



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *EXPRESSIVE
WRITING THERAPY* DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP SKOR STRESS AKADEMIK
MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN
PERTAMA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

NASYWA AGNIYA ZAHRAH

NIM.P2.06.20.5.22.023

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**





SKRIPSI

**PENGARUH KOMBINASI *EXPRESSIVE*
WRITING THERAPY DAN AFIRMASI POSITIF
TERHADAP SKOR STRESS AKADEMIK
MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN
PERTAMA
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

NASYWA AGNIYA ZAHRAH

NIM.P2.06.20.5.22.023

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M. Kep., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Tetik Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktu serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi
7. Seluruh Staf Pendidikan dan Dosen di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
8. Cinta pertama sekaligus panutan hidupku, Bapak Dudin Ali Nurdin dan pintu surgaku Mama Nunung Nurazizah. Terimakasih atas cinta yang tak bertepi dan pengorbanan yang tak terhingga. Penulis sangat percaya doa-

doa beliau lah yang selalu menyelamatkan dan menuntun penulis melewati masa-masa sulit, sehat selalu dan panjang umur karena bapak dan mama harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian penulis. Tak lupa kepada adik tercinta Rezka Khairani Putri yang menjadi salah satu motivasi penulis untuk menyelesaikan studi ini, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dukungan.

9. Terima kasih kepada sahabat seperjuangan, yaitu Putri Aisyah Aprillia, Putri Melinda Avianita, Aisyah Alya Rahmadhani dan Nadia Ainun Nabilah yang sudah menjadi sahabat penulis mulai 2022 sampai saat ini dan selalu kebersamaan selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan secara terlihat maupun tidak terlihat, penulis sayang sekali mereka.
10. Kepada Dwika Yulian Nur Ihsan, Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, materi, maupun waktu kepada penulis. Sudah selalu mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, menyaksikan setiap tangisan, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Seluruh teman-teman Angkatan 4 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih Nasywa Agniya Zahrah sudah menepikan ego dan memilih untuk kembali bangkit dan menyelesaikan semua ini. Kini telah sampai, maka berbahagialah selalu dimanapun berada. Dengan kurang dan lebihmu mari merayakan keberanian itu.

Tasikmalaya, 18 Mei 2026



Penulis

**PENGARUH KOMBINASI *EXPRESSIVE WRITING THERAPY* DAN
AFIRMASI POSITIF TERHADAP SKOR STRESS AKADEMIK
MAHASISWA KEPERAWATAN TAHUN PERTAMA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

ABSTRAK

Nasywa Agniya Zahrah ¹, Iwan Somantri ², Tetik Nurhayati ³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Stres atau kondisi emosional negatif yaitu permasalahan kesehatan mental yang semakin sering dijumpai pada masyarakat, termasuk pada mahasiswa di perguruan tinggi, khususnya mahasiswa tahun pertama yang sedang beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan akademik. Tuntutan dan tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dalam mengelola stres akademik diperlukan media yang sederhana dan sesuai karakteristik mahasiswa. Salah satu media yang dapat digunakan yaitu buku atau modul. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif terhadap perubahan skor stres akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Konsep teori yang mendasari penelitian ini meliputi Afirmasi positif, *Expressive writing therapy*, Mahasiswa dan Stres akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre- experimental one-group pretest-posttest design* pada Mahasiswa Tahun Pertama Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya dengan populasi 103 Mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 57 responden yang dipilih menggunakan teknik *Probability Sampling* metode *Simple Random Sampling*. Analisa data menggunakan metode univariat dan bivariat yaitu *kolmogorov-smirnov* dan uji *paired T-test*. Instrumen yang digunakan *Perspective of academic stress scale (PASS)* yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor stres akademik dari hasil 56.5088 (*pretest*) menjadi 46.6842 (*posttest*) dengan selisih penurunan sebesar 9,82456 dan didapatkan p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi *Expressive writing therapy* dan afirmasi positif efektif dalam menurunkan stres akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Mahasiswa dapat menerapkan intervensi secara mandiri untuk mengelola stres akademik, serta penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain yang lebih komprehensif dan mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi stres akademik.

Kata kunci : Afirmasi Positif ; *Expressive Writing Therapy* ; Mahasiswa Tahun Pertama; Stres Akademik

THE EFFECT OF A COMBINATION EXPRESSIVE WRITING THERAPY AND POSITIVE AFFIRMATIONS ON THE ACADEMIC STRESS SCORES OF FIRST-YEAR NURSING STUDENTS AT THE TASIKMALAYA POLYTECHNIC THE MINISTRY OF HEALTH

ABSTRACT

Nasywa Agniya Zahrah ¹, Iwan Somantri ², Tetik Nurhayati ³

Bachelor of Applied Nursing

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Stress or negative emotional conditions are mental health problems that are increasingly common in society, including among university students, especially first-year students who are adapting to a new environment and academic demands. Continuous academic pressure can affect students' psychological well-being. In managing academic stress, simple media that match student characteristics are needed, such as books or modules. This study aims to determine the effect of a combination of Expressive Writing Therapy and positive affirmations on changes in academic stress scores among first-year nursing students before and after the intervention. The theoretical concepts underlying this study include positive affirmations, expressive writing therapy, students, and academic stress. This study used a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design involving first-year undergraduate nursing students at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, with a population of 103 students. The sample consisted of 57 respondents selected using probability sampling with a simple random sampling technique. Data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, including the Kolmogorov-Smirnov test and paired t-test. The instrument used was the Perspective of Academic Stress Scale (PASS), which had been tested for validity and reliability. The results showed a decrease in academic stress scores from 56.5088 (pretest) to 46.6842 (posttest), with a reduction difference of 9.82456 and a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates that the combination of expressive writing therapy and positive affirmations is effective in reducing academic stress among first-year nursing students at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Students can independently apply this intervention to manage academic stress, and future research may use a more comprehensive design and consider other factors influencing academic stress.

Keywords: *Academic Stress; Expressive Writing Therapy; First-Year Students; Positive Affirmations*

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
1. Tujuan Umum.....	12
2. Tujuan Khusus.....	13
D. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis.....	13
E. Keaslian Penelitian	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	18
A. Konsep Stres Akademik	18
1. Definisi Stres	18
2. Jenis Stres	19
3. Definisi Stres Akademik.....	19
4. Dimensi Stres Akademik.....	20
5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	21
6. Gejala Stres Akademik	24
7. Upaya Mengurangi Stres Akademik.....	25
8. Tingkat Stres Akademik	26

9.	Pengukuran Stres Akademik	27
B.	Konsep Mahasiswa.....	28
1.	Definisi Mahasiswa	28
2.	Definisi Mahasiswa Tahun Pertama	28
3.	Hubungan Adaptasi Mahasiswa Tahun Pertama dengan Stres.....	29
C.	<i>Expressive Writing Therapy (EWT)</i>	30
1.	Definisi <i>Expressive Writing Therapy</i>	30
2.	Tujuan <i>Expressive Writing Therapy</i>	31
3.	Manfaat <i>Expressive Writing Therapy</i>	31
4.	Mekanisme Kerja <i>Expressive Writing Therapy</i>	32
5.	Tahapan <i>Expressive Writing Therapy</i>	32
6.	<i>Expressive Writing Therapy</i> untuk Stres Akademik.....	34
7.	Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi <i>Expressive Writing Therapy</i> dan Afirmasi positif	35
D.	Afirmasi Positif.....	37
1.	Definisi Afirmasi Positif.....	37
2.	Tujuan Afirmasi Positif	37
3.	Manfaat Afirmasi positif	38
4.	Jenis Afirmasi Positif.....	38
5.	Afirmasi Positif Untuk Stres Akademik	39
6.	Tahapan Afirmasi Positif.....	40
E.	Kerangka Teori	42
F.	Hipotesis	43
1.	Hipotesis Alternatif (<i>H_a</i>) :	43
2.	Hipotesis Nol (<i>H_o</i>) :	43
BAB III METODE PENELITIAN		44
A.	Metode Penelitian.....	44
B.	Kerangka Konsep.....	44
C.	Populasi, Sampel dan Sampling.....	45
1.	Populasi	45
2.	Sampel	45
3.	Sampling.....	47
D.	Variabel Penelitian.....	47
1.	Variabel Independen.....	47
2.	Variabel Dependen	47

E. Definisi Operasional.....	48
F. Tempat Penelitian	49
G. Waktu Penelitian.....	49
H. Instrumen Penelitian.....	49
I. Prosedur Pengumpulan Data	51
1. Tahap persiapan penelitian	51
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	53
3. Tahap Penyelesaian Akhir	55
1. <i>Editing</i>	56
2. <i>Coding</i>	56
3. <i>Cleaning</i>	56
4. <i>Processing</i>	57
K. Analisa Data.....	57
1. Analisis Univariat	57
2. Analisis Bivariat	57
L. Etika Penelitian	58
1. Menghormati Harkat dan Martabat Manusia.....	58
2. Menjaga Privasi dan Kerahasiaan.....	59
3. Prinsip Keadilan dan Kesetaraan.....	59
4. Memperhatikan Manfaat dan Risiko Penelitian	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian.....	60
1. Analisis Univariat	60
2. Analisis Bivariat	63
B. Pembahasan	65
1. Karakteristik Responden.....	65
2. Pengaruh Kombinasi <i>Expressive Writing Therapy</i> dan Afirmasi Positif	77
3. Keterbatasan Penelitian	81
4. Implikasi Keperawatan	82
BAB V PENUTUP.....	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
1. Bagi Responden.....	84
2. Bagi Institusi Pendidikan.....	84

Bagi i	84
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	15
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	44
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	48
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stress Akademik (PASS).....	50
Tabel 3. 4 Coding.....	56
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama jurusan D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	60
Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia mahasiswa tahun pertama jurusan D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	61
Tabel 4. 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal mahasiswa tahun pertama jurusan D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	61
Tabel 4. 4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan alasan memilih jurusan mahasiswa tahun pertama jurusan D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	62
Tabel 4. 5 Distribusi karakteristik responden berdasarkan keterlibatan organisasi mahasiswa tahun pertama jurusan D4 Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya	62
Tabel 4. 6 Distribusi rerata skor stres akademik sebelum intervensi, Hari ke-3 dan sesudah intervensi	63
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Data	63
Tabel 4. 8 Distribusi Perbedaan rerata skor stres akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi.....	64

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori	42
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan	93
Lampiran 2 Surat Persetujuan Studi Pendahuluan.....	94
Lampiran 3 Dokumentasi Studi Pendahuluan Mahasiswa Tahun Pertama Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.....	95
Lampiran 4 Penjelasan Penelitian.....	96
Lampiran 5 Surat Permohonan Penelitian	97
Lampiran 6 Informed Consent	98
Lampiran 7 Instrumen Kuisisioner <i>Perspective Academic Stres Scale (PASS)</i>	100
Lampiran 8 Standar Oprasional Prosedur <i>Expressive Writing Therapy</i> dan Afirmasi Positif.....	102
Lampiran 9 Kelayakan Etik	105
Lampiran 10 Pernyataan Uji Kompeten Penggunaan SOP.....	106
Lampiran 11 Kelayakan Media Buku Modul	107
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	108
Lampiran 13 Hasil Data Penelitian	109
Lampiran 14 Lembar Bimbingan.....	110
Lampiran 15 Hasil Olah Data	111
Lampiran 16 Hasil analisis kuisisioner	113
Lampiran 17 Hasil Plagiarisme.....	114
Lampiran 18 Riwayat Hidup.....	115