



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP STRES
MAHASISWA YANG MENEMPUH SKRIPSI DI PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

oleh

Rommiyatun Zainiyah

NIM 142310101126

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS JEMBER

2018



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP STRES
MAHASISWA YANG MENEMPUH SKRIPSI DI PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat
untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan
(S1) dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh

Rommiyatun Zainiyah

NIM 142310101126

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

2018

SKRIPSI

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP STRES
MAHASISWA YANG MENEMPUH SKRIPSI DI PROGRAM STUDI
ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER**

oleh

Rommiyatun Zainiyah

NIM 142310101126

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep., SP.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Wantiyah, M.Kep

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Bapak Abdul Waqi' dan Ibu Marlina, yang selalu mendoakan dan mendukung saya selama ini;
2. Kakek dan Nenek, yang tidak henti-hentinya mendoakan saya selama ini;
3. Kakak-Kakakku Budi Riyadi dan Adi Prayitno serta keponakanku Nuril Tanzil Aziz, yang telah menjadi memberikan motivasi dan semangat disaat suka dan duka yang saya alami;
4. Bapak dan Ibu guru di SDN 2 Kesambirampak, SMPN 1 Panji, SMAN 1 Panji, dan semua dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah membimbing dan mendidik saya selama ini; dan

MOTO

“Mustahil akan ada kemajuan tanpa perubahan. Orang yang tidak dapat mengubah pikirannya tak akan bisa mengubah apa-apa”

(George Bernard Shaw)¹



¹ Mkp, Eddy. 2011. *2500 Motivasi Sukses I AM WHAT I DREAM TO BE*. JAL publishing

PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

nama : Rommiyatun Zainiyah

NIM : 142310101126

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember” adalah benar-benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya, belum pernah diajukan pada institusi manapun, dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika dikemudian hari in tidak benar.

Jember, Januari 2018

Yang menyatakan,



Rommiyatun Zainiyah

NIM 142310101126

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember” karya Rommiyatun Zainiyah telah diuji dan disahkan pada :
hari, tanggal : Jumat, 12 Desember 2018
tempat : Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Pembimbing I,



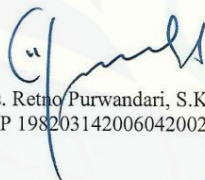
Ns. Erti I. Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J
NIP 198110282006042002

Pembimbing II,



Ns. Wafiyah, M.Kep
NIP 198107122006042001

Penguji I,




Ns. Retno Purwandari, S.Kep., M.Kep
NIP 198203142006042002

Penguji II,



Ns. Dini Kurniawati, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP 198201282008012012

Mengesahkan
Dekan,


Ns. Lantini Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP 197803232005012002

Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember (*Effect of Affirmation Relaxation Technique on Stress of Students Taking a Final Project in Faculty of Nursing, University of Jember*)

Rommiyatun Zainiyah

Faculty of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

One of stressor in college students is taking a final project as a graduation requirement. The body's response toward stress includes a rise of heart rate, diarrhea and insomnia. One of stress management is affirmation relaxation (AR) technique. This research aimed to analyze the influence of AR technique towards stress on students who take a final project in Faculty of Nursing, University Of Jember. This research used a Quasy Experiment with Pretest-Posttest approach and control group design. Sampling technique that used is purposive sampling wich respondent divided into two groups, the treatment group and control group with 15 respondents for each group. Data was analyzed by using Dependent t test and Independent t test with 95% CI. The result showed that there was a significant difference stress before and after given AR technique within average 19,2 to 10,87 ($p = 0,001$). Meanwhile, there was no significant difference of stress between pretest and posttest in control group within average 18,73 to 18,4 ($p = 0,841$). Overall, there was a difference of stress between treatment group and control group ($p = 0,02$, $\alpha = 0,05$). The AR techniques reduce stress because it can influence the sympathetic and parasympathetic nerves to produce endorphine hormone. The conclusion of this research is there was an influence of AR technique towards stress on students who Taking a Final Project in Faculty of Nursing University of Jember.

Keywords: *affirmation relaxation technique, stress, final project.*

RINGKASAN

Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember; Rommiyatun Zainiyah, 142310101126; 2017; 121 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Stres adalah respon tubuh yang dialami seseorang ketika berada disituasi yang berbeda dari biasanya sehingga menyebabkan rasa tertekan dan adanya perubahan. Stres dapat menyebabkan berbagai gejala fisik, emosi dan perilaku. Gejala fisik yang biasanya dialami seperti adanya peningkatan frekuensi jantung, otot terasa kaku, diare, dan insomnia sedangkan gejala emosi yang dapat terjadi seperti merasa cemas, mudah marah, kesulitan konsentrasi. Gejala Perilaku yang disebabkan oleh stres seperti timbulnya keinginan merokok, tawuran, melakukan seks bebas, menggunakan NAPZA bahkan bunuh diri. Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah manajemen stres yang memiliki beberapa strategi seperti strategi fisik, emosional, kognitif, dan sosial. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan adalah teknik relaksasi afirmasi, teknik ini merupakan gabungan dari strategi fisik dan strategi kognitif. Teknik relaksasi afirmasi dimulai dengan melakukan nafas dalam dan dilanjutkan pengucapan afirmasi (penguatan diri). Tindakan ini dapat dilakukan kapan saja tetapi ada waktu yang sangat dianjurkan untuk melakukannya yaitu sebelum tidur dan setelah bangun tidur.

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental* dengan *pretest-posttest with control grup*. Teknik sampling menggunakan *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan 30 orang sampel yang dibagi menjadi kelompok perlakuan 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji t dependent

dan uji t independen dengan nilai $\alpha = 0,05$. Uji t dependen adalah uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan stres sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sedangkan uji t independen adalah uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Hasil analisis data menunjukkan terjadi penurunan stres dengan rata-rata 8,33 setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan, dari rata-rata 19,2 menjadi 10,87 ($p = 0,001$) sedangkan kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata *pretest* 18,73 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 18,4 ($p = 0,841$). Nilai $p > 0,05$ pada kelompok kontrol, berarti tidak ada perbedaan sebelum dan setelah pengukuran. Selanjutnya, hasil analisis data menggunakan uji independent pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol diperoleh nilai $p < 0,05$ yaitu 0,002 ($\alpha = 0,05$), yang dapat diartikan terdapat perbedaan stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres yang dialami mahasiswa skripsi.

Kesimpulan penelitian ini adalah teknik relaksasi afirmasi berpengaruh terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata stres kelompok perlakuan lebih rendah daripada kelompok kontrol setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi. Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan teknik relaksasi afirmasi ini dapat digunakan oleh mahasiswa yang menempuh skripsi untuk mengurangi stres yang dialaminya selama menempuh skripsi, teknik ini dapat dilakukan kapan saja seperti ketika mahasiswa ingin menemui dosen atau saat mengalami kesulitan mencari referensi selain itu terdapat waktu yang disarankan untuk menggunakan teknik relaksasi ini seperti ketika mahasiswa baru bangun tidur dan sebelum tidur.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang melimpahkan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”. Penyelesaian skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan dan saran oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

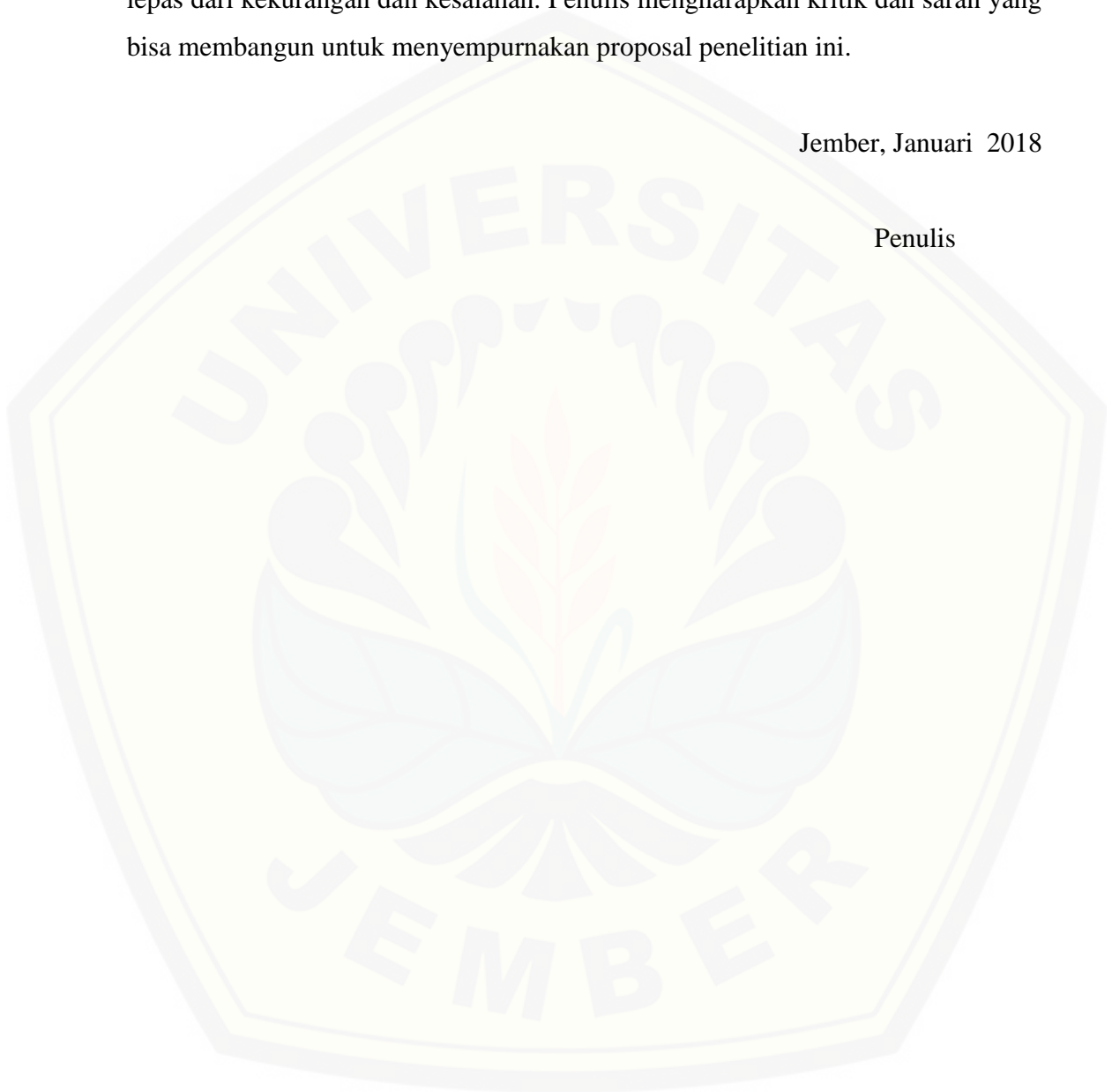
1. Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep. Sp.Kep.J, selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. Ns. Wantiyah, M.Kep, selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
4. Ns. Retno Purwandari, S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Penguji Utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini;
5. Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dosen Penguji Anggota yang telah memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini;
6. Murtaqib, S.Kp., M.Kep, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing penulis selama menjadi mahasiswa;
7. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah memberikan bantuan;
8. Teman-teman komunitas angkatan 2014 yang telah menemani saya selama menempuh kuliah di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.
9. Mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah bersedia membantu menyempurnakan skripsi ini; dan

10. Semua pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan proposal penelitian ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bisa membangun untuk menyempurnakan proposal penelitian ini.

Jember, Januari 2018

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBINGAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	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 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan	6
1.4.3 Bagi Mahasiswa.....	6
1.5 Keaslian Penelitian	7

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Mahasiswa yang Menempuh Skripsi	8
2.1.1 Definisi Mahasiswa yang Menempuh Skripsi	8
2.1.2 Hambatan dalam Menempuh Skripsi	8
2.2 Konsep Stres.....	9
2.2.1 Definisi Stres	9
2.2.2 Sumber Stressor	9
2.2.3 Etiologi Stres	11
2.2.4 Jenis Stres	11
2.2.5 Respon terhadap Stres	12
2.2.7 Tingkat Stres	14
2.2.8 Dampak stres pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi.....	15
2.2.9 Manajemen stres	16
2.3 Terapi Relaksasi.....	17
2.3.1 Definisi Terapi Relaksasi.....	17
2.3.2 Macam-macam Relaksasi	17
2.3.3 Manfaat Relaksasi.....	20
2.4 Keterkaitan Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi	20
2.5 Kerangka teori	22
BAB 3. KERANGKA KONSEP.....	23
3.1 Kerangka Konsep Penelitian	23
3.2 Hipotesis Penelitian	23
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	24
4.1 Desain Penelitian.....	24
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	25
4.2.1 Populasi Penelitian.....	25
4.2.2 Sampel Penelitian	25
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	25
4.2.4 Kriteria Sampel Penelitian.....	26
4.3 Lokasi Penelitian.....	26

4.4 Waktu Penelitian	27
4.5 Definisi Operasional	27
4.6 Teknik Pengumpulan Data	29
4.6.1 Sumber Data	29
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	29
4.6.3 Alat Pengumpulan Data	31
4.6.4 Uji <i>Standart Operational Procedure</i> (SOP).....	32
4.6.5 Uji Validitas dan Rehabilitas.....	32
4.6.6 Kerangka Operasional	34
4.7 Pengolahan Data	35
4.8 Analisa Data	36
4.8.1 Analisa Statistik Deskriptif	36
4.8.2 Analisa Inferensial.....	36
4.9 Etika Penelitian.....	38
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.1.1 Karakteristik Responden	40
5.1.2 Data stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Perlakuan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	42
5.1.3 Data Stres Mahasiswa Setelah Diberikan Perlakuan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	44
5.1.4 Perbedaan Stres Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	46
5.2 Pembahasan	48
5.2.1 Karakteristik Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember	48
5.2.2 Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	51

5.2.3 Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	53
5.2.4 Perbedaan Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.....	56
5.3 Implikasi Keperawatan.....	58
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN.....	60
6.1 SIMPULAN.....	60
6.2 SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
4.1 Definisi Operasional.....	28
4.2 <i>Blue Print</i> Kuesioner Tingkat Stres	32
4.3 Hasil Uji Normalitas dengan Uji <i>Shapiro Wilk</i>	37
4.4 Hasil Uji Homogenitas dengan Uji <i>Levene's</i>	37
4.5 Hasil Analisis bivariat	38
5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, dan Lama Menempuh Skripsi	41
5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Tempat Tinggal	41
5.3 Nilai Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan	42
5.4 Stres Mahasiswa Sebelum pada Kelompok Kontrol	43
5.5 Stres Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan	44
5.6 Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Setelah pada Kelompok Kontrol	45
5.7 Hasil Uji t dependen Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi antara Sebelum dan Setelah pada Kelompok Perlakuan.....	47
5.8 Hasil Uji t dependen Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi antara Sebelum dan Setelah pada Kelompok Kontrol	47
5.9 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Setelah Diberikan Perlakuan antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	22
3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	23
4.1 Bentuk desain Penelitian <i>Pretest-posttest With Control Group</i>	24
4.2 Kerangka Operasional.....	33
5.1 Distribusi Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan	43
5.2 Distribusi Stres Mahasiswa Sebelum pada Kelompok Kontrol	44
5.3 Distribusi Stres Mahasiswa Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan	45
5.4 Distribusi Stres Setelah pada Kelompok Kontrol	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Lembar <i>informed</i>	71
B. Lembar <i>consent</i>	72
C. Kuesioner penelitian.....	73
D. <i>Standard Operasional Procedure</i> (SOP) Tes Sugestivitas	74
E. <i>Standard Operasional Procedur</i> (SOP) Teknik Relaksasi Afirmasi	77
F. Lembar Kuesioner Pengukuran Tingkat Stres.....	81
G. Hasil Analisa Data	83
H. Dokumentasi Kegiatan	91
I. Alokasi Waktu Penelitian.....	93
J. Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	94
K. Surat Keterangan Hasil Studi Pendahuluan.....	95
L. Surat Keterangan Uji SOP Tes Sugestivitas Bandul	96
M. Surat Keterangan Uji SOP Teknik Relaksasi Afirmasi.....	97
N. Surat Ijin Melakukan Penelitian.....	98
O. Surat Keterangan Hasil Penelitian.....	99
P. Bukti Lembar Konsul DPU	100
Q. Bukti Lembar Konsul DPA	102

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan seorang peserta didik yang berada di jenjang pendidikan tinggi (Undang-Undang RI No.12, 2012). Mahasiswa menjalani masa perkuliahan di perguruan tinggi paling lama 7 tahun akademik untuk program sarjana dengan minimal beban belajar mahasiswa yaitu 144 SKS atau Satuan Kredit Semester (Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.44, 2015). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2014/2015, jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 5.896.419 mahasiswa dengan 1.958.111 mahasiswa menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri dan 3.938.308 menempuh di perguruan tinggi swasta sedangkan di Provinsi Jawa Timur sebanyak 235.100 mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri dan sebanyak 512.852 mahasiswa menempuh di perguruan tinggi swasta (Badan Pusat Statistik, 2017).

Mahasiswa dapat dikatakan lulus apabila telah melakukan kegiatan penelitian dalam rangka menyelesaikan tugas akhir (Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.44, 2015). Tugas akhir adalah aktivitas yang harus dilakukan mahasiswa untuk menyelesaikan perkuliahannya, tugas akhir dapat berupa laporan, skripsi, tesis atau disertasi. Skripsi adalah suatu karya ilmiah yang wajib dibuat mahasiswa sebagai laporan tugas akhir yang berkaitan dengan proses belajar mengajar selama di perguruan tinggi (Universitas Jember, 2016).

Penyusunan skripsi yang dilakukan mahasiswa harus dibimbing oleh dosen sebagai pembimbing dalam penelitiannya (Peraturan Menteri Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi No.44, 2015). Proses bimbingan biasanya dilakukan semenjak penyusunan proposal penelitian sampai akhir penyelesaian skripsinya. Sebelum mahasiswa menyusun proposal, mereka harus menentukan judul terlebih dahulu dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbingnya untuk mendapatkan persetujuan mengenai apa yang akan diteliti oleh mahasiswa (Iswanto, 2014).

Kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing, kondisi lingkungan sosial yang tidak mendukung dan terbatasnya fasilitas perpustakaan dapat menyebabkan peningkatan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsinya (Setara & Nusantara, 2013).

Penelitian yang dilakukan Syofia (2009) diketahui bahwa stres yang dialami mahasiswa skripsi di Fakultas Keperawatan USU ada 9 orang dengan stres ringan (11,1%), 69 orang dengan stres sedang (85,2%) dan 3 orang (3,7%) dengan stres berat. Stres tersebut disebabkan karena adanya faktor eksternal seperti dosen pembimbing, adanya beban SKS, dan proses penelitian. Penelitian lain yang dilakukan Putri (2014) untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan UMY angkatan 2010 diketahui bahwa sebanyak 43 orang (93,3%) mahasiswa mengalami stres sedang dan sebanyak 3 mahasiswa mengalami stres berat (6,7%).

Stres bukanlah penyakit tetapi dapat menyebabkan sakit apabila stres yang dialami berlebihan. Stres adalah respon tubuh yang bereaksi terhadap adanya ketegangan, kegelisahan dan tugas berat yang harus dihadapi setiap harinya. Ketika tubuh tidak dapat menyesuaikan dengan kondisi yang dialami maka seseorang tersebut akan mengalami stres yang dapat menimbulkan beberapa masalah pada tubuh seseorang (Akoso, 2009). Umumnya stres pada mahasiswa disebabkan karena faktor pribadi, keluarga, kampus dan masyarakat. Mahasiswa yang kurang dalam manajemen waktunya, memiliki masalah keuangan, terlalu memforsir diri ketika belajar, orang tua yang bercerai, orang tua yang terlalu memaksa dan mengekang, tugas kuliah yang terlalu banyak dan jadwal kuliah yang padat, serta dosen yang mengubah kesepakatan bersama secara sepihak dapat menyebabkan stres pada mahasiswa (Saam & Wahyuni, 2013).

Respon tubuh terhadap stres ada dua macam seperti respon fisik dan respon psikologis (Saam & Wahyuni, 2013). Respon fisik pada mahasiswa yang mengalami stres seperti mudah kelelahan, berkeringat, gemetaran, mengalami kenaikan/penurunan berat badan, dan sakit kepala (Ekpenyong *et al.*, 2013), sedangkan respon psikologis yang dapat dialami mahasiswa ketika stres seperti mudah khawatir, gugup, cemas, dan merasa tertekan (Labrague, 2013).

Dampak stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi adalah ketidaktepatan waktu kelulusan bagi mahasiswa (Triyana *et al.*, 2015). Ketidaktepatan waktu kelulusan mahasiswa dapat mempengaruhi akreditasi perguruan tinggi karena perguruan tinggi memiliki angka efisiensi edukasi yang ideal dan masa tunggu lulusan untuk bekerja relatif singkat sebagai elemen penilaian akreditasi (Departemen Pendidikan Nasional, 2007). Angka Efisiensi Edukasi (AEE) atau persentase lulusan tahunan adalah perbandingan antara jumlah lulusan dengan jumlah mahasiswa yang terdaftar dalam satu periode (Poerwowidagdo, 2016). Selain itu, stres yang terjadi dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, melakukan tawuran, melakukan seks bebas dan menggunakan NAPZA serta munculnya perilaku nekat untuk bunuh diri dikarenakan stres (Purwati, 2012).

Berdasarkan Laporan yang ditulis oleh Aditya (2016) dalam berita Detiknews terdapat seorang mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri diakibatkan stres karena skripsi. Oleh karena itu, stres yang dialami harus mendapatkan tindakan yang cepat. Menurut Ismiati (2015) tindakan yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi tingkat stresnya selama menyusun skripsi seperti mengalihkan perhatian pada aktifitas lain (bermain permainan, nonton bola, mendengarkan musik dan lain-lain), melakukan aktifitas fisik (lari pagi, dan senam), berdoa atau melakukan aktifitas keagamaan, merokok, dan berfikir positif. Hartono (2007) menyebutkan bahwa salah satu tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres yaitu teknik relaksasi. Relaksasi adalah suatu latihan untuk mengurangi stres yang menurut cara latihannya dapat dibagi menjadi relaksasi otot, relaksasi nafas dalam, relaksasi hipnosis dan relaksasi dengan cara lain. Tindakan yang pernah dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa skripsi yaitu penggunaan terapi tawa (Supardi, 2016) dan *guided imagery* (Afdila, 2016). Salah satu terapi yang menjadi bagian dari relaksasi nafas dalam dan relaksasi hipnosis adalah teknik relaksasi afirmasi.

Teknik Relaksasi afirmasi adalah salah satu teknik relaksasi yang terdiri dari relaksasi nafas dalam dan pernyataan positif atau afirmasi (Rahmawati, 2012). Menurut Putra (2013) relaksasi nafas dalam adalah terapi nonfarmakologi yang

dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, nafas lambat, dan menghembuskan nafas secara perlahan. Afirmasi adalah metode manajemen stres yang digunakan seseorang dalam mengelola stres secara kognitif. Afirmasi berbentuk pernyataan positif yang diucapkan seseorang pada dirinya sendiri secara berulang-ulang (Pinilih *et al.*, 2014). Relaksasi afirmasi dapat memberikan perasaan rileks kepada individu yang melakukan teknik relaksasi afirmasi ini. Pernyataan yang kuat dan positif serta dilakukan beberapa kali maka alam bawah sadar individu akan menerima pesan yang terkandung dalam kalimat afirmasi tersebut sehingga membuat pemikiran individu menjadi lebih positif. Pikiran yang positif dapat membuat individu mudah mengatasi situasi yang dihadapinya. Keuntungan penggunaan teknik relaksasi afirmasi terhadap mahasiswa yang mengalami stres karena skripsi adalah prosedur tindakan yang mudah, biaya relatif murah, waktu dan tenaga yang digunakan relatif kecil (Yusuf *et al.*, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan didapatkan dari bagian akademik sebanyak 115 mahasiswa yang menempuh skripsi dari angkatan 2011 sebanyak 6 mahasiswa, angkatan 2012 sebanyak 5 mahasiswa, angkatan 2013 sebanyak 14 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 67 mahasiswa sedangkan untuk alih jenis angkatan 2015 sebanyak 5 orang dan alih jenis angkatan 2016 sebanyak 18 mahasiswa. Berdasarkan data yang didapatkan dari komisi bimbingan (kombi) sebanyak 98 mahasiswa telah terdaftar sebagai mahasiswa yang menempuh skripsi di SISTER dari angkatan 2011 sebanyak 6 mahasiswa, angkatan 2012 sebanyak 5 mahasiswa, angkatan 2013 sebanyak 14 mahasiswa, alih jenis angkatan 2015 sebanyak 5 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 50 mahasiswa dan alih jenis angkatan 2016 sebanyak 18 mahasiswa.

Sepuluh mahasiswa yang diajukan pertanyaan mengenai hambatan selama menempuh skripsi menyebutkan bahwa 6 orang mengatakan malas, terlalu banyak tugas, manajemen waktu yang kurang dan jadwal kuliah yang padat sedangkan 3 orang lainnya mengatakan bahwa literatur susah, terlalu sering rapat, sibuk dengan organisasi, birokrasi surat yang lama, dan dosen yang susah ditemui serta terdapat satu orang mahasiswa yang menyatakan terbebani dengan IPK yang rendah sehingga mahasiswa tersebut lebih berfokus terhadap kuliahnya.

Hambatan-hambatan yang dialami selama skripsi sebanyak 6 orang merasakan tertekan atau stres, 2 orang merasa kewalahan dan seperti dikejar-kejar deadline, sedangkan 2 orang lainnya tidak merasakan tertekan. Mahasiswa yang mengalami perasaan tersebut tetap bisa mengerjakan skripsinya tetapi hasilnya tidak sesuai target atau tidak optimal. Tindakan yang dilakukan untuk mengatasi rasa tertekannya seperti sering jalan-jalan, membuat daftar prioritas, curhat dengan teman, dibawa tidur atau istirahat, fokus belajar dan mengerjakan skripsi sampai pagi.

Skrining yang dilakukan terhadap 10 mahasiswa yang menempuh skripsi dengan cara membagikan kuesioner tingkat stres yaitu DASS 42 di Program Studi Ilmu Keperawatan didapati data sebanyak 20% mengalami stres normal, 40% mengalami stres ringan, 30% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres berat. Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa yang menempuh skripsi mengalami stres ringan, stres sedang dan stres berat. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh penggunaan teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh pemberian terapi relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
- b. Mengidentifikasi stres mahasiswa skripsi sebelum diberikan perlakuan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol;
- c. Mengidentifikasi stres mahasiswa skripsi setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol;
- d. Menganalisis perbedaan stres setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya dan peneliti dapat mengetahui pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi.

1.4.2 Bagi Institusi 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 skripsi.

1.4.3 Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dan menambah pengetahuan bagi mahasiswa terkait penggunaan teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember” belum pernah ada yang meneliti. Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang mirip dan dijadikan pendukung pada penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Erlyindra Rahmawati berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember” memberikan informasi mengenai adanya penurunan tingkat cemas yang dialami ibu primigravi semester III dengan pemberian teknik relaksasi afirmasi sebesar 46,6% baik ditingkat cemas sedang maupun di tingkat cemas ringan. Perbedaan antara penelitian sebelumnya dan penelitian sekarang dapat dilihat pada tabel 1.1

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Kategori	Penelitian Sebelumnya	Penelitian Sekarang
Judul	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
Tempat	Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember	Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
Tahun	2012	2017
Sampel	15 Ibu primigravida trimester III	30 Mahasiswa yang Menempuh Skripsi
Variabel Independen	Relaksasi afirmasi	Relaksasi afirmasi
Variabel Dependen	Tingkat kecemasan	Stres mahasiswa yang menempuh skripsi
Peneliti	Erlyindra Rahmawati	Rommiyatun Zainiyah
Desain	<i>One Group Pretest dan Posttest</i>	<i>Pretest-Posttest with Control Grup</i>
Teknik Sampling	<i>Non Probability Sampling</i>	<i>Non Probability Sampling</i>

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

2.1.1 Definisi Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi, umumnya mahasiswa berusia 18 tahun (Daldiyono, 2009) sedangkan menurut Undang-Undang RI No. 12 (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berada di jenjang pendidikan tinggi. Menurut Monk *et al.* dalam Setara & Nusantara (2013) menyebutkan bahwa seorang mahasiswa berada pada tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Ketika seorang mahasiswa berada di semester akhir dan telah menyelesaikan semua mata kuliahnya, mahasiswa tersebut diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi (Triyana *et al.*, 2015).

Skripsi adalah suatu karya ilmiah yang harus dibuat oleh mahasiswa sebagai laporan tugas akhir yang berkaitan dengan proses belajar mengajar selama di perguruan tinggi (Universitas Jember, 2016). Penulisan skripsi harus disesuaikan dengan prosedur ilmiah yang menjadi pedoman ketika mahasiswa menyusun skripsinya. Selain sebagai syarat kelulusan, skripsi ini juga menjadi cerminan kemampuan mahasiswa dalam penulisan karya ilmiah yang disesuaikan dengan program studi yang dijalannya (Mutaqin, 2015).

2.1.2 Hambatan dalam Menempuh Skripsi

Hambatan utama yang menjadi penyebab lamanya penyelesaian tugas akhir atau skripsi adalah kesulitan pada penulisannya. Selain itu, kesalahan yang biasanya dilakukan mahasiswa seperti kesalahan dalam perumusan studi penelitian, penelusuran pustaka, proses pengumpulan data, pemilihan instrumen, dan kesalahan dalam menyusun rancangan metodologi penelitiannya (Danim, 2003). Kegagalan yang dapat terjadi pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhirnya seperti kesulitan untuk mencari judul, mencari literatur atau bahan

bacaan, dana yang terbatas dan kecemasan ketika menghadapi dosen (Iswanto, 2014). Hambatan yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi dapat menjadi stressor yang memicu timbulnya stres bagi mahasiswa yang menempuh skripsi (Broto, 2016).

2.2 Konsep Stres

2.2.1 Definisi Stres

Stres adalah keadaan yang dialami seseorang karena adanya perubahan lingkungan yang diterima sebagai suatu hal yang mengancam, menantang atau merusak terhadap keseimbangan seseorang untuk memenuhi permintaan situasi yang baru. Perubahan yang menyebabkan keadaan tersebut disebut stressor (Smeltzer & Bare, 2002). Stressor adalah stimulus yang berupa situasi atau kondisi yang mengurangi kemampuan seseorang untuk merasa senang, nyaman, bahagia dan produktif (Saam & wahyuni, 2013). Stressor bukan hanya suatu stimulus atau respon tetapi merupakan agen aktif yang dapat mempengaruhi perilaku, kognitif dan emosional individu. Stressor adalah sumber stres yang tidak selalu menimbulkan distress tetapi dapat membantu memunculkan keseimbangan baru yaitu eustres (Nursalam, 2008). Menurut Vincerent Cornelli dalam Sunaryo (2004) menyebutkan bahwa stres adalah gangguan yang terjadi pada tubuh dan pikiran dikarenakan adanya perubahan dan tuntutan pada kehidupannya yang dipengaruhi oleh keadaan lingkungan serta penampilan dirinya di dalam lingkungannya. Secara umum, stres adalah kondisi yang menimbulkan ketegangan pada seseorang kemudian dapat mempengaruhi fisik, mental dan perilakunya disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan atau tekanan dari lingkungannya (Widyarini, 2009).

2.2.2 Sumber Stressor

Sumber stressor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres menurut Saam & Wahyuni (2013) sebagai berikut :

a. kegagalan mencapai tujuan

Setiap individu memiliki tujuan tetapi tidak semua tujuan yang diinginkan selalu terwujud hal itu karena adanya keterbatasan diri yang menghambat individu seperti terjadinya cacat fisik, sakit, dan kurangnya kemampuan intelektual serta kurangnya kemampuan sosial (Saam & wahyuni, 2013).

b. konflik tujuan

Konflik tujuan terjadi ketika seseorang memiliki dua atau lebih keinginan yang ingin dicapai tetapi mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan dalam menentukan tujuannya. Reaksi yang biasanya terjadi adalah kebimbangan, menarik diri atau menghindar dari konflik (Saam & Wahyuni, 2013).

c. perubahan gaya hidup

Perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang dalam waktu yang relatif singkat dapat menyebabkan rasa frustrasi, tension, marah dan kecewa (Saam & Wahyuni, 2013).

d. stimulasi lingkungan yang tidak menyenangkan

Lingkungan yang berada disekitar seseorang dapat memberikan rasa tidak menyenangkan, dan tidak membahagiakan bagi yang tinggal disana (Saam & Wahyuni, 2013).

Menurut Amelia dalam Triyana et al. (2015) menyebutkan bahwa sumber stres yang dialami mahasiswa bersumber dari akademik dan non akademik. Sumber stres yang berasal dari akademik seperti jadwal kuliah yang padat, terlalu banyak tugas, materi yang digunakan untuk ujian terlalu banyak, dan memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang rendah sedangkan sumber stres yang berasal dari non akademik seperti memiliki masalah dengan dirinya sendiri, masalah keuangan, keluarga maupun masalah dengan orang lain.

2.2.3 Etiologi Stres

Faktor penyebab stres pada mahasiswa menurut Saam dan Wahyuni (2013) antara lain :

- a. Faktor pribadi seperti memiliki manajemen waktu dan keuangan yang buruk, memiliki masalah dengan temannya sehingga dijauhi atau temannya tersebut terlalu sering datang ke kontraknya, memiliki mood yang sering berubah-ubah, mengalami patah hati karena cintanya ditolak, diselingkuhi atau baru putus dengan kekasihnya dan mengalami sakit yang tidak kunjung sembuh (Saam & Wahyuni, 2013).
- b. Faktor keluarga seperti kedua orang tuanya bercerai, memiliki orang tua yang terlalu *overprotektif* atau mengekang, adik sering mengganggu ketika belajar, kurang diberikan kasih sayang dan perhatian dari orang tuanya serta memiliki masalah ekonomi (Saam & Wahyuni, 2013).
- c. Faktor kampus seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang terlalu banyak, memiliki nilai ujian yang jelek, ada ujian selama seminggu berturut-turut (Saam & Wahyuni, 2013).
- d. Faktor masyarakat seperti selalu dikucilkan, selalu dikritik, selalu dipandang sebelah mata, selalu disalahkan, tinggal di lingkungan yang kurang kondusif, kurang bersosialisasi, tidak memiliki teman di lingkungan sekitar, lingkungan setempat bising dan tidak disenangi oleh lingkungan sekitar (Saam & Wahyuni, 2013).

2.2.4 Jenis Stres

Menurut Widyastuti (2004) jenis stres ada dua macam yaitu :

a. *Eustress*

Eustress atau stres baik adalah stres positif yang terjadi di situasi apapun yang dapat memotivasi dan memberikan inspirasi. Situasi yang dimaksud adalah situasi yang dirasa menyenangkan dan tidak dianggap membahayakan kesehatan seperti mendapatkan promosi jabatan (Widyastuti, 2004).

b. Distress

Distress atau stres yang buruk adalah jenis stres yang membuat seseorang menjadi mudah marah, merasa tegang, bingung, mudah cemas, dan merasa kewalahan. *Distress* sendiri ada dua yaitu stres akut dan stres kronis. Stres akut adalah stres yang cukup kuat tetapi dapat cepat menghilang seperti terlambat datang ke kampus sedangkan stres kronis adalah stres yang tidak terlalu kuat tetapi terjadi secara berulang-ulang sehingga mempengaruhi kesehatan dan produktivitas seperti masalah keuangan (Widyastuti, 2004).

2.2.5 Respon terhadap Stres

Tanda dan gejala yang dapat dialami seseorang jika mengalami stres antara lain (Molloy, 2010) :

a. Segi fisik

Respon fisik bersifat objektif sehingga lebih mudah untuk diamati (Purwati, 2012). Respon fisik yang terjadi pada individu yang mengalami stres seperti terjadinya peningkatan frekuensi jantung, peningkatan tekanan darah, selain itu individu tersebut akan merasakan kakinya terasa dingin, kulit dan tangan lembab, otot terasa kaku, pernafasan dangkal dan cepat, diafragma menegang serta terjadinya penurunan sistem imun yang disebabkan oleh penurunan respon inflamasi terhadap injuri atau infeksi karena adanya peningkatan glukokortikoid yang mendepresi sistem imun tubuh (Smeltzer & Bare, 2002). Stres juga dapat menyebabkan gangguan di sistem kardiovaskuler, gastrointestinal, saraf dan pernafasan (Taufiqurrohman, 2015). Respon fisik stres yang biasanya dialami mahasiswa seperti merasa lemah, diare, insomnia, anemia, dan anoreksia (MH & Aisyah, 2014).

b. Segi emosi

Respon emosi yang dialami ketika seseorang stres bersifat subjektif (Purwati, 2012). Individu dapat mengalami perubahan emosi seperti perasaan cemas, jengkel, sedih, agresif, bingung dan kurang konsentrasi (Molloy, 2010). Selain itu, seseorang yang mengalami stres dapat mengalami gangguan

pengambilan keputusan, cenderung menutup diri dan apabila stres tidak diselesaikan akan menyebabkan individu menyalurkan rasa stresnya seperti sikap bermusuhan, rasa bersalah, balas dendam, dan menekan emosi. Individu yang menyalurkan stresnya dengan menekan emosi akan mengalami gejala fisik seperti kepala migran, ulkus atau hipertensi (Widyastuti, 2004). Respon emosi yang dapat terjadi pada mahasiswa seperti merasa tertekan, mudah marah, kehilangan kepercayaan diri, tidak ceria dan merasa putus asa (MH & Aisyah, 2014).

c. Segi perilaku

Respon stres dari segi perilaku dapat berupa respon konstruktif dan respon destruktif. Respon konstruktif dapat membuat seseorang merasa tertantang untuk memecahkan masalah yang terjadi sedangkan respon berupa destruktif dapat mempengaruhi kemampuan penyelesaian masalah, dan kepribadian (Puwati, 2012). Seseorang dapat mengalami penurunan produktivitas, terjadi perubahan perilaku yang bisa mengarah ke adaptif atau maladaptif. Apabila respon seseorang tetap adaptif ketika ada masalah maka perilaku tersebut disebut mekanisme koping (Molloy, 2010). Respon maladaptif yang dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres seperti merokok, mengonsumsi alkohol, tawuran, melakukan seks bebas dan menggunakan NAPZA serta perilaku nekatnya mahasiswa untuk bunuh diri dikarenakan stres (Purwati, 2012).

2.2.6 Tingkat Stres

Tingkat stres berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) yang diciptakan oleh Lovibond tahun 1995 dibagi menjadi 5 kategori yaitu kategori normal, ringan, sedang, berat atau sangat berat (Casey, 2012) yang mungkin dialami seseorang yaitu:

a. Stres normal

Stres normal terjadi ketika seseorang berada disituasi yang memicu timbulnya stres yang akan membuat individu tersebut waspada dan masih

mampu menangani aktivitas sehari-harinya (Akoso, 2009). Stres yang terjadi pada tingkat ini adalah stres yang dihadapi seseorang secara teratur seperti merasa kelelahan ketika selesai mengerjakan tugas, dan merasa takut tidak lulus ujian (Purwati, 2012).

b. Stres ringan

Stres yang dihadapi secara teratur dan berlangsung beberapa menit atau beberapa jam dengan munculnya gejala seperti bibir sering kering, kesulitan bernafas, kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, dan takut tanpa alasan yang jelas, contoh seperti mengalami kemacetan, atau dimarahi dosen (Nilamastuti, 2016).

c. Stres sedang

Stres yang berlangsung lebih lama bisa beberapa jam atau beberapa hari yang dapat menimbulkan rasa mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu, sulit beristirahat, tidak sabar ketika mengalami gangguan terhadap apa yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi apapun yang menghalangi (Nilamastuti, 2016). Stres pada tingkat ini tidak membuat seseorang beresiko mengalami sakit tetapi disarankan untuk mengubah kebiasannya dan mengidentifikasi aktivitas yang berisiko tinggi meningkatkan stres (Akoso, 2009). Situasi yang dapat menyebabkan stres tingkat ini seperti terjadinya perselisihan dengan dosen atau teman dalam waktu lama (Purwati, 2012).

d. Stres berat

Stres yang terjadi ketika seseorang berada disituasi kronis dalam beberapa minggu bahkan beberapa bulan yang ditandai seseorang merasa tidak kuat lagi melakukan suatu aktifitas, merasa pesimis terhadap masa depan, merasa sedih, tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga dan tidak bermanfaat. Stres sedang dapat dialami seseorang ketika berada pada kondisi seperti adanya kesulitan keuangan yang berkepanjangan (Purwati, 2012).

e. Stres sangat berat

Situasi kronis yang terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan, ditandai dengan seseorang yang tidak memiliki motivasi hidup dan cenderung pasrah. Seseorang yang mengalami stres sangat berat biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat (Nilamastuti, 2016). Seseorang yang berada pada tingkat stres ini disarankan untuk segera mencari pertolongan untuk menurunkan tingkat stresnya (Akoso, 2009).

2.2.7 Dampak Stres pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Dampak stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan fisik, psikologis dan terjadi gangguan pada kehidupan sosialnya. Gangguan fisik yang disebabkan stres seperti terjadinya penyakit jantung, stroke, kanker dan gangguan pernapasan sedangkan gangguan psikologis dikarenakan stres seperti seseorang mengalami depresi dan melakukan tindakan bunuh diri (Losyk, 2007) selain itu stres gangguan pada keluarga dan kehidupan sosial dimana ketika seseorang mengalami stres akan mudah tersinggung dan merasa tegang yang dapat memicu timbulnya pertengkaran dengan lingkungannya (Cooke *et al.*, 2008).

Stres yang dialami mahasiswa skripsi berdampak terhadap ketidaktepatan waktu kelulusan bagi mahasiswa yang sedang menempuh skripsi (Triyana *et al.*, 2015). Ketidaktepatan waktu kelulusan mahasiswa dapat mempengaruhi akreditasi perguruan tinggi karena perguruan tinggi memiliki angka efisiensi edukasi yang ideal dan masa tunggu lulusan untuk bekerja relatif singkat sebagai elemen penilaian akreditasi (Departemen Pendidikan Nasional, 2007). Angka Efisiensi Edukasi (AEE) atau persentase lulusan tahunan adalah perbandingan antara jumlah lulusan dengan jumlah mahasiswa yang terdaftar dalam satu periode (Poerwowidagdo, 2016).

2.2.8 Manajemen Stres

Menurut Segarahayu (2013) manajemen stres yang dapat dilakukan seseorang sebagai berikut :

a. Strategi Fisik

Cara yang dilakukan seseorang untuk mengurangi stres yang dialaminya seperti melakukan relaksasi atau meditasi (Segarahayu, 2013). Relaksasi adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks (Rahmawati, 2012). Relaksasi dapat memberikan perasaan rileks dengan cara mengurangi ketegangan fisik yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Segarahayu, 2013).

b. Strategi emosional

Strategi yang digunakan untuk mengurangi stres berfokus kepada emosi seseorang seperti munculnya perasaan marah, dan cemas. *Emotion focused Coping* atau *EFC* adalah strategi yang dilakukan seseorang untuk mengatasi stres dengan cara mengatur emosinya (Ismiati, 2015).

c. Strategi kognitif

Strategi yang dilakukan dengan memikirkan kembali masalah yang dihadapi secara positif yaitu strategi *positive reappraisal* dan afirmasi positif. Strategi *positive reappraisal* adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk menemukan sisi positif dari masalah yang dihadapinya (Azis & Margaretha, 2017). Afirmasi adalah pernyataan pendek dan sederhana yang dikatakan secara terus-menerus kepada diri sendiri baik didalam hati ataupun diucapkan dengan keras tergantung rasa nyaman individu masing-masing, afirmasi ini juga dapat dilakukan ketika individu berada di dimanapun dan kapan saja (Adhi & Bawono, 2009). Afirmasi dapat menetralkan pikiran dan emosi negatif yang dialami menjadi lebih negatif serta positif (Segarahayu, 2013).

d. Strategi sosial

Manajemen stres yang dilakukan seseorang dengan cara mencari kelompok pendukung seperti dukungan dari keluarga, dan teman yang dapat membantu mengurangi stres yang dialaminya (Segarahayu, 2013).

2.3 Terapi Relaksasi

2.3.1 Definisi Terapi Relaksasi

Relaksasi adalah latihan yang dilakukan seseorang untuk mengurangi ketegangan yang dialaminya (Sari & Murtini, 2015). Menurut Wiramihardja dalam Kinandika (2014) relaksasi adalah upaya untuk mengendurkan ketegangan pada jasmani yang dapat mempengaruhi kejiwaan seseorang.

2.3.2 Macam-macam Relaksasi

Menurut cara latihannya relaksasi dibagi menjadi empat yaitu :

a. Relaksasi otot

Relaksasi yang berfokus pada latihan otot untuk mengurangi ketegangan yang dapat membuat seseorang menjadi rileks, latihan yang dilakukan sebanyak 7 kali seminggu dengan durasi latihan selama 20-30 menit secara teratur (Ayunani & Alie, 2016).

b. Relaksasi nafas dalam

Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menghirup udara dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan, ketika individu melakukan nafas dalam harus dilakukan pada posisi tubuh yang rileks bisa dengan duduk santai atau berbaring (Hartono, 2007).

c. Relaksasi hipnosis

Relaksasi yang dapat dilakukan pada relaksasi hipnosis atau autosugesti seperti *biofeedback*. Relaksasi dengan metode ini dilakukan dengan menghembuskan nafas secara perlahan dan diikuti ucapan seperti kata tenang, sabar, rileks. Kata-kata yang dipilih disesuaikan dengan keyakinan individu sendiri (Hartono, 2007). Salah satu bentuk *autosugesti* adalah afirmasi positif, afirmasi positif adalah kalimat pernyataan yang pendek, mudah diingat,

sederhana, disampaikan secara terus menerus dan berkali-kali pada diri sendiri (Cahyono, 2013)

d. Relaksasi dengan cara lain

Relaksasi yang dapat dilakukan selain relaksasi otot, pernafasan, dan hipnosis seperti berjalan santai di pagi hari, bersiul, bernyanyi, mendengarkan musik, meditasi, dan latihan yoga dapat menurunkan ketegangan apabila dilakukan secara teratur (Hartono, 2007).

Relaksasi afirmasi adalah teknik gabungan antara relaksasi nafas dalam dan hipnosis berupa afirmasi untuk menurunkan emosi yang negatif dengan cara menanamkan kalimat afirmasi kedalam pikiran alam bawah sadar (Yusuf *et al.*, 2010). Sebelum melakukan afirmasi, seseorang harus mencapai kondisi relaks terlebih dahulu untuk mempermudah memasukkan program atau sugesti kedalam pikiran bawah sadar. Salah satu tindakan yang bisa dilakukan seseorang untuk mencapai kondisi tersebut dengan melakukan relaksasi nafas dalam (S.B., 2014). Relaksasi nafas dalam adalah terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, nafas lambat dan menghembuskan nafas secara perlahan (Putra, 2013).

Seseorang yang melakukan tarik nafas panjang, otot-otot dinding akan menekan iga bagian bawah kearah belakang serta terdorongnya sekat diafragma ke atas dapat berakibat meningkatkan tekanan abdominal sehingga terjadi peningkatan aliran darah ke seluruh tubuh terutama ke organ vital seperti otak dan jantung. Seseorang yang melakukan inspirasi yang panjang akan menstimulasi reseptor paru sehingga munculnya rangsangan yang dikirim ke medula untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah kemudian diteruskan ke batang otak yang mengakibatkan munculnya peningkatan saraf parasimpatis dan menurunnya saraf simpatis begitu pula dengan kemoreseptor. Hal itu dapat menyebabkan seseorang mengalami perasaan rileks dan membentuk respon emosi yang positif (Yusuf *et al.*, 2010). Emosi positif dapat dikeluarkan ketika seseorang berada digelombang otak alfa-teta berbeda

dengan seseorang yang berada di gelombang beta akan mengalami stres (Olivia, 2010).

Afirmasi dapat diterima seseorang jika berada dikondisi alfa-teta, seseorang yang berada dikondisi tersebut sangat mudah untuk diberikan sugesti ke pikiran bawah sadarnya (Gunawan, 2007). Ketika gelombang otak mencapai kondisi alfa-teta maka seseorang tersebut berada dikondisi relaks, *critical area* pikiran sadar menjadi tidak aktif yang menyebabkan rasa ketenangan, kenyamanan serta kedamaian (S.B., 2014). Kalimat afirmasi dapat dilakukan kapan saja tetapi ada waktu yang tepat dan paling nyaman untuk melakukan afirmasi yaitu menjelang tidur pada malam hari dan setelah bangun pada pagi hari (Cht, 2014). Otak ketika berada pada gelombang alfa-teta maka tubuh akan menghasilkan hormon dopamin yang dapat mengeluarkan endorfin (menimbulkan sensasi senang), hormon serotonin (dapat membuat tidur nyenyak) dan testosteron (menghilangkan rasa sakit) (Olivia, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al. (2010) menyebutkan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan sehari sekali selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit. Latihan penggunaan nafas dalam dilakukan terlebih dahulu sebelum menggunakan pengulangan kalimat sederhana dan positif serta diharuskan menghindari penggunaan kata “tidak” pada setiap kalimat yang akan diucapkan berulang.

Sebelum melakukan latihan afirmasi, individu tersebut harus rileks terlebih dahulu, kemudian membuat kalimat afirmasi yang akan diucapkan (Pinilih *et al.*, 2014). Menurut Nuryadi dalam Pinilih et al. (2014) menyebutkan bahwa kalimat afirmasi yang dapat digunakan seperti :

- a. Berfokus pada apa yang diinginkan. contoh “saya orang yang kuat”, “saya pasti bisa” atau “saya ingin cepat lulus” .
- b. Menggunakan waktu sekarang dan menggambarkan apa yang diinginkan seolah hal itu telah dicapai. Contoh “saya lulus”.
- c. Menggunakan kalimat positif, hal ini penting untuk menghindari pikiran negatif dan dapat memperkuat hasil akhir pilihan yang dipilih. Contoh “saya ingin cepat lulus” bukan “saya tidak akan menunda skripsi”.

d. Menggunakan kalimat yang spesifik. Contoh : “saya ingin cepat lulus”.

2.3.3 Manfaat Relaksasi

Teknik relaksasi digunakan untuk mencegah atau membantu meminimalkan gejala fisik yang akibat oleh stres ketika seseorang bekerja secara berlebihan untuk menyelesaikan masalah yang terjadi sehari-hari. Efek teknik relaksasi tidak hanya dapat mengurangi gejala fisik tetapi juga dapat menenangkan pikiran (Widyastuti, 2004). Teknik relaksasi yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi ketegangan otot, tingkat kecemasan, stres, hipertensi, dan sakit kepala serta insomnia (Yulianti dalam Ayunani & Alie, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al. (2010) menunjukkan bahwa penggunaan teknik relaksasi afirmasi dapat meningkatkan kemampuan individu menerima kenyataan dengan ikhlas, meningkatkan perasaan tenang dan penuh semangat. Teknik relaksasi afirmasi dapat memberikan beberapa keuntungan seperti prosedur tindakan yang dilakukan termasuk mudah, tidak membutuhkan biaya yang besar, tidak membutuhkan waktu yang banyak dan tidak membutuhkan tenaga yang besar (Yusuf *et al.*, 2010).

2.4 Keterkaitan Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

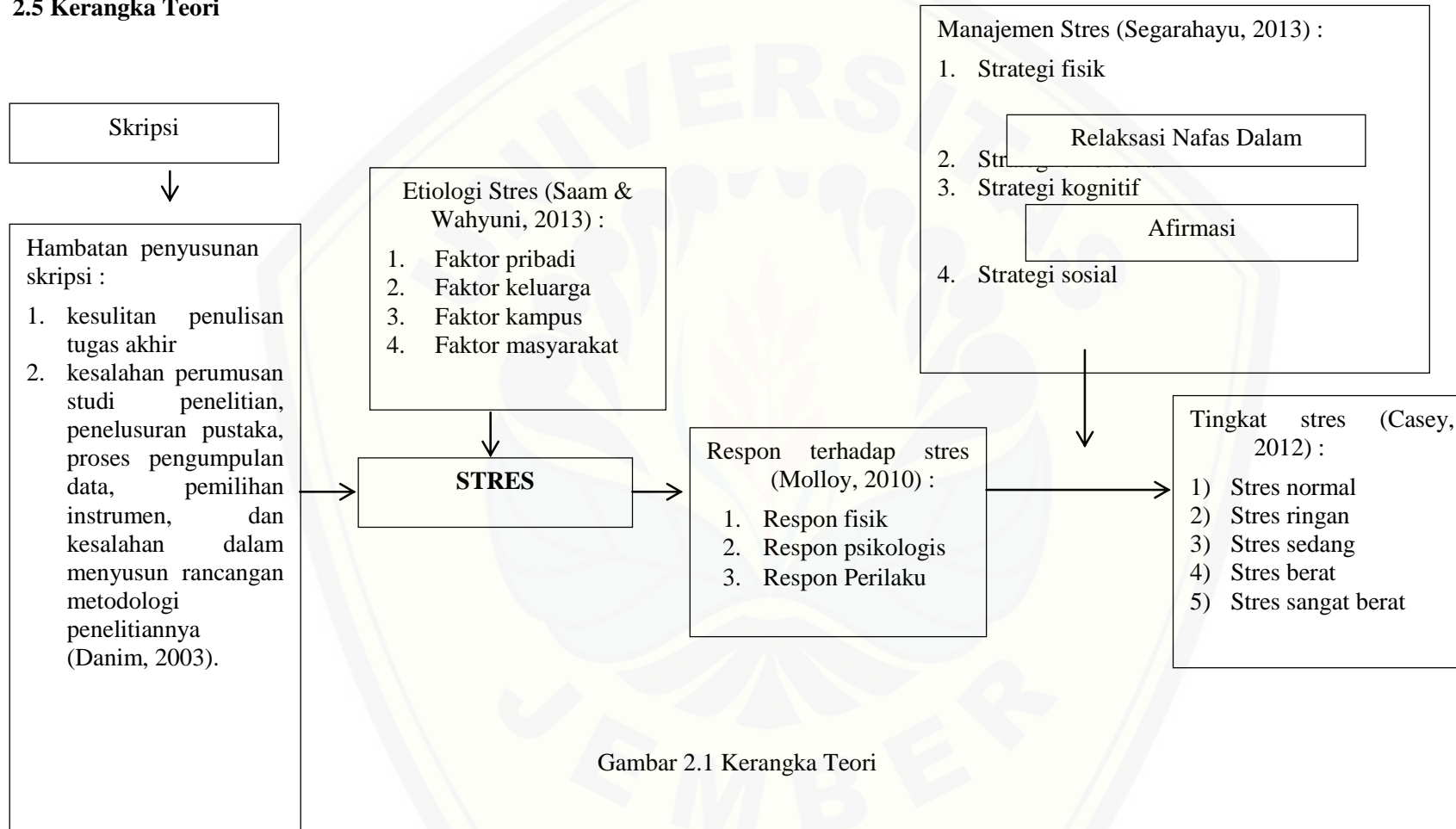
Mahasiswa yang menempuh skripsi dapat mengalami stres yang disebabkan oleh kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing, kondisi lingkungan sosial yang tidak mendukung, terbatasnya fasilitas perpustakaan (Setara & Nusantara, 2013). Manajemen stres yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi seperti strategi fisik, emosional, kognitif dan sosial. Strategi fisik yang dapat dilakukan seperti relaksasi atau meditasi (Segarahayu, 2013).

Sharp dalam Rahmawati (2012) menyebutkan bahwa tindakan relaksasi yang dilakukan seseorang dapat membantu mengurangi rasa stres, cemas dan

depresi yang dialaminya (Rahmawati, 2012) sedangkan afirmasi dapat menetralkan pikiran dan emosi negatif yang dialami menjadi lebih positif (Segarahayu, 2013). Relaksasi afirmasi adalah teknik gabungan antara relaksasi nafas dalam dan afirmasi yang dapat membuat individu menjadi lebih rileks dan menurunkan emosi negatif dalam diri seseorang dengan cara menanamkan kalimat afirmasi ke dalam alam bawah sadarnya. Afirmasi sendiri dapat memberikan sugesti pada diri sendiri dimana seseorang dapat menghipnotis emosi negatifnya sehingga menjadi emosi positif dengan cara mengulangi kalimat afirmasi (Yusuf *et al.*, 2010).

Sebelum melakukan afirmasi, seseorang harus mencapai kondisi relaks terlebih dahulu untuk mempermudah memasukkan program atau sugesti kedalam pikiran bawah sadar ketika gelombang otak mencapai kondisi alfa-teta ketika seseorang berada dikondisi relaks, *critical area* pikiran sadar menjadi tidak aktif dan akan terjadi rasa ketenangan, kenyamanan serta kedamaian. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan seseorang untuk mencapai kondisi tersebut dengan melakukan relaksasi nafas dalam (S.B., 2014). Otak ketika berada di gerbang alfa yaitu gerbang pemisah antara alam sadar dan bawah sadar, akan memicu sekresi hormon anti stres dan meningkatkan kemampuan otak (Sutiyono, 2010).

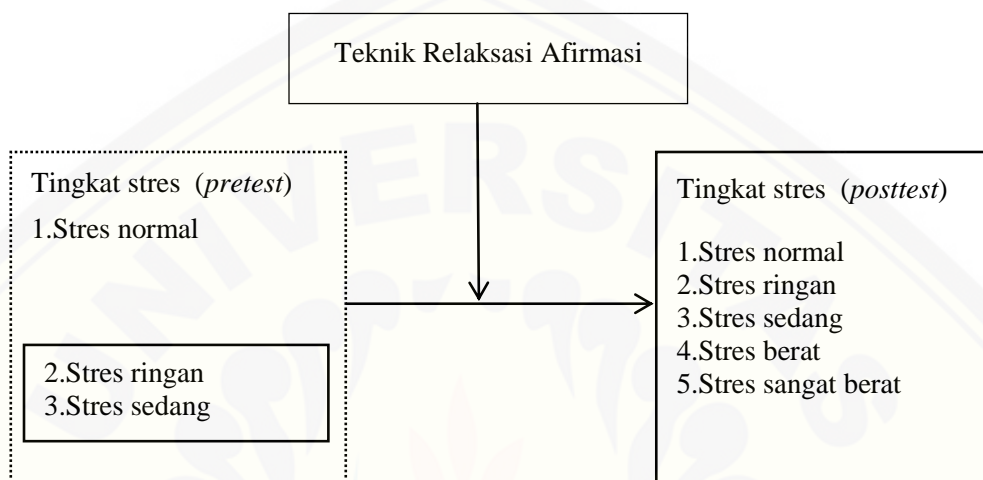
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep Penelitian



3.1 Gambar Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan :

- : diteliti
- : tidak diteliti
- : berpengaruh diteliti

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang kebenarannya masih perlu diuji melalui uji hipotesis atau uji statistik (Swarjana, 2015). Penarikan Hipotesa berdasarkan sebuah pernyataan, harus sederhana, dan harus dapat diuji karena hipotesis harus mengandung atau terdiri dari variabel yang dapat diukur (Setiadi, 2007).

Jika nilai *p value* <0,05 maka hipotesis dari penelitian ini adalah hipotesis alternatif (*H_a*) diterima yang diinterpretasikan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini dimulai tanggal 1 Desember 2017 sampai 26 Desember 2017. Data dari Komisi Bimbingan Mahasiswa (Kombi) menyebutkan bahwa populasi mahasiswa yang menempuh skripsi berjumlah 98 mahasiswa sedangkan pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 30 mahasiswa yang terdiri dari 15 mahasiswa kelompok perlakuan dan 15 mahasiswa kelompok kontrol.

Penyajian hasil data pada penelitian ini berupa data univariat dan bivariat. Data Univariat adalah data yang digunakan untuk menyajikan karakteristik responden seperti usia, angkatan, jenis kelamin, tempat tinggal, lama menempuh skripsi, stres mahasiswa. Data bivariat adalah data yang membahas stres yang dialami kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, perbedaan stres mahasiswa antara sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian teknik relaksasi afirmasi antara kelompok kontrol dan perlakuan. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menempuh skripsi disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Peneliti menggunakan kuesioner untuk mengetahui perbedaan stres pada responden.

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Karakteristik Responden

Data Univariat adalah data yang digunakan untuk menyajikan karakteristik responden seperti usia, angkatan, jenis kelamin, tempat tinggal, lama menempuh skripsi, selesai melakukan sidang skripsi, stres sebelum dan stres setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Karakteristik pada responden dibagi menjadi dua jenis data yaitu data numerik (usia, dan lama menempuh skripsi) sedangkan data kategorik (jenis

kelamin, angkatan, dan tempat tinggal). Data numerik disajikan dalam bentuk mean, standart deviasi dan Interval Kepercayaan (95% CI) sedangkan data kategorik disajikan dalam bentuk presentase atau proporsi. Distribusi berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, dan Lama Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n = 30)

Variabel	n	Mean	SD	95% CI
Usia (Tahun)				
a. Kelompok perlakuan	15	21,87	1,6	20,98-22,75
b. Kelompok Kontrol	15	22,47	1,46	21,66-23,27
Lama Menempuh Skripsi (Bulan)				
a. Kelompok perlakuan	15	3,47	2,5	2,08-4,85
b. Kelompok Kontrol	15	3,67	2,35	2,37-4,97

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dijelaskan bahwa hasil analisis distribusi usia responden kelompok perlakuan rata-rata berusia 21,87 tahun dan kelompok kontrol berusia 22,47 tahun. Rata-rata lama menempuh skripsi pada kelompok perlakuan yaitu 3,47 bulan dan kelompok kontrol yaitu 3,67 bulan.

Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Angkatan, dan Tempat Tinggal di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =30)

Variabel	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin				
Perempuan	11	73,3	13	86,7
Laki-laki	4	26,7	2	13,3
Angkatan				
2013	2	13,3	2	13,3
2014	12	80	8	53,4
2016	1	6,7	5	33,3
Tempat Tinggal				
Bersama Keluarga	4	26,7	5	33,3
Kost	11	73,3	10	66,7
Lain-lain	0	0	0	0
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dijelaskan bahwa distribusi responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 11 orang (73,3%) pada kelompok perlakuan dan sebanyak 13 orang (86,7%) pada kelompok kontrol sedangkan bertempat tinggal dengan cara kost sebanyak 11 orang (73,3%) pada kelompok perlakuan dan 10 orang (66,7) pada kelompok kontrol, dan angkatan terbanyak pada penelitian ini adalah angkatan 2014 sebanyak 12 orang (80%) pada kelompok perlakuan dan 8 orang (53,4%) pada kelompok kontrol.

5.1.2 Data Stres Mahasiswa Skripsi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

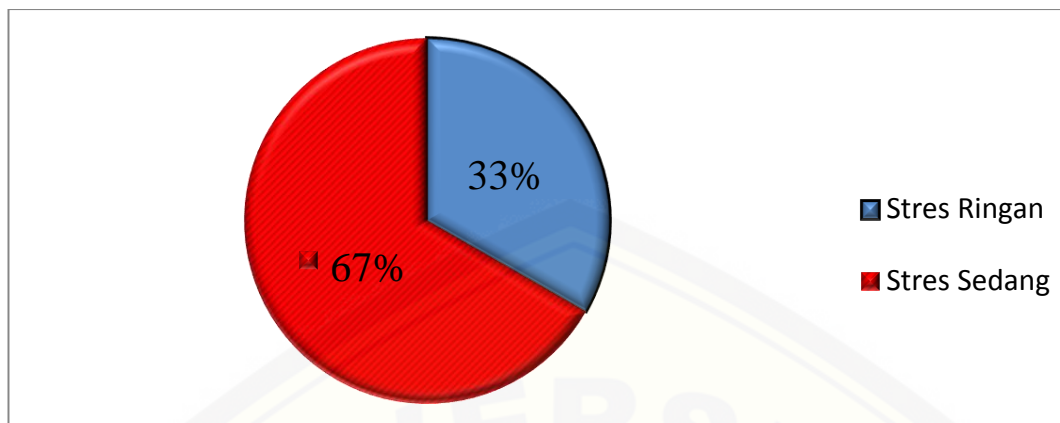
a. Gambaran Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan

Hasil pengukuran stres sebelum diberikan perlakuan pada mahasiswa di kelompok perlakuan disajikan dalam tabel 5.3 dan gambar 5.1.

Tabel 5.3 Nilai Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Kelompok	Stres	n	Mean	SD	95% CI
Perlakuan	Sebelum	15	19,20	2,18	17,99-20,41

Tabel 5.3 menunjukkan data hasil penelitian sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan memiliki nilai rata-rata sebesar 19,20 dengan standart deviasi 2,18 dan Interval kepercayaanya yaitu 17,99 sampai 20,41.



Gambar 5.1 Distribusi Stres Mahasiswa Sebelum Diberikan Perlakuan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Berdasarkan Gambar 5.1 menunjukkan distribusi stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi memiliki kategori stres ringan sebanyak 5 orang (33%) dan kategori stres sedang sebanyak 10 orang (67%).

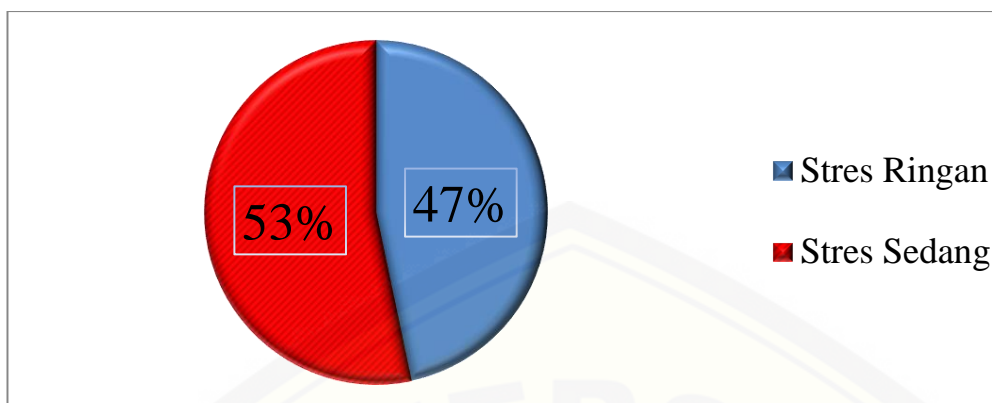
b. Gambaran Stres Mahasiswa Sebelum pada Kelompok Kontrol

Hasil pengukuran stres sebelum pada mahasiswa di kelompok kontrol disajikan dalam tabel 5.4 dan gambar 5.2.

Tabel 5.4 Stres Mahasiswa Sebelum pada Kelompok Kontrol di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Kelompok	Stres	n	Mean	SD	95% CI
Kontrol	Sebelum	15	18,73	2,25	17,49-19,98

Tabel 5.4 menunjukkan data hasil penelitian sebelum pada kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata sebesar 18,73 dengan standart deviasi sebesar 2,25 dan interval kepercayaan yaitu 17,49 sampai 19,98.



Gambar 5.2 Distribusi Stres Mahasiswa Sebelum pada Kelompok Kontrol di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Gambar 5.2 menunjukkan distribusi stres sebelum pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok kontrol memiliki kategori stres ringan sebanyak 7 orang (47%) dan kategori stres sedang 8 orang (53%).

5.1.3 Data Stres Mahasiswa Skripsi Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

a. Gambaran Stres Mahasiswa Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan

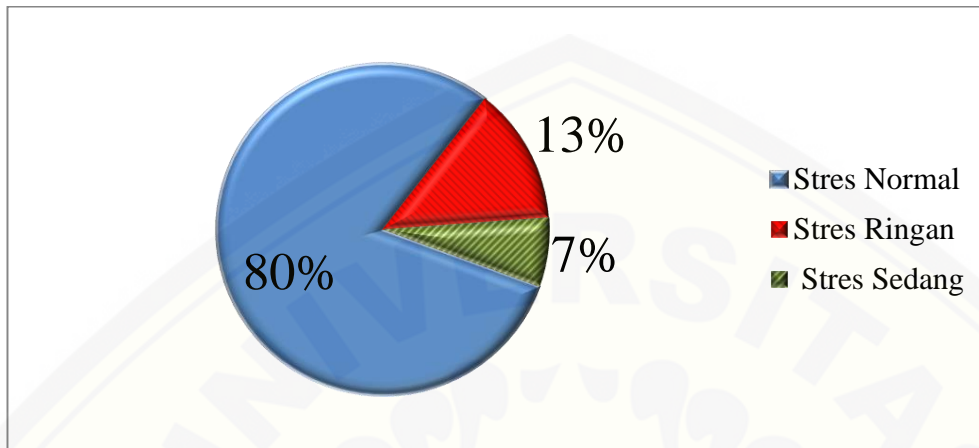
Hasil pengukuran stres setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok perlakuan disajikan dalam tabel 5.5 dan gambar 5.3.

Tabel 5.5 Stres Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Kelompok	Stres	n	Mean	SD	95% CI
Perlakuan	Setelah	15	10,87	5,85	7,62-14,1

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi memiliki rata-rata

sebesar 10,87 dengan standart deviasi yaitu 5,85 dan nilai interval kepercayaan berada pada rentang 7,62 sampai 14,1.



Gambar 5.3 Distribusi Stres Mahasiswa Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Berdasarkan gambar 5.3 dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi menjadi kategori stres normal sebanyak 12 orang (80%), stres ringan sebanyak 2 orang (13%) dan stres sedang sebanyak 1 orang (7%).

b. Gambaran Stres Setelah pada Kelompok Kontrol

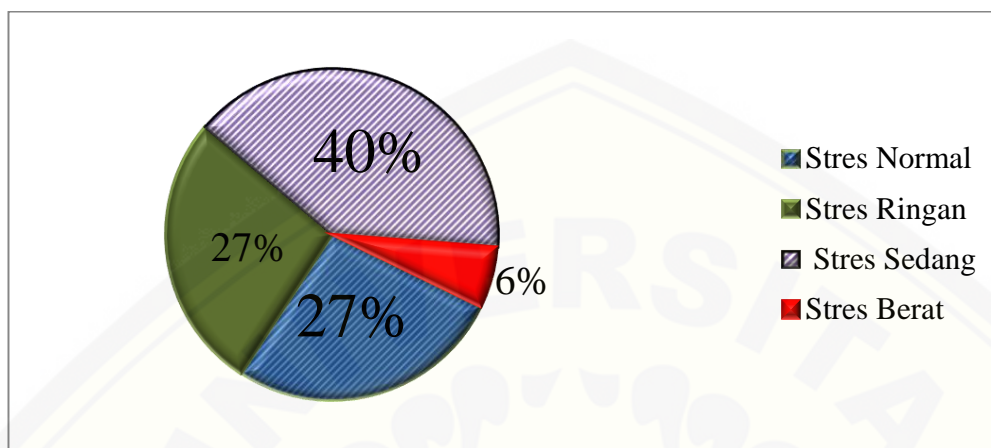
Hasil pengukuran stres setelah pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok kontrol disajikan dalam tabel 5.6 dan gambar 5.4

Tabel 5.6 Nilai Stres Setelah pada Kelompok Kontrol Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Kelompok	Stres	n	Mean	SD	95% CI
Kontrol	Setelah	15	18,40	6,29	14,92-21,88

Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui bahwa nilai stres setelah pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok kontrol rata-rata sebesar 18,4

dengan standart deviasi yaitu 6,29 dan interval kepercayaan berada pada rentang 14,92 sampai 21,88.



Gambar 5.4 Distribusi Stres Setelah pada Kelompok Kontrol di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =15)

Berdasarkan Gambar 5.4 dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok kontrol memiliki kategori stres normal dan stres ringan sebanyak 4 orang (27%), stres sedang sebanyak 6 orang (40%) dan stres berat sebanyak 1 orang (7%).

5.1.4 Perbedaan Stres Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

a. Stres Mahasiswa Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan

Hasil pengukuran stres sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dengan menggunakan uji t dependen disajikan dalam tabel 5.7.

Tabel 5.7 Hasil Uji t dependen Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi antara Sebelum dan Setelah pada Kelompok Perlakuan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n = 15)

Kelompok	Stres	n	Mean (SD)	Δ (SD)	95% CI	<i>p</i>
Perlakuan	Sebelum	15	19,2 (2,18)	8,33(4,98)	5,6-11,1	0,001
	Setelah	15	10,9 (5,85)			

Tabel 5.7 menampilkan hasil uji t dependen pada kelompok perlakuan yang memiliki nilai rata-rata sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi adalah 19,2 dan rata-rata setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi adalah 10,9 dengan nilai $p= 0,001$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan stres antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

b. Stres Mahasiswa Sebelum dan Setelah pada Kelompok Kontrol

Hasil pengukuran stres sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji t dependen disajikan dalam tabel 5.8.

Tabel 5.8 Hasil Uji t dependen Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi antara Sebelum dan Setelah pada Kelompok Kontrol di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n = 15)

Kelompok	Stres	n	Mean (SD)	Δ (SD)	95% CI	<i>p</i>
Kontrol	Sebelum	15	18,73(2,25)	0,33(6,3)	(-3,2)-3,8	0,841
	Setelah	15	18,4(6,29)			

Tabel 5.8 menampilkan hasil uji t dependen pada kelompok kontrol yang memiliki nilai rata-rata sebelum yaitu 18,73 dan setelah adalah 18,4 dengan nilai $p= 0,841$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan stres antara sebelum dan setelah pada kelompok kontrol.

c. Perbedaan Stres antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil pengukuran stres setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji t independen disajikan dalam tabel 5.9.

Tabel 5.9 Hasil Uji Perbedaan Rata-rata Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Setelah Diberikan Perlakuan antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember Tahun 2017 (n =30)

Variabel	n	Mean(SD)	Δ (95%CI)	<i>p</i>
Kelompok Perlakuan	15	10,87(5,85)	7,53(2,22-12,08)	0,002
Kelompok Kontrol	15	18,40(6,29)		

Tabel 5.9 menampilkan hasil uji t independen yang memiliki nilai rata-rata stres mahasiswa yang menempuh skripsi sebesar 10,87 pada kelompok perlakuan dan 18,40 pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil tersebut dapat di ketahui bahwa rata-rata stres pada kelompok perlakuan lebih rendah dari kelompok kontrol. Hasil analisis data diketahui bahwa nilai *p* adalah 0,002 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada penelitian ini.

5.2 Pembahasan

5.2.1 Karakteristik Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas rata-rata usia mahasiswa yang menempuh skripsi berusia 21,87 tahun sampai 22,47 tahun. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrysty (2016) yang meneliti mengenai mahasiswa skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Jember dan diketahui bahwa rata-rata usia mahasiswa pada penelitian tersebut adalah 22,33 tahun.

Menurut Nurnaini (2014) seorang mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi berusia antara 18 sampai 25 tahun. Mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi terutama di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember memiliki penawaran mata kuliah skripsi bisa diambil di semester gasal/ genap yaitu semester 7 atau semester 8 (Universitas Jember, 2016) sehingga dapat di perkirakan bahwa mahasiswa dapat menempuh skripsi diusia 20

tahun atau 21 tahun. Sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa usia mahasiswa yang menempuh skripsi berada pada rentang usia 21 sampai 22 tahun.

b. Angkatan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi angkatan mahasiswa terbanyak adalah angkatan 2014 dengan jumlah mahasiswa di kelompok perlakuan sebesar 12 orang (80%) dan kelompok kontrol sebesar 8 orang (53,3%) dengan angkatan terendah dan tertinggi yaitu angkatan 2013 dan 2016. Angkatan 2016 adalah angkatan alih jenis. Alih jenis adalah lulusan D3 yang melanjutkan studinya ke S1 (Universitas Jember, 2016). Angkatan 2013 pada penelitian sebanyak 4 orang sedangkan angkatan 2016 sebanyak 6 orang. Pada penelitian ini angkatan yang terbanyak adalah angkatan 2014 dan angkatan 2016 dikarenakan angkatan 2014 dan angkatan 2016 memiliki penawaran mata kuliah skripsi di semester sekarang atau semester ganjil yaitu semester 7. Berdasarkan data kuesioner yang diisi oleh mahasiswa menunjukkan bahwa angkatan terendah maupun angkatan tertinggi juga mengalami stres baik stres ringan maupun stres sedang.

c. Lama Menempuh Skripsi

Berdasarkan karakteristik mahasiswa pada penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata lama mahasiswa memprogram skripsi atau mengirim draft ke sister pada kelompok perlakuan adalah 3,47 bulan sedangkan pada kelompok kontrol adalah 3,67 bulan.

Berdasarkan data akademik yang di peroleh dari perhitungan rata-rata di setiap angkatan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, diketahui bahwa rata-rata lama penyusunan skripsi tiap angkatan berbeda. Angkatan 2011 lama menempuh skripsi yaitu 6 bulan, angkatan 2012 dan angkatan 2013 adalah 8 bulan sedangkan untuk mahasiswa alih jenis 2015 lama menempuh skripsi adalah 4 bulan. Pada penelitian ini rata-rata lama mahasiswa menempuh skripsi adalah 3 bulan, dihitung mulai mahasiswa mengirim draft ke sister sampai dengan peneliti membagikan kuesioner kepada mahasiswa.

d. Jenis Kelamin dan Tempat Tinggal

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi mahasiswa sebagian besar adalah perempuan sebanyak 24 orang (80%) dan bertempat tinggal dengan cara kost sebanyak 21 orang (70%). Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrysty (2016) yang menyatakan bahwa 54 orang (72%) mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember berjenis kelamin perempuan dan 61 orang (81,3%) bertempat tinggal di kost.

Jenis kelamin perempuan lebih dominan daripada laki-laki kemungkinan disebabkan karena profesi keperawatan lebih disenangi oleh perempuan daripada laki-laki (Rahmawati & Widodo, 2012). Penelitian yang dilakukan Sutjiato et al. (2015) mengenai faktor internal dan eksternal terkait stres diketahui bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami stres berat 2,7 kali di bandingkan laki-laki dilihat dari nilai OR 2,74 dan nilai p yaitu 0,038. Stres yang tinggi pada perempuan, hal ini disebabkan karena perempuan cenderung menggunakan perasaannya dibandingkan laki-laki.

Penelitian yang dilakukan oleh Afdila (2016) mengenai tingkat stres mahasiswa skripsi menunjukkan bahwa anak kos lebih rentan mengalami stres daripada yang tinggal bersama keluarga dikarenakan tidak mendapat dukungan keluarga secara optimal ketika mengalami stres yang disebabkan oleh hambatan selama menempuh skripsi. Sejalan dengan penelitian ini bahwa mahasiswa keperawatan mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan mahasiswa yang menempuh skripsi mayoritas mengalami stres terutama anak kos.

5.2.2 Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Sebelum Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pretest* pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berturut-turut adalah 19,20 dan 18,73. Menurut Lovibond (1995) stres dibagi menjadi 5 kategori yaitu stres normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Berdasarkan data tersebut jika dikategorikan dalam

skala kategori pada kuesioner DASS 42 yang dibuat oleh Lovibond (1995) maka nilai rata-rata stres mahasiswa sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan dan kontrol masuk ke kategori stres ringan dan stres sedang. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok perlakuan sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi memiliki kategori stres ringan sebanyak 5 orang (33%) dan kategori stres sedang sebanyak 10 orang (67%) sedangkan pada kelompok kontrol memiliki kategori stres ringan sebanyak 7 orang (47%) dan kategori stres sedang 8 orang (53%).

Sunaryo (2004) mengungkapkan bahwa stres secara umum adalah respon seseorang terhadap situasi yang menimbulkan adanya tekanan, perubahan, ketegangan emosi dan lain-lain. Gejala stres yang dapat terjadi seperti denyut jantung yang meningkat, tekanan darah yang naik turun, sakit perut dan sakit kepala, gelisah, tidak tenang, bosan, tidak bisa tidur, dan lain-lain (Sudarya *et al.*, 2014). Penelitian yang dilakukan Rozaq (2014) diketahui bahwa dari 26 mahasiswa tidak ada seorang pun yang tidak mengalami stres dan gejala yang sering dialami mahasiswa seperti mudah tersinggung, sulit mengambil keputusan, dan lebih sering mendiamkan orang lain.

Stres yang dialami mahasiswa skripsi dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti kesulitan pencarian data atau referensi, kesulitan membagi waktu, dan kesulitan menemui dosen pembimbing (Etika & Hasibuan, 2016). Menurut Psychology Foundation of Australia dalam Nilamastuti (2016) menyebutkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres ringan bisa disebabkan karena mahasiswa tersebut dimarahi oleh dosen sedangkan mahasiswa yang mengalami stres sedang dapat disebabkan karena mahasiswa tersebut mengalami perselisihan dengan dosen atau teman dalam waktu lama (Purwati, 2012)

Hambatan yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi dapat memunculkan berbagai respon seperti merasa mudah cemas, gelisah, sering berfikir negatif, atau menunda pengerjaan skripsi sementara waktu, dan kesulitan untuk rileks (Afdila, 2016). Seseorang yang mengalami stres akan merasakan berdebar-debar, otot terasa tegang, dan pernafasan cepat. Hal ini disebabkan karena adanya stimulus pada sistem saraf untuk mengeluarkan norepinefrin yang

dapat mempengaruhi organ sehingga terjadi peningkatan organ vital seperti frekuensi jantung yang meningkat (Smeltzer & Bare, 2002).

Seseorang yang mengalami stres juga dapat mengalami respon emosi seperti adanya gangguan pengambilan keputusan, cenderung menutup diri dan apabila stres tidak diselesaikan dapat menyebabkan individu menyalurkan rasa stresnya seperti sikap bermusuhan, rasa bersalah, balas dendam, dan menekan emosi. Individu yang menyalurkan stresnya dengan menekan emosi akan mengalami gejala fisik seperti kepala migran, ulkus atau hipertensi (Widyastuti, 2004). Respon emosi yang dapat terjadi pada mahasiswa seperti merasa tertekan, putus asa, gugup, marah, tidak senang, kehilangan rasa percaya diri dan tidak ceria (MH & Aisyah, 2014).

Respon perilaku yang ditimbulkan ada respon perilaku adaptif dan maladaptif. Respon maladaptif yang dapat terjadi ketika mahasiswa mengalami stres seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, tawuran, melakukan seks bebas dan menggunakan NAPZA serta perilaku nekatnya mahasiswa untuk bunuh diri dikarenakan stres (Purwati, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Rozaq (2014) mengenai tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diketahui bahwa gejala yang paling sering muncul pada mahasiswa yang mengalami stres yaitu mahasiswa merasa mudah tersinggung, sering mendiamkan orang lain, mengalami urat tegang, produktifitas menurun, dan kesulitan mengambil keputusan.

Casey (2012) membagi stres menjadi kategori normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Seseorang yang mengalami stres ringan akan merasakan gejala seperti kesulitan bernafas, menelan, merasa lemas dan takut tanpa alasan sedangkan seseorang yang mengalami stres sedang akan merasakan perasaan mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap situasi tertentu, sulit istirahat dan mudah tersinggung (Nilamastuti, 2016).

Seseorang yang mengalami stres berat akan merasakan dirinya menjadi tidak berharga dan tidak bermanfaat (Purwati, 2012) sedangkan stres sangat berat ditandai dengan seseorang yang cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup (Nilamastuti, 2016). Stres berat dan sangat berat adalah stres yang terjadi berkepanjangan atau kronis, stres ini diharuskan diberikan pengobatan

seperti farmakoterapi hingga psikoterapi (Musradinur, 2016). Psikoterapi yang dapat dilakukan pada pasien dengan stres kronis seperti dilakukannya relaksasi dan meditasi (Hwang, 2016). Psikoterapi tersebut adalah terapi yang diberikan oleh para psikiatris dan psikologis untuk mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang (Morgan, 2014) sehingga pada penelitian ini mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat dan sangat berat tidak diikutsertakan menjadi responden.

Berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian di atas maka peneliti dapat berpendapat bahwa mahasiswa yang menempuh skripsi mengalami stres ringan dan stres sedang yang ditandai dengan mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa takut ketika menemui dosen, dosen yang sulit ditemui, adanya perubahan judul, merasa tertekan ketika melihat teman yang lain seminar proposal (sempro) dan referensi yang sulit. Mahasiswa yang mengalami stres tersebut dapat merasakan perasaan mudah tersinggung, merasa gelisah dan kesulitan untuk rileks sedangkan berdasarkan yang diucapkan mahasiswa, mereka yang mengalami stres menjadi lebih senang makan, merasa mudah marah, merasa tertekan dikejar *deadline* dan mengalami perubahan jam tidur.

5.2.3 Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Setelah Pemberian Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan rata-rata sebesar 10,87 berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan sebesar 18,40. Berdasarkan data rata-rata tersebut maka kelompok perlakuan termasuk ke kategori stres normal sedangkan kelompok kontrol termasuk ke stres ringan. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi menjadi kategori stres normal sebanyak 12 orang (80%), stres ringan sebanyak 2 orang (13%) dan stres sedang sebanyak 1 orang (7%) berbeda dengan kelompok

kontrol memiliki kategori stres normal dan stres ringan sebanyak 4 orang (27%), stres sedang sebanyak 6 orang (40%) dan stres berat sebanyak 1 orang (6%).

Stres yang dialami mahasiswa harus segera diberikan tindakan. Tindakan yang dapat dilakukan berupa manajemen stres untuk mengurangi stres tersebut seperti dilakukannya strategi fisik (relaksasi atau meditasi), strategi emosional (EFC), strategi kognitif (*positive reappraisal* dan afirmasi positif), dan strategi sosial (Segarahayu, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik relaksasi afirmasi yaitu gabungan antara strategi fisik (relaksasi nafas dalam) dan strategi kognitif (afirmasi positif). Relaksasi nafas dalam dilakukan dengan cara menghirup udara dari hidung kemudian dikeluarkan melalui mulut secara perlahan-lahan, ketika individu melakukan nafas dalam harus dilakukan pada posisi tubuh yang rileks bisa dengan duduk santai atau berbaring (Hartono, 2007).

Strategi kognitif dengan afirmasi adalah pernyataan pendek dan sederhana yang dikatakan secara terus-menerus kepada diri sendiri baik didalam hati ataupun diucapkan dengan keras tergantung rasa nyaman individu masing-masing yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Adhi & Bawono, 2009). Menurut Nuryadi dalam Pinilih et al. (2014) menyebutkan bahwa kalimat afirmasi harus berfokus kepada apa yang diinginkan, menggunakan waktu sekarang dan menggambarkan apa yang ingin dicapai, menggunakan kalimat positif dan spesifik seperti saya ingin cepat lulus. Pada penelitian ini, ketika mahasiswa merasa rileks setelah melakukan nafas dalam maka mahasiswa dianjurkan untuk mengucapkan kalimat afirmasi yang telah ditentukan sendiri oleh mahasiswa seperti aku bisa, aku pasti bisa, ini pasti selesai, semua akan indah pada waktunya dan lain-lain.

Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi sangat dianjurkan untuk berada di tempat yang nyaman seperti tempat yang sunyi atau tempat yang tidak memiliki banyak gangguan (Prijosaksono & Sembel, 2003). Pemilihan tempat yang nyaman sangat dianjurkan supaya tidak terjadi gangguan selama proses relaksasi dan memberikan rasa nyaman ketika relaksasi afirmasi dimulai (Adhi & Erningpraja, 2010). Pemilihan tempat pada penelitian ini disesuaikan dengan keinginan mahasiswa yaitu di kosan atau di kampus, mahasiswa yang berkeinginan untuk dilakukan teknik relaksasi afirmasi dikos maka peneliti ke

kosan mahasiswa sedangkan di kampus maka peneliti memilih tempat yang sekiranya tidak nyaman dan tidak banyak gangguan seperti di ruang baca, di ruang kelas yang kosong, di gazebo dan di lantai tiga gedung dekanat.

Mahasiswa yang stres ringan dan stres sedang dengan skor 14 sampai 25 diberikan tes sugestivitas terlebih dahulu sebelum diberikannya teknik relaksasi afirmasi. Tes sugestivitas pada penelitian ini menggunakan tes bandul, hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah mahasiswa mudah diberikan sugesti atau tidak, selain itu tes ini dilakukan untuk melatih kepekaan mahasiswa terhadap sugesti yang akan diucapkan (Herna, 2014) dan untuk meyakinkan mahasiswa bahwa dirinya telah mengalami hipnosis (Putra, 2010). Mahasiswa yang tidak sugestiv ketika diberikan tes sugestivitas dengan tes bandul maka mahasiswa tersebut di eksklusikan dari penelitian ini.

Teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan berulang kali supaya mempengaruhi diri secara penuh, hal ini dikarenakan ketika seseorang yang awalnya merasa ragu akan menjadi lebih yakin dan apa yang diucapkan dapat menjadi kenyataan (Raharjo, 2010). Penelitian ini dilakukan selama 3 hari selama seminggu, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf *et al* (2010) menyebutkan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan sehari sekali selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit dan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2012) menyebutkan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat dilakukan selama 3 hari. Penelitian ini dilakukan 3 hari dengan diberikan jarak satu hari antar pertemuan, sehingga peneliti memberikan waktu mahasiswa untuk mempraktekkan sendiri ketika tidak ditemani peneliti. Setiap pertemuan peneliti memberikan kuesioner terlebih dahulu sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi untuk mengukur stres yang dialami mahasiswa.

Hasil Penelitian pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok perlakuan mengalami penurunan stres tetapi terdapat satu mahasiswa yang hanya mengalami penurunan -1 dikarenakan mahasiswa tersebut tertekan dengan target seminar proposal yang ditetapkan oleh pembimbing dikarenakan pembimbing akan keluar kota sedangkan untuk menentukan jadwal seminar proposal membutuhkan persetujuan dari semua pembimbing dan penguji. Mahasiswa pada

kelompok kontrol juga mengalami penurunan stres dan mengalami peningkatan stres tanpa diberikan teknik relaksasi afirmasi. Penurunan stres disebabkan oleh adanya pergantian dosen pembimbing pada salah satu mahasiswa, terdapat mahasiswa yang telah selesai melakukan penelitian dan terdapat mahasiswa yang telah disetujui untuk melakukan seminar proposal.

5.2.4 Perbedaan Stres pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Perbedaan stres yang dialami oleh kelompok perlakuan setelah di uji menggunakan uji t dependen diketahui bahwa nilai p adalah 0,001 yang artinya terdapat perbedaan stres sebelum dan stres setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi. Penurunan stres ini dikarenakan terjadinya relaksasi pada mahasiswa yang diberikan teknik relaksasi afirmasi selama 3 hari dalam 1 minggu sedangkan pada kelompok kontrol memiliki nilai $p = 0,841$ yang berarti tidak ada perbedaan antara stres sebelum dan stres setelah pada kelompok kontrol. Hal ini salah satunya dapat disebabkan karena kelompok kontrol tidak diberikannya manajemen stres.

Hasil penelitian mengenai perbedaan stres pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata stres mahasiswa yang menempuh skripsi pada kelompok perlakuan sebesar 10,87 dan kelompok kontrol sebesar 18,40 dengan nilai p yaitu 0,002. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa stres pada kelompok kontrol lebih besar daripada kelompok perlakuan dan nilai p kurang dari 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara stres kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Teknik relaksasi afirmasi adalah salah satu teknik relaksasi yang terdiri dari relaksasi nafas dalam dan pernyataan positif atau afirmasi (Rahmawati, 2012). Afirmasi berbentuk pernyataan positif yang diucapkan seseorang pada dirinya sendiri secara berulang-ulang (Pinilih *et al.*, 2014). Sebelum melakukan afirmasi, seseorang harus mencapai kondisi rileks terlebih dahulu untuk mencapai kondisi tersebut seseorang diharuskan melakukan relaksasi nafas dalam. Nafas dalam adalah terapi nonfarmakologi yang dilakukan dengan cara menarik nafas

dalam, nafas lambat dan menghembuskan nafas secara perlahan (Putra, 2013). Seseorang yang melakukan inspirasi yang panjang akan menstimulasi reseptor paru sehingga munculnya rangsangan yang dikirim ke medula untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah kemudian diteruskan ke batang otak yang mengakibatkan munculnya peningkatan saraf parasimpatis dan menurunnya saraf simpatis begitu pula dengan kemoreseptor (Yusuf *et al.*, 2010). Adanya peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis menyebabkan adanya pelepasan asetilkolin yang dapat menyebabkan terjadinya permeabilitas ion kalium di nodus SA sehingga terjadi penurunan denyut jantung (Muttaqin, 2012).

Seseorang yang telah melakukan nafas dalam, dianjurkan untuk segera mengucapkan afirmasi yang telah dipilihnya. Afirmasi atau penguatan diri yang diucapkan berulang-ulang akan membentuk susunan molekul baru didalam otak. Afirmasi ini dapat tertanam di pikiran bawah sadar seseorang sehingga informasi tersebut dapat tersimpan dalam ingatnya. Struktur molekuler otak yang telah terbentuk akan dikuatkan dengan ikatan antar sel syaraf dan membentuk kebiasaan serta menguatkan pola pikir apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang (Kardjono, 2007). Afirmasi akan mudah masuk ke dalam pikiran bawah sadar seseorang ketika gelombang otak mencapai kondisi alfa-teta, seseorang yang berada dikondisi tersebut maka *critical area* pikiran sadar menjadi tidak aktif dan akan menyebabkan rasa ketenangan, kenyamanan serta kedamaian (Yunus, 2014). Afirmasi yang telah terhubung kedalam otak oleh hipotalamus akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan menurunkan sistem saraf simpatis untuk mengurangi tekanan darah, melambatkan laju pernafasan, dan mengurangi ketegangan pada tubuh. Aktivitas tersebut akan menyebabkan sel otak untuk menghasilkan hormon endorfin (Ide, 2013) selain itu otak ketika berada di gerbang alfa yaitu gerbang pemisah antara alam sadar dan bawah sadar, akan memicu sekresi hormon anti stres dan meningkatkan kemampuan otak (Sutiyono, 2010).

Berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian diatas maka peneliti dapat berpendapat bahwa seseorang yang melakukan afirmasi dapat mengalami penurunan stres dikarenakan ketika melakukan nafas dalam ada stimulasi paru

yang mengirimkan rangsangan ke medula oblongata diteruskan ke batang otak dan saat afirmasi yang diucapkan seseorang tertanam ke alam bawah sadarnya oleh hipotalamus dapat mengakibatkan adanya peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis dan penurunan syaraf simpatis yang menyebabkan adanya sekresi hormon anti stres seperti hormon endorfin sehingga seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketegangan atau stres yang dialaminya berkurang.

5.3 Implikasi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada perawat yang merawat pasien dengan stres selama menjalani perawatan di rumah sakit. Salah satu peran perawat adalah sebagai *caregiver* untuk merawat pasien, peran ini dimulai ketika perawat melakukan pengkajian terhadap keadaan pasien sampai dengan evaluasi. Salah satu tindakan yang disarankan untuk dilakukan perawat ketika menemukan pasien dengan stres maka perlu dilakukan pengkajian terlebih dahulu dan dapat diajarkan teknik relaksasi afirmasi pada pasien tersebut.

Peran perawat untuk mengajarkan pasien termasuk ke peran *educator*, peran ini menuntut perawat untuk mampu memberikan penjelasan, mengajarkan dan memberikan contoh terkait tindakan yang harus dilakukan oleh pasien. Perawat yang merawat pasien dengan stres disarankan untuk memahami mengenai stres terlebih dahulu dan mampu mengajarkan serta memberikan contoh salah satu terapi alternatif yang bukan farmakologi yang dapat mengurangi stresnya sehingga pasien dapat melakukan tindakan tersebut secara mandiri. Salah satu terapi yang dapat dipilih perawat adalah teknik relaksasi afirmasi.

5.4 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, seperti :

1. Peneliti tidak melakukan pengamatan secara langsung terhadap tindakan mandiri yang dilakukan mahasiswa tetapi peneliti dapat mengingat mahasiswa

bisa dengan whatsapp (wa) atau mengirim pesan (sms) untuk melakukan tindakan relaksasi afirmasi sebelum mahasiswa akan tidur (9 malam) atau setelah mahasiswa bangun tidur (5 pagi).

2. Peneliti tidak mengontrol mekanisme coping yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengatasi stresnya tetapi peneliti menyarankan menggunakan teknik relaksasi afirmasi selama 3 hari untuk mengurangi stresnya.



BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN

6.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab 5, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 6.1.1 Karakteristik mahasiswa pada penelitian ini, mayoritas berusia 22,17 tahun dengan rata-rata lama menempuh skripsi selama 3,57 bulan, angkatan terbanyak adalah angkatan 2014, berjenis kelamin perempuan dan tinggal secara kost.
- 6.1.2 Nilai rata-rata stres sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi lebih tinggi pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol dengan nilai rata-rata secara berturut-turut adalah 19,2 dan 18,73.
- 6.1.3 Nilai rata-rata stres yang dialami mahasiswa skripsi setelah diberikan perlakuan lebih tinggi pada kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok perlakuan dengan nilai rata-rata pada kelompok perlakuan adalah 10,87 dan kelompok kontrol adalah 18,4.
- 6.1.4 perbedaan nilai stres sebelum dan setelah pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol. Perbedaan nilai stres setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yaitu 0,002 ($p < 0,005$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi.

6.2 SARAN

6.2.1 Bagi Peneliti selanjutnya

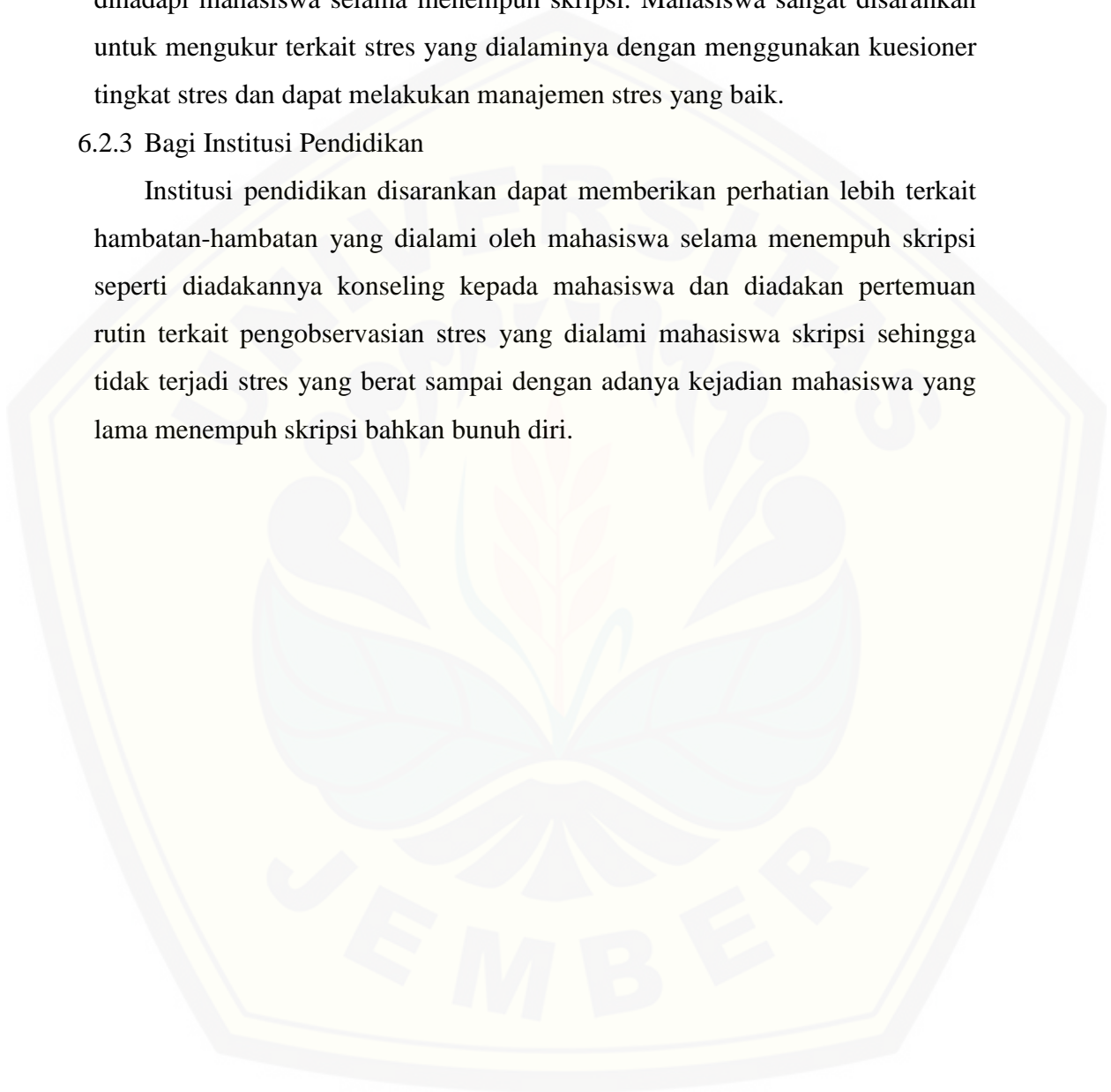
Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan seperti menggunakan metode sampling yang berbeda, waktu perlakuan yang lebih lama dan jumlah sampel yang lebih banyak.

6.2.2 Bagi Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Mahasiswa yang menempuh skripsi terutama responden diharapkan dapat melakukan teknik ini untuk mengurangi stres terkait hambatan-hambatan yang dihadapi mahasiswa selama menempuh skripsi. Mahasiswa sangat disarankan untuk mengukur terkait stres yang dialaminya dengan menggunakan kuesioner tingkat stres dan dapat melakukan manajemen stres yang baik.

6.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan dapat memberikan perhatian lebih terkait hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa selama menempuh skripsi seperti diadakannya konseling kepada mahasiswa dan diadakan pertemuan rutin terkait pengobservasian stres yang dialami mahasiswa skripsi sehingga tidak terjadi stres yang berat sampai dengan adanya kejadian mahasiswa yang lama menempuh skripsi bahkan bunuh diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, A. S., dan S. Bawono. 2009. *Kecerdasan Entrepreneur*. Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Adhi, A. S., dan I. Erningpraja. 2010. *Menyentuh Hati Menyapa Tuhan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Afdila, J. N. 2016. Pengaruh Terapi Guided Imagery terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Affandi, I. B. 2017. *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Hypnosis Lima Jari terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Univesitas 'Aisyiyah*. Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah.
- Akoso, B. T., dan G. H. E. Akoso. 2009. *Bebas Stres*. Yogyakarta : Kanisius.
- Ayunani, S. A., dan Alie, Y. 2016. *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di UPT PSLU Mojopahit Kabupaten Mojokerto*. Jombang : STIE Pemkab Jombang.
- Azis, N. A., dan Margaretha. 2017. *Strategi Coping terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Riwayat Keguguran di Kehamilan Sebelumnya*. Surabaya : Universitas Airlangga.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Jumlah Perguruan Tinggi, Mahasiswa dan Tenaga Edukatif di Bawah Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Provinsi 2013/2014 dan 2014/2015*. <https://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1839> [09 Oktober 2017].
- Broto, H. D. F. C. 2016. *Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi*. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma.

- Cahyono, J. B. S. B. 2013. *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri yang Tak Terbatas*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Casey, L. 2012. *Stres and Wellbeing in Australia in 2012 : A State of the Nation Survey*. Australian : Australian Psychological Society.
- Chrysty, A. P. 2016. Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kecemasan Mahasiswa dalam Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember.
- Cht, P. A. 2014. *Hpnosexology : Terapi Membahagiakan Pasangan*. Yogyakarta : Galang Pustaka.
- Cooke, D. J., P. J. Baldwin., dan J. Howison. 2008. *Menyingkap Dunia Gelap Penjara*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dahlan, M. S. 2014. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan : Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat, Dilengkapi Aplikasi dengan Menggunakan SPSS*. Jakarta : Epidemiologi Indonesia.
- Daldiyono. 2009. *How to Be a Real and Successful Student*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Danim, S. 2003. *Riset Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2007. *Akreditasi Institusi Perguruan Tinggi*. Jakarta : Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
- DetikNews. 2016. *Stres Skripsi Ditolak, Efren Tewas Gantung Diri*. <https://news.detik.com/berita/3263003/stres-skripsi-ditolak-efren-tewas-gantung-diri> [11 Agustus 2017].
- Ekpenyong, C. E., N. E. Daniel., dan E. O. Aribo. 2013. *Associations Betwen Academic Stressors Reaction to Stress, Coping Strategies and Musculoskeletal Disorders among College Studens*. Nigeria : Ethiop J Health Sci.

Etika, N., dan W. F. Hasibuan. 2016. *Deskripsi Masalah Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Batam : Jurnal Kopasta.

Gunawan, A. W. 2007. *The Secret of Mindset*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Hamdi, A. S. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi dalam Pendidikan*. Yogyakarta : Deepublish.

Hartono, L. A. 2007. *Stres & Stroke*. Yogyakarta : Kanisus.

Hastono, S. P., dan L. Sabri. 2011. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers.

Hwang, Wei-chin. 2016. *Culturally Adapting Psychotherapy for Asian Heritage Population : An Evidence-Based Approach*. USA : Elsevier.

Herna, A. 2014. *Hebatnya Hipnosis Anak*. Jakarta : PandaMedia.

Ide, P. 2013. *Creative Healing*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Ismiati. 2015. *Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Aceh : Jurnal Al-Bayan.

Iswanto, A. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*. Semarang : Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.

Kinandika, R. 2014. *Pemberian Teknik Relaksasi Nafas dalam terhadap Penurunan Tingkat Emosi pada Asuhan Keperawatan Tn. F dengan Perilaku Kekerasan di Ruang Puntadewa Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta*. *Skripsi*. Surakarta : Sekolah Tinggi Kesehatan Kusuma Husada.

Labrague, L. J. 2013. *Stress, Stressors, and Stress Responses of Student Nurses in a Government Nursing School*. Philippines : Health Science Journal.

Losyk, B. 2007. *Kendalikan Stres Anda*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.F. 1995. *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* 42. <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Indonesian.htm> [01 Oktober 2017].

MH, Ghozali., dan Aisyah. 2014. *Analisis Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Sebelum dan Saat Menjalani Praktek Laboratorium Klinik pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester 3 Stikes Muhammadiyah Samarinda Tahun 2014*. Samarinda : Stikes Muhammadiyah Samarinda.

Molloy, A. 2010. *Get A Life! Sukses di Tempat Kerja, Harmonis di Rumah*. Jakarta : Raih Asa Sukses.

Morgan, N. 2014. *Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja*. Tangerang Selatan : Penerbit Gemilang.

Musradinur. 2016. *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Aceh : Jurnal Edukasi.

Mutaqin, D. Z. 2015. *Buku Panduan Penyusunan Skripsi*. Yogyakarta : Deepublish.

Nilamastuti, M. T. 2016. Hubungan Tingkat Spiritual dengan Tingkat Stres pada Narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas IIA Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember.

Notoatmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta : Rineka Cipta.

Nurnaini, K. 2014. Motivasi Berprestasi Mahasiswa Penyandang Tunadaksa. *Skripsi*. Surabaya : UIN Sunan Ampel.

Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Edisi 4*. Jakarta : Salemba medika.

Olivia, Femi. 2010. *Mengoptimalkan Otak Supaya Awet Muda*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Peraturan Menteri. 2015. *Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia*. Jakarta : Peraturan Menteri RI.

Pinilih, S.S., R. T. Astuti., dan M.K. Amin. 2014. *Efektifitas Afiriasi Positif terhadap Kecemasan Penderita Tuberculosis Paru di Balai Kesehatan Paru Masyarakat (BKPM) di Kota Magelang*. Magelang : Universitas Muhammadiyah Magelang.

Poerwowidagdo, S. J. 2016. *Model Institusiometrika untuk Perencanaan Pendidikan*. Surabaya : Hang Tuah University.

Prijosaksono, A., dan R. Sembel. 2003. *Maximize Your Strength*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Purwati, S. 2012. *Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Skripsi*. Jakarta : Universitas Indonesia.

Putra E. K. 2013. *Pengaruh Latihan Nafas Dalam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Putra, Y. P. 2010. *Rahasia di Balik Hipnosis Eriksonian*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Putri, D. S. R. 2014. *Hubungan antara Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-Laki PSIK UMY. Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Raharjo, R. 2010. *Revolusioner! Mudah Cari Pekerjaan*. Jakarta : PT gramedia Pustaka Utama.
- Rahmawati, E. 2012. Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember.
- Rahmawati, N., dan A. Widodo. 2012. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa Sarjana Keperawatan untuk Melanjutkan Pendidikan Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rozaq, A. 2014. Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Riadi, E. 2015. *Statistika Penelitian (Analisis Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta : ANDI.
- Saam, Z., dan S. Wahyuni. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sagala, M. 2013. *Efek Pelatihan Relaksasi untuk Menurunkan Stres Kerja pada Karyawan di PT madubaru Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- Sari, H. F., dan Murtini. 2015. *Relaksasi untuk Mengurangi Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada.
- Segarahayu, R. D. 2013. *Pengaruh Manajemen Stres terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Narapidana di LPW Malang*. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Setara, F., dan Nusantara T. 2013. *Pendekatan Metode Structural Equation Modeling untuk Analisis Faktor yang Mempengaruhi Stres dalam Penyusunan Skripsi*. Malang : Universitas Negeri Malang.

- Setiadi. 2007. *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi Pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Siswanto, V. A. 2012. *Strategi dan Langkah-Langkah Penelitian*. Edisi Pertama. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Smeltzer, S. C., dan B. G. Bare. 2002. *Buku Keperawatan Medikal-Bedah*. Edisi kedelapan. Jakarta : EGC.
- Sudarya, I. W., I. W. Bagia., dan I. W. Suwendra. 2014. *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Sugiyono. 2017. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Penerbit ALFABETA.
- Sujarweni, V. W., 2015. *SPSS untuk Penelitian*. Yogyakarta : Penerbit Pustaka Baru Press.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Supardi. 2016. *Pengaruh Terapi Tertawa terhadap Penurunan Tingkat Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fisioterapi Semester Akhir di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas 'Aisyiyah.
- Sutyono, A. 2010. *Dahsyatnya Life Hypnosis*. Depok : Penerbit Plus +.
- Sutjiato, M., G. D. Kandou., dan A. A. T. Tucunan. 2015. *Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Manado : Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Swarjana, I. K. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Yogyakarta : ANDI.

- Syofia, E. 2009. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Taher, S. T. 2014. *Hubungan Antara intensitas Penggunaan Jejaring Sosial dengan Tingkat Stres Mahasiswa Ilmu Keperawatan FKIK UMY Tingkat Akhir*. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Taufiqurrohman. 2015. *Berdamai dengan Stres*. Yogyakarta : Pusat Ilmu.
- Triyana, M., T. Hardjajani., dan N. A. Karyanta. 2015. *Hubungan antara Resiliensi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Universitas Jember. 2016. *Pedoman Pendidikan Program Diploma, Sarjana, dan Profesi Universitas Jember*. Jember : Universitas Jember.
- Wiastuti, S. M. 2016. Pengaruh Diabetes Self Management Education and Support (DSME/S) terhadap Stres Pada Pasien Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember.
- Widyarini, M. M. N. 2009. *Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Widyastuti, P. 2004. *Manajemenen Stres*. Jakarta : EGC.
- Yunus, M. 2014. *Mindset Revolution : Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. Yogyakarta : Jogja Bangkit Publisher.
- Yusuf, A., I. Suarilah., dan P. Rahmat. 2010. *Relaksasi Afirmasi Meningkatkan Self Efficacy Pasien Kanker Nasofaring*. Surabaya : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

LAMPIRAN



LAMPIRAN A. Lembar *Informed*

Kode responden :

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rommiyatun Zainiyah

NIM : 142310101126

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Jl. KH Rais RT 02 RW 06, Kesambirampak, Kapongan,
Situbondo

No telepon : 081333374692

Email : Rommiyatun.z@gmail.com

Bermaksud mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat stres mahasiswa yang menempuh skripsi. Penelitian ini merupakan bagian dari persyaratan untuk program sarjana saya di Universitas Jember dengan pembimbing adalah Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep. Sp.Kep.J dari Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Penelitian ini tidak akan membahayakan dan tidak akan menimbulkan kerugian bagi responden serta kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan. Atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Rommiyatun Zainiyah

NIM 142310101126

LAMPIRAN B. Lembar *Consent*

Kode responden :

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul Penelitian : “Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”

Peneliti : Rommiyatun Zainiyah

NIM : 142310101126

Asal : Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Setelah memahami isi dan penjelasan pada lembar permohonan menjadi responden, tanpa paksaan dari pihak manapun saya bersedia turut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan. Saya memahami bahwa penelitian ini tidak membahayakan dan merugikan saya maupun keluarga saya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela untuk ikut sebagai responden, semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember,

Responden

(.....)

Nama terang dan tanda tangan

LAMPIRAN C. Kuesioner Penelitian



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA YANG
MENEMPUH SKRIPSI PROGRAM STUDI ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS JEMBER**


Kode responden :

Tanggal :

Karakteristik Mahasiswa


1. Nama :
2. Usia : tahun
3. Angkatan :
4. Jenis kelamin (Lingkari jawaban yang anda pilih) :
 - a. Laki-laki
 - b. Perempuan
5. Tempat tinggal (Lingkari jawaban yang anda pilih) :
 - a. Bersama keluarga
 - b. Kost
 - c. dan lain-lain
6. Lama Menempuh Skripsi (Dimulai sejak melakukan pemrograman)
bulan
7. Selesai melakukan sidang skripsi (Lingkari jawaban yang anda pilih) :
 - a. Iya
 - b. Tidak

LAMPIRAN D. *Standar Operasional Prosedur (SOP) Tes Sugestivitas*

 <p>PSIK UNIVERSITAS JEMBER</p>		<p>Standard Operational Procedure (SOP)</p> <p>Teknik Sugestivitas dengan Bandul</p>
1.	PENGERTIAN	Tes sugestivitas yang dilakukan dengan alat bantu berupa bandul untuk membimbing klien berkomunikasi dengan pikiran bawah sadarnya.
2.	TUJUAN	Untuk mengetahui tingkat sugestivitas klien
3.	INDIKASI	Klien yang akan diberikan sugesti
4.	KONTRA INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Klien dengan stres berat b. Klien dengan stres sangat berat c. Klien panik
5.	PERSIAPAN LINGKUNGAN DAN ALAT	<ul style="list-style-type: none"> a. Kuesioner tingkat stres b. Bolpoin c. Bandul d. Ruang yang tenang dan nyaman disesuaikan dengan kesepakatan klien (bisa di lingkungan kampus atau di kosan)
6.	PERSIAPAN PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien untuk BAB dan BAK terlebih dahulu; b. Anjurkan klien untuk rileks; c. Anjurkan klien dalam keadaan duduk santai.
7.	CARA KERJA	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Berikan salam, dan memperkenalkan diri;

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Tanyakan perasaan dan kesiapan klien; 3. Jelaskan tujuan dan prosedur tindakan yang akan dilakukan; 4. Kontrak waktu tindakan yang akan dilakukan. <p>Tahap Kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Minta klien untuk memegang bandul sejajar dengan mata; 4. Anjurkan klien untuk fokus terhadap bandulnya; 5. Anjurkan klien untuk menarik nafas melalui hidung dalam hitungan 1,2,3; 6. Hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil merasakan tubuh dalam kondisi rileks dan melepaskan ketegangan yang ada pada dirinya; 7. Lakukan tindakan tersebut sebanyak 2-3 kali; 8. Anjurkan klien meniatkan dalam hati untuk mengerakkan bandul ke depan dan belakang 9. Anjurkan klien meniatkan dalam hati untuk mengerakkan bandul ke kanan dan kekiri; 10. Perintahkan untuk mengerakkan bandul semakin cepat, semakin, dan lebih cepat; 11. Beri tahu pasien tindakan telah selesai. <p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasilnya 2. Berikan reinforcement positif.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>Rencana Tindak Lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan kontrak waktu untuk melakukan tindakan selanjutnya.
8.	EVALUASI DAN DOKUMENTASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi respon klien setelah melakukan terapi; 2. Kaji tingkat stres klien; 3. Dokumentasikan pada catatan.
	<p>Hal yang Perlu Diperhatikan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan dilakukan di ruangan yang hening, tenang dan nyaman dapat dilakukan di lingkungan kampus atau di kosan sesuai dengan kontrak yang telah disetujui klien. 2. Klien harus berada di posisi yang nyaman (tidak memakai tas dan kaki tidak menggantung, berada di posisi duduk/ berbaring) 	

 <p>PSIK UNIVERSITAS JEMBER</p>		<p>Standard Operational Procedure (SOP)</p> <p>Teknik Relaksasi Afirmasi</p>
2.	PENGERTIAN	Teknik relaksasi afirmasi merupakan suatu teknik relaksasi yang diawali dengan relaksasi nafas dalam dan dilanjutkan afirmasi (pernyataan kuat yang diulangi bagi diri sendiri).
2.	TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan perasaan nyaman; b. Mengurangi distress c. Mengurangi kecemasan; d. Memberikan ketenangan; e. Menurunkan ketegangan.
3.	INDIKASI	Klien yang mengalami distress
4.	KONTRA INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> a. Klien dengan stres berat b. Klien dengan stres sangat berat c. Klien panik
5.	PERSIAPAN LINGKUNGAN DAN ALAT	<ol style="list-style-type: none"> 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)
6.	PERSIAPAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Anjurkan klien untuk BAB dan BAK terlebih dahulu;

	PASIEN	<ul style="list-style-type: none"> b. Anjurkan klien untuk rileks; c. Anjurkan klien dalam keadaan duduk santai.
7.	CARA KERJA	<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Tahap Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> 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

		<p>bahwa ia merasakan lebih rileks, semakin rileks dan 1000 kali lebih rileks;</p> <p>8. Anjurkan klien untuk mengucapkan kalimat afirmasi yang telah ditentukan klien;</p> <p>9. Anjurkan klien membuka mata secara perlahan dalam hitungan 5,4,3,2,1 dan berikan sugesti disetiap hitungan</p> <p>(5) buka mata anda secara pelan-pelan, dan rasakan apa yang anda ucapkan semakin nyata</p> <p>(4) rasakan apa yang ada ucapkan 10 kali lebih nyata</p> <p>(3) rasakan apa yang ada ucapkan 100 kali lebih nyata</p> <p>(2) seribu kali lebih nyata</p> <p>(1) saat anda benar-benar membuka mata, maka hal itu benar-benar terjadi</p> <p>10. Beri tahu pasien tindakan telah selesai.</p> <p>Tahap Terminasi</p> <p>1. Evaluasi tindakan dengan menanyakan hasilnya, apakah pasien merasa nyaman?</p> <p>2. Berikan reinforcement positif.</p> <p>Rencana Tindak Lanjut</p> <p>1. Melakukan kontrak waktu yang akan datang (menyepakati waktu dan tempat).</p>
<p>8.</p>	<p>EVALUASI DAN DOKUMENTASI</p>	<p>1. Evaluasi respon klien setelah melakukan terapi;</p> <p>2. Kaji tingkat stres klien;</p>

	3. Dokumentasikan pada catatan.
	<p>Hal yang Perlu Diperhatikan :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pelaksanaan teknik relaksasi afirmasi dilakukan sehari sekali selama tiga hari pada masing-masing klien dengan ditemani terapis;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; dan4. Pelaksanaan dilakukan di ruangan yang hening, tenang dan nyaman dapat dilakukan di lingkungan kampus atau di kosan sesuai dengan kontrak yang telah disetujui klien.

LAMPIRAN F. Lembar Kuesioner Pengukuran Tingkat Stres

Petunjuk Pengisian !

- a. Jawablah pertanyaan dibawah ini yang menunjukkan tingkat stres yang anda alami :
 - 1) TP =Tidak pernah
 - 2) K = Kadang-kadang
 - 3) S = Sering
 - 4) SS = Selalu
- b. Isilah tabel dibawah ini dengan tanda (√) atau (×) sesuai dengan yang anda alami.
- c. Jika ada pertanyaan yang kurang dimengerti, silahkan menanyakan kepada peneliti
- d. Jawablah dengan jujur karena tidak berpengaruh terhadap penilaian atau stres anda.
- e. Dimohon tidak mengosongkan jawaban, karena jawaban anda sangat penting untuk kebutuhan penelitian ini

Bagaimana tingkat stres anda :

No	Pernyataan	TP	K	S	SS
1	Saya merasa bahwa diri saya mudah marah karena hal-hal sepele				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi/keadaan				
3	Saya merasa kesulitan untuk rileks				
4	Saya merasa mudah sekali kesal atau jengkel				
5	Saya menghabiskan banyak energi untuk merasakan cemas				
6	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami sesuatu yang tertunda (misalnya :				

	menunggu sesuatu, menunggu dosen)				
7	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa bahwa saya sangat sensitif (misalnya mudah marah, mudah sedih, mudah menangis)				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah ada yang membuat saya kesal atau jengkel				
11	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan (misalnya tidak suka dikritis, tidak dapat menerima nasehat orang lain)				
12	Saya sedang merasa gelisah				
13	Saya tidak bisa menerima terhadap sesuatu yang menghalangi keinginan saya/apa yang saya lakukan				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah				

Sumber : diadopsi dari kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*)

42 milik Lovibond (1995) dalam Nilamastuti (2016).

LAMPIRAN G. Hasil Analisa Data**Hasil Uji Penelitian dan Uji Statistik**

1. Karakteristik Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok Perlakuan					
P1	22	2013	perempuan	kost	10
p2	23	2013	perempuan	kost	9
P3	22	2014	perempuan	bersama keluarga	2
P4	22	2014	perempuan	kost	2
P5	21	2014	laki-laki	kost	3
P6	21	2014	perempuan	kost	2
P7	21	2014	perempuan	kost	3
P8	20	2014	perempuan	kost	3
P9	21	2014	perempuan	kost	3
P10	22	2014	perempuan	kost	3
P11	22	2014	laki-laki	bersama keluarga	2
P12	22	2014	perempuan	kost	2
P13	21	2014	perempuan	bersama keluarga	2
P14	21	2014	laki-laki	bersama keluarga	3
P15	27	2016	laki-laki	kost	3

Kelompok Kontrol					
K1	24	2013	perempuan	bersama keluarga	8
K2	23	2013	perempuan	bersama keluarga	10
K3	21	2014	perempuan	bersama keluarga	3
K4	21	2014	perempuan	kost	1
K5	21	2014	perempuan	kost	3
K6	21	2014	perempuan	kost	3
K7	22	2014	perempuan	bersama keluarga	3
K8	22	2014	perempuan	kost	1
K9	23	2016	perempuan	kost	3
K10	24	2016	laki-laki	kost	3
K11	24	2016	perempuan	bersama keluarga	4
K12	25	2016	perempuan	kost	4
K13	23	2016	laki-laki	kost	3
K14	23	2014	perempuan	kost	3
K15	20	2014	perempuan	kost	3

2. Karakteristik Kelompok Perlakuan

		Descriptives						
		Statistic	Std. Error	Bias	Bootstrap ^a			
						Std. Error	95% Confidence Interval	
						Lower	Upper	
usia perlakuan	Mean	21,87	,413	-,02	,40	21,20	22,73	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,98					
		Upper Bound	22,75					
	5% Trimmed Mean	21,69		,05	,37	21,17	22,65	
	Median	22,00		-,41	,49	21,00	22,00	
	Variance	2,552		-,235	1,689	,267	5,838	
	Std. Deviation	1,598		-,194	,590	,516	2,416	
	Minimum	20						
	Maximum	27						
	Range	7						
	Interquartile Range	1		0	1	0	2	
	Skewness	2,553	,580	-1,120	1,257	-,841	3,196	
	Kurtosis	8,233	1,121	-4,472	4,276	-2,094	11,308	
	lama menempuh perlakuan	Mean	3,47	,646	-,02	,62	2,40	4,93
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	2,08					
		Upper Bound	4,85					
5% Trimmed Mean		3,19		,04	,62	2,39	4,81	
Median		3,00		-,20	,45	2,00	3,00	
Variance		6,267		-,551	3,222	,238	11,667	
Std. Deviation		2,503		-,255	,814	,488	3,416	
Minimum		2						
Maximum		10						
Range		8						
Interquartile Range		1		1	2	0	7	
Skewness		2,252	,580	-,217	1,185	-,788	3,515	
Kurtosis		4,031	1,121	,638	5,556	-2,308	13,068	

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Angkatan Perlakuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2013	2	13,3	13,3	13,3
	2014	12	80,0	80,0	93,3
	2016	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Tempat Tinggal Perlakuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	bersama	4	26,7	26,7	26,7
	kost	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Jenis Kelamin Perlakuan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-lak	4	26,7	26,7	26,7
	perempua	11	73,3	73,3	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

3. Karakteristik Kelompok Kontrol

Descriptives							
		Statistic	Std. Error	Bias	Std. Error	Bootstrap ^a 95% Confidence Interval	
						Lower	Upper
usia kontrol	Mean	22,47	,376	,02	,36	21,80	23,27
	95% Confidence Interval for Mean						
	Lower Bound	21,66					
	Upper Bound	23,27					
	5% Trimmed Mean	22,46		,02	,38	21,72	23,30
	Median	23,00		-,41	,68	21,00	24,00
	Variance	2,124		-,148	,523	1,030	3,124
	Std. Deviation	1,457		-,064	,187	1,015	1,767
	Minimum	20					
	Maximum	25					

	Range	5					
	Interquartile Range	3		-1	1	1	3
	Skewness	-.004	,580	-.042	,456	-1,004	,812
	Kurtosis	-.999	1,121	,125	,710	-1,798	1,004
lama kontrol	Mean	3,67	,607	,02	,58	2,67	4,87
	95% Lower Bound	2,37					
	Confidence Upper Bound	4,97					
	Interval for Mean						
	5% Trimmed Mean	3,46		,08	,58	2,61	4,80
	Median	3,00		,03	,18	3,00	4,00
	Variance	5,524		-.269	2,785	,495	10,838
	Std. Deviation	2,350		-.162	,683	,704	3,292
	Minimum	1					
	Maximum	10					
	Range	9					
	Interquartile Range	1		0	2	0	5
	Skewness	1,872	,580	-.438	1,157	-1,672	3,181
	Kurtosis	3,666	1,121	-.141	3,622	-1,170	11,852

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Angkatan Kontrol				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2013	2	13,3	13,3	13,3
2014	8	53,3	53,3	66,7
2016	5	33,3	33,3	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Tempat Tinggal Kontrol				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid bersama	5	33,3	33,3	33,3
kost	10	66,7	66,7	100,0
Total	15	100,0	100,0	

Jenis Kelamin Kontrol					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-lak	2	13,3	13,3	13,3
	perempua	13	86,7	86,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

4. Stres Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Relaksasi Afirmasi pada Kelompok Perlakuan

Kode Responden	Stres				
	Sebelum	Kategori	Setelah	Kategori	Difference
P1	20	sedang	18	ringan	-2
P2	17	ringan	10	normal	-7
P3	21	sedang	13	normal	-8
P4	19	sedang	10	normal	-9
P5	22	sedang	2	normal	-20
P6	22	sedang	18	ringan	-4
P7	16	ringan	2	normal	-14
P8	19	sedang	5	normal	-14
P9	23	sedang	22	sedang	-1
P10	20	sedang	12	normal	-8
P11	17	ringan	12	normal	-5
P12	18	ringan	10	normal	-8
P13	19	sedang	13	normal	-6
P14	19	sedang	12	normal	-7
P15	16	ringan	4	normal	-12
total	288		163		-125
mean	19,2		10,87		-8,33

5. Nilai *Pretest* dan *Posttest* pada Kelompok Kontrol

Kode Responden	Stres				
	Sebelum	Kategori	Setelah	Kategori	Difference
K1	19	sedang	17	ringan	-2
K2	22	sedang	21	sedang	-1
K3	16	ringan	17	ringan	1
K4	18	ringan	7	normal	-11
K5	19	sedang	25	sedang	6
K6	19	sedang	31	berat	12
K7	18	ringan	20	sedang	2

K8	20	sedang	13	normal	-7
K9	23	sedang	24	sedang	1
K10	20	sedang	10	berat	-10
K11	15	ringan	20	sedang	5
K12	18	ringan	24	sedang	6
K13	17	ringan	12	berat	-5
K14	21	sedang	18	ringan	-3
K15	16	ringan	17	ringan	1
total	281		276		-5
mean	18,73333333		18,4		-0,33333

6. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
usia	,618	1	28	,438	
lama menempuh skripsi	,022	1	28	,884	
jenis kelamin	3,422	1	28	,075	
angkatan	12,754	1	28	,001	
tempat tinggal	,592	1	28	,448	
pretest	,009	1	28	,926	
posttest	,093	1	28	,762	

7. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
prekon	,120	15	,200*	,975	15	,924
postkon	,145	15	,200*	,982	15	,980
preper	,137	15	,200*	,951	15	,537
postper	,174	15	,200*	,941	15	,401

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

8. Hasil Uji t Dependen

			Paired Samples Statistics					
			Statistic	Bias	Std. Error	Bootstrap ^a		
						95% Confidence Interval		
						Lower	Upper	
Pair 1	Preper	Mean	19,20	-,01	,56		18,13	20,33
		N	15					
		Std. Deviation	2,178	-,099	,307		1,438	2,658
		Std. Error Mean	,562					
	Postper	Mean	10,8667	,0303	1,5409		8,0000	13,9983
		N	15					
		Std. Deviation	5,85377	-,28753	,90765		3,76974	7,25598
		Std. Error Mean	1,51144					
Pair 2	Prekon	Mean	18,73	-,01	,57		17,67	19,87
		N	15					
		Std. Deviation	2,251	-,106	,346		1,457	2,828
		Std. Error Mean	,581					
	Postkon	Mean	18,40	,05	1,61		15,53	21,60
		N	15					
		Std. Deviation	6,288	-,355	1,038		3,895	7,987
		Std. Error Mean	1,624					

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	preper – postper	8,33333	4,98092	1,28607	5,57499	11,09167	6,480	14	,000	
Pair 2	prekon – postkon	,333	6,298	1,626	-3,154	3,821	,205	14	,841	

9. Hasil Uji t Independen

Group Statistics						
kelompok	Statistic	Bias	Std. Error	Bootstrap ^a 95% Confidence Interval		
				Lower	Upper	
post perlakuan	N	15				
	Mean	10,87	-,04	1,55	7,81	13,94
	Std. Deviation	5,854	-,251	,937	3,817	7,453
	Std. Error Mean	1,511				
kontrol	N	15				
	Mean	18,40	-,03	1,66	15,10	21,57
	Std. Deviation	6,288	-,298	1,038	3,896	8,007
	Std. Error Mean	1,624				

a. Unless otherwise noted, bootstrap results are based on 1000 bootstrap samples

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
post	Equal variances assumed	,093	,762	-3,396	28	,002	-7,533	2,218	-12,077	-2,989
	Equal variances not assumed			-3,396	27,858	,002	-7,533	2,218	-12,078	-2,988

LAMPIRAN H. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Kegiatan Pengisian Kuesioner oleh Responden



Gambar 2. Kegiatan Tes Sugestivitas dengan Bandul




Gambar 3. Kegiatan Pemberian Teknik Relaksasi Afirmasi



LAMPIRAN I. ALOKASI WAKTU PENELITIAN

Kegiatan	Bulan																							
	Agustus				Septembe				Oktober				November				Desember				Januari			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penetapan Judul			■																					
Studi Pendahuluan							■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■				
Penyusunan Proposal			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■												
Seminar proposal												■												
Revisi Proposal Penelitian													■	■	■	■								
Uji SOP																■								
Pelaksanaan Penelitian																	■	■	■	■				
Pengumpulan data																	■	■	■	■				
Pengolahan data																				■	■	■	■	
Analisa data																				■	■	■	■	
Penyusunan laporan hasil penelitian																				■	■	■	■	
Sidang hasil																						■		

LAMPIRAN J. Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan


 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 4263/UN25.1.14/SP/2017 Jember, 08 November 2017
Lampiran : -
Perihal : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Yth. Ketua PSIK
Universitas Jember

Dengan hormat,
Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Rommiyatun Zainiyah
N I M : 142310101126
keperluan : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan
judul penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
lokasi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
waktu : satu bulan
mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan studi pendahuluan sesuai dengan judul di atas.
Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Sekretaris II,

Murtagib, S.Kp., M.Kep
NIP. 19740813 200112 1 002

LAMPIRAN K. Surat Keterangan Hasil Studi Pendahuluan

LEMBAR HASIL STUDI PENDAHULUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.J
NIP : 19810282006042002
Jabatan : Dosen Pembimbing Utama

Menerangkan bahwa mahasiswa berikut ini :

Nama : Rommiyatun Zainiyah
NIM : 142310101126
Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 November 2017 sebagai berikut:

1. Berdasarkan data yang didapatkan dari komisi bimbingan mahasiswa (kombi), mahasiswa yang terdaftar sebagai mahasiswa yang menempuh skripsi di SISTER pada semester ganjil tahun akademik 2017/2018 berjumlah 98 mahasiswa.
2. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember yang telah terdaftar sebagai mahasiswa yang menempuh skripsi di SISTER pada semester ganjil tahun akademik 2017/2018 dari angkatan 2011 sebanyak 6 mahasiswa, angkatan 2012 sebanyak 5 mahasiswa, angkatan 2013 sebanyak 14 mahasiswa, angkatan 2014 sebanyak 50 mahasiswa sedangkan untuk alih jenis angkatan 2015 sebanyak 5 mahasiswa dan alih jenis angkatan 2016 sebanyak 18 mahasiswa.
3. Rata-rata lama penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember angkatan 2011 adalah 6 bulan, lama penyusunan skripsi angkatan 2010 adalah 8 bulan, lama penyusunan skripsi angkatan 2013 adalah 8 bulan, dan lama penyusunan skripsi alih jenis angkatan 2015 adalah 4 bulan.
4. Studi Pendahuluan dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa yang menempuh skripsi dengan cara membagikan kuesioner tingkat stres yaitu DASS 42 di Program Studi Ilmu Keperawatan didapati data sebanyak 20% mengalami stres normal, 40% mengalami stres ringan, 30% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres berat.
5. Wawancara terhadap 10 mahasiswa menunjukkan 8 mahasiswa mengalami rasa tertekan selama menempuh skripsi.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, November 2017
Dosen Pembimbing Utama



Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, M.Kep.,Sp.Kep.J
NIP. 19810282006042002

LAMPIRAN L. Surat Keterangan Uji SOP Tes Sugestivitas Bandul



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax (0331) 323450 Jember

PERNYATAAN UJI KOMPETENSI PENGGUNAAN SOP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., M.Psi., Sp.Kep.Mat*
NIP : *198201202000012012*

sebagai penguji KOMPETENSI penggunaan SOP

Telah melakukan uji penggunaan SOP *Tes Sugestivitas Bandul*, yang dilakukan oleh:

Nama : *Rommiyah Laniyah*
NIM : *19231010126*

Yang mengadakan penelitian dengan judul

Pengaruh Teknik Relaksasi Aromasi terhadap Stres Mahasiswa yang Mampu Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Setelah dilakukan uji kemampuan penggunaan SOP *Tes Sugestivitas*, maka dinyatakan memenuhi syarat untuk menggunakan SOP tersebut dalam proses penelitian. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Jember, 30 November 2017

Penguji SOP

Dini
(*Ns. Dini Kurniawati, S.Kep.*
NIP *198201202000012012*

LAMPIRAN M. Surat Keterangan Uji SOP Teknik Relaksasi Afirmasi



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax (0331) 323450 Jember

PERNYATAAN UJI KOMPETENSI PENGGUNAAN SOP

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ns. Dini Kurniawati, S.Kep., M.Kep., M.Psi., Sp.Kep.Mat
NIP : 198201282008012012

sebagai penguji KOMPETENSI penggunaan SOP

Telah melakukan uji penggunaan SOP Teknik Relaksasi Afirmasi, yang dilakukan oleh:

Nama : Rommyahin Lainyah
NIM : 192310101126

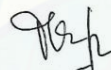
Yang mengadakan penelitian dengan judul

Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stress Mahasiswa yang Menempuh
Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Setelah dilakukan uji kemampuan penggunaan SOP Teknik Relaksasi Afirmasi, maka dinyatakan memenuhi syarat untuk menggunakan SOP tersebut dalam proses penelitian. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Jember, 30 November 2017

Penguji SOP


(Ns. Dini Kurniawati, S.Kep
NIP 198201282008012012

LAMPIRAN N. Surat Ijin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 4487/UN25.1.14/LT/2017 Jember, 20 November 2017
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Ketua PSIK
Universitas Jember

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Rommiyatun Zainiyah

N I M : 142310101126

keperluan : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

judul penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Tingkat Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

lokasi : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian sesuai dengan judul di atas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Pih. Ketua,



Murtadjo, S.Kp., M.Kep

NIP. 19740813 200112 1 002

LAMPIRAN O. Surat Keterangan Hasil Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 126/UN25.1.14/LT/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ns. Wantiyah, M.Kep
NIP : 19810712 200604 2 001
Jabatan : Sekretaris I

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Rommiyatun Zainiyah
NIM : 142310101126
Judul Penelitian : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
Waktu : 6 - 26 Desember 2017
DPU : Ns. Erti I Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J
DPA : Ns. Wantiyah, M.Kep

telah melaksanakan *penelitian* di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 9 Januari 2018

Sekretaris I,




Ns. Wantiyah, M.Kep
NIP 19810712 200604 2 001

LAMPIRAN P. Bukti Lembar Konsul DPU

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

NAMA : Rommiyatun Zainiyah
NIM : 142310101126
Dosen Pembimbing : Ns. Erti Ikhtiyarini, M.Kep, Sp.Kep J



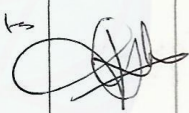

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
	Jual Bab 1	lanjut Bab 1	
4 Septem- ber 2017	Bab 1.	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Typing error ⊙ Perbaiki alur. ⊙ Perbaiki tujuan khusus 	
Jumat, 15 Septem- ber 2017	Bab 1 dan Bab 2	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Perbaiki sesuai masukan ⊙ Simultkan bimbingan ke DPA 	
Selasa, 19/09/ 2017	Bab 1 - Bab 4	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Typing error, spasi antar paragraf telah default ⊙ Lanjutkan studi pendahuluan ⊙ Simultkan bimbingan dgn DPA ⊙ lampirkan SOP dan abstrak 	
Senin / 2 Oktober 2017	Bab 1 - 4 Kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Studi Pendahuluan ?? ⊙ Kerangka teori Perilaku ⊙ Kriteria inklusi ? ⊙ def. operasional ? ⊙ Kerangka operasional 	
Senin/ 9 oktober 2017	Bab 1-4 kuesioner	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Kerangka teori ⊙ tambahkan skapan yg memenuhi skripsi di PSU ⊙ Perbaiki SOP ⊙ teknik sampling 	
Jumat/ 13 Oktober 2017	Bab 1-4 kuesioner	ACC Skripsi	
Kamis 16 Nov' 2017	Bab 1-4 (Proposal)	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Pastikan tes sugesi ⊙ Mekanisme kerja afirmasi → otak selektif ⊙ Perbaiki sesuai masukan 	
Jumat/ 17 Nov 2017	Bab Proposal	ACC Ujian Penelitian	
Senin 18 Des 2017	Bab - 5 & Bab 6	<ul style="list-style-type: none"> 1. menambahkan uji homogenitas 2. hasil disesuaikan tujuan khusus 3. karakteristik angketan masukan ke kategorik 4. tambahkan referensi lain 5. Keterbatasan diperbaiki 6. Simpulan sesuaikan tujuan khusus 	
27 Des 2017	Bab 5 & Bab 6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Penelitian dilatukan keapan ✓ cukup 2 angket dibekal ang koma ✓ tambahan tujuan khusus ke3 ✓ Uji homogenitas normalitas dilakukan di bawah karakteristik ✓ tambahkan informasi skripsi diambil kapan ✓ Perbaiki keterbatasan & simpulan 	





Selasa 2 Januari 2018	Bab 5 - Bab 6	<ul style="list-style-type: none"> - usia cukup makan • estimasi usia mengambil • simpul • angketan tulis properti • kalimat lama, simpul • klipsis perbaiki • tambahkan reset kin 	
Kamis 4 Januari 2018	Bab 5 dan Bab 6 Abstrak dan Ringkasan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ perbaiki kalimat terakhir di ringkasan ✓ alasan, tidak mengambil stres berat & sangat berat ✓ tambahkan implikasi keperawatan 	
Jumat 5 Januari 2018	Bab 5 dan Bab 6 abstrak, Ringkasan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ perbaiki abstrak ✓ tambahkan alasan stres berat & sangat berat tidak diambil ✓ perbaiki implikasi 	
Senin 08 Januari 2018	Bab 5 dan Bab 6 abstrak dan ringkasan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ implikasi tambahkan peran perawat sebagai case giver ✓ perkuat alasan tidak mengambil stres berat & dengar berat. 	Acc Siday

LAMPIRAN Q. Bukti Lembar Konsul DPA

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER

NAMA : Rommiyatun Zainiyah
NIM : 142310101126
Dosen Pembimbing : Ns. Wantiyah, M.Kep

Tanggal	Aktivitas	Rekomendasi	TTD
18/2017 /09	Pertemuan dengan DPA	ace judul ssi yg arek DPU	
09/2017 /10	Bab 1-9	Perbaiki penulisan lihat PPKI, referensi harus ditulis y setiap tulisan yg bukan pendapat pribadi	
13/2017 /10	Bab 1-9	perbaiki taba tulis, uji validitas & reliabilitas → buat kuesioner pelajar metape. → 3 NP	
16/2017 /10	Bab 1-9 Kuesioner	cek kembali penulisan, PP. struktur → lanjut? Angka & Lempar	

17/2017 /10	Bab 1-4 Kuesioner	ace sem pro	
27/2017 /12	Bab 5 & Bab 6	perbaiki hasil 3 pembel → ulu tugas	
28/2017 /12	Bab 5 & Bab 6	perbaiki tata tulis, kemungkinan depus bab 5, 6 perbaikan di bagian F, T, D	
3/2017 /01	Bab 5 & Bab 6 Abstrak & Ringkasan	bagi abstrak, under line tulisan, depus	
10/2017 /01	Bab 5 & Bab 6 Abstrak & Ringkasan	perbaiki abstrak simplen y side	