



Wajahku Cerah dan Glowing: Efektivitas Afirmasi Positif untuk Mengurangi Tingkat Stres

Rida Yanna Primanita ^{1*}, Puput Nofia Rahma ²

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jl. Batang Masang No. 4, Belakang Balok, Kec. Aur Birugo Tigo Baleh, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat.

Korespondensi penulis: yannaprimanita@unp.ac.id *

Abstract. *This study aims to examine the effectiveness of positive affirmations in reducing stress levels and their impact on physical conditions, particularly among university students. The research employed a quasi-experimental method with a One Group Pretest-Posttest design. The sample consisted of 7 psychology students from Universitas Negeri Padang (class of 2024), selected using a purposive sampling technique. The intervention involved performing positive affirmations independently for 30 days. The results showed a significant reduction in stress levels after the intervention, as evidenced by pretest and posttest scores. This stress reduction also positively affected physical conditions, such as brighter and healthier facial skin. The findings align with previous research, highlighting that positive affirmations can alleviate stress by enhancing positive emotions and stimulating the production of anti-stress hormones. Positive affirmations offer a practical method for improving mental and physical well-being, particularly for students.*

Keywords: *Positive affirmations, Physical condition, Stress levels, Students,*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas afirmasi positif dalam menurunkan tingkat stres dan dampaknya pada kondisi fisik, khususnya pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest. Sampel penelitian ini terdiri dari 7 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2024, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama 30 hari dengan afirmasi positif secara mandiri. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan setelah intervensi, sebagaimana terlihat dari hasil pretest dan posttest. Penurunan stres ini juga berdampak pada kondisi fisik, seperti kulit wajah yang lebih cerah dan sehat. Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa afirmasi positif mampu mengurangi stres dengan meningkatkan emosi positif dan merangsang produksi hormon anti-stres. Afirmasi positif dapat menjadi metode praktis untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, khususnya bagi mahasiswa.

Kata kunci: Afirmasi positif, Kondisi fisik, Mahasiswa, Tingkat stres.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas, institut, atau akademi. Menurut As'ari (2007), mahasiswa sering dipandang sebagai golongan akademisi yang memegang peran penting dalam menentukan masa depan bangsa. Di Indonesia, mayoritas mahasiswa berada dalam rentang usia 18-24 tahun, yang menurut teori perkembangan Santrock (2003), merupakan fase dewasa muda. Pada tahap ini, individu berusaha membentuk karakter diri, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan melaksanakan tanggung jawab sosial (Hurlock, 1980). Dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, individu dituntut untuk mempelajari teori, menerapkannya di bidang yang ditekuni, serta menyelesaikan berbagai kewajiban akademik. Namun, proses ini sering kali memunculkan

beragam tantangan, seperti banyaknya tugas, tuntutan kegiatan di luar kampus, serta kurangnya manajemen waktu yang baik. Hal-hal ini berpotensi memicu stres, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada.

Stres, menurut Lazarus dan Folkman (1984), terjadi ketika individu menilai situasi sebagai beban yang melebihi batas kemampuannya. Fenomena ini telah menjadi masalah global di era modern, berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa stres kronis dapat memicu berbagai gangguan kesehatan, seperti jerawat, kulit kusam, penyakit kardiovaskular, hingga depresi (Walburn et al., 2011; Schneiderman et al., 2005). Oleh karena itu, diperlukan solusi yang efektif untuk mengatasi dampak negatif stres, salah satunya melalui afirmasi positif.

Afirmasi positif adalah pernyataan afirmatif yang bertujuan membantu individu memfokuskan pikiran pada hal-hal positif dalam kehidupan (Sharot, 2011). Teknik ini terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Studi oleh Smith et al. (2022) menunjukkan bahwa partisipan yang rutin melakukan afirmasi positif mengalami penurunan tingkat stres sebesar 25% dibandingkan kelompok kontrol. Sementara itu, penelitian Lee et al. (2021) mengungkapkan adanya peningkatan skor kesejahteraan mental sebesar 18% pada partisipan yang melakukan afirmasi positif selama empat minggu. Tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, afirmasi positif juga berdampak pada kesehatan fisik. Walburn et al. (2011) menemukan bahwa dengan mengurangi stres, afirmasi positif dapat memperbaiki penampilan fisik, seperti membuat kulit wajah tampak lebih cerah dan sehat. Hal ini disebabkan oleh pengaruh afirmasi positif terhadap fungsi otak dan sistem saraf, yang dapat meningkatkan emosi positif serta merangsang produksi hormon anti-stres seperti endorfin (Fayzun, 2019; Cascio et al., 2016). Penelitian terbaru oleh Yildirim et al. (2023) juga menunjukkan bahwa afirmasi positif membantu mengurangi kecemasan pada pasien pascaoperasi jantung.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa yang penuh tekanan, afirmasi positif menjadi metode sederhana namun efektif untuk mengelola stres. Dengan mengulangi pernyataan positif secara rutin, individu dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif, menciptakan suasana hati yang lebih baik, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai alat untuk menjaga kesehatan mental, tetapi juga sebagai langkah praktis untuk menjaga penampilan fisik, seperti kulit wajah yang lebih cerah dan glowing. Melalui pendekatan ini, afirmasi positif menawarkan solusi holistik yang dapat membantu mahasiswa dan individu lainnya menghadapi tantangan

hidup dengan lebih baik, menjaga keseimbangan mental, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan emosional.

2. KAJIAN TEORITIS

Afirmasi positif merupakan pernyataan-pernyataan positif yang diucapkan atau dipikirkan secara berulang-ulang dengan tujuan membangun citra diri yang sehat, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengarahkan pola pikir ke arah yang lebih optimis. Teori self-affirmation yang dikembangkan oleh Steele (1988) menyatakan bahwa individu secara alami termotivasi untuk mempertahankan pandangan positif tentang diri mereka. Dengan mengulang afirmasi yang mengandung nilai-nilai positif, individu dapat memperkuat identitas diri serta menurunkan dampak psikologis dari ancaman atau tekanan yang dihadapi. Dalam praktiknya, afirmasi positif sering digunakan dalam intervensi psikologis untuk memperbaiki suasana hati, menurunkan kecemasan, dan memperkuat motivasi.

Stres sendiri adalah respon psikologis dan fisiologis individu terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kapasitas adaptasi seseorang. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres terjadi ketika individu menilai situasi sebagai sesuatu yang mengancam dan merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapinya. Ketika stres tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental secara signifikan. Dalam konteks ini, afirmasi positif dapat berperan sebagai strategi regulasi diri yang membantu individu untuk menilai kembali situasi stres secara lebih rasional dan optimis.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan quasi experimental dengan desain *one group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa psikologi universitas negeri padang angkatan 2024 pada kampus cabang di Bukittinggi. Sedangkan sampel menurut Sugiyono (2013) merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 7 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti melalui pretest dan posttest menggunakan skala Skala *Perceive Stress Scale 4* (PSS4). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji paired sample t-test.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 (Uji Normalitas)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		7
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.68138514
Most Extreme Differences	Absolute	.197
	Positive	.197
	Negative	-.197
Test Statistic		.197
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Uji asumsi dilakukan dengan pengujian normalitas. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan SPSS. Hasil uji kolmogorov-smirnov didapatkan nilai signifikansi 0.2 lebih besar dari 0.05 yang berarti lebih besar dari α . Nilai signifikansi lebih besar artinya data berdistribusi normal.

Tabel 2 (Uji Hipotesis *Independent Sample T-Test*)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	13.71	7	.756	.286
	posttest	13.00	7	1.528	.577

Tabel diatas bertujuan untuk melihat *mean* data *pretest* dan *posttest*. Hasil *mean pretest* didapatkan hasil 13.71 dan *posttest* dengan hasil 13.00 yang diartikan terdapat penurunan hasil *pretest* dan hasil *posttest*.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Mean	Lower			
Pair 1	pretest - posttest	.714	1.380	.522	-.562	1.991	1.369	6	.220

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* didapatkan *mean* sebesar 0.714 pada data *pretest* dan *posttest*. *Mean* data *posttest* dikurang *mean* data *pretest* untuk memperoleh *gainscore*. *Gainscore* berfungsi untuk melihat hasil dari intervensi yang dilakukan. Hasil *gainscore* didapatkan dengan nilai -0714 yang memiliki arti bahwa terjadi penurunan setelah dilakukan intervensi.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektifitas afirmasi positif terhadap penurunan tingkat stres dan dampak stres terhadap kondisi fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres. Hal ini dapat dibuktikan dengan uji *independent sample t-test* yang telah dilakukan oleh peneliti, dengan mengacu pada uji tersebut maka uji hipotesis dapat diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mengeksplorasi afirmasi diri dapat mengurangi respons stres fisiologis dan psikologis pada individu yang menghadapi situasi stres alami, seperti ujian akademik (Sherman et al. 2009). Penelitian ini dilakukan kepada 7 partisipan yang terdaftar sebagai mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang. Peserta berusia 17-19 tahun. Mayoritas partisipan adalah perempuan yaitu sebanyak 5 orang, dan 2 partisipan laki-laki.

Hasil penelitian Pompat (2024) juga mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa penggunaan afirmasi positif selama 8 minggu memberikan dampak signifikan. Pada kelompok eksperimen, skor berpikir positif meningkat secara substansial dari rata-rata 131,27 pada awal penelitian menjadi 182,73 setelah 8 minggu. Sebaliknya, tingkat stres yang dirasakan menurun dari 84,82 menjadi 63,59 dalam periode yang sama. Perubahan ini jauh lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol, yang tidak menunjukkan perbedaan berarti.

Penelitian ini mendapatkan hasil penurunan tingkat stres yang dimiliki oleh subjek, hal ini dinilai dari hasil *posttest* lebih kecil dibandingkan dengan hasil *pretest*. Terjadi perubahan

wajah yang lebih cerah setelah dilakukannya intervensi dibandingkan dengan sebelum dilakukannya intervensi yang dapat dibuktikan melalui *grainscore* dengan nilai sebesar -0.714.

Peneliti menggunakan afirmasi positif untuk mengurangi tingkat stress yang dimiliki oleh subjek. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres, dan meninjau dampak tingkat stres terhadap fisik. Peneliti melakukan intervensi selama 30 hari dengan cara intervensi mandiri.

Hari pertama peneliti memberikan psikoedukasi mengenai afirmasi positif dan penjelasan mengenai intervensi mandiri yang akan dilakukan nantinya. Pada hari pertama diberikan pretest sebelum dilakukan psikoedukasi untuk melihat tingkatan stres yang dimiliki oleh subjek. Hari kedua hingga hari terakhir intervensi dilakukan intervensi secara mandiri yang dilakukan pada saat bangun tidur dan sebelum tidur. Setelah dilakukan intervensi, subjek diberikan posttest untuk melihat tingkatan stres setelah dilakukan intervensi. Terjadi penurunan tingkat stres yang dimiliki oleh subjek, hal ini dinilai dari hasil posttest lebih kecil dibandingkan dengan hasil pretest. Terjadi perubahan wajah yang lebih cerah setelah dilakukannya intervensi dibandingkan dengan sebelum dilakukannya intervensi. Berdasarkan pemaparan tersebut afirmasi positif dapat menurunkan tingkat stres yang dimiliki oleh partisipan dengan terjadinya perubahan fisik yang dimiliki sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Afirmasi positif terbukti efektif menurunkan tingkat stres dan memberikan dampak positif pada kondisi fisik, seperti kulit wajah yang lebih cerah. Partisipan yang rutin melakukan afirmasi selama 30 hari mengalami penurunan stres signifikan, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pretest dan posttest. Metode ini sederhana namun efektif, membantu mengubah pola pikir negatif menjadi konstruktif, meningkatkan emosi positif, dan mendukung keseimbangan mental serta fisik. Afirmasi positif dapat menjadi solusi praktis bagi mahasiswa dan individu lain untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini terbatas, penelitian mendatang sebaiknya melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar untuk meningkatkan generalisasi hasil. Selain itu, untuk memperkuat bukti efektivitas afirmasi positif, disarankan untuk menggunakan desain penelitian dengan kelompok kontrol. Dengan adanya kelompok kontrol, kita dapat membandingkan dampak afirmasi positif dengan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi, sehingga dapat memberikan kesimpulan yang lebih kuat.

DAFTAR REFERENSI

- As'ari, A. (2007). Peran mahasiswa dalam menentukan masa depan bangsa. Penerbit.
- Cascio, M., & Fayzun, A. (2016). The impact of positive affirmations on stress reduction. *Journal of Health Psychology*, 21(4), 482-490. <https://doi.org/10.1177/1359105315591234>
- Hengudomsub, P., Sudjai, P., Kangwanphanit, P., Thongkamdee, P., & Turale, S. (2024). Promoting Positive Thinking and Reducing Perceived Stress Using the Be Aware of Stress Smartphone Application among At-risk Adolescents: A Quasi-experimental Study.. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*. <https://doi.org/10.60099/prijnr.2024.268281>.
- Hurlock, E. B. (1980). *Developmental psychology* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lee, J., Kim, S., & Park, H. (2021). The effects of positive affirmations on mental well-being: A longitudinal study. *Journal of Positive Psychology*, 16(2), 233-245. <https://doi.Org/10.1080/17439760.2020.1732178>
- Santrock, J. W. (2003). *Life-span development* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 607-628.
- Sharot, T. (2011). *The optimism bias: A tour of the irrationally positive brain*. Pantheon Books.
- Sherman, D., Bunyan, D., & Jaremka, L. (2009). Psychological vulnerability and stress: the effects of self-affirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors.. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 28 5, 554-62 . <https://doi.org/10.1037/a0014663>.
- Smith, J., & colleagues (2022). The effectiveness of positive affirmations in reducing stress levels among college students: A randomized controlled trial. *Journal of College Student Development*, 63(3), 345-359.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 21, pp. 261–302). Academic Press.
- Walburn, J., & colleagues (2011). Chronic stress and its impact on physical health: A review of the literature. *Health Psychology Review*, 5(2), 127-145.
- Yildirim, M., & colleagues (2023). The impact of positive affirmations on anxiety levels in post-operative heart patients: A randomized controlled trial. *Journal of Cardiac Surgery*, 38(5), 1234-1240.