



SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT
STRES PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA**

Disusun Oleh:

Nama : Nova Indriani
Nim : PO6224220213

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**“PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT
STRES PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA”**

Disusun Oleh :

NAMA : Nova Indriani

NIM : PO.62.24.2.20.213

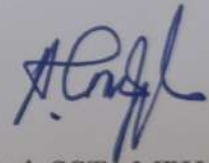
Pembimbing I



Sofia Mawaddah, SST., M.Keb

NIP. 19811205 200212 2 001

Pembimbing II



Noordiati, SST., MPH

NIP. 19800608 200112 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES
PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA”**

Dipersiapkan dan Disusun Oleh :

NAMA : NOVA INDRIANI

NIM : PO.62.24.2.20.213

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 04 Juli 2024

SUSUNAN TIM PENGUJI

Ketua Penguji

Ns.Gad Datak, M.Kep., Sp.MB

NIP. 197009271993031003

Anggota,

Sofia Mawaddah, SST., M.Keb

NIP. 19811205 200212 2 001

Anggota,

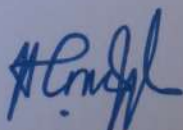
Noordiati, SST., MPH

NIP. 19800608 200112 2 002

(.....)
(.....)
(.....)

Palangka Raya, 04 Juli 2024

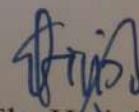
Ketua Jurusan Kebidanan



Noordiati, SST., MPH

NIP. 19800608 200112 2 002

**Ketua Program
Studi Sarjana Terapan Kebidanan
dan Pendidikan Profesi**



Erina Eka Hafini, SST., MPH

NIP. 19800608 200112 2 001

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nova Indriani

NIM : PO.62.24.2.20.213

Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan


Menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 4 Palangka Raya ” ini benar- benar merupakan hasil karya sendiri selain itu sumber informasi yang dikutip penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila ada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Palangka Raya, 04 Juli 2024

Nova membuat pernyataan,




NOVA Indriani
NIM.PO.62.24.2.20.213

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : NOVA INDRIANI
NIM : PO.62.24.2.20.213
Prodi : SARJANA TERAPAN KEBIDANAN REGULER VIB
Jenis Proposal Skripsi : SKRIPSI

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Politeknik Kesehatan Palangka Raya Hak Bebas Royalti Nonesklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas Proposal Skripsi saya yang berjudul :

**“PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES
PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA”**

Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Politeknik Kesehatan Palangka Raya Berhak menyimpan alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai tim pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini, saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 04 Juli 2024

Mengetahui,

Tim Pembimbing,

Sofia Mawaddah, SST., M.Keb
NIP. 19811205 200212 2 001

(.....)

Noordiati, SST., MPH
NIP. 19800608 200112 2 002

(.....)



Nova Indriani
NIM.PO.62.24.2.20.213

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 4 Palangka Raya”.

Penyusunan Skripsi ini adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi D-IV Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya..

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapat bimbingan, arahan, koreksi, saran, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP.,MPH selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
2. Ibu Noordiati,SST.,MPH selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
3. Ibu Erina Eka Hatini, SST.,MPH selaku Ketua Program Studi Serjana Terapan Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
4. Ibu Sofia Mawaddah, SST., M.Keb selaku pembimbing I yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan.
5. Ibu Noordiati, SST., MPH selaku pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan.

6. Seluruh dosen dan Civitas Akademik Poltekkes Kemenkes Palangka Raya khususnya ibu-ibu dosen program studi Serjana Terapan Kebidanan yang senantiasa memberikan banyak ilmu, dukungan dan pengalaman kepada penulis selama menempu Pendidikan di program studi Serjana Terapan Kebidanan.
7. Kepada keluarga terutama orang tua penulis yang telah banyak memberikan dukungan baik secara materi, doa, nasehat, dan senantiasa memotivasi penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Kepada teman-teman seangkatan yang terkasih yang sudah sama-sama berjuang.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini penulis menyadari bahwa penyajiannya tidak lepas dari kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan kemampuan serta pengetahuan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan dengan tujuan untuk menyempurnakan Skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palangka Raya, 04 Juli 2024

Penulis

Nova Indriani

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Rumusan Masalah	4
B. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan khusus	4
C. Manfaat Penelitian	5
1. Teoritis 5	
2. Praktis 5	
D. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Konsep Dasar Stres	11
1. Pengertian Stres	11
2. Aspek-Aspek Stres.....	12
3. Mekanisme Stres.....	12
4. Faktor-Faktor Stres	13
5. Tanda dan gejala stres.....	14
6. Jenis- Jenis Stres	16
7. Tingkat stres.....	17
8. Pengukuran tingkat stres	18
B. Afirmasi Positif	21
1. Pengertian afirmasi positif	21
2. Aspek – aspek afirmasi positif.....	22

3. Tujuan afirmasi positif	24
4. Pengaruh afirmasi positif terhadap stres	25
5. Pelaksanaan afirmasi positif dengan mengucapkan kalimat positif.....	28
C. Remaja.....	28
1. Pengertian remaja.....	28
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	32
3. Karakteristik Remaja.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
A. Desain Penelitian.....	41
B. Populasi dan Sampel	42
C. Waktu dan Tempat	45
D. Variabel Penelitian	46
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	46
F. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	47
G. Uji Penelitian/Analisis Data.....	48
H. Etika Penelitian	51
B. Analisis Univariat.....	55
C. Analisis Bivariat.....	56
D. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat izin penelitian

Lampiran 2 Keterangan Layak Etik

Lampiran 3 Kuisisioner Penelitian

Lampiran 4 Rekapitulasi Data Penelitian

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Rehabilitas

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas Pre Test Dan Post Test Afrimasi Positif

Lampiran 7 Hasil Status Ekonomi Dan Dukungan Keluarga

Lampiran 8 Hasil Uji T-test Pengaruh Pemberian Afrimasi Positif

Lampiran 9 Dokumentasi

Lampiran 10 SOP Afirmasi Positif

THE EFFECT OF GIVING POSITIVE AFFIRMATIONS ON STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMAN 4 PALANGKA RAYA

ABSTRACT

Background: *Mental health is still one of the significant problems in the world, including in Indonesia (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2016). According to WHO (2016), there are 35 million people who experience depression and stress. The prevalence of people aged 15-24 years who experience stress, anxiety, and depression in Indonesia is 9.0% where female and male emotional mental disorders **are involved**, to find out if there is an influence on the positive affirmation of stress levels in adolescents.*

Method: *The type of research in this thesis uses pre-experimental design on 55 adolescent respondents as a research sample, which was taken using the purportionate stratified random sampling technique at SMAN 4 Palangka Raya*

Results: *The results of the data analysis showed that the results of the t-test obtained p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means that H_a is accepted, which means that there is an effect of positive affirmation intervention on stress levels in adolescents at SMAN 4 Palangka Raya.*

Conclusion: *1.The results of the study were obtained as many as 18.22 stress levels experienced by students before being given positive affirmations and after being given positive affirmations as many as 14.42 experienced a decrease in stress levels in adolescents with a difference of 3,800 after being given positive affirmations.*

2. The results of the research are based on family income or economic status, namely the economic level is more than or above the UMR as many as 21 people (38.2%), and the economic level is less than the UMR as many as 34 people (61.8).3.The results of the family support research were 26 supportive families (47.3%) and 29 supportive families (52.7%).4.Based on the results of the t-test, it was obtained that p value = 0.000 ($p < 0.05$) which means H_a is accepted, which means that there is an effect of giving positive affirmation interventions on stress levels in adolescents at SMAN 4 Palangka Raya

Keywords: *positive affirmations and stress levels*

PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA

ABSTRAK

Latar belakang : Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia (Kemenkes RI, 2016). Menurut WHO (2016), terdapat 35 juta orang yang mengalami depresi dan stres. Prevalensi penduduk dengan usia 15-24 tahun yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi di Indonesia adalah 9,0 % dimana gangguan mental emosional perempuan dan laki-laki, untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja.

Metode : Jenis Penelitian dalam skripsi ini menggunakan Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental pada 55 responden remaja sebagai sampel penelitian, yang diambil menggunakan Teknik purportionate stratified random sampling di SMAN 4 Palangka raya

Hasil : Hasil Analisa data menunjukkan hasil dari uji t-test didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima yang artinya Ada pengaruh pemberian intervensi afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 palangka raya.

Kesimpulan : 1. Diperoleh hasil penelitian sebanyak 18,22 tingkat stress yang di alami siswa sebelum di berikan afirmasi positif dan setelah di berikan afirmasi positif sebanyak 14,42 mengalami penurunan tingkat stress pada remaja dengan perbedaaan sebanyak 3,800 setelah di berikan afirmasi positif.

2. Hasil penelitian berdasarkan pendapatan atau status ekonomi keluarga yaitu tingkat ekonomi lebih atau di atas UMR sebanyak 21 orang (38,2%), dan tingkat ekonomi kurang dari UMR sebanyak 34 orang (61,8). 3. Hasil penelitian dukungan keluarga yaitu keluarga yang menudukung sebanyak 26 orang (47,3%) dan keluarga yang tidak mendukung sebanyak 29 orang (52,7%). 4. Berdasarkan hasil dari uji t-test didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_0 diterima yang artinya Ada pengaruh pemberian intervensi afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 palangka raya

Kata kunci : afirmasi positif dan tingkat stress

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan jiwa masih menjadi salah satu permasalahan yang signifikan di dunia, termasuk di Indonesia (Kemenkes RI, 2016). Menurut WHO (2016), terdapat 35 juta orang yang mengalami depresi dan stres. Prevalensi penduduk dengan usia 15-24 tahun yang mengalami stres, kecemasan, dan depresi di Indonesia adalah 9,0 % dimana gangguan mental emosional perempuan dan laki-laki. Prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Warga Provinsi Kalimantan Tengah banyak yang berpotensi depresi atau stres. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 6% penduduk Kalteng berpotensi terkena gangguan mental. Prevalensi untuk gangguan mental lainnya seperti depresi dan kecemasan beserta stres, itu mencapai 6% dari jumlah penduduk, berdasarkan Riskesdas 2013. Kata Direktur Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Kalawa Atei, Suyuti Syamsul kepada Borneonews, Selasa (3/4/2018). Ia mengingatkan, gangguan mental ringan kerap dianggap sepele. Padahal potensinya justru lebih besar menggejala di tengah masyarakat. Ini bisa dibandingkan dengan potensi gangguan jiwa berat, di mana hanya potensi 1 orang per 1.000 penduduk.

Stres merupakan hal yang pasti akan di rasakan oleh setiap kalangan terutama di kalangan remaja, banyak penyebab yang menjadi sumber stres pada remaja contohnya di lingkungan sosial seperti konflik pada teman, orang tua dan pacar. Sedangkan dari segi sosial ekonomi seperti tidak mampu membayar iuran sekolah dan jarang mendapatkan jajan untuk berangkat ke sekolah dan dari segi

lingkungan sekolah seperti tugas pelajaran yang banyak kemudian pelajaran yang sulit di pahami.

Stres sering kali muncul karena pikiran-pikiran negatif yang ada lalu menimbulkan defresi dan juga stres atau kecemasan, Remaja perlu mengantisipasi pikiran yang negatif terhadap masalah yang sedang di alami karena hal tersebut sangat berbahaya untuk kesehatan mental. Stres adalah tekanan yang di dapatkan ketika seseorang menghadapi tuntutan dan perlu strategi dalam menyelesaikan hal tersebut.

Hal utama dalam meningkatkan kesehatan mental adalah dengan mengubah pola pikir. afirmasi positif adalah cara yang mudah untuk mengatasi tekanan pada diri dan mendapatkan motivasi yang dapat menciptakan suasana positif.

Ketika berpikir, informasi akan dipahami dan kemudian disalurkan dengan perasaan tertentu. Saat seseorang berpikir negatif tentu yang akan adalah perasaan yang negatif, begitu juga sebaliknya. Tatkala seseorang mengalami tekanan yang dapat menimbulkan stres maka ia akan memikirkan hal tersebut. Oleh karena itu diperlukan kebiasaan untuk menghadapi tekanan tersebut dengan menerapkan pola pikir yang positif agar dapat menghasilkan suatu pemikiran yang baik dan menemukan jalan keluar dari tekanan tersebut (Elfiky, 2009). Afirmasi positif akan membuat seseorang menghadapi permasalahan dan tekanan dengan lebih tenang dan lebih baik (Limbirt, 2014).

Lebih lanjut Albrecht (2013), mengatakan bahwa afirmasi positif meliputi aspek-aspek sebagai berikut, pertama adalah ekspektasi positif, yaitu dengan memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah yang

baik dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Kedua self affirmation yaitu memfokuskan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Lebih memperhatikan potensi diri untuk mencapai tujuan hidup. Ketiga non judgement talking, yaitu lebih baik diam dari pada memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Terakhir adalah reality adaptation, yaitu mengakui kenyataan dan segera beradaptasi, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Afirmasi positif akan membantu remaja untuk mengarahkan motivasi yang baik, kemampuan dalam kognisi, serta mengambil keputusan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, menggapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal dan baik. Sehingga cara afirmasi positif, meningkatkan efikasi diri akademik, karena dengan pikiran yang positif akan mengarahkan pandangan bahwa tujuan keberhasilan akan tercapai (Dwitantyanov et al., 2010)

Afirmasi positif merupakan strategi dalam beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan (Wadsworth et al., 2004). Orang yang berpikir positif memiliki tingkat optimisme tinggi dan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah. Afirmasi positif merupakan bentuk dari keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan (Peale, 2009).

Pelatihan afirmasi positif dapat disebut sebagai pelatihan yang mengajarkan bagaimana cara mengarahkan pikiran kesudut pandang yang positif pada saat menghadapi situasi tertentu, baik pada diri sendiri maupun orang (Elfiky, 2009). Pelatihan afirmasi positif akan membantu seseorang dalam memberikan suatu sugesti positif terhadap dirinya ketika sedang menghadapi suatu masalah dan hal

itu akan memberikan suatu energi positif dan meningkatkan motivasi (Hill & Ritt, 2004).

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan di SMAN 4 palangka raya banyak remaja yang mengalami stres akibat tidak mempunya siswa dalam menuntut pelajaran dengan kurikulum merdeka dan banyak siswa yang mengeluh dengan metode pembelajaran tersebut karena masih penyesuaian dengan metode pembelajaran tersebut.

A. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan bahwa penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja di SMAN 4 Palangka raya?

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi terhadap tingkat stres pada remaja di SMAN 4 palangka raya
- b. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan sosial ekonomi remaja di SMAN 4 Palangka raya
- c. Mengetahui distribusi frekuensi berdasarkan dukungan keluarga remaja di SMAN 4 palangka raya

- d. Menganalisis pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja di SMAN 4 Palangka raya

C. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

- b. Dapat memperluas wawasan penelitian mengenai pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja di SMAN 4 Palangka raya
- c. Dapat memperluas pengetahuan, Pengalaman dalam penelitian dan berbagai penerapan ilmu yang di dapatkan selama kuliah

2. Praktis

- a. Bagi tenaga kesehatan

Dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan untuk lebih meningkatkan penanganan dan pencegahan pada masalah psikologi remaja.

- b. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan acuan atau referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian yang berkaitan dengan pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja sehingga setiap remaja mempunyai acuan pengetahuan untuk mengendalikan stres dengan afirmasi positif.

D. Keaslian Penelitian

NO	Judul	Metode penelitian	Hasil
1	Pengaruh terapi kelompok berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stress dan efek negative pada pasien kanker (Desi niawati dan ratna supradewi.2017)	Purposive sampling, penelitian ini adalah penelitian eksperimen quasi dengan nonrandomized pretets control group desain	Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh terapi kelompok berbasis afirmasi diri yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker. Satu minggu setelah pemberian perlakuan, peneliti memberikan follow up untuk melihat seberapa panjang pengaruh dari terapi kelompok berbasis afirmasi diri pada kelompok eskperimen. Hasil menunjukkan bahwa pada pretest-follow up variabel stres

			<p>(sig. 0,054) > 0,05, dan posttest-follow-up (sig. 0,054) > 0,05. Hasil pada variabel afek negatif dengan pretest-follow up (sig. 0,054) > 0,05, dan posttest-follow up (sig. 0,09). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi penurunan stres dan afek negatif yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah satu minggu pelaksanaan terapi kelompok berbasis afirmasi diri.</p>
2	<p>Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stress mahasiswa yang menempuh skripsi di program studi ilmu</p>	<p>Quasi experiment,dengan rancangan pretest-posttest with control group desain,teknik</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stress sebelum dan setelah di berikan teknik relaksasi</p>

	<p>keperawatan universitas jamber (rommiyatun Zaniyah,erti iktiarini dewi,wantiyah.2018)</p>	<p>pengambilan sampel dengan purposive sampling</p>	<p>afirmasi dengan rata-rata 19,2 menjadi 10,87($p=0,001$).sementara itu,tidak ada perbedaan stress antara sebelum dan setelah pada kelompok control dengan rata-rata 18,7 menjadi 18,4($p=0,841$).secara keseluruhan terdapat perbedaan stress antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol ($p =0,02, \alpha = 0,05$).</p>
3	<p>Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa (Ela Halima Hayatizen,Mayina Eka Prasetyo.2022)</p>	<p>Teknik sampling yang di gunakan adalah probability sampling da Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini</p>	<p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, dengan nilai regresi</p>

		adalah Disproportionate stratified random sampling.	signifikansi (p) 0,000 0,5 yang artinya terdapat pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam 2 Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Semakin tinggi tingkat berpikir positif maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa begitupun sebaliknya.
--	--	---	---

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja di SMAN 4 palangkaraya
2. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di SMAN 4 palangkaraya .dan sample penelitian ini adalah siswa kelas XI yang rawan mengalami stres di wilayah SMAN 4 palangkaraya

3. Metode penelitian pre eksperimen dan desain penelitian one group
4. Variable independen pada penelitian ini adalah afirmasi positif dan dependen adalah tingkat stress pada remaja di SMAN 4 palangkaraya
5. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik purposive sampling
6. Teknik pengumpulan data stres adalah dengan menggunakan quisioner DASS 42 untuk mengukur stres pada remaja SMAN 4 palangkaraya khususnya kelas XI yang menjadi sample penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi ancaman, tekanan atau situasi yang baru. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan. Stres tidak selalu diartikan sebagai sesuatu yang negatif. Dalam kondisi tertentu, stres bisa memberikan manfaat seperti mendorong Anda untuk menyelesaikan tugas lebih cepat sebelum tenggang waktu. Namun bila dibiarkan berlarut-larut, tingkat stres yang tinggi dan berkelanjutan bisa mengganggu kehidupan sehari-hari.

Stres yang berkepanjangan bisa memicu munculnya gangguan kesehatan. Ketika stres, tubuh melepaskan hormon Kortisol dan Adrenalin yang membuat kerja jantung lebih cepat. Hormon tersebut bisa membuat kita merasa mudah lelah. Selain itu daya tahan tubuh seseorang yang sedang stres akan menurun. Tubuh menjadi sulit melawan virus atau bakteri dan lebih mudah terkena penyakit. Gejala dari stres antara lain gangguan jantung, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, sakit kepala, telapak tangan dan kaki terasa dingin, kepala terasa pusing, gangguan pada pencernaan dan sulit tidur (Menurut kemenkes 28 oktober 2022).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres, sebagian di antaranya adalah masalah keuangan, hubungan sosial, atau tuntutan di dalam pekerjaan. Untuk mengatasi stres, kunci utamanya adalah mengidentifikasi akar permasalahan dan mencari solusinya.

2. Aspek-Aspek Stres

Pada saat seorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang di timbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino dan Smith, 2014).

a. Aspek fisik

Berdampak pada menurunkan kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

b. Aspek psikologis

Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologi seseorang dan membuat kondisi psikologinya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. hal ini di pengaruhi berat atau ringannya tingkat stres. berat atau tidaknya tingkat stres yang di alami seseorang dapat di lihat dari dalam dan luar diri mereka yang mengalami akademik dan tugas dari sekolah

3. Mekanisme Stres

Stres baru di rasakan apabila keseimbangan diri kita terganggu artinya kita baru bisa mengalami stres manakala kita mempersepsi tekanan dari stressor melebihi daya tahan yang kita punya untuk menghadapi tekanan tersebut, jadi selama kita memandang diri kita masih bisa menahan tekanan tersebut “yang persepsinya lebih ringan dan kemampuan kita dalam menahannya” maka cekaman stres belum nyata. akan tetapi apabila tekanan tersebut bertambah besar “baik dari stressor yang sama

atau dari stresor yang lain secara bersamaan” maka cekaman menjadi nyata, kita kewalahan dan merasakan stres (Sukardianto, 2010).

4. Faktor-Faktor Stres

a. Faktor ekonomi

Baru-baru ini, para peneliti menguji hubungan antara tekanan ekonomi yang dirasakan orang tua, *tekanan ekonomi yang dirasakan remaja*, dan hasil akademis remaja dalam studi longitudinal jangka pendek dengan sampel remaja Tionghoa-Amerika dari keluarga berpenghasilan rendah hingga menengah, yang dinilai pada usia 13 tahun ke atas. Pada usia 17 Konsisten dengan harapan, persepsi tekanan ekonomi orang tua (ibu dan ayah) dikaitkan dengan laporan remaja tentang tekanan ekonomi keluarga. Tekanan ekonomi yang dirasakan remaja, pada gilirannya, berkaitan dengan tingkat gejala depresi yang dilaporkan lebih tinggi dan, pada gilirannya, rendahnya keterlibatan dan kinerja akademis dan sikap kurang positif terhadap sekolah. Hubungan ini kira-kira setara pada masa remaja awal (usia 13 tahun) dan masa remaja akhir (usia 17 tahun), namun hubungan antara tekanan ekonomi dan gejala depresi lebih kuat pada masa remaja akhir dibandingkan dengan masa remaja awal. Demikian pula, sebuah penelitian terhadap remaja Meksiko-Amerika dari berbagai latar belakang menemukan bahwa semakin banyak stres ekonomi yang dilaporkan orang tua, semakin besar pula tingkat stres yang dirasakan remaja (Delgado dkk. 2013). Remaja yang melaporkan tingkat stres

ekonomi keluarga yang lebih tinggi juga melaporkan lebih sedikit kehangatan dan lebih banyak konflik dengan orang tua mereka yang, pada gilirannya, dikaitkan dengan laporan gejala depresi yang lebih besar dan nilai sekolah yang lebih rendah.

b. Dukungan keluarga

Keluarga memegang peranan penting bagi pembinaan pendidikan anak-anak. Begitu artinya lembaga keluarga ini bagi pembinaan anak, banyak para ahli pendidikan yang memberikan predikat lembaga keluarga ini sebagai lembaga yang pertama dan utama. Keluarga memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap perkembangan kepribadian anak, karena sebagian besar kehidupan anak berada ditengah-tengah keluarganya (Saragih et al., 2021). Kemungkinan apabila ada dukungan keluarga seperti dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan penilaian, dan dukungan instrumental mahasiswa akan memiliki rasa percaya diri yang bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat, sehingga akan menurunkan tingkat stres yang dirasakan

5. Tanda dan gejala stres

Pada saat seseorang yang mengalami stres terdapat beberapa gejala yang dapat di amati secara subjektif maupun objektif. Menurut Hardjana (dalam Sukono, 2014) disebutkan bahwa individu yang mengalami stres memiliki beberapa gejala sebagai berikut :

1. Gejala fisik, adalah gejala stres yang berhubungan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.
2. Gejala emosional, adalah gejala stres yang berhubungan dengan keadaan psikis dan mental seseorang.
3. Gejala intelektual, adalah gejala stres yang berhubungan dengan pola pikir seseorang.
4. Gejala interpersonal, adalah gejala stres yang berpengaruh pada hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui ada beberapa gejala-gejala individu yang mengalami stres yaitu mengalami gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala interpersonal yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi stres, stres dapat dilihat dari dua sudut, yang pertama yaitu dari sudut biologis yang berupa gejala fisik yang biasanya menyangkut organ tubuh manusia dengan proses terjadinya stres itu sendiri. Stres yang terjadi dipengaruhi oleh stressor yang kemudian diterima oleh reseptor yang kemudian mengirim pesan ke otak. Stressor tersebut selanjutnya diterima oleh otak terkhusus otak bagian depan dan kemudian mengakibatkan bekerjanya kelenjar di dalam organ tubuh dan otak. Organ tubuh dan otak saling bekerjasama untuk menerjemahkan proses-proses stres yang pada akhirnya akan mempengaruhi sistem fungsi kerja tubuh yang bisa berupa sakit kepala, tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, mudah lelah dan

kehilangan daya energi, otot dan urat tegang pada leher dan bahu, sakit perut, telapak tangan berkeringat dan jantung berdebar.

Kemudian jika di lihat dari sudut yang kedua yaitu berupa gejala psikis yang menyangkut keadaan mental, emosi dan pola pikir seseorang yang dapat di tunjukkan dengan susahnyaberkonsentrasidaya ingat menurun atau mudah lupa, produktifitas atau prestasi kerja menurun, sering merasa jenuh, gelisah, cemas, frustrasi, mudah marah dan mudah tersinggung. Jika kedua sudut tersebut digabungkan maka akan membentuk suatu keterkaitan bahwa baik fisik maupun psikis saling mempengaruhi satu sama lain saat proses stres terjadi. Hubungan antara stres yang di alami remaja terkait dengan akademiknya yaitu karena adanya tuntutan yang harus wajib di penuhi oleh remaja tersebut. Tuntutan tersebut itu biasanya berupa tugas yang harus di kerjakan dan di kumpulkan secara bersamaan.

6. Jenis- Jenis Stres

Menurut lomongga (dalam sukoco, 2014) jenis stres tersebut dapat di bagi menjadi dua macam, yaitu :

a. Distres

distres atau stres negatif terjadi ketika tingkat stres terlalu tinggi atau terlalu rendah serta tubuh atau pikiran mulai menanggapi stressor dengan negatif. Distres di lain pihak merupakan stres yang mengganggu kesehatan dan sering menyebabkan ketidakseimbangan antara tuntutan stres dan kemampuan untuk memenuhi

tuntutan.dengan demikian penanganan stres dapat meningkatkan motivasi dan stimulus.

b. Eustres

Eustres adalah stresor positif yang terjadi ketika tingkatan stres cukup tinggi untuk motivasi agar bertindak untuk mencapai sesuatu,eustres adalah stres yang baik yang menguntungkan kesehatan seperti latihan fisik atau mencapai promosi.

7. Tingkat stres

Seseorang bisa mengalami stres ringan,sedang,atau stres yang berat (stres kronis).hal demikian sangat di pengaruhi oleh tingkat kedewasaan,kematangan emosional,kematangan spiritual dan kemampuan seseorang untuk menangani dan merespon stressor.tingkat stres di bagi menjadi tiga bagian menurut *psychology poundatiaon* (2010) yaitu :

a. Stres ringan

Stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek psikologis dari seseorang.stres ringan umumnya dirasakan dan di hadapi oleh setiap orang secara teratur seperti lupa,kebanyakan tidur.situasi ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

b. Stres sedang

Stres sedang adalah stres yang terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari seperti pada waktu perselisihan, kesepakatan yang belum selesai, faktor ekonomi serta permasalahan keluarga. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

8. Pengukuran tingkat stres

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem skoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai dalam penelitian, antara lain :

a. *Kessler psychological distress scale*

Kessler psychological distress scale (KPDS) terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban di mana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban di mana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban di mana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban di mana responden sering mengalami stres dan 5 untuk jawaban di mana responden selalu mengalami stres 30 hari

terakhir. skala pengukuran yang di gunakan adalah skala ordinal. tingkat stres dikategorikan sebagai berikut : 1) skor di bawah 20 : tidak mengalami stres 2) skor 20-24 : stres ringan 3) skor 25-29 : stres sedang 4) skor ≥ 30 : stres berat (carolin 2010).

b. *Perceived stres scale (PSS-10)*

Perceived stres scale (PSS-10) merupakan self-report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dan penelitian subjek penelitian. skor PSS diperoleh dengan reversing responses (sebagai contoh 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) terhadap empat soal yang bersifat (pertanyaan 4,5,7,dan 8). kemudian menjumlahkan skor jawaban masing-masing pertanyaan (olpin dan hesson 2010). soal dalam *perceived stres scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Anda di minta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan.

1. Tidak pernah di skor 0
2. Hampir tidak pernah di beri skor 1
3. Kadang-kadang diberi skor 2
4. Cukup sering skor 3
5. Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut :

1. Stres ringan (total skor 1-14)
2. Stres sedang (total skor 15-26)
3. Stres berat (total skor >26)

c. *Hassles assessment scale for student in collage (HASS/Col)*

Hassles assessment scale for student in collage (HASS/Col) terdiri dari 54 pertanyaan yang merupakan suatu skala yang terdiri dari kejadian umum yang tidak menyenangkan bagi para mahasiswa. setiap kejadian tersebut di ukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam satu bulan, dalam bentuk skala sebagai berikut :

1. Tidak pernah di beri skor 0
2. Sangat jarang di beri skor 1
3. Beberapa kali di beri skor 2
4. Sering di beri skor 3
5. Sangat sering di beri skor 4
6. Hampir setiap saat di beri skor 5

Semua penilaian diakumulasikan, Kemudian di sesuaikan dengan tingkat stres. Skor kurang dari 75 menunjukkan seseorang mengalami stres ringan, Skor 75-135 menunjukkan seseorang mengalami stres sedang, Skor lebih dari 135 menunjukkan seseorang mengalami stres berat (silasih, 2010)

d. *Depression anxiety stress scale (DASS)*

Depression anxiety stress scale (DASS) merupakan seperangkat alat subjektif yang di bentuk untuk mengukur status emosional

negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 di bentuk tidak hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi juga proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian atau pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya di gambarkan sebagai stres. setiap kejadian tersebut di ukur berdasarkan frekuensi terjadinya dalam 1 minggu, dengan penilaian dengan skor 0 -126 (preece, k.2011).

B. Afirmasi Positif

1. Pengertian afirmasi positif

Afirmasi positif merupakan aktifitas psikis yang umum, dan terjadi apabila seseorang menjumpai problema (masalah) yang harus di pecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang di hadapi. Albrecht menyatakan berpikir positif adalah sebagai perhatian yang bertujuan pada subjek positif yang menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, Semangat, Tekad maupun keyakinan diri kita.

Dari definisi secara umum di atas dapat di simpulkan bahwa afirmasi positif adalah aktifitas berfikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang

berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

2. Aspek – aspek afirmasi positif

Menurut beberapa ahli afirmasi positif akan memunculkan ketenangan, optimisme, dan semangat pada seseorang. Oleh sebab itu afirmasi positif harus senantiasa di latih dan di pertahankan dalam kehidupan seseorang, ada empat aspek afirmasi positif menurut Albrecht (2003), yaitu :

a. Harapan yang positif (positive expectation)

Saat masalah muncul seseorang yang dapat mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, seperti “saya dapat melakukannya”, “mengapa tidak”, dan sebagainya.

b. Afirmasi diri (self affirmation). aspek afirmasi diri, yaitu ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.

c. Pernyataan yang tidak menilai (non judgment talking). individu dapat menggambarkan keadaan dari pada harus menilai keadaan dan tidak

terlalu memaksakan pendapat.tujuannya supaya tidak memberikan penilaian negatif. Hal ini sangat di butuhkan ketika dalam keadaan yang cenderung mengarahkan kita pada pikiran negatif.

- d. Penyesuai diri yang realistis (reality adaptation). Menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang di hadapi. Berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang sedang di hadapi,berusaha menghadapi setiap permasalahan yang ada dan tidak menyesali yang terjadi apabila menyalahkan diri sendiri.

Untuk mengetahui bagaimanakah cara untuk melakukan afirmasi positif,maka perlu mengenali ciri-ciri yang afirmasi positif yaitu :

- a. Bisa memandang masalah secara realistis sesuai dengan fakta-fakta yang ada dalam hal ini bisa di lihat dalam perilaku yakni memiliki keteguhan dalam memegang prinsip atau nilai-nilai lainnya yang mereka yakini kebenarannya.selain itu orang-orang yang berpribadi positif tidak akan membiarkan masalah dan kesulitannya mempengaruhi hidupnya. Dengan kedua sikap tadi dia akan pandai bergaul dan suka membantu orang lain.
- b. Melihat peristiwa dan kecamata yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik.hal ini di tunjukkan denganberiman, memohon bantuan dan tawakal kepada Tuhan Yang Maha Esa.dengan sikap optimis yang positif dia akan selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah,belajar dari

masalah dan kesulitan dan percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan.

- c. Memberikan prioritas dengan tindakan rasional di bandingkan dengan tindakan emosional (spontan). Ciri-ciri sikap ini dia akan memiliki cara pandang yang positif keyakinan dan proyeksi positif sehingga dia akan hidup dengan cita-cita perjuangan dan kesabaran.

3. Tujuan afirmasi positif

Afirmasi positif/berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang diinginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit dan tidak pernah ragu-ragu. Berpikir positif akan menimbulkan keinginan yang positif pula, dengan selalu membiasakan berfikir positif maka kita akan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk dalam kehidupan ini, pikiran yang positif membuat kita tampil sebagai orang yang bermotivasi orang-orang akan suka dengan benda yang ada di sekitar kita. Berfikir positif mampu memberikan melihat kemungkinan-kemungkinan positif di setiap situasi .

Dengan berpikir positif kita akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Sehingga kita pun bisa melaksanakan hal-hal yang luar biasa. Siapapun bisa melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut. Yang kita butuhkan dalam

melakukan itu semua adalah terus berpikir positif. Berpikir positif membantu seseorang menyadari bahwa seseorang dilahirkan untuk menjadi karena adalah dirinya terdapat kekuatan positif yang dapat mewujudkan suatu impian. pemikiran positif membantu seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang baik dalam hidup ini dan menunggingkan untuk memberikan perhatian dominan kepada apa yang benar pada dirinya, orang lain dan dunia. Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa tujuan dari berpikira positif adalah agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang di hadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit akan terasa mudah.

4. Pengaruh afirmasi positif terhadap stres

Bagi seorang siswa dengan banyaknya tuntutan dan amanah yang mereka jalani sehingga rentan memiliki stres yang tinggi. Mereka memiliki tanggung jawab yang berat yang harus di jalannya, hal ini tidak menutup kemungkinan remaja dapat memiliki stres yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat mengurangi stres adalah dengan senantiasa berfikir positif, menurut elfiky cara pengukurannya berfikir positif dapat dideskrisikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandangan dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang di hadapi.

Hal ini sejalan dengan pernyataan stallhard bahwa, pikiran-pikiran yang negatif sering kali muncul, dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola pikir negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang di hadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi suatu keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya.

Albercht menjelaskan aspek berpikir positif ada empat yaitu,harapan positif,afirmasi positif,penggambaran kenyataan,dan penyesuaian terhadap kenyataan. Yang pertama yaitu harapan positif seseorang yang menyampaikan sesuatu yang positif dengan memusatkan pikiran kita bahwa kita sukses,kita jeniuskita sehat. Dengan ini pikiran akan memprogram ke alam bawah sadar seseorang. Sehingga melalui adanya aspek pertama ini,orang juga mampu melaksanakan sesuatu lebih pada kesuksesan dan menjauhkan rasa takut dan kegagalan.

Aspek kedua yang merupakan afirmasi diri,pada aspek ini seseorang mengucapkan kalimat atau kata verbal yang positif yang merupakan pernyataan emosional yang akan membawa seseorang untuk berpikir dan bereaksi. Pada teknik afirmasi diri ini sangat baik untuk memperkuat alam bawah sadar kita. Dengan terbiasa mengucapkan afirmasi positif,kemudian terekam pada alam bawah sadar,sehingga secara tidak sadar kita mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata.dengan itu kita akan menjadi pribadi yang lebihpercaya diri dan bisa melakukan yang lebih baik.

Aspek yang ketiga yang merupakan penggambaran kenyataan. Pada aspek ini seseorang cenderung menggambarkan keadaan/kenyataan dari pada menilai keadaan/kenyataan. Seseorang yang berkepribadian positif paham betul bahwa perubahan akan terus terjadi dan tidak mungkin bisa di tolak. Dia selalu menerima kenyataan yang ada di depan matanya dengan lapang dada. Bila mengalami kegagalan dia akan mencoba lagi pada kesempatan lain agar tetap bisa meraih mimpinya. Tidak akan pernah merasa takut untuk menerima sesuatu yang berasal dari luar dirinya, dan memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide dari orang lain di simak dan di pertimbangkan dengan baik.

Dan aspek yang ke empat yaitu penyesuaian terhadap kenyataan. Pada aspek ini seseorang menyesuaikan kenyataan dan berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri, menerima masalah serta berusaha menghadapinya, merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani. Dilihat dari sisi stres, faktor yang mempengaruhi stres diantaranya adalah faktor situasional dan faktor personal. Berpikir positif dapat menurunkan stres melalui faktor personal dan faktor internal, dengan membentuk kekuatan pada faktor personal/ internal. Menurut Peterson & Sligman Orang yang memiliki pikiran yang positif cenderung lebih mampu mempersepsikan peristiwa yang berpotensi memunculkan stress secara positif sehingga stres cenderung normal. Orang yang memiliki pikiran positif mampu menyelesaikan masalah dan mampu mencari bantuan sehingga menjadikannya lebih tenang ketika

dihadapkan dengan permasalahan yang memicu stres. Ketenangan batin yang dimiliki orang yang memiliki pikiran positif karena adanya penerimaan terhadap kondisi yang ada membuat orang yang memiliki pikiran positif lebih mampu tenang ketika dihadapkan dengan segala kondisi.

5. Pelaksanaan afirmasi positif dengan mengucapkan kalimat positif

Salam Komitmen Pertama adalah “Saya adalah anak yang terbaik , Orangtua saya adalah orang tua yang terbaik, Keluarga saya adalah keluarga yang terbaik”Di dalam Salam Komitmen Yang Kedua, terdapat kalimat sebagai berikut: “Saya adalah murid terbaik, Guru saya adalah guru yang terbaik, Sekolah saya adalah sekolah yang terbaik, Teman saya adalah teman yang terbaik”Sedang di Salam Komitmen Yang Ketiga yakni“Saya ingin sukses.... Saya bisa sukses...Saya harus sukses.... Saya pasti sukses..” (zuha el widad dan khoirotul idawati.2023)

1. Remaja

1. Pengertian remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25

tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Ciri remaja menurut (Putro, 2017), yaitu:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada fase ini, remaja bukan lagi seorang anak dan bukan juga orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti anak-anak, ia akan diajari untuk bertindak sesuai dengan umurnya. Kalau remaja berusaha berperilaku sebagaimana orang dewasa, remaja seringkali dituduh terlalu besar ukurannya dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di lain pihak, status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu

kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode perkembangan mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi persoalan yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ketidakmampuan mereka untuk mengatasi sendiri masalahnya menurut cara yang mereka yakini, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini

menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas ego pada remaja

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Masa remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca mata berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah

cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obatobatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut tahap perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap (Putra, 2013) yaitu :

a. Masa remaja awal (12-15 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- 1) Lebih dekat dengan teman sebaya
- 2) Ingin bebas
- 3) Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak

b. Masa remaja tengah (15-18 tahun), dengan ciri khas antara lain:

- 1) Mencari identitas diri
- 2) Timbulnya keinginan untuk kencan
- 3) Mempunyai rasa cinta yang mendalam
- 4) Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
- 5) Berkhayal tentang aktivitasseks

c. Masa remaja akhir (18-21 tahun), dengan ciri khas antara lain

- 1) Pengungkapan identitas diri
- 2) Lebih selektif dalam mencari teman sebaya

- 3) Mempunyai citra jasmani dirinya
- 4) Dapat mewujudkan rasa cinta
- 5) Mampu berpikir abstrak

3. Karakteristik Remaja

Menurut (Titisari dan Utami, 2013) karakteristik perilaku dan pribadi pada masa remaja meliputi aspek:

a. Perkembangan Fisik-seksual

Laju perkembangan secara umum berlangsung pesat, dan munculnya ciri-ciri seks sekunder dan seks primer

b. Psikososial

Dalam perkembangan sosial remaja mulai memisahkan diri dari orangtua memperluas hubungan dengan teman sebayanya.

c. Perkembangan Kognitif

Ditinjau dari perkembangan kognitif, remaja secara mental telah berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak

d. Perkembangan Emosional

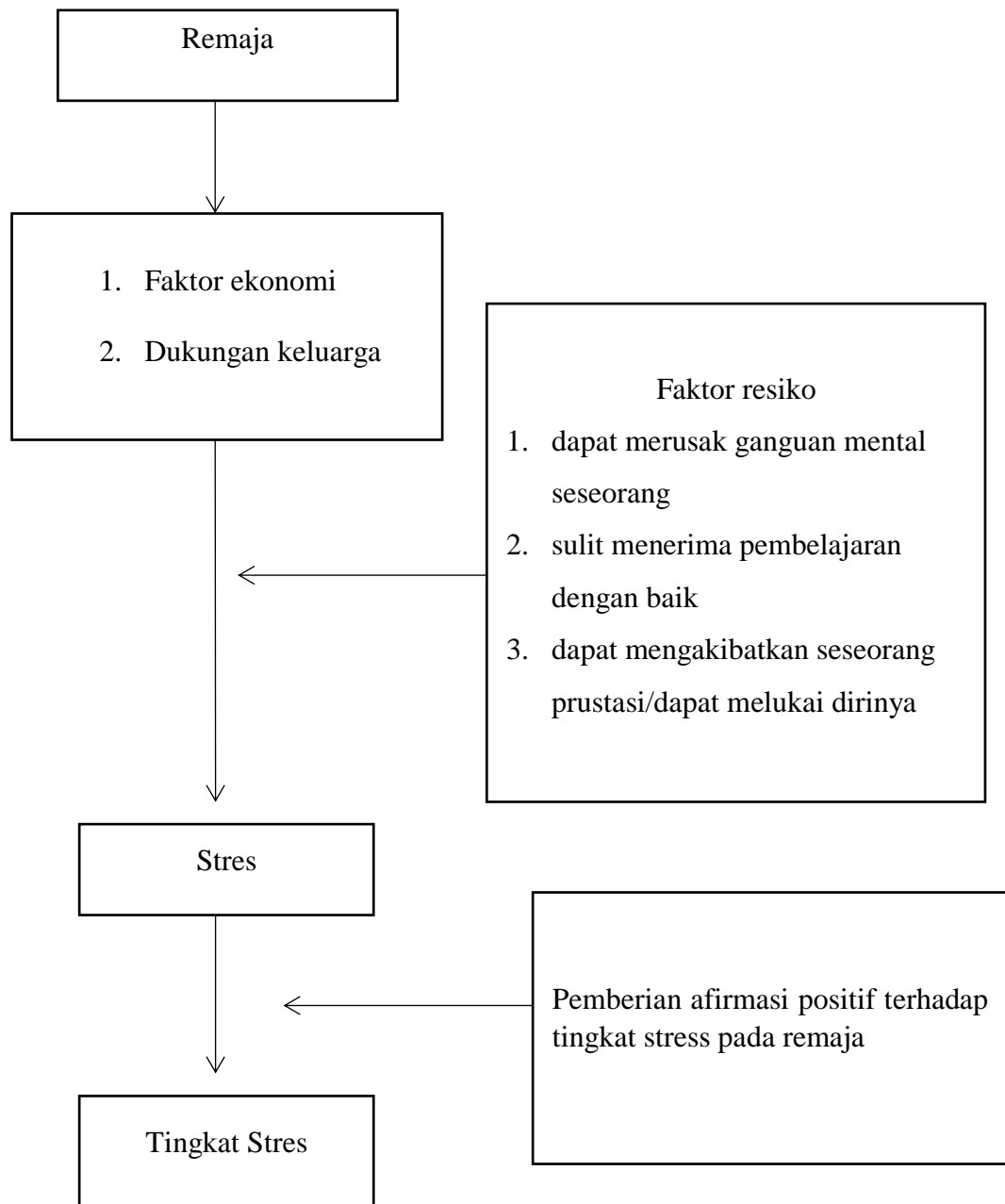
Masa remaja merupakan puncak emosionalitas, yaitu perkembangan emosi yang tinggi. Pertumbuhan fisik, terutama organ-organ seksual mempengaruhi berkembangnya emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang dialami sebelumnya seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis

e. Perkembangan Moral

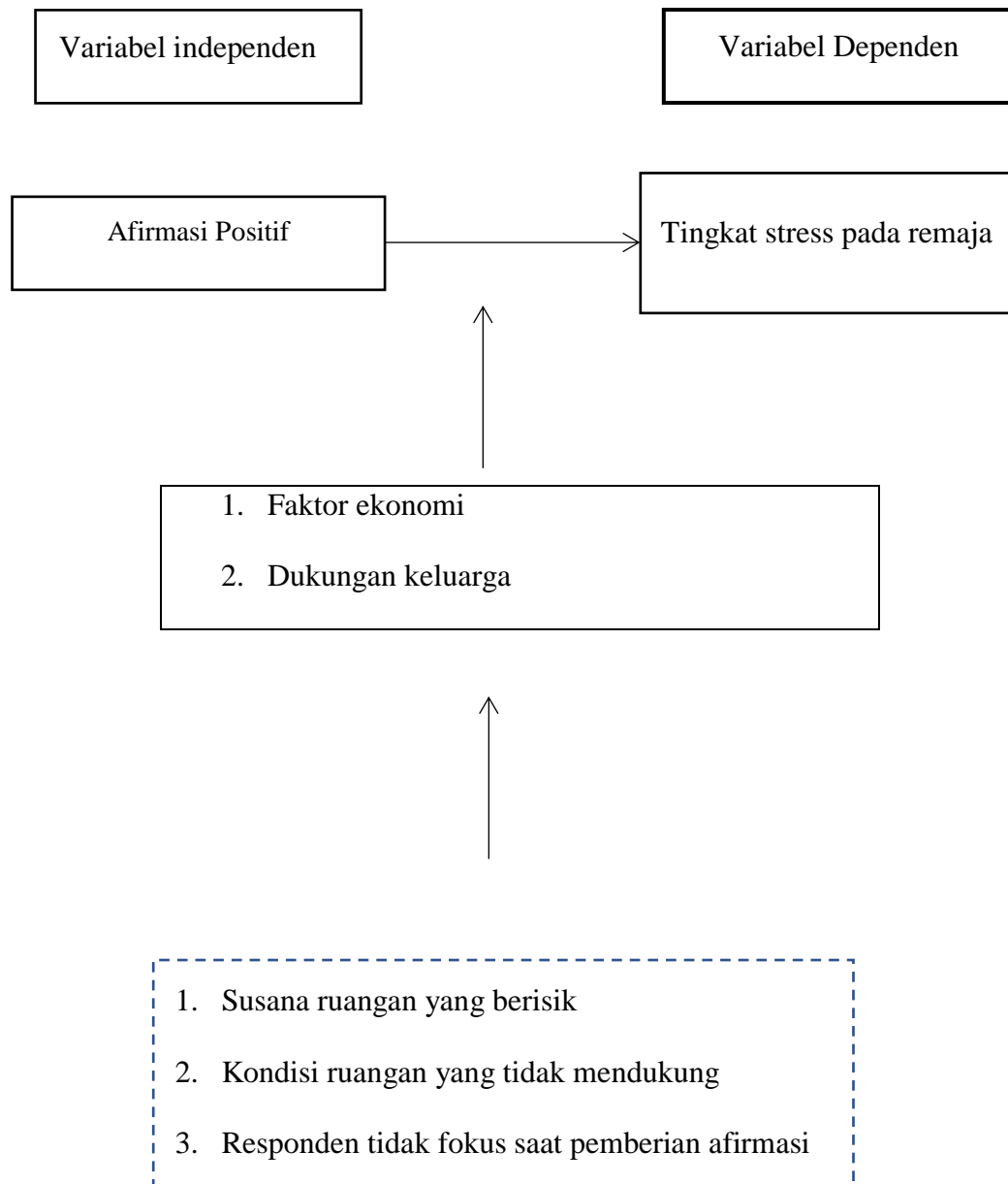
Remaja berada dalam tahap berperilaku sesuai dengan tuntutan dan harapan kelompok dan loyalitas terhadap norma atau peraturan yang berlaku yang diyakininya maka tidak heranlah jika diantara remaja masih banyak yang melakukan pelecehan terhadap nilai-nilai seperti tawuran, minum minuman keras dan hubungan seksual diluar nikah.

f. Perkembangan Kepribadian Fase remaja merupakan saat yang paling penting bagi perkembangan dan integrasi kepribadian

Kerangka Teori




Kerangka Konsep



Keterangan :

 : Variabel Independen

 : Variabel Dependen

Definisi operasional

NO	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Cara ukur	Hasil ukur	Skala
1	Variabel independen Pemberian afirmasi positif	Komitmen Kalimat pendek yang berisi pikiran positif yang bisa mempengaruhi pikiran bawah sadar untuk membantu mengembangkan persepsi yang positif Salam Pertama adalah “Saya adalah anak yang terbaik , Orangtua saya adalah orang tua yang terbaik, Keluarga saya	Lembar Observasi	SOP Pelaksanaan teknik relaksasi afirmasi positif	-	Ordinal

		<p>adalah keluarga yang terbaik”Di dalam Salam Komitmen Yang Kedua, terdapat kalimat sebagai berikut: “Saya adalah murid terbaik, Guru saya adalah guru yang terbaik, Sekolah saya adalah sekolah yang terbaik, Teman saya adalah teman yang terbaik”Sedang di Salam Komitmen Yang Ketiga yakni“Saya ingin sukses....</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>Saya bisa sukses...Saya harus sukses.... Saya pasti sukses..” (zuha el widad dan khoirotul idawati.2023).</p> <p>Dengan iringan musik relaksasi</p>				
2	<p>Variabel dependen</p> <p>Tingkat stres pada remaja</p>	<p>Respon dari kondisi yang terjadi ketika individu merasa tertekan karena ketidakmampuannya menyesuaikan diri dengan tuntutan yang diberikan kepadanya.</p>	DASS 42	Skala DASS 0-126	-	Rasio

3	Faktor ekonomi	Ekonomi keluarga yang dikelompokkan berdasarkan pendapatan orang tua	Kuisisioner lembar ceklis	Metode wawancara dengan menggunakan kuisisioner	UMR Lebih dari > Kurang <	Nominal
4	Dukungan keluarga	Suatu bentuk perhatian orang tua dengan anak retardasi mental yang berupa dukungan informasional penghargaan, emosional, instrumental dan sosial	Kuisisioner lembar ceklis	Pengukuran dilakukan dengan menggunakan kuisisioner tentang dukungan keluarga	-mendukung -tidak mendukung	Ordinal

Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2012), maka hipotesis penelitian ini adalah:

- Hipotesis positif (H_a): Terdapat pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan *penelitian one-group pre-post test design*. Ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek di observasi sebelum dilakukan perlakuan, kemudian di observasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2013). Peneliti memberikan perlakuan afirmasi positif terhadap responden untuk tingkat stres. Rancangan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Pre-tes	intervensi	post-test
01	X	02

Keterangan:

01 : Pre-test pada kelompok

X : Perlakuan

02 : Post test pada kelompok

Penelitian ini meneliti tingkat stres remaja, dimana diberikan perlakuan tertentu dilakukan observasi pada saat pre test, kemudian setelah perlakuan, dilakukan lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan. Pengujian sebab akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pre test dan post test (Nursalam, 2013).

2. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah subjek (misalnya/klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Nursalam,2017). populasi dalam penelitian ini adalah 110 remaja kelas XI Mipa dan di SMAN 4 Palangka raya yang menurut data dari sekolah

2. Sampel

Sampel adalah bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2011). Sampel terdiri atas bagian populasi terjangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Sampling adalah suatu proses yang menyeleksi porsi dari populasi yang dapat mewakili populasi yang ada (Nursalam, 2013). Untuk mengetahui jumlah sampel keseluruhan, peneliti menggunakan perhitungan rumus Vincen.

$$\text{Rumus: } n = \frac{N Z^2 P (1-P)}{N G^2 + Z^2 P (1-P)}$$

Keterangan

n : jumlah sample

N : jumlah populasi

Z : Tingkat kendala 95% (1,96)

P : proporsi populasi

G : Galat pendugaan (0,01)

$$\begin{aligned}
 N &= \frac{110 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 (0,5)}{110 \cdot (0,1)^2 + (1,96)^2 \cdot 0,5 (1-0,5)} \\
 &= \frac{110 \cdot 3,8416 \cdot 0,25}{110 \cdot 0,01 + 3,8416 \cdot 0,25} \\
 &= \frac{105,644}{1,1 + 0,9604} \\
 &= \frac{105,644}{2,0604} \\
 &= 51,27 \\
 N &= 51
 \end{aligned}$$

Jumlah sampel yang di ambil sebanyak 51 sampel. Pada penelitian ini penulis melakukan penambahan sampel sebanyak 10% dari total sampel yang di hitung untuk mengantisipasi drop out. (Lwangga dan Lemeshow,1997,jumlah sampe di tambah 10% dengan rumus :

$$n = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan ;

n = besar sampel yang dihitung

f = perkiraan proporsi

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{51}{1 - 0,10} \\
 &= 56
 \end{aligned}$$

Sehingga penelitian sampel ini adalah 56 orang

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel bila populasi mempunyai anggota/ unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2016). Pada Penelitian ini, peneliti akan membagi sampel berdasarkan jumlah siswa. MIPA 1, MIPA 2 Dan MIPA 3 secara proporsional. Menurut Machfoedz (2010) rumus proposi sampel:

$$n = \frac{\text{Banyak siswa}}{\text{Total populasi}} \times \text{jumlah sampel}$$

$$\text{MIPA 1} = \frac{40 \times 56}{110} = 20$$

$$\text{MIPA 2} = \frac{40 \times 56}{110} = 20$$

$$\text{MIPA 3} = \frac{30 \times 56}{110} = 15$$

Maka didapat jumlah sampel sebagai berikut:

MIPA 1 sebanyak 20 orang, MIPA 2 sebanyak 20 orang dan MIPA 3 sebanyak 15 orang. Jadi total keseluruhan sampel adalah 55 orang. Pada penelitian ini peneliti membagikan nomor kepada semua populasi, dan populasi yang memiliki nomor yang dilingkari menjadi sampel peneliti.

a. Kriteria inklusi

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1). Remaja kelas XI
- 2). Remaja berumur 13-18 tahun
- 3). Bersedia menjadi responden
- 4). Masih tercatat sebagai siswa aktif di sekolahnya

b. kriteria eksklusi

- 1). Tidak hadir saat penelitian berlangsung
- 2). Siswa yang sedang sakit

3. Waktu dan Tempat

1. Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Palangka raya pada bulan februari-maret 2024.

2. Tempat

Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 4 Palangka raya . Alasan memilih penelitian di SMAN 4 Palangka raya, sebagai tempat penelitian karena lokasi strategis, siswa kelas XI di sarankan oleh pihak guru terkhususnya guru BK untuk diberikan perlakuan afirmasi positif di karenakan banyak terjadinya permasalahan remaja di segi psikologis sehingga peneliti ingin meneliti tentang tingkat stres pada remaja . Sehingga populasi dari sampel dalam penelitian terpenuhi dan mendukung dalam penelitian.

4. Variabel Penelitian

1. Variabel independen

Variabel independen ini sering di sebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. dalam bahasa Indonesia sering di sebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel devenden. Variabel indevenden sendiri biasanya merupakan stimulasi atau perlakuan yang di lakukan kepada klien untuk mempengaruhi tingkah laku klien. Dalam penelitian ini variabel independen adalah afirmasi positif

2. Variabel dependen

Variabel dependen adalah variabel yang nilainya di tentukan atau di pengaruhi oleh variabel lain,dengan kata lain variabel dependen adalah faktor yang di amati dan di ukur untuk menentukan hubungan atau pengaruh terhadap pariabel indevenden. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stres pada remaja.

5. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data berdasarkan sumber yang di gunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah kumpulan data yang di kumpulkan sendiri oleh peneliti secara langsung pada saat penelitian di lakukan

2. Prosedur pengumpulan data

Langkah -langkah pengambilan data primer dalam penelitian ini adalah :

- a. Peneliti mengajukan izin penelitian kepada pihak sekolah SMAN 4 Palangka raya dengan menggunakan surat pengantar yang di keluarkan oleh program studi DIV Kebidanan poltekkes kemenkes Palangka Raya
- b. Peneliti melakukan persiapan aula untuk melakukan kegiatan afirmasi pada remaja di SMAN 4 palangka raya
- c. Dalam satu gedung atau aula hanya ada satu kelompok saja yang mengikuti kegiatan afirmasi positif
- d. Remaja di bagi menjadi 3 kelompok dan setiap 1 kelompok di berikan 3 hari perlakuan dalam pemberian afirmasi positif
- e. Yang mengikuti kegiatan afirmasi positif yaitu kelas mipa1,mipa 2 dan mipa 3
- f. Peneliti mewawancarai responden untuk mengetahui apakah resapon saat ini sedang mengalami stres
- g. Peneliti meminta responden untuk mengisi kuisisioner yang telah di berikan dengan jujur dan apa adanya.
- h. Setelah responden mengisi kuisisioner tersebut,peneliti mengumpulkan kuisisioner .
- i. Hasil penelitian yang di peroleh kemudian di lakukan analisis.

6. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang di gunakan oleh peneliti untuk mengobservasi,mengukur,atau menilai suatu penomena. Instrumen pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar

kuisisioner DASS 42. Kuisisioner merupakan suatu pengumpulan data dengan memberikan suatu daftar pertanyaan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut. Kuisisioner yang di gunakan adalah kuisisioner Depression Anxiety Stres Scale (DASS).

7. Uji Penelitian/Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan bagian dari rangkaian kegiatan yang dilakukan setelah pengumpulan data (lapau, 2013). Setelah data terkumpul, agar analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar, maka ada empat tahapan dalam pengolahan data yang harus dilalui sebagai berikut :

a. Editing

Editing adalah prosedur yang menetapkan kualitas data sebagai penanda data yang akan masuk dan pengolahan terhadap data yang telah diedit menjadi data yang siap disajikan untuk kepentingan pengambilan keputusan (warmansyah 2020).

b. Coding

Pengklasifikasian ini dilakukan dengan cara memberi tanda atau kode bentuk angka pada masing-masing jawaban untuk memudahkan proses entri jawaban-jawaban responden. Pemberian pada penelitian ini sebelum diberikan aromaterapi lemon pada ibu nifas diberi kode 0, setelah diberikan perlakuan diberi kode 1.

c. Tabulasi

Data dikumpulkan melalui kuisioner, kemudian ditabulasi dan dikumpulkan sesuai variabel. Pada tahap ini data disusun dalam bentuk tabel. Tahap ini dianggap telah selesai dan proses dan disusun dalam suatu format yang dirancang (Rinaldi & Mujiono, 2017).

d. Cleaning

Cleaning adalah tahapan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry dan melakukan koreksi bila terdapat kesalahan (Lapau, 2013). Pada tahap ini, data yang ada ditandai dan diperiksa kembali untuk mengoreksi kemungkinan ada kesalahan (Rinaldi & Mujiono, 2017).

2. Analisis Univariat

Analisis Univariat Analisis univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi frekuensi dan proporsi masing – masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun terikat. Pada penelitian ini, Untuk mengetahui Distribusi frekuensi Rumus analisis univariat menurut (Notoatmodjo, 2012) Analisa yang digunakan melalui distribusi frekuensi dengan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = proporsi

f = frekuensi kategori

n = jumlah sampel

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis dilakukan untuk melihat hubungan kedua variabel (Notoatmodjo, 2010). Analisis bivariat untuk mengetahui hubungan variabel bebas dan terikat, dianalisa dengan hubungan antara dua variabel atau analisis statistik dengan *Paired T Test*, merupakan statistik parametrik yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif satu sampel bila datanya berbentuk interval atau rasio. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data.

- a. Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data ini menggunakan *Uji Kolmogorov smirnov* karena disesuaikan untuk sampel penelitian yang berjumlah > 50 sampel. Dalam penerapannya, para peneliti dapat menggunakan aplikasi SPSS pada komputer (Sopiyudin,2012).
- b. Pengujian pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stres pada remaja dengan hasil normal pada uji normalitas, maka dilakukan pengujian statistik dengan menggunakan *uji Paired T Test* yaitu untuk menguji efektifitas suatu perlakuan terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditemukan, selanjutnya nilai masing-masing responden dibandingkan antara sebelum perlakuan (pre-test) dengan setelah perlakuan (post-test) dengan menggunakan aplikasi SPSS pada komputer. Paired T - Test digunakan untuk menguji satu kelompok sampel yang tidak memakai kontrol tetapi dilakukan observasi pada variabel terikat yaitu intervensi. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak H_0 pada uji paired sampel t-test adalah probabilitas (Asymp.Sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. Etika Penelitian

Etika penelitian ini bertujuan untuk melindungi dan menjamin kerahasiaan responden, sampel atau responden di beri penjelasan secara tertulis atau lisan mengenai tujuan dengan cara penelitian serta di beri jaminan kerahasiaan terhadap data-data yang di berikan penelitian ini di jalankan setelah mendapat persetujuan secara sukarela dari setiap sampel atau responden dengan memberikan keterangan mengenai tujuan dan cara penelitian (simnajuntak,2015).

Masalah etika yang harus di perhatikan antara lain adalah sebagai berikut :

1. Menghormati harkat dan martabat manusia (*respect for human dignity*) penelitian perlu mempertimbangkan hak-hak responden penelitian untuk mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian melakukan penelitian tersebut, dan penelitian juga mempersiapkan lembar formulir persetujuan (*informed consent*) kepada responden (Notoadmodjo.2012).
2. Menghormati privasi dan kerahasiaan subjek penelitian (*respect for privacy and confidentiality*) Setiap responden mempunyai hak-hak dasar individu termasuk privasi dan kebebasan individu dalam memberikan informasi, maka dari itu seseorang peneliti tidak boleh menampilkan informasi mengenai identitas dan kerahasiaan identitas responden (Notoadmodjo.2012)
3. Mempertitungkan manfaat kerugian yang di timbulkan (*balancing harms and benefits*) Seorang peneliti hendaknya memperoreh manfaat semaksimal mungkin bagi masyarakat umumnya , dan subjek

penelitian pada khususnya. Peneliti hendaknya berusaha meminimalisasi dampak yang merugikan bagi subjek (Notoadmodjo.2012).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat SMAN 4 Palangka Raya

Sekolah Menengah Atas Negeri 4 atau SMAN 4 Palangka Raya berdiri pada tanggal 5 Oktober 1994, lokasi awal berdiri di Jalan Tingang Palangka Raya (sekarang SMAN 5 Palangka Raya), kemudian pada tahun 1997 pindah ke Jalan Sisingamangaraja III Nomor 03 Kecamatan Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. SMAN 4 Palangka Raya pernah mengalami perubahan nama menjadi SMAN 2 Jekan Raya berdasarkan Surat Keputusan/Kebijakan Pemerintah Daerah yakni berlangsung antara tahun 2006 sampai tahun 2008. Kemudian pada tanggal 5 Desember 2008 berdasarkan Surat Keputusan Walikota Palangka Raya Nomor 215 tahun 2008 tentang Penetapan Nama Sekolah Menengah Atas Negeri di lingkungan Pemerintah Kota Palangka Raya namanya kembali menjadi SMAN 4 Palangka Raya sampai sekarang.

2. Visi dan Misi Sekolah

a. Visi : “Berbudaya Berdasarkan Imtak, Cerdas, Berprestasi dalam Menguasai Iptak, Mampu Bersaing dalam Bidang Kewirausahaan, Sehat dan Ramah Lingkungan”

b. Misi:

1) Melaksanakan Ibadah sesuai Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa

- 2) Menerapkan Budaya Huma Betang (Hidup dalam Satu Rumah dengan Keanekaragaman/ Plural terhadap Perbedaan Agama, Etnis, dan Budaya)
 - 3) Meningkatkan Kompetensi Siswa Menuju Siswa yang Berprestasi dalam Bidang Akademik dan Non Akademik
 - 4) Menerapkan Sekolah Sehat, Bersih, Hijau, Bebas Rokok dan Narkoba
 - 5) Membangun dan mengembangkan Komitmen dan Cinta Terhadap Ala
 - 6) Membangun dan mengembangkan Komitmen dan Cinta Terhadap Alam dan Lingkungan Hidup
 - 7) Mengembangkan Kreativitas Bidang Seni dan Budaya Kalimantan Tengah
 - 8) Meningkatkan Profesional Tenaga Pendidik dan Kependidikan di SMA Negeri 4 Palangka Raya
 - 9) Peningkatan Sarana dan Prasarana serta Media Pembelajaran Menuju SMA Negeri 4 Palangka Raya yang Mandiri Berbasis ICT
 - 10) Peningkatan Kemampuan Siswa Menguasai Bidang Kewirausahaan dalam Memasuki Bidang Usaha/Kerja
3. Identitas Sekolah
- a. Nama Sekolah : SMA Negeri 4 Palangka Raya

- b. Alamat : Jl. Sisingamangaraja III No. 3 Kelurahan Menteng
Kecamatan Jekan Raya Telp.(0536) 3244576 e-mail:
sman4.praya@gmail.com
- c. Status Sekolah : Negeri
- d. N.S.S : 30.1.14.60.01.004
- e. Luas Tanah : 24.676 m² . Luas bangunan lantai bawah : 2.100,5
m² Status Tanah & Bangunan : Milik sendiri
- f. Jumlah Ruang Belajar : 33 lokal kelas
- g. Waktu Belajar : Pukul 06.30-13.00 WIB

B. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil *sampling* diperoleh responden sebanyak 55 orang yang merupakan siswa SMAN 4 Palangka Raya

Tabel 4.1 distribusi prekuensi pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 palangka raya

variabel	n	%	M±SD
Rata -rata tingkat stress sebelum Di berikan afirmasi positif			18,22±.904
Rata -rata tingkat stress setelah Di berikan afirmasi positif			14,42±.711
Status ekonomi			
Lebih dari UMR	21	38,2%	
Kurang dari UMR	34	61,8%	
Dukungan keluarga			
Mendukung	26	47,3%	
Tidak mendukung	29	52,7%	

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi responden berdasarkan data siswa SMAN 4 Palangka Raya diperoleh hasil penelitian sebanyak 18,22 tingkat stress yang dialami siswa sebelum diberikan afirmasi positif dan setelah diberikan afirmasi positif sebanyak 14,42 mengalami penurunan tingkat stress pada remaja, kemudian ada status ekonomi sebanyak 21(38,2%) orang dengan ekonomi di atas UMR dan 34 (61,8%) orang dengan kurang dari UMR.

C. Analisis Bivariat

Dari hasil uji normalitas di atas didapatkan bahwa data terdistribusi normal, sehingga peneliti menggunakan uji T-Test. Hal ini ditunjukkan pada tabel di bawah ini

Tabel 4.2 paired T-test pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 Palangka Raya

Afirmasi positif	Pre test mean	Post test mean	Beda mean	p
Kuisisioner dass 42	18,22	14,42	3,800	.000

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh bahwa data hasil statistik t-test, menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan nilai $p < 0,05$. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 Palangka Raya, sehingga H_a diterima.

D. Pembahasan

Diperoleh hasil penelitian sebanyak 18,22 tingkat stress yang dialami siswa sebelum diberikan afirmasi positif dan setelah diberikan afirmasi positif sebanyak 14,42 mengalami penurunan tingkat stress pada remaja. Dan dapat disimpulkan bahwa terjadinya penurunan tingkat stress setelah diberikan afirmasi

positif pada siswa SMAN 4 Palangka raya. data hasil statistik t-test, menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan nilai $p < 0,05$. Afirmasi positif membawa sikap optimis dalam kehidupan sehari-hari serta menghindari rasa kekhawatiran dan pikiran negatif. Dengan berpikir negatif membuat seseorang merasa buruk di masa kini. Elfiky (2017) menambahkan bahwa pikiran negatif dapat membuat degup jantung semakin kencang, napas semakin cepat, tubuh gemetar, suhu tubuh berubah sehingga dapat berpengaruh pada sistem saraf dan kekebalan tubuh. Pikiran negatif juga dapat membuat seseorang merasa tercekik, berkeringat, berbicara terbata-bata dan lain-lain.

Menurut Aziz (2010) dengan berpikir positif beban dan pikiran kita akan menjadi sehat. Dengan berpikir positif, urat-urat saraf kita menjadi tidak tegang, sehingga pikiran menjadi jernih, mudah memutuskan hal-hal penting. Selain itu, berpikir positif akan menjadikan hati tenang, pikiran menjadi jernih, saraf/ otak tidak tegang, dan mempunyai semangat daya juang yang tinggi. Penelitian yang sejalan Purnamasari (2016) mengatakan bahwa kemampuan berpikir positif pada siswa sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok berbeda, karena mengalami peningkatan kemampuan berpikir positif. Hal ini terlihat dari cara mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, dan memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat secara positif, ketika mendapat masalah, maka dia akan berusaha untuk menyesuaikan diri, dengan kenyataan yang terjadi, akan

menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari rasa penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Ketika seseorang mengubah konsentrasi tentang sesuatu, ia harus menghadirkan konsentrasi lain sebagai gantinya. Akal manusia tidak dapat menghapus pengalaman, tapi dapat mengganti satu pengalaman dengan pengalaman lain. Strategi mengganti konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar kita gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini sama dengan kegiatan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi ini negatif maka seseorang akan bersikap negatif. Ketika evaluasi diri bersifat positif maka hasilnya pun positif sehingga memotivasi seseorang dalam menyelesaikan masalahnya (Elfiky, 2017).

Setelah mengikuti dan melakukan intervensi afirmasi positif responden lebih optimis, termotivasi untuk menyelesaikan segala masalah yang menyebabkan stres, menjauhkan diri dari frustrasi dan belajar beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Pemberian intervensi afirmasi positif dapat memberikan perubahan tingkat stres pada siswa SMAN 4 Palangka Raya afirmasi positif dapat membuat responden menerima dengan lapang dada segala yang persoalan yang terjadi, tidak mudah merasa sedih dan putus asa, bersemangat untuk memperbaiki kesalahan.

Di peroleh hasil penelitian berdasarkan pendapatan atau status ekonomi keluarga yaitu tingkat ekonomi lebih atau di atas UMR sebanyak 21 orang (38,2%), dan tingkat ekonomi kurang dari UMR sebanyak 34 orang (61,8). Dari data yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa status sosial ekonomi yang

rendah dapat menjadi penyebab seorang individu rentan mengalami gangguan kesehatan mental atau stress. Dalam keluarga, orang tua memiliki tugas dan kewajiban dalam memenuhi seluruh kebutuhan pendidikan anak, terutama dalam hal finansial. Dikatakan bahwa orang tua yang berstatus sosial ekonomi tinggi, tidaklah banyak mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pendidikan anaknya. Sebaliknya, untuk orangtua yang berstatus sosial rendah mereka tidak mampu memenuhi hak-hak tersebut yang menyebabkan anak mengalami hambatan-hambatan (Taluke et al., 2021). Terdapat sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa status sosial ekonomi orang tua berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental anak, masa depan, termasuk prestasi akademik dan pendidikan, serta parameter kemampuan fisik, fungsi kognitifnya dan neurobiologi dasar yang mempengaruhi perkembangan otak (Vukojević et al., 2017).

Hasil penelitian dukungan keluarga yaitu keluarga yang mendukung sebanyak 26 orang (47,3%) dan keluarga yang tidak mendukung sebanyak 29 orang (52,7%). Menurut penelitian Peran orang tua dalam pendidikan dengan memberikan dukungan bagi seorang anak yang sedang menempuh pendidikan dapat memberi pengaruh dalam belajar anak. Orang tua yang mendukung sekolah anak tentu akan berusaha memenuhi segala kebutuhan anak yang berhubungan dengan dunia belajarnya. Selain pemenuhan fasilitas, orang tua juga harus memberi pengertian serta dorongan kepada anak untuk belajar. Orang tua wajib memberi pengertian dan mendorongnya untuk mengatasi kesulitan yang dialami anak pada masa pendidikan (Subini, 2012). Dalam manajemen stress dapat

dipengaruhi oleh Dukungan keluarga merupakan sebuah sikap, tindakan, dan penerimaan keluarga, keluarga juga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga, keluarga yang bersifat mendukung akan selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan. Dukungan dari keluarga merupakan unsur terpenting dalam membantu individu menyelesaikan masalah. Apabila ada dukungan, rasa percaya diri akan bertambah dan motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat (Muhith & Siyoto, 2016).

Kemudian ada beberapa hambatan dalam penelitian ini di antaranya adalah seperti Tindakan intervensi yang seharusnya 30 menit akan tetapi oleh keterbatasan waktu menjadi 20-25 menit saja di karenakan peneliti hanya menggunakan waktu kosong dan mengisi jadwal kosong guru mata pelajaran yang tidak dapat masuk pada hari itu. Hal ini sejalan dengan penelitian Hendriyanto (2011) yang mengatakan bahwa selama melakukan penelitian, peneliti mempunyai keterbatasan seperti: kondisi lingkungan yang bervariasi dalam setiap sesi terapi yang terkadang bising membuat terapinya dilakukan pengulangan Untuk itu ada baiknya intervensi afirmasi positif lebih sering dilakukan oleh responden untuk lebih menurunkan tingkat stresnya, Responden juga arus lebih serius dan lebih fokus pada saat melakukan intervensi. Selain itu mahasiswa diharapkan untuk menghindari sikap mengeluh, karena dengan mengeluh masalah akan terasa berat dan jangan pernah beranggapan bahwa setiap masalah tidak ada jalan keluarnya. Hal ini dapat menimbun stres dalam otak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 55 orang responden mengenai pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 Palangka raya dapat di simpulkan bahwa :

1. Diperoleh hasil penelitian sebanyak 18,22 tingkat stress yang di alami siswa sebelum di berikan afirmasi positif dan setelah di berikan afirmasi positif sebanyak 14,42 mengalami penurunan tingkat stress pada remaja dengan perbedaaan sebanyak 3,800 setelah di berikan afirmasi positif.
2. Hasil penelitian berdasarkan pendapatan atau status ekonomi keluarga yaitu tingkat ekonomi lebih atau di atas UMR sebanyak 21 orang (38,2%), dan tingkat ekonomi kurang dari UMR sebanyak 34 orang (61,8).
3. Hasil penelitian dukungan keluarga yaitu keluarga yang menudukung sebanyak 26 orang (47,3%) dan keluarga yang tidak mendukung sebanyak 29 orang (52,7%).
4. Berdasarkan hasil dari uji t-test didapatkan p value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima yang artinya Ada pengaruh pemberian intervensi afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja di SMAN 4 palangka raya

B. Saran

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan selalu meningkatkan pengaktualisasian afirmasi positif sehingga dapat mengurangi

tingkat stres yang dialami . Selain itu siswa diharapkan untuk menghindari sikap mengeluh, karena dengan mengeluh masalah akan terasa berat dan jangan pernah beranggapan bahwa setiap masalah tidak ada jalan keluarnya. Hal ini dapat menimbun stres dalam otak.

2. Bagi sekolah

Di harapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam pemberian sosialisasi atau konseling kepada siswa-siswa SMAN 4 Palangka Raya mengenai bimbingan kepada siswa yang mengalami stress yang di akibatkan oleh status ekonomi dan dukungan keluarga serta faktor-faktor lainnya yang menyebabkan tingkat stress pada remaja

3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi peneliti selanjutnya. Peneliti berikutnya bisa menggunakan lembar kuesioner tingkat stres dalam penelitian ini atau memodifikasi sesuai dengan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, R., Yanti, P. D., & Oktavia, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Sman 5 Pekanbaru Tahun 2019. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwifery Sciences)*, 9(2), 114–120. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v9i2.719>
- Arsini, Y., Amini, A., & Sinaga, P. W. (2023). *JURNAL MUDABBIR (Journal Research and Education Studies) Volume 3. Nomor 1 Tahun 2023* <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir> PENGARUH BERFIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN STRES PSIKOLOGIS. 3, 17–26. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>
- Ausrianti, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi STIT Diniyyah Puteri Kota Padang Panjang. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmu*, XIII(5), 124. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1397>
- Bitty, F., Asrifuddin, A., & Nelwan, J. E. (2018). Stres dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Manado. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22137>
- Dewi, & Sinta, N. K. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Remaja Putri Dengan Keluhan Keputihan Pada Mahasiswi Semester Viii Di Kampus Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar Tahun 2019*. 1–23.
- El Widad, Z., & Idawati, K. (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwrek Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 12(1), 93–111. <https://doi.org/10.54437/urwatulwutsqo.v12i1.859>
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Novianti, E., & Mia, N. A. Z. Z. (2021). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Kecemasan pada Remaja yang Mengalami Bullying. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 16–21. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.173>
- Pinasti, S., Anggraini, M. T., & Gunadi. (2012). Hubungan antara tingkat stres dengan siklus menstruasi pada siswi kelas 2 di SMA N 1 Kendal. *Kesehatan*, 1(2), 47–50. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/kedokteran/article/download/1305/1358>
- Rosa, E. M., & Sukesih. (2017). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Bph. *Indonesia Jurnal Perawat*, 2(I), 30–34.

- Trian Satrio. (2014). *Lampiran 1 Kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale)*.
- Ulansari, N. L., & Sena, I. G. (2020). Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 7(September), 10–27.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 319. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.7781>
- Zega, M. (2018). *Pengaruh Positive Thinking Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Tingkat 1 STIKES Santa Elisabeth Medan Tahun 2018*.

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP



Nama : Nova Indriani
Nim : PO.62.24.2.20.213
Tempat/Tanggal Lahir : Desa Tumbang Jiga, 10 November 2001
Agama : Islam
Alamat : Menteng XVII
Email : nova73766@gmail.com
Status Keluarga : Belum Menikah, anak Kedua dari 2 bersaudara

Riwayat Pendidikan:

1. SD Negeri 1 Desa Tumbang Jiga, lulus tahun 2014
2. SMP Muhammadiyah Tumbang Sanamang, lulus tahun 2017
3. SMA Negeri 1 Katingan Hulu, lulus tahun 2020
4. Masuk Politeknik Kesehatan Palangka Raya, Tahun 2020-sekarang



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN**

Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax (0536) 3221645, Website: www.bappeda.kalteng.go.id
Email: bappedalitbang@kalteng.go.id
Palangka Raya 73111

IZIN PENELITIAN

Nomor : 072/0169/21/Bapplitbang

Membaca : Surat dari DIREKTUR POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PALANGKA RAYA Nomor : DP.04.03/F.XLIX/985/2024 Tanggal 19 FEBRUARI 2024.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002, Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.

Memberikan Izin Kepada : **NOVA INDRIANI**

NIM : **PO6224220213**

Tim Survey / Peneliti dari : **MAHASISWA KEBIDANAN POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA**

Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul : **PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN 4 PALANGKA RAYA**

L o k a s i : **SMAN 4 PALANGKA RAYA**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
- b. Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
 - 1). Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy.
 - 2). Kepala SMA NEGARA 4 PALANGKA RAYA Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
- c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah; tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah;
- d. Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas;
- e. Surat Izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **27 APRIL 2024**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PALANGKA RAYA
PADA TANGGAL 27 FEBRUARI 2024
An.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,
KABID LITBANG

Endy, ST, MT
Pembina Tk.I
NIP. 197412232000031002

Tembusan disampaikan kepada Yth. :

1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;
2. Kepala Badan Kesbang Dan Politik Provinsi Kalimantan Tengah;
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;
4. DIREKTUR POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN PALANGKA RAYA .



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKES KEMENKES PALANGKA RAYA**



Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.150/II/KE.PE/2024

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : NOVA INDRIANI
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENGARUH PEMBERIAN AFIRMASI POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES PADA REMAJA DI SMAN- 4
KOTA PALANGKA RAYA"**

*"THE EFFECT OF PROVIDING POSITIVE AFFIRMATIONS ON STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS AT SMAN-4
PALANGKA RAYA CITY"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 Februari 2024 sampai dengan tanggal 28 Februari 2025.

This declaration of ethics applies during the period February 29, 2024 until February 28, 2025.

February 29, 2024
Chairperson,



Yeni Lucin, S.Kep,MPH

Kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*)

DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman siswa-siswi dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

- 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan saya sampai Lampiran tingkat tertentu, atau kadang-kadang.
- 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayansering.
- 3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, siswa-siswi diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (ceklis)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Siswa-siswi selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5.	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				

6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				
12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasasedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				

26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Kuisisioner Lembar ceklis status ekonomi dan dukungan keluarga

Petunjuk pengisian :

Bacalah pertanyaan dengan teliti

Isilah pertanyaan dengan jawaban yang jujur dan tepat

Berilah tanda ceklist (\checkmark) pada pilihan yang menurut anda benar

A. Identitas responden

1. Nama (inisial) :

2. Berapa penghasilan orang tua ?

< UMR Rp.3.181.013

> UMR Rp.3.181.013

No	Aspek penilaian	Ya	Tidak
1.	Keluarga melibatkan saya dalam musyawarah keluarga		
2.	Keluarga memberi semangat saat saya Belajar		
3.	Keluarga memberi perhatian saat saya Belajar		
4.	Keluarga mengingatkan saya untuk istirahat yang cukup		
5.	Keluarga memberikan saya dukungan dalam melakukan ekstrakurikuler		
6.	Keluarga mendengarkan keluhan dalam Pembelajaran		

7.	Keluarga memberikan solusi dan saran untuk permasalahan yang anda hadapi		
8.	Keluarga menyediakan waktu untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan saya		
9.	Keluarga menunjukkan wajah yang menyenangkan saat berkomunikasi dengan saya		
10.	Keluarga memberikan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan		

Status Ekonomi

No	Nama / Inisial	Kelas	Pendapatan	Kategori	Coding
1	A.R	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
2	K.S	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
3	M.S	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
4	N.H	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
5	N.K	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
6	J.S.P	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
7	V.R	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
8	M.S	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
9	P.A	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
10	W	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
11	N	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
12	C.P	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
13	F.G	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
14	A.J.P	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
15	A.A.C.P	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
16	L.L	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
17	C.T.O	MIPA 1	< UMR 3.181.013	KURANG	2
18	A.S	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
19	E.K	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
20	D.O	MIPA 1	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
21	J.A	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
22	K	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
23	J	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
24	R.D.P	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
25	A.I	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
26	F.D	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
27	N.S	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
28	R.A	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
29	C.N	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
30	J	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
31	S	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
32	F	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
33	K	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
34	T	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
35	T.O	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
36	N	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
37	M.S	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
38	Y.N	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
39	G.S	MIPA 2	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
40	V.N	MIPA 2	< UMR 3.181.013	KURANG	2
41	C.A	MIPA 3	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
42	M	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2

43	K.R	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
44	J.B	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
45	J.S	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
46	F.D.J	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
47	B.T	MIPA 3	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
48	A.P	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
49	E.S.N	MIPA 3	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
50	A.O	MIPA 3	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
51	L.H	MIPA 3	> UMR 3.181.013	LEBIH	1
52	A.F	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
53	Y.C	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
54	K.Y	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2
55	F.W	MIPA 3	< UMR 3.181.013	KURANG	2

REKAPITULASI DATA KUISIONER DASS

No	Nama / Inisial	kelas	pre test	pos test
1	A.R	MIPA 1	22	15
2	K.S	MIPA 1	30	18
3	M.S	MIPA 1	26	17
4	N.H	MIPA 1	25	16
5	N.K	MIPA 1	22	17
6	J.S.P	MIPA 1	24	16
7	V.R	MIPA 1	21	18
8	M.S	MIPA 1	27	15
9	P.A	MIPA 1	15	12
10	W	MIPA 1	13	11
11	N	MIPA 1	12	9
12	C.P	MIPA 1	12	9
13	F.G	MIPA 1	11	10
14	A.J.P	MIPA 1	10	9
15	A.A.C.P	MIPA 1	22	18
16	L.L	MIPA 1	28	21
17	C.T.O	MIPA 1	15	9
18	A.S	MIPA 1	16	13
19	E.K	MIPA 1	14	12
20	D.O	MIPA 1	20	17
21	J.A	MIPA 2	18	13
22	K	MIPA 2	19	12
23	J	MIPA 2	13	10
24	R.D.P	MIPA 2	10	9
25	A.I	MIPA 2	24	23
26	F.D	MIPA 2	23	21
27	N.S	MIPA 2	22	20
28	R.A	MIPA 2	30	19
29	C.N	MIPA 2	16	12
30	J	MIPA 2	8	7
31	S	MIPA 2	27	20
32	F	MIPA 2	19	18
33	K	MIPA 2	7	6
34	T	MIPA 2	26	20
35	T.O	MIPA 2	12	10
36	N	MIPA 2	16	10
37	M.S	MIPA 2	18	10
38	Y.N	MIPA 2	9	7
39	G.S	MIPA 2	22	19
40	V.N	MIPA 2	6	5
41	C.A	MIPA 3	26	25
42	M	MIPA 3	22	19

43	K.R	MIPA 3	23	22
44	J.B	MIPA 3	21	19
45	J.S	MIPA 3	19	10
46	F.D.J	MIPA 3	10	9
47	B.T	MIPA 3	17	16
48	A.P	MIPA 3	14	13
49	E.S.N	MIPA 3	11	9
50	A.O	MIPA 3	23	18
51	L.H	MIPA 3	25	22
52	A.F	MIPA 3	23	17
53	Y.C	MIPA 3	22	19
54	K.Y	MIPA 3	25	20
55	F.W	MIPA 3	3	2

Dukungan Keluarga

No	Nama / Inisial	Kelas	Skor	Kategori	Coding
1	A.R	MIPA 1	70	KURANG	2
2	K.S	MIPA 1	70	KURANG	2
3	M.S	MIPA 1	70	KURANG	2
4	N.H	MIPA 1	70	KURANG	2
5	N.K	MIPA 1	70	KURANG	2
6	J.S.P	MIPA 1	70	KURANG	2
7	V.R	MIPA 1	70	KURANG	2
8	M.S	MIPA 1	70	KURANG	2
9	P.A	MIPA 1	70	KURANG	2
10	W	MIPA 1	80	BAIK	1
11	N	MIPA 1	80	BAIK	1
12	C.P	MIPA 1	80	BAIK	1
13	F.G	MIPA 1	80	BAIK	1
14	A.J.P	MIPA 1	80	BAIK	1
15	A.A.C.P	MIPA 1	70	KURANG	2
16	L.L	MIPA 1	70	KURANG	2
17	C.T.O	MIPA 1	70	KURANG	2
18	A.S	MIPA 1	90	BAIK	1
19	E.K	MIPA 1	90	BAIK	1
20	D.O	MIPA 1	80	BAIK	1
21	J.A	MIPA 2	70	KURANG	2
22	K	MIPA 2	70	KURANG	2
23	J	MIPA 2	80	BAIK	1
24	R.D.P	MIPA 2	80	BAIK	1
25	A.I	MIPA 2	80	BAIK	1
26	F.D	MIPA 2	70	KURANG	2
27	N.S	MIPA 2	70	KURANG	2
28	R.A	MIPA 2	70	KURANG	2
29	C.N	MIPA 2	80	BAIK	1
30	J	MIPA 2	80	BAIK	1
31	S	MIPA 2	90	BAIK	1
32	F	MIPA 2	70	KURANG	2
33	K	MIPA 2	70	KURANG	2
34	T	MIPA 2	90	BAIK	1
35	T.O	MIPA 2	60	KURANG	2
36	N	MIPA 2	90	BAIK	1
37	M.S	MIPA 2	80	BAIK	1
38	Y.N	MIPA 2	80	BAIK	1
39	G.S	MIPA 2	90	BAIK	1
40	V.N	MIPA 2	80	BAIK	1
41	C.A	MIPA 3	90	BAIK	1
42	M	MIPA 3	60	KURANG	2

43	K.R	MIPA 3	70	KURANG	2
44	J.B	MIPA 3	70	KURANG	2
45	J.S	MIPA 3	70	KURANG	2
46	F.D.J	MIPA 3	70	KURANG	2
47	B.T	MIPA 3	80	BAIK	1
48	A.P	MIPA 3	70	KURANG	2
49	E.S.N	MIPA 3	90	BAIK	1
50	A.O	MIPA 3	90	BAIK	1
51	L.H	MIPA 3	80	BAIK	1
52	A.F	MIPA 3	70	KURANG	2
53	Y.C	MIPA 3	80	BAIK	1
54	K.Y	MIPA 3	70	KURANG	2
55	F.W	MIPA 3	70	KURANG	2

8. HASIL OUTPUT UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS RESPONDEN

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya mudah gelisah	39.30	142.976	.546	.899
Saya sulit berkonsentrasi	38.87	142.189	.433	.900
Saya dapat beradaptasi dengan mudah di lingkungan asrama	39.23	140.944	.377	.901
Tidak ada semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari	39.43	144.737	.384	.900
Saya menangis karena rindu dengan orang tua	38.70	138.355	.550	.897
Peraturan asrama dapat diikuti dengan baik	39.37	141.413	.380	.901
Mudah merasa kesal	39.13	143.637	.329	.901
Saya mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut dan mules	39.17	139.385	.542	.898
Saya mengalami gangguan tidur seperti kesulitan tidur	39.20	141.614	.456	.899
Saya merasa letih tanpa sebab	39.40	137.490	.656	.896

Lampiran

Saya mudah tersinggung	39.23	141.771	.538	.898
------------------------	-------	---------	------	------

Saya kesulitan untuk bersantai	38.77	137.151	.544	.898
Tidak cocok dengan teman sekamar	39.53	143.361	.383	.900
Saya malas bangun pagi	39.10	140.714	.391	.901
Kesulitan dalam melaksanakan piket harian	39.30	146.424	.152	.905
Saya merasa bosan tinggal diasrama	38.87	134.809	.642	.895
Saya merasa bosan dengan menu makan harian	38.43	136.116	.584	.897
Saya mudah mengeluh dengan tugas-tugas kuliah	39.20	144.372	.391	.900
Jantung saya berdetak lebih keras dari biasanya (berdeber-debar)	39.53	145.361	.319	.901
Saya merasa tengkuk tegang saat mengerjakan tugas	39.30	145.045	.277	.902
Saya mengerjakan tugas kuliah sampai lembur	38.87	139.016	.492	.899
Saya merasa tidak tenang jika ada masalah	38.37	137.826	.531	.898
Saya merasa ketakutan dan cemas terhadap sesuatu yang belum terjadi	39.10	138.990	.631	.896
Saya dapat menyelesaikan masalah secara mandiri	38.93	141.857	.485	.899
Saya menyukai teman sekamar	39.07	145.926	.171	.905

Lampiran

Saya menyukai tempat saya berada sekarang	38.70	138.424	.577	.897
Saya tidak menemukan kebahagiaan di tempat saya berada sekaran	39.77	142.185	.488	.899
Saya merasa kesepian	39.47	139.706	.566	.897
Saya merada tidak ada yang mengerti keadaan saya	39.33	135.057	.654	.895
Saya merasa lelah setiap bangun pagi	38.87	137.637	.472	.899

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
40.47	150.189	12.255	30

Uji normalitas pre test – pos test

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%
Posttest	55	100.0%	0	0.0%	55	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest	Mean	18.44	.893
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.65
		Upper Bound	20.23
	5% Trimmed Mean	18.56	
	Median	19.00	
	Variance	43.880	
	Std. Deviation	6.624	
	Minimum	3	
	Maximum	30	
	Range	27	
	Interquartile Range	10	
	Skewness	-.309	.322
	Kurtosis	-.787	.634

Posttest	Mean		14.42	.711
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	12.99	
		Upper Bound	15.84	
	5% Trimmed Mean		14.48	
	Median		15.00	
	Variance		27.840	
	Std. Deviation		5.276	
	Minimum		2	
	Maximum		25	
	Range		23	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		-.151	.322
	Kurtosis		-.858	.634

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.141	55	.008	.968	55	.143
Posttest	.126	55	.029	.963	55	.090

Hasil analisis status ekonomi dan dukungan keluarga

Pendapatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	lebih	21	38.2	38.2	38.2
	kurang	34	61.8	61.8	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Dukungan Keluarga

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	26	47.3	47.3	47.3
	kurang	29	52.7	52.7	100.0
	Total	55	100.0	100.0	

Uji T pengaruh pemberian afirmasi positif terhadap tingkat stress pada remaja

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	18.22	55	6.702	.904
	Post test	14.42	55	5.276	.711

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre test-post test	55	.777	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre test - Post Test	3.800	4.218	.569	2.660	4.940	6.681	54	.000

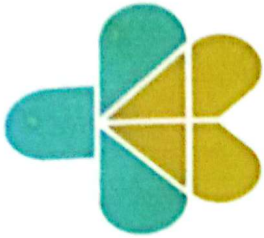
DOKUMENTASI





		Standar Operasional prosedur (SOP) afirmasi positif
1.	Pengertian	Teknik afirmasi positif merupakan suatu Teknik relaksasi yang dia awali dengan relaksasi nafas dalam dan di lanjutkan afirmasi (pernyataan kuat yang diulangi bagi diri sendiri)
2.	Tujuan	<ul 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.	Persiapan lingkungan	Ruangan yang tenang dan nyaman seperti di aula yang luas dan nyaman
5.	Persiapan klien	<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
6.	Cara kerja	<p>Orientasi</p> <ol 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 di lakukan 4. Kemudikan sebelum melakukan afirmasi positif maka di lakukan membaca doa terlebih dahulu sesuai agama dan kepercayaan masing-masing. <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 di lantai tidak memakai tas dan kaki menggantung 3. Anjurkan klien melakukan kalimat afirmasi dengan apa yang ingin di lakukan dengan harapan di masa depan seperti kalimat : “Saya adalah anak yang terbaik , Orangtua saya adalah orang tua yang terbaik, Keluarga saya adalah keluarga yang terbaik”Di dalam Salam Komitmen Yang Kedua, terdapat kalimat sebagai berikut: “Saya adalah murid terbaik, Guru saya adalah guru yang terbaik, Sekolah saya adalah sekolah yang terbaik, Teman saya adalah teman yang terbaik”Sedang di Salam Komitmen Yang Ketiga yakni “Saya ingin sukses.... Saya bisa sukses...Saya harus sukses.... Saya pasti sukses..” (zuha el widad dan khoirotul idawati.2023).Dengan iringan musik relaksasi





		<ol style="list-style-type: none"> 4. Anjurkan klien untuk menarik nafas melalui hidung dengan hitungan 1,2,3. 5. Hembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan sambil merasakan tubuh dalam kondisi rileks 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 bahwa ia lebih rileks, semakin rileks dan 1000 kali lebih rileks 8. Anjurkan klien mengucapkan kalimat afirmasi yang telah di tentukan 9. Anjurkan klien untuk membuka mata secara perlahan dengan hitungan 5,4,3,2,1 dan berikan sugesti di setiap hitungan <ol style="list-style-type: none"> (5) Buka mata anda secara pelan-pelan dan rasakan apa yang anda ucapkan semakin nyata (4) rasakan apa yang anda ucapkan 10 kali lebih nyata (3) rasakan apa yang anda ucapkan 100 kali lebih nyata (2) seribu kali lebih nyata (1) saat anda benar-benar membuka mata, maka hal itu benar-benar terjadi 10. beritahu pasien Tindakan setelah selesai <p>Tahap terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi Tindakan dengan menanyakan hasilnya apakah pasien merasa nyaman <p>Rencana Tindakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan kontrak waktu yang akan datang (menyepakati waktu dan tempat)
7.	Evalusi dan dokumentasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evalusi respon klien setelah melakukan terapi 2. Kaji tingkat stress sklien 3. Dokumentasi dan catatan
8.	Hal yang perlu di perhatikan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelaksanaan afirmasi positif di lakukan sehari sekali selama tiga hari dengan waktu kurang lebih 30 menit dengan diiringi musik relaksasi 2. Teknik sfirmasi positif dapat di lakukan kapan saja oleh klien terutama di sarankan untuk dilakukan Ketika klien baru bangun tidur atau sebelum tidur 3. Waktu pelaksanaan dapat di lakukan pada pagi hari antara 7-9 pagi tindakan di lakukan selama 30 menit sesuai dengan kontrak yang di setujui dan 4. Pelaksanaan di lakukan di ruangan yang tenang, tenang dan nyaman dapat di lakukan di lingkungan sekolah seperti aula di SMAN 4 Palangka raya.











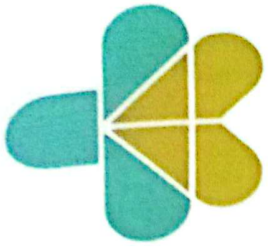
Kemenkes Poltekkes Palangka Raya

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nova Indriani
NIM : PO.62.24.2.20.213
Prodi/ Kelas : Sarjana Terapan Kebidanan Reguler VIB
Judul : Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Pada Reamaja Di SMAN 4 Palangka Raya
Pembimbing 1 : Sofia Mawaddah, SST., M.keb

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	01 desember 2023	Konsultasi judul proposal dan outline penelitian	 Sofia Mawaddah, SST., M.keb
2.	05 Desember 2023	<ul style="list-style-type: none">- Konsultasi BAB I- III- Perbaiki Definisi Operasional- Perbaiki Kerangka Teori	 Sofia Mawaddah, SST., M.keb
3.	11 Desember 2023	Konsultasi BAB II Bagian DO	 Sofia Mawaddah, SST., M.keb
4.	15 Desember 2023	Dan Perbaiki perhitungan jumlah sampel	 Sofia Mawaddah, SST., M.keb
5.	03 januari	Konsultasi perbaikan BAB - III	




	2024		 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
6.	04 Januari 2024	ACC BAB I-III Lanjut siding proposal	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
7.	08 Januari 2024	Konsultasi perbaikan proposal BAB I-III setelah siding proposal, ACC BAB I-III	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
8.	06 Juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB IV-BAB V - Perbaiki urutan pembahasan sesuaikan dengan tujuan khusus 	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
9.	07 juni 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB IV-BAB V - ACC BAB I-V 	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
10.	02 Juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi perbaikan BAB IV-V - Persiapan Seminar Hasil 	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
11.	08 juli 2024	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi perbaikan BAB IV-V - Perbaikan di pembahasan 	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb
12.	09 Juli2024	ACC Skripsi	 Sofia Mawaddah,SST.,M.keb














Kemenkes Poltekkes Palangka Raya

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nova Indriani
NIM : PO.62.24.2.20.213
Prodi/ Kelas : Sarjana Terapan Kebidanan Reguler VIB
Judul : Pengaruh Pemberian Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Di SMAN 4 Palangka Raya
Pembimbing 2 : Noordiati, SST.,MPH

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf Pembimbing
1.	29 September 2023	<ul style="list-style-type: none">- Konsultasi topik penelitian- Konsultasi judul penelitian	 Noordiati, SST.,MPH
2.	10 Oktober 2023	Mencari jurnal referensi terkait minimal 5 jurnal	 Noordiati, SST.,MPH
3.	26 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none">- Konsultasi jurnal referensi- Acc judul penelitian- Lanjut BAB I-III	 Noordiati, SST.,MPH

4.	03 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi BAB I-III - Revisi latar belakang, tujuan penelitian, kriteria eklusi 	 Noordiati, SST., MPH
5.	30 November 2023	<ul style="list-style-type: none"> - Konsultasi revisi BAB I-III - Instrumen penelitian 	 Noordiati, SST., MPH
6.	08 Desember 2023	Konsultasi revisi BAB I-III	 Noordiati, SST., MPH
7.	15 Desember 2023	Konsultasi revisi BAB III ACC BAB I-III lanjut sidang skripsi	 Noordiati, SST., MPH
8.	29 Desember 2023	Revisi Bab I-III setelah sidang sposal	 Noordiati, SST., MPH
9.	08 januari 2024	ACC proposal setelah sidang dan tanda tangan lembar pengesahan	 Noordiati, SST., MPH
10.	10 juni 2024	Konsultasi BAB IV-V Hasil penelitian	 Noordiati, SST., MPH
11.	11 Juni 2024	Perbaiki Tabel di bab IV	

			Noordiati, SST.,MPH
12.	02 Juli 2024	ACC BAB IV – V Lanjut atur jadwal seminar hasil	 Noordiati, SST.,MPH
13.	08 Juli 2024	Revisi BAB I-V Setelah sidang Skripsi	 Noordiati, SST.,MPH
14	09 Juli 2024	ACC Skripsi	 Noordiati, SST.,MPH