

**PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENGGUNAKAN
AFIRMASI POSITIF UNTUK MENGATASI STRESS
AKADEMIK**



NI LUH KETUT ANGEL PUSPITA DEWI N

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENGGUNAKAN
AFIRMASI POSITIF UNTUK MENGATASI STRESS
AKADEMIK**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

NI LUH KETUT ANGEL PUSPITA DEWI N

C1122100

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENGGUNAKAN AFIRMASI POSITIF UNTUK MENGATASI STRESS AKADEMIK

Diajukan Oleh:

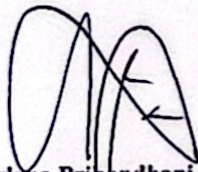
NI LUH KETUT ANGEL PUSPITA DEWI N

NIM. C1122100

Mangupura, 23 Juni 2026

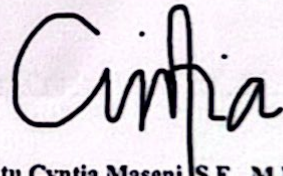
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Pembimbing II



Ni Putu Cyntia Maseni, S.E., M.M
NIDN: 0809029501

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

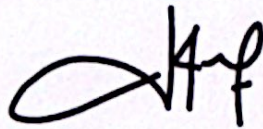
SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

Tanggal: 2 Juli 2026

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



Ns. Ni Nyoman Suardani, S.Kep., M.M

NIDK: 8863790019

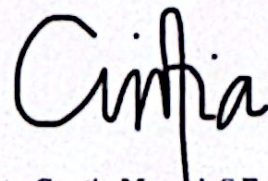
Sekretaris Penguji

Anggota Penguji



Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes

NIDN: 0801038801



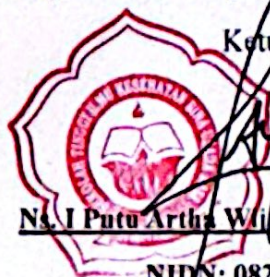
Ni Putu Cyntia Maschi, S.E., M.M

NIDN: 0809029501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Luh Ketut Angel Puspita Dewi N

NIM : C1122100

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengalaman Mahasiswa Dalam Menggunakan Afirmasi Positif
Untuk Mengatasi Stress Akademik

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar Hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir saya ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, 25 Juni 2026

(Ni Luh Ketut Angel Puspita Dewi N)

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Puja dan Puji Syukur atas Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas Rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengalaman Mahasiswa Dalam Menggunakan Afirmasi Positif Untuk Mengatasi Stress Akademik” dengan tujuan untuk memenuhi Tugas Akhir penulis.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada STIKES Bina Usada Bali. Selanjutnya penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program Sarjana Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Dr. Ns. IGAA Sherlyna Prihandani, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ni Putu Cyntia Maseni, S.E.,M.M selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, semangat, serta dukungan moral dan materiil yang tak ternilai harganya kepada penulis dalam menempuh pendidikan hingga tahap ini.

6. Kakak dan adik tercinta, yang selalu memberikan semangat, perhatian, dan dorongan positif selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Rekan-rekan seperjuangan dan sahabat-sahabat penulis, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat selama menjalani proses penelitian dan penyusunan proposal ini.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Mangupura, 23 Juni 2026

Peneliti

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN

Skripsi, Juni 2026

Ni Luh Ketut Angel Puspita Dewi N

Pengalaman Mahasiswa Dalam Menggunakan Afirmasi Positif Untuk Mengatasi Stres Akademik

xii + 96 halaman + 4 tabel + 6 gambar + 10 lampiran

ABSTRAK

Stres akademik merupakan masalah yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan perkuliahan, praktik klinik, dan berbagai tekanan akademik. Salah satu strategi coping yang mulai digunakan mahasiswa untuk mengatasi kondisi tersebut adalah afirmasi positif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa dalam menggunakan afirmasi positif untuk mengatasi stres akademik di STIKES Bina Usada Bali.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Partisipan penelitian berjumlah delapan mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan semester IV dan VI yang dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis **Miles dan Huberman** yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menghasilkan lima tema, yaitu bentuk stres akademik, faktor penyebab stres akademik, proses mengenal afirmasi positif, bentuk penerapan afirmasi positif, serta dampak penggunaan afirmasi positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Penggunaan afirmasi positif membantu mahasiswa menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri, menerima diri sendiri, serta mengontrol pikiran negatif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa afirmasi positif merupakan strategi coping yang sederhana dan berpotensi mendukung kesehatan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Stres Akademik, Mahasiswa, Fenomenologi, Strategi coping.

Daftar Pustaka: 24 (2018-2025)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION BACHELOR DEGREE OF
NURSING PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2026

Ni Luh Ketut Angel Puspita Dewi N

Students' Experiences in Using Positive Affirmation to Overcome Academic Stress

xii + 96 pages + 4 tables + 6 figures + 10 appendices

ABSTRACT

Academic stress is a common problem experienced by university students due to academic demands, clinical practice, and other academic pressures. One coping strategy increasingly used to manage academic stress is positive affirmation. This study aimed to explore students' experiences in using positive affirmation to overcome academic stress at STIKES Bina Usada Bali.

*This study employed a qualitative research design with a phenomenological approach. Eight fourth- and sixth-semester undergraduate nursing students were selected using **purposive sampling**. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation, and analyzed using the **Miles and Huberman** data analysis model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The trustworthiness of the data was established through source, observation, and documentation triangulation.*

The findings revealed five themes: forms of academic stress, factors contributing to academic stress, the process of recognizing positive affirmation, the application of positive affirmation, and the impact of positive affirmation on students' psychological well-being. Positive affirmation helped students feel calmer, improve self-confidence, develop self-acceptance, and manage negative thoughts when facing academic challenges. These findings indicate that positive affirmation is a simple coping strategy that can support students' psychological well-being.

Keywords: *positive affirmation, academic stress, students, phenomenology, coping strategy.*

References: *24 (2-28-2025)*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Konsep Stress Akademik	13
1. Stress Akademik.....	13
2. Aspek-aspek Stress Akademik	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	19
B. Afirmasi Positif.....	22
1. Pengertian Afirmasi Positif	22
2. Tujuan Afirmasi Positif	24
3. Aspek-aspek Afirmasi Positif.....	26
4. Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Stress Akademik.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Kehadiran Peneliti	32
C. Tempat Penelitian.....	34
D. Waktu Penelitian	35
E. Etika Penelitian	35

F. Sumber Data	38
G. Prosedur Pengumpulan Data	40
H. Analisa Data	42
I. Pengecekan Keabsahan Temuan	44
J. Tahap-Tahap Penelitian.....	45
K. Tahap Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	50
A. Gambaran Umum Penelitian	50
B. Karakteristik Informan / Partisipan	51
C. Analisa Tema.....	51
BAB V PEMBAHASAN	74
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian	74
B. Keterbatasan Penelitian	88
C. Implikasi.....	88
BAB VI PENUTUP	91
A. Simpulan.....	91
B. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal Kehadiran Peneliti.....	34
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara.....	47
Tabel 4. 1 Informan Penelitian.....	51
Tabel 4. 2 Analisi Data Lima Tema	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Tahapan Analisis Data Kualitatif	44
Gambar 4. 1 Proses Analisis Data Tema Pertama	56
Gambar 4. 2 Proses Analisis Data Tema Kedua	60
Gambar 4. 3 Proses Analisis Data Tema Ketiga	64
Gambar 4. 4 Proses Analisis Data Tema Keempat	68
Gambar 4. 5 Proses Analisis Data Tema Kelima	73

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Surat Etik
- Lampiran 5 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Surat Persetujuan Responde
- Lampiran 7 Lembar Wawancara
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Rencana Jadwal Penelitian
- Lampiran 10 Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2023). Efektifitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tingkat stres pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Sinektik*, 4(2), 196–208.
- Anggito, A. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. CV Jejak.
- An Al Rivaldi. (2024). Analisis faktor penyebab stres pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i4.4378>
- Ardianto, A. (2019). *Metode penelitian untuk public kuantitatif dan kualitatif*. Simbiosis Rekatama Media.
- El Widad, Z., & Idawati, K. (2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan self efficacy di MA Al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwesk Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93–111. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>
- Emzir. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan kuantitatif & kualitatif* (Cetakan ke-11). Rajawali Pers.
- Fatma Dilla Adinda, A. S. A., Savira, D., Juwita, R., & Zahra, A. (2024). Efektivitas afirmasi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa. *Culture Education and Technology Research (CETERA)*, 1(2), 50–58. <https://doi.org/10.31004/ctr.v1i2.35>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2022). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran (SEMDIKJAR)*, 1, 165–171.
- Hajarani, S., Zahra, R. A., Camelia, R. V., Silvia, M., Zahira, 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.
- Herman, T. M. J., Rovilla, K. A., Rahman, A., Fanny, S., & Irfan, M. (2024). Afirmasi positif mengurangi kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(3).
- Ilmu, J., An, A.-Q. U. R., Hadits, D. A. N., Banjarmasin, U. I. N. A., & Selatan, K. (n.d.). *Al-Muhith*, 4(1), 19–30.
- Ma, D., Raiba, L., Bandung, H., & Jombang, D. (2023). Afirmasi positif dalam meningkatkan self efficacy. 12(1), 93–111.
- Putri, N. J. P., Qoni'ah, N., Dila, L. R., Aththar, M., Marwa, I., & Ihsan, H. (2024).

- Think positively: Pengaruh positive affirmation card terhadap penurunan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 111–120.
- Ramadani, A., Syaroya, N. A., Indriyanti, S., & Fitri, S. A. (2025). Efektivitas afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. *Journal of Basic Education Studies*, 8(1).
- Rida Yanna Primanita, & Rahma, P. N. (2025). Wajahku cerah dan glowing: Efektivitas afirmasi positif untuk mengurangi tingkat stres. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 166–172. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4455>
- Salim, H. (2019). *Penelitian pendidikan: Metode, pendekatan, dan jenis*. Kencana.
- Sari, K. M. (2023). Pengaruh self efficacy, dukungan sosial, dan motivasi berprestasi terhadap prestasi belajar siswa. *Tarbawi: Journal on Islamic Education*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.24269/tarbawi.v1i1.2459>
- Savira. (2023). The role of social support and time management on academic stress of final year students. *Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 101–112.
- Siburian, I. S., & Siburian, H. H. (2023). Meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui afirmasi positif. *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 4(2), 338–353. <https://doi.org/10.46305/im.v4i2.234>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahdiantary, I., Yazid, S., & Aziza, S. N. F. (2025). Pengaruh husnudzon dengan afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa. *Spiritualita*, 9(2), 149–160. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.3181>
- Syahdiantary, I., Yazid, S., & Aziza, S. N. F. (2025). Pengaruh husnudzon dengan afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres akademik siswa unggulan kelas 12 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya. *Spiritualita*, 9(2), 149–160.
- Utami, N. I., & Fari'ah, E. (2023). Hubungan berpikir positif dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 10(1), 265.
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 127–136. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1466>