

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN TINGKAT AKHIR PADA MAHASISWA STIKES
BANYUWANGI TAHUN 2024**

***The Effect of Affirmation Relaxation Techniques of Final Level Anxiety Levels of
STIKES Banyuwangi Students in 2024***

Nur Chindy Krisdanyansyah¹, Ukhtul Izzah², Rani Diana Balqis³

¹Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Banyuwangi, Indonesia

²Program Studi Profesi Ners, STIKES Banyuwangi, Indonesia

³Program Studi Profesi Ners, STIKES Banyuwangi, Indonesia

Korespondensi: Nur Chindy Krisdanyansyah dan nurchindy02@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban menyelesaikan tugas akhir. Selama proses penulisan tugas akhir mahasiswa harus menghadapi banyak permasalahan yang dapat menimbulkan kecemasan. Teknik relaksasi afirmasi dapat menimbulkan efek relaksasi, sehingga mengurangi ketegangan dan kecemasan. **Tujuan Penelitian:** penelitian ini bertujuan mengetahui teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan tingkat akhir pada mahasiswa STIKES Banyuwangi. **Metedologi:** Desain penelitian ini menggunakan *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pre-test dan post-test design*. Responden sejumlah 30 orang dengan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)* dan SOP teknik relaksasi afirmasi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon 16.0 for windows*. **Hasil:** Hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi afirmasi didapatkan hasil *pre-test* hampir seluruhnya mengalami kecemasan sedang sejumlah 27 responden (90%) , dan 3 responden (10%) kecemasan berat. Sedangkan pada tahap *post-test* hampir seluruhnya mengalami kecemasan ringan sejumlah 23 responden (77%), dan 7 responden (23%) kecemasan sedang. Hasil analisis uji *Wilcoxon* didapatkan *Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000 (<0,05)*. **Kesimpulan:** berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi afirmasi terbukti mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan mahasiswa tingkat akhir dapat mengaplikasikan secara mandiri untuk menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: Teknik relasasi afirmasi; kecemasan; mahasiswa tingkat akhir

ABSTRACT

Background: final year students have the obligation to complete a final assignment. During the final assignment writing process, students have to many problems that can cause anxiety. Affirmation relaxation techniques can have a relaxing effect, thereby reducing tension and anxiety. **Research Objectives:** this research aims to determine the effect of affirmation relaxation techniques on final level anxiety levels in STIKES Banyuwangi students. **Methodology:** This research design uses a *pre-experimental design* with a *one group pre-test and post-test design*. Respondents were 30 people with *simple random sampling*. The instruments used were the *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS)* questionnaire and the affirmative relaxation technique SOP. data were analyzed

using the Wilcoxon 16.0 for windows test. **Result:** The results of the research before and after being given the affirmation relaxation technique showed that almost all of the pre-test results experienced moderate anxiety, 27 respondents (90%), and 3 respondents (10%) had severe anxiety. Meanwhile, at the post-test stage, almost all of them experienced mild anxiety, 23 respondents (77%), and 7 respondents (23%) had moderate anxiety. The results of the Wilcoxon test analysis obtained Asymp. Sig. (2-tailed) 0.000 (<0.05). **Conclusions:** based on research results, the affirmation relaxation techniques has been proven to be able to reduce anxiety in final year students. It is hoped that final year students will be able to apply it independently to reduce anxiety.

Keywords: Affirmation relaxation techniques; anxiety; final year students

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir mempunyai kewajiban menyelesaikan tugas akhir yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana, selama proses penulisan tugas akhir mahasiswa harus menghadapi banyak permasalahan yang dapat menimbulkan masalah, sehingga mahasiswa mengalami kecemasan (Hale 2023). Kecemasan yang timbul pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan tugas akhir mulai dari proses bimbingan tugas akhir sampai proses penelitian yang dapat mempengaruhi konsentrasi, nilai, dan tingkat kelulusannya (Sugiharno, Ari Susanto, and Wospakrik 2022). Kecemasan yang dihadapi mahasiswa dalam proses tugas akhir antara lain pemilihan judul yang membutuhkan waktu relatif lama, pencarian referensi, pemilihan metode penelitian yang sesuai dengan judul (Tendrita 2022). Tahapan proses tugas akhir menyebabkan perubahan perilaku mahasiswa seperti kecemasan berlebih, kehilangan motivasi, menunda-nunda, dan gagal menyelesaikan tugas akhir (Guarango 2022).

Prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa di eropa, amerika, dan asia-pasifik sebesar 31,00% (Tan *et al.*, 2023). Di Indonesia menunjukkan 90,4% mahasiswa mengalami kecemasan (Hendra *et al.*, 2020). Selain itu, retno *at.al* tahun (2016) melakukan penelitian sebanyak 60,4% dan Sebagian besar

tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir sebanyak 47,2% (Gerliandi *et al.*, 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2023 di STIKES Banyuwangi, dengan responden 11 mahasiswa tingkat akhir yang mengisi kuesioner *Zung-Self Anxiety Rating Scale* (ZSAS), Didapatkan hasil 4 orang mengalami kecemasan ringan dan 6 orang mengalami kecemasan sedang, dan 1 orang mengalami kecemasan berat.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa tingkat akhir seperti ujian akhir semester (UAS), ujian tengah semester (UTS), materi perkuliahan, presentasi, berbagai tugas dengan dedline yang ditentukan oleh dosen dan salah satunya adalah penyusunan tugas akhir (Norrahmah 2023). Permasalahan yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir antara lain pemilihan metode, penentuan judul, dan mempertahankan gagasan saat bimibingan dengan dosen pembimbing. Akibat dari permasalahan tersebut berkembang menjadi sikap negatif yang menimbulkan kecemasan (Desyanti, 2021). Dampak dari kecemasan karena menyusun tugas akhir pada mahasiswa dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi dan memberikan efek negatif, seperti perasaan takut, khawatir dan insomnia (Solehatun *et al.*, 2023). Menurut penelitian Mohebi *et al.*, (2012) dilaporkan beberapa mahasiswa telah melakukan bunuh diri (Gerliandi *et al.*,

2021). Jika masalah tersebut tidak segera tertangani dapat menyebabkan gangguan psikologis, mengakibatkan stress, kehilangan motivasi, dan depresi (Firmansyah *et al.*, 2022).

Upaya yang dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan keluarga, lingkungan, teman sebaya, dan dosen pembimbing (Sugiharno *et al.*, 2022). Teknik non farmakologi untuk menurunkan kecemasan antara lain relaksasi, distraksi, terapi spiritual, aromaterapi, dan salah satunya adalah teknik relaksasi afirmasi (Gerliandi *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Indra Frana Jaya KK & M. Agung Akbar (2023) teknik relaksasi afirmasi terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan tingkat akhir pada mahasiswa di STIKES Banyuwangi.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan tingkat akhir pada mahasiswa di STIKES Banyuwangi Tahun 2024. Tujuan kedua untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi tingkat akhir pada mahasiswa di STIKES Banyuwangi. Tujuan ketiga untuk Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi afirmasi tingkat akhir pada mahasiswa di STIKES Banyuwangi.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental*. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian

ini dilakukan di STIKES Banyuwangi pada bulan April 2024. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa tingkat akhir STIKES Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling* yaitu dimana seluruh populasi dibagi menjadi cluster atau kelompok. Tahapan sampling ini yaitu secara random.

Instrumen pada penelitian ini adalah menggunakan SOP (Standar Operasional Prosedur) teknik relaksasi afirmasi dan menggunakan kuesioner tingkat kecemasan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* yang digunakan saat *pretest-posttest*. Peneliti menggunakan uji *komparatif wilcoxon matched pairs* karena skala data variabel merupakan skala ordinal. Peneliti dalam mengolah data menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistic Programme For Social Scient*) versi 16.0 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden

No.	Karakteristik	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	3	10%
	Perempuan	27	90%
	Total	30	100%
2	Umur		
	21 Tahun	7	23%
	22 Tahun	17	57%
	23 Tahun	5	17%
	24 Tahun	1	3%
	Total	30	100%
3	Program studi		
	S1 Keperawatan	26	87%
	S1 Kebidanan	2	7%
	D4 TLM	2	7%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan jenis kelamin responden mahasiswa tingkat akhir STIKES Banyuwangi Tahun 2024, menunjukkan bahwa hampir seluruhnya jenis kelamin responden perempuan dengan jumlah 27 responden (90%). Sebagian besar umur responden 22 tahun dengan jumlah 17 responden (57%). Hampir seluruhnya program studi responden S1 Keperawatan dengan jumlah 26 responden (87%).

2. Tingkat Kecemasan Sebelum (*pre test*) dilakukan Teknik Relaksasi Afirmasi.

Tabel 2.

Tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi

No.	Tingkat kecemasan	n	%
1	Kecemasan Ringan	0	0%
2	Kecemasan Sedang	27	90%
3	Kecemasan Berat	3	10%
4	Kecemasan Panik	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebelum dilakukannya teknik relaksasi afirmasi hampir seluruhnya responden mengalami kecemasan sedang yaitu 27 responden (90%).

3. Tingkat Kecemasan Sesudah (*post test*) dilakukan Teknik Relaksasi Afirmasi.

Tabel 3.

Tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi afirmasi

No.	Tingkat Kecemasan	n	%
1	Kecemasan Ringan	23	77%
2	Kecemasan Sedang	7	23%
3	Kecemasan Berat	0	0%
4	Kecemasan Panik	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi afirmasi didapatkan hampir seluruh

responden mengalami kecemasan ringan yaitu 23 responden (77%).

B. Analisis Bivariat

Tabel 4.

Analisa pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan tingkat akhir pada mahasiswa STIKES Banyuwangi tahun 2024

Variable			Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre test			
Tingkat kecemasan	n	%	
Ringan	0	0%	
Sedang	27	90%	
Berat	3	10%	
Panik	0	0%	
Post test			
Tingkat kecemasan	n	%	.000
Ringan	23	77%	
Sedang	7	23%	
Berat	0	0%	
Panik	0	0%	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan teknik relaksasi afirmasi hampir seluruhnya responden mengalami kecemasan sedang yaitu 27 responden (90%), dan kecemasan berat 3 responden (10%). Sedangkan sesudah diberikan teknik relaksasi afirmasi hampir seluruhnya responden mengalami kecemasan ringan yaitu 23 responden (77%), dan kecemasan sedang 7 responden (23%). Setelah digunakan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menggunakan SPSS 16.0 for windows diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,000 dengan jumlah responden 30 orang, sehingga didapatkan nilai sig. (2-tailed) < α (0,00 < 0,05) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Tingkat Akhir Pada

Mahasiswa STIKES Banyuwangi Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS 16.0 for windows, diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai ($0,000 < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Tingkat Akhir Pada Mahasiswa STIKES Banyuwangi Tahun 2024.

Teknik relaksasi afirmasi yaitu menggabungkan nafas dalam dan mengulang kalimat positif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Pengulangan kalimat positif tercipta kecenderungan untuk mengatakan hal-hal positif (Kusumaningtyas, 2021). Penatalaksanaan relaksasi afirmasi dengan mengatur posisi, menutup mata, mengontrol pernapasan dan berkonsentrasi mengucapkan kalimat afirmasi (Mayliyan *et al.*, 2022). Dengan melakukan teknik relaksasi afirmasi ini akan merasakan ketenangan, kenyamanan, dan kedamaian karena afirmasi dapat mempengaruhi system saraf parasimpatis dan simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin, dan meredakan ketegangan dalam tubuh (Imron 2020).

Faktor-faktor yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan sosial, dukungan keluarga dan lingkungan. Dukungan sosial dapat menurunkan kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Dukungan sosial dalam bentuk kepedulian yang diberikan oleh teman sebaya dapat berdampak besar bagi perkembangan psikologi mahasiswa tingkat akhir (Gustina *et al.*, 2023). Bentuk dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir yaitu

proposal selesai karena dukungan dari pembimbing dan penguji, dukungan laik etik, dan dukungan dosen koordinator skripsi.

Dukungan keluarga berarti memberikan dorongan, nasehat, dan semangat. Hal ini sangat berarti bagi mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir sangat membutuhkan dukungan keluarga karena banyaknya tuntutan baik internal dan eksternal (Noviandari *et al.*, 2022). Adanya dukungan dari keluarga berupa proses administratif karena itu adalah syarat mahasiswa tingkat akhir untuk melaksanakan sidang skripsi.

Faktor lingkungan. Lingkungan yang baik akan membantu beradaptasi dengan situasi dan keadaan yang tentunya dapat menurunkan kecemasan yang dialami (Sugiharno *et al.*, 2022). Faktor lingkungan bagi mahasiswa tingkat akhir sangat berarti seperti adanya perpustakaan sebagai sumber referensi topik penelitian, adanya pojok statistik, dan persetujuan penelitian program studi yang terlibat.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mayliyan *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi teknik relaksasi afirmasi terhadap kecemasan dengan nilai (p -value $0,000 < 0,05$), rata-rata nilai skor kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian tindakan relaksasi afirmasi sebesar 2,92. Penurunan tingkat kecemasan terjadi karena kalimat afirmasi yang dilakukan oleh responden dapat memberikan respon fisiologis yaitu mengurangi tekanan darah, memperlambat pernafasan dan mengurangi ketegangan dalam tubuh sehingga terstimulasinya otak menerima rangsangan yang kemudian mempengaruhi keadaan psikologis dan kecemasan berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data, analisa dan pembahasan diperoleh sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi afirmasi di STIKES Banyuwangi Tahun 2024 didapatkan hampir seluruhnya mengalami kecemasan sedang sebanyak 27 responden (90%).
2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan intervensi teknik relaksasi afirmasi di STIKES Banyuwangi Tahun 2024 di dapatkan hampir seluruhnya mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 23 responden (77%).
3. Dari hasil uji *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows* diperoleh nilai sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai ($0,000 < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Tingkat Akhir Pada Mahasiswa STIKES Banyuwangi Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hendra, Bella Risma Heryanti, Agni Laili Perdani. 2020. "GAMBARAN TINGKAT DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS PADA MAHASISWA JUNIOR KEPERAWATAN DI INDONESIA."
- Desyanti, Desyanti. 2021. "Implementasi Metode C.45 Dalam Menganalisa Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menyusun Tugas Akhir." *Jurnal Unitek* 14(1): 17–29.
- Firmansyah, Quwaisy Dzulqornain, Wahyudi Qorahman, and Ni Wayan Rahayu Ningtyas. 2022. "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika." *Jurnal Borneo Cendekia* 5(2): 148.
- Gerliandi, Gerald Betharayoga, Maniatunufus, Risma Dwi Nur Pratiwi, and habsyah Saparidah Agustina. 2021. "Intervensi Non-Farmakologis Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa: Sebuah Narrative Review." *Jurnal Keperawatan BSI* 9(2): 234–45.
- Guarango, Piedad Magali. 2022. "Terapi Butterfly Hug Terhadap Tingkat Kecemasan Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Tahun 2022." *γ787* (8.5.2017): 2003–5.
- Gustina, Nurma Zela, Isna Aglusi Badri, and Yulia Devi Putri. 2023. "(Relationship Between Peer Support With Anxiety Level Of Student In Last Term In." 7(2): 150–55.
- Hale, Lilis Karlina. 2023. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Stres Terhadap Pola Makan Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara Palu." *Pogram Studi Ners Universitas Widya Nusantara* 1(September): 2.
- Imron, Irfan Sofyan Ali. 2020. "Efektivitas Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta."
- Indra Frana Jaya KK, M. Agung Akbar. 2023. "Pengaruh Teknik Afirmasi

- Terhadap Tingkat Cemas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis.” 8(2).
- Kusumaningtyas, Mila. 2021. “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stress Akademik Siswa SMP IT MTA Karanganyar.” *Jurnal Kusumahusada* 3(2): 23–34.
- Mayliyan, Ahmad Khodhi, and Eka Budiarto. 2022. “Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Depresi, Ansietas, Dan Stres Warga Binaan Di Rutan Pada Kasus Penyalahgunaan NAPZA.” *Keperawatan jiwa (jkj): persatuan perawat nasional Indonesia* 10(4): 683–91.
- Norrahmah, Rezqi Nadia. 2023. “Memahami Kecemasan Mahasiswa Dan Solusi Perspektif Psikologi Islam.” 1: 556–68.
- Noviandari, Herwanti, Raup Padillah, and Dhody Nugroho. 2022. “Pengaruh Kecemasan Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga Terhadap Proses Penyusunan Skripsi Di Universitas Pgri Banyuwangi.” *Bimbingan Dan Konseling Banyuwangi* 1(1): 1–6.
- Solehatun, Nunung, and Arni Nur Rahmawati. 2023. “Pengabdian Kepada Masyarakat Pengukuran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah Purwareja Klampok.”
- Sugiharno, Ramadhan Trybahari, Wibowo Hanafi Ari Susanto, and Frengki Wospakrik. 2022. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir.” *Jurnal Keperawatan Silampari* 5(2): 1189–97.
- Tan, Gabriel X.D. et al. 2023. “Prevalence of Anxiety in College and University Students: An Umbrella Review.” *Journal of Affective Disorders Reports* 14(May): 100658.
- Tendrita, Miswandi. 2022. “Analisis Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Biologi Dalam Menyusun Skripsi.” 1(3): 177–87.