Journal of Basic Education Studies

http://ejournalunsam.id/index.php/jbes
Volume 8 • Number 1 • Mai 2025 • 154 - 162
DOI:



Efektivitas Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa

Anindia Ramadani[1]✉, Najwa Alfa Syaroya[2], Marcelina Debi Novita[3], Salsabila Indriyanti[4], Suci Annisa Fitri[5]

[1,2,3,4,5] Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang

Received: 30 Januari 2025 Accepted: 03 April 2025 Published: 28 Mai 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttes. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa jurusan psikologi angkatan 2023. Intervensi diberikan melalui pelatihan menggunakan kartu afirmasi positif yang dilaksanakan dalam empat sesi selama dua minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner stres akademik yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) berdasarkan teori dari Sarafino dan Smith. Analisis data dilakukan dengan menggunakan paired sample t-test dengan bantuan program SPSS versi 25.0. Hasil anaisis menunjukkan adanya penurunan skor pre-test sebesar 77.40 dan post-test sebesar 61.80. Nilai t sebesar 3.363 dan signifikansi 0.008 ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Stres Akademik, Mahasiswa

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of positive affirmations in reducing academic stress among university students. The research employed a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The participants consisted of 10 Psychology students from the 2023 cohort. The intervention was carried out through a training program using positive affirmation cards, conducted over four sessions within two weeks. Data were collected using the academic stress questionnaire developed by Wulandari (2014) based on the theoretical framework of Sarafino and Smith. Data analysis was performed using the paired sample t-test with the assistance of SPSS version 25.0. The results showed a decrease in academic stress scores from 77.40 (pre-test) to 61.80 (post-test). The obtained t-value was 3.363, with a significance level of

✉*Corresponding Author: Anindia Ramadani*
Affiliation Address: Universitas Negeri Padang
E-mail: : anindiaramadani01@gmail.com

0.008 ($p < 0.05$), indicating that positive affirmations are effective in reducing academic stress among students.

Keywords: Positive Affirmations; Academic Stress; College Students

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa dan menjadi perhatian serius di lingkungan pendidikan tinggi. Clark (2005) mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional yang tidak menyenangkan dan dapat memengaruhi perilaku serta respons fisiologis individu. Pada mahasiswa, stres dapat dikategorikan menjadi empat jenis, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan (Ross, Niebling, & Heckert dalam Musabiq & Karimah, 2018). Penelitian ini berfokus pada stres akademik, yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan serta berbagai tuntutan akademik, seperti tugas, hasil ujian, dan kesulitan dalam memahami materi perkuliahan (Musabiq & Karimah, 2018).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan di kalangan mahasiswa. Berdasarkan Journal Stresor Asean yang dikutip dalam WHO (2019), prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa secara global berkisar antara 38-71%, di Asia Tenggara sebesar 39,6-61,3%, dan di Indonesia mencapai 36,7-71,6% (Kemenkes RI, 2019). Data ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia juga menunjukkan tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa. Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2019) menunjukkan bahwa 57,4% mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang mengalami stres akademik dalam kategori sedang, sedangkan 7,0% mengalami stres berat akibat faktor intrapersonal dan interpersonal. Sementara itu, Zamroni (2015) mencatat bahwa 70,5% mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami stres akademik dalam tingkat sedang, sementara 16,2% mengalami stres dalam kategori tinggi. Stres akademik yang tidak tertangani dapat menyebabkan frustrasi, konflik, tekanan emosional, hingga kecemasan akademik yang tinggi (Yikealo, Yemane, & Karvinen, 2018) serta berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan emosional mahasiswa (García-Ros, Pérez-González, & Tomás, 2018). Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Psikologi Kampus V Universitas Negeri Padang juga menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami stres akademik akibat beban perkuliahan yang berat, tenggat waktu tugas yang ketat, tekanan saat menghadapi ujian, serta tuntutan untuk mempertahankan nilai yang tinggi.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi stres akademik adalah afirmasi positif (*positive affirmation*). Teori afirmasi positif menyatakan bahwa individu yang melakukan afirmasi terhadap nilai-nilai pribadi mereka dapat mengalami pengurangan reaksi defensif, termasuk kecemasan (Cohen et al., 2014). Afirmasi positif berfokus pada perubahan pola pikir dan perilaku individu, memungkinkan mereka untuk merespons situasi dengan lebih positif (Correll et al., 2002). Hajarani et al. (2024) menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa, dengan hasil yang memperlihatkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat stres setelah diberikan intervensi afirmasi positif. Selain itu, studi oleh Siburian & Siburian (2023) mengidentifikasi bahwa afirmasi positif dapat meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa, membantu mereka mengelola stres akademik dengan lebih efektif. Dengan meningkatkan emosi positif terhadap diri sendiri dan lingkungan, teknik ini dapat membantu mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Intervensi yang diberikan berupa kartu afirmasi positif dengan nama "Psstt… Ada Surat Buat Kamu" yang

akan diberikan kepada mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan metode penanganan stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-postest.* Desain ini melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan intervensi tanpa adanya kelompok kontrol. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Kampus V Universitas Negeri Padang Bukittinggi selama dua minggu, dengan total empat kali pertemuan yang dilakukan pada hari Selasa dan Sabtu pukul 15.00 WIB.

Penentuan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2012). Adapun kriteria yang digunakan dalam penelitian ini mencakup mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi yang berasal dari jurusan Psikologi angkatan 2023, berusia antara 18 hingga 22 tahun, serta memiliki pengalaman mengalami stres akademik, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pelatihan afirmasi positif

Intervensi dalam penelitian ini diberikan dalam bentuk kartu afirmasi positif yang dinamakan "Psstt… Ada Surat Buat Kamu". Kartu ini berisi pernyataan-pernyataan positif yang dirancang untuk meningkatkan persepsi diri secara psikologis dalam menghadapi tekanan akademik. Penyusunan kartu ini mengacu pada aspek afirmasi positif menurut Albrecht (2003 dalam Indriyani, 2024), yang mencakup *positive expectation, self-afirmation, non-judgment talking,* dan *reality adaptation*. Selain itu, pernyataan-pernyataan dalam kartu dirangkai berdasarkan langkah-langkah penerapan teknik afirmasi positif menurut Mayliyan dan Budiarto (2022), yang meliputi: (1) fokus pada hal yang diinginkan, (2) gunakan bentuk waktu sekarang, (3) gunakan kalimat yang positif (4) ulangi secara konsisten. Intervensi ini disusun melalui serangkaian tahapan, mulai dari studi literatur, penyusunan materi, hingga perencanaan teknis pelaksanaan.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) berdasarkan teori dari Sarafino dan Smith (2012). Skala ini terdiri dari 31 item yang mencakup dua aspek utama, yaitu aspek biologis serta aspek psikologis yang mencakup gejala kognitif, emosional, dan perilaku. Penilaian dilakukan menggunakan skala Likert empat poin dengan kategori "Sangat Setuju", "Setuju", "Tidak Setuju", dan "Sangat Tidak Setuju". Instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai reliabilitas mencapai 0,933, sehingga dianggap sangat baik dan layak digunakan dalam penelitian ini.

Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap, yaitu *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum pemberian intervensi untuk mengetahui tingkat stres akademik awal peserta, sedangkan *post-test* dilakukan setelah intervensi selesai guna mengukur perubahan yang terjadi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik parametrik *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor stres akademik antara sebelum dan sesudah intervensi. Kriteria pengujian yang digunakan adalah jika nilai signifikansi (p) lebih dari 0,05 maka hipotesis nol (Ho) diterima, yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti terdapat perbedaan signifikan setelah diberikan intervensi afirmasi positif. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana

afirmasi positif mampu menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini.

HASIL

Data diperoleh dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* terhadap 10 orang partisipan yang merupakan mahasiswa dengan stres akademik. Setelah data terkumpul, dilakukan serangkaian analisis statistik yang meliputi uji deskriptif, uji normalitas, dan uji-t. Uji deskriptif dilakukan terlebih dahulu untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat stres akademik sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Hasil uji deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics				
	N	**Mean**	**Std. Deviation**	**Std. Error Mean**
Pre-test	10	77.40	14.175	4.483
Post-test	10	61.80	15.845	5.011

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat stres akademik setelah diberikan intervensi afirmasi positif. Rata-rata skor stres alademik sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) adalah 77.40 dengan standar deviasi sebesar 14.175, sedangkan rat-rata skor setelah intervensi (*post-test*) turun menjadi 61.80 dengan standar deviasi 15.845. Hal ini mengindikasikan adanya perubahan positif terhadap tingkat stres akademik pada partisipan penelitian.

Setelah dilakukan uji deskriptif, tahap selanjutnya adalah uji normalitas untuk mengetahui apakah data *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.04476507
Most Extreme Differences	Absolute	.132
	Positive	.112
	Negative	-.132
Tes Statistic		.132
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 2, dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0.200, data terdistribusi normal apabila $\alpha > 0.05$. Dengan demikian, data ini layak untuk digunakan dalam tahap analisis berikutnya. Kemudian dilakukan uji-t untuk mengetahui perubahan pada partisipan setelah diberikan pelatihan afirmasi positif dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test*.

Tabel 3. Hasil Uji-T

Paired Sample Test
Paired Diffrences

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest-Posttest	15.600	14.668	4.638	5.107	26.093	3.363	9	.008

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikansi antara *pre-test* dan *post-test* stres akademik. Nilai rata-rata perbedaan adalah perbedaan adalah sebesar 15.600 dengan standar deviasi 14.668. Nilai t diperoleh sebesar 3.363 dengan derajat kebebasan (df) 9 dan nilai signifikansi sebesar 0.008. Nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik sebelum dan sesudah pelatihan afirmasi positif diberikan. Dengan kata lain, pelatihan afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan pada kelompok eksperimen menggunakan kartu afirmasi positif yang bertema "Psstt… Ada Surat Buat Kamu" dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dalam jangka waktu dua minggu. Kegiatan ini dilaksanakan terhadap 10 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2023. Pengambilan data awal (pre-test) mengenai stress akademik peserta dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada setiap anggota eksperimen. Dalam proses pelaksanaannya, peneliti terlibat langsung sebagai instruktur pelatihan yang mendampingi serta mengarahkan jalannya setiap sesi pelatihan dari awal hingga akhir. Selanjutnya peserta akan memperoleh treatment pada hari Selasa dan Sabtu dalam kurun waktu dua minggu.

Hari pertama pelatihan afirmasi positif diawali dengan sesi pembuka yang berjudul "Aku Bisa, Aku Hebat, Aku akan Berhasil". Sesi ini berisi serangkaian kegiatan, diantaranya *building rapport* yang bertujuan membangun interaksi dan komunikasi antara peserta dan peneliti untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka. Setelah itu, peserta mengikuti kegiatan diskusi dan berbagi pengalaman terkait stress akademik yang mereka alami. Kegiatan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa peserta tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Kegiatan selanjutnya adalah balon harapan, yaitu kegiatan menuliskan harapan positif pada secarik kertas, kemudian menempelkannya pada balon sebagai simbol harapan dan semangat baru. Sesi ini ditutup dengan pembagian amplop pertama yang berisi empat kartu afirmasi positif yang akan dibaca oleh peserta setiap hari hingga pertemuan selanjutnya.

Pelatihan afirmasi positif hari kedua berjudul "Aku adalah Versi Terbaik dari Diriku". Sesi ini dibuka dengan evaluasi pengalaman peserta selama menggunakan kartu afirmasi dari sesi pertama. Peserta diajak merefleksikan apakah ada perubahan dalam cara pandang atau perasaan mereka setelah membaca afirmasi setiap hari. Selanjutnya, dilakukan kegiatan mendengarkan lagu berjudul "Diri" oleh Tulus. Lagu ini digunakan sebagai media refleksi untuk membantu peserta mengenali dan menerima diri mereka sendiri. Setelah lagu selesai, peserta diminta menuliskan tiga hal positif tentang diri mereka sendiri yang mungkin selama ini jarang disadari. Kegiatan berikutnya adalah apresiasi silang, di mana peserta menulis satu kalimat apresiasi untuk teman di sebelahnya menggunakan sticky

note. Kegiatan ini bertujuan menumbuhkan rasa saling menghargai dan menambah nilai positif antar peserta. Pelatihan ini ditutup dengan pembagian amplop afirmasi positif.

Pelatihan afirmasi positif hari ketiga berjudul “Aku Merasa Ini, dan Itu Tidak Apa-apa". Sesi ini fokus pada penerimaan emosi, yang diawali dengan kegiatan “Menulis Surat Emosi”, di mana peserta menuliskan surat dari sudut pandang emosi yang sedang mereka rasakan, misalnya cemas, takut, atau sedih. Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta bisa mengungkapkan dan menerima emosinya tanpa menghakimi. Kemudian dilakukan diskusi terbuka tentang isi surat yang ditulis. Peserta yang bersedia membacakan sebagian isi suratnya akan diberi ruang untuk berbagi dan didengarkan tanpa penghakiman. Diakhir sesi, fasilitator membagikan amplop ketiga yang akan menemani peserta saat mereka mengalami hari-hari yang emosional.

Hari terakhir pelatihan berjudul “Aku Melangkah Meski Tidak Sempurna”, sesi ini berfokus pada penyesuaian diri terhadap kenyataan hidup dan akademik yang tidak selalu sesuai harapan. Peserta diminta untuk merenungkan target atau cita-cita yang belum tercapai. Kemudian peserta menuliskan satu langkah kecil dan realistis yang bisa dilakukan dalam waktu dekat untuk mendekati tujuan tersebut. Contohnya, “saya akan tidur lebih awal” atau “Saya akan belajar 15 menit lebih lama”. Selanjutnya, peserta membuat kartu motivasi diri berisi kalimat penguatan versi mereka sendiri sebagai pengingat saat mereka sedang merasa lelah. Pelatihan diakhiri dengan pembagian amplop keempat yang berisi kartu afirmasi positif terakhir, sebagai penutup rangkaian kegiatan sebelum dilaksanakannya *post-test* bagi seluruh peserta.

Pengambilan data akhir (*post-test*) dilakukan setelah seluruh sesi pelatihan afirmasi positif selesai diberikan peserta. *Post-test* dilaksanakan menggunakan kuesioner stres akademik yang dibagikan kepada masing-masing peserta. Setelah data *pre-test* dan *post-test* terkumpul, data dianalisis menggunakan *SPPS versi 25.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada Tabel 1, dapat diketahui bahwa pelatihan menggunakan media kartu afirmasi positif efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Rata-rata penurunan stres yang diketahui melalui *post-test* adalah sebesar 77.40 yang pada sebelum diberikan intervensi rata-rata *pre-test* ialah sebesar 61.80. Hasil ini menunjukkan bahwa afirmasi positif memberikan dampak positif terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan.

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang dialami mahasiswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik. Misra & McKean (2000) mengungkapkan bahwa stres akademik muncul dari berbagai faktor, seperti beban tugas yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, tekanan sosial di lingkungan kampus, serta kekhawatiran akan pencapaian akademik. Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat mengganggu berbagai fungsi psikologis mahasiswa. Hystad et al. (2009) menyatakan bahwa kondisi ini dapat menurunkan konsentrasi, melemahkan motivasi belajar, dan berdampak pada kesejahteraan mental secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, stres kronis juga berpengaruh terhadap kesehatan fisik. Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller (2007) menjelaskan bahwa stres psikologis dapat menurunkan fungsi sistem imun serta meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular dan metabolik. Oleh karena itu, stres akademik perlu dikelola dengan efektif, salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan afirmasi positif.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu yang menunjukkan bahwa afirmasi positif dapat menjadi intervensi psikologi yang efektif dalam menurunkan stres akademik. Sherman dan Cohen (2006), melalui studi mengenai toeri *self-affirmation*, menemukan bahwa afirmasi positif membantu individu mempertahankan pandangan positif tentang diri mereka ketika menghadapi situasi yang mengancam integritas diri. Hal ini relevan dalam konteks akademik, di mana mahasiswa kerap

menghadapi tekanan tugas, persaingan, dan ekspektasi yang tinggi yang berpotensi menimbulkan stres.

Penelitian serupa dilakuka oleh Sari (2013) yang meneliti efektivitas *self-affirmation* dalam menurunkan kecemasan akademik pada siswa SMA. Dengan menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest*, hasil penelitiannya menunjukkan penurunan kecemasan akademik yang signifikan stelah diberikan intevensi. Selanjutnya, penelitian oleh Kusumaningtyas (2021) menemukan bahwa afirmasi positif berpengaruuh terhadap penurunan stres akademik pada siswa SMP. Penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi sebesar p = 0.000 yang mengindikasikan adanya penurunan stres akademik secara signifikan setelah pemberian afirmasi positif.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif berpengaruh dan memiliki potensi sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik pada berbagai jenjang pendidikan, khususnya dalam penelitian ini yaitu pada mahasiswa. Hasil penelitian ini turut memperkuat bukti empiris bahwa afirmasi positif, khususnya yang dikemas dalam bentuk media kartu dan diberikan dalam bentuk pelatihan terstruktur, dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik dengan lebih adaptif. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya sampel yag digunakan masih terbatas, durasi intervensi yang relatif singkat dapat memengaruhi kestabilan efek jangka panjang dari afirmasi positif, dan variabel lain yang dapat memengaruhi tingkat stres akademik.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2023. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif yang diperoleh dari instrumen skala stres akademik sebelum dan sesudah intervensi, ditemukan bahwa pelatihan afirmasi positif memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik. Rata-rata skor stres akademik mahasiswa sebelum diberikan intervensi (*pre-test*) adalah 77,40 dan menurun menjadi 61,80 setelah intervensi (*post-test*). Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar 3.363 dengan signifikansi 0,008 (p < 0,05), yang mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres akademik sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan afirmasi positif.

Intervensi ini diberikan melalui empat sesi pelatihan yang masing-masing dirancang dengan tema berbeda dan menggunakan media kartu afirmasi positif berjudul “Psstt… Ada Surat Buat Kamu”. Kartu-kartu tersebut memuat pernyataan positif yang disusun berdasarkan prinsip afirmasi seperti penguatan diri, penerimaan emosi, dan adaptasi terhadap kenyataan akademik. Selama pelatihan, peserta terlibat dalam berbagai kegiatan reflektif seperti menulis harapan, berbagi emosi, dan membuat kalimat penguatan diri. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa afirmasi positif merupakan teknik intervensi psikologis yang efektif dan dapat digunakan untuk membantu mahasiswa merespons tekanan akademik dengan pola pikir yang lebih positif, sehat, dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati, P.D., Pinilih, S.S. and Astuti, R.T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.

Clark, D.A. (2005). Intrusive Thoughts in Clinical Disorders: Theory, Research, and Treatment. *Psychiatric services (Washington, D.C.)* 57(9):1345-1345. http://dx.doi.org/10.1176/appi.ps.57.9.1345

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685-1687. https://doi.org/10.1001/jama.298.14.1685

Cohen, G. L., & Sherman, D. K. (2014). The Psychology Of Change: Self-Affirmation And Social Psychological Intervention. *Annual Review of Psychology*, 65, 333–371. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115137

Correll, J., Park, B., Judd, C. M., & Wittenbrink, B. (2002). The Police Officer's Dilemma: Using Ethnicity to Disambiguate Potentially Threatening Individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1314–1329. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.83.6.1314

García-Ros, S., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-14. https://doi.org/10.3390/ijerph15092023

Hajarani, S., Az Zahra, R., Camelia, R. V., Silvia, M., Zahira, N. H., & Zakariyya, F. (2024) Efektivitas Pelatihan "The Power Of Positive Thinking" dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 81-90. https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74933

Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421–429. http://dx.doi.org/10.1080/00313830903180349

Indriyani, N. (2024). Pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja di SMA N 4 Palangkaraya. Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangkaraya.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2012. Jakarta: Kemenkes RI.

Kusumaningtyas, M., Fitriana, R. N., & Harti, A. S. (2021). Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Siswa SMP IT MTA Karanganyar. Naskah Publikasi, Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Kusuma Husada Surakarta.

Mayliyan, A.K. & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan Napza*. Jurnal Keperawatan Jiwa,* 10(4), 683-690. https://doi.org/10.26714/jkj.10.4.2022.683-690

Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.

Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Akademik dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20 (2), 74-80. 10.26486/psikologi.v20i2.240

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Sari, N. E. (2013). Bimbingan Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Melalui Teknik Self-Affirmation. *Jurnal Antologi UPI*, 1(1), 1-7.

Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The Psychology of Self-defense: Self-affirmation Theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology,* Vol. 38, pp. 183–242). Elsevier Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38004-5

Siburian, I. S., & Siburian, H. H. (2023). Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Melalui Afirmasi Positif. *Immanuel: Jurnal Teknologi dan Pendidikan Kristen*, 4 (2), 338-353. https://doi.org/10.46305/im.v4i2.234

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wulandari, S. (2014). Hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas (SMA) yang mengikuti program akselerasi. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Aducation. *Jurnal of Social Sciences*, 6, 40-57. http://dx.doi.org/10.4236/jss.2018.611004

Zamroni, Z. (2015. Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa. Psikoislamika : *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), p. 51. Available at: https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6404