

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merubah status dari siswa menjadi mahasiswa. Status ini di Indonesia dipandang lebih daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi. Begitu pula yang diungkapkan oleh Bertens (2005) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya. Persepsi masyarakat terhadap siswa dan periode yang dijalannya menyebabkan mahasiswa memiliki berbagai tuntutan akademik (Wulandari, 2012).

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Siswoyo, 2012). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa akan mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok teman sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2013).

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari *civitas akademika* pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Untuk itu

diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seseorang mahasiswa 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.

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. mengapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Tingginya beban ekonomi semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial.1) Interpresonal yaitu stressor yang berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman,sahabat, orang tua, dan pacar. 2)Intrapersonal yaitu stressor yang berasal dari diri sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun.3) Akademik adalah stresor yang berasal dari lingkungan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai jelek, tugas yang banyak, dan materi kuliah yang sulit dipahami.4) Lingkungan adalah stresor yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurang waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman. (Sugiarti, 2018).

Problematika mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi seseorang. Seperti data yang terangkum dari survey menunjukkan bahwa 70% mahasiswa dari 224 mahasiswa di BPI IAIN Ponorogo, mengaku sumber masalah

mahasiswa BPI IAIN Ponorogo mengalami stres adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, adaptasi lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga (Khalidah, 2012).

Dalam penelitian (Dewi et al., 2022), diketahui bahwa sebanyak 12 mahasiswa atau 2% dari populasi 395 orang termasuk dalam kelompok stres akademik sangat tinggi; 136 mahasiswa atau 28% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik tinggi; sebanyak 239 mahasiswa atau 49% populasi termasuk dalam kategori stres belajar tergolong sedang; sebanyak 80 mahasiswa atau 16% dari populasi termasuk dalam kelompok stres akademik rendah; dan sebanyak 20 mahasiswa atau 4% dari populasi memiliki stres akademik yang sangat rendah.

Stres adalah masalah umum yang terjadi dalam kehidupan masyarakat. Stress yang ada saat ini merupakan sebuah kehidupan yang ultra modern. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian dari hidup manusia. Stress biasa terjadi di sekolah, kampus, keluarga, atau dimana pun stress bisa dialami oleh siapapun. Stres juga bisa dialami oleh siapa saja termasuk anak-anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia dengan kata lain, stress dapat terjadi pada siapapun dan dimanapun, sehingga yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu menumpuk maka dampaknya adalah stress yang membahayakan fisik dan mentalnya. Stres yang begitu banyak bisa membahayakan siapapun, termasuk mahasiswa (Gaol, 2021).

Dalam penelitian Bella Mulyana (2022) Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari beberapa masalah yang memicu stres diantaranya yaitu: mahasiswa yang menempuh skripsi yang kesulitan mencari judul, mencari literatur, dan mengalami kecemasan ketika menghadapi dosen, dan banyaknya tanggung jawab seperti tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir tingkat stresnya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula peluang untuk segera mencari pekerjaan, namun menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas- tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan stres.

Stres merupakan respon pikiran dan tubuh terhadap berbagai perubahan yang terjadi di lingkungan fisik (Zarei et al., 2016). Adapun stres pada mahasiswa dalam pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan bentuk reaksi berupa fisiologis maupun psikologis mahasiswa mengenai keadaan yang berkaitan dengan kehidupan akademik (Kumar & Side, 2015). Pada stres akademik merefleksikan persepsi individu mengenai konflik akademik, kecemasan akademik, serta tekanan akademik (Krishan, 2013). Menurut Adom et al. (2020), stres akademik mengacu pada sesuatu yang memicu ketegangan yang bersifat interpersonal, intrapersonal, sosial, dan kesehatan lingkungan yang dapat menghambat perkembangan akademik.

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi

terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Dimensi stres akademik terdiri dari stresor serta reaksi mengenai stresor (Gadzella & Masten, 2005). Stresor didefinisikan sebagai suatu situasi atau peristiwa (stimulus) yang menimbulkan penyesuaian pada individu. Terdapat 5 stresor diantaranya yaitu konflik, tekanan, frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan. Konflik berkaitan dengan sikap individu dalam menilai suatu pilihan atau mengenai alternatif yang diinginkan maupun tidak. Terdapat konflik yang terjadi pada mahasiswa yaitu mengalami kebingungan untuk memilih topik yang sesuai dalam memulai pengerjaan artikel ilmiah serta bingung dalam mencari sumber referensi

Stress merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stress yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan yang modern. Hal ini dikarenakan stress sudah menjadi bagian dari hidup yang tidak bisa dihindarkan. Baik di sekolah, kampus, keluarga, atau dimana pun stress bisa dialami oleh siapapun. Stress juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia dengan kata lain, stress terjadi pada siapapun dan dimanapun yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stress itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stress itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Stress yang begitu banyak bisa membahayakan kepada siapapun, termasuk mahasiswa.

Secara umum, stress adalah kondisi yang menimbulkan ketegangan pada seseorang kemudian dapat mempengaruhi fisik, mental, perilakunya yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi tuntutan tekanan dari lingkungannya. Banyak dampak negatif yang disebabkan oleh distress. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti A, Musabiq, Isqi Karimah, dalam penelitiannya menyebutkan bahwa

distres secara fisik akan mengakibatkan kurangnya energi dari tubuh secara persisten, kurang nafsu makan, sakit kepala dan lambung. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa tingginya tingkat distres khususnya mahasiswa akan berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi.

Bessert mengklarifikasikan dampak stres ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Menurut Bessert, beberapa ciri-ciri bahwa stres telah berdampak pada fisik antara lain yaitu gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam. Adapun ciri-ciri stres telah dampak dari kognitif antara lain yaitu kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi diantaranya yaitu mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku diantaranya yaitu, hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung untuk ingin menyendiri, menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas.

Matheny dan Carty (Nurakhman, 2009) menyatakan ciri-ciri stress akademik dengan mengalami gejala : a) fisik, ditandai dengan perubahan berat badan, kelelahan fisik, memegang benda secara erat, tangan lembab dan dingin, otot tegang, sakit kepala, sering masuk angin, keluar keringat dingin dan tubuh tidak mampu beristirahat secara maksimal, b) perilaku, ditandai dengan sering menggerutu, menyendiri, berbohong, menyalahkan orang lain, sering melamun, gugup, dan sulit mendisiplinkan diri, c) pikiran, mudah lupa, tidak memiliki tujuan yang jelas, prestasi menurun, tidak bisa menentukan pilihan, dan berfikir negatif, d) emosi, ditandai dengan rasa gelisah, mudah marah, takut, mudah menangis, mudah tersinggung dan merasa diabaikan.

Taylor menyatakan ada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yang terdiri dari faktor eksternal dan internal (Oktavia et al., 2020). Pada faktor

eksternal terdiri dari pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, waktu dan uang, serta stresor. Pendidikan berkaitan dengan latar belakang pendidikan individu dapat mempengaruhi cara individu untuk menghadapi stres. Standar hidup yang dimiliki individu berbeda-beda sehingga pengaruh stres yang dirasakan juga berbeda. Dukungan sosial berkaitan dengan adanya objek atau orang lain yang membantu individu untuk mengatasi stres. Stresor berkaitan dengan pemicu yang menyebabkan individu mengalami stres.

Pada faktor internal terdiri dari afek, optimis, kontrol psikologis, harga diri, hardiness, dan strategi koping. Afek yang dimaksud yaitu afek negatif yang berkaitan dengan kondisi stres. Optimis berkaitan dengan individu lebih efektif dan yakin untuk menghadapi keadaan stress yang dialami. Kontrol psikologis berkaitan dengan perasaan individu untuk mengontrol kondisi stres. Harga diri berkaitan dengan perantara stres yang terjadi. *Hardiness* berkaitan dengan kepribadian individu yang berkomitmen, tahan banting, serta kemampuan untuk menyesuaikan aktivitas yang baru. *Strategi koping* berkaitan dengan strategi individu dalam mengelola emosi pada kondisi tertentu untuk mengatasi stres yang ada.

Berdasarkan hasil penelitian Putri Dewi Ambarwati dkk, menurut jenis kelamin yang didapatkan. Bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dengan jumlah yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 mahasiswa (33,6%) dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki laki, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), Sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%). Penelitian ini didukung oleh teori menurut Kaplan & Sadock yang menyatakan bahwa stres lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Perempuan beresiko dua kali lebih besar mengalami

stres. Alasannya adalah terdapat perbedaan hormonal dan perbedaan stresor psikososial bagi wanita dan laki-laki

Stres sering kali muncul karena pikiran-pikiran negatif yang ada lalu menimbulkan depresi obsesif dan juga kecemasan. Individu perlu mengantisipasi pikiran yang negatif terhadap masalah yang sedang dialami karena hal tersebut sangat berbahaya untuk kesehatan mental (Stallard, 2005). Stres adalah tekanan yang didapatkan ketika seseorang menghadapi tuntutan, diperlukan strategi dalam menyelesaikan hal tersebut (Bartsch & Evelyn, 2005). Stres yang datang haruslah dikelola dengan sebaik mungkin agar tidak menjadi masalah bagi mahasiswa, dan pengelolaan stres ini berhubungan dengan strategi koping, karena strategi koping akan membantu individu mengatur, mengurangi, dan menghilangkan stres yang sedang dialami (Kholidah & Alsa, 2012). Peale, (1996) mengemukakan bahwa, hal utama dalam meningkatkan kesehatan mental adalah dengan mengubah pola pikir. Menurutnya, berpikir positif adalah cara yang mudah untuk mengatasi tekanan pada diri dan mendapatkan motivasi yang dapat menciptakan suasana positif.

Stres akademik adalah fenomena yang banyak dialami oleh mahasiswa di seluruh dunia. Tekanan yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik, evaluasi, dan ekspektasi yang tinggi dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan fisik dan mental mahasiswa 1) Dalam jurnal *Mental Health of College Students and Their Non-College-Attending Peers: Results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions* (2008), Profesor Bridget F. Grant dan tim peneliti menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak berkuliah. Stres akademik adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan masalah kesejahteraan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Stres akademik dapat menjadi

beban emosional yang berat bagi mahasiswa. Dalam beberapa kasus, tekanan yang tinggi untuk mencapai hasil akademik yang tinggi dan merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dapat menyebabkan masalah kesejahteraan mental. Kecemasan, depresi, dan gangguan tidur adalah beberapa dampak negatif yang sering terkait dengan stres akademik.

2) Dalam penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of American College Health* (2018), Profesor Karen S. Hudmon dan tim peneliti menemukan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada kualitas kesehatan fisik mahasiswa. Stres akademik dapat mengganggu pola makan yang sehat, olahraga, dan tidur yang cukup, yang semuanya penting untuk menjaga kesehatan fisik. Stres akademik dapat mengganggu kebiasaan hidup sehat mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa tertekan, mereka mungkin kurang memperhatikan pola makan yang baik, mengorbankan waktu tidur untuk belajar, atau menghindari aktivitas fisik. Ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas kesehatan fisik mereka dan meningkatkan risiko penyakit.

3) Dalam jurnal *Academic Stress and Self-Efficacy Among First-Year College Students* (2010), Profesor Matthew J. Mayhew dan tim peneliti menemukan bahwa stres akademik dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa. Ketika mahasiswa merasa terlalu tertekan atau cemas, fokus mereka pada pembelajaran dapat terganggu, yang dapat menghasilkan penurunan nilai dan hasil belajar yang buruk. Stres akademik yang berlebihan dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk belajar dan berprestasi di sekolah. Mereka mungkin merasa kesulitan berkonsentrasi, mengingat informasi, atau menyelesaikan tugas dengan baik. Akibatnya, prestasi akademik mereka dapat menurun.

4) Dalam *The Impact of Stress and Coping on Academic Achievement in College Students* (2009), Profesor Heidi E. Stolz dan tim peneliti menyoroti bahwa stres akademik dapat mengurangi motivasi dan minat mahasiswa dalam pembelajaran. Ketika mahasiswa merasa tertekan oleh tugas-tugas akademik, mereka mungkin kehilangan semangat untuk belajar dan mencari pengetahuan tambahan. Psikolog pendidikan Dr. Carol S. Dweck dalam bukunya *Mindset: The New Psychology of Success* (2006) juga mencatat bahwa stres akademik dapat memicu mentalitas tetap (fixed mindset), di mana mahasiswa merasa bahwa mereka tidak mampu mengubah hasil akademik mereka. Stres akademik dapat mengganggu motivasi intrinsik mahasiswa untuk belajar. Mereka mungkin merasa bahwa pembelajaran menjadi beban dan kehilangan minat pada materi yang diajarkan. Ini dapat mengurangi motivasi mereka untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

5) Dalam jurnal *Academic Stress and Social Functioning in Children* (2003), Profesor Bruce E. Compas dan tim peneliti mengamati bahwa stres akademik dapat memengaruhi fungsi sosial dan hubungan interpersonal mahasiswa. Stres akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa menjadi lebih tertutup, mudah marah, atau sulit berinteraksi dengan orang lain. Dr. Sylvia Rimm, seorang ahli dalam pendidikan, dalam bukunya "Rescuing the Emotional Lives of Overweight Children" (2000), juga menekankan bahwa stres akademik dapat memengaruhi hubungan antara mahasiswa dan teman-teman mereka, serta keluarga. Stres akademik dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi sosial. Mereka mungkin merasa lebih tegang atau cemas saat berada dalam situasi sosial, dan ini dapat mengganggu hubungan dengan teman-teman, keluarga, atau rekan satu tim dalam proyek akademik.

Dampak positif dari stres diantaranya adalah meningkatkan kreativitas dan memicu perkembangan diri selama masih dalam batas kemampuan individu. Stres/tekanan diperlukan untuk perkembangan diri mahasiswa (Smeltzer, Bare, 2008). Respon yang diberikan tiap mahasiswa/individu berbeda satu sama lain. Respon tersebut tergantung pada kepribadian, kondisi kesehatan, pengalaman sebelumnya, mekanisme koping, usia, jenis kelamin, besaran stressor dan kemampuan mengelola emosi dari tiap individu (Potter & Perry, 2005).

Fenomena terkait stres akademik terjadi memuncak ketika mahasiswa menginjak semester akhir faktor yang memengaruhi mahasiswa ketika sedang proses menyelesaikan tugas akhir antara lain, tidak adanya arah dan tujuan, bingung harus memulai mengerjakan dari mana, tekanan emosional dari lingkungan pertemanan dan keluarga, tekanan dari media sosial ketika melihat orang lain sudah ditadap menyelesaikan tugas akhir bahkan sudah menyelesaikan masa perkuliahan, sulitnya mengatur waktu konsultasi kepada dosen pembimbing tugas akhir, mahasiswa kesulitan mencari referensi yang berkaitan dengan judul penelitian, lebih dari itu sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir kemalasan adalah salah satu faktor paling utama terkaitnya stres akademik. Responden setiap harinya mencoba menyelesaikan laporan skripsi dengan sebaik mungkin, karena adanya tekanan dari orang tua responden menjadi malas dalam mengerjakan laporan skripsi

Menurut hasil wawancara kepada subjek Seorang mahasiswi yang berinesial TJ (4 maret 2024 pukul 10.00), merupakan mahasiswi dari salah satu prodi Sistem Informasi Universitas Bina Darma Palembang yang mengaku memiliki tantangan dan permasalahan yang dihadapi, yaitu tuntutan dari orang tua yang mendesak agar segera lulus, Disamping sumber masalah yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang

dihadapinya subjek mengungkapkan bahwa selain tekanan dari orang tua yang menyebabkan stres akademik ia juga terhalang dengan masalah ekonomi, yang mana jarak dari rumah ke kampus begitu jauh menempuh jarak kurang lebih 45 menit sehingga subjek memerlukan biaya transportasi yang cukup besar hal tersebutlah yang menyebabkan subjek menjadi malas untuk bimbing kepada dosen pembimbing sehingga subjek merasa tertinggal sedangkan orang tuanya tidak cukup memberikan fasilitas dan dukungan sehingga subjek menjadi tertekan dan mengalami stres akademik.

adapun cara yang digunakan untuk subjek saat merasa mengalami stres akademik yaitu dengan cara pergi bermain ke rumah dan kostan teman pada saat itu subjek merasa tidak sendirian dan bercerita akan masalah yang dihadapinya tidak hanya itu subjek mengaku bahwa akhir akhir ini ia sering memancing di kolam belakang rumahnya untuk menghilangkan stres akademi tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut bahwa responden sering mengalami tekanan yang dipicu faktor akademik, keluarga, ekonomi. Yang menyebabkan subjek mengalami stres akademik tetapi subjek berupaya untuk melakukan hal positif berupa tidak memendam hal hal negatif sendirian hal tersebut berarti subjek melakukan kemampuannya dalam berpikir positif dan subjek dapat mengontrol kemampuan emosinya dengan cara melakukan hal positif seperti memancing. Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi di mana mahasiswa mengalami tekanan yang melebihi batas kemampuan mereka, yang dapat menimbulkan efek negatif baik secara fisik maupun psikologis. Menurut (Gadzella dan Masten 2005), stres ini sering kali muncul sebagai respons negatif terhadap tuntutan akademik yang berat, seperti tugas akhir dan persaingan dengan teman sebaya

Menurut hasil wawancara kepada subjek RNK (4 maret pukul 11.00) merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi Universitas Bina Darma Palembang. Menyatakan bahwa saya sangat cemas pada saat bimbingan karena takut mendapatkan revisi yang banyak dari dosen pembimbing tugas semester akhir terkadang saya juga tidak mengerti akan arahan dari dosen pembimbing jadinya untuk melanjutkan ke tahap berikut saya merasa kebingungan. Subjek juga mengemukakan apabila ia sedang merasakan malas dan tidak ada ide saat melanjutkan skripsi subjek mengatasinya dengan melakukan hal hal yang menyenangkan adapun 3 hal tersebut ialah 1) healing, belanja dan nongkrong di *coffe shop* 2) jogging kerana subjek merasa bahwa jogging bisa menghilangkan pikiran pikiran yang negatif dengan jogging subjek merasa lepas bebas dalam meluapkan emosinya 3) beli es krim kesukan untuk mencharger energi agar lebih merasa heppy dan enjoy .

Berdasarkan dari hasil wawancara tersebut responden mengalami stres akademik karena adanya tekanan dan ketakutan yang ia alami ketidak tahuan dan tidak nya mengerti dengan apa yang dosen pembimbing jelaskan dan kecemasan yang berlebihan yang dialami oleh responden berupa kekatukan yang tidak bisa dikontrol, tetapi subjek juga bisa mengatasi rasa ceman nya dengan melakukan hal hal yang ia sukai sehingga subjek dapat mengontrol dirinya berdasarkan wawancara diatas bahwa hal positif yang di lakukan subjek merubah pikiran pikiran yang negatif menjadi pikiran yang positif. Stress adalah masalah umum di kalangan siswa, terutama di lingkungan akademik. Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami siswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim, R., & Cahyani, 2021)

Menurut hasil wawancara kepada subjek MPI (5 maret 2024 pukul 10.00) merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas bina darma Palembang menyatakan beban yang dirasakan pada saat mengerjakan skripsi sangatlah berat, ditambah lagi adanya masalah masalah yang diluar prediksi sering kali datang sehingga saya sering kali tidak fokus saat mengerjakan tugas akhir sehingga saya malas untuk mengerjakan skripsi. Subjek juga mengatakan bahwa pada saat mengerjakan skripsi mengalami patah hati yaitu putus dengan pacar yang mana subjek merasa kehilangan salah satu tempat ia berkeluh kesah ditambah subjek jauh dari orang tua nya hal tersebut menyebabkan subjek merasa sendiri dan sering memendam perasaan emosi , dikarekan subjek merasakan tidak adanya *support sistem* subjek sering kali menjadi malas dalam mengerjakan skripsi nya. Tetapi adapun upaya subjek untuk menghilangkan beban yang ia tanggung yaitu dengan cara pergi ke suatu tempat untuk melihat air yang mengalir karena subjek merasakan ketenangan pada saat hal tersebut dilakukan.

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas responden sering kali hilang semangat dalam mengerjakan tugas akhir karena hal tersebut responden menjadi malas dalam mengerjakan tugas akhir hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya stres akademik. Atkinson 1990 (Nasir, Abdul, 2011) juga menjelaskan bahwa reaksi psikologis yang mungkin terjadi adalah kebingungan, frustrasi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, dan kehilangan semangat tetapi dengan adanya kemampuan berpikir positif seperti berupaya untuk menenangkan diri subjek dapat keluar dari zona stres akademik yang dialaminya

Menurut hasil wawancara kepada subjek KK (6 maret 2024 pukul 10.00) merupakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas bina darma Palembang menyatakan bahwa pada saat mengerjakan tugas akhir saya merasa sangat

tertekan karena saya merasa sendirian di kost tidak punya teman cerita sedangkan keluarga saya menuntut saya untuk cepat cepat wisuda padahal mengerjakan tugas akhir tidak semudah yang di perkirakan hal tersebutlah membuat saya merasa tertekan dan takut saya takut untuk melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing semester akhir karena saya tidak siap menerima bahwa laporan karya akhir saya di revisi lagi. Dari hasil wawancara diatas dapat dinyatakan bahwa respondem mengalami tekanan dari keluarga dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan responden merasakan ketakutan yang sangat besar pada saat melakukan bimbingan kepada dosen pembimbing tugas akhir dengan danya rasa takut yang berlebihan responden mengalai kecemasan berlebihan

Menurut hasil wawancara kepada subjek RW (6 maret 2024, pukul 10.44) merupakan salah satu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universtas bina darma palembang RW menyatakan bahwa bagi saya semester akhir atau pada tahap mengerjakan skripsi adalah bagian paling sulit masa perkuliahan selitnya mencari refernsi judul dan penelitian, sulitnya menentukan jadwal untuk melakukan konsultasi kepada dosen pembimbing karya akhir, tekanan dari lingkungan sekitar terutama teman sebaya yang selalu mempertanyakan karya akhir ,kurangnya interaksi dengan teman satu angkatan karena sibuk dengan tugas akhirnya, sering kali merasakan penurunan nafsu makan karena stres sehingga kecenderungan malas menyelesaikan karya akhir tetapi pada saat saya mengalami hal hal negatif tersebut subjek selalu pulang kampung untuk menenangkan dirinya karena subjek merasa bahwa pulang kerumah adalah salah satu cara terbaik untuk menghilangkan rasa cemas rasa takut dan pada saat pulang ke rumah subjek di beri *support sistem* oleh orang tua hal tersebut dalam menghilangkan rasa malas .

Berdasarkan pernyataan responden di atas bahwa pada saat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan banyak sekali rintangan yang harus dihadapi mulai dari tekanan dari lingkungan sekitar, meraskan kebingungan dalam mencari referensi penelitian dan kesulitan menentukan jadwal konsultasi kepada dosen pembimbing tugas akhir sehingga menjebabkan responden malas dan penurunan nafsu makan. Proses menyelesaikan tugas akhir dapat menyebabkan stres ketika berurusan dengan pembimbing, revisi yang banyak, kesulitan menemukan literatur, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu agar dapat mengikuti ujian. Tekanan tersebut dapat menyebabkan stres mental dan kecemasan pada mahasiswa (Tasalim, R., & Cahyani, 2021).

Berdasarkan dari wawancara kepada 5 subjek diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi banyak sekali keluhan yang berhubungan dengan stres akademik diantaranya adalah, merasa malas dalam mengerjakan skripsi, tekanan dari lingkungan sekitar, tekanan dari lingkungan keluarga, dan tekanan akademik. Secara psikologis dapat memicu kecemasan, malas, dan penurunan nafsu makan. Menurut (Taylor 2012) stres akademik dipengaruhi oleh sumber daya dalam diri individu yaitu kondisi emosional, *optimisme*, efikasi diri, dan strategi koping. Berdasarkan uraian di atas dari hasil data observasi dan wawancara awal, dapat dikatakan bahwa yang menjadi penyebab dasar permasalahan tersebut dikarenakan mahasiswa kurang dalam menanamkan hal-hal dan tindakan yang positif didalam dirinya. Mahasiswa cenderung pesimis dan mudah untuk di hinggapi pikiran negatif dan faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah tidak bisanya untuk berpikir positif.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 subjek diatas yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas bina darma Palembang

diketahui bahwa mahasiswa mengalami masalah stres akademik dikarenakan tertekan karena tuntutan dari lingkungan sekitar, cemas dan ketakutan berlebihan, ketidakberdayaan karena hilang semangat sehingga merasa malas ketidakmampuan untuk berfikir positif. Pandangan Colman 1999 (Nasir, Abdul, 2011), stres juga berdampak pada reaksi fisiologis, psikologis, dan perubahan perilaku. Reaksi fisiologis yang mungkin terjadi termasuk nyeri dada, diare, sakit perut, sakit kepala (pusing), mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang cepat. Selain itu, reaksi psikologis yang mungkin timbul adalah perasaan tegang, mudah marah, mudah tersinggung, gangguan daya ingat, depresi, kurangnya motivasi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas yang sudah dimulai, dan reaksi yang berlebihan terhadap hal-hal yang sepele. Atkinson 1990 (Nasir, Abdul, 2011) juga menjelaskan bahwa reaksi psikologis yang mungkin terjadi adalah kebingungan, frustrasi, kecemasan, perasaan tidak berdaya, depresi, dan kehilangan semangat.

permasalahan yang didapat dari hasil wawancara terhadap mahasiswa semester akhir jika ditinjau dari kesejateraan psikologis yaitu stres akademik yang berhubungan dengan ketidakmampuan mengelolah emosi sehingga memicu pikiran negatif terhadap diri sendiri . Berbagai permasalahan yang di dapat dari hasil wawancara tersebut apabila tidak disikapi dengan bijaksana dapat memicu fikiran yang negatif, hal itu pada hakikatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga dapat memicu mahasiswa semester akhir mengalami stres,cemas,dan depresi.

Berdasarkan dari angket awal yang peneliti buat melalui brosur lembaran memperoleh hasil 100 responden yang meliputi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas Bina Darma Palembang. Angket tersebut sesuai dengan sumber stres akademik menurut (Sugiarti, 2018) terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Interpresonal yaitu

stressor yang berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, sahabat, orang tua, dan pacar. Intrapersonal yaitu stressor yang berasal dari diri sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Akademik adalah stressor yang berasal dari lingkungan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai jelek, tugas yang banyak, dan materi kuliah yang sulit dipahami. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurang waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman. Penelitian yang dilakukan di universitas bina darma Palembang terdapat 50% responden yaitu mahasiswa semester akhir, terdapat 30% responden mengalami stres ringan, 15% responden mengalami stres sedang dan 5% responden mengalami stres berat

Elfiky (2018), menyebutkan bahwa pikiran adalah akar dari semua kondisi kejiwaan seperti stres, cemas, takut, gelisah, frustrasi, dan sebagainya. Ketika individu merasa tertekan dan cemas dapat disebabkan oleh suatu pikiran negatif yang dapat memperburuk suatu keadaan. Sama halnya dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi jika tidak disikapi dengan hal positif maka akan timbul pikiran yang negatif yang dapat mendorong mereka semakin tertekan. Menurut Quilliam (2008), berpikir positif adalah suatu kegiatan untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang positif dalam situasi apapun, bukan pada hal-hal yang negatif sehingga individu dapat lebih memikirkan suatu hal baik bagi dirinya daripada memikirkan suatu hal membuat dirinya semakin terpuruk. Mengacu dari pendapat Albrecht (1980), berpikir positif dapat meliputi beberapa aspek yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri yang realistis.

Grand teori stres akademik terhadap kemampuan berpikir positif menurut Gadzella dapat dilihat dari beberapa perspektif yang berbeda. Berikut adalah beberapa teori utama yang menjelaskan stres akademik dan kemampuan berpikir positif: Menurut

(Gadzella 2005) Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut

Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap stressor akademik. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori, termasuk interaksi guru dan siswa, kecemasan pada hasil belajar, ujian atau tes, proses belajar dalam kelompok, dan pengaruh teman sebaya dalam belajar. Pola pikir positif berhubungan dengan kecemasan, artinya semakin tinggi tingkat berpikir positif siswa, maka tingkat keemasannya semakin rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berpikir positif dapat membantu mengurangi stres akademik.

Dari teori-teori di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat mempengaruhi kemampuan berpikir positif siswa. Stres akademik yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan berpikir positif, sehingga siswa merasa lebih cemas dan tidak mampu menangani tuntutan akademik dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memiliki kemampuan berpikir positif untuk menghadapi stres akademik dan meningkatkan kinerja akademik mereka.

Dwitanyanov, dkk (2010), menyebutkan bahwa kemampuan berpikir positif membantu mahasiswa untuk mampu mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Kemampuan berpikir positif dapat membantu individu untuk dapat menerima keadaan dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya untuk dapat berusaha mencapai hidup yang lebih baik dan sejahtera. Dengan demikian, mahasiswa memerlukan sebuah keterampilan untuk mampu berpikir positif. Pentingnya berpikir positif juga diungkapkan oleh temuan

Nurmalasari, dkk (2016) proses berpikir dengan karakteristik pikiran yang irasional mengakibatkan mahasiswa mengalami stress. Melalui berpikir positif, mahasiswa dapat memandang segala hal yang dihadapinya sebagai hal yang positif, menyugesti dan memotivasi dirinya pada hal-hal yang positif dan menerima segala keadaan yang dihadapinya saat ini secara positif sehingga mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal dan kehidupan yang lebih baik serta sejahtera. Berpikir positif, dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis.

Menurut Hariswanto (Hariswanto, 2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dari hasil penelitian sebelumnya meliputi berpikir positif, efikasi diri, motivasi berprestasi, rasa syukur, dan dzikir. maka Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor berpikir positif sebagai variabel bebas, karena menurut Brissette (dalam Sari & Arjanggih, 2020) bahwa dengan berpikir positif dapat membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres. Adapun 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 (dalam Nurcahyani & Prastuti, 2021) 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 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 (Rexy & Barimbing, 2022).

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 (eti fariah, 2023). Hal tersebut dinyatakan oleh Albrecht (dalam Maulana, 2020) 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 (dalam Herman & Setiawati, 2022) 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. Oleh karena itu, pikiran yang positif akan sangat membantu seseorang mengatasi situasi atau masalah yang dialaminya.

Ketika berpikir, informasi akan dipahami dan kemudian disalurkan dengan perasaan tertentu. Saat seseorang berpikir negatif tentu yang akan adalah perasaan yang negatif, begitu juga sebaliknya. Tatkala seseorang mengalami tekanan yang dapat menimbulkan stres maka ia akan memikirkan hal tersebut. Oleh karena itu diperlukan kebiasaan untuk menghadapi tekanan tersebut dengan menerapkan pola pikir yang

positif agar dapat menghasilkan suatu pemikiran yang baik dan menemukan jalan keluar dari tekanan tersebut (Elfiky, 2009). Berpikir positif akan membuat seseorang menghadapi permasalahan dan tekanan dengan lebih tenang dan lebih baik (Limbert, 2004).

Menurut Albrecht berpikir positif adalah upaya untuk memfokuskan pada hal-hal yang positif serta pada bahasa dan kata-kata positif sehingga tercipta pikiran dan perasaan yang positif seseorang. Albrecht juga mengungkapkan beberapa aspek dalam berpikir positif yaitu terdiri dari: harapan positif, afirmasi diri, penggambaran kenyataan, penyesuaian terhadap kenyataan. Salah satu kelebihan berpikir positif memang dapat dilakukan dengan mudah serta dapat memberikan pengaruh yang baik dalam kehidupan individu, serta dapat menerima setiap situasi buruk yang dialami dengan berpikir positif

Berpikir positif akan membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi yang baik, kemampuan dalam kognisi, serta mengambil keputusan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, menggapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal dan baik. Sehingga cara berpikir positif, meningkatkan efikasi diri akademik, karena dengan pikiran yang positif akan mengarahkan pandangan bahwa tujuan keberhasilan akan tercapai (Dwitantyanov et al., 2010).

Berpikir positif merupakan strategi dalam beradaptasi dengan lingkungan yang penuh tekanan (Wadsworth et al., 2004). Orang yang berpikir positif memiliki tingkat optimisme tinggi dan lebih mudah dalam menyelesaikan masalah. Berpikir positif merupakan bentuk dari keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan (Peale, 2009). Pelatihan berpikir positif dapat disebut sebagai pelatihan yang mengajarkan bagaimana cara mengarahkan pikiran kesudut pandang yang positif pada

saat menghadapi situasi tertentu, baik pada diri sendiri maupun orang (Elfiky, 2009). Pelatihan berpikir positif akan membantu seseorang dalam memberikan suatu sugesti positif terhadap dirinya ketika sedang menghadapi suatu masalah dan hal itu akan memberikan suatu energi positif dan meningkatkan motivasi (Hill & Ritt, 2004).

Tindakan yang dilakukan untuk mengurangi tingkat stres secara non farmakologi adalah diantaranya dengan relaksasi, metode pencitraan, dan perilaku, teknik tarik nafas dalam, dan lain-lain. Stres juga dapat diturunkan melalui intervensi kognitif, seperti mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas. Adanya kesenjangan antara apa yang terjadi dengan kenyataan yang ada terkait dengan stres mahasiswa. Salah satu cara yang dapat mengurangi stres pada mahasiswa adalah dengan berpikir positif (irma.2018). Albrecht menyatakan berpikir positif merupakan perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Ketika kita berpikir, informasi akan dipahami dan kemudian akan disalurkan dengan perasaan tertentu. Saat seseorang berpikir negatif tentu yang akan muncul adalah perasaan negatif, begitu juga sebaliknya. Saat seseorang mengaami tekanan yang dapat menimbulkan stres maka ia akan memikirkan hal tersebut. Oleh karena itu diperlukan kebiasaan menghadapi tekanan tersebut dengan menerapkan pola pikir yang positif agar dapat menghasilkan suatu pemikiran yang dan menemukan jalur keluar dari tekanan tersebut.

Hasil dari wawancara awal menunjukkan adanya pengaruh berpikir positif terhadap stres tingkat stres mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang . hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eti Far'ah dalam skripsinya yang berjudul Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Bilingual. 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%.

Berdasarkan paparan diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara berpikir positif dengan pengaruh stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pikiran yang positif sangat berpengaruh terhadap stres akademik, apabila tidak adanya kemampuan berpikir positif maka yang muncul adalah pikiran negatif yang dapat memicu stres akademik

Salah satu kelebihan berpikir positif memang dapat dilakukan dengan mudah serta dapat memberikan pengaruh yang baik dalam kehidupan individu, serta dapat menerima setiap situasi buruk yang dialami dengan berpikir positif. Melihat fenomena yang terjadi pada mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang upaya yang dilakukan adalah dengan berpikir positif sebagai salah satu cara untuk merubah sudut pandang seseorang mengenai keadaannya dengan mengganti hal negatif dengan hal positif. Oleh karena itu, pentingnya peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh berpikir positif pada mahasiswa dalam mengatasi stres akademik pada mengerjakan skripsi

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti terdorong untuk meneliti hubungan berpikir positif terhadap stres akademik di Universitas Bina Darma Palembang Dengan penelitian ini peneliti mengajukan judul **“Hubungan antara kemampuan berpikir positif terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bina Darma Palembang”**

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah ada Hubungan antara Kemampuan Berpikir Positif Terhadap terhadap Sters Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bina Darma Palembang ”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada Hubungan antara Kemampuan Berpikir Positif Terhadap terhadap Sters Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Bina Darma Palembang

D. Kegunaan penelitian

Setelah dilakukannya penelitian ini maka hasil yang diperoleh diharapkan memberi manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu ilmu psikologi. Memberikan sumbangan ilmu psikologi yaitu tentang teori tentang berpikir positif yang berkaitan dengan stres akademik dan dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian dengan topik yang sama diwaktu yang akan datang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa penelitan ini dapat memberikan informasi/ pengetahuan mengenai berpikir positif dan diharakan agar mahasiswa mengupayakan untuk berpikir positif agar terhindar stres.
- b. Bagi Jurusan Psikologi diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan untuk melakukan edukasi untuk seminar ataupun pelatihan berpikir positif sehingga bisa terhindar dari stres yang berkepanjangan.

E. Keaslian penelitian

Untuk mendukung penjelasan dan pembahas diatas, maka peneliti mencari berbagai penelitian dan literatur dari penelitianpenelitian sebelumnya yang berhubungan dengan penelitian ini. Tujuan dari dilakukannya hal ini adalah untuk mempertegas penelitian dan juga digunakan sebagai pendukung teori dalam menyusun penelitian ini. Berikut adalah berbagai penelittian terdahulu yang didapatkan oleh peneliti:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Maya Pangastuti (2014) berjudul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa dan Siswi Sekolah Menengah Atas” Subjek penelitian adalah 41 siswa siswi SMA di Ponorogo kelas XII. Desain penelitian adalah Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa pelatihan berpikir positif menurunkan kecemasan menghadapi ujian. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah kesamaan dalam menggunakan variabel bebas kemampuan berpikir positif dan desain penelitian menggunakan Randomized PretestPosttest Control Group Design. Namun perbedaan pada variabel terikatnya peneliti menggunakan variabel stres dan subjek yang diteliti adalah mahasiswa yang bekerja, dan permasalahan yang dihadapi yaitu kecemasan saat ujian dengan stres pada mahasiswa yang bekerja.
2. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Machmudati dan Diana (2017) dengan penelitian berjudul “Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa” subjek penelitian sebanyak 24 mahasiswa, dengan desain prates dan pascates. Mendapatkan kesimpulan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan pada

kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberi perlakuan. Kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah dari pada kecemasan sebelum mengikuti pelatihan. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang terletak pada variabel terikat yakni variabel stres. Persamaan subjek yang diteliti yaitu mahasiswa dan variabel bebas yaitu pelatihan berpikir positif dan desain Randomized Pretest-Posttest Control Group Design.

3. Kajian penelitian yang dilaksanakan oleh Dwitantyanov, Hidayati, dan Sawitri (2010), dengan penelitian berjudul “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa”. Subjek mahasiswa Fakultas Psikologi Reguler Satu Universitas Diponegoro Semarang, Desain eksperimen yang digunakan peneliti adalah Randomized Pre-Post Test Control Group Design. Kesimpulan yang ditemukan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Perbedaan utama penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan pada variabel terikat yaitu variabel stres. Persamaan kedua penelitian adalah pada variabel bebas menggunakan pelatihan berpikir positif dan desain Randomized Pretest-Posttest Control Group Design.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Nurindah, Afiatin, dan Sulistyarinin (2012) yang berjudul “Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif” terdapat perbedaan peningkatan optimisme antara subjek yang mendapatkan pelatihan berpikir positif dengan subjek yang tidak mendapatkan pelatihan berpikir positif. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah 20 remaja putri dan remaja putra yang telah

tinggal dipanti sosial minimal 1 tahun, dengan rentan usia 13 sampai 18 tahun, dan tingkat pendidikan minimal SMP. Perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti sekarang terletak pada subjek penelitian, pada penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja yang tinggal dipanti sosial sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek mahasiswa yang mengerjakan skripsi . Persamaan penelitian terdahulu dengan sekarang terdapat pada variabel bebas yang digunakan sama-sama menggunakan variabel kemampuan berpikir positif.

5. Kajian penelitian yang dilakukan oleh Candra, Sumirta, dan Harini (2019) yang berjudul “Pelatihan Berpikir Positif untuk Mencegah Stres Dikalangan Siswa SMA Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem” terdapat peningkatan pengetahuan tentang berpikir positif dan kemampuan pemahaman tantang stres pada siswa. Subjek yang digunakan adalah 40 siswa SMA Kecamatan Manggis Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah subjek yang digunakan pada penelitian terdahulu menggunakan subjek siswa SMA sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Subjek mahasiswa yang bekerja dan desaian yang digunakan penelitian terdahulu menggunakan One Groups PretestPosttest Design sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan Randomized Pretest-Posttest Control Group Design. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada perlakuan yang diberikan yaitu pelatihan berpikir positif.