

**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 :



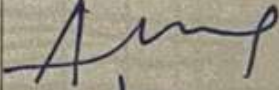
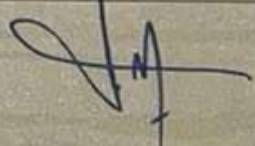
Tanggal : 5 Agustus 2026

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

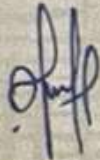
Tim Penguji

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

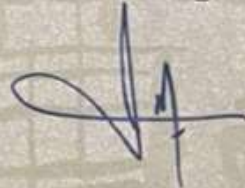
Skripsi ini telah disetujui oleh:

Pembimbing I



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

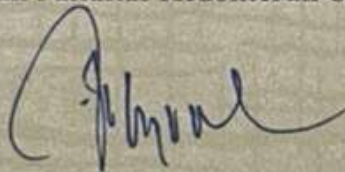
Pembimbing II



Laila, S.KM., 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 PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi Dengan Judul

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

Oleh :

ANISA RAMADIAN PC
NIM: 2210333001

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh tim penguji skripsi Program Studi
Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Padang,

2026

Tim Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan
Erda Mutiara Halida,S.SiT,M.Keb	Ketua Tim Penguji	
Laila,S.SiT.,M.Keb	Sekretaris	
Dr. Rozi Sastra Purna,M.Psi.,Psikolog	Anggota	
Aldina Ayunda Insani,Bd.,M.Keb	Anggota	
Dr.Abdiana,SKM.M.Epid	Anggota	

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:

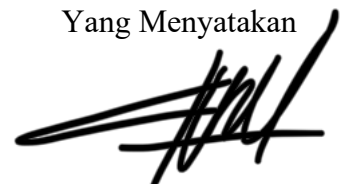
PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI POSITIF TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENEMPUH PENDIDIKAN DI PROGRAM STUDI KEBIDANAN DI UNIVERSITAS ANDALAS 2025.

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

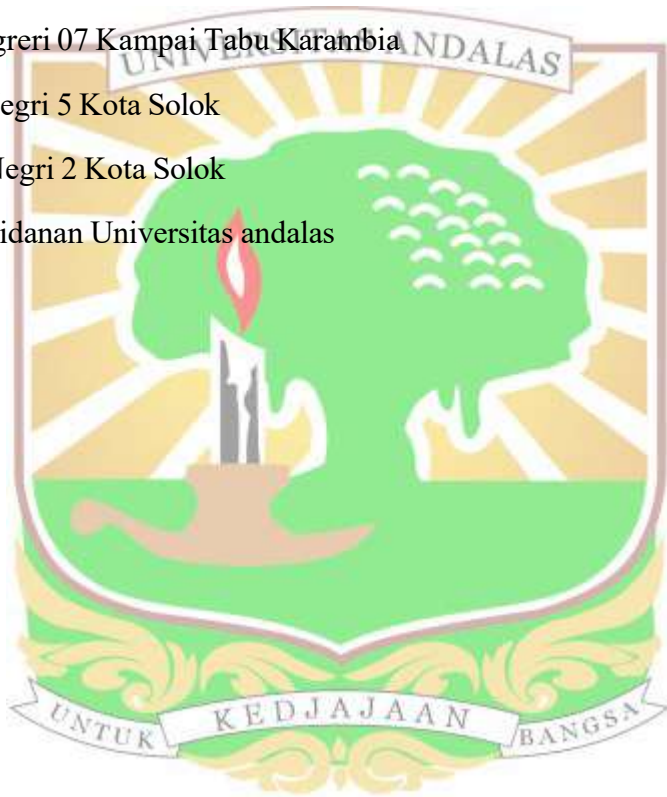


Anisa Ramadian PC

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 Negri 5 Kota Solok
3. SMA Negri 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 teristimewa 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.