

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	<i>Pre-test</i>				<i>Post-test</i>				<i>p-value</i>
	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>SD</i>	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>SD</i>	
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 <i>t</i>	<i>p-value</i>
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 simpatik lebih dominan, sedangkan ketika individu berada dalam keadaan relaksasi, aktivitas sistem saraf parasimpatik meningkat. Aktivasi sistem parasimpatik 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 relaksasi, 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.

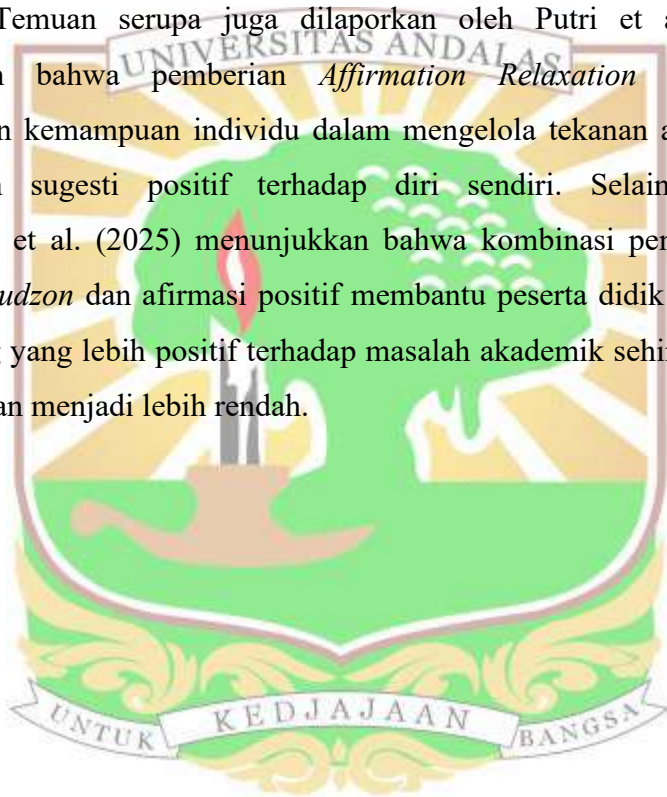
Relaksasi afirmasi positif adalah teknik yang menggabungkan relaksasi pernapasan dalam dan pengulangan kalimat afirmasi secara positif untuk membantu menurunkan emosi negatif, dengan menanamkan sugesti positif ke dalam pikiran setelah mencapai kondisi rileks. Relaksasi afirmasi merupakan *self hypnotherapy* 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.