**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN STRES AKADEMIK**

**PADA SISWA SMA BILINGUAL**

*RELATIONSHIP BETWEEN POSITIVE THINKING WITH ACADEMIC STRESS TO STUDENT AT BILINGUAL HIGH SCHOOL*

**Eti Far’ah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[fariaheti@gmail.com](mailto:fariaheti@gmail.com)

082223823459

**Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Bilingual merupakan kemampuan menggunakan dua bahasa atau lebih. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang bersekolah di SMA dengan dua bahasa pengantar sebanyak 102 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala berpikir positif. Hasil penelitian dianalisis dengan teknik korelasi *product moment.* Hasil koefisien korelasi (rxy) = -0,572 dan p = 0,001 (p ≤ 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kontribusi berpikir positif terhadap stres akademik siswa SMA bilingual memiliki sumbangan efektif sebesar 32,8%.

**Kata Kunci :** berpikir positif, siswa, stres akademik

***Abstract***

*The purpose of this study was to determine the relationship between positive thinking and academic stress to student at bilingual high school. Bilingual is the ability to use two or more languages. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between positive thinking and academic stress in student of bilingual high school. The subjects in this study were 102 student of two language high school. The measuring instruments used in this study is the Scale of Academic Stress and Scale of Positive Thinking. The results of the study were analyzed by product moment correlation technique. The results of the correlation coefficient (rxy) = -0.572 and p = 0.001 (p ≤ 0.01). These results indicate that there is a negative relationship between positive thinking and academic stress in student of bilingual high school. Based on the results of this study, it is known that the contribution of positive thinking to academic stress in bilingual high school has an effective contribution of 32.8%.*

***Keywords:*** *positive thinking, students, academic stress*

**PENDAHULUAN**

Majunya era globalisasi saat ini ditandai dengan persaingan yang sangat kuat dalam bidang teknologi, manajemen, dan sumber daya manusia (SDM). Keunggulan SDM akan menentukan perkembangan, kelangsungan hidup, dan pemenangan persaingan pada era global ini. Terkait dengan hal ini, maka pemerintah perlu menyiapkan SDM yang unggul dan berkualitas. Oleh karena itu, salah satu cara pemerintah untuk mewujudkannya yaitu melalui peningkatan mutu pendidikan (Arnyana, Warpala, dan Santosa, 2009).

Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 pasal 50 ayat 3, salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pada bidang pendidikan adalah dengan menerapkan sistem bilingual di sekolah, hal ini merupakan dasar untuk bisa menguasai bahasa internasional demi kemajuan negara agar dapat berdaya saing secara tangguh (Sulistyo, 2009). Bilingual dapat didefinisikan sebagai kemampuan menggunakan dua bahasa atau lebih (Artiani dan Nitiasih, 2014). Pengembangan program bilingual ini menghasilkan berbagai keuntungan di antaranya mengembangkan kemandirian belajar dalam bidang ilmu yang dipelajari, menumbuhkan sensitivitas berkomunikasi, menguntungkan secara kognitif dan menumbuhkan kepekaan metalinguistik (May, Hill, dan Tiakiwai, 2004). Untuk meningkatkan mutu, relevansi dan daya saing, pemerintah mengembangkan dan menerapkan program pembelajaran bilingual pada semua jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Menengah Atas (SMA) (Sari, Awal, dan Zaputra (2013).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA bilingual. Siswa SMA yang mempunyai rentang usia 15-18 tahun dapat dikatakan sebagai masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering disebut dengan istilah remaja (Fagan, 2006). Pada tahap ini berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan dapat berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat (Hall dalam Santrock, 2002). Oleh karena itu, kondisi tersebut rentan untuk mengalami kemarahan dan depresi yang selanjutnya dapat memicu munculnya masalah seperti masalah yang berkaitan dengan akademik (Santrock, 2008).

Desmita (2016) mengatakan bahwa sekolah dapat menjadi sumber masalah, yang akhirnya memicu stres pada siswa. Masalah di lingkungan sekolah tersebut dapat menyebabkan tekanan bagi siswa yang akibatnya siswa mengalami stres akademik (Jaques, 2016). Penyebab dari stres akademik misalnya, beban mata pelajaran yang semakin sukar, tuntutan untuk menyelesaikan tugas dari guru, ujian, dan banyaknya kegiatan yang harus diikuti tanpa mengesampingkan waktu untuk belajar (Aryani, 216). Seperti halnya bersekolah di SMA bilingual, selain memerlukan energi yang lebih banyak untuk memahami pelajaran yang diikutinya, siswa juga dituntut untuk menghaluskan pengucapan dan biasanya sedikit lambat dalam membuat keputusan tentang bahasa. Hal ini menjadi suatu penyebab siswa mengalami stres akademik dan mendapat masalah baru yang harus dihadapinya (Ninawati, 2012).

Berbagai masalah psikososial, tindakan individu yang berupa tingkah laku maladaptif, kurangnya penyesuaian psikologis, fisiologis dan kurangnya penyesuaian secara akademik dapat menjadi dampak dari stres akademik (Desmita, 2016). Selanjutnya, Nurmaliyah (2014) menjelaskan bahwa stres akademik mampu mempengaruhi kognitif (sulit berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, dan frustasi), reaksi fisik (pucat keringat dingin, lelah), dan tingkah laku (membantah, menghina, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta beresiko). Oleh karena itu, stres akademik perlu dikendalikan, sebab dampaknya dapat merugikan individu yang mengalaminya (Adawiyah dan Ni’matuzahroh, 2016).

Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) mendefinisikan stres akademik sebagai munculnya reaksi secara fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik yang disebabkan oleh adanya persepsi seseorang terhadap stressor akademik.Menurut Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) stres akademik yang dialami oleh siswa dapat diukur menggunakan instrumen yang disebut dengan SSI (*Student-life Stress Inventory*) yang mempunyai 9 kategori, yang lima diantaranya adalah stressorakademik yang terdiri dari frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stressorakademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) mendapatkan hasil bahwa stres akademik pada siswa SMAN 3 Semaranag yang menerapkan sistem bilingual menjelaskan sebanyak 9 siswa mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah, 33 siswa pada kategori rendah, 31 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Hasil data ini menunjukkan bahwa siswa SMA bilingual tidak luput dari stres akademik.

Hasil *preliminary* yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 21 Oktober 2019 terhadap 10 siswa SMA bilingual swasta di Yogyakarta menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa SMA yang bersekolah di SMA bilingual swasta di Yogyakarta memiliki stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan kesesuaian jawaban subjek dengan kategori yang diungkapkan oleh Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) seperti pada kategori konflik, subjek mengatakan ingin mendapat nilai yang bagus, akan tetapi subjek merasa lelah ketika harus mempelajari dan menguasai semua materi. Pada kategori tekanan subjek merasa kesulitan saat mendapatkan tugas yang banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan maupun sangat berdekatan, sehingga subjek tersebut merasa tertekan saat sedang bersekolah.

Dalam upaya mengurangi stres secara akademik dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, seharusnya siswa SMA yang sedang berusia remaja mampu melampaui pengalaman-pengalaman konkrit dan berpikir secara abstrak serta lebih logis, sehingga bisa mengembangkan pemikiran-pemikiran tentang konsep ideal untuk memecahkan masalah secara sistematis (Piaget dalam Nurhardiani dan Syawahid, 2018). Adapun salah satu cara untuk mengembangkan proses berpikir yaitu mulai dari berpikir negatif hingga positif sehingga akan memudahkan mencari jalan keluar apabila dihadapkan dengan suatu tekanan (Edy dan Oktasari, 2009). Lebih lanjut, siswa SMA yang berperan sebagai pelajar juga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan, mengatur dan mengontrol dirinya sesuai tahap perkembangannya (Japar, Suhadi, dan Paridana, 2018).

Pada kenyataannya ketika sedang menghadapi suatu tekanan dan masalah dilingkungan akademik, tidak sedikit siswa SMA yang belum mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat dan mengelola pola berpikirnya secara positif, sehingga mengalami kesulitan dalam melewati dan menghadapi masalah tersebut yang mengakibatkan stres akademik serta konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Nurmaliyah, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa tidak mempunyai kesiapan dalam menyelesaikan masalah khususnya dilingkungan akademik, maka siswa akan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah dan mengalami stres akademik (Minarsi, Nirwana, dan Yarmis, 2017). Oleh karena itu, uraian diatas tentunya menjadi kesenjangan antara kondisi seharusnya dengan kenyataan yang terjadi.

Menurut Fauzi (2019); Wulandari dan Rachmawati (2014); Mulya dan Indrawati (2016); Widiyastari (2019); dan Asdie (dalam Innayati, 2005) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dari hasil penelitian sebelumnya meliputi berpikir positif, efikasi diri, motivasi berprestasi, rasa syukur, dan dzikir. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor berpikir positif sebagai variabel bebas, karena menurut Brissette, Scheier, dan Carver (2002) bahwa dengan berpikir positif dapat membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres. Adapun menurut Piale (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) berpikir positif juga mampu menjadikan mental seseorang menjadi damai, sehingga sikap dan pikiran yang awalnya negatif karena adanya tekanan akan berubah menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.

Elfiky (2009) menjelaskan bahwa berpikir positif berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku, serta berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Selanjutnya Smeltzer dan Bare (dalam Suwartika, Nurdin, dan Ruhmadi, 2014) menjelaskan bahwa individu yang mempunyai pikiran positif apabila mengalami stres dilingkungan akademik dan stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu, maka individu tersebut menjadi merasa tertantang untuk meningkatkan kreativitas dan terpicu untuk mengembangkan diri.

Secara operasional berpikir positif adalah sikap seseorang dalam memusatkan perhatian pada hal-hal positif serta menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk serta mengekspresikan pikiran agar menjadi harapan yang positif, percaya pada diri sendiri, mampu menggambarkan dirinya, dan menerima kenyataan. Hal tersebut dinyatakan oleh Albrecht (1992) meliputi empat aspek yaitu harapan yang positif (usaha seseorang mempengaruhi kesuksesan dengan berkonsentrasi pada kesuksesan seperti memiliki rasa optimis dan menjauhi perasaan kegagalan)*.* Aspek kedua yaitu afirmasi diri (usaha seseorang memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri seperti percaya diri, mengoptimalkan kelebihan dan tidak fokus pada kekurangan). Aspek ketiga yaitu pernyataan yang tidak menilai (pernyataan yang lebih menggambarkan diri dari pada menilai keadaan diri). Aspek keempat yaitu penyesuaian diri terhadap kenyataan (mengakui kenyataan yang ada, melakukan penyesuaian, dan menghindari penyesalan).

Menurut Naseem dan Khalid (2010) seseorang yang berpikir positif dapat menilai situasi yang menekan sebagai situasi yang kurang mengancam. Sebab ketika seorang tersebut mampu berpikir positif, maka alasan-alasan atas kegagalan yang dialaminya tidak akan dimunculkan (Abraham, 2004). Oleh karena itu, pikiran yang positif akan sangat membantu seseorang mengatasi situasi atau masalah yang dialaminya (Folkman dan Moskowits dalam Naseem dan Khalid, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual. Adapun siswa SMA bilingual yang mempunyai pikiran positif ynag tinggi, maka akan mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam lingkungan akademik, sehingga dapat mengurangi atau mencegah timbulnya stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2019) menjelaskan ketika menghadapi situasi yang menekan seperti stres akademik, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah tersebut sebagai hal yang sifatnya sementara. Selain itu, orang yang berpikiran positif akan memunculkan sikap optimis dan penuh keyakinan bahwa masalah yang ada dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya akan mendorong seseorang untuk memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Semakin tinggi berpikir positif maka stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual cenderung rendah begitupun sebaliknya semakin rendah berpikir positifnya maka stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual cenderung tinggi.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan desain metode kuantitatif. Data penelitian diambil kepada 102 siswa SMA bilingual x Yogyakarta. Pengambilan jumlah responden menggunakan teknik acak berstrata. Menurut Hadi (2015) teknik acak berstrata proporsional adalah teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi terhadap kelompok yang memiliki strata atau tingkatan kelas-kelas dengan proporsi yang sama.

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala yang merujuk kepada teori stres akademik (Gadzella dalam Gadzella dan Masteen, 2005) dan Berpikir Positif (Albrecht, 1992). Kemudian untuk analisis hasil penulis menggunakan analisis deskriptif untuk menentukan kategorisasi berpikir positif dan stres akademik. Untuk mengetahui hubungan antar kedua variable tersebut analisis yang digunakan adalah *product moment correlation* menggunakan software *SPSS Veri IBM Statistic 23.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melakukan uji hipotesis maka perlu uji prasyarat terlebih dahulu yakni uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas sebaran data variable stres akademik diperoleh K-S Z = 0,042 dengan p = 0,200 (p> 0,050), berarti sebaran data variabel stres akademik mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji normaitas sebaran data variabel berpikir positif diperoleh K-S Z = 0,074 dengan p= 0,198 (p> 0,050), berarti sebaran data variabel berpikir positif mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji linieritas variabel berpikir positifdan stres akademik diperoleh nilai F = 51,041 dengan p = 0,001 (p < 0,050), berarti hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik merupakan hubungan yang linier.

Hasil analisis korelasi *product moment* dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi antara berpikir positif dengan stres akademik sebesar rxy = -0,572 dengan taraf signifikansi 0,001 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik, artinya bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin rendah tingkat stres akademiknya Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,572 menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memiliki kontribusi sebesar 32,8% terhadap variabel stres akademik dan sisanya 67,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil kategorisasi skor stres akademikdiketahui bahwa ada 22 subjek (22%) memiliki stres akademiktinggi, 78 subjek (76%) memiliki stres akademik sedang dan 2 subjek (2%) memiliki stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini sebagian besar mempunyai stres akademik pada taraf sedang. Hasil kategorisasi skor berpikir positif diketahui bahwa sebanyak 18 subjek (18%) berpikir positifnya termasuk dalam kategoritinggi, 77 subjek (75%) termasuk kategori sedang dan 7 subjek (7%) termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat berpikir positif yangsedang.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan menjelaskan gambaran hasil penelitian hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukan bahwa berpikir positif dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mampu mempengaruhi stres akademik pada siswa SMA bilingual. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fauzi (2019) yang menunjukkan bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menjelaskan ketika menghadapi situasi yang menekan seperti stres akademik, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah tersebut sebagai hal yang sifatnya sementara. Selain itu, orang yang berpikiran positif akan memunculkan sikap optimis dan penuh keyakinan bahwa masalah yang ada dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya akan mendorong seseorang untuk memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami.

Berpikir positif merupakan salah satu bentuk anti depresan seorang individu saat mengalami kondisi stressor (Peale, 1996). Hal ini dikarenakan ketika menghadapi situasi menekan seperti stres akademik, individu yang mempunyai pikiran yang positif akan merasa hidup berjalan dengan baik, tujuannya terpenuhi, dan mempunyai sumber daya yang memenuhi (Cantor et al, dalam Naseem dan Khalid, 2010). Sama halnya dengan subjek penelitian ini, semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki subjek, maka anti depresan yang dimiliki semakin kuat sehingga subjek lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan resiko serta reaksi akibat stres akademik akan sangat kecil kemungkinannya untuk muncul. Begitu pula sebaliknya, subjek yang berpikir positifnya rendah, maka anti depresan yang dimiliki menjadi lemah, sehingga subjek menjadi kurang mampu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, yang kemudian resiko dan reaksi akibat stres aakdemik akan sangat besar kemungkinannya untuk muncul. Dengan demikian, tinggi rendahnya berpikir positif pada subjek memiliki keterkaitan erat dengan stres akademik yang dialami subjek.

Seorang individu yang mempunyai pikiran yang positif, maka individu tersebut akan mempunyai mental yang damai, sehingga sikap dan pikiran yang awalnya negatif karena adanya tekanan akan berubah menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif (Piale dalam Kholidah dan Alsa, 2012). Selanjutnya, berpikir positif mampu meningkatkan meningkatkan hubungan positif seseorang dengan diri sendiri dan orang lain untuk merasa senang tentang diri sendiri dan untuk membangun hubungan yang berharga dengan orang lain, serta untuk menjadi sangat berguna dalam mengendalikan perasaan dan emosi secara umum (Shafi’i dalam Heydari, Reza, dan meshkin, 2018). Sejalan dengan pendapat tersebut, Anastasia (2012) mengemukakan bahwa menciptakan makna yang positif (*positive reappraisal*) dapat membantu seseorang agar tidak mudah menyerah pada stres yang ada.

Individu dengan harapan yang lebih tinggi dan cara berpikiran yang positif, maka individu tersebut akan lebih kreatif dalam menemukan cara atau alternatif untuk mencapai tujuan dan mempunyai motivasi yang lebih tinggi untuk mendorong dirinya dalam mencapai tujuan (Albrecht, 1992). Hal ini ditunjukkan bahwa dengan berpikir positif maka siswa SMA bilingual dapat mengatasi stres akademik yang dialaminya dan mampu mencapai target serta menikmati proses yang dihadapinya. Hal ini dikarenakan individu tersebut menganggap hambatan sebagai tantangan dan percaya bahwa dapat belajar dari kegagalan dan keberhasilan sebelumnya untuk mencapai tujuan di masa depan (Snyder, dalam Fandokht, Mirzaee, Sa’adipor, dan Ghawam, 2014). Individu yang berpikir positif tidak hanya menikmati pencapaian target tetapi juga menikmati prosesnya (Chan dalam Fandokht, Mirzaee, Sa’adipor, dan Ghawam, 2014).

Dengan mempercayai diri sendiri, maka seorang individu akan memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama berartinya dengan orang lain, sehingga individu dapat mengoptimalkan kelebihannya dan tidak memfokuskannya pada kekurangannya (Albrecht, 1992). Hal ini ditunjukkan dengan adanya siswa SMA bilingual yang mampu mengatasi stres akademik dengan cara memfokuskan kelebihan yang dimiliki dari pada kekurangan yang dimiliki. Sejalan dengan pendapat Folkman dan Moskowits dalam Naseem dan Khalid (2010) yang menjelaskan bahwa dengan mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif maka akan membantu mengatasi tekanan yang dialaminya, sebab dengan berpikir positif maka reaksi yang dimunculkan keluar akan menjadikannya lebih rileks dan dapat mengontrolnya dengan lebih baik. Selanjutnya berpikir positif akan memunculkan emosi positif dan menciptakan jaringan sosial yang mendukung (Alsaleh & Kubitary, 2016).

Individu yang mampu menggambarkan keadaan diri dari pada menilai keadaan diri akan cenderung memberikan pernyataan dan penilaian positif (Albrecht, 1992). Hal ini dikarenakan siswa bilingual yang mengalami stres akademik akan menjadi mampu berpikir secara rasioanl dan objektif, oleh sebab itu menggambarkan keadaan diri menjadi suatu peran yang sangat penting saat menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Mahdavi dalam Heydari (2018) juga menjelaskan bahwa seorang individu yang berpikir positif akan mengevaluasi dan mengantisipasi hasil dari peristiwa kehidupan yang sudah dilaluinya, misalnya individu tersebut menjadi lebih mampu berpikir secara rasional dan objektif. Selanjutnya ketika seorang siswa mampu berpikir secara rasional, siswa dapat mencapai sikap realistis terhadap diri dan kehidupannya dan mampu membuat penilaian yang akurat tentang masalah yang dihadapinya (Fandokht, Mirzaee, Sa’adipor, dan Ghawam, 2014). Dengan hal ini, maka suatu pernyataan yang tidak menilai menjadikan individu mampu menghadapi situasi negatif dan fokus terhadap ketrampilan positif (Stallard dalam Fandokht, Mirzaee, Sa’adipor, dan Ghawam, 2014).

Dengan menerima segala kenyataan, maka seorang individu dapat mengakui kenyataan yang ada dan segera melakukan penyesuaian, menghindari penyesalan, menghindari frustasi, tidak menyalahkan diri sendiri, dan menerima masalah yang terjadi serta mencoba menghadapinya (Albrecht, 1992). Mengacu pada hal tersebut, siswa yang dapat melakukan penyesuaian diri akan lebih mengenali pengalaman-pengalaman baik dan positif yang sudah didapatkannya. Hal ini dikarenakan ketika siswa menghadapi situasi yang penuh stres, siswa dapat menilai dan mengontrol stres tersebut dengan menggunakan strategi koping yang fungsional dan efisien (Fandokht, Mirzaee, Sa’adipor, dan Ghawam, 2014). Adapun siswa SMA bilingual yang mampu menyesuaikan diri meskipun sedang mengalami stres akademik maka siswa SMA bilingual tersebut akan menjadi lebih bersyukur dan tidak berlarut-larut dengan kondisi yang sama.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual dengan koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,328 (p<0,01). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimilikinya. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA bilingual mempunyai tingkat berpikir positif dan stres akademik yang sedang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa variabel berpikir positif memiliki sumbangan sebesar 32,8% terhadap stres akademikpada siswa SMA bilingual dan masih terdapat 67,2% faktor lain yang turut mempengaruhi stres akademik*.*

**S**aran bagi peneliti selanjutnya yaitu apabila tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel stres akademik atau bertujuan mengembangkan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya dapat memperhatikan faktor lain, yang memiliki kemungkinan ikut berpengaruh terhadap stres akademik, seperti: motivasi berprestasi, perilaku bersyukur, dan hardines. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutmya mengambil referensi-referensi yang lebih baru lagi dan memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui bagaimana stres akademik yang dimilikinya. Adapun Bagi guru SMA bilingual untuk lebih meningkatkan aktivitas-aktivitas yang mampu membuat siswa SMA bilingual untuk berpikir positif, agar dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialaminya akibat tuntutan tugas yang diberikan. Aktivitas yang dapat menurunkan stres akademik antara lain seperti aktivitas pelatihan berpikir positif.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abraham, A. (2004). *Membangun Kepribadian Dengan Berpikir Positif.* Surabaya: Diaglossia Media

Adawiyah, W., & Ni’matuzahroh (2016). Terapi Spiritual Emotion Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* 4 (2), 228-245

Albrecht, K. (1992). *Brain Power: Learn To Improve Your Thingking Skills.* New York: Prentice, Inc. Englewood Cliffs

Alsaleh, M. A., & Kubitary, A. (2016). Treatment By Repeating Phrases Of Positive Thoughts (TRPPT): A New Effective Treatment Tool Against Psychological Troubles (PSYT) (Depression, Anxiety, Stress, Low Self-Esteem And Dissatisfaction In Life) In Multiple Sclerosis Patients And Student, A Controlled And Randomized Pilot Study In Syria. *Journal Psychol Cognition.* 1(1), 57-63

Anastasia, S. (2012). Studi Deskriptif Burnout Dan Coping Stres Pada Perawat Di Ruang Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya,* 1(1), 1-6

Arnyana, I. B. P., Warpala, I. W. S., & Santosa, M. H. (2009). Pengembangan Model Pembelajaran *Bilingual Preview-Review* Dengan Setting Kooperatif GI Pada Mata Pelajaran Biologi Siswa SMA BI. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran.* 42 (3), 178-186

Artiani, L. P., & Nitiasih, P. K. (2014). *Bilingualisme dan Pendidikan Bilingual.* Yogyakarta: Graha Ilmu

Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”.* Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika

Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (7th ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Edy, S., & Oktasari, L. N. (2009). Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Perilaku Mengatasi Masalah (*Coping Behavior*) Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Logos,* 7 (1), 1-14

Elfiky, I. (2009). *Terapi Berpikir Positif.* Jakarta: Zaman

Fagan. (2006). *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT Gramedia

Fandokht, O., Mirzaee, I., Sa’adipor, S. I., & Ghawam. (2014). The Study Of The Effectiveness Of Positive-Thingking Skills On Reduction Of Student’academic Burnout In First Grade Hige School Male Students. *Indian J.Sci. Res*. 4 (6): 228-236

Fauzi, B. (2019). Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Univeritas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi*. UMBY

Gadzella, B. M., & Masten, W. M. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research,* 1 (1), 1-10

Hadi, S. (2004). *Penelitian Research.* Yogyakarta: BPFE

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Heydari, A., M. Reza, F.B., & A. Meshkin Yazd. (2018). The Effect Of Positive Thinking Education On Quality Of Life In The Patients With Diabetic Type 2. *Biomedical Journal Of Scientific & Technical Research.*  8 (3), 6449-6453

Innayati , M,E. (2005). Dzikir Sebagai Kendali Emosi Bagi Remaja*. Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 6(1), 83-91

Japar, M., Suhadi., & Paridana, D. (2018). Pembentukan Karakter Kemandirian Melalui Kegiatan Osis Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial.* 28(1), 86-103

Jaquez, H. F. L. (2016). The Evolution of Academic Self Efficacy and Academic Stress on The Univercity Students in Mexico, *American Journal of Educational Research*, 4(7), 556-562

Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012) Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. 39(1), 67-75

May, S., Hill, R., & Tiakiwai, S. (2004). *Bilingualism/Imerssion Education : Indicators of Good Parctice.* New Zaeland: Ministry of Education

Minarsi., Nirwana, H., &Yarmis. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Strategi Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia,* 3(2), 1-14

Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati*. 5(2), 296-302

Naseem, Z., & Khalid, R. (2010). Positive Thinking In Chopping With Stress And Health Outcomes: Literature Review. *Journal Of Research And Reflections In Education,*  4(1), 42-61

Ninawati, M. (2012). Dampak Bilingual Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Sekolah Dasar.  *Kajian Pendidikan,* 29 (324), 23-27

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa Dengan Menggunakan Teknik *Self-Instruction.* *Jurnal Pendidikan Humaniora,* 2(3). 273-282

Peale, N.V. (1996). *Berpikir Positif.* Jakarta: Binarupa Aksara

Republik Indonesia. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 50 Ayat 3. Jakarta: Sekretaris Negara Republik Indonesia

Santrock, J. W. (2002). *Live Span-Development Edisi Kelima Jilid 2* (5th ed). Jakarta: Erlanga

Santrock, J. W. (2008). *Psikologi Pendidikan* (2th ed). Terj. Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Prenada Media

Sari, M., Awal, R., & Zaputra, R. (2013). Studi Pembelajaran Biologi *Bilingual* Di Kelas XII SMA N Plus Provinsi Riau. *Jurnal Bio Lectura,* 1(2), 24-36

Sulistyo, G. H. (2009). Pembelajaran Bilingual Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan.* 36(1), 1-11

Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing),* 9(3), 173-189

Widiyastari, U. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-nur Yogyakarta. *Skripsi.* Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Wisantyo, N. (2010). Stres Pada Siswa Ditinjau Dari Efikasi Diri Akademik Dan Jenis Kelas. *Skripsi.* Universitas Diponegoro Semarang

Wulandari, S., & Rachmawati, A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Jurnal Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi,* 19(2), 146-155