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

***Muhammad Nur Fauzi Bagus Mas***

*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

*faoezzhi@gmail.com*

**ABSTRAK**

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 mahasiswa Strata 1 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, berusia antara 18 - 24 tahun, memiliki skor *pretest* Skala Stres Akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Pengumpulan data menggunakan Skala Stres Akademik dari Sinha (2001) yang dimodifikas, 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**

***ABSTRACT***

*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. Subjects in this study were undergraduate students at Mercu Buana University in Yogyakarta, aged between 18-24 years, who had pretest scores in the Academic Stress Scale in the medium to high category. 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*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari Civitas Akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Menurut Wahyuni (2017) mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru dikarenakan kondisi lingkungan dan model belajar yang baru di perguruan tinggi. Dengan demikian, seorang mahasiswa dituntut harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Tuntutan yang harus dijalani mahasiswa tersebut dapat juga menimbulkan stres dalam bidang akademik. Stres yang muncul dapat berupa stres yang negatif atau buruk yang merupakan bentuk *distres*, sedangkan stres yang positif merupakan bentuk *eustres* (Luthans, dalam Burhanudin, 2017). Oleh sebab itu stres bisa negatif, bisa juga positif (Burhanudin, 2017). Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul *distres*, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti yang telah dijelaskan diatas merupakan sumber stres yang dialami mahasiswa dan merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi (Gaol, 2016).

Hasil kombinasi dari tuntutan – tuntutan akademis yang melebihi sumber daya adaptif yang yang dimiliki individu menurut Wilks (2008) disebut stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sinha (2001) terdapat lima reaksi yang berbeda yang menunjukkan ekspresi stres akademik, yaitu reaksi kognitif, reaksi afektif, reaksi fisik, reaksi terhadap kehidupan sosial / interpersonal dan reaksi motivasi. Reaksi kognitif stres akademik yang dialami seseorang antara lain susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu denan kemampuan yang dimiliki dan ragu unruk bertanya. Reaksi kedua adalah reaksi afektif yaitu munculnya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, kuatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Selanjutnya adalah reaksi fisik, keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat. Kemudian adalah reaksi sosial / interpersonal, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain, ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang ia alami. Terakhir merupakan reaksi motivasi, yaitu ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang juga akan berubah motivasinya seperti tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan di luar kelas atau kegiatan ekstrakulikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah / kuliah, merasa mengantuk.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Supradewi (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati dkk (2014) beban akademik menyumbangkan 91,7% terhadap stres yang dialami Mahasiswa. Selain data, peneliti mengungkap 10 dari 12 orang mengaku pernah mengalami stres akademik seperti. berpikir negatif pada diri dan lingkungannya, merasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan dan frustasi terhadap beban akademik yang dihadapi dan lain lain.

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang ia alami karena mengelola stres akademik dapat menjadi suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam koping yang dilakukan. Selain itu, dengan pengelolaan stres yang baik, dapat dikatakan bahwa individu akan memiliki kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional. (Cotton & Smith dalam Aryani, 2016).

Kecakapan mengelola stres itu penting dimiliki oleh seorang mahasiswa karena baik langsung maupun tidak, stres diyakini sebagai penentu performan akademik dan kesehatan mental mahasiswa baru (Alzaeem dkk & Carter dalam Wahyuni, 2017), sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa menempuh pendidikan (Wahyuni, 2017). Selain itu, dampak negatif yang juga akan muncul jika seorang mahasiswa tidak mampu mengelola stres yaitu terjadnya penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Desinta & Ramadhani, 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat enam factor yang mempengaruhi stres akademik, yakni penilian individu (Nurmaliyah, 2014), motivasi berprestasi (Mulya & Indrawati, 2016), *self regulated learning* dan *goal orientation* (Qalbu, 2018), efikasi diri (Wulandari dan Rachmawati, 2018), kecerdasan emosi (Kauts, 2016) dan factor kepribadian (Bob dkk, 2014). Berdasarkan faktor penilian individu (Nurmaliyah, 2014), stres akademik diawali dari proses penilaian dan pemaknaan subjektif yang negatif yang mendominasi pikiran individu terhadap situasi dan kondisi yang terjadi. Karena pemaknaan tersebut sangat mempengaruhi reaksi tubuh dan tingkah laku ketika menghadapi situasi dan kondisi yang memicu munculnya stres, maka diperlukan peningkatan kemampuan diri untuk dapat merubah proses penilaian atau pemberian makna tersebut agar memberi manfaat bagi diri dan lingkungannya (Nurmaliyah, 2014). Menurut Ellis (dalam Corey, 1988), manusia memiliki kemampuan untuk berpikir, maka manusia mampu melatih dirinya sendiri untuk mengubah atau menghapus keyakinan – keyakinan yang menyabotase diri sendiri dengan mengubah respons – respons emosionalnya yang mungkin disfungsional (Ellis dalam Corey, 1988). Sehingga mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan agar dapat terbentuk pola pikir yang baru yang lebih positif dapat dilakukan dengan pelatihan berpikir positif. Hal itu karena menurut Kholidah dan Alsa (2012) berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan.

Memnurut Albrecht (dalam Damayanti, 2011) berpikir positif merupakan pemusatan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengekspresikan pikiran. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian hal-hal positif dengan masalah yang dihadapinya, merasa tenang, rileks dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Sedangkan pelatihan merupakan pemberian pengalaman kepada seseorang untuk mengembangkan tingkah laku, dalam hal ini pengetuan, skill dan sikap agar mencapai sesuatu yang diinginkan (Robinson dalam Efendi, 2017). Dengan demikian, pelatihan berpikir positif merupakan suatu usaha untuk mengajarkan kepada seseorang tentang cara berpikir dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan emosi positif dengan menggunakan bahasa yang positif sehingga memberikan pengalaman, pengetahuan, keterampilan serta sikap untuk mengekspresikan pikiran baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Adapun pelatihan berpikir positif tersebut didsaarkan pada empat aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (dalam Machmudati dan Diana, 2017) yaitu aspek *self affirmation* (afirmasi diri), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama berartinya dengan orang lain. Aspek kedua adalah *positive expectation* (harapan positif), yaitubila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti “saya dapat melakukannya”. Aspek ketiga adalah *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan), yaitu mengakui kenyataan dengan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri, serta menerima masalah dan mencoba menghadapinya. Aspek terakhir yaitu *non-judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai),yaitu suatu pernyataan lebihmenggambarkan diri dari pada penilaiankeadaan, bersifat luwes, dan tidak fanatikdalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudsebagai pengganti pada saat seseorangcenderung memberikan pernyataan yangnegatif terhadap suatu hal.

Pemikir positif akan menilai situasi stres sebagai kurang mengancam dan mengatasinya secara efektif dibandingkan dengan pemikir negatif (Naseem & Khalid, 2010). Froman (dalam Fandokht dkk, 2014) percaya bahwa emosi positif mengubah pemikiran dan karakteristik perilaku manusia menuju tren positif. Pemikiran positif melibatkan bagaimana seseorang mengevaluasi dan mengantisipasi hasil yang akan diperoleh dan hasil itu sendiri dari peristiwa dalam kehidupan (Mahdavi dalam Heydari, 2018). Berpikir positif digunakan untuk meningkatkan hubungan positif seseorang dengan diri sendiri dan orang lain untuk merasa senang tentang diri mereka sendiri dan untuk membangun hubungan yang berharga dan positif dengan orang lain, dan untuk menjadi sangat berguna dan berguna dalam mengendalikan perasaan dan emosi secara umum (Shafi'i dalam Heydari, 2018). Sehingga, dengan menggunakan strategi untuk mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif akan membantu mengatasi stres (Folkman & Moskowitz dalam Naseem & Khalid, 2010).

Dengan demikian, penggunaan pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami (Kholidah dan Alsa, 2012). Hal tersebut dilakukan dengan memodifikasi pikiran dengan mengubah atau menghapus keyakinan – keyakinannya (Ellis dalam Corey, 1988, hal. 246). Sehingga individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif (Limbert dalam Kholidah dan Alsa, 2012). Hal itu dilakukan dengan menilai situasi stres sebagai kurang mengancam dan mengatasinya secara efektif (Naseem & Khalid, 2010) dan menggunakan strategi untuk mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif (Folkman & Moskowitz dalam Naseem & Khalid, 2010) dan membentu sikap realistis terhadap diri dan kehidupan mereka serta membuat penilaian yang akurat tentang masalah mereka yang sebenarnya (Fandokht dkk, 2014).

Pemaparan di atas memberikan gambaran bahwa pelatihan berpikir positif ini penting dilakukan sebagai strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat (Kholidah dan Alsa, 2012). Dengan demikian, pelatihan berpikir positif ini dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni apakah terdapat pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

**METODE**

Skala yang digunakan yaitu *Scale for Assessing Academic Stres* (SAAS) yang disusun oleh Sinha (2001). Skala ini disusun berdasarkan reaksi stres akademik yang ia dikemukakan, yaitu aspek kognitif, afektif, fisik, sosial / interpersonal, motivasi. SAAS memiliki tingkat keajegan dan keandalan sebesar 91,6% dan menampakkan variansi eror sebesar 8,4%

Peneliti juga menggunakan Skala Berpikir Positif yang disusun oleh Lastari (2018) untuk mengukur hasil belajar peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif tangdidasarkan pada aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1992) yaitu aspek *self affirmation* (afirmasi diri), *non-judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai)., aspek *reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan), aspek *positive expectation* (harapan positif)*.* Lastari (2018) menggunakan batas kriteria 0,25 pada Skala Berpikir Positif ini karena koefisien uji daya beda aitem bergerak dari angka 0,254 sampai dengan 0,620. Reliabilitas skala dalam penelitian ini diuji menggunakan prosedur *Crombach Alpha* dengan koefisien reliabilitas 0,858.

Selain skala, oodul pelatihan berpikir positif yang digunakan disusun berdasarkan model pembelajaran *experiential* *learning*. Kemudian untuk mengajarkan bagaimana seseorang dapat berpikir positif, peneliti menggunakan pendekatan teori A-B-C yang dikemukakan Albert Ellis.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Bedasarkan skor *pretest* dan *posttest* pada stres akademik sebelum dan setelah diberi pelatihan pada kelompok eksperimen tampak bahwa 5 subjek mengalami penurunan skor stres akademik. Dari 5 subjek pada kelompok eksperimen, 1 orang subjek mengalami penurunan skor stres akademik dari sedang ke sangat rendah, 2 subjek mengalami penurunan skor stres akademik dari sedang ke rendah, 1 subjek tetap berada pada kategori sedang namun tetap mengalami penurunan skor dan 1 orang subjek tetap berada pada kategori tinggi namun tetap mengalami penurunan skor.

Gambar 1

Figure 1 Skor Stres Akademik pada Kelompok Eksperimen (N=5)

Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan antara tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan setelah diberi pelatihan berpikir positif. Tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta akan lebih rendah setelah diberi pelatihan berpikir positif, dibandingkan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta sebelum mendapatkan pelatihan berpikir positif. Hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank 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. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Data hasil statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

|  |  |
| --- | --- |
| Table 1  Uji Statistik Stres Akademik | |
|  | Post Test - Pre Test |
| Z | -2.023b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Table 2  Statistik Deskriptif Tingkat Stres Akademik | | | | | |
|  | N | *Mean* | *Std. Deviation* | *Min* | *Max* |
| *Pre Test* | 5 | 86.80 | 8.526 | 76 | 98 |
| *Post Test* | 5 | 69.60 | 18.663 | 48 | 97 |

Berdasarkan perbedaan *Mean* pada kelompok eksperimen dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik subjek setelah diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif lebih rendah (*Mean* = 69,60) daripada sebelum diberi pelatihan berpikir positif (*Mean* = 86.80). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dengan sebelum diberi perlakuan pelatihan berpikir positif.

Selain itu, peneliti juga melakukan uji tambahan untuk mengukur hasil pelatihan berpikir positif peserta sebelum dan setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Berdasarkan hasil analisis dengan teknik *Wilcoxon Signed Rank Test* menghasilkan nilai Z sebesar -2. 032 dengan p = 0, 042 (p<0,05). Hal ini berarti ada perbedaan antara kemampuan berpikir positif pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta sebelum dan setelah diberi pelatihan berpikir positif.. Data hasil statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

|  |  |
| --- | --- |
| Table 3  Uji Statistik Kemampuan Berpikir Positif | |
|  | Post Test - Pre Test |
| Z | -2.032b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .042 |

Selain itu, berdasarkan data kelompok eksperimen pada perbedaan *Mean* pada kelompok eksperimen, dapat diketahui bahwa kemampuan berpikir positif subjek setelah diberi perlakuan berupa pelatihan berpikir positif lebih tinggi (*Mean* = 81.20) daripada sebelum diberi pelatihan berpikir positif (*Mean* = 72.40). Data hasil statistik tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Table 4  Statistik Deskriptif Kemampuan Berpikir Positif | | | | | |
|  | N | Mean | Std. Deviation | Min | Max |
| Pre Test | 5 | 72.40 | 3.912 | 70 | 79 |
| Post Test | 5 | 81.20 | 5.630 | 75 | 88 |

Hasil penelitian berpikir positif ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Naseem dan Khalid (2010) berpikir positif mempengaruhi penilaian stres, yang menentukan strategi koping. Dengan demikian bukti mendukung model konseptual peneliti bahwa berpikir positif meningkatkan kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif dan menyebabkan banyak hasil kesehatan yang lebih baik. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) menyebutkan bahwa secara signifikan pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres psikologis pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Virgonita dan Linayaningsih (2016), menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan strategi koping stres. Berpikir positif sendiri merupakan ketrampilan yang bisa diajarkan, sehingga pemberian pelatihan dapat meningkatkan ketrampilan berpikir positif yang langsung terkait dengan strategi koping stres. Hasil penelitian menunjukkan peran pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan strategi koping. Menurut Billing & Moos (dalam Virgonita dan Linayaningsih, 2016) koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. Koping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stress.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan 5 subjek mengalami penurunan skor stres akademik. Dari 5 subjek pada kelompok eksperimen, 1 orang subjek mengalami penurunan skor stres akademik dari sedang ke sangat rendah yaitu subjek LP, 2 subjek mengalami penurunan skor stres akademik dari sedang ke rendah yaitu subjek DS dan AS, 1 subjek tetap berada pada kategori sedang namun tetap mengalami penurunan skor yaitu subjek AY dan 1 orang subjek tetap berada pada kategori tinggi namun tetap mengalami penurunan skor yaitu subjek RA.

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa semua subjek mengalami pembelajaran tentang bagaimanan cara berpikir positif terhadap suatu peristiwa untuk menghasilkan perasaan – perasaan yang lebih positif dalam menghadapi peristiwa – peristiwa yang terjadi. Menurut (Tisnowati Tamat dalam Sunhaji, 2013) orang dewasa dalam belajar mempunyai ciri atau karakteristik berbeda dengan anak – anak antara lain, pembelajaran lebih mengarah ke suatu proses pendewasaan, seseorang akan berubah dari bersifat tergantung menuju ke arah memiliki kemampuan mengarahkan diri sendiri, dan memerlukan pengarahan diri walaupun dalam keadaan tertentu mereka bersifat tergantung. Selain itu, karena prinsip utama adalah memperoleh pemahaman dan kematangan diri untuk bisa *survive*, maka pembelajaran yang lebih utama menggunakan eksperimen, diskusi, pemecahan masalah, latihan, simulasi dan praktek lapangan. Ia menambahkan, orang dewasa akan siap belajar jika materi latihanya sesuai dengan apa yang ia rasakan sangat penting dalam memecahkan masalah kehidupanya, oleh karena itu menciptakan kondisi belajar, alat-alat, serta prosedur akan menjadikan orang dewasa siap belajar. Dengan kata lain program belajar harus disusun sesuai dengan kebutuhan kehidupan mereka yang sebenarnya dan urutan penyajian harus disesuaikan dengan kesiapan peserta didik. Selanjutnya, pengembangan kemampuan diorientasikan belajar terpusat kepada kegiatanya. Dengan kata lain cara menyusun pelajaran berdasarkan kemampuan-kemampuan apa atau penampilan yang bagaimana yang diharapkan ada pada peserta didik.

Menurut Naseem & Khalid (2010) intervensi berpikir positif harus fokus pada bagaimana peserta didik dapat mengidentifikasi kekuatan mereka, mengadopsi praktik dan kebiasaan baru, dan merestrukturisasi kehidupan mereka dengan cara yang memungkinkan terbentuknya emosi dan pengalaman yang positif. Intervensi berpikir positif menekankan pada peningkatan kemampuan individu untuk menghadapi situasi negatif dan fokus pada keterampilan positif (Stallard dalam Fandokht dkk, 2014). Menurut Fandokht dkk (2014) berpikir positif membuat peserta didik dapat melakukan fantasi untuk belajar tentang setiap hal yang dapat dibayangkan; sementara dengan mengajar mereka, diharapkan bahwa mereka memikirkan hal-hal yang mungkin. Tujuan mengajarkan keterampilan ini adalah agar peserta didik dapat mencapai sikap realistis terhadap diri dan kehidupan melalui mereka dan membuat penilaian yang akurat tentang masalah mereka yang sebenarnya. Dalam mengajarkan optimisme dan berpikir positif, peserta didik didorong untuk mengenali pengalaman baik dan positif mereka (Barkhordi, Refahi dan Farahbakhsh dalam Fandokht dkk, 2014). Oleh karena itu, peserta didik memiliki semangat positif tentang diri mereka sendiri, orang lain dan dunia, dan mengidentifikasi diri mereka berguna, efektif dan dapat menghabiskan hidup dengan pemikiran optimis, sikap dan kepastian yang lebih realistis (Fandokht dkk, 2014).

Pemikir positif akan menghadapi keadaan dengan optimisme dan jika mereka menghadapi situasi yang penuh stres, mereka menilai itu dapat dikontrol dan menggunakan strategi koping yang fungsional, efisien dan fokus terhadap masalah. Selain itu, orang yang optimis yang menghadapi kesulitan dapat mencoba mengubah atau menghilangkan faktor stres. Mereka positif tentang masa depan dan melanjutkan upaya mereka untuk meningkatkan kehidupan mereka, sementara orang yang pesimis mencoba melarikan diri dari kesulitan daripada mengelolanya. Secara umum, orang yang optimis mencoba untuk mendapatkan dukungan emosional, menerima peran mereka dalam menciptakan masalah, dan berusaha untuk memperbaiki situasi serta menghadapi tantangan (Snyder & Lopez dalam Alsaleh dan Kubitary, 2016).

Individu dengan harapan yang lebih tinggi dan pemikiran positif juga lebih kreatif dalam menemukan cara alternatif untuk mencapai tujuan mereka dan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk membujuk mereka. Hal yang penting, mereka menganggap hambatan sebagai tantangan dan percaya bahwa mereka dapat belajar dari kegagalan dan keberhasilan sebelumnya untuk mencapai tujuan di masa depan. Mereka memilih tujuan yang membutuhkan lebih banyak upaya. Mereka yakin tentang tujuan mereka dan fokus pada mereka (Snyder, dalam Fandokht dkk, 2014). Individu yang berpikir positif akan memecah tujuan besar menjadi yang kecil, sehingga mampu mencapai tujuan yang kompleks (Snyder dan Taylor dalam Fandokht dkk, 2014). Tujuan positifnya adalah membuat orang berpikir jujur ​​tentang diri mereka sendiri dan untuk mengatasi kekhawatiran dan stres yang ada dalam kehidupan sehari-hari (Nes LS & Segerstrom dalam Heydari, 2018). Selain itu, Chan (dalam Fandokht dkk, 2014) menunjukkan bahwa individu yang berpikir positif tidak hanya menikmati pencapaian target tetapi juga menikmati prosesnya. Dengan demikian, dalam menghadapi stres, pemikir positif merasa bahwa hidup berjalan dengan baik, tujuan mereka terpenuhi, dan memiliki sumber daya yang memadai (Cantor et al., dalam Naseem & Khalid, 2010).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh untuk menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa Mercu Buana Yogyakarta. Pelatihan berpiki positif dapat meningkatkan stres akademik karena berpikir positif dapat memunculkan adanya sikap, perasaan, maupun perilaku yang positif. Pada saat menghadapi situasi yang menekanan, 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.

Adapun saran bagi pihak – pihak yang terkait dan bagi penelitian selanjutnya, yakni bagi para dosen di Univrsitas Mercu Buana Yogyakarrta, peneliti merekomendasikan Pelatihan Berpikir Positif untuk diterapkan bagi mahasiswa untuk menurunkkan tingkat stres akademik yang dialami terkait dengan tuntutan tugas yang diberikan. Bagi peneliti selanjutnya, terkait kekurangan dalam penelitian ini, hal-hal yang harus diperhatikan yaitu, generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada subjek yang mengalami skor stres akademik pada mahasiswa dalam kategori sedang dan tinggi saja sehingga belum diketahui efeknya pada stres dengan kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Selain itu, dalam penelitian ini, peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol, dengan demikian, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol. Hal tersebut dimaksudkan agar hasil dari penelitian yang dilakukan terhindar dari adanya pengaruh faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Sehingga, dengan menggunakan kelompok kontrol ddiharapkan dapat menambah keyakinan peneliti bahwa perubahan yang terjadi pada tingkat stres akademik subjek eksperimen merupakan dampak diberikannya perlakuan berupa pelatihan berpikir positif. Untuk dapat memastikan bahwa pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada subjek bertahan lama, maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan *follow up* bagi subjek penelitian.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alsaleh, M. Ahmad, A. Kubitary. (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 students, a controlled and randomized pilot study in Syria*. J Psychol Cognition*, Vol 1 (1): 57-63

Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika

Bob, Mihai H., Codruța A., Popescu, R. Pîrlog, A. D. Buzoianu. (2014). Personality factors associated with academic stress in first year medical students. *Human & Veterinary Medicine International Journal of the Bioflux Society*. Vol 6 (1)

Burhanudin. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres. *Efektif Jurnal Bisnis dan Ekonomi.* Vol. 8 (1)

Corey, G. (1988). *Teori Dan Praktek Konseling Dan Psikoterapi*. Bandung: PT Eresco

Damayanti, E. Sri, A. Purnamasari. (2011). Berpikir positif dan harga diri pada wanita yang mengalami masa *premenopause*. *Humanitas*, Vol. 8 (2)

Desinta, S. N. Ramdhani. (2013). Terapi tawa untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi. *Jurnal psikologi*. Vol. 40 (1): 15 – 27

Efendi, Y. Kartika. (2017). Pelaksanaan program pendidikan pelatihan di Dinas Tenaga Kerja Transmigrasi dan Kependudukan Pemerintah Propinsi Jawa Timur. *Khazanah Pendidikan Jurnal Ilmiah Kependidikan*. Vol. 10 (2)

Fandokht, O. Mirzaee, I. Sa’dipour, S. I. Ghawam. (2014). The study of the effectiveness of positive-thinking skills on reduction of students’ academic burnout in first grade hige school male students. *Indian J.Sci.Res*. 4 (6): 228-236

Gaol, N. Tua Lumban. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol. 24 (1): 1 – 11

Heydari, A., M. Reza Fayyazi Bordbar, 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*. Vol.8 (3)

Kauts, Deepa Sikand. (2016). Emotional intelligence and academic stress among college students. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Sciences*.Vol 7 (3)

Kholidah, Enik Nur, A. Alsa. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*. Vol. 39 (1): 67 – 75

Machmudati, A., R. R. Diana, (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa (*Effectiveness of positive thinking training to reduce anxieties doing thesis on university students*). *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 9 (1)

Mulya, H. Adhi, E. Sri Indrawati. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*. Vol. 5 (2): 296-302

Naseem Z., R. Khalid. (2010). Positive thinking in coping with stress and health outcomes: literature review*. Journal of Research and Reflections in Education*. Vol.4 (1): 42 -61

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan stres akademik siswa dengan menggunakan teknik *self-instruction*. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol. 2 (3): 273-282

Qalbu, M. Mentari. (2018). Hubungan antara *self regulated learning* dan *goal orientation* dengan stres akademik: studi pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong *Psikoborneo*. Vol. 6 (2): 254-265

Rakhmawati, I., P. Farida, Nurhalimah. (2014). Sumber stress akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan DKI Jakarta (Academic stress sourses and it’s impact to nursing student stress level). *JKep*. Vol. 2 (3): 72-84

Sinha, Dr. Uday K., Dr. V. Sharma, Dr. M. K. Nepal. (2001). Development of a scale for assessing academic stress: a preliminary report. *Journal of the Institute of Medicine*. Vol. 23 (1 & 2): 105 –102

Sunhaji. (2013). Konsep pendidikan orang dewasa. *Jurnal Kependidikan*. Vol. 1 (1)

Virgonita, Mulya I.W., F. Linayaningsih. (2016). Efektivitas pelatihan berfikir positif sebagai strategi coping stress pada guru sekolah dasar anak berkesulitan belajar. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*. Vol. 18 (2)

Wahyuni, E. Nur. (2017). Mengelola stres dengan pendekatan cognitive behavior modification (studi eksperimen pada mahasiswa baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah & Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib*. Vol. 1 (1)

Wilks, Scott E. (2008). Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*. Vol. 9 (2):106-125

Wulandari, Silvia, M. Aliza Rachmawati. (2014). Efikasi diri dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas program akselerasi. *Psikologika*. Vol. 19 (2)