 orang (34,09%), usia 19 tahun sebanyak 25 orang (56,82%) sedangkan pada usia 20 tahun sebanyak 4 orang (9,09%).

5.2 Analisis Dan Hasil Penelitian

5.2.1 Analisis Univariat

5.2.1.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Sebelum Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Sebelum Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Gambaran mengenai kondisi awal tingkatan stres akademik mahasiswa sebelum dilakukan intervensi :

Tingkat Stres Akademik	<i>f</i>	%
Kelompok Intervensi		
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	5	22,7
Rendah	12	54,5
Sangat Rendah	5	22,7
Total	22	100
Kelompok Kontrol		
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	6	27,3

Rendah	7	31,8
Sangat Rendah	9	40,9
Total	22	100

Pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami stres tingkat rendah, yaitu 12 orang (54,5%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami stres tingkat sangat rendah, yaitu 9 orang 40,9%).

Aspek	Item	Total Skor	Min	Max	Mean	SD
<i>Afektif</i>	4	324	1,00	3,00	1,84	0,51
<i>Behavioral</i>	7	658	1,14	3,14	2,14	0,49
<i>Physiological</i>	4	577	1,25	4,00	2,19	0,68
<i>Kognitif</i>	6	488	1,17	3,33	2,55	0,61

Berdasarkan hasil analisis deskriptif *pre-test* pada 44 responden, aspek *kognitif* memiliki rata-rata skor tertinggi yaitu sebesar 2,55 dengan standar deviasi 0,61, nilai minimum 1,25, dan maksimum 3,33. Selanjutnya, aspek *Physiological* memiliki rata-rata skor sebesar 2,19 dengan standar deviasi 0,68, nilai minimum 1,25, dan maksimum 4,44. Aspek *behavioral* memiliki rata-rata skor sebesar 2,14 dengan standar deviasi 0,49, nilai minimum 1,14, dan maksimum 3,14. Sementara itu, aspek *afektif* memiliki rata-rata skor terendah yaitu sebesar 1,84 dengan standar deviasi 0,54, nilai minimum 1,00, dan maksimum 3,00. Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, aspek *kognitif* merupakan aspek dengan rata-rata skor stres tertinggi, sedangkan aspek *afektif* merupakan aspek dengan skor rata-rata terendah pada pengukuran *pre-test*.

5.2.1.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Setelah Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Gambaran mengenai kondisi tingkatan stres akademik mahasiswa setelah dilakukan intervensi.

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Setelah Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Tingkat Stres Akademik	<i>f</i>	%
Kelompok Intervensi		
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	0	0
Rendah	9	40,9

Sangat Rendah	13	59,1
Total	22	100
Kelompok Kontrol		
Sangat Tinggi	0	0
Tinggi	0	0
Sedang	6	27,3
Rendah	8	36,4
Sangat Rendah	8	36,4
Total	22	100

Pada kelompok intervensi sebagian besar responden mengalami stres tingkat sangat rendah, yaitu sebanyak 13 orang (59,9%). Pada kelompok kontrol sebagian besar responden mengalami stres tingkat rendah dan sangat rendah, yaitu sebanyak 8 orang (36,4%).

Aspek	Item	Total Skor	Min	Max	Mean	SD
<i>Afektif</i>	4	298	1,00	3,00	1,69	0,54
<i>Behavioral</i>	7	586	1,00	3,14	1,90	0,48
<i>Physiological</i>	4	388	1,00	4,00	2,20	0,72
<i>Kognitif</i>	6	533	1,00	3,33	2,02	0,56

Berdasarkan hasil deskriptif *post-test* pada 44 responden, aspek *physiological* memiliki rata-rata skor tertinggi yaitu sebesar 2,20 dengan standar deviasi 0,72, nilai minimum 1,00, dan maksimum 4,00. Selanjutnya, aspek *kognitif* memiliki rata-rata skor sebesar 2,02 dengan standar deviasi 0,56, nilai minimum 1,00, dan maksimum 3,33. Aspek *behavioral* rata-rata skor sebesar 1,90 dengan standar deviasi 0,48, nilai minimum 1,00, dan maksimum 3,14. Sementara itu, aspek *afektif* memiliki rata-rata skor terendah yaitu sebesar 1,69 dengan standar deviasi 0,54, nilai minimum 1,00, dan maksimum 3,00. Berdasarkan hasil tersebut, aspek *physiological* aspek dengan rata-rata skor stres akademik tertinggi, sedangkan aspek *afektif* memiliki rata-rata skor stres terendah pada pengukuran *post-test*.

5.2.2 Analisis Bivariat

5.2.2.1 Uji Normalitas Data

Hasil uji normalitas data menggunakan *shapiro-wilk* pada tabel berikut :

Tabel 5.4 Uji Normalitas Data

Variabel	Kelompok	Shapiro-Wilk			
		Statistik	df	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	Kontrol	0,936	22	,165	NoSrmal
<i>Post-test</i>	Kontrol	0,930	22	,124	Normal
<i>Pre-test</i>	Intervensi	0,920	22	,077	Normal
<i>Post-test</i>	Intervensi	0,955	22	,404	Normal

Hasil uji normalitas nilai terdistribusi normal ($p > 0,05$) dengan nilai *pre-test* kelompok kontrol $p=0,165$ nilai *post-test* kelompok kontrol $p = 0,124$ nilai *pre-test* kelompok intervensi $p=0,077$ dan nilai *post-test* kelompok intervensi $p=0,404$.

5.2.2.2 Analisis Perbedaan nilai tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah penerapan relaksasi afirmasi positif pada kedua kelompok

Uji *paired t-test* untuk melihat pengaruh penerapan relaksasi afirmasi positif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa masing-masing kelompok.

Tabel 5.5 Hasil uji *paired t-test* nilai *pre-test* dan *post-test* mahasiswa

Kelompok	Pre-test				Post-test				p-value
	Mean	Min	Maks	SD	Mean	Min	Mak	SD	
Intervensi	45,13	22	60	11,10	37,86	21	55	10,30	0,002
Kontrol	45,13	26	64	11,10	44,40	27	69	11,50	0,448

Pada kelompok intervensi nilai rata-rata *pre-test* sebesar 45,13 dan *post-test* 37,86. Secara deskriptif ada perbedaan rata-rata nilai stres akademik antara *pre-test* dan *post-test*. Nilai Standar Deviasi pada *pre-test* yaitu 11,10 dan *post-test* sebesar 10,30. Nilai minimal saat *pre-test* adalah 22 dan nilai maksimalnya adalah 60. Nilai minimal saat *post-test* adalah 21 dan nilai maksimalnya adalah 55.

Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata saat *pre-test* sebesar 45,13 dan *post test* 44,40. Secara deskriptif ada perbedaan rata-rata nilai stres akademik antara *pre test* dan *post-test*. Nilai Standar Deviasi pada *pre-test* yaitu 11,10 dan *post-test* sebesar 11,50. Nilai minimal saat *pre-test* adalah 26 dan nilai maksimalnya adalah 60. Nilai minimal yang didapatkan saat *post-test* adalah 27 dan nilai maksimalnya adalah 69.

Pada kelompok intervensi diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,002 < 0,05$, artinya ada perbedaan nilai rata-rata stres akademik untuk *pre-test* dan *post-test* pada kelas intervensi yang melakukan penerapan relaksasi afirmasi positif, maka H_a diterima (H_0 ditolak) artinya terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi afirmasi positif.

Pada kelompok kontrol diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,448 > 0,05$, artinya tidak ada perbedaan nilai rata-rata stres akademik untuk *pre-test* dan *post-test* pada kelas kontrol yang tidak melakukan penerapan relaksasi afirmasi positif maka H_a ditolak (H_0 diterima) artinya tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan tingkat stres sesudah diberikan terapi relaksasi afirmasi positif.

5.2.2.3 Analisis Perbedaan Hasil antara kelompok

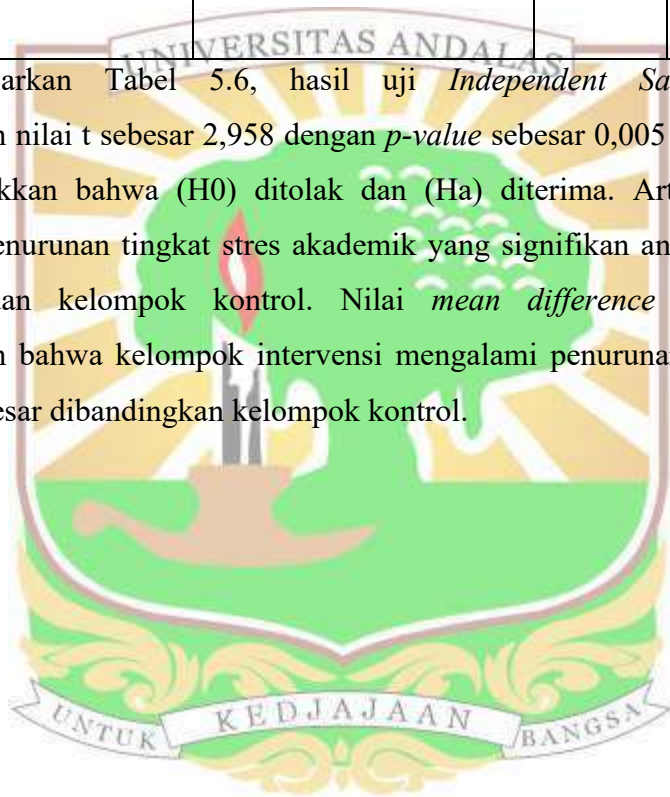
Analisis perbedaan penurunan tingkat stres akademik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tabel 5.6 Hasil uji *independen samples t-test* perbedaan penurunan tingkat stres akademik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Analisis perbedaan penurunan tingkat stres akademik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Variabel	Mean difference	Nilai t	p-value
Tingkat stres akademik	6,54	2,958	0,005

Berdasarkan Tabel 5.6, hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 2,958 dengan *p-value* sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Artinya, terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai *mean difference* sebesar 6,54 menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.



BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Responden

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi program studi kebidanan program sarjana angkatan 2025 sebanyak 44 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memiliki kriteria eksklusi penelitian. Responden dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 22 orang (50%) dan kelompok kontrol sebanyak 22 orang (50%).

Hasil analisis karakteristik menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 19 tahun (56,82%). Usia memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa. Usia 19 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir (15–19 tahun) dan sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan penuh.⁵³ Pada tahap ini mahasiswa menghadapi proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru, lingkungan sosial yang berbeda, serta peningkatan beban akademik yang menjadi sumber stres yang potensial. Remaja akhir juga menghadapi krisis psikososial *identity versus role confusion*, yang ditandai dengan pencarian jati diri, kestabilan emosi, dan kemampuan mengambil keputusan mandiri.⁵⁴ Ketidakmampuan menyesuaikan diri dalam tahap ini dapat memicu timbulnya stres emosional dan akademik.

Hasil ini sesuai dengan temuan Jacoby (2021), yang menyatakan bahwa remaja pada tahap akhir lebih rentan mengalami stres akibat tekanan akademik dan perubahan lingkungan.⁵⁰ Namun, Mudin (2024) menegaskan bahwa bertambahnya usia dan pengalaman seseorang berbanding lurus dengan peningkatan dalam mengelola stres.

6.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres akademik Mahasiswa Sebelum Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif.

Berdasarkan hasil *pre-test*, distribusi tingkat stres akademik pada kelompok intervensi didominasi oleh stres tingkat rendah, sebanyak 12 orang (54,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol, distribusi tingkat stres akademik didominasi oleh stres rendah sebanyak 7 orang (31,8%) dan sangat rendah sebanyak 9 orang (40,9%). Secara keseluruhan, sebagian besar responden penelitian mengalami

tingkat stres rendah yaitu 19 orang dari 44 orang responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sihombing (2021), Fadhilah (2023), Kurnia & Ramadhani (2021), dan Luqyana (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan hingga sedang pada awal kuliah.

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami seseorang ketika menghadapi berbagai tuntutan atau tekanan yang berkaitan dengan kegiatan akademik.²² Stres dapat dipicu oleh faktor akademik atau pekerjaan, masalah ekonomi, konflik keluarga dan sosial, perubahan hidup yang signifikan, serta kondisi kesehatan fisik maupun mental. Stres yang dialami sepanjang masa akademik mahasiswa, terutama pada tahun-tahun pertama perkuliahan berasal dari proses akademik, kegiatan akademik maupun non akademik.⁴ Pada saat penelitian sebelum pelaksanaan relaksasi afirmasi positif, mahasiswa menjalani jadwal padat. Pada hari Senin saat *pre-test* dilakukan, responden mengikuti perkuliahan penuh dari pagi hingga sore, pada hari Rabu diantara mereka ada yang akan mengikuti ujian remedial dan setelah itu masih melaksanakan kegiatan non-akademik hingga malam.

Faktor lain yang membuat mahasiswa rentan terhadap stres antara lain fase adaptasi, fase transisi, regulasi diri yang kurang baik, serta tekanan dari keluarga dan lingkungan.⁴ Ibrahim et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres, khususnya mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami masa transisi ke perguruan tinggi.³ Mahasiswa kesehatan kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang berat, tuntutan praktikum, ujian, dan metode pembelajaran baru berbasis kompetensi, seperti PBL (*Problem Based Learning*).⁶ Faktor lain seperti faktor masalah ekonomi, konflik keluarga dan sosial, perubahan hidup yang signifikan, serta kondisi kesehatan fisik maupun mental (Trigueros et al., 2020).⁴

Kondisi mahasiswa dengan stres rendah tetap perlu diperhatikan. Stres yang berlangsung terus-menerus dapat menjadi stres kronis. Tingkat stres akademik mahasiswa biasanya meningkat di tengah atau akhir semester, ketika tekanan ujian dan tugas semakin tinggi.³²

6.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Setelah Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Berdasarkan hasil *post-test*, terlihat bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan tingkat stres akademik. Sebelum penerapan relaksasi, distribusi tingkat stres mahasiswa dominan pada stres sedang dan rendah, namun setelah diberikan intervensi, distribusi tingkat stres dominan pada tingkat sangat rendah, yaitu 13 orang (59,1%). Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi, tidak terdapat perubahan bermakna; distribusi tingkat stres tetap didominasi oleh tingkat rendah dan sangat rendah.

Pada kondisi stres, aktivitas sistem saraf simpatis lebih dominan, sedangkan ketika individu berada dalam keadaan relaksasi, aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat. Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan penurunan respons stres tubuh, ditandai dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, serta ketegangan otot, sehingga tubuh mencapai kondisi rileks dan stabil. Ketika tubuh berada dalam keadaan relaks, aktivitas gelombang otak bergerak menuju kondisi yang lebih tenang, sehingga pikiran menjadi lebih fokus dan reseptif terhadap sugesti. Pada kondisi inilah afirmasi positif diberikan dalam bentuk kalimat sederhana, bermakna, dan diulang secara teratur. Afirmasi positif berfungsi sebagai autosugesti yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar untuk menggantikan pikiran negatif, rasa takut, dan kecemasan dengan keyakinan yang lebih adaptif dan konstruktif.³⁶

Mahasiswa kebidanan yang menerima intervensi afirmasi positif mengalami penurunan tingkat stres yang digambarkan keberhasilan dari teori Claude Steele dalam konteks akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Putri dkk., Syahdiantary (2025), Zainiyah (2018), yang menemukan perbedaan signifikan pada skor stres sebelum dan setelah diberikan teknik afirmasi relaksasi, menunjukkan bahwa teknik tersebut efektif mengurangi tingkat stres.³⁸ Setelah penerapan mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri dan menilai situasi lebih rasional tanpa terbebani oleh stres.

6.4 Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Sebelum Dan Setelah Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif

Hasil analisis data uji *paired t-test* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai *p-value* $0,002 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi afirmasi positif. *Mean pre-test* kelompok intervensi yaitu 45,13 dan pada *post-test* 37,86 hal ini menunjukkan terdapat perbedaan dan penurunan tingkat stres akademik pada saat *pre-test* dan *post-test* yang bermakna setelah penerapan relaksasi afirmasi positif.

Hasil pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi seperti kelompok intervensi, nilai *mean* pada saat *pre-test* 45,13 dan pada saat *post-test* 44,40 artinya terdapat perbedaan dan penurunan tingkat stres akademik pada saat *pre-test* dan *post-test* namun perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Hasil analisis uji *independent t-test* pada hasil *post-test* kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan nilai *p-value* 0,005. Artinya, terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Relaksasi afirmasi positif terbukti berpengaruh terhadap penurunan stres akademik melalui kombinasi mekanisme fisiologis dan psikologis, karena melalui relaksasi mahasiswa dapat menenangkan pikiran dan menurunkan ketegangan fisik yang dapat memicu stres. Dengan demikian, mahasiswa menjadi lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan akademik³⁹

Hasil uji *Paired sampel t-test* penelitian ini juga sejalan dengan hasil dari penelitian sebelumnya. Hasil uji *Paired Sample t-test* pada penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Penelitian Zainiyah dkk. (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 (*p-value* $< 0,05$) pada kelompok perlakuan, yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa teknik relaksasi afirmasi berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.³⁹ Hasil uji analisis pada penelitian Putri dkk (2025) dengan

uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penerapan *Affirmation Relaxation Method* terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa.⁴⁰ Syahdiantary et al. (2025) dengan uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian intervensi *husnudzon* dengan afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stres akademik siswa.⁴¹

6.5 Perbedaan Tingkat Stres Akademik Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Mahasiswa Sebelum Dan Setelah Penerapan Relaksasi Afirmasi.

Berdasarkan hasil uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 2,958 dengan $p\text{-value}$ sebesar 0,005 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa (H_0) ditolak dan (H_a) diterima. Artinya, terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai *mean difference* sebesar 6,54 menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Pada penelitian ini, kelompok intervensi memperoleh latihan relaksasi afirmasi positif secara terstruktur selama periode intervensi, sedangkan kelompok kontrol tidak memperoleh perlakuan tersebut. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa pada kelompok intervensi memiliki strategi koping yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik dibandingkan kelompok kontrol. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengandalkan mekanisme koping yang dimiliki masing-masing individu sehingga penurunan tingkat stres yang terjadi relatif lebih kecil.

Perbedaan penurunan tingkat stres akademik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa relaksasi afirmasi positif tidak hanya membantu mahasiswa mencapai kondisi relaks, tetapi juga berperan dalam mengubah cara individu memandang dan merespons stresor akademik. Melalui pengulangan kalimat-kalimat afirmasi yang bersifat positif, mahasiswa didorong untuk membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, mengurangi pikiran negatif, serta meningkatkan kontrol diri dalam menghadapi tuntutan akademik. Kondisi relaks yang tercipta selama intervensi turut menurunkan ketegangan fisik dan emosional sehingga respons terhadap stres menjadi lebih adaptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa relaksasi afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Penelitian Zainiyah et al. (2018) menunjukkan bahwa teknik relaksasi afirmasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Putri et al. (2025), yang menyatakan bahwa *Affirmation Relaxation Method* efektif dalam menurunkan stres akademik pada siswa. Selain itu, Syahdiantary et al. (2025) juga menemukan bahwa intervensi *husnudzon* dengan afirmasi positif mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan. Kesamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian afirmasi positif yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta memperbaiki kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Berdasarkan analisis deskriptif aspek stres akademik, aspek fisiologis merupakan aspek yang paling dominan pada kondisi pre-test, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, rata-rata skor aspek fisiologis sebesar 3,41, lebih tinggi dibandingkan aspek behavioral (2,18), kognitif (2,03), dan afektif (1,93). Sementara itu, pada kelompok kontrol, aspek fisiologis juga memiliki rata-rata tertinggi yaitu 3,10, dibandingkan behavioral (2,08), afektif (2,07), dan kognitif (2,01). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi, respons stres akademik yang paling menonjol pada mahasiswa adalah aspek fisiologis, yang menggambarkan adanya respons tubuh terhadap tekanan akademik.

Setelah penerapan relaksasi afirmasi positif, kelompok intervensi menunjukkan penurunan rata-rata pada seluruh aspek, dengan penurunan terbesar terjadi pada aspek fisiologis, yaitu dari 3,41 menjadi 1,95 atau sebesar 1,46 poin. Pada kelompok kontrol, aspek fisiologis juga menurun dari 3,10 menjadi 2,05. Berdasarkan proporsi responden, aspek fisiologis tetap menjadi aspek dominan pada kelompok intervensi meskipun menurun dari 50,0% menjadi 40,9%, sedangkan pada kelompok kontrol tetap sebesar 50,0% pada pre-test dan post-test. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan yang lebih terlihat pada kelompok intervensi, khususnya pada aspek fisiologis, setelah penerapan

relaksasi afirmasi positif. Namun, temuan ini merupakan gambaran deskriptif dan tidak digunakan untuk menyimpulkan pengaruh statistik intervensi terhadap aspek tertentu.

6.6 Pengaruh Penerapan Relaksasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Hasil uji *paired sample t-test*, nilai $p = 0,002 < 0,05$ pada kelompok intervensi penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik relaksasi afirmasi positif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa kebidanan.

Relaksasi afirmasi positif adalah teknik yang menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dan pengulangan kalimat afirmasi secara positif untuk membantu menurunkan emosi negatif, dengan menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran setelah mencapai kondisi rileks. Relaksasi afirmasi merupakan *self hypnotherapy* dalam dunia lebih ringan, disebut juga sugesti diri, di mana seseorang dapat menghipnosis diri sendiri dari emosi negatif. Relaksasi afirmasi dapat memperkuat rasa percaya diri dan keyakinan seorang dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu yang positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan (afirmasi) sehingga tercipta kecenderungan seseorang untuk mengucapkan hal-hal positif yang dapat meningkatkan integritas diri dalam memaknai suatu kehidupan sehingga tercipta keyakinan terhadap diri sendiri yang baik.³⁷

Relaksasi ini diawali dengan pernapasan dalam atau relaksasi otot, yang bertujuan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis.

Aktivasi sistem parasimpatis menyebabkan penurunan respons stres tubuh, ditandai dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, serta ketegangan otot, sehingga tubuh mencapai kondisi rileks dan stabil. Ketika tubuh berada dalam keadaan relaks, aktivitas gelombang otak bergerak menuju kondisi yang lebih tenang, sehingga pikiran menjadi lebih fokus dan reseptif terhadap sugesti. Pada kondisi inilah afirmasi positif diberikan dalam bentuk kalimat sederhana, bermakna, dan diulang secara teratur. Afirmasi positif berfungsi sebagai *autosugesti* yang ditanamkan ke dalam pikiran bawah sadar untuk menggantikan

pikiran negatif, rasa takut, dan kecemasan dengan keyakinan yang lebih adaptif dan konstruktif.³⁶

Selama pelaksanaan penelitian, mahasiswa melaporkan perasaan yang lebih tenang dan relaks setelah diberikan intervensi relaksasi afirmasi positif. Kondisi ini dibuktikan secara objektif melalui adanya penurunan nilai stres akademik setelah penerapan relaksasi afirmasi positif dibandingkan sebelum intervensi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Zainiyah et al. (2018), yang menjelaskan bahwa penerapan teknik relaksasi afirmasi dapat membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres melalui terciptanya kondisi relaks dan meningkatnya ketenangan psikologis. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Putri et al. (2025), yang menunjukkan bahwa pemberian *Affirmation Relaxation Method* mampu meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik melalui pembentukan sugesti positif terhadap diri sendiri. Selain itu, penelitian Syahdiantary et al. (2025) menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan spiritual melalui *husnudzon* dan afirmasi positif membantu peserta didik mengembangkan cara pandang yang lebih positif terhadap masalah akademik sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.



6.7 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan :

1. Pada saat pengambilan sampel beberapa responden tidak merespons saat dihubungi, sehingga pengambilan sampel memerlukan waktu yang lebih lama, disarankan agar peneliti melakukan pendekatan atau bekerja sama dengan pihak program studi dan komandan tingkat untuk meningkatkan partisipasi responden.
2. Intervensi yang relatif singkat, Intervensi relaksasi afirmasi positif diberikan dalam jangka waktu yang singkat yaitu 4 hari karena keterbatasan waktu yang dimiliki peneliti untuk menyelesaikan penelitian, walaupun durasi intervensi sudah berdasarkan penelitian terdahulu mungkin belum menggambarkan efek jangka panjang dan dampak yang bersifat kumulatif mungkin belum sepenuhnya terlihat dalam periode waktu penelitian.
3. Dari 94 populasi hanya bisa diambil 44 orang dikarenakan pada saat survei awal terdapat 50 orang responden yang berpartisipasi sehingga hanya sisa 44 responden yang hanya bisa diambil sesuai kriteria inklusi.
4. Kontrol terhadap variabel luar belum optimal. Faktor eksternal seperti kualitas tidur, ujian, beban tugas perkuliahan, kegiatan akademik maupun nonakademik, kondisi kesehatan fisik, kondisi emosional harian, serta faktor psikososial lainnya tidak dapat dikontrol secara penuh selama proses penelitian. Variabel variabel tersebut berpotensi memengaruhi perubahan tingkat stres akademik.

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Mayoritas responden berusia 19 tahun (remaja akhir), yaitu fase transisi yang rentan terhadap stres akademik akibat tuntutan adaptasi akademik dan perubahan lingkungan, sehingga usia menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.
2. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa sebelum penerapan relaksasi afirmasi positif menunjukkan pada kelompok kontrol didominasi oleh tingkat stres rendah dan sangat rendah, sedangkan pada kelompok intervensi didominasi oleh stres tingkat rendah.
3. Setelah penerapan teknik relaksasi afirmasi positif pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat stres akademik mahasiswa dengan hasil uji *paired sample t-test* dengan $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$. Distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa pada kelompok intervensi didominasi oleh tingkat stres sangat rendah dan pada kelompok kontrol didominasi tingkat stres rendah.
4. Terdapat perbedaan penurunan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai *mean difference* sebesar 6,54 menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tingkat stres yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.
5. Terdapat perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan tersebut signifikan dengan hasil uji *independent t-test* $p\text{-value} = 0,005 < 0,05$.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan beberapa saran:

1. Bagi Mahasiswa

Penting untuk menyadari pentingnya pengelolaan stres secara sehat melalui strategi adaptif seperti teknik relaksasi, olahraga ringan, tidur cukup, serta menjaga pola makan dan waktu istirahat.

2. Bagi Program Studi dan Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa kebidanan tahun pertama. Penerapan Praktik pada disarankan mempertimbangkan penerapan relaksasi afirmasi positif sebagai bagian dari kegiatan pembinaan kesehatan mental mahasiswa, sehingga teknik ini dapat digunakan sebagai strategi mandiri untuk mengelola stres.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Memperkuat proses rekrutmen responden melalui kerja sama dengan program studi untuk mengurangi penolakan dan meningkatkan partisipasi.
- b. Menggunakan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan kekuatan analisis.
- c. Memperpanjang durasi intervensi atau melakukan *follow-up* agar efek jangka panjang dapat terlihat.
- d. Mengendalikan variabel luar secara lebih optimal atau mengukur faktor pengganggu seperti kualitas tidur, beban tugas, dan kondisi psikologis harian pada kuisioner.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suharsono Y, Anwar Z. Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*. 2020;8(1):1–12.
2. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2024.
3. Ibrahim MC, Pomalango ZB, Suleman I. An overview of stress levels of first-year nursing students during their studies at Gorontalo State University. *Jurnal Kolaboratif Sains*. 2025;8(11):7036–7048.
4. Defourtwona D, Murti HAS. Academic self-efficacy dan tingkat stress akademik pada mahasiswa akhir di etnis Toraja. *J Kesehat Masy Inov*. 2025;8(11):84–91.
5. Rosyidah I, Efendi AR, Arfah MA. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *J Abdi*. 2020;2(1):33–39.
6. Zamroni Z, Hidayah N, Ramli M, Hambali IM. Prevalence of academic stress among medical and pharmaceutical students. *Eur J Educ Stud*. 2018;4(10):256–267.
7. Hardjito K. Manajemen waktu dan dinamika stres akademik pada mahasiswa kebidanan tahun pertama. *J Penelit Perawat Prof*. 2025;5(4):1478–1486.
8. Rus AR, Agustina MW. Pengaruh adversity quotient pada stres akademik mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *IDEA J Psikol*. 2023;7(2):1–14.
9. Musabiq SA, Karimah I. Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *J Ilm Psikol Terap*. 2018;20(2):75–83.
10. Susanto C. Pengaruh stres akademik dan motivasi akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Afeksi J Penelit Eval Pendidik*. 2025;6(1):86–95.
11. Zahwa FK, Hanif M. Strategi efektif mengatasi stres akademik melalui manajemen waktu untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. *JIPP*. 2024:142–148.
12. Hanum DM, Ariesti E, Sulastri AS. Pengaruh terapi meditasi terhadap

- tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang. *J Riset Kesehat Nas*. 2024;8(2):155–160.
13. Agusthia M, Wardhani UC, Rochmayanti N, Putri TH. Efektivitas terapi mindfulness berbasis aplikasi Breathe2Relax terhadap stres mahasiswa tingkat akhir Universitas Awal Bros. *Malahayati Nurs J*. 2024;6(8):3246–3255.
 14. Fahmi AY, Dwidiyanti M, Wijayanti DY. Effectiveness of mindfulness on decreasing stress in health professional students: a systematic review. *Holist Nurs Health Sci*. 2018;1(1):1–11.
 15. Forseth B, Lawlor MJ, Greene NP, et al. Adherence to and changes in mental and physiological health during an 8-week yoga intervention: a pilot study. *J Bodyw Mov Ther*. 2022;30:203-209.
 16. Thulasi M, Vasantha S. Effectiveness Of Positive Affirmation On Stress , Anxiety And Depression In Patients With Cardio Vascular Disease . 2024;25(1):2101–5.
 17. Marsidi Sr, Prihandini Gr, Prakoso Jh, Unggul Ue. The Effectiveness Of Affirmation Cards And Music Against Emotions , Stress , And Anxiety In. 2025;6(2):238–54.
 18. Ali IS, Imron. Efektivitas pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta. Surakarta: Universitas Kusuma Husada; 2020;
 19. Armila. Bimbingan kelompok dalam mengatasi stres. *J Bimbing Penyul uhan Islam*. 2020;2(1):113–128.
 20. Gamayanti W, Syafei I. Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. 2018;5(1984):115–30.
 21. Sholihah NH, Saragih S, Prasetyo Y. Stres akademik pada mahasiswa: apakah peranan problem focused coping? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*. 2023;1(2):328–336.
 22. Merry, Mamahit HC. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta. *J Konseling Indones*. 2020;6(1):6–13.
 23. Carcasona JE. Students' level of stress in relation to the academic performance of

- Tagbilaran City College. *Academe Univ Bohol Grad Sch Prof Stud J*. 2022;20(1):39–58.
24. Hadi M. Systematic review on global trend in students' academic stress: prevalence, causal factors, and psychological implications. *Int J Res Innov Soc Sci*. 2025;9(11):4262–4283.
25. Putra SD. Uji validitas konstruk pada instrumen Student-Life Stress Inventory dengan metode confirmatory factor analysis. *J Penguk Psikol Pendidik Indones*. 2015;4(3):1–11.
26. Fathiyah KN. Academic stress and its sources among junior high school students. In: *Proceedings of the International Conference on Guidance and Counseling Studies (ICGCS 2021)*. Atlantis Press; 2022. p. 129–141.
27. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep stres akademik siswa. *J Konseling Pendidik*. 2017;5(3):143–148.
28. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. The description of stress levels in college students. *J Keperawatan Jiwa*. 2017;5(5):40–47.
29. Checa-Olmos JC, Arjona-Garrido Á, González-López JR, Rocamora-Pérez P. Academic stress in university students: the role of physical exercise and nutrition. *Healthcare (Basel)*. 2023;11(1):1–11.
30. Juwita BP, Adni A, Diatmika IP, Parwata WSS. Hubungan tingkat stres terhadap kejadian sindrom dispepsia fungsional pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *J Sehat Indones (JUSINDO)*. 2025;7(1):284–291.
31. Mahardhani O, Ramadhani AN. Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *J Psikol*. 2020;6(1):60–75.
32. Fadila E, Sumarmi. Dampak stres terhadap COVID-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2022;10(3):673–682..
33. Ilmawati D, Kusumaningsih TP. Asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. N usia 25 tahun di BPM Tugirah A.Md.Keb Kebumen. *J Komun Kesehat*. 2023;14(1):19–25.
34. Aprianti NA, Susanti AI, Kusteja NF. Harmonisasi kurikulum pendidikan kebidanan: scoping review. *J Bidan Cerdas*. 2024;7(2):219–233.
35. International Confederation of Midwives. International definition and scope of practice of the midwife. The Hague: International Confederation of

- Midwives; 2024.
36. Widiana YW, Larian O, Aprilianti M. Sosialisasi pramuka sebagai upaya penguatan karakter siswa di sekolah dasar. 2025;3(1):25–34.
 37. Yusuf A, Suarilah I, Rahmat P. Relaxation affirmation technique increases self-efficacy of patients with nasopharyngeal cancer. *Indones Nurs J Educ Clin*. 2017;2(2):139–148;
 38. Kusumah PW, Roswendi AS, Budiman. The influence of positive affirmation relaxation techniques on anxiety in level 4 students who are preparing thesis in the Nursing Science Study Program (S-1) FITKes Unjani. In: *Proceedings of the 5th International Seminar on Global Health*; 2023 Dec 12; Cimahi, Indonesia. 2023. p. 141–149.
 39. Zainiyah R. Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember . Jember: Universitas Jember; 2018;
 40. Putri SN, Kusnawan A, Nurmasari Y. The effect of applying the affirmation relaxation method on students' academic stress. (*JOMSIGN*). 2025;9:97–106.
 41. Syahdiantary I, Yazid S, Aziza SNF. Pengaruh husnudzon dengan afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa unggulan kelas 12 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. *Spiritualita J Ethics Spirituality*. 2025;9(2):149–160.
 42. Anggreni D. Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. 2022.
 43. Hardani, Auliya NH, Andriani H, et al. Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu; 2020.
 44. Serena TA. Pengaruh self-regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Universitas Andalas; 2024
 45. Sugiyono. Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D). Bandung: Alfabeta; 2020.
 46. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Cv Alfabeta.; 2020.
 47. Busari AO. Validation of Student Academic Stress Scale (SASS). *Eur J Soc*

- Sci. 2011;21(1):94–105.
48. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Pt. Rineka Cipta; 2020.
 49. Nashihah. Pengaruh penerapan relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Universitas Andalas; 2025.
 50. Jacoby R, Barsky KG, Porat T, Harel S, Miller TH, Goldzweig G. Individual Stress Response Patterns: Preliminary Findings And Possible Implications. Plos One. 2021;16(8 August):1-15. Doi:10.1371/Journal
 51. Yulawuri H, Raudah S, Pristina N, Mardalena M, Kaisar M. Metodologi riset kesehatan. Jakarta: 2023..
 52. Mudin MI, Hasanah NU. Pencegahan burnout syndrome dengan metode terapi sufistik Illaj Qudsi pada kelompok karyawan Jawa Timur: metode community-based participatory research (CBPR). 2024;4.
 53. World Health Organization. Adolescent health. Geneva: World Health Organization; 2024.
 54. Erikson EH. Identity: youth and crisis. New York: W.W. Norton & Company; 1968.
 55. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran. J Ilm Pendidik Pembelajaran. 2022;6(3):609–618.



Lampiran 1. Keterangan Lolos Uji Etik Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS ANDALAS FAKULTAS KEDOKTERAN KOMISI ETIK PENELITIAN Alamat : Kampus Universitas Andalas, Limau Manis Padang Kode Pos 25163 Telepon : 0751-31746, Faksimile : 0751-32838, Dekan : 0751-39844 Laman : http://fk.unand.ac.id e-mail : dekanat@med.unand.ac.id
KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL No : 260 /UN.16.2/KEP-FK/2026	
Tim Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dalam upaya melindungi Hak Azazi dan Kesejahteraan Subjek Penelitian kedokteran/kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol penelitian dengan judul : <i>(The Research Ethics Committee Faculty of Medicine Universitas Andalas, in order to protect human rights and welfare of medical/health research subject, has carefully reviewed the research protocol entitled) :</i> Pengaruh Penerapan Relaksasi Afiriasi Positif Terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menempuh Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Tahun 2025	
Nama Peneliti Utama <i>Principal Researcher</i>	: Anisa Ramadian Pc
Nama Institusi <i>Institution</i>	: Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas <i>Undergraduate Midwifery Study Program Faculty of Medicine, Universitas Andalas</i>
Protokol Penelitian tersebut dapat disetujui pelaksanaannya <i>and approved the research protocol.</i>	
Padang, 18 Mei 2026	
Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas <i>Dean of Faculty of Medicine Universitas Andalas</i>	Ketua <i>Chairman</i>
 Dr. dr. Sukri Rahman, Sp.THT-BKL, Subsp.Onk(K), FACS, FFSTED NIP. 197810072003121001	 Prof. Dr. dr. Yuliarni Syafrita, Sp.N (K) NIP. 196407081991032001
Keterangan/notes: Keterangan lolos kaji etik ini berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan. <i>This ethical approval is effective for one year from the due date.</i> Jika ada kejadian serius yang tidak diinginkan (KTD) harus segera dilaporkan ke Komisi Etik Penelitian. <i>If there are Serious Adverse Events (SAE) should be immediately reported to the Research Ethics Committee.</i>	

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS ANDALAS
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Alamat : Kampus Universitas Andalas Limau Manis Padang, Sumatera Barat 25163
Telepon : +62 751 31746 Fax : +62 751 32838, Dekan: +62 751 39844
Laman : <http://fk.unand.ac.id> e-mail : dekanat@med.unand.ac.id

Nomor : ~~3746~~ /UN16.02.WD1/PP-S1 Keb/2026
Lamp : -
Hal : Izin Pelaksanaan Penelitian

30-06-2026

Yth. Ketua Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas
di
Padang

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian untuk pembuatan skripsi oleh mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Firmasi Positif terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menempuh Pendidikan Program Studi Kebidanan di Universitas Andalas 2025" atas nama:

Nama : Anisa Ramadian
BP : 2210333001
No.Hp/Email : 082283303911/anisaramadian66@gmail.com
Alamat : Jl. Taruko I Blok A no.1 Padang
Pembimbing : 1. Erda Mutiara Halida, S.ST., M.Keb
2. Laila, S.SiT., M.Keb
Waktu : 01 Juli – 01 Agustus 2026
Lokasi : Program Studi Kebidanan Program Sarjana
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Maka dimohon kesediaan Ibu untuk dapat mengizinkan dan memfasilitasi mahasiswa tersebut dalam pelaksanaan penelitian di Program Studi Kebidanan Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Andalas dengan memperhatikan protokol kesehatan. Setelah melakukan penelitian mahasiswa diharuskan memberikan *hard copy* skripsi ke tempat melakukan penelitian.

Demikian Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik, diucapkan terima kasih.

a.n Dekan
/ Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kemahasiswaan



dr. Reuzi Sukma Rita, Ph.D
NIP. 198408022009122003

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
MENJADI RESPONDEN PENELITIAN**

(*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama/NIM :

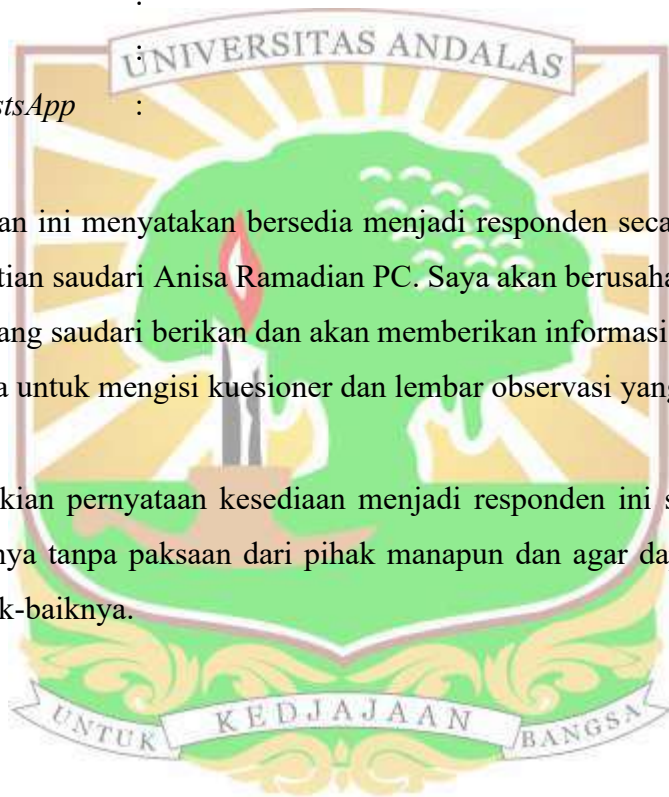
Usia :

Alamat :

No. Hp/*WhastsApp* :

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden secara sukarela untuk dalam penelitian saudara Anisa Ramadian PC. Saya akan berusaha untuk menjawab pertanyaan yang saudara berikan dan akan memberikan informasi yang sebenarnya. Saya bersedia untuk mengisi kuesioner dan lembar observasi yang telah disediakan oleh saudara.

Demikian pernyataan kesediaan menjadi responden ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun dan agar dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.



Padang, 2026

()

Lampiran 4. Kuesioner Skala Stres Akademik

Bagian I. SKALA STRES AKADEMIK PETUNJUK PENGISIAN

Nomor Responden :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Hari/ Tanggal :

1. Bacalah setiap aitem dan kemudian pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri dan kondisi Saudara/i saat ini. Gunakan pilihan jawaban sebagai berikut untuk menunjukkan respon Saudara/i:

TP : Tidak Pernah

J : Jarang

KK : Kadang-Kadang

SR : Sering

SS : Sangat Sering

2. Jawablah dengan memberikan tanda (X) atau (√) pada pilihan jawaban yang Saudara/i pilih pada tempat yang telah disediakan.
3. Setelah selesai mengisi semua pernyataan, silahkan periksa kembali jawaban Saudara/i dan pastikan tidak ada yang terlewatkan.

NO	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		TP	J	KK	SR	SS
1.	Tugas yang banyak membuat saya ingin menangis					
2.	Perasaan saya menghentikan saya untuk belajar					
3.	Saya berkata kasar atau berteriak kepada keluarga/teman karena tekanan studi					
4.	Saya menunda-nunda tugas					
5.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi dikelas					
6.	Saya kesulitan mengingat catatan saya					
7.	Saya merasa khawatir dengan pelajaran saya					
8.	Ada banyak hal yang terjadi sehingga saya tidak bisa berpikir jernih.					
9.	Terkadang saya tidak bisa mengungkapkan diri saya dengan kata-kata					

10.	Saya merasa takut untuk berbicara atau berdiskusi di dalam kelas					
11.	Saya tidak bisa memfokuskan pikiran saya pada pelajaran					
12.	Saya mengalami kesulitan belajar secara efektif					
13.	Saya merasa terlalu lambat membaca dibandingkan dengan orang lain					
14.	Saya merasa khawatir tentang nilai yang akan saya peroleh pada mata kuliah saya					
15.	Saya ingin berhenti kuliah					
16.	Saya merasa beberapa buku-buku terlalu sulit untuk dipahami					
17.	Saya merasa beberapa dosen terlalu sulit untuk dipahami					
18.	Saya merasa lelah saat menerima penjelasan materi perkuliahan					
19.	Saya merasa memiliki daya ingat yang buruk					
20.	Saya mengalami kesulitan dalam berfikir mengenai tugas akademis saya					
21.	Saya mudah putus asa terkait tugas akademik					

Sumber: adaptasi Busari (2011) dalam Bayantari (2022)



Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Relaksasi Afirmasi Positif.

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF	
Definisi	Relaksasi afirmasi positif adalah teknik yang menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dan pengulangan kalimat afirmasi secara positif untuk membantu menurunkan emosi negatif, dengan menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran setelah mencapai kondisi rileks.
Tujuan	Tujuan dari relaksasi afirmasi positif sebagai berikut: 1. Mampu mengurangi kecemasan dan stress 2. Mampu menenangkan emosi dan pikiran 3. Mampu meningkatkan keyakinan diri dan respon positif 4. Mampu meningkatkan kesejahteraan umum dan stabilitas mental
Indikasi	1. Mengalami gangguan tidur (Insomnia) 2. Mengalami kecemasan (Anxietas)
Kontraindikasi	1. Klien dengan stres berat 2. Klien dengan stres sangat berat 3. Klien panik
Persiapan Lingkungan Dan Alat	Alat dan Bahan 1. <i>Bolpoin</i> 2. Kertas HVS/buku 3. Kursi dengan sandaran kepala/matras 4. Ruang yang tenang dan nyaman disesuaikan dengan kesepakatan klien (bisa di lingkungan kampus atau di kosan)
Persiapan Pasien	1. Anjurkan klien untuk BAB dan BAK terlebih dahulu; 2. Anjurkan klien untuk rileks; 3. Anjurkan klien dalam keadaan duduk santai.
Orientasi	1. Berikan salam, dan memperkenalkan diri; 2. Tanyakan perasaan dan kesiapan klien; 3. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan; 4. Kontrak waktu tindakan yang akan dilakukan.

Tahap Kerja

1. Berikan kesempatan klien untuk bertanya;
2. Anjurkan klien mengambil posisi yang nyaman (berada di posisi duduk/ berbaring, tidak memakai tas dan kaki tidak menggantung);
3. Anjurkan klien untuk menentukan kalimat afirmasi yang ditentukan klien sendiri dengan cara menanyakan apa yang sedang dirasakan, apa yang ingin dilakukan dan harapannya di masa depan, misal : “saya orang yang kuat”, “saya yakin saya bisa”, dan “saya pasti cepat lulus”;
4. Anjurkan klien untuk menarik nafas melalui hidung dalam hitungan 1,2,3;
5. Hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil merasakan tubuh dalam kondisi relaks dan melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya;
6. Tutup mata apabila memungkinkan, lalu lakukan tarik nafas 2-3 kali;
7. Hembuskan nafas dan anjurkan klien merasakan.
8. bahwa ia merasakan lebih rileks, semakin rileks dan 1000 kali lebih rileks;
9. bahwa ia merasakan lebih rileks, semakin rileks dan 1000 kali lebih rileks;
10. Anjurkan klien untuk mengucapkan kalimat afirmasi yang telah ditentukan klien;
11. Anjurkan klien membuka mata secara perlahan dalam hitungan 5,4,3,2,1 dan berikan sugesti disetiap hitungan
(5) buka mata anda secara pelan-pelan, dan rasakan apa yang anda ucapkan semakin nyata
(4) rasakan apa yang anda ucapkan 10 kali lebih nyata
(3) rasakan apa yang anda ucapkan 100 kali lebih nyata
(2) seribu kali lebih nyata
(1) saat anda benar-benar membuka mata, maka hal itu benar-benar terjadi
10. Beri tahu pasien tindakan telah selesai.

Tahap Terminasi

1. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasilnya, apakah pasien merasa nyaman?
2. Berikan reinforcement positif.

Rencana Tindak Lanjut

Melakukan kontrak waktu yang akan datang (menyepakati waktu dan tempat).

Evaluasi dan Dokumentasi

1. Evaluasi respon klien setelah melakukan terapi;
2. Kaji tingkat stres klien
3. Dokumentasikan pada catatan.

Hal yang Perlu Diperhatikan :

1. Pelaksanaan teknik relaksasi afirmasi dilakukan sehari sekali selama tiga hari pada klien dengan;
2. Teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan kapan saja oleh klien terutama disarankan untuk dilakukan ketika klien baru bangun tidur atau sebelum tidur;
3. Waktu pelaksanaan yang ditemani terapis dapat dilakukan pada pagi hari antara 7-10 pagi atau siang hari antara 12-14 siang dan sore hari antara 16-18 sore setiap satu sesi tindakan dilakukan selama 10-15 menit sesuai dengan kontrak yang disetujui klien; dan Pelaksanaan dilakukan di ruangan yang hening, tenang dan nyaman dapat dilakukan di lingkungan kampus atau di rumah sesuai dengan kontrak yang telah disetujui klien.

Sumber : Modifikasi dari Rommiyatun Zainiyah (2018) Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Lampiran 6. Dokumentasi

Pertemuan 1	
1. <i>Pre-test</i> dan pengenalan, penerapan relaksasi afirmasi positif	
	
Pertemuan 2	
2. Penerapan relaksasi afirmasi positif	
	
Pertemuan 3	
3. Penerapan relaksasi afirmasi positif dan <i>Post-Test</i>	
	
Pertemuan 4	
4. Penerapan relaksasi afirmasi positif dan <i>Post-Test</i>	
	

Lampiran 7. Hasil Turnitin

