

Pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Abstract

Background: Presentation is one of the important tasks in developing student competencies that often causes anxiety in students. This anxiety makes the presentation not run optimally such as feelings of fear, anxiety and nervousness when presenting. To reduce anxiety symptoms, one of the interventions that can be given is self-affirmation therapy. This intervention plays a role in calming emotions, creating peace, and changing a more positive view.

Purpose: To determine the effect of self-affirmation therapy on students' anxiety levels before carrying out structured assignment presentations.

Method: Quasi experimental with pretest-posttest approach without control group design. The research sample was 36 respondents taken using snowball sampling technique. Data analysis used Wilcoxon signed-rank test.

Results: There was a decrease in anxiety levels in respondents after receiving self-affirmation therapy intervention. The results of statistical tests showed a p-value of 0.000 or <0.05.

Conclusion: There is an influence of self-affirmation therapy on students' anxiety levels before carrying out structured assignment presentations.

Keywords: Anxiety; Presentation; Self Affirmation; Students.

Pendahuluan: Presentasi merupakan salah satu tugas penting dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa yang seringkali menyebabkan ansietas pada mahasiswa. Ansietas tersebut membuat presentasi tidak berjalan secara maksimal seperti adanya perasaan takut, cemas dan gugup ketika presentasi. Untuk mengurangi gejala ansietas intervensi yang dapat diberikan salah satunya adalah self affirmation therapy intervensi ini berperan dalam menenangkan emosi, menciptakan kedamaian, serta mengubah pandangan yang lebih positif.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

Metode: Quasi experimental dengan pendekatan *pretest-posttest without control group design*. Sampel penelitian sebanyak 36 responden yang diambil dengan teknik *snowball sampling*. Analisa data menggunakan uji *wilcoxon signed-rank*.

Hasil: Terjadi penurunan tingkat ansietas pada responden setelah mendapatkan intervensi *self affirmation therapy*. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0.000 atau <0.05.

Simpulan: Terdapat pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

Kata kunci: Ansietas; Mahasiswa; Presentasi; Self Affirmation.

PENDAHULUAN

Presentasi merupakan salah satu tugas penting dalam kurikulum pendidikan tinggi yang memiliki peran yang besar dalam mengembangkan kompetensi mahasiswa. Pemberian tugas terstruktur dan presentasi dirancang untuk menguji kemampuan mahasiswa dalam memahami dan menginterpretasikan materi pelajaran, sekaligus sebagai sarana untuk mengembangkan keterampilan komunikasi atau *public speaking* yang efektif atau yang biasa disebut dengan berbicara di depan umum merupakan salah satu keahlian yang

harus dimiliki oleh mahasiswa, dengan presentasi yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyampaikan pengetahuan mereka secara kreatif dan interaktif, memperkuat kemampuan berpikir kritis, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam berbicara di depan publik (Anisah & Purwandari, 2024). Kemampuan mengkomunikasikan gagasan secara verbal memerlukan kemampuan berbahasa yang baik agar dapat dipahami orang lain dan sikap pribadi yang baik. Siswa akan mengembangkan keterampilan berbicara di depan umum

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

menggunakan diskusi kelompok dan metode presentasi namun seringkali siswa takut untuk mengkomunikasikan idenya secara lisan, baik dalam diskusi kelompok, bertanya kepada instruktur, atau mempresentasikan tugas di depan kelas (Niawati & Supradewi, 2017).

Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, karena setiap manusia mengalaminya dan bagaimanapun rasa cemas dalam batas wajar merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia (Marpatmawati, Nurfuadi, Suprpti, & Rismawan, 2025). Kecemasan dapat timbul karena dipicu oleh situasi dan kondisi tertentu yang membuat perasaan tidak nyaman dan bisa terjadi tanpa disadari yang disebabkan oleh sesuatu yang khusus. Ketakutan ini dapat terjadi beberapa menit sebelum seseorang berpidato di depan kelompok besar, atau dapat terjadi sebelum ujian atau situasi lainnya (Lovibond & Lovibond, 2015). Telapak kaki, kecemasan, ketidakmampuan duduk dalam waktu lama, dan kesulitan mengungkapkan kata-kata (Niawati & Supradewi, 2017). Ada tiga gejala kecemasan berbicara di depan umum: 1). Gejala fisik seperti sulit berdiri diam, lutut gemetar, dan detak jantung cepat. 2). Gejala proses mental, seperti lupa akan hal penting atau mengulang kalimat. 3). Gejala psikologis seperti kecemasan dan perasaan tidak mampu sebelum dan saat tampil di depan umum (Sari, 2016). Kecemasan saat presentasi dapat memiliki dampak yang mengganggu individu yaitu performa saat presentasi tidak akan berlangsung dengan maksimal, kecemasan mengganggu individu untuk menyampaikan informasi yang efektif dan jelas, individu yang mengalami kecemasan saat presentasi berpotensi mengembangkan persepsi negatif terhadap diri sendiri dan merusak keyakinan mereka dalam kemampuan presentasi berikutnya (Rahmawati, Kusnadi, & Noviza, 2023).

Faktor lain yang dapat berpengaruh yaitu mahasiswa sering kali merasa bahwa dirinya sedang diawasi oleh audiens saat sedang maju ke depan untuk presentasi selain itu terkadang juga mahasiswa belum menguasai materi, pikiran menjadi blank (materi yang dipelajari hilang) ketika akan menjelaskan materi, dari hal tersebut mengakibatkan

munculnya perasaan grogi, tangan gemetar, keringat dingin. Hal ini serupa dengan gejala kecemasan, seperti peningkatan denyut jantung (kegugupan), gugup, tremor, mulut kering dan keringat dingin (suhu tubuh yang sangat berbeda) (Ardika, Mubin, Rejeki, Pohan, & Samiasih, 2021).

Terapi afirmasi positif memiliki keuntungan bahwa terapi penguatan positif adalah terapi yang menggunakan pernyataan positif yang sederhana dan berulang untuk membantu mengembangkan keterampilan harga diri dan persepsi yang lebih baik sehingga seseorang dapat tumbuh dan belajar. Hal ini dapat menciptakan mekanisme pelindung/pelindungnya sendiri, memungkinkan orang untuk berinteraksi dengan lingkungan mereka. Setiap orang dapat membuat penjelasan yang baik untuk setiap orang, ini adalah upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri (Aliwu, Firmawati, & Pakaya, 2023).

METODE

Quasi eksperimen dengan bentuk desain *pretest-posttest without control group design*. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024, responden dalam penelitian ini berjumlah 36 responden yang diambil menggunakan teknik *snowball sampling*. Responden diberikan *pretest* dan *posttest* dengan angket kuisioner. Peneliti menggunakan Instrumen dengan memberikan lembar self affirmation therapy sebagai respon perbandingan bagaimana pengaruh sebelum dan setelah perlakuan. Peneliti menggunakan skala DASS (depression, anxiety, stress scale) untuk mengukur tingkat ansietas sebelum dan setelah perlakuan, yang terdiri dari 42 item pernyataan terkait depresi, kecemasan, dan stres. Pada setiap item terdapat empat penilaian dari 0 sampai 3. Pada penelitian ini penilaian terdiri dari empat dengan pilihan jawaban yang dimodifikasi TP (Tidak Pernah), KK (Kadang-kadang), LS (Lumayan sering), S (Sering). Penggunaan DASS (depression, anxiety, stress scale) dalam penelitian ini akan dimodifikasi sesuai dengan fokus penelitian yaitu ansietas atau kecemasan sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur, sehingga yang diadaptasi hanya pada skala kecemasan yang terdiri dari 14 item pernyataan.

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden (N=36)

Variabel	Hasil
Usia (n/%) (Mean±SD)(Range)(Tahun)	(20.5±1.5)(19-22)
19	1/2.8
20	7/19.4
21	14/38.9
22	14/38.9
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki - laki	4/11.1
Perempuan	32/88.9
Dukungan Sosial (n/%)	
Ya	35/97.2
Tidak	1/2.8
Tuntutan Akademik (n/%)	
Ya	35/97.2
Tidak	1/2.8

Berdasarkan tabel 1, rata-rata usia responden adalah 20.5 tahun, dengan nilai standar deviasi 1.5, usia termuda adalah 19 tahun dan usia tertua adalah 22 tahun. Jenis kelamin mayoritas adalah perempuan sebanyak 32 responden (88.9%). Sebagian besar responden mendapat dukungan sosial sebanyak 35 responden (97.2%). Sebagian besar responden mendapat tuntutan akademik sebanyak 35 responden (97.2%).

Tabel 2. Tingkat Ansietas Responden

Tingkat Ansetitas	Self Affirmation Therapy	
	Pre test	Post test
N (Normal)	0/0.0	12/33.3
R (Ringan)	2/5.6	9/25
S (Sedang)	7/19.4	8/22.3
B (Berat)	3/8.3	4/11.1
SB (Sangat Berat)	24/66.7	3/8.3

Pada tabel 2, hasil yang didapatkan pada tahap pre test didapatkan jumlah yang mengalami ansietas tingkat SB (sangat berat) terdapat 24 orang (66.7%). Pada tahap post test didapatkan jumlah yang mengalami ansietas normal yaitu 12 orang (33.3%).

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pada Responden Penelitian

Uji Wilcoxon Signed Rank Test		N	Persentase	Asymp. Sig. (2-tailed)
Post-Test - Pre-Test	Negative Ranks	36 ^a	100	0.000
	Positive Ranks	0 ^b	0	
	Ties	0 ^c	0	

Pada tabel 3, responden menunjukkan hasil perbandingan sebelum dan sesudah intervensi self affirmation therapy. Terdapat 36 orang (100%) tingkat ansietas menurun, 0 orang (0%) meningkat dan 0 orang (0%) tetap. Bagian test statistic menunjukkan hasil uji wilcoxon ($p=0.000$), atau kurang dari $p < 0.05$ yang membuktikan bahwa H1 diterima atau ada pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden mengalami ansietas tingkat SB (sangat berat). Ansietas yang dialami oleh responden dapat dipengaruhi oleh banyak faktor. Seseorang dapat mengalami ansietas dikarenakan beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, dukungan sosial dan tuntutan yang dihadapi. Dari hasil analisa data demografi responden berdasar jenis kelamin pada tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan terdapat 32 orang (88.9%) yang mengalami ansietas. Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi seseorang mengalami ansietas terutama pada perempuan hal ini dikarenakan perempuan merupakan makhluk yang sangat perasa, mereka lebih peka terhadap emosinya dan lebih rentan terhadap perasaan yang mudah sedih, khawatir atau cemas. Dikondisi tertentu seperti pada saat menstruasi perempuan akan mengalami perubahan hormon yang dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya di bandingkan laki-laki. Perempuan memiliki kemampuan dan ketahanan yang lebih rendah dalam menghadapi kecemasan dan mekanisme koping. Perempuan lebih peka terhadap emosinya, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi perasaan cemasnya (Khadijah, Ghoni, & Sulistyowati, 2022).

Analisa data demografi mengenai usia, responden mengalami ansietas di rentang usia 20-22 tahun. Pada usia 20-22 tahun merupakan faktor

pemicu ansietas karena periode ini merupakan waktu dimana individu mengalami perubahan psikologis yang signifikan. Pada usia 19-22 tahun masuk kedalam kategori remaja akhir yang akan memasuki dalam perkembangan dewasa awal (Lisnias, Loekmono, & Windrawanto, 2019). Usia tersebut merupakan usia dimana seseorang dapat bersosialisasi secara psikologis dan mampu untuk mandiri akan tetapi pada usia ini juga adanya perubahan dalam psikologis pada remaja seperti perubahan emosi yang sensitif atau peka sebagaimana contoh mudah sekali menangis, merasa cemas bahkan mudah bereaksi agresif terhadap gangguan yang mempengaruhinya.

Analisa data demografi mengenai dukungan sosial menunjukkan 35 responden (97.2%) menyetujui bahwa dukungan sosial memengaruhi tingkat ansietas. Dukungan sosial dari orang terdekat seperti teman, sahabat, dosen ataupun keluarga berperan penting untuk meminimalisir ansietas pada mahasiswa sebelum melakukan presentasi. Dukungan sosial yang kurang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Individu yang merasa tidak mendapatkan dukungan sosial mungkin merasa cemas dan takut tidak dapat menghadapi kondisi yang terjadi. Mahasiswa membutuhkan suport sistem yang baik dari lingkungan sekitarnya seperti memberikan semangat sebelum mahasiswa presentasi dan meyakinkan bahwa mereka bisa menghadapinya dengan baik. Terdapat tiga konteks lingkungan sosial yang sangat berhubungan dengan keterlibatan mahasiswa di kampus yakni keluarga, teman dan dosen (Fiska, Kurniyawan, Dewi, & Kusumaningsih, 2024). Orang tua yang memberikan dukungan kepada anak mereka dan memiliki ekspektasi akademik yang tinggi terhadap anak, sehingga akan mendorong anak tersebut untuk berjuang mendapatkan hasil yang terbaik. Demikian pula dengan teman memiliki pengaruh terhadap beberapa aspek yang berkaitan dengan akademik mahasiswa meliputi sikap di

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

kampus, keterlibatan dan kesuksesan akademik. Dosen berperan penting dalam hal menciptakan iklim sosial di kampus menjadi lebih menarik bagi mahasiswa.

Analisa data demografi mengenai tuntutan akademik 35 responden (97.2%) menyetujui bahwa tuntutan akademik memengaruhi tingkat ansietas. Dari hasil tersebut banyak dari mereka menyetujui tuntutan akademik mempengaruhi ansietas mereka. Hal ini menunjukkan faktor tuntutan akademik dapat memicu terjadinya ansietas salah satunya yaitu presentasi tugas terstruktur. Mahasiswa yang merasa terbebani oleh tuntutan akademik dapat mengalami kecemasan yang lebih tinggi salahsatunya adalah ketika mahasiswa harus mempresentasikan tugas terstruktur, mahasiswa dituntut untuk dapat menyampaikan ide ataupun informasi dengan baik sehingga audiens juga dapat memahami informasi yang disampaikan pada saat presentasi. Pendapat lain yang relevan menjelaskan perasaan cemas atau ansietas merupakan suatu hal yang sering terjadi dalam hidup manusia. Kecemasan timbul akibat adanya respon atau konflik. Hal ini biasa terjadi pada saat seseorang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi (Mayliyan & Budiarto, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat ansietas setelah dilakukan *self affirmation therapy* kepada mahasiswa menunjukan bahwa tingkat ansietas menurun dengan jumlah responden yang mengalami ansietas normal yaitu 12 orang (33.3%). Setelah dilakukan *self affirmation therapy* mahasiswa dapat mengatasi gejala ansietas yang dialami dengan memberikan dukungan total melalui pemikiran yang positif, dengan harapan dapat menekan segala bentuk pandangan, keyakinan, dan sikap negatif terhadap diri mahasiswa. Peneliti memberikan intervensi berupa *self affirmation therapy* kepada mahasiswa selama 10-15 menit dengan mengajarkan untuk memikirkan hal positif yang ada pada diri individu dan peneliti juga memberikan panduan berupa leaflet agar responden dapat melakukan secara mandiri ketika sedang mengalami ansietas. *Self affirmation therapy* membantu individu untuk menyadari hal-hal positif yang ada pada dirinya serta menghadapi hal sesuai kenyataan yang terjadi dengan ini kecemasan atau

ansietas yang terjadi pada individu akan mengalami penurunan. Afirmasi positif efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja akhir, dengan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang menerima afirmasi positif dan kelompok kontrol (Pravitasari & Setyaningrum, 2011). Hal ini dilakukan melalui terapi afirmasi positif, yang berperan dalam menenangkan emosi, menciptakan kedamaian, serta mengubah pandangan yang lebih positif terutama ketika menghadapi presentasi agar dapat berjalan secara maksimal. Melalui *self affirmation* seseorang mampu berpikir positif terhadap dirinya sendiri sehingga cenderung optimis dan percaya diri saat menghadapi masalah (Danu, Ningsih, & Suryati, 2021). (Imamah, 2018). Teknik *self affirmation* berpengaruh signifikan terhadap penurunan skor kecemasan akademik pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan penurunan skor yang sama.

Self affirmation therapy memiliki pengaruh dan dapat mengurangi tingkat ansietas, afirmasi adalah sebuah kalimat positif yang berasal dari dalam diri seseorang dan di ungkapkan pada diri sendiri untuk memberikan motivasi semangat untuk menghadapi kondisi yang membuat dirinya merasa takut, khawatir dan gugup (Wijaya & Rahayu, 2019). Teknik *self affirmation* akan mengubah pikiran negatif ke arah yang lebih positif dengan cara mengucapkan suatu kalimat positif yang diikuti oleh imajinasi dan penghayatan positif terhadap cerminan harapan menjadi individu yang lebih baik. *Self affirmation* di percaya dapat mengurangi ansietas dan ketidakpuasan individu terhadap diri sendiri. Peneliti juga mengamati hal sama dari penelitian yang dilakukan dan hasilnya signifikan dan relevan seperti penelitian terdahulu dibuktikan dengan perubahan tingkat ansietas pada responden penelitian (Saragih, Yosep, & Widiarti, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *wilcoxon signed ranks* terdapat 36 orang (100%) tingkat ansietas menurun, 0 orang (0.0%) meningkat dan 0 orang (0.0%) tetap. Bagian *test statistic* menunjukan hasil uji *wilcoxon* ($p=.000$), atau kurang dari $p < 0.5$. Hasil tersebut menunjukan terdapat pengaruh *self affirmation therapy*. *Self affirmation therapy* memberikan dampak yang signifikan bagi mahasiswa yang mengalami ansietas sebelum presentasi tugas. Terapi ini bekerja pada alam

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

bawah sadar kita untuk mengontrol pikiran menjadi lebih positif sehingga terapi ini sangat efektif dilakukan untuk mengurangi ansietas. Masalah ansietas tersebut peneliti berupaya untuk mengatasi ansietas dengan mengucapkan kalimat afirmasi secara berulang-ulang contohnya dengan mengucapkan "saya bisa", "saya berani melakukannya", "saya percaya diri", "orang akan kagum ketika saya presentasi", "saya sudah memberikan yang terbaik", kalimat-kalimat tersebut diharapkan mampu menghilangkan pikiran yang negatif terhadap hal-hal yang belum terjadi. Adanya pengaruh pada penurunan tingkat kecemasan responden setelah diberikan perlakuan afirmasi positif (Lovibond & Lovibond, 2015). Penggunaan afirmasi positif pada responden di kelompok eksperimen juga tidak menunjukkan adanya peningkatan kecemasan (Niman & Surbakti, 2022).

Self affirmation therapy merupakan afirmasi positif dapat meningkatkan kepercayaan diri terutama pada saat mahasiswa melakukan presentasi, dimana dalam kondisi tersebut mahasiswa mengalami perasaan gugup takut maupun rasa tidak percaya diri ketika menyampaikan materi presentasi. Adanya afirmasi positif, siswa mengalami peningkatan efikasi diri, yang tercermin dalam peningkatan kepercayaan diri dalam mengeluarkan aspirasi dan hasil pemikiran (el Widad & Idawati, 2023). *Self affirmation therapy* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi kecemasan sebelum melakukan presentasi. Ini memberikan bukti bahwa intervensi psikologis sederhana dapat memiliki dampak positif pada pengalaman akademik mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tugas presentasi yang diberikan. Warga binaan dapat mengelola kecemasan di dalam diri mereka dan yakin bahwa mereka akan menjadi orang sukses dan diterima di masyarakat setelah menjalani masa tahanan (Foley & Weinraub, 2017). *Self affirmation* dapat membantu remaja mengelola kecemasan tentang penampilan mereka dengan membaca afirmasi positif (Siswoaribowo, Taukhdid, & Paramita, 2020).

Ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dan kecemasan berbicara di depan

umum, yang berarti semakin seseorang berpikir positif, semakin rendah kecemasan yang ia rasakan saat harus berbicara di depan public termasuk pada saat presentasi (Rahmawati, Kusnadi, & Noviza, 2023). Berpikir positif berperan sebagai faktor penting dalam mengurangi kecemasan berbicara di hadapan orang banyak atau presentasi. *Self affirmation* adalah teknik yang sangat efektif dalam mengurangi kecemasan apapun, tidak hanya kecemasan sebelum presentasi. Teknik ini dapat membantu individu mengelola berbagai jenis kecemasan dengan membantu mereka berpikir lebih logis dan positif, mengurangi reaksi defensif, dan meningkatkan rasa yakin dan tenang (Sari, 2016).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tingkat ansietas setelah dilakukan *self affirmation therapy* kepada mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat ansietas menurun. Hal ini membuktikan bahwa *self affirmation therapy* berpengaruh terhadap tingkat ansietas diamati dari jumlah responden masing-masing mengalami penurunan tingkat ansietas dari sangat berat menjadi sedang ringan ataupun normal, disisi lain juga tingkat ansietas yang awalnya berat dapat menjadi ringan setelah dilakukan intervensi. Hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi $p\text{-value} = 0.000$ atau <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh *self affirmation therapy* antara pretest dan posttest terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliwu, L. S., Firmawati, F., & Pakaya, A. W. (2023). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(1), 193-207.

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

- Anisah, N., & Purwandari, A. (2024). Pengaruh penerapan therapy afirmasi positif terhadap self esteem anak usia remaja di MTS Asyifa Al-Barokah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2).
- Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah Pada Skizofrenia Di Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus* (Vol. 4).
- Danu, V. K., Ningsih, O. S., & Suryati, Y. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan perawat selama pandemi COVID-19 di Kabupaten Manggarai. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 6(1), 21-31.
- el Widad, Z., & Idawati, K. (2023). Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwék Jombang. *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 93-111.
- Fiska, F. M., Kurniyawan, E. H., Dewi, E. I., & Kusumaningsih, A. (2024). Application of Positive Affirmation Therapy in Increasing Self-Esteem in a Patient with Low Self-Esteem: Case Study. *Health and Technology Journal (HTechJ)*, 2(4), 376-383.
- Foley, J. E., & Weinraub, M. (2017). Sleep, affect, and social competence from preschool to preadolescence: distinct pathways to emotional and social adjustment for boys and for girls. *Frontiers in psychology*, 8, 711.
- Imamah, Z. (2018). *Efektivitas Teknik Afirmasi dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Khadijah, S., Ghoniy, Z. A., & Sulistyowati, E. C. (2022). Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Surakarta. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(02), 134-144.
- Lisanias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa progdi pendidikan sejarah uksw salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (2015). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343.
- Marpatmawati, I., Nurfuadi, F. R., Suprpti, B., & Rismawan, W. (2025). The Effect of Application Positive Affirmation Therapy on Experienced Students of Fatherless. *HealthCare Nursing Journal*, 7(1), 95-99.
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh afirmasi positif terhadap depresi, ansietas, dan stres warga binaan di rutan pada kasus penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(4), 683-690.
- Niawati, D., & Supradewi, R. (2017). Pengaruh Terapi Kelompok Berbasis Afirmasi Diri Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Afek Negatif Pada Pasien Kanker. *Proyeksi*, 12(1), 45-56.
- Niman, S., & Surbakti, L. N. (2022). Terapi Afirmasi Positif Pada Klien Dengan Harga Diri Rendah: Studi Kasus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(4), 484-492.

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com

Pengaruh self affirmation therapy terhadap tingkat ansietas mahasiswa Stikes Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur

- Pravitasari, D. N., & Setyaningrum, T. (2011). The Profile Of New Androgenic Alopecia Patients At Dermato-Venereology Outpatient Clinic Of Dr. Soetomo Hospital Surabaya In 2009-2011. In *The 3 rd International Symposium of Public Health (The 3 rd ISoPH) "Challenging Public Health Roles Towards Global Health Issues"* (p. 113).
- Rahmawati, S. N., Kusnadi, K., & Noviza, N. (2023). Pengaruh Kegiatan Camp To Healing Terhadap Self Affirmation Remaja Broken Home Pada Komunitas BEHOME. ID. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 1(2), 427-436.
- Saragih, G. G. B., Yosep, I., & Widiarti, E. (2023). Terapi untuk Mengatasi Body Image Dissatisfaction pada Remaja Oveerweight. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1353-1361.
- Sari, M. K. (2016). Peningkatan kualitas hidup lansia menggunakan reminiscence affirmative therapy berbasis teori Lazarus (Improving quality of life in elderly using reminiscence affirmative therapy based on Lazarus theory). *Jurnal Ners Lentera*, 4(1), 81-90.
- Siswoaribowo, A., Taukhid, M., & Paramita, D. (2020). Pengaruh penerapan self affirmation terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 11(2), 285-295.
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 7-12.

Naomi Ineke Dianita Refwutu*, Ellia Ariesti, Mochamad Ali Sodikin

STIKES Panti Waluya, Malang

Korespondensi Penulis: Naomi Ineke Dianita Refwutu. *Email: naomidianita73@gmail.com