

Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Ela Halima Hayatizen¹, Mayina Eka Prasetyo²

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo¹, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo²

*ellahalihayhatizain@gmail.com¹

Abstrack: *Stress is a common problem that occurs in human life. Stress can be experienced by anyone, including students. One of the sources of student problems experiencing stress is academic problems. There is a gap between what is happening and the reality that is related to student stress. One way to reduce stress on students is to think positively. In this study using quantitative research with simple linear regression analysis. The population in this study were students of IAIN Ponorogo Islamic Counseling of approximately 224 with a sample of 105 students so that the sampling method used was probability sampling by providing equal opportunities for each member of the sample. Data analysis used in this research is using instrument test, assumption test, statistical test, and hypothesis test. Based on the results of the study, it can be concluded that there is a significant influence between positive thinking on the stress level of Islamic Counseling Guidance students, with a significant regression value (p) of 0.000 0.5, which means that there is an influence of positive thinking on the stress level of Islamic Counseling Guidance students at IAIN Ponorogo. The higher the level of positive thinking, the lower the stress level of students and vice versa.*

Keywords: *positive thinking, stress level, student.*

Abstrak: Stress merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan umat manusia. Stres bisa dialami oleh siapapun termasuk mahasiswa. Sumber masalah mahasiswa mengalami stres adalah salah satunya permasalahan akademik. 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. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo kurang lebih 224 dengan sampel 105 mahasiswa sehingga metode sampling yang di gunakan adalah *probability sampling* dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota sampel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji instrument, uji asumsi, uji statistik, dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam, dengan nilai regresi signifikansi (p) 0,000 0,5 yang artinya terdapat pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan

Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Semakin tinggi tingkat berpikir positif maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa begitupun sebaliknya.

Kata kunci: Berpikir positif, Tingkat stres, Mahasiswa.

Pendahuluan

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).

Terdapat empat konteks sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Interpersonal merupakan stressor yang berasal dari orang lain, misalnya konflik dengan teman, sahabat, orang tua, dan pacar. Intrapersonal merupakan stressor yang berasal dari diri sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan dan tidur, dan kesehatan fisik menurun. Akademik merupakan stressor yang biasanya berasal dari lingkungan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai jelek, tugas yang banyak, maupun materi kuliah yang sulit dipahami. Lingkungan merupakan stressor yang berasal dari lingkungan, misalnya kekurangan waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (Sugiarti, 2018).

Bessert mengungkapkan dampak stres ke dalam aspek empat yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Bessert menjelaskan beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik antara orang lain yaitu gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam. Adapun

tanda stres yang berasal dari kognitif ditandai dengan rasa cemas, sering lupa, khawatir, dan panik. Pada aspek emosi ditandai dengan perilaku mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku ditandai dengan hilangnya keinginan untuk menarik perhatian, cenderung ingin menyendiri, menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas (Sugiarti, 2018).

Problematika mahasiswa seringkali menimbulkan konsekuensi psikologis yang berat bagi sebagian mahasiswa. Seperti data yang terangkum dari check awal melalui wawancara, hasilnya menunjukkan bahwa 70 mahasiswa dari 224 mahasiswa di BPI IAIN Ponorogo, mengakui sumber masalah mahasiswa BPI IAIN Ponorogo mengalami stress adalah ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang ragamnya tugas perkuliahan yang tinggi, 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).

Tindakan yang bisa dilakukan untuk mengurangi tingkat stres secara non farmakologi antara lain dengan relaksasi, metode pencitraan, dan perilaku, teknik tarik nafas dalam, dan lain-lain. Stres juga dapat diturunkan melalui cara intervensi kognitif, seperti mengidentifikasi dan mengubah pemikiran yang menyertai rasa cemas. Adanya ketegangan antara apa yang terjadi dengan kenyataan yang ada terkait dengan mahasiswa stres. Salah satu cara pencegahan yang dapat mengurangi stress pada mahasiswa adalah dengan berpikir positif (Irma, 2018).

Albrecht menggunakan berpikir positif adalah upaya untuk memfokuskan pada hal-hal yang positif serta pada bahasa dan kata-kata positif sehingga terciptanya pikiran dan perasaan yang positif seseorang.

Albrecht juga menjelaskan beberapa aspek dalam berpikir positif yaitu terdiri dari harapan positif, afirmasi diri, penggambaran kenyataan, penyesuaian terhadap kenyataan (Muslimin, 2022).

Salah satu kelebihan berpikir positif adalah dapat dilakukan dengan mudah serta dapat memberikan pengaruh yang baik dalam kehidupan individu, serta dapat menerima setiap situasi buruk yang dialami dengan berpikir positif. Adanya fenomena yang terjadi pada mahasiswa BPI IAIN Ponorogo Upaya yang dilakukan adalah dengan berpikir positif sebagai salah satu cara untuk merubah sudut pandang seseorang mengenai keadaannya dengan mengubah hal negatif dengan hal positif. Oleh karena itu, pentingnya peneliti melakukan penelitian mengenai pengaruh berpikir positif pada mahasiswa dalam mengatasi tingkat stress.

Metode Penelitian

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota sampel (Sugiyono, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Disproportionate stratified random sampling*. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berasal dari populasi yang berstrata yaitu mahasiswa semester 1,3,5,7, dengan masing- masing semester mempunyai dua kelas yaitu A dan B. kemudian dari populasi tersebut peneliti mengambil 105 orang secara random untuk digunakan sebagai sampel penelitian. Adapun sampel tersebut dapat dikatakan kurang proporsional dikarenakan dalam setiap strata atau semester tidak diambil jumlah yang seimbang. Jumlah sampel yang diambil pada penelitian ini adalah 52% yaitu 105 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuisisioner dengan empat pilihan jawaban. pengembangan instrumen penelitian untuk variabel berpikir positif yang disusun berdasarkan empat aspek dari berpikir positif yang dikemukakan oleh Alberch (1994). Adapun

empat aspek tersebut adalah Harapan positif, Afirmasi positif, Pernyataan yang tidak menilai, Penyesuaian diri terhadap kenyataan. Variabel stres disusun berdasarkan empat aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino Smith. Adapun empat aspek tersebut adalah Biologis, kognitif, Emosi, Perilaku Sosial.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Regresi Linier Sederhana* untuk mengetahui variabel X (Berpikir Positif) terhadap variabel Y (Tingkat Stres). Regresi linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh yang terjadi diantara dua variabel yaitu variabel dependen dan independent (Wahyono, 2012). Alat bantu yang digunakan adalah menggunakan SPSS. 25 untuk menemukan pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas dan uji linieritas.

Uji normalitas merupakan alat untuk menguji atau melihat apakah suatu data normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini uji normalitas yang dipakai menggunakan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* yang menunjukkan data berdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$ dan data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi $\leq 0,05$ (Aminoto, 2020). Uji linearitas dilakukan terhadap data pada variabel berpikir positif dan stres. Fungsi dari uji linearitas ini adalah untuk mengetahui arah hubungan antara variabel berpikir positif dan stres uji linieritas yang menunjukkan data berdistribusi linier jika nilai signifikansi $> 0,05$.

Hasil Penelitian Dan Pembahasan

Tabel 1
Kategorisasi Dan Presentase Berpikir Positif

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	15,2	15,2	15,2

Sedang	71	67,6	67,6	82,9
Tinggi	18	17,1	17,1	100,0
Total	105	100,0	100,0	

Hasil data diatas dapat diketahui bahwa berpikir positif berada di tingkat sedang sebanyak 71 mahasiswa dengan presentase 67,6%.

Tabel 2
Kategorisasi Dan Presentase Tingkat Stres

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	12,4	12,4	12,4
	Sedang	79	75,2	75,2	87,6
	Tinggi	13	12,4	12,4	100,0
	Total	105	100,0	100,0	

Hasil data diatas dapat diketahui bahwa tingkat stres berada di tingkat sedang sebanyak 79 mahasiswa dengan presentase 75,2%. Berdasarkan deskriptif data maka subjek dikategorikan dalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hipotesis penelitian ini menunjukkan semakin tinggi berpikir positif maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa.

Kategori subjek menunjukkan bahwa dari 60 mahasiswa BPI IAIN Ponorogo 71 mahasiswa diantaranya memiliki tingkat berpikir positif pada tingkat sedang dengan presentase 67,6 %. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat berpikir positif yang cukup. Sedangkan tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo berada pada tingkat sedang yaitu 79 mahasiswa dengan presentase 75,2 % sehingga disimpulkan

bahwa tingkat stres mahasiswa BPI angkatan 2018 IAIN Ponorogo yang diperoleh subjek cukup.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh berpikir positif terhadap stres tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo . 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%.

Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Pada variabel berpikir positif 18 mahasiswa berada pada tingkat tinggi, 71 mahasiswa pada tingkat sedang dan 16 mahasiswa pada tingkat rendah. Pada variabel tingkat stres 13 mahasiswa berada pada tingkat tinggi, 79 mahasiswa pada tingkat sedang, dan 13 mahasiswa pada tingkat rendah.

Daftar Pustaka

- Ade Irma, Riska, Raudatussalamah. Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikolog*, No 2 Tahun 2018.
- Faiqotul Ulya, Siti, YL. Sukestiyarno, Putriaji Hendikawati. Analisis Prediksi Quick Count Dengan Metode Stratified Random Sampling Dan Estimasi Confidence Interval Menggunakan Metode Maksimum Likelihood. *Journal of Mathematics*, No 1 Tahun 2018.
- Gaol, Nasib tua lumban. Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, No1 Tahun 2016.

- Immawan Muslimin, Zidni. Berpikir Positif dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psikologi Integratif*, No 1 Tahun 2022.
- Khalidah, Enik Nur, Asmadi Alsa. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi*, 1 (2012), 67.
- Machmudati R, Atina, Rachmy Diana. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, No 1 Tahun 2017.
- Sugiarti A, Musabiq, Isqi Karimah. Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*, No 2 Tahun 2018.
- Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Tentama, Fatwa. Hubungan *Positive Thinking* dengan *Self-Acceptance* Pada Difabel (Bawaan Lahir) Di SLB Negeri 3 Yogyakarta. *Psikologi Integratif*, No 2 Tahun 2014.
- Tomi, Sutam. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja. Skripsi, UIN Raden Lintang Lampung, Lampung, 2022.
- Wahyono, Teguh . *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20* (Jakarta: PT Gramedia, 2012.