



# EFEKTIFITAS TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Prima Trisna Aji<sup>1</sup>, Elinda Rizkasari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Spesialis Medikal Bedah Universitas Muhammadiyah Jakarta , email : [duta\\_aji@yahoo.co.id](mailto:duta_aji@yahoo.co.id)

<sup>2</sup> Program Studi PGSD Universitas Slamet Riyadi, email: [elindarizkasari@gmail.com](mailto:elindarizkasari@gmail.com)

## INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Diterima : November 2021  
Direvisi : November 2021  
Disetujui : Desember 2021  
Terbit : Desember 2021

Kata Kunci:

stres, siswa, terapi afirmasi positif, terapi relaksasi otot progresif

Keywords:

stress, student, positive affirmation therapy, progressive muscle relaxation therapy

## ABSTRACT

*Stress is the body's reaction to situations that seem dangerous or difficult, stress makes the body produce the hormone adrenaline which functions to defend itself. This situation can result in the emergence of quite a number of symptoms, such as depression, irritability, anxiety, low quality of work. There are many obstacles faced by elementary school students facing the Final School Assessment such as anxiety, fear of not going to class, difficulty in learning concentration, laziness, low motivation, and the prevalence of gadget addiction. One of the tests to reduce stress levels is positive affirmation therapy and progressive muscle relaxation therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of therapy on stress levels in elementary school students. The research design used a quasi-experimental method. The sample data collection technique used formula for pretest and posttest research by measuring using a questionnaire before and after therapy with a sample of 62 people. The results of bivariate analysis showed the effect of therapy with the Mann Whitney statistical test on stress levels in the therapy group with a p value of  $0.000 > 0.05$ , in respondents.*

## ABSTRAK

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit, stres membuat tubuh untuk memproduksi hormone adrenaline yang berfungsi untuk mempertahankan diri. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, mudah marah, gelisah, kualitas kerja rendah. Banyaknya kendala yang dihadapi siswa SD menghadapi Penilaian Akhir Sekolah seperti cemas, takut tidak naik kelas, kesulitan konsentrasi belajar, malas, motivasi rendah, serta maraknya candu gadget. Salah satu pemeriksaan menurunkan tingkat stres yaitu terapi afirmasi positif dan terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi terhadap tingkat stres pada siswa SD. Desain penelitian menggunakan metode quasy experimental. Teknik pengambilan data sampel menggunakan rumus untuk penelitian pretest and post test dengan mengukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah terapi dengan jumlah sampel 62 orang. Hasil analisa bivariat didapatkan pengaruh pemberian terapi dengan uji statistik mann whitney tingkat stres pada kelompok terapi dengan nilai p value  $0,000 > 0,05$ , pada responden.

## PENDAHULUAN

Pendahuluan Siswa SD kelas VI dapat dikatakan lulus apabila telah menyelesaikan 3 tahapan yang harus dilalui yaitu : menyelesaikan program pembelajaran di masa pandemi Covid-19 yang dibuktikan dengan rapor tiap semester, Siswa memperoleh nilai

sikap dan perilaku minimal baik dan Siswa mengikuti ujian yang diselenggarakan oleh satuan pendidikan sekolah. Mendikbud Nadiem Makarim telah menerbitkan Surat Edaran (SE) Mendikbud Nomor 1 Tahun 2021 terkait peniadaan Ujian Nasional (UN), Ujian Kesetaraan, dan Ujian Sekolah dalam masa darurat Covid-19. Dengan ini maka Siswa harus dituntut untuk bisa menyelesaikan 3 tahapan tadi supaya bisa lulus dimasa pandemi, salah satunya adalah bisa lulus Ujian yang diselenggarakan oleh Satuan unit pendidikan atau sekolah.

Pembelajaran dimasa Pandemi Covid 19 yang mengharuskan Siswa bisa belajar secara mandiri dirumah membuat kekhawatiran, dimana Guru kesulitan untuk bisa memantau perkembangan belajar mandiri siswa. Hal ini membuat Siswa menjadi takut untuk bertanya kepada Guru dan kekhawatiran takut untuk lulus ujian akhir kelas VI.

Menurut Mujiyah dkk (dalam Akbar, 2013) diperoleh hasil kendala-kendala yang biasa dihadapi Siswa Kelas VI adalah kesulitan menguraikan pembelajaran secara mandiri (13,3%), kesulitan membagi waktu belajar (13,3%), Mis Persepsi misalnya: Siswa salah menangkap apa yang sudah disampaikan Siswa melalui Daring (40%), Guru sulit melakukan evaluasi secara menyeluruh secara daring (36,7%), minimnya waktu bertemu secara langsung (23,3%), kurangnya koordinasi dan persamaan persepsi antara Siswa dengan guru (23,3), kurangnya buku-buku referensi (53,3%). Penelitian lainnya pada Siswa di Saudi Arabia menunjukkan prevalensi stres berdasarkan tahun pembelajaran Siswa dari tahun pertama sampai tahun kelima secara berurutan sebagai berikut 78.7%, 70.8 %, 68%, 43,2% dan 48,3% (Abdulghani et al, 2011). Di Indonesia sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres berat mencapai 1-3% (Hidayat, 2012). Dinas Kesehatan Nasional Provinsi Jawa Tengah menyebutkan jumlah gangguan jiwa atau stres pada tahun 2018 bertambah menjadi 317.506.

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Yogyakarta, dari 54 Siswa yang sedang menghadapi Ujian Akhir 51,9% mengalami stres berat (Oryza, 2016). Prevalensi stres akademik Siswa SD Negeri Gamping Yogyakarta mencapai 90,6% (Fatmari & Sari, 2015). Stres dapat bereaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang (Sunaryo, 2013). Reaksi stres dapat muncul dalam berbagai bentuk perubahan psikologis dan fisik. Reaksi ini sering kali dialami Siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah kelas VI berupa hilangnya motivasi dan konsentrasi, sehingga berdampak pada gagalnya Siswa mengerjakan soal ujian akhir dan menimbulkan masalah pada pada Siswa dimana nilai siswa menjadi tidak maksimal (Fadilah, 2013).

Banyak sekali fenomena-fenomena yang terjadi pada Siswa kelas VI ketika menghadapi Ujian akhir yang mengalami stres. Apabila stres tidak ditangani dan dikelola dengan baik maka akan menyebabkan efek jangka panjang dan akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial terutama di masa pandemi Covid 19. Sehingga hal ini

mengarah pada pentingnya suatu intervensi untuk mengelola dan menangani stres (Rizky, 2019). Terapi farmakologis merupakan suatu jenis terapi yang menggunakan obat-obatan. Terapi farmakologis terkadang akan menimbulkan efek samping seperti pusing, sakit kepala, mual, mulut kering, konstipasi, retensi urin, jalan nafas kering, takikardi, dan gangguan penglihatan. Sehingga pendekatan dengan terapi non farmakologis sering digunakan dalam pengelolaan stres (Sunaryo, 2013). Langkah awal pengobatan stres non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan yang dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi relaksasi otot progresif dan afirmasi positif (Abdul, 2011).

Terapi relaksasi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Terapi relaksasi afirmasi positif dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin yang mengurangi tekanan darah dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Abdul, 2011).

Selain terapi afirmasi positif, terapi otot progresif juga memberikan efek menenangkan anggota tubuh, dikarenakan terapi otot progresif dapat mempengaruhi kerja sistem saraf otonom, respon emosi dan efek menenangkan ditimbulkan relaksasi mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dan respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis (Fayzun, 2019). Prosedur relaksasi otot progresif terdiri dari 15 gerakan berturut (Setyoadi dan Kushariyadi 2011).

Dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sekaran Wonosari Klaten dilakukan tehnik relaksasi otot progresif dengan sampel 20 orang mahasiswa didapatkan hasil bahwa tingkat stres dapat menurun setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama satu kali selama 7 hari berturut-turut. Kesimpulannya terapi relaksasi otot progresif sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres pada anak.

## **METODE DAN PENELITIAN**

Metode-metode Penelitian ini yaitu jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan quasi experimental dengan pendekatan pre test and post test with control group. Penelitian ini berlangsung selama 16 hari dari tanggal 1 Februari – 10 Maret 2020 di rumah siswa SD Sekaran Wonosari Klaten. Dalam penelitian menggunakan sebanyak 31 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan stratified random sampling dengan uji bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bagian Berikut ini adalah data prosentase umum responden meliputi usia, jenis kelamin tingkat stres sebelum intervensi dan sesudah intervensi di SD Sekaran Wonosari Klaten.

a. Karakteristik Responden Menurut Usia

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Menurut Usia (N=31)

Usia	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Usia 11 Tahun	26	83.9	25	80.6
Usia 12 Tahun	4	12.9	6	19.4
Usia 13 Tahun	1	3.2	-	-
Total	31	100	31	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia pada kelompok terapi afirmasi positif menunjukkan usia 11 tahun sebanyak 26 responden (83,9%) dan mayoritas usia pada kelompok relaksasi otot progresif menunjukkan usia 11 tahun sebanyak 25 responden (80,6%). Menurut pendapat peneliti Pada usia anak SD kelas VI terjadi perkembangan mental yang pesat dengan usia mayoritas 11 tahun baik pada kelompok terapi afirmasi positif maupun pada kelompok relaksasi otot progresif karena responden juga berada pada jenjang pendidikan yang sama dan sedang menghadapi Ujian akhir kelulusan. Perkembangan mental pada usia anak mengakibatkan kemampuan anak untuk mengutarakan pendapat serta mengambil keputusan apapun yang berhubungan dengan hidupnya dan lingkungannya juga meningkat. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa anak akan mampu berhadapan dengan suatu kondisi yang bersifat abstrak, hal ini sesuai dengan teori perkembangan kognitif dimana tahapan anak merupakan tahapan operasional dimana anak mungkin mengalami kebingungan antara ideal dan praktik sama halnya seperti Siswa yang merupakan bagian dari usia anak, tetapi saat mahasiswa dihadapkan pada masalah yang nyata, anak belum mampu menganalisa situasi dan beberapa solusi. Oleh karena itu dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi untuk mengkopling perubahan simultan tersebut (Suwartika, 2014).

b. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin (N=31)

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Laki-laki	6	19.4	8	25.8
Perempuan	25	80.6	23	74.2
Total	31	100	31	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin pada kelompok terapi afirmasi positif adalah perempuan sebanyak 25 responden (80,6%) dan mayoritas jenis kelamin pada kelompok relaksasi otot progresif adalah perempuan sebanyak 23 responden (74,2%).

Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami stres, alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki. Hal ini juga didukung juga oleh teori yang menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria, secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria (Ambarwati, 2017). Penelitian ini didukung juga oleh penelitian Sutjiato (2015) bahwa Siswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stres berat sebanyak 2,7 kali lebih besar dibanding dengan jenis kelamin laki-laki, sehingga diantara tingkat stres ringan sedang, berat persentase perempuan yang mengalami jauh lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

Menurut pendapat peneliti stres akademik dalam menghadapi Ujian Akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satu diantaranya yaitu faktor jenis kelamin, jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres Jenis kelamin berkaitan dengan tubuh laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki memproduksi sperma dan perempuan menghasilkan sel telur. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa jenis kelamin disebabkan oleh factor hormon, yaitu berupa tingginya hormon estrogen di dalam tubuh wanita. Hormone estrogen pada wanita dapat memperkuat efek oksitosin beberapa kali lipat, sedangkan pada pria hormone oksitosin diproduksi di dalam tubuh tidak sebanyak seperti pada wanita, karena pada tubuh pria terdapat hormon testosterone yang kerjanya yaitu meminimalkan efek dari hormone oksitosin di dalam tubuh (Hafifah, 2017). Siswa Kelas VI SD Sekaran 1 Wonosari Klaten cukup didominasi oleh perempuan. Selama pengambilan data dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner dan juga observasi bahwa responden perempuan memiliki stres yang lebih tinggi terhadap tugas akhir hal ini dipengaruhi oleh beban tugas yang cukup tinggi karena merasa tugas akhir sangat banyak dan prosesnya yang cukup sulit.

c. Tingkat Stress Sebelum Intervensi

**Tabel 3** Tingkat Stress Sebelum Intervensi

Stress	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Normal	-	-	-	-
Ringan	3	9.7	5	16.1
Sedang	26	83.9	23	74.2
Berat	2	6.5	3	9.7
Total	31	100	31	100

Stress	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Normal	14	45.2	15	48.4
Ringan	13	41.9	13	41.9
Sedang	4	12.9	3	9.7
Berat	-	-	-	-
Total	31	100	31	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stress sebelum pada kelompok terapi afirmasi positif adalah stres sedang sebanyak 26 responden (83,9%) dan mayoritas tingkat stress sebelum pada kelompok relaksasi otot progresif adalah stress sedang sebanyak 23 responden (74,2%).

Menurut pendapat peneliti Stres merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial dan keadaan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang, 1,2 Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan, keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang (Fayzun, 2019).

Menurut pendapat peneliti meningkatnya stres pada Siswa Kelas VI SD dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental dalam menghadapi Ujian akhir sehingga Stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan dan bisa menjadi ancaman misalnya kesulitan menyelesaikan Soal. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Siswa SD kelas VI seringkali mengalami masalah sosial yang bersumber dari aktivitas akademiknya, bagi Siswa Kelas VI SD yang menjadi masalah adalah ketika menghadapi Ujian Akhir. Gejala sosial pada Siswa kelas VI SD yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau lebih banyak bermain daripada belajarnya, dampaknya adalah Belajar akan ditunda dan memilih melupakannya, menghindari belajar mandiri, mengeluh dimedia social mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi sekolah dasar (Gamayanti, 2018).

#### d. Tingkat Stress Sesudah Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stress sebelum pada kelompok terapi afirmasi positif adalah stres sedang sebanyak 26 responden (83,9%) dan mayoritas tingkat stress sebelum pada kelompok relaksasi otot progresif adalah stress sedang sebanyak 23 responden (74,2%).

Menurut pendapat peneliti Stres merupakan ketegangan yang disebabkan karena fisik, emosi, sosial dan keadaan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap penyebab stres psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang, 1,2 Stres merupakan suatu sistem pertahanan tubuh dimana ada sesuatu yang mengusik integritas diri sehingga mengganggu ketentraman yang dimaknai sebagai tuntutan yang harus diselesaikan, keadaan stres akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang (Fayzun, 2019).

Menurut pendapat peneliti meningkatnya stres pada Siswa Kelas VI SD dalam menghadapi Ujian Akhir Sekolah dipengaruhi oleh ketidaksiapan mental dalam menghadapi Ujian akhir sehingga Stressor yang dirasakan melebihi kapasitas dan kemampuan dan bisa menjadi ancaman misalnya kesulitan menyelesaikan Soal. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Siswa SD kelas VI seringkali mengalami masalah sosial yang bersumber dari aktivitas akademiknya, bagi Siswa Kelas VI SD yang menjadi masalah adalah ketika menghadapi Ujian Akhir. Gejala sosial pada Siswa kelas VI SD yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau lebih banyak bermain daripada belajarnya, dampaknya adalah Belajar akan ditunda dan memilih melupakannya, menghindari belajar mandiri, mengeluh dimedia social mengenai kesulitan yang dihadapi dan pada akhirnya tertundanya masa studi sekolah dasar (Gamayanti, 2018).

**Tabel 4.** Tingkat Stress Sesudah Intervensi

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Laki-Laki	6	19.4	8	25.8
Perempuan	25	80.6	23	74.2
Total	31	100	31	100

  

Jenis Kelamin	Terapi Afirmasi Positif		Relaksasi Otot Progresif	
	F	%	F	%
Laki-Laki	6	19.4	8	25.8
Perempuan	25	80.6	23	74.2
Total	31	100	31	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat stress sesudah pada kelompok terapi afirmasi positif adalah normal sebanyak 14 responden (45,2%) dan mayoritas tingkat stres sesudah pada kelompok relaksasi otot progresif adalah normal sebanyak 15 responden (48,4%). Penurunan stres menjadi ringan karena dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan yaitu terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif.

Menurut pendapat peneliti adanya penurunan stress menjadi ringan karena dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan yaitu terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif. Terapi relaksasi afirmasi positif dapat memberikan dampak fisik dan psikologis berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres, sehingga memberikan perasaan rileks dan membentuk respon emosi positif (Zainiyah, 2018). Selain terapi afirmasi positif, terapi otot progresif juga memberikan efek menenangkan anggota tubuh, dikarenakan terapi otot progresif dapat mempengaruhi kerja sistem saraf otonom, respon emosi dan efek menenangkan ditimbulkan relaksasi mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dan respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis (Fayzun, 2019).

Menurut kesimpulan peneliti penanganan masalah stres pada mahasiswa tingkat akhir cukup efektif dengan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi afirmasi positif dan terapi relaksasi otot progresif sama halnya dalam hasil penelitian ini adanya penurunan stress setelah diberikan terapi afirmasi positif dan terapi relaksasi otot progresif. Terapi afirmasi seperti ini dapat memperkuat rasa percaya diri dalam mengatasi situasi dan menghasilkan sesuatu positif dengan cara pengulangan kalimat penegasan sehingga kecenderungan seseorang untuk menciptakan hal-hal yang positif yang dapat meningkatkan integritas diri sehingga tercipta *self efficacy* yang baik (Syafitri, 2019)

a. Analisa Efektifitas Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress

**Tabel 5.** Analisa Efektifitas Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stress

Variabel	Stress Sebelum Afirmasi Positif				Z	p-value
	Normal	Ringan	Sedang	Total		
Stress Sebelum Afirmasi Positif	Ringan 3(9,7%)	0(0%)	0(0%)	3(9,7%)	-4,871	0,000
	Sedang 11(35,5%)	13(41,9%)	2(6,5%)	26(83,9%)		
	Berat 0(0%)	0(0%)	2(6,5%)	2(6,5%)		
<b>Total</b>	14 (45,2%)	13(41,9,9%)	4(12,9)	31(100%)		
Variabel	Stress Sebelum Relaksasi Otot Progresif				Z	p-value
	Normal	Ringan	Sedang	Total		
Stress Sebelum Relaksasi Otot Progresif	Ringan 5(16,1%)	0(0%)	0(0%)	5(16,1%)	-4,873	0,000
	Sedang 10(32,3%)	13(41,9,9%)	0(0%)	23(74,2%)		
	Berat 0(0%)	0(0%)	3(9,7%)	3(9,7%)		
<b>Total</b>	15 (48,4%)	13(41,9,9%)	3(9,7%)	31(100%)		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji *wilcoxon* tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi afirmasi positif dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05 maka Ho di tolak berarti ada efektifitas pemberian terapi afirmasi positif terhadap tingkat stress pada Siswa kelas VI SD Sekaran Wonosari Klaten dan hasil uji *wilcoxon* tingkat stress sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05 maka Ho di terima berarti ada efektifitas pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress pada Siswa kelas VI.

Hasil analisa yang menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan intervensi dipengaruhi oleh pemilihan intervensi yang tepat dalam menangani stress pada Siswa kelas VI SD yaitu dengan terapi non farmakologi. Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil anilisa yang menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan intervensi dipengaruhi oleh pemilihan intervensi yang tepat dalam menangani stress pada Siswa kelas VI SD yaitu dengan terapi non farmakologi. Langkah awal pengobatan stres non farmakologis adalah dengan cara membuat sebuah perubahan baru dalam lingkungan yang dapat mengurangi akibat stres, seperti melakukan terapi relaksasi yang dapat mengontrol individu untuk menimbulkan perasaan positif dan relaks, seperti terapi relaksasi otot progresif dan afirmasi positif (Abdul, 2011).

Menurut pendapat peneliti adanya pengaruh pemberian intervensi yang diberikan pada responden disebabkan karena terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif memiliki kelebihan tertentu dalam menangani kecemasan. Kelebihan relaksasi afirmasi positif yaitu Seseorang yang melakukan teknik relaksasi afirmasi dapat merasakan ketenangan, kenyamanan dan kedamaian dikarenakan afirmasi dapat mempengaruhi sistem syaraf parasimpatis dan syaraf simpatis untuk memicu sekresi hormon endorfin, mengurangi tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi ketegangan pada tubuh (Zainiyah, 2018). Kelebihan relaksasi otot progresif adalah respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi ini mengubah fisiologi dominan sistem simpatis dari respon stres menjadi dominan sistem parasimpatis. Hipersekresi kortikosteroid dan kortisol pada keadaan stres diturunkan dan meningkatkan hormon parasimpatis serta neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorphen yang menimbulkan efek ketenangan (Fayzun, 2019)

- b. Analisa Beda Tingkat Stress Sesudah Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif.

**Tabel 6.** Analisa Beda Tingkat Stress Sesudah Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Otot Progresif

Kelompok	Tingkat Stress	P-value
	<u>Z</u>	
Terapi Afirmasi Positif	-0,341	0,733
Relaksasi Otot Progresif		

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji Mann whitney tingkat stress pada kelompok terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif dengan nilai p value  $0,733 > 0,05$ , maka  $H_0$  di terima berarti tidak ada perbedaan antara kelompok pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek ketenangan dan menurunkan stres pada responden meskipun

dengan cara yang berbeda dengan demikian relaksasi dapat membuat seseorang menjadi relaks.

Menurut pendapat peneliti hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek ketenangan dan menurunkan stres pada responden meskipun dengan cara yang berbeda dengan demikian relaksasi dapat membuat seseorang menjadi relaks. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom, respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi akan mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Sistem saraf parasimpatetik, memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh.

Hasil penelitian menunjukkan hasil uji Mann whitney tingkat stress pada kelompok terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif dengan nilai p value  $0,733 > 0,05$ , maka  $H_0$  di terima berarti tidak ada perbedaan antara kelompok pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek ketenangan dan menurunkan stres pada responden meskipun dengan cara yang berbeda dengan demikian relaksasi dapat membuat seseorang menjadi relaks.

Menurut pendapat peneliti hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terapi afirmasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek ketenangan dan menurunkan stres pada responden meskipun dengan cara yang berbeda dengan demikian relaksasi dapat membuat seseorang menjadi relaks. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa Perubahan-perubahan yang terjadi selama maupun setelah relaksasi mempengaruhi kerja saraf otonom, respon emosi dan efek menenangkan yang ditimbulkan oleh relaksasi akan mengubah fisiologi dominan simpatis menjadi dominan sistem parasimpatis. Sistem saraf parasimpatetik, memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, sistem parasimpatis akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh akibatnya hormon penyebab stres diturunkan, seperti kortisol, dan epinefrin. Sistem parasimpatis juga meningkatkan hormone neurotransmitter seperti DHEA (Dehidroepinandrosteron) dan dopamine atau endorfin, menimbulkan efek ketenangan bagi tubuh (Fayzun, 2019).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Responden berdasarkan golongan usia mayoritas afirmasi positif menunjukkan usia 11 tahun sebanyak 26 responden (83,9%) dan pada kelompok relaksasi otot progresif menunjukkan usia 12 tahun sebanyak 25 responden (80,6%). 2). Responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas terapi afirmasi positif adalah perempuan sebanyak 25 responden (80,6%) dan pada kelompok relaksasi otot progresif adalah

perempuan sebanyak 23 responden (74,2%). 3) Responden tingkat stres sebelum dilakukan intervensi mayoritas dalam kelompok terapi afirmasi positif adalah stress sedang sebanyak 26 responden (83,9%) dan pada kelompok relaksasi otot progresif adalah stress sedang sebanyak 23 responden (74,2%).

Simpulan untuk penelitian pada responden : 1) Responden tingkat stress sesudah dilakukan intervensi mayoritas tingkat stress sesudah pada kelompok terapi afirmasi positif adalah normal sebanyak 14 responden (45,2%) dan pada kelompok relaksasi otot progresif adalah normal sebanyak 15 responden (48,4%). 2) Ada efektifitas pemberian terapi afirmasi positif terhadap tingkat stress pada Siswa kelas VI SD Sekaran Wonosari Klaten dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$  dan hasil uji wilcoxon tingkat stress sebelum dan pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$ , dan 3) Tidak ada perbedaan antara kelompok pemberian terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif dengan nilai p value  $0,733 > 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul (2011). *Dasar-dasar Keperawatan Jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Adiwaty, M. R., & Fitriyah, Z. (2015). *Efektivitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru pada Proses Pembelajaran di Perguruan Tinggi (Studi pada UPN "Veteran" Jawa Timur)*. Jurnal NeO-Bis. Vol 9(1).
- Ambarwati (2017). *Gambaran Tingkat Stres Siswa Sekolah Dasar*. Media Pustaka. Jakarta EGC
- Fayzun. (2019). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa SDN Demak*. Jakarta EGC
- Gamayanti (2018). *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*.
- Iswanto, (2014). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran Semarang : Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Kushariyadi, Setyoadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Penerbit: Salemba Medika. Jakarta.
- Rizky. (2013). *Efektifitas Terapi Dukungan Kelompok Dalam Meningkatkan Reliensi Pada Remaja Penghuni Lembaga Masyarakatan*. Jurnal Psikologi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi Untuk Anak*, edisi 2. Jakarta: EGC.

Suwartika, (2014), *Analisis Faktor yang berhubungan dengan tingkat stress akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan . Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

Zainiyah R.(2018). *Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres pada Siswa SDN Nusukan Surakarta.*

