

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Pogram Studi Keperawatan Bogor

Firda Ardiani  
NIM. P17320320013

Penerapan Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas XII di SMAN 10  
Bogor

i-xiii+43 halaman, V BAB, 5 Tabel, 7 Lampiran

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas XII secara umum berusia enam belas tahun sampai dengan sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Siswa kelas XII menghadapi banyak tekanan maupun tuntutan akademik yang menyebabkan stres, sebagai contoh, ujian masuk perguruan tinggi negeri dengan metode Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK). Disisi lain, angka keketatan UTBK dalam tiga tahun terakhir memiliki angka yang cukup tinggi dan berpotensi dapat menyebabkan adanya permasalahan psikologis siswa seperti stres. Untuk mengatasi stres pada siswa dibutuhkan intervensi yang tepat, salah satunya dengan afirmasi positif. Afirmasi adalah suatu kalimat positif yang tersusun dalam pikiran, tertuang dalam tulisan atau diucapkan bahkan didengar dari orang lain yang diucapkan kepada diri kita. **Tujuan:** mengetahui adakah pengaruh Penerapan Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Stres Siswa Kelas XII di SMAN 10 Bogor. **Metode:** studi kasus dengan jenis deskriptif. Pengambilan sample menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-42* dengan jumlah tiga responden sesuai dengan kriteria inklusi. Penerapan terapi afirmasi positif dengan durasi waktu 20 menit setiap pertemuan dan dilakukan selama 1 minggu. Data diperoleh dengan melakukan observasi, mengisi kuesioner dan dokumentasi. **Hasil:** menunjukkan sebanyak 1 siswa menjadi stres normal dan 2 siswa menjadi stres ringan dengan adanya penurunan skor tingkat stres. **Kesimpulan:** penerapan terapi afirmasi positif mampu memberikan perubahan tingkat stres siswa dalam menghadapi ujian.

**Kata Kunci:** Siswa Kelas XII, Tingkat Stres, Afirmasi Positif.

**Daftar Pustaka:** 24 Sumber (2013-2022).

Ministry of Health of the Republic of Indonesia  
Bandung Ministry of Health Health Polytechnic  
Bogor Nursing Study Program

Firda Ardiani  
NIM. P17320320013

Application of Positive Affirmation to the Stress Levels of Class XII Students at  
SMAN 10 BOGOR

i-xiii+43 pages, V chapters, 5 tables, 7 appendices

### **ABSTRACT**

**Background:** Class XII high school (SMA) students are generally sixteen to nineteen years old and are at the stage of adolescent development. Class XII students face a lot of pressure and academic demands that cause stress, for example, the entrance exam for public universities using the Computer Based Writing Examination (UTBK) method. On the other hand, the UTBK strictness rate in the last three years has quite a high number and has the potential to cause psychological problems for students such as stress. To overcome stress on students, appropriate interventions are needed, one of which is positive affirmations. Affirmations are positive sentences that are composed in the mind, written down or spoken and even heard from other people that are spoken to us. **The Aim:** to find out whether there is an effect of applying positive affirmations on the stress level of Class XII students at SMAN 10 Bogor. **Method:** case study with descriptive type. Sampling used the Depression Anxiety Stress Scale (DASS)-42 questionnaire with a total of three respondents according to the inclusion criteria. Application of positive affirmation therapy with a duration of 20 minutes per meeting and carried out for 1 week. Data obtained by observing, filling out questionnaires and documentation. **Results:** showed that 2 students became mildly stressed and 1 student became normal stressed with a decrease in the stress level score. **Conclusion:** the application of positive affirmation therapy is able to provide changes in students' stress levels in facing exams.

**Keywords:** Class XII Students, Stress Level, Positive Affirmation

**Bibliography:** 24 Sources (2013-2022)