

Lampiran 1

Penelitian-penelitian yang ditelaah mengenai Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Peneliti, tahun dan tempat	Judul	Tujuan	Desain studi	Populasi dan sampel	Samplin g	Perlakuan	Param eter	Temuan	Kesimpula n
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zainiyah (2018), Jember	Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap Stres Mahasiswa yang Menempuh Skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember	Mengetahui pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres siswa yang menempuh skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember	Metode <i>quasy experiment</i> dengan rancangan <i>pretest posttest with control group design</i>	Populasi dan sampel dengan melibatkan 30 responden dengan masing-masing kelompok pada perlakuan sebanyak 15 responden, dan pada kelompok kontrol sebanyak 15 responden	Teknik pengambilan sampel adalah <i>purposive sampling</i>	Kelompok kontrol mendapatkan edukasi mengenai stres, teori yang berbeda-beda setiap minggunya serta diskusi diadakan mengenai sifat dan bagaimana teori itu diterapkan. Kelompok perlakuan mendapatkan afirmasi positif yang diukur juga dengan kuesioner DASS 42	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42)	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap stres sebelum dan setelah diberikan teknik relaksasi afirmasi dengan rata-rata	Hasil interval kepercayaan 95% berada pada rentang nilai 5,6-11,1 dengan nilai $p=0,001(p<0,05)$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rerata stres sebelum dan setelah diberikan teknik

						sebelum dan setelah mendapatkan perlakuan. perlakuan didapatkan selama 3 hari dalam waktu 1 minggu.		19,2 menjadi 10,87 (p=0,001).	relaksasi afirmasi pada mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Maria (2017), Surabaya</b>	Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin	Mengetahui Penurunan Stres Akademik Menggunakan Teknik Relaksasi-Afirmasi Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin	<i>Quasy experiment Nonrandomized pretest-posttest control group design</i>	Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 9 SMP M sebanyak 40 orang. Mereka terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang	-	Siswa kelas 9 SMP M sebanyak 40 orang terbagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol yang mendapat pretest-posttest yang merupakan desain	Instrumen penelitian berupa validasi SASS( <i>Student Academic Stress Scale</i> )	Sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi afirmasi nilai rerata <i>pre-test</i> 43,20 dan nilai rerata <i>post-test</i> 13,50	Diketahui bahwa uji beda selisih <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada variabel stres akademik diperoleh nilai p 0,001 atau p <i>value</i> <0,05

				tidak mendapat perlakuan masing- masing 20 orang.		eksperimen dengan membandingk an hasil pengukuran antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum serta sesudah pemberian teknik relaksasi afirmasi.				yang menunjukk an ada pengaruh dari teknik relaksasi afirmasi terhadap stres pada pasien hipertensi.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Nilawati (2017), Semarang</b>	Pengaruh terapi berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker	Mengetahui pengaruh terapi kelompok berbasis afirmasi diri untuk menurunkan tingkat stres dan afek negatif pada pasien kanker	Metode <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>Non randomized Pretest Posttest Control Group Design</i>	Populasi dan Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol (KK) dan kelompok eksperimen (KE).	Teknik pengambilan sampel adalah <i>purposive sampling</i>	Teknik sebelum memulai terapi subjek duduk melingkar dengan posisi yang nyaman. Subjek sebelum mempraktekkan kalimat afirmasi terlebih dahulu	Instrumen penelitian berupa validasi the PANAS scale ( <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> )	Perbedaan nilai rerata <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok	Hasil pengukuran pada kelompok eksperimen dengan pretest-follow up nilai $Z = -1,604$ dengan signifikansi 0,054 (didapatkan dari 0,109/2),	

---

<p>melakukan relaksasi kemudian mulai mengafirmasi diri dengan menggunakan kalimat positif. Subjek juga diberikan pekerjaan rumah untuk mempraktekkan kalimat afirmasi yang telah dibuat bebas. Subjek perlu meluangkan waktu untuk mengafirmasi diri maksimal 10 menit.</p>	<p>eksperimen sedangkan hasil analisis skor posttest-follow-up sebesar <math>Z = -1,604</math> dan dengan signifikansi <math>0,054</math> (didapatkan dari <math>0,109/2</math>). Hal ini berarti pada kelompok kontrol didapatkan hasil nilai rata-rata <i>pre-test</i> adalah <math>4,50</math> dan nilai rata-rata <i>post-test</i> adalah <math>5,00</math>.</p>
--	--

---

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Dian (2016), Kulon Progo</b>	Efek metode <i>deep breathing</i> dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo	Mengidentifikasi Efek metode <i>deep breathing</i> dan afirmasi positif pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Kulon Progo	Pendekatan eksperimen terkontrol acak	Populasi dan sampelnya melibatkan 96 pasien hipertensi esensial.	Teknik <i>accidental sampling</i>	Intervensi dilakukan selama kurang lebih 15 menit. Dimana langkah awal mengukur tekanan darah pre-intervensi I, menimbang berat badan, mengukur tinggi badan, dan diwawancarai selama lima menit. Setelah itu Pasien melakukan <i>deep breathing</i> dan afirmasi positif selama 10 menit dengan memilih salah satu kalimat afirmasi positif yang telah disediakan	-	Hasil nilai rerata <i>pre-test</i> pada tekanan darah sistolik yaitu 172,3 sedangkan tekanan darah diastolik yaitu 99,6 sedangkan pada nilai rerata <i>post-test</i> didapatkan hasil tekanan darah sistolik yaitu 58,8 dan diastolik sebesar 93,6	Penelitian ini buktikan dengan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan <i>deep breathing</i> dengan afirmasi positif dengan mean $p=0,0000$ ( $p>0,05$ ) menunjukkan <i>deep breathing</i> dan afirmasi positif secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah secara

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Endang (2019), Yogyakarta</b>	Kombinasi Terapi Afirmasi Dan Aromaterapi Melati Terhadap Masalah Psikososial Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Di Universitas Respati Yogyakarta	Mengetahui pengaruh kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi melati terhadap masalah psikososial mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Respati Yogyakarta	<i>Quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>pre and post test design with control group</i>	Populasi dan sampel pada yaitu mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan berstatus aktif yang berjumlah 48 orang	Menggunakan teknik <i>consecutive sampling</i>	Selama 4 kali dalam seminggu dimana kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selanjutnya mahasiswa akan diberikan <i>pretest</i> ataupun <i>posttest</i> untuk diukur stres, cemas, ataupun depresi dengan menggunakan alat ukur setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi selama 15 menit.	<i>Depression Anxiety Stress Scale</i> (DASS 42)	Pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai rerata <i>pre-test</i> adalah 15,9 dan nilai rerata <i>post-test</i> 9,33 dengan selisih point yaitu 6,58 poin,	Setelah diberikan kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi dengan <i>p-value</i> 0,001 untuk stres, <i>p-value</i> untuk cemas, dan <i>p-value</i> 0,003 untuk depresi (<0,05) yang berarti ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian kombinasi terapi afirmasi dan aromaterapi

melati  
terhadap  
skor stres,  
cemas, dan  
depresi  
mahasiswa  
skripsi  
FIKES  
UNRIYO.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Creswell (2005), California</b>	<i>Affirmation of personal values buffers Neuroendocrine and psychological stress respons.</i>	Mengetahui pengaruh terapi afirmasi diri terhadap respon psikologis stres di Universitas Psikologi UCLA.	<i>Quasy experiment dengan pendekatan pre and post test design with control group</i>	Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu sebanyak 85 mahasiswa yang terdiri dari 35 siswa laki-laki dan 50 siswa perempuan yang akan melakukan ujian laboratorium	-	Intervensi diberikan selama dalam jangka waktu 20 menit dalam 7 kali sesi pertemuan.	TSST ( <i>Trier Social Stress Test</i> ).	hasil dari penelitian tersebut di dapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi afirmasi menunjukkan nilai rerata <i>pre-test</i> 6,79 dan nilai rerata <i>post-test</i> 3,39.	Hasil uji <i>paired t-test</i> menunjukkan nilai $p=0,001 (<0,05)$ sehingga dari hasil studi di dapatkan bahwa teknik relaksasi afirmasi berperan menurunkan stres akademis

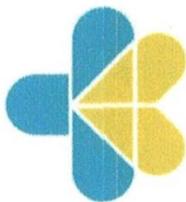
Lampiran 2

Bimbingan Online SIAK

Data Skripsi Mahasiswa	
N I M	P07120216067
Nama Mahasiswa	Komang Yunita Pramana Putri
Info Akademik	Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners Semester : 8

Skripsi Bimbingan Jurnal Ilmiah Seminar Proposal Syarat Sidang

Bimbingan				
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Pengajuan Judul Penelitian	13 Jan 2020	✓
2	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Revisi Bab 1 2	16 Jan 2020	✓
3	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Pengajuan Bab 3	21 Jan 2020	✓
4	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Revisi Bab 1 3	17 Feb 2020	✓
5	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Pengajuan Bab 4	20 Feb 2020	✓
6	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Pengajuan Proposal lengkap	27 Feb 2020	✓
7	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Pengajuan Judul	13 Jan 2020	✓
8	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Pengajuan Bab 1	17 Jan 2020	✓
9	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi Bab 1	28 Jan 2020	✓
10	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan Bab 2	30 Jan 2020	✓
11	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan Bab 3	4 Feb 2020	✓
12	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi Bab 1 2	14 Feb 2020	✓
13	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan Bab 4	17 Feb 2020	✓
14	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan Proposal Lengkap	26 Feb 2020	✓
15	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	bab 1 literatur review	6 Mei 2020	✓
16	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	revisi bab 1 dan konsul bab 2	11 Mei 2020	✓
17	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	revisi bab1,2 hasil review	14 Mei 2020	✓
18	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	revisi bab 1,2 dan konsul bab 3	18 Mei 2020	✓
19	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	revisi bab 1-3	27 Mei 2020	✓
20	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	revisi bab 3 dan penulisan	29 Mei 2020	✓
21	196412311985032011 - I GUSTI AYU HARINI, SKM,M.Kes	Literatur review lengkap	2 Jun 2020	✓
22	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bab 1 Literatur Review	5 Mei 2020	✓
23	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi Bab 1 dan Bab 2	18 Mei 2020	✓
24	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi Bab 1,2 dan hasil review	27 Mei 2020	✓
25	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Konsul Bab 3 dan Revisi Bab 2 hasil	29 Mei 2020	✓
26	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Revisi Bab 1 sampai Bab 3	31 Mei 2020	✓
27	196510081986031001 - I WAYAN CANDRA, S.Pd, M.Si	Bimbingan literatur review lengkap	2 Jun 2020	✓



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)



### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Komang Yunita Pramana Patri  
 NIM : 207120216067  
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Relaksasi Afiriasi Terhadap Tingkat Stres  
 PEMBIMBING : I Gusti Ayu Harini, S.KM. M. Kes.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Rabu, 06 Mei 2020	I.	Bimbingan Bab I Literatur Review	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Untuk literatur review harus dipahami dan mengikuti panduan</li> <li>- masih ada yang tidak konsisten dalam penulisan awal paragraf.</li> <li>- Tahun dalam kurung</li> </ul>	
Senin, 11 Mei 2020	ii	Revisi Bab I dan Konsul Bab ii	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pada akhir/wujung paragraf semua berur dalam kurung</li> <li>- strategi pencarian ditambahkan kembali.</li> <li>- Bab 2 Hasil harus sesuai tujuan</li> </ul>	
Kamis, 14 Mei 2020	iii	Revisi Bab I dan Revisi Bab ii dan Hasil review.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pada bab I penulisan sumber di awal paragraf beda dengan diakhir paragraf.</li> <li>- pada pembahasan untuk ketikan tiap 2 halaman minimal 2 paragraf</li> </ul>	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**



Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Komang Yunita Pramana Putri  
 NIM : 207120216067  
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Stres  
 PEMBIMBING : Gusti Ayu Harini, S.KM., M.Kes.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Senin, 18 Mei 2020	i	Revisi Bab I dan bab II dan konsultasi bab III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pada bab I sudah diperbaiki penulisan awal paragraf</li> <li>- Bab 1 dan 2 masih ada kalimat asing belum diketik miring</li> <li>- Simpulan sesuai tujuan khusus, hasil dan pembahasan</li> </ul>	
Rabu, 27 Mei 2020	ii	Revisi bab I sampai dengan bab III	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC Bab I - ii</li> <li>- pada bab III dibagian saran perlu dipertanyakan / bersi kata sebalikanya.</li> </ul>	
Jumat, 29 Mei 2020	iii	Revisi Bab III dan penulisan.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC BAB iii</li> <li>- untuk penulisan pada Abstrak, maksimal 200 kata buat poinnya.</li> </ul>	
Selasa, 02 Juni 2020	iiii	Konsultasi literatur Review lengkap.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC usulan Akhir</li> <li>- siapkan diriku untuk melengkapi berkas-berkas usulan.</li> </ul>	



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**

Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

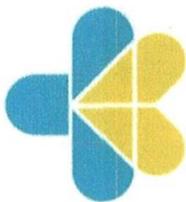


### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Komang Yunita Pramana Putri  
 NIM : 202120216067  
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Stres  
 PEMBIMBING : I Wayan Candrar, S.Pd., S.Kep., Ns. M.si.

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Selasa, 05 Mei 2020	<u>i</u>	- Bimbingan BAB I Literatur Review terkait: - Latar belakang - Kriteria inklusi	Tugas telah selesai diperbaiki Aster Widyadarmasari surya s.pd	
Senin, 18 Mei 2020	<u>ii</u>	- Revisi BAB I terkait: - Tujuan khusus - Kriteria inklusi dan konsul Bab II	Tugas telah selesai diperbaiki Kriteri sudah terjawab surya s.pd	
Rabu, 27 Mei 2020	<u>iii</u>	- Revisi Bab I - Tujuan khusus - Kriteria inklusi - Revisi Bab II - Hasil dan Pembahasan	Hasil sebagian tugas telah selesai Hasil sering jurnal Penyempurnaan sudah selesai	

- Penyempurnaan sudah selesai  
surya s.pd



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN  
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN**



Alamat : Jalan Pulau Moyo No.33 Pedungan, Denpasar, Telp/Fax: (0361) 725273 / 724563  
Website : [www.poltekkes-denpasar.ac.id](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id)

### BLANKO BIMBINGAN

NAMA : Komang Yunita Pramana Putri  
 NIM : 207120216067  
 JUDUL SKRIPSI : Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Stres  
 PEMBIMBING : I Wayan Candra, S. Pd., S. Kep., Ns. M. Si

HARI/TANGGAL	BIMBINGAN KE	MATERI	HASIL BIMBINGAN	TANDA TANGAN
Jumat, 29 Mei 2020	IV	- Konsul BAB III - Simpulan dan saran - Revisi bab II - Hasil	Siang sudah selesai sudah selesai	
Sabtu, 30 Mei 2020	V	- Revisi bab I - Tujuan Khusus - Revisi bab II Hasil dan Pembahasan - Revisi bab III - Simpulan	Siang sudah selesai sudah selesai	
Selasa, 02 Juni 2020	VI	- Bimbingan Literatur Review Lengkap Bab I sampai dengan Bab II	Sore, sudah selesai	