



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won6211>

Efektivitas Pemberian Afirmasi Positif pada Mahasiswa Keperawatan yang mengalami Stres Akademik

Siti Nazra¹, Arman², Brajakson Siokal³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): sitinazra2020@gmail.com

sitinazra2020@gmail.com¹, armanidris@yahoo.co.id², brajakson.siokal@umi.ac.id³

ABSTRAK

Stres akademik dapat di kurangi dengan afirmasi positif yang mampu mempengaruhi alam bawah sadar dan menstimulasi hormon endorfin dalam tubuh sehingga mengurangi terjadinya stres akademik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan *two group pre-posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di prodi keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Makassar sebanyak 34 responden dengan *purposivesampling*. Variabel independen yaitu Afirmasi Positif sedangkan variabel dependen yaitu stres akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan afirmasi positif 17 orang mahasiswa sebagai kelompok intervensi dan 17 orang mahasiswa sebagai kelompok kontrol. hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya ada pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Diharapkan agar mahasiswa menggunakan afirmasi positif sebagai pilihan mekanisme koping untuk mengatasi stres akademik.

Kata kunci: Afirmasi positif; stres akademik; Mahasiswa

PUBLISHED BY:

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email:

jurnal.won@umi.ac.id

Article history:

Received 25 Maret 2025

Received in revised form 13 April 2025

Accepted 12 Desember 2025

Available online 30 Desember 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Academic stress can be reduced with positive affirmations that can affect the subconscious and stimulate endorphins in the body so as to reduce academic stress. The purpose of this study was to determine the effect of positive affirmations on academic stress in students. This research is a quantitative study using a quasi-experimental design with a twogroup pre-posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria in the Nursing Study Program, Faculty of Public Health, Indonesian Muslim University Makassar as many as 34 respondents by purposive sampling. The independent variable is Positive Affirmation while the dependent variable is academic stress. The results of this study showed that before the positive affirmations were carried out, 17 students served as the intervention group and 17 students served as the control group. the results of the Wilcoxon statistical test with a value of $p = 0.000 < \alpha = 0.05$, which means that there is a positive effect of affirmation on academic stress. In this study it can be concluded that there is a positive effect of affirmation on reducing academic stress in nursing students at the Faculty of Public Health, Indonesian Muslim University. It is hoped that students will use positive affirmations as a coping mechanism of choice to deal with academic stress.

Keywords: Positive affirmation; Academic stress; Student

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami ketidak seimbangan homeostasis yang diakibatkan oleh stres yang berasal dari tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik contohnya tugas kuliah. Mahasiswa dalam perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang tinggi mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam akademik. Tekanan dalam bidang akademik, menyebabkan perasaan bimbang, sehingga terjadi stress (Risdiatoro) (1)

Stres menjadi penyakit urutan ke-4 di dunia yang dialami pada lebih dari 350 juta penduduk . Data Riset Kesehatan Dasar (Riskdesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa sebanyak 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk Indonesia pada rentang usia 15 tahun ke atas menunjukkan gejala-gejala stres, depresi dan kecemasan (Dasman H) (2)

Hal ini menunjukkan bahwa remaja rentan untuk mengalami stres dan depresi. Menurut Szalavitz (2011) angka kejadian stres pada mahasiswa di dunia sebesar 38-71%. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih N) (3) dihasilkan data bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dan stres eksternal yang lebih tinggi dari pada mahasiswa fisioterapi, farmasi, kedokteran gigi dan kedokteran. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa keperawatan fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia sebanyak 8 orang mengaku merasa stres saat menjalani proses perkuliahan.

Apabila stres akademik menjadi kronik maka akan menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan berupa depresi dan masalah/penyakit fisik dan ataupun gangguan jiwa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat dikategorikan normal, namun apabila stres itu berat, sering dan berkepanjangan dapat menurunkan pencapaian akademik, mengganggu kemampuan untuk berpartisipasi dan berkontribusi dalam kehidupan kampus, bahkan dapat pula menyebabkan penggunaan obat-obat terlarang dan cenderung akan merusak perilaku (Pourrajab M) (4)

Stres dapat diatasi dengan beberapa cara yaitu ada yang dilakukan secara farmakologi ataupun secara non farmakologi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk manajemen stres yaitu dengan melakukan teknik afirmasi positif. (Shalu Rana) (5)

Afirmasi adalah suatu istilah yang mungkin tidak asing lagi, terutama bagi mereka yang menyukai pengetahuan pemberdayaan diri. Afirmasi sering dianalogikan dengan serangkaian kata positif yang dimaksudkan untuk diucapkan ke diri sendiri, walaupun sebenarnya terdapat beberapa teknik afirmasi lainnya. Teknik afirmasi sangat mudah, yaitu hanya perlu mengulang-ulang kalimat afirmasi di berbagai kesempatan. Justru karena demikian mudahnya teknik afirmasi ini, tidak banyak orang yang mau melakukannya secara konsisten, sehingga tidak banyak pula yang memperoleh manfaat yang luar biasa dari teknik afirmasi yang sederhana ini (Moh Muslim) (6). Penelitian yang dilakukan oleh wahyuni didapatkan bahwa ada pengaruh afirmasi positif pada anak usia sekolah terhadap tingkat kecemasan akibat hospitalisasi di ruang Bougenvile RSUD Kudus. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dengan melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat menurunkan tingkat stres yang dialami seseorang mahasiswa yang mengalami stres akademik. (Zami AHA) (8). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *kuantitatif* dengan metode *quasi eksperimental*. Penelitian ini dilakukan di Prodi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Keperawatan FKM UMI angkatan 2022 sebanyak 34 orang dengan kriteriaa sampel mahasiwa aktif yang sedang menjalani proses kuliah semester awal. Sampel dalam penelitian ini memakai teknik *purposive random sampling*

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia mahasiswa keperawatan

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	N	%	n	%
Usia				
Remaja awal	1	5.9	1	5.9
Remaja Akhir	16	94.1	16	94.1
Jenis Kelamin				
Perempuan	15	88.2	14	82.4
Laki-laki	2	11.8	3	17.6

Tabel.1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (11.8%) pada kelompok intervensi dan 3 orang (17.6%) pada kelompok kontrol dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (88.2%) pada kelompok intervensi dan 14 orang (82,4%) pada kelompok kontrol. Hal tersebut menyimpulkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah afirmasi positif pada Kelompok Intervensi

Tingkat Stres Akademik	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
Ringan	3	17.6	9	52.9
Sedang	8	47.1	8	47.1
Berat	6	35.3	0	0

Tabel 2. menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi sebelum dilakukan afirmasi positif mengalami stres akademik ringan sebanyak 3 orang (17,6%), stres akademik sedang sebanyak 8 orang (47,1%) dan sebanyak 6 orang (35,3%) mengalami stres akaemik berat. Kemudian setelah dilakukan afirmasi positif menunjukkan sebanyak 8 orang (47,1%) mengalami stres akademik sedang dan sebanyak 9 orang (52,9%) mengalami stres akademik ringan.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan tingkat stres akademik sebelum dan sesudah afirmasi positif pada Kelompok Kontrol

Tingkat Stres Akademik	Pre test		Post Test	
	n	%	n	%
Stres Sedang	13	76.5	11	64.7
Stres Berat	4	23.5	6	35.5

Tabel 3. menunjukkan bahwa responden pada kelompok kontrol sebelum dilakukan afirmasi positif mengalami stres akademik sedang sebanyak 13 orang (76,5%) dan sebanyak 4 orang (23,5%) mengalami stres akaemik berat. Kemudian setelah dilakukan afirmasi positif menunjukkan sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami stres akademik sedang dan sebanyak 6 orang (35,5%) mengalami stres akademik berat.

Tabel 4. Hasil Uji Wicoxon Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Stres Akademik pada Kelompok Intervensi

Afirmasi positif	N	Stres Akademik						Median Minimum-Maksimun	P= Value
		Meningkat		Menurun		Tetap			
		n	%	n	%	n	%		
Pre-Test	17	0	0.00	14	82,4	3	17,6	2 (1-3)	0,000
Post-Test							1 (1-2)		

Tabel 4. dari hasil uji wilcoxon sebelum dan sesudah diberi afirmasi positif responden pada kelompok intervensi mengalami perubahan stres akademiknya menurun sebanyak 14 orang (82,4%), stres akademiknya tetap sebanyak 3 orang (17,6%).

Tabel 5. Hasil Uji Wicoxon Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Stres Akademik pada Kelompok Kontrol

Afirmasi positif	N	Stres Akademik						Median Minimum-Maksimun	P= Value
		Meningkat		Menurun		Tetap			
		N	%	n	%	n	%		
Pre-Test	17	2	11,8	0	0,00	15	88,2	2 (2-3)	0,000
Post-Test								2 (1-3)	

Tabel 5. hasil uji wicoxon sebelum dan sesudah dilakukan afirmasi positif mengalami peningkatan stres akademik sebanyak 2 orang (11,8%) dan stres akademiknya menetap sebanyak 15 orang (88,2%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan afirmasi positif sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami stres sedang. Hal ini dikarenakan belum adanya kegiatan mekanisme koping berupa afirmasi positif yang dilakukan oleh responden tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zainiyah R,dkk) (9) bahwa mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan mengalami stres akademik berbeda beda hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang harus diselesaikan dan perbedaan koping dalam menghadapi stresor tuntutan akademik. selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih N)(3) mengatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa keperawatan biasa terjadi karena harus memenuhi kompetensinya, maka untuk mengatasi stres akademik mahasiswa bisa menggunakan strategi koping.

Mahasiswa yang sebelumnya mengalami stres akademik berat menurun menjadi stres akademik sedang dan ada yang menurun ke tingkat stres akademik ringan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Zainiyah R,dkk) (9) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan teknik relaksasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi, hal tersebut dijelaskan bahwa orang yang melakukan afirmasi positif bisa merasa tenang, nyaman dan damai karna mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endrfin, mengurangi tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi etegangan pada tubuh. Menurut asumsi peneliti dalam menghadapi stres akademik dapat dilakukan dengan beberapa cara mekanisme koping, afirmasi positif dapat direkomendasikan sebagai mekanisme koping saat mengalami stres akademik sebab cara menggunakannya sangat mudah dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan menegaskan kata-kata positif.

Stres akademik sebelum dan sesudah afirmasi positif pada kelompok kontrol terdapat perbedaan dimana kebanyakan responden mengalami peningkatan stres akademik . Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Bagus Mas MNF) (10) yang menyatakan stres akaemik yang dialami menunjukkan reaksi berupa berpikir negatif pada diri sendiri dan lingkungannya. Menurut asumsi peneliti keadaan stres akademik bertambah bisa disebabkan oleh ketidak tahuan menejemen koping efektif dalam menghadapi stresor berupa tuntutan akademik yang harus dicapai, hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara

tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa bisa menyebabkan stres akademik. Moh Muslim (6). Hasil penelitian yang didapatkan berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ yang artinya ada pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa keperawatan fakultas kesehatan masyarakat universitas muslim indonesia. Hal ini dapat terjadi karena afirmasi positif merupakan psikoterpai yang mudah di lakukan dengan penegasan kata kata positif sehingga memicu kerja hormon endorfin yang menurunkan stres akademik (Moh Muslim). (11)

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap stres akademik pada mahasiswa prodi keperawatan FKM UMI. Diharapkan adanya penelitian lanjutan dengan metode lain dan sampel yang lebih banyak agar mendapatkan hasil maksimal dan akurat

DAFTAR PUSTAKA

1. Risdiantoro R, Hasanati N. S E M I N A R A S E A N 2 nd PSYCHOLOGY & HUMANITY Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa. 2016;19–20.
2. Dasman H, Andalas U. Gambaran Distress Padamahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran (Distress in undergraduate medical students). 2016;(December 2014).
3. Agustiningsih N. Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery). 2019;6(2):241–50.
4. Pourrajab M, Rabbani M, Kasmaienezhadfar S. Different Effects of Stress on Male and Female Students. Online J Couns Educ. 2014;3(3):31–9.
5. Shalu Rana, Dr Sanjay Kumar. To Study the Effectiveness of Positive Affirmation on Stress, Anxiety and Depression of Cardio Vascular Disease Female Patients. Int J Indian Psychol. 2016;4(1).
6. Moh Muslim. Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. J Manaj Bisnis. 2020;23(2):192–201.
7. Sandra D, Argueta E, Wacher NH, Silva M, Valdez L, Cruz M, et al. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri dan Peningkatan Mobilisasi Pada Pasien Post Operasi BPH. Vol. 152, Revista CENIC. Ciencias Biológicas. 2016. 28 p.
8. Zami AHA. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fikes Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2019;1–13.
9. Zainiyah R, Dewi EI, Wantiyah W. Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Pustaka Kesehat. 2018;6(2):319.
10. Bagus Mas MNF. Pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa universitas mercu buana yogyakarta. J Berk Epidemiol. 2018;4(2):1–9.
11. Cascio CN, O’Donnell MB, Tinney FJ, Lieberman MD, Taylor SE, Strecher VJ, et al. Self-

affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. Soc Cogn Affect Neurosci. 2016;11(4):621–9.