

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres atau kondisi emosional negatif merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin sering dijumpai pada masyarakat, termasuk pada Mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini menjadi tantangan serius dalam bidang pendidikan. *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2025 melaporkan bahwa lebih dari 1 miliar penduduk dunia hidup dengan masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang sering kali dipicu oleh stres. Selain itu, WHO pada tahun 2019 menyebutkan bahwa tingkat stres pada kelompok remaja di dunia tergolong tinggi, dengan jumlah mencapai lebih dari 350 juta jiwa dan menempati peringkat keempat sebagai penyebab beban penyakit global (Tania *et al.*, 2024). Berdasarkan Kemenkes pada tahun 2023 Prevalensi stres di dunia sebesar 38,91%, di Asia 61,3% dan Indonesia sebesar 71,6% (Hayati & Meliyani 2025). Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala stres pada penduduk usia di atas 15 tahun mencapai 9,8% atau sekitar 77.728 kasus (Gustiadi & Lazuardi 2025).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Ramadika *et al.*, 2025), Stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan berada di luar kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi stres

akademik, yaitu tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, dan pencapaian prestasi yang dipersepsikan melebihi kapasitas individu. Apabila stres akademik berlangsung dalam jangka waktu lama tanpa adanya kemampuan adaptasi yang memadai, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, serta menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Menurut Ni Luh *et al.*, (2025) secara global mahasiswa yang mengalami stres akademik sekitar 38-71%, serta di Indonesia terhitung 36,7-71,6%. Selain itu Anabillah *et al.*, (2026) mengatakan bahwa stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena penyesuaian terhadap lingkungan baru yang selanjutnya dapat memicu respons stres baik secara fisik, emosional maupun kognitif (Bayantari *et al.*, 2022)

Menurut Arnett (2000) dalam Rahayu & Arianti, (2020) Proses adaptasi atau penyesuaian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, terutama ketika individu dihadapkan pada perubahan yang signifikan. Mahasiswa tahun pertama mengalami kondisi tersebut ketika memasuki masa transisi dari jenjang sekolah menengah atas ke perguruan tinggi pada rentang usia 18–25 tahun yang menempatkan mereka pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode peralihan antara remaja dan dewasa. Baker dan Siryk (1984) dalam Sumomba *et al.*, (2024) Menjelaskan bahwa penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi mencakup empat aspek utama, yaitu penyesuaian akademik (*academic adjustment*), penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian personal-emosional (*personal-emotional adjustment*), serta kelekatan terhadap

institusi (*institutional attachment*). Ketidakmampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian, khususnya penyesuaian akademik dapat menjadi salah satu sumber munculnya stres akademik (Nappoe & Triwahyuni, 2025).

Secara lebih spesifik, Adaptasi akademik pada Mahasiswa tahun pertama merupakan kemampuan individu dalam mengelola tantangan psikologis dan tuntutan akademik selama proses adaptasi terhadap kehidupan perkuliahan. Bagi sebagian Mahasiswa, proses adaptasi ini dipersepsikan sebagai pengalaman yang menyenangkan karena memberikan kesempatan untuk mencoba dan mempelajari hal-hal baru. Namun, bagi Mahasiswa lainnya, adaptasi akademik justru dapat menjadi sumber munculnya stres akademik (Erindana *et al.*, 2021). Mahasiswa tahun pertama sering kali menghadapi berbagai kesulitan dalam proses adaptasi di perguruan tinggi, dengan keluhan umum berupa perasaan kurang mampu dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Rahayu & Arianti, 2020).

Perubahan yang dialami Mahasiswa tahun pertama tersebut mencakup peningkatan beban akademik serta tingkat kompleksitas materi perkuliahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenjang sekolah menengah atas (Putra & Ahmad, 2020). Kondisi ini menyebabkan Mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengikuti perkuliahan menjadi lebih rentan mengalami stres akibat akademik (Nappoe & Triwahyuni, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Maulana (2014, dalam Erindana *et al.*, 2021) Menunjukkan bahwa dari 92 Mahasiswa tahun pertama, sebanyak 4 orang (4,3%) mengalami stres ringan, 66 orang (71,7%) mengalami stres sedang dan 22 orang (23,9%) mengalami

stres berat. Temuan tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik.

Menurut Rosyidah *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada Mahasiswa tahun pertama di Indonesia tergolong tinggi dengan 90% Mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik berat, angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan Mahasiswa tahun kedua dan ketiga. Lalu menurut penelitian Putri *et al.*, (2022) Hasil uji *independent t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara stres Mahasiswa tahun pertama dan akhir. Namun, rata-rata stres Mahasiswa tahun pertama sedikit lebih tinggi dibandingkan tingkat akhir, yaitu 73% Stres Mahasiswa tahun pertama dan 66% Mahasiswa tahun terakhir yang di dominasi berada pada kategori stres tinggi. Sejalan dengan penelitian Nafi (2021) Bahwa Mahasiswa tahun pertama memiliki rata-rata skor stres akademik lebih tinggi (95,03) dibandingkan Mahasiswa tingkat akhir (89,84). Perbedaan ini berkaitan dengan proses adaptasi Mahasiswa tahun pertama terhadap sistem pembelajaran, lingkungan kampus dan tuntutan akademik yang baru. Sedangkan Mahasiswa tingkat akhir cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih adaptif karena telah melewati fase penyesuaian sebelumnya serta memiliki pengalaman dalam menghadapi tekanan akademik (Al-Arief, 2025).

Dalam kondisi tersebut, Mahasiswa sering kali enggan atau jarang memanfaatkan layanan kesehatan mental profesional meskipun mengalami stres atau tekanan psikologis. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain stigma terhadap masalah kesehatan mental, rendahnya kesadaran akan

pentingnya kesehatan mental, serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental. Akibatnya, banyak mahasiswa memilih untuk mengelola stres secara mandiri atau bahkan tidak mencari bantuan sama sekali (Izati *et al.*, 2024).

Berdasarkan data Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi (Kemendiktisaintek) tahun 2024, jumlah perguruan tinggi di Indonesia mencapai 4.416 institusi, dengan proporsi terbesar merupakan Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Tercatat sebanyak 2.813 perguruan tinggi swasta dan 125 Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Selain itu, perguruan tinggi Negeri di Indonesia juga berada di bawah naungan Kementerian atau Lembaga lain yang dikenal sebagai Perguruan Tinggi Kementerian atau Lembaga (PTKL), dengan jumlah mencapai 179 institusi. Di antaranya, 38 PTKL berada di bawah Kementerian Kesehatan, 22 PTKL di bawah Kementerian Perhubungan dan lainnya (Dirjen Dikti Ristek, 2022).

Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (PDDikti) tahun 2026, dari total 125 PTN di Indonesia, sekitar 50 PTN menyelenggarakan Program Studi Keperawatan, sementara sisanya tidak memiliki program studi tersebut. Pada Perguruan Tinggi Negeri Kementerian yang berada di bawah naungan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), tercatat sebanyak 37 dari 38 institusi menyediakan Program Studi Keperawatan (Salsabila 2025). Meskipun sama-sama menyelenggarakan pendidikan Keperawatan, PTN di bawah Kemendikbudristek dan Kemenkes memiliki jalur pendidikan yang berbeda,

yaitu Pendidikan Sarjana dan Pendidikan Vokasi. Oktaviani *et al.*, (2024) menjelaskan bahwa pendidikan vokasi lebih berfokus pada kurikulum yang didominasi oleh kegiatan praktikum, praktik kerja lapangan, serta sistem evaluasi berbasis penguasaan keterampilan dan kompetensi kerja. Sementara itu, Pendidikan Sarjana lebih menekankan pada pemahaman konseptual dan diskusi akademik dengan porsi praktik yang relatif lebih terbatas (Rimala *et al.*, 2024). Perbedaan karakteristik kurikulum tersebut menunjukkan bahwa Mahasiswa Keperawatan, khususnya pada jalur Pendidikan Vokasi, telah dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks sejak tahun pertama perkuliahan (Syairaji & Rokhman, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Onieva-Zafra *et al.*, (2020) di Spanyol menunjukkan bahwa Mahasiswa Keperawatan umumnya mengalami stres pada tingkat sedang. Temuan serupa juga dilaporkan dalam penelitian di Tiongkok yang menyatakan bahwa sebagian besar Mahasiswa Keperawatan mengalami stres pada level sedang. Di Indonesia, Suwartika *et al.*, (2014) dalam Gustiadi *et al.*, (2025) melaporkan bahwa 8 dari 10 Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya mengalami stres yang dipicu oleh jadwal perkuliahan yang padat, banyaknya tugas, serta praktik lapangan dengan tenggat waktu yang singkat, hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dengan 63 responden (9,46%) mengalami stres ringan dan 45 responden (6,76%) mengalami stres sedang.

Pada Mahasiswa Program Studi Diploma IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki beban studi yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa Diploma III Keperawatan. Program D4 Keperawatan memiliki beban studi sekitar 144 satuan kredit semester (SKS) hingga lulus dan program D4 diarahkan untuk menguasai keahlian terapan yang lebih kompleks, mencakup kemampuan analisis pemecahan masalah di bidang kesehatan, sedangkan program D3 Keperawatan memiliki beban studi sekitar 108 SKS dan Program pendidikan ini mengutamakan kompetensi praktis dan kesiapan kerja mahasiswa dalam masa pendidikan yang relatif singkat. Perbedaan beban akademik tersebut berpotensi meningkatkan tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama, sehingga dapat memicu terjadinya stres (Poltekkes Tasikmalaya, 2025).

Menurut Chust-Hernández *et al.*, (2023) Penanganan stres akademik dapat dilakukan melalui dua pendekatan utama, yaitu pendekatan farmakologis yang melibatkan penggunaan obat-obatan seperti antidepresan, serta pendekatan nonfarmakologis yang mencakup teknik relaksasi, distraksi, dan psikoterapi. Psikoterapi yang dapat digunakan antara lain *Cognitive behavior therapy* (CBT), *Mindfulness-based therapy* serta terapi berbasis emosi seperti *Expressive Writing Therapy*. *Expressive Writing* merupakan teknik menulis yang bertujuan untuk mengekspresikan perasaan terdalem terkait pengalaman emosional atau traumatis sebagai bentuk katarsis. Terapi ini bersifat sederhana, berbiaya rendah, dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja, tidak

memerlukan waktu yang lama, serta efektif dalam membantu individu mengekspresikan emosi dan memahami kembali pengalaman stres secara kognitif (Anggarawati *et al.*, 2022).

Pennebaker & Smyth (2016) dalam Nursolehah (2022) menjelaskan bahwa *Expressive Writing* dilakukan selama kurang lebih 30 menit per sesi dengan frekuensi 3–4 hari berturut-turut. Pelaksanaan terapi dalam durasi yang terlalu lama dikhawatirkan dapat menimbulkan kelelahan emosional dan menurunkan kepatuhan responden. Lebih lanjut, Nursolehah (2022) menyatakan bahwa *Expressive Writing Therapy* efektif dalam menurunkan stres akademik karena menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menyalurkan keluhan dan emosi yang berlebihan. *Expressive Writing Therapy* (EWT) efektif menurunkan stres akademik mahasiswa dengan nilai ($p = 0.024$). EWT mudah diaplikasikan dimana dan kapanpun saja (Hatmanti, 2019). Sedangkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sama-sama efektif mengurangi stres, namun berbeda dari segi mekanisme dan sasaran dimana CBT berfokus pada restrukturisasi kognitif untuk mengubah pola pikir negatif, terbukti mengurangi burnout atau stres pada profesional seperti perawat (Nurhidayah *et al.*, 2024).

Sejalan dengan penelitian Yuhanita & Kurniati (2022) Menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* efektif dalam menurunkan tingkat stres baik pada siswa maupun mahasiswa. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Anggarawati *et al.*, (2022) Menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* maupun terapi tertawa sama-sama efektif menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, penelitian Putri *et al.*, (2026) membuktikan bahwa

Expressive Writing Therapy lebih efektif menurunkan stres dibandingkan dengan kegiatan menulis biasa. Hal ini ditunjukkan melalui uji *Independent Sample t-test* dengan nilai signifikansi 0,030 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen yang menerima *Expressive Writing Therapy* dan kelompok kontrol yang hanya melakukan aktivitas menulis biasa.

Penelitian oleh L. Guo *et al.*, (2023) Menunjukkan bahwa *Expressive Writing Therapy* lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres dan depresi dibandingkan dengan penulisan netral pada kelompok tertentu. Efektivitas tersebut disebabkan oleh instruksi menulis ekspresif yang memungkinkan individu mengekspresikan emosi, pikiran, dan pengalaman terkait stres secara lebih mendalam. Proses ini mendukung pemaknaan ulang pengalaman serta pengelolaan emosi yang lebih adaptif, sehingga mampu mengurangi ketegangan psikologis. Sebaliknya, penulisan netral tidak melibatkan keterlibatan emosional yang cukup, sehingga dampak terapeutik yang dihasilkan relatif terbatas.

Selain *Expressive Writing Therapy* yang berfokus pada penyaluran emosi negatif akibat stres, diperlukan pula pendekatan lain yang menitikberatkan pada penguatan nilai dan keyakinan diri individu, yaitu melalui afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan pengulangan kalimat positif sederhana yang bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, membentuk pola pikir positif, serta meningkatkan *self-efficacy* individu (Zuha & Idawati, 2023). Penerapan afirmasi positif dapat membantu menurunkan

stres akademik dengan meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya. Peningkatan keyakinan diri tersebut mendorong mahasiswa untuk memandang tuntutan dan tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat dihadapi secara realistis. Dengan persepsi yang lebih positif dan adaptif, Mahasiswa cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik dalam mengelola tekanan akademik, sehingga tingkat stres akademik dapat menurun secara signifikan (Kusumaningtyas *et al.*, 2021).

Hasil penelitian Kusumaningtyas *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa afirmasi positif efektif dalam menurunkan stres akademik karena mampu menciptakan kondisi relaksasi serta mengurangi ketegangan baik secara fisik maupun psikologis. Temuan ini didukung oleh penelitian Cahayani (2025) yang menyatakan bahwa terapi afirmasi positif efektif menurunkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan, ditunjukkan dengan penurunan skor rata-rata stres dari 95,75 pada *pretest* menjadi 76,17 pada *posttest*. Selain itu, penelitian Primanita dan Rahma (2025) juga membuktikan efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres, di mana partisipan yang secara rutin melakukan intervensi selama 30 hari mengalami penurunan yang signifikan berdasarkan hasil perbandingan *pretest-posttest*.

Selain itu, Syahdiantary *et al.*, (2025) mengatakan bahwa kombinasi husnudzon dan afirmasi positif terbukti berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik. Afirmasi positif berperan dalam mengembangkan rasa percaya diri serta membantu individu mengelola pikiran negatif yang berpotensi memicu stres. Selain itu, Crocker *et al.*, (2008, dalam Schmeichel

et al.,2018) menyatakan bahwa afirmasi positif yang disusun secara terstruktur, sistematis dan terarah terbukti lebih efektif dibandingkan dengan pernyataan afirmatif yang bersifat umum dan tidak terfokus. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa proses *affirming values* berperan dalam memengaruhi cara individu dalam memproses stimulus negatif secara lebih adaptif. Melalui mekanisme ini, individu mampu mengubah pola kognitif terhadap ancaman psikologis, sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih terkendali, stabil dan tidak berlebihan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres.

Berdasarkan uraian tersebut, meskipun *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif masing-masing telah banyak digunakan dalam pengelolaan stres, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji kedua intervensi tersebut secara terpisah. Hingga saat ini, penelitian yang mengkaji efektivitas kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif masih sangat terbatas, khususnya pada mahasiswa tahun pertama yang rentan mengalami stres akademik. Kombinasi kedua intervensi ini dipandang relevan untuk menurunkan stres akademik karena *Expressive Writing Therapy* berfungsi sebagai tahap awal untuk mengurai dan melepaskan emosi negatif, sedangkan afirmasi positif berperan sebagai penguatan diri setelah proses tersebut berlangsung. Dengan demikian, kedua intervensi ini saling melengkapi dalam membantu individu mengelola stres akademik secara lebih komprehensif, baik dari aspek emosional maupun kognitif (Nursolehah, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di wilayah Kampus Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, khususnya pada Mahasiswa Tahun

Pertama Program Studi Diploma IV Keperawatan, pada tanggal 20 Januari 2026, peneliti melakukan wawancara serta pemberian kuesioner menggunakan instrumen *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) kepada 10 Mahasiswa tahun pertama. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 6 dari 10 Mahasiswa mengalami stres akibat akademik. Selain itu, Mahasiswa yang menjadi responden dalam studi pendahuluan tersebut belum pernah mendapatkan intervensi *Expressive Writing Therapy* maupun afirmasi positif untuk menurunkan skor stres akademik. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan Afirmasi Positif terhadap Skor Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan dalam latar belakang, penulis merumuskan permasalahan penelitian “Apakah terdapat pengaruh kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif terhadap skor stres akademik pada mahasiswa Keperawatan tahun pertama di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebelum dan sesudah diberikan intervensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perubahan skor stres akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden.
- b. Mengidentifikasi rerata skor stres akademik sebelum diberikan intervensi kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif.
- c. Mengidentifikasi rerata skor stres akademik sesudah diberikan intervensi kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif.
- d. Menganalisis perbedaan rerata skor stres akademik sebelum dan sesudah diberikan intervensi kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini manfaat teoritis diharapkan dapat memberikan manfaat pengembangan ilmu keperawatan mengenai “Pengaruh Kombinasi *Expressive Writing Therapy* dan Afirmasi Positif Terhadap Skor Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Keluarga

Dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tindakan yang efisien dan digunakan untuk mengurangi stres akademik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan referensi ilmiah bagi institusi pendidikan terkhusus untuk mahasiswa Poltekkes Kemenkes dalam pengembangan program dukungan kesehatan jiwa dan menemukan metode efektif untuk membantu menurunkan stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian terkait intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan stres akademik pada Mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Judul dan Tahun Penelitian	Metode Penelitian	Subjek Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil	Perbedaan Penelitian
1	Efektifitas Terapi <i>Expressive writing</i> Dengan Terapi Tertawa Untuk menurunkan Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. (Tuti Anggarawati <i>et al.</i> , 2021)	Quasi eksperimen dengan <i>desain two group pre-test post-tes</i>	Mahasiswa Tingkat akhir	Variabel independen : “Terapi <i>Expressive writing</i> dan terapi tertawa” Variabel dependen: “Tingkat stres”	Hasil dari penelitian ini terapi <i>Expressive Writing</i> dan terapi tertawa sama-sama mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir dengan hasil pada terapi tertawa skor rerata 21.00 dan terapi <i>expressive writing</i> skor rerata 20.69 dengan nilai P= 0.627. yang berarti bahwa tidak ada yang lebih efektif dari kedua terapi tersebut	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang akan dilakukan mengombinasikan <i>expressive writing</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun pertama, populasi penelitian dan metode penelitian
2	Pengaruh <i>Expressive Writing Therapy</i> Terhadap Stres Akademik yang Timbul pada Siswa Swasta di Jakarta. (Siti & Hilma, 2023)	Desain Kelompok Kontrol <i>pretest-posttest</i>	Siswa SMA	Variabel independen : “ <i>Expressive Writing Therapy</i> ” Variabel dependen: “stres akademik”	Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan stres akademik siswa yang mendapatkan perawatan terapi menulis ekspresif lebih besar rata-rata stres siswa yang tidak diberikan perlakuan	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian dilakukan dengan mengombinasikan <i>expressive writing</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun pertama .
3	Pengaruh <i>Expressive Writing</i> terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa (Nursolehah & Rahmiati (2022)	<i>Pre-eksperimen tal Design</i>	Mahasiswa	Variabel independen : “ <i>Expressive Writing Therapy</i> ” Variabel dependen:	Hasil penelitian menunjukkan pengaruh <i>expressive writing</i> terhadap penurunan stres akademik mahasiswa dengan nilai P<005	Perbedaan dengan penelitian ini yaitu penelitian dilakukan dengan mengombinasikan

				“stres akademik”		<i>expressive writing</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun pertama .
4	Efektivitas Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Siswa Sekolah Dasar (Prima & Elinda, 2023)	Quasi-experimental dengan desain pre-posttest	Siswa SD	Variabel independen : “Afirmasi Positif dan Relaksasi” Variabel dependen:” tingkat stres”	Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa Terdapat penurunan tingkat stres yang signifikan setelah pemberian afirmasi positif dan relaksasi (p < 0,05).	Perbedaan penelitian ini yaitu mengkombinasikan <i>expressive writing therapy</i> dan afirmasi positif pada mahasiswa tahun pertama, pada populasi dan metode penelitian.
5	Pengaruh Husnudzon Dengan Afirmasi Positif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggulan Kelas 12 SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya (Syahdiantary <i>et al</i> , 2025)	Quasi Eksperimen dengan one group pre-test and post test	Siswa SMA	Variabel independen : “Husnudzon Dengan Afirmasi Positif” Variabel dependen: “tingkat stres”	Intervensi Kombinasi Husnudzon (Good Prejudices) Dan Afirmasi Positif Ditemukan Mampu Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Unggula Dengan Hasil Uji Paired T-Test P<0.05.	Perbedaan penelitian ini yaitu mengkombinasikan <i>expressive writing therapy</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun pertama populasi dan tempat penelitian
6	Pengaruh terapi afirmasi positif Terhadap tingkat stres akademik Mahasiswa keperawatan (Tasya fathona cahayani, 2025)	Pre eksperimen one group pretest dan posttest	Mahasiswa keperawatan	Variabel independen : “afirmasi positif” Variabel dependen: “tingkat stres”	Hasil terapi afirmasi positif efektif menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa keperawatan dengan Hasil analisis statistik menunjukkan skor rata-rata stres akademik	Perbedaan penelitian ini yaitu mengkombinasikan <i>expressive writing therapy</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun

					menurun dari pertama sebesar 95.75 (pretest) menjadi 76.17 (posttest). Uji Paired Samples t-Test memperoleh nilai Sig.(2-tailed) sebesar 0.000 ($p < 0.05$)	
7	<i>Combination of Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Positive Affirmation on Mental Health Disorders in Pregnant Women</i> (Dian, et al., 2025)	Desain <i>True Experiment</i> dengan Rancangan <i>Pretest-Posttest With Control Group</i> .	Ibu Hamil gangguan mental	Variabel independen : <i>“Progressive Muscle Relaxation (PMR) and Positive Affirmation”</i> Variabel dependen: <i>“Gangguan kesehatan mental</i>	Hasil analisis statistik menunjukkan Kombinasi PMR dan afirmasi positif signifikan mengurangi skor gangguan mental setelah intervensi ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa gabungan teknik relaksasi dan affirmation efektif.	Perbedaan penelitian ini yaitu mengkombinasikan <i>expressive writing therapy</i> dan afirmasi positif kepada Mahasiswa Tahun pertama, dan pada populasi

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu, baik dari aspek karakteristik populasi, jumlah sampel, metode penelitian maupun instrumen yang digunakan. Penelitian ini menerapkan dua bentuk intervensi, yaitu *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif. Berdasarkan pencarian dari berbagai studi penelitian yang dilakukan oleh penulis, penelitian yang secara khusus mengombinasikan *Expressive Writing Therapy* dan afirmasi positif dalam konteks stres Mahasiswa tahun pertama sangat terbatas. Oleh karena itu, penulis melakukan kombinasi dua intervensi tersebut sebagai upaya untuk menurunkan skor stres akademik pada Mahasiswa tahun pertama dalam proses adaptasi akademik.