

# 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 School of Nursing, University of Jember)*

Rommiyatun Zainiyah, Erti Ikhtiarini Dewi, Wantiyah  
Fakultas Keperawatan Universitas Jember  
Jl. Kalimantan No. 37 Kampus Tegal Boto Jember. Telp./Fax. (0331) 323450  
e-mail: erti\_i.psik@unej.ac.id

### **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 quasi experiment with Pretest-Post test approach and control group design. Sampling technique that used is purposive sampling with 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 ( $p = 0,001$ ). Mean while, there was no significant difference of stress between pretest and post test 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.

### **Abstrak**

Salah satu stressor pada mahasiswa adalah mengambil skripsi sebagai persyaratan kelulusan. Respon tubuh terhadap stres meliputi peningkatan denyut jantung, diare dan insomnia. Salah satu manajemen stres adalah teknik relaksasi afirmasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres siswa yang menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan desain *Pretest-Posttest* dengan kelompok kontrol. Teknik sampling ini menggunakan *purposive sampling* yang dibagi menjadi dua kelompok, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing dengan 15 responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Dependent T* dan *Independent T test* dengan CI 95%. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan rata-rata 19,2 menjadi 10,87 ( $p = 0,001$ ). Sementara itu, tidak ada perbedaan stres antara sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dengan rata-rata 18,73 menjadi 18,4 ( $p = 0,841$ ). Secara keseluruhan terdapat perbedaan stres antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ( $p = 0,02$ ,  $\alpha = 0,05$ ). Teknik relaksasi afirmasi mengurangi stres dikarenakan dapat mempengaruhi syaraf simpatis dan parasimpatis untuk memproduksi hormon endorfin. Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

**Kata kunci:** teknik relaksasi afirmasi, stres, skripsi.

## Pendahuluan

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 [1]. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang terlalu banyak, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang rendah [2]. Hal lain yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi seperti kesulitan untuk mencari judul, mencari literatur dan mengalami kecemasan ketika menghadapi dosen [3]. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan pada fisik, psikologis dan kehidupan sosialnya [4].

Hasil studi pendahuluan pada bulan September 2017 kepada 10 mahasiswa PSIK UNEJ dari angkatan 2011-2016 melalui pengisian kuesioner dan wawancara, yaitu sebanyak 6 mahasiswa merasa tertekan, 2 mahasiswa merasa kewalahan seperti dikejar *deadline*. Persentase stres mahasiswa yang menempuh skripsi sebanyak 20% mengalami stres normal, 40% mengalami stres ringan, 30% mengalami stres sedang, dan 10% mengalami stres berat.

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres mahasiswa yang menempuh skripsi secara non farmakologi seperti dilakukannya teknik relaksasi afirmasi yang dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, membuat perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif [5]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di PSIK UNEJ.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* dengan melibatkan 30 responden dengan masing-masing kelompok pada perlakuan sebanyak 15 responden, dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner DASS 42, SOP sugestivitas dengan bandul dan SOP terapi relaksasi afirmasi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Analisis data yaitu inferensial menggunakan uji *t dependent* dan uji *t independent* dengan  $\alpha = 0,05$ .

## Hasil Penelitian

### Stres Kelompok Perlakuan

Tabel 1. Perbedaan Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi

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

Tabel 1 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *t dependent* mengenai perbedaan rata-rata stres antara sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan adalah 8,33 dengan rata-rata sebelum yaitu 19,2 dan rata-rata setelah yaitu 10,9. Hasil interval kepercayaan 95% berada pada rentang nilai 5,6-11,1 dengan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata stres sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi pada mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

### Stres Kelompok Kontrol

Tabel 2. Perbedaan Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi Sebelum dan Setelah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi

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

Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji *t dependent* mengenai perbedaan rata-rata stres sebelum dan setelah pada kelompok kontrol adalah 0,33 dengan rentang interval kepercayaan -3,2 sampai 3,8. Nilai *p* pada penelitian ini adalah 0,845 ( $p>0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan stres sebelum dan setelah pada mahasiswa yang menempuh skripsi di kelompok kontrol.

### Stres Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Tabel 3. Perbedaan Stres antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sesudah Diberikan Teknik Relaksasi Afirmasi

Variabel	n	Mean(SD)	$\Delta$ (95%CI)	p
Perlakuan	15	10,87(5,85)	7,53(2,22-12,08)	0,002
Kontrol	15	18,40(6,29)		

Tabel 3 menampilkan hasil statistik menggunakan uji *t independent* yang memiliki nilai rata-rata stres mahasiswa yang menempuh skripsi sebesar 10,87 pada kelompok perlakuan dan 18,40 pada kelompok kontrol dengan selisih nilai 7,53. Interval kepercayaan pada penelitian ini berada pada rentang 2,22 sampai 12,08 yang memiliki nilai *p* sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara teknik relaksasi afirmasi terhadap stres yang dialami mahasiswa skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

### Pembahasan

#### Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Hasil penelitian terkait stres mahasiswa sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa stres mahasiswa termasuk ke stres ringan. Stres mahasiswa sebelum diberikan teknik relaksasi afirmasi memiliki rata-rata 19,2 dan mengalami penurunan menjadi 10,9 setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan kategori stres sebanyak 12 mahasiswa (80%) mengalami stres normal. Rata-rata stres pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan kuesioner DASS 42 mengalami penurunan yang tidak terlalu signifikan yaitu 0,33 dengan nilai stres sebelum dan stres setelah secara berturut-turut adalah 18,73 dan 18,4. Kategori stres pada kelompok kontrol yang awalnya mengalami stres ringan dan stres sedang setelah diberikan kuesioner lagi menjadi memiliki kategori stres ringan sebanyak 4 orang (27%), stres sedang sebanyak 6 orang (40%) dan stres berat sebanyak 1 orang (6%).

Kelompok perlakuan mengalami penurunan stres dikarenakan diberikan teknik relaksasi afirmasi yang merupakan salah satu teknik relaksasi yang terdiri dari relaksasi nafas dalam dan pernyataan positif atau afirmasi [7]. Teknik

relaksasi afirmasi termasuk salah satu manajemen stres yang dilakukan dengan cara strategi fisik (relaksasi nafas dalam) dan strategi kognitif (afirmasi) [7].

Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian [8] dikarenakan afirmasi dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin, mengurangi tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi ketegangan pada tubuh [9].

Mahasiswa pada kelompok kontrol ada yang mengalami penurunan stres sebanyak 4 orang dikarenakan berkurangnya stressor yang menyebabkan terjadinya stres sedangkan yang lainnya mengalami penetapan bahkan kenaikan nilai stres dikarenakan tidak mendapatkan stimulus untuk menurunkan kondisi stresnya. Mahasiswa yang mengeluh mengenai adanya beberapa masalah atau hambatan yang dialami selama seminggu terakhir ketika penelitian berlangsung, sebagian besar mengalami stres ringan dan stres sedang. Hambatan yang dapat dialami mahasiswa skripsi seperti kesulitan pencarian data atau referensi, kesulitan membagi waktu, dan kesulitan menemui dosen pembimbing [10]. Hambatan tersebut dapat menjadi stressor yang memicu timbulnya stres bagi mahasiswa yang menempuh skripsi [11].

Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik relaksasi afirmasi menyebabkan terjadinya aktivitas saraf simpatis yang menetap sehingga mahasiswa tetap mengalami stres. Gejala stres yang sering dialami mahasiswa skripsi seperti merasa mudah tersinggung, sering mendiamkan orang lain, mengalami urat tegang, produktifitas menurun, dan kesulitan mengambil keputusan [12]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati [7] mengenai pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember, yang menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat membuat seseorang merasakan ketenangan dan selalu berfikir positif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusuf, dkk [6] menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan merasa penuh semangat.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat memberikan dampak pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang menyebabkan

mahasiswa menjadi lebih rileks dan mengurangi ketegangan yang dialaminya sedangkan pada kelompok kontrol dapat mengalami stres yang menurun apabila stressornya berkurang tetapi stres mahasiswa skripsi akan tetap bahkan meningkat apabila tidak dilakukan tindakan yang dapat mengurangi stres tersebut.

### Simpulan dan Saran

Terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi. Saran dari peneliti, mahasiswa yang menempuh skripsi dapat mempraktekan teknik relaksasi afirmasi ini sebagai salah satu manajemen stres dan peneliti juga berharap teknik relaksasi afirmasi menjadi salah satu alternatif yang dapat diajarkan perawat kepada pasien yang mengalami stres.

### Daftar Pustaka

- [1] Widyarini MNN. Kunci pengembangan diri. Jakarta : PT Elex Media Komputindo; 2009.
- [2] Triyana M, Hardjajani T, Karyanta NA. Hubungan antara resiliensi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. Surakarta : Universitas Sebelas Maret; 2015.
- [3] Iswanto A. 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; 2014.
- [4] Losyk B. Kendalikan stres anda. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama; 2007.
- [5] Olivia F. Mengoptimalkan otak supaya awet muda. Jakarta : PT Elex Media Komputindo; 2010.
- [6] Yusuf A, Suarilah I, Rahmat P. Relaksasi afirmasi meningkatkan self efficacy pasien kanker nasofaring. Surabaya : Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; 2010.
- [7] Rahmawati E. Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan pada ibu primigravida trimester III di wilayah kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Skripsi. Jember : Universitas Jember; 2012.
- [8] Yunus SB. Mindset revolution : optimalisasi potensi otak tanpa batas. Yogyakarta : Jogja Bangkit Publisher; 2014.
- [9] Ide P. Creative healing. Jakarta : PT Elex Media Komputindo; 2013.
- [10] Etika N, Hasibuan WF. Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Batam : Jurnal Kopasta; 2016.
- [11] Broto HDFC. Stres pada mahasiswa penulis skripsi. Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma; 2016.
- [12] Rozaq A. Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. Skripsi. Surabaya : UIN Sunan Ampel Surabaya; 2014.