

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pada stres akademik mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta antara sebelum dengan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan berpikir positif. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z sebesar --2.023 dengan $p = 0,043$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan setelah diberi pelatihan berpikir positif. Hasil pengumpulan data *pretest* menunjukkan skor stres akademik pada kelompok eksperimen rata-rata (*Mean*) sebesar 87.20 dengan deviasi standar sebesar 8,758 dan data *posttest* menunjukkan skor rata-rata (*Mean*) sebesar 69.60 dengan deviasi standar sebesar 18,663.

Selain itu, berdasarkan perhitungan N-gain yang dilakukan, diketahui *Mean pretest* = 86.80 dan *Mean posttest* = 69,60 sehingga diperoleh hasil N-gain sebesar -0,19816. Berdasarkan hasil yang diperoleh, nilai negatif menunjukkan adanya penurunan hasil sebelum dan setelah diberi perlakuan. Sehingga, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa

efektivitas pelatihan berpikir positif yang dilakukan berada pada kategori rendah untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercur Buana Yogyakarta. Tingkat stres Mahasiswa Mercur Buana Yogyakarta akan turun setelah diberi pelatihan berpikir positif. Namun, efektivitas pelatihan berpikir positif yang dilakukan berada pada kategori rendah untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Pelatihan berpikir positif dapat menurunkan stres akademik karena berpikir positif dapat memunculkan adanya sikap, perasaan, maupun perilaku yang positif. Ketika menghadapi situasi yang menekan, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah sebagai hal yang sementara. Di samping itu, sikap yang muncul yakni sikap optimis dimana terdapat keyakinan bahwa masalah yang ada pasti dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya mendorong seseorang untuk memecahkan serta menghadapi masalah yang dialami.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran bagi pihak – pihak yang terkait dan bagi penelitian selanjutnya, yakni:

1. Bagi subjek penelitian, peneliti merekomendasikan untuk menerapkan teknik – teknik dalam Pelatihan Berpikir Positif untuk menurunkan

tingkat stres akademik yang dialami terkait dengan tuntutan tugas yang diberikan dalam perkuliahan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal - hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:
 - a. *Professional Judgement* terhadap modifikasi Skala Stres Akademik yang dilakukan peneliti, hanya terbatas pada sisi administrasi skala, belum menyentuh sisi bahasa atau uji keterbacaan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan uji keterbacaan pada skala yang dimodifikasi maupun diadaptasi dari skala luar negeri kepada pihak yang terpercaya atau profesional untuk menyetarakan bahasa dan maksud tiap aitem sehingga meningkatkan keterbacaan skala.
 - b. Hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Hal itu karena, peneliti tidak mengetahui jumlah populasi mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta secara pasti dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini hanya terbatas pada 5 orang saja, sehingga sampel tersebut tidak representatif untuk mewakili populasi yang ada. Berdasarkan hal tersebut, kesimpulan hasil penelitian hanya terbatas pada subjek penelitian yang mengikuti pelatihan saja., tidak dapat dijadikan kesimpulan umum terhadap seluruh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya, diharapkan dapat memperkirakan jumlah sampel yang digunakan untuk mewakili populasi secara representatif, sehingga hasil penelitian yang

didapatkan dapat digeneralisasikan terhadap populasi subjek penelitian.

- c. Berdasarkan hasil uji hipotesis, pelatihan berpikir positif yang dilakukan dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa, namun pelatihan berpikir positif ini memiliki sumbangan efektif yang rendah terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hal itu karena, dalam pelatihan ini, peneliti hanya memberikan intervensi terhadap satu faktor yang dapat menimbulkan stres akademik disamping masih banyak faktor lain yang dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Sehingga, dalam penelitian selanjutnya, peneliti dapat mengendalikan pengaruh faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa atau mempertimbangkan untuk memberikan intervensi atau menambahkan intervensi terhadap faktor lain yang kemungkinan dapat memicu munculnya stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, dalam pelaksanaan pelatihan, mungkin terdapat konsep yang tidak sesuai dengan aspek berpikir positif, sehingga pada penelitian selanjutnya, peneliti diharapkan dapat menelaah dan mengembangkan konsep pelatihan berpikir positif ini dengan lebih baik.
- d. Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga tidak terdapat pembanding terhadap kelompok eksperimen. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk menggunakan kelompok

kontrol sebagai pembanding terhadap kelompok eksperimen. Penggunaan kelompok kontrol tersebut dimaksudkan untuk menambah keyakinan peneliti bahwa perubahan yang terjadi pada stres akademik subjek eksperimen merupakan dampak diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif.

- e. Peneliti tidak dapat memastikan bahwa pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada subjek bertahan lama, karena tidak menerapkan *follow up* bagi subjek penelitian. Metode ini digunakan untuk melihat perkembangan secara bertahap dari saat sebelum diberikan intervensi, setelah pemberian intervensi dan setelah intervensi dihentikan. Sehingga, dalam penelitian ini, peneliti tidak mengetahui secara pasti perkembangan subjek setelah dihentikannya proses intervensi. Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat menerapkan *follow up* untuk mengetahui efek pelatihan setelah pelatihan dihentikan.
- f. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan yang dilakukan, waktu pelatihan yang diterapkan lumayan panjang dengan durasi 5 jam (300 menit) dan dilakukan selama satu kali dalam satu hari. Hal tersebut memungkinkan terjadinya ancaman terhadap validitas internal. Sehingga, untuk penelitian selanjutnya, waktu pelatihan dapat di-*break down* kedalam beberapa pertemuan. Hal tersebut dilakukan untuk mempersingkat waktu pelatihan tiap pertemuan, menghindari kebosanan, memberikan tenggat waktu penuh untuk

menyelesaikan satu atau dua materi dari tiap aspek dalam sekali pertemuan sehingga materi dapat maksimal tersampaikan kepada peserta dan peserta dapat memahami materi secara maksimal. Namun, peneliti juga harus memperhatikan dan mengendalikan ancaman variabel lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti faktor histori, mortalitas dan lain sebagainya.