

**PENGARUH *SELF AFFIRMATION THERAPY* TERHADAP TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA
STIKES PANTI WALUYA MALANG SEBELUM MELAKUKAN PRESENTASI
TUGAS TERSTRUKTUR**

SKRIPSI



Oleh:

Naomi Ineke Dianita Refwutu

12200011

**PROGAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2024

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *SELF AFFIRMATION THERAPY* TERHADAP TINGKAT ANSIETAS MAHASISWA STIKES
PANTI WALUYA MALANG SEBELUM MELAKUKAN PRESENTASI TUGAS TERSTRUKTUR

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Progam Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

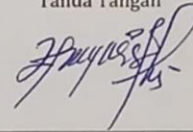
Oleh:

Naomi Ineke Dianita Refwutu
NIM : 12200011

Telah diuji pada
Hari/Tanggal : Jumat, 2 Agustus 2024
Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Nama : Emy Sutiyarsih, S.Kep., Ns., M.Kes
NIDN : 0723106702



Penguji 2 : Nama : Ns. Yafet Pradikatama P., M.Kep
NIDN : 0709088904



Penguji 3 : Nama : Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0710048002



Mengetahui

Ketua,



Wibowati, Kep., Ns., M.Biomed
0707106702

Ka. Prodi



Ns. Ora Debora, M.Kep
0729048501

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Naomi Ineke Dianita Refwutu

NIM : 12200011

Program Studi : Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners

Dengan ini saya menyatakan bahwa isi dari skripsi penelitian dengan judul "*Pengaruh Self Affirmation Therapy terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur*" skripsi penelitian ini benar-benar merupakan karya saya sendiri dan tidak melakukan plagiasi atau mengutip tulisan orang lain dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam penelitian. atas pernyataan ini saya siap menerima sanksi jika pada penelitian ini ditemukan pelanggaran atas etika akademik.

Malang, 2 Agustus 2024



Penulis

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Penelitian ini yang berjudul “Pengaruh *Self Affirmation Therapy* Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur” dengan tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penelitian ini tidak akan berjalan baik tanpa adanya bimbingan, kritik dan saran dari semua pihak yang ikut berkontribusi. Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa Tuhan Yesus Kristus yang selalu ada disetiap langkah penulis dalam menyelesaikan perjalanan ini. Terimakasih karena selalu memberikan harapan dan kekuatan dan pertolongan bagi penulis.
2. Bapak Wibowo, S.Kep, Ns, M.Biomed selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang.
3. Ibu Ns. Oda Debora, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Progam Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners.
4. Bapak/Ibu Dosen Penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang membangun kepada Penulis.
5. Ibu Ns. Ellia Ariesti, M.Kep ,selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan motivasi kepada Penulis selama penyusunan Skripsi ini.
6. Bapak M. Ali Sodikin, Ns. Sp.Kep.J , selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, bimbingan, saran dan motivasi kepada Penulis selama penyusunan Skripsi ini.

7. Tersayang Kepada Ayahanda Wilem Burger dan Ibu Indiani serta keluarga saya, terimakasih atas doa, dukungan dan kasih sayang kepada Penulis. Sosok orang tua yang berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Penulis sadar, bahwa setiap kata dalam skripsi ini adalah buah dari kerja keras dan doa orang tua yang selalu menyertai

Malang, 2 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of several stylized, overlapping loops and lines, positioned above the word 'Penulis'.

Penulis

ABSTRAK

Refwutu, Naomi Ineke Dianita. 2024. Pengaruh *Self Affirmation Therapy* Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKES Panti Waluya Malang Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur. Skripsi. Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners; Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing: Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep¹, Mochamad Ali Sodikin Ns., Sp.Kep.J²

Latar Belakang: 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:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKES Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur. **Metode:** Metode penelitian ini adalah 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 menunjukkan terjadi penurunan tingkat ansietas pada responden setelah mendapatkan intervensi *self affirmation therapy*. **Hasil:** Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0.000 atau <0.05 **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *self affirmation therapy* terhadap tingkat ansietas mahasiswa STIKES Panti Waluya Malang sebelum melakukan presentasi tugas terstruktur. **Saran:** Penelitian ini merekomendasikan teknik *self affirmation therapy* yang terbukti efektif mengurangi ansietas.

Kata kunci : *Self Affirmation*, Presentasi, Ansietas, Mahasiswa

ABSTRACT

Refwutu, Naomi Ineke Dianita. 2024. *The Effect of Self Affirmation Therapy on the Anxiety Level of STIKES Panti Waluya Malang Students Before Presenting Structured Assignments*. Thesis, Bachelor Of Nursing and Nursing Profession Program; School Of Healthy Sciences Panti Waluya Malang. Mentor: Ns. Ellia Ariesti, S.Kep., M.Kep¹, Mochamad Ali Sodikin Ns., Sp.Kep.J²

Background: Presentation is one of the important tasks in developing student competence which often causes anxiety in students. Anxiety makes presentations not run optimally such as feelings of fear, anxiety and nervousness when presenting. To reduce the symptoms of anxiety, 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 outlook. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of self affirmation therapy on the level of anxiety of STIKES Panti Waluya Malang students before presenting a structured assignment. **Method:** This research method is quasi experimental with a pretest-posttest without control group design group design approach. The research sample was 36 respondents which were taken by snowball sampling technique. Data analysis using the Wilcoxon Signed-Rank test. **Conclusion:** The statistical test results show a p-value of 0.000 or <0.05. **Suggestion:** There is an effect of self affirmation therapy on the level of anxiety of STIKES Panti Waluya Malang students before making a structured task presentation. This study recommends self affirmation therapy techniques which are proven to be effective in reducing anxiety.

Keywords: Self Affirmation, Presentation, Anxiety, Students

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat penelitian	6
1.4.1 Manfaat Akademik.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Self Affirmation Therapy</i>	7
2.2 Ansietas	12
2.3 Mahasiswa.....	18
2.4 Presentasi	18
2.5 Tugas Terstruktur.....	20
2.6 STIKes Panti Waluya Malang.....	21

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	22
3.1 Kerangka Konsep	22
3.2 Bagan Kerangka Konsep.....	23
3.3 Hipotesis	24
BAB IV METODE PENELITIAN	25
4.1 Rencana Penelitian	25
4.2 Populasi dan Sampel.....	26
4.2.1 Populasi	26
4.2.2 Sampel.....	26
4.3 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	28
4.4 Variabel Penelitian	28
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
4.6 Instrumen Penelitian	29
4.6.1 Depression Anxiety Stress Scale (DASS).....	30
4.6.2 Pembakuan Instrumen.....	32
4.7 Definisi Operasional.....	33
4.8 Pengumpulan Data	34
4.9 Analisis Data.....	34
4.9.1 Analisis Univariat	34
4.9.2 Analisis Bivariat	35
4.10 Pengolahan Data	35
4.11 Kerangka Kerja	37
4.12 Etika Penelitian	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	40
5.1 Hasil Penelitian	40
5.2 Analisa Data.....	40
5.2.1 Analisa Univariat	40
5.2.2 Analisa Bivariat	44

BAB VI PEMBAHASAN	45
6.1 Pembahasan dan Hasil Penelitian	45
6.1.1 Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang	
Sebelum Dilakukan <i>Self Affirmation Therapy</i>	45
6.1.2 Tingkat Ansietas Mahasiswa STIKes Panti Waluya Malang	
Setelah Dilakukan <i>Self Affirmation Therapy</i>	48
6.1.3 Pengaruh <i>Self affirmation Therapy</i> Terhadap Tingkat Ansietas Mahasiswa	
<i>STIKes Panti Waluya Malang</i> Sebelum Melakukan Presentasi Tugas Terstruktur	50
6.2 Implikasi Tentang Bidang Keperawatan	52
6.2.1 Implikasi Teoritis.....	52
6.2.2 Implikasi Secara Praktis	52
6.3 Keterbatasan Penelitian	53
BAB VII PENUTUP	54
7.1 Kesimpulan.....	54
7.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Langkah Penelitian.....	25
Tabel 4.2 Kisi - Kisi Instrumen DASS Skala Ansietas	30
Tabel 4.3 Skor Skala Ansietas	30
Tabel 4.4 Tingkat Skala Ansietas.....	31
Tabel 4.5 Definisi Operasional.....	33
Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasar Jenis Kelamin.....	41
Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasar Usia	41
Tabel 5.3 Distribusi Responden Berdasar Dukungan Sosial.....	42
Tabel 5.4 Distribusi Responden Berdasar Tuntutan Akademik.....	42
Tabel 5.5 Tingkat Ansietas Pre Test.....	43
Tabel 5.6 Tingkat Ansietas Post Test.....	43
Tabel 5.7 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Respon Ansietas	16
Gambar 4.1 Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	61
Lampiran 2 Lembar Permohonan Responden.....	63
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Responden	64
Lampiran 4 Kuisisioner DASS	65
Lampiran 5 SOP Self Affirmation Therapy	68
Lampiran 6 Leaflet Self Affirmation Therapy	72
Lampiran 7 Data Demografi Responden Excel.....	73
Lampiran 8 Analisa Data Demografi SPSS.....	75
Lampiran 9 Analisa Data Tingkat Ansietas Excel	76
Lampiran 10 Analisa Data Tingkat Ansietas SPSS.....	77
Lampiran 11 Analisa Data Pengaruh Self Affirmation Therapy Terhadap Tingkat Ansietas SPSS.....	77
Lampiran 12 Foto Kegiatan Penelitian di STIKes Panti Waluya Malang	78
Lampiran 13 Surat Ijin Studi Pendahuluan.....	79
Lampiran 14 Surat Jawaban Studi Pendahuluan.....	80
Lampiran 15 Surat Ijin Penelitian.....	81
Lampiran 16 Surat Jawaban Ijin Penelitian	82
Lampiran 17 Lembar Layak Etik.....	84
Lampiran 18 Lembar Konsultasi.....	85
Lampiran 19 Jurnal	91