

**PENGARUH PEMBERIAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

*Muhammad Nur Fauzi Bagus Mas*

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*faoezzi@gmail.com*

**ABSTRAK**

Stres akademik yang dialami menunjukkan reaksi berupa berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Pikiran negatif itulah yang harus dirubah menjadi pikiran yang lebih positif agar mahasiswa mampu memberikan performan akademik yang baik dan memiliki mental yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif untuk mengurangi stres akademik pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan setelah diberi pelatihan berpikir positif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang merupakan mahasiswa Strata 1 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, berusia antara 18 - 24 tahun, memiliki skor *pretest* Skala Stres Akademik dalam kategori sedang hingga tinggi dan dipilih berdasarkan hasil *screening* dengan Skala Stres Akademik yang telah dilakukan. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik dari Sinha (2001) yang dimodifikasi, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,916 dan Skala Berpikir Positif dari Lastari (2018) dengan koefisien reliabilitas 0,858. Teknik analisis data yang digunakan yakni uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil yang diperoleh, nilai Z sebesar  $-2.023$  dengan  $p = 0,043$  ( $p < 0,05$ ). Hasil *pretest* menunjukkan skor rata-rata stres akademik (*Mean*) sebesar 86,80 dengan deviasi standar sebesar 8,526. Hasil *posttest* menunjukkan skor rata-rata stres akademik (*Mean*) sebesar 69,60 dengan deviasi standar sebesar 18,663. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada tingkat stres akademik subjek sebelum dan setelah pelatihan berpikir positif diberikan. Hal ini menandakan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** Pelatihan Berpikir Positif, Stres Akademik, Mahasiswa

**THE EFFECT OF GIVING POSITIVE THINKING TRAINING TO REDUCE  
ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY OF MERCU BUANA  
YOGYAKARTA'S STUDENTS**

***Muhammad Nur Fauzi Bagus Mas***

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*faoezzhi@gmail.com*

**ABSTRACT**

*Academic stress experienced shows a reaction in the form of negative thinking on themselves and their environment. That negative thought must be changed into a more positive mind so that students are able to provide good academic performance and have a healthy mentality. This study aims to determine the effect of giving positive thinking training to reduce academic stress on Mercu Buana University Yogyakarta Students. The hypothesis proposed in this study is that there are differences in the level of academic stress of the students of Mercu Buana University in Yogyakarta before and after being given training in positive thinking. The subjects in this study amounted to five people who were undergraduate students at Mercu Buana University Yogyakarta, aged between 18-24 years, had a pretest Academic Stress Scale score in the medium to high category and were selected based on the results of screening with the Academic Stress Scale that had been performed. Data collection uses the Academic Stress Scale from Sinha (2001) which is modified, with a reliability coefficient of 0.916 and a Positive Thinking Scale from Lastari (2018) with a reliability coefficient of 0.858. The data analysis technique used is the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results obtained, the Z value of -2.023 with  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ). The pretest results showed an average academic stress score (Mean) of 86.80 with a standard deviation of 8,526. The posttest results showed an average academic stress score (Mean) of 69.60 with a standard deviation of 18.653. These results indicate that there are significant differences in the subject's academic stress level before and after training positive thinking is given. This indicates that the hypothesis in this study was accepted.*

**Keywords:** *Positive Thinking Training, Academic Stress, Students*