

**PENGARUH BERPIKIR POSITIF TERHADAP TINGKAT STRES  
MAHASISWA BPI IAIN PONOROGO**

**SKRIPSI**



Oleh:

**Ela Halima Hayatizen**

**NIM. 303190006**

Pembimbing:

**Mayina Eka Prasetyo Budi, M.Psi**

**NIP. 19830411208012001**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

**2023**

## ABSTRAK

**Hayatizen, Ela halima. 2022.** Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M, Psi.

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. 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. regresi linier sederhana adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh model hubungan sebab akibat antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). 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 terdapat 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**



**LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)**


Skripsi atas nama saudara :

Nama : Ela Halima Hayatizen  
NIM : 303190006  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah  
Judul : Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa  
Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

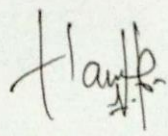
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 15 Februari 2023

Mengetahui,  
Kajur BPI

  
Muhammad Nurdin, M.Ag  
NIP. 19760413200501001

Menyetujui,  
Pembimbing

  
Mavrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi  
NIP. 198304112018012001



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
PENGESAHAN**

Judul : Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo

Nama : Ela Halima Hayatizen

NIM : 303190006

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin

Tanggal : 27 februari 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan islam (S.Sos) pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 7 maret 2023

Tim Penguji:

- |                 |                                    |         |
|-----------------|------------------------------------|---------|
| 1. Ketua Sidang | : Muhammad Nudin, M.Ag             | (.....) |
| 2. Penguji 1    | : Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi     | (.....) |
| 3. Penguji 2    | : Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi | (.....) |

Ponorogo, 7 maret 2023

Mengesahkan  
Dekan,



(Dr. H. Ahmad Manir, M. Ag)  
NIP. 196806161998031002

**SURAT PERSETUJUAN  
PUBLIKASI**

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ela Halima Hayatizen

NIM : 303190006

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

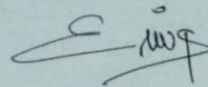
Judul Skripsi/Tesis : Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres  
Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo

Menyatakan bahwa naskah skripsi / tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 07 Maret 2023

Penulis



(Ela Halima Hayatizen)  
NIM. 303190006

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ela Halima Hayatizen

NIM : 303190006

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 15 Februari 2023

Pembuat Pernyataan



Ela Halima Hayatizen

NIM. 303190006

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PESTUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	vi
<b>NOTA PEMBIMBING</b> .....	vii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A.Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Penelitian .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	10
A. Kajian Terdahulu .....	10
B. Landasan Teori .....	15
C. Hipotesis Penelitian .....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	35
A. Rancangan Penelitian .....	35
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel .....	35
C. Instrumen Penelitian .....	37
D. Lokasi, Populasi dan Sampel.....	42
E. Tahap- tahap Penelitian.....	44

F. Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>60</b>
A. Statistik Deskriptif .....	60
B. Statistik Interfensial .....	66
1. Uji Normalitas.....	66
2. Uji Linieritas .....	67
3. Uji Hipotesis .....	78
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Pembahasan Variabel Berpikir Positif Dan Tingkat Stres.....	70
1. Tingkat Berpikir Positif Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	70
2. Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	71
3. Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo .....	72
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

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.<sup>1</sup>

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress pada mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan sosial. Interpersonal 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

---

<sup>1</sup> Nasib tua lumban gaol, "Teori Stress: Stimulus, Respon, dan Transaksional," *Buletin Psikologi*, 1 (2016), 1.

sulit dipahami. Lingkungan adalah *stresor* yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurang waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.<sup>2</sup>

Secara umum, stres 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 distres. 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.<sup>3</sup> 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 tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik antara lain yaitu gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam. Adapun tanda 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.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Sugiarti A, Musabiq, Isqi Karimah, “ Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa, “ *Insight*, 2( Agustus, 2018), 76.

<sup>3</sup> *Ibid.*, 76.

<sup>4</sup> *Ibid.*, 77.

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.<sup>5</sup>

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar.<sup>6</sup> 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.<sup>7</sup>

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

---

<sup>5</sup> Enik Nur Khalidah, Asmadi Alsa, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis," *Jurnal Psikologi*, 1 (2012), 67.

<sup>6</sup> Ahmad Qomarudin, "Hilang Kesadaran Diri Mahasiswa untuk Kuliah Konsep Conscientizacao9(kesadaran) sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire," *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1 (2021), 4.

<sup>7</sup> Putri Dewi Ambarwati, dkk. "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1 (2017), 41.

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.<sup>8</sup>

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.

---

<sup>8</sup> Enik Nur Khalidah, Asmadi Alsa, “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis,” 67-68.

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.<sup>9</sup>

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.<sup>10</sup> 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. Albrecht menyatakan berpikir positif merupakan perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk

---

<sup>9</sup> Putri Dewi Ambarwati, "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa," *Jurnal Keperawatan*, 1 (Mei 2017), 44.

<sup>10</sup> Atina Machmudati R. Rachmy Diana, "Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa," *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1 (Juni, 2017), 109.

dan mengungkapkan pikiran.<sup>11</sup> 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.<sup>12</sup>

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatwa Tentama dalam jurnal Psikologi Integratif yang berjudul Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel (Bawaan Lahir) Di SLB Negeri 3 Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel ( $r_{xy}$ )=0,779 dan probabilitas  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ), maka terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan penerimaan diri pada difabel. Semakin tinggi kemampuan berpikir positif, maka akan semakin tinggi penerimaan diri pada difabel. Semakin rendah kemampuan berpikir positif, maka akan semakin rendah penerimaan diri pada difabel.<sup>13</sup>

Menurut Albrecht berpikir positif adalah upaya untuk memfokuskan pada hal- hal yang positif serta pada bahasa dan kata- kata positif sehingga

---

<sup>11</sup> Riska Ade Irma, Raudatussalamah, " Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara," *Jurnal Psikolog*, 2 (Desember, 2018)116.

<sup>12</sup> Sutam Tomi, " Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Penurunan Tigkat Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja," ( Skripsi, UIN Raden Lintang Lampung, Lampung, 2022), 4.

<sup>13</sup> Fatwa Tentama, " Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel (Bawaan Lahir) Di SLB Negeri 3 Yogyakarta," *Psikologi Integratif*,2 ( Desember, 2014).

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.<sup>14</sup>

Seorang mahasiswi yang bernama FW, mahasiswi dari salah satu prodi Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang mengaku memiliki tantangan dan permasalahan yang dihadapi, yaitu tuntutan dari orang tua yang mendesak agar segera lulus, bisnis seblak yang dijalani berantakan karena manajemen waktu yang kurang bagus. Disamping sumber masalah yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya.

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 BPI IAIN Ponorogo 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 tingkat stres.

---

<sup>14</sup> Zidni Immawan Muslimin, “ Berpikir Positif dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi,” *Psikologi Integratif*, 1 (2022), 122.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh berpikir positif terhadap stres Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Dengan penelitian ini peneliti mengajukan judul ***“Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo”***.

#### B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut “Apakah ada Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo”?

#### C. Tujuan Penelitian .

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo.

#### 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 psikologi.

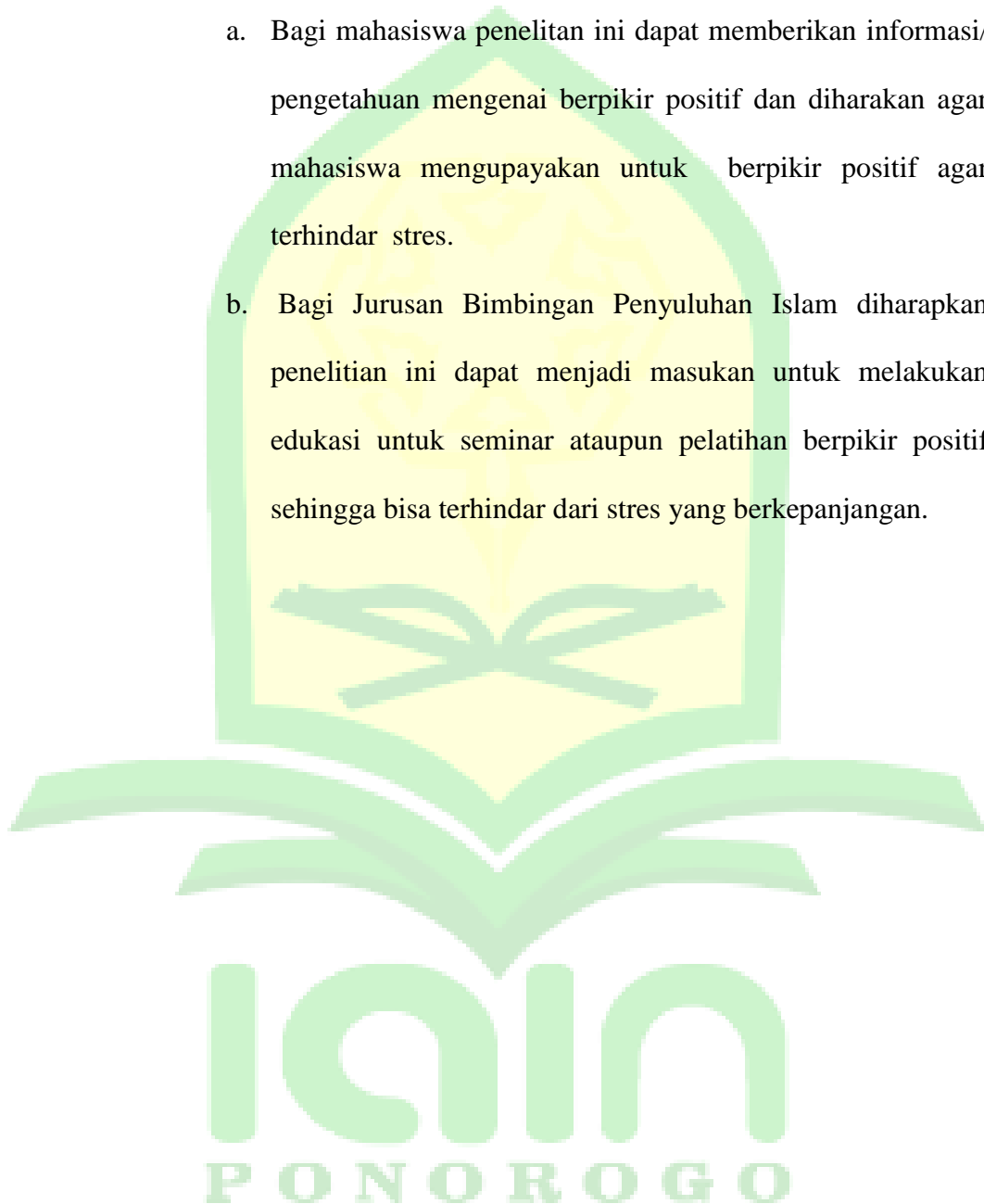
b. Memberikan sumbangan ilmu dalam psikologi yaitu tentang teori tentang berpikir positif dengan di kaitkan dengan stres mahasiswa.



- c. 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 diharapkan agar mahasiswa mengupayakan untuk berpikir positif agar terhindar stres.
- b. Bagi Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan untuk melakukan edukasi untuk seminar ataupun pelatihan berpikir positif sehingga bisa terhindar dari stres yang berkepanjangan.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kajian Terdahulu

Berdasarkan penelusuran yang peneliti lakukan, ada beberapa kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan, antara lain :

1. Penelitian berpikir positif juga dilakukan oleh Riswanto Hadi Saputra dalam skripsinya yang berjudul “ Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring “Fakultas Psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa tahun 2022.<sup>15</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan stress akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode tes. Alat ukur yang digunakan skala berpikir positif dan stress akademik. Pengambilan sample dilakukan dengan teknik purposive sampling. Keseluruhan subjek dalam penelitian ini berjumlah 106 mahasiswa. Analisis menggunakan *korelasi product moment* dari Pearson perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program statistic SPSS versi 20.0. berdasarkan hasil korelasi antara variable berpikir positif dengan stress akademik menunjukkan nilai  $r = 0,713$  signifikan. Hal ini menunjukkan antara berpikir positif dengan stress

---

<sup>15</sup> Riswanto Hadi Saputra,” Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring,”(Skripsi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, 2022).

akademik, semakin tinggi berpikir positif maka akan semakin rendah stress akademik mahasiswa begitupun sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Dengan sumbangan variabel berpikir positif terhadap stress akademik sebesar 50,9%. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan Riswanto Hadi Saputra. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana sedangkan penelitian yang dilakukan Riswanto Hadi Saputra adalah korelasi product moment dari Pearson.

2. Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Abdul Basith dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Antara Berfikir Positif Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona (Covid 19)” Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya tahun 2020.<sup>16</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan resiliensi dengan stres pada petugas kesehatan dalam menghadapi virus corona(Covid-19). Skala yang digunakan adalah skala stres yang disusun berdasarkan teori Sarafino (1998), skala berpikir positif disusun berdasarkan teori Albrecht (1992) dan skala resiliensi disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003). Selanjutnya diperoleh hasil adanya hubungan negatif yang signifikan antar

---

<sup>16</sup> Abdul Basith,” Hubungan Antara Berfikir Positif Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona (Covid 19)” (Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya, 2020).

resiliensi dengan stres, nilai  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,530$ , artinya semakin tinggi nilai resiliensi maka semakin rendah tingkat stres seseorang dan sebaliknya. bdaan dai penlitian ini adalah terletak pada objek yang digunakan. Penelitian ini mnggunakan subjek mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Sedangkan yang dilakukan Abdul Basith menggunakan subjek petugas kesehatan.

3. Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Hayuni Arsy dalam skripsinya yang berjudul “Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau” 2011.<sup>17</sup> Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau dengan kriteria berada pada semester akhir, yaitu semester 8-14. Penelitian ini menggunakan analisis yang digunakan adalah *product moment correlation*. Hasil analisis data menunjukkan nilai  $r = -0,409$  ( $p= 0,000$ ), yang artinya terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau, sehingga hipotesis penelitian diterima. Penlitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayuni Arsy. Penlitian ini menggunakan subjek mahasiswa BPI semua angkatan. Sdangkan Penlitian Hayuni Arsy

---

<sup>17</sup> Hayuni Arsy, “Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau,” (Skripsi, Uin Suska Riau, Riau,2011).

mahasiswa akhir dengan menghubungkan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan.

4. Penelitian berpikir positif juga pernah dilakukan oleh Eti Far'ah dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Bilingual"2020.<sup>18</sup> Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Bilingual merupakan kemampuan menggunakan dua bahasa atau lebih. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA yang bersekolah di SMA dengan dua bahasa pengantar sebanyak 102 siswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala berpikir positif. Hasil penelitian dianalisis dengan teknik *korelasi product moment*. Hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = -0,572 dan  $p = 0,001$  ( $p \leq 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kontribusi berpikir positif terhadap stres akademik siswa SMA bilingual memiliki sumbangan efektif sebesar 32,8%. Persamaan dari

---

<sup>18</sup> Eti Far'ah," Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Bilingual"( Skripsi, universitas mercu buana, yogyakarta, 2020)

penelitian ini adalah sama- sama mengguankan variabel berpikir positif dan stres.

5. Penelitian berpikir positif juga pernah dilakukan Lindasari dalam skripsinya yang berjudul "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta"2007.<sup>19</sup> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berpikir siswa, tingkat stres siswa, serta hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim. Metode yang dipakai dalam pengumpulan data menggunakan *Product Moment*, sedangkan olah datanya menggunakan SPSS program korelasi Product Moment dari Pearson. Hasil olah data menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat stres dengan berpikir positif, berarti terdapat hubungan sejajar searah di mana semakin tinggi tingkat stres siswa, maka semakin tinggi pula berpikir positifnya. Pada hasil tabel yang lain diketahui bahwa tingkat stres mempunyai hubungan yang positif dengan aspek harapan yang positif, afirmasi diri, penggambaran kenyataan dan pernyataan yang tidak menilai. Hal ini menunjukkan bahwa siswa MA Wahid Hasyim memiliki pola pikir yang positif , terbukti bahwa dalam mengatasi stresor yang ada lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan

---

<sup>19</sup> Lindasari, "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta,"(Skripsi, UIN SUNAN KALIJAGA, yogyakarta, 2007).

kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata optimis dengan apa yang akan dilakukan.

## **B. Landasan Teori**

### **1. Berpikir Positif.**

#### **a. Pengertian Berpikir Positif.**

Berpikir adalah merupakan aktivitas psikis yang umum, dan terjadi apabila seseorang menjumpai problema (masalah) yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang dihadapi.<sup>20</sup>

Albrecht menyatakan berpikir positif adalah sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Albrecht menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup>Rohmah, Lailatur, "Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kepatuhan pada Aturan: Studi pada Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang," (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2012), 1.

<sup>21</sup>Atina Mahmudati, R. Rachmy Diana. "Efektifitas Pelatihan Berikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa." *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1. (Juni, 2017), 114.

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang kita lakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri kita, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita.<sup>22</sup>

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.<sup>23</sup>

Dari definisi secara umum di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri, baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri kita sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

---

<sup>22</sup> Arifin, 100% Bisa Berpikir Positif ( Yogyakarta : DIVA Press, 2011), 18.

<sup>23</sup> *Ibid.*,



a. Aspek Berpikir Positif

Menurut Albercht terdapat empat aspek dalam berpikir positif, antara lain :

1. Harapan Positif

Ketika seseorang menyampaikan sesuatu hal yang lebih di pusatkan pada hal yang positif misalnya harapan akan sukses, maka seseorang membicarakan tentang sukses, tentang prestasi, dan tentang kepercayaan diri. Harapan yang positif akan membuat seseorang merasa optimis dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi sehingga seseorang tersebut melaksanakan sesuatu lebih pada kesuksesan, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan.

2. Afirmasi Diri

Afirmasi diri akan membantu individu dalam menerima keadaannya, berpikir positif bahwa setiap orang sama berharganya dengan orang lain, sehingga individu dapat mengoptimalkan kelebihanannya dan tidak memfokuskan pada kekurangannya. Memusatkan perhatian pada diri sendiri, bahwa semua hal yang ada di dunia ini dapat diselesaikan dengan baik dan beranggapan bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain. Jadi, tidak ada yang tidak beruntung di dunia ini.

### 3. Penggambaran kenyataan

Dengan penggambaran kenyataan membantu individu untuk berfikir objektif dan rasional, individu lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan, fleksibel, dan tidak fanatik dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Suatu pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan, tidak kaku dan fanatik dalam pendapat. Pernyataan ini dimaksud sebagai pengganti pada saat individu cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap suatu hal.

### 4. Penyesuaian Terhadap Kenyataan

Penyesuaian terhadap suatu kenyataan membantu individu untuk mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi serta menyalahkan diri sendiri. Mengakui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah salah satu ciri dari orang yang berpikir positif. Individu tersebut akan beranggapan bahwa masalah adalah bagian dari kehidupan yang harus di hadapi.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> Atina Mahmudati, R. Rachmy Diana. "Efektifitas Pelatihan Berikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa." *Jurnal Intervensi Psikologi*, 1. (Juni, 2017), 114-121.

Untuk mengetahui bagaimanakah cara untuk berpikir positif, maka perlu mengenali ciri- ciri yang berpikir positif.

1. Bisa memandang masalah secara realistis sesuai dengan fakta-fakta yang ada. Dalam hal ini bisa dilihat dalam perilaku yakni memiliki keteguhan dalam memegang prinsip atau nilai- nilai luhur lainnya yang mereka yakini kebenarannya. Selain itu orang- orang yang berpribadi positif tidak akan membiarkan masalah dan kesulitan memepengaruhi hidupnya. Dengan kedua sikap tadi dia kan pandai bergaul dan suka membantu orang lain.
2. Melihat peristiwa dan kacamata yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik. Hal ini ditunjukkan dengan beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah SWT. Dengan sikap optimis yang positif dia akan selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan dan percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan
3. Memberikan prioritas dengan tindakan rasional dibandingkan dengan tindakan emosional ( spontan). Ciri dari sikap ini dia akan memiliki cara pandang yang positif, keyakinan dan

proyeksi positif sehingga dia akan hidup dengan cita- cita, perjuangan dan kesabaran.<sup>25</sup>

Ciri- ciri lain yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut:

1. Orang- orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur- unsur negatif dalam kehidupan setiap individu akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
2. Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
3. Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten
4. Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semua itu.
5. Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal- hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
6. Orang yang berpikir positif selalu bertawakal kepada Allah.
7. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.<sup>26</sup>

---

<sup>25</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif* (Jakarta: Zaman, 2010), 220.

<sup>26</sup> Musa Rasyid Elbahdal, *Asyiknya Berpikir Positif* ( Jakarta: Zaman, 2010), 53.

## b. Aplikasi Berpikir Positif

Sebagai sebuah cara berpikir positif merambah semua bidang sesuai dengan fungsi itu sendiri. Diantara bidang- bidang tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Keluarga

Aplikasi berpikir positif dalam keluarga bisa dalam bentuk musyawarah berusaha saling menyempurnakan dan tidak saling menyalahkan.

### 2. Bisnis

Bagi orang yang berpikir positif dalam bisnis bisa dalam bentuk *diversifikasi* usaha, *job description*, meningkatkan SDM karyawan dan diri sendiri, otonomi, monitoring dan evaluasi terus menerus.

### 3. Guru

Dengan berpikir positif guru akan mudah mengatasi tekanan emosionalnya dan mampu berpikir jernih sebelum memutuskan tindakan. Berpikir positif menuntunnya untuk terus maju mengembangkan dunia pendidikan dan menikmatinya secara lahir batin sebagai bentuk dedikasi sosial yang luhur dan agung.

### 4. Relasi

Relasi atau hubungan alam kehidupan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Berpikir pada bisnis ini akan

memberikan kepercayaan kepada relasi untuk membuktikan kualitas dan dedikasinya dan mengajak bekerja sama melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi banyak orang.

#### 5. Kerja

Dalam dunia bekerja seseorang dituntut untuk melakukan apa yang telah menjadi kewajibannya yang kadang di luar batas kemampuannya. Orang-orang yang selalu berpikir positif dapat menolong orang lain, teman-teman kerjanya agar mencapai taraf hidup yang lebih baik, lebih prospektif, dan lebih dinamis.

#### 6. Pelajar

Masa pelajaran yang begitu banyak dapat membuat sebagian besar stres. Dengan menanamkan berpikir positif pada kepribadian mereka dapat menjauhkan diri dari hal-hal yang berada diluar batas kewajaran seperti bolos, pergaulan bebas, narkoba dan lain-lain. Lebih dari itu manfaat berpikir positif dalam konteks belajar adalah menjadi pelajar semakin rajin, tidak mudah menyerah terhadap materi sulit dan membuatnya rajin mengeksplorasi kemampuannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif bisa digunakan untuk merespons segala masalah dan merambah semua

bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri diantaranya dikalangan keluarga, bisnis, kerja, guru, relasi dn pelajar.<sup>27</sup>

c. Tujuan Berpikir Positif

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang pernah ragu- ragu.

Berpikir positif akan menimbulkan keinginan yang positif pula, dengan selalu membiasakan berikir positif maka kita akan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk dalam kehidupan ini. Pikiran yang positif membuat kita tampil sebagai orang yang bermotivasi orang- orang akan suka dengan benda yang ada di sekitar kita. Berpikir positif mampu memberikan kemampuan melihat kemungkinan- kemungkinan positif di setiap situasi.

Dengan berpikir positif kita akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Sehingga kitapun bisa melaksanakan hal- hal yang luar biasa. Siapapun bisa melakukan hal- hal yang luar biasa tersebut. Yang kita butuhkan untuk melakukan itu semua adalah terus berpikir positif.

---

<sup>27</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *TheLlaw Of Positif Thinking*, 39- 55.

Berpikir positif membantu seseorang menyadari bahwa seseorang dilahirkan untuk menjadi karena adalah dirinya terdapat kekuatan positif yang dapat mewujudkan suatu impian. Pemikiran positif membantu seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang baik dalam hidup ini dan memungkinkan untuk memberikan perhatian dominan kepada apa yang benar pada dirinya, orang lain dan dunia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit akan terasa mudah.<sup>28</sup>

## **2. Stress**

### **a. Pengertian Stres**

Kata stress berasal dari kosa kata Bahasa Inggris. Menurut Kamus Oxford, stress memiliki paling tidak enam pengertian, sesuai penggunaannya dibidang-bidang yang berbeda. Disana stress diterjemahkan sebagai: (1) tekanan atau kecemasan yang disebabkan oleh masalah-masalah dalam kehidupan seseorang; (2) tekanan yang diberikan

---

<sup>28</sup> Rohmah, Lailatur, *“Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kepatuhan pada Aturan: Studi pada Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang, “(Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2012), 8-10.*



ke suatu benda yang bisa merusak benda itu atau menghilangkan bentuknya; (3) kepentingan khusus yang diarahkan kepada sesuatu; (4) suatu kekuatan ekstra yang dikerahkan ketika mengucapkan suatu kata khusus; (5) suatu kekuatan ekstra yang digunakan untuk membuat suara khusus dalam musik; (6) penyakit yang ditimbulkan oleh kondisi fisik yang terganggu.<sup>29</sup>

Menurut Sarafino dan Smith stres adalah keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya sehingga menyebabkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dan yang bersumber pada biologis, psikologis atau sistem sosial seseorang.<sup>30</sup>

Menurut Taylor stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres.<sup>31</sup> Dari beberapa pendapat ahli di atas bisa disimpulkan bahwasannya stres adalah keadaan yang disebabkan antara individu dengan lingkungannya yang berasal dari sumber biologis, psikologis serta sistem sosial dalam bentuk dan jangka yang berbeda-beda.

---

<sup>29</sup> Feny Erliana, "Perbedaan bentuk reaksi stres mahasiswa dan anggota militer pada peserta ekspedisi NKRI 2013 koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe," (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2013), 12.

<sup>30</sup> Mirna Purwanti, Amalia Rahmandani. "Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati*, 2 (April, 2018), 30.

<sup>31</sup> *Ibid.*, Feny Erliana, "Perbedaan bentuk reaksi stres mahasiswa dan anggota militer pada peserta ekspedisi NKRI 2013 koridor Sulawesi Sub Korwil-01 Kepulauan Sangihe," 12.

## b. Aspek Stress

Menurut Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa terdapat empat aspek stres, yaitu aspek biologis biologis, kognitif, emosi, dan perilaku sosial.

### 1. Biologis

Individu akan memberikan respon berupa respon biologis ketika dihadapkan dengan hal yang dinilai mengancam. Aspek biologis dari adanya stres ini ditunjukkan melalui gejala fisik, seperti jantung berdetak menjadi lebih kencang dari biasanya, kaki dan otot menjadi tegang, produksi keringat menjadi lebih banyak, munculnya gangguan pada tidur, kulit, pencernaan, serta pada bagian tubuh lainnya. Gejala biologis ini juga ditunjukkan dengan munculnya, kegelisahan, kecemasan, dan juga gangguan pada nafsu makan.

### 2. Kognitif

Suchy (dalam Sarafino & Smith) memaparkan stres yang dialami oleh seorang individu akan berdampak pada proses eksekutif dalam fungsi kognitif. Fungsi eksekutif ini merupakan seperangkat kemampuan kognitif yang berperan dalam pengaturan arah perilaku, seperti memilah stimulus yang akan diberi perhatian dan respon. Proses pikir atau kognisi seseorang akan menjadi terganggu sebab adanya kondisi stres. Hal ini ditunjukkan dengan

seseorang yang stres akan menjadi lebih sulit dalam konsentrasi, memberikan fokus pada sesuatu, serta kesulitan mengingat sesuatu.

### 3. Emosi

Menurut Lazarus menjelaskan bahwa pengalaman emosional dan proses penilaian kognitif seorang individu mempengaruhi responnya terhadap stres. Individu yang mengalami stres akan memberikan respon emosional yang dapat mengganggu kondisi emosi seorang individu. Individu akan merespon secara emosional dengan rasa cemas yang berlebih terhadap sesuatu, lebih merasa sedih, marah serta memunculkan depresi.

### 4. Perilaku Sosial

Menurut Cohen & Spacapan Stres yang dialami seorang individu dapat mengubah perilakunya terhadap orang lain. Perilaku ini terkadang berubah menjadi positif, tetapi perilaku negatif lebih banyak ditunjukkan. Perilaku positif seseorang yang tengah mengalami stres contohnya adalah perilaku kerja sama untuk bertahan hidup ketika menghadapi suatu bencana. Tingkah laku seseorang yang tengah stres akan ditunjukkan dengan perilaku yang lebih cenderung pada tingkah laku yang negatif yang kemudian dapat menimbulkan masalah-masalah baru dalam berhubungan sosial. Perilaku negatif yang mungkin muncul diantaranya adalah seseorang menjadi kurang ramah, tidak peka

terhadap kebutuhan yang ada di lingkungan sekitarnya, menjadi lebih banyak bermusuhan, dan perilaku negatif lainnya.<sup>32</sup>

### c. Jenis Stress

Menurut Berney dan Selye mengungkapkan ada empat jenis stres:

#### 1. *Eustres (Good Stres)*

Merupakan stress yang menimbulkan stimulus dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan yang muncul dari tanggung jawab yang meningkat, tekanan waktu, dan tugas berkualitas tinggi.

#### 2. *Distress*

Merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti: tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih mudah jatuh sakit.

#### 3. *Hyperstress*

Yaitu stress yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Meskipun dapat bersifat positif atau negatif

---

<sup>32</sup> Inayatu Mutoharoh, "Hubungan antara Syukur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Galang Sewu Semarang," (Skripsi, Universitas Dipenogoro, Semarang, 2022), 16-17.

tetapi stress ini tetapsaja membuat individu terbatas kemampuan adaptasinya. Contoh adalah stres akibat serangan teroris.

#### 4. *Hypostress*

Merupakan stress yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau karena pekerjaan yang rutin.<sup>33</sup>

#### d. Faktor Stress

Menurut Sutherland dkk menyimpulkan konsep dasar dalam stres yaitu:

##### 1. Penilaian Kognitif

Stress adalah pengalaman seseorang yang didasarkan pada persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak dilingkungan.

##### 2. Pengalaman

Merupakan kondisi yang sudah akrab dengan situasi, keterbukaan semula, proses belajar, kemampuan nyata dan konsep reinforcement (penguatan).

##### 3. Tuntutan

Merupakan tekanan, keinginan atau rangsangan yang sifatnya mempengaruhi cara-cara tuntutan yang akan diterima.

---

<sup>33</sup> Gusti Yuli Asih dkk, "Stres Kerja 1 ed," (Universitas Press, Semarang, 2018), 4-5.

#### 4. Pengaruh Interpersonal.

Merupakan kondisi yang bersumber pada ada atau tidaknya seseorang yang dapat mempengaruhi pengalaman, respon, dan perilaku coping. Pengalaman interpersonal ini dapat menimbulkan akibat positif maupun negatif. Dengan adanya kehadiran orang lain dapat merupakan sumber kekacauan dan kegalauan yang tidak diinginkan, tetapi bisa juga menjadi sumber dukungan, meningkatkan rasa dihargai dan dicintai.

#### 5. Keadaan Stres.

Merupakan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang diberikan dengan kemampuan yang dirasakan.<sup>34</sup>

### **3. Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Stres**

Bagi seorang mahasiswa dengan banyaknya tuntutan dan amanah yang mereka jalani sehingga rentan memiliki stres yang tinggi. Mereka memiliki tanggung jawab yang berat yang harus dijalaninya. Hal ini tidak menutup kemungkinan mahasiswa dapat memiliki stres yang tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sutarni yang menunjukkan adanya pengaruh berpikir positif terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa.

---

<sup>34</sup> Asih, "Stres kerja 1 ed," 15-16.

Salah satu faktor yang dapat mengurangi stres adalah dengan senantiasa berpikir positif. Menurut Elfiky 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. Hal ini sejalan dengan pernyataan Stallard bahwa, pikiran-pikiran negatif yang seringkali muncul dapat menyebabkan stres, cemas maupun depresi obsesif. Sumber permasalahan berupa pola pikir yang negatif terhadap diri, lingkungan dan masalah yang dihadapi pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga individu perlu mengantisipasinya.<sup>35</sup>

Albercht menjelaskan aspek berpikir positif ada empat yaitu, harapan positif, afirmasi positif, penggambaran kenyataan, dan Penyesuaian terhadap kenyataan. Yang pertama yaitu harapan positif, seseorang yang menyampaikan sesuatu hal yang positif dengan memusatkan pikiran kita bahwa kita sukses, kita jenius, kita sehat. Dengan itu pikiran akan memprogram ke alam bawah sadar seseorang. Sehingga melalui adanya aspek pertama ini, orang juga akan mampu melaksanakan sesuatu lebih pada kesuksesan dan menjauhkan rasa takut akan kegagalan.<sup>36</sup>

---

<sup>35</sup> Enik Nur Khalidah, Asmadi Alsa, "Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis," 69.

<sup>36</sup> Atina Mahmudati, R. Rachmy Diana, "Efektifitas Pelatihan Berikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa," 114.

Aspek kedua yang berupa afirmasi diri. Pada aspek ini seseorang mengucapkan kalimat atau kata verbal yang positif yang merupakan pernyataan emosional yang akan membawa seseorang untuk berfikir dan bereaksi. Pada teknik afirmasi diri ini sangat baik untuk memperkuat alam bawah sadar kita. Dengan terbiasa mengucapkan afirmasi positif, kemudian terekam dalam alam bawah sadar, sehingga secara tidak sadar kita mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata. Dengan itu kita akan menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan bisa melakukan yang lebih baik.

Aspek yang ketiga yang berupa penggambaran kenyataan. Pada aspek ini seseorang cenderung menggambarkan keadaan/ kenyataan daripada menilai keadaan/ kenyataan. seseorang yang berkepribadian positif paham betul bahwa perubahan akan terus terjadi dan tidak mungkin bisa ditolak. Di selalu menerima kenyataan yang ada di depan matanya dengan lapang dada. Bila mengalami kegagalan dia akan mencoba lagi pada kesempatan lain agar tetap bisa meraih mimpinya. Tidak akan pernah merasa takut untuk menerima sesuatu yang berasal dari luar dirinya, dan memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide dari orang lain disimak dan dipertimbangkan dengan baik.

Dan aspek yang ke empat yaitu penyesuaian terhadap kenyataan. Pada aspek ini seseorang menyesuaikan kenyataan dan berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri,



dan menyalahkan diri, menerima masalah serta berusaha menghadapinya, merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.

Dilihat dari sisi stres, faktor yang mempengaruhi stres diantaranya adalah faktor situasional dan faktor personal. Berpikir positif dapat menurunkan stres melalui faktor personal dan faktor internal, dengan membentuk kekuatan pada faktor personal/ internal. Menurut Peterson & Sligman Orang yang memiliki pikiran yang positif cenderung lebih mampu mempersepsikan peristiwa yang berpotensi memunculkan stress secara positif sehingga stres cenderung normal. Orang yang memiliki pikiran positif mampu menyelesaikan masalah dan mampu mencari bantuan sehingga menjadikannya lebih tenang ketika dihadapkan dengan permasalahan yang memicu stres. Ketenangan batin yang dimiliki orang yang memiliki pikiran positif karena adanya penerimaan terhadap kondisi yang ada membuat orang yang memiliki pikiran positif lebih mampu tenang ketika dihadapkan dengan segala kondisi.



### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji atau merupakan jawaban sementara atas pertanyaan peneliti. Hipotesis juga disebut sebagai rangkuman kesimpulan teoritis yang didapat dari tinjauan pustaka.<sup>37</sup> Berdasarkan pengertian tersebut, maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

$H_a$  : Terdapat pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa.

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa.

---

<sup>37</sup> Nanang Martno, *Metode Penelitian Kuantitatif* ( Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), 88.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, penelitian data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>38</sup> Sedangkan analisis *regresi linier sederhana* adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh model hubungan sebab akibat antara satu variabel independen (X) dengan satu variabel dependen (Y). Variabel independen pada *regresi linier* disebut sebagai prediktor/ regresor, sedangkan variabel dependen disebut sebagai respons/ kriteria.<sup>39</sup>

#### B. Variabel penelitian dan definisi operasional

##### 1. Variabel

Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek dalam penelitian. Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup> Sugiono, “*Metode Penelitian*”, (Bandung: Alfabeta, 2015), 4.

<sup>39</sup> Johan Harlan, “*Analisa Regresi Linier*”, (Depok: Gunadarma, 2018), 14

<sup>40</sup> Sugiyono. “Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”. (Bandung: Alfabeta, 2006), 60.

Dalam penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu

1. Variabel bebas atau variabel independen (X) yaitu variabel yang tidak dipengaruhi oleh variabel yang lain. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah berpikir positif.
2. Variabel terikat atau variabel dependent (Y) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo.

## 2. Definisi Operasional

Adalah definisi yang berdasarkan atas sifat-sifat yang didefinisikan yang bisa diamati. Juga bisa disebut sebagai indikator yang digunakan untuk menentukan parameter yang berguna untuk mengukur variabel.<sup>41</sup> Menurut Azwar definisi operasional adalah sebuah definisi mengenai variabel yang dirumuskan atas dasar karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati maupun diukur.<sup>42</sup>

1. 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 positif, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian terhadap kenyataan.

---

<sup>41</sup> Jonathan Sarwono. "Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif". (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 67-68.

<sup>42</sup> Saifuddin Azwar. "Metode Penelitian". (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 74.

2. Stres dapat didefinisikan sebagai keadaan seseorang yang menimbulkan ketegangan mental disebabkan karena sedang mengalami masalah dan belum menemukan jalan keluarnya. Dalam tingkat stres ini akan diukur melalui 4 aspek-aspek stres yaitu fisik, emosional, intelektual dan interpersonal.

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar angket kuesioner yang disebarakan melalui *googe form*. Bentuk item kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah item kuesioner tertutup, dimana pernyataan ataupun pertanyaan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh peneliti dengan menggunakan pernyataan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh lailaturrohmah dan inayatul muthoharoh. Alternatif jawaban yang disediakan bergantung pada pemilihan peneliti. Sehingga, responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan paling tepat dengan apa yang dialaminya saat ini.

Sedangkan data yaitu segala fakta atau keterangan tentang suatu yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi.<sup>43</sup> Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila menggunakan instrumen. Dalam penelitian ini data yang dibutuhkan sebagai berikut:

1. Data skala berpikir positif mahasiswa BPI IAIN ponorogo.
2. Data skala stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo.

---

<sup>43</sup> Andhita Dessy Wulandari, “ *penelitian pendidikan: suatu pendekatan praktik dengan menggunakan SPSS* “(Ponorogo: STAI Po Press, 2012), 61.

Pada penelitian ini, pengukuran menggunakan empat pilihan jawaban. Empat pilihan jawaban terdiri yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Keempat jawaban tersebut kemudian diberi nilai 1- 4 menurut tingkat penolakan dan dukungannya. Tujuan penentuan nilai skala tersebut adalah memberikan bobot tertinggi untuk jawaban yang paling favorable. Jawaban favorable adalah respon yang sesuai terhadap pernyataan yang unfavorable. Jawaban unfavorable adalah respon sesuai terhadap pernyataan yang unfavorable dan respon tidak sesuai terhadap pernyataan favorable.

**Tabel 3.1**  
**Penilaian skor**

No	Respon	Skor	
		Favorable	Unfavorable
1	Sangat setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak setuju (TS)	2	3
4	Sangat tidak setuju (STS)	1	4

Pelaksanaan uji coba dilaksanakan sebelum alat ukur digunakan untuk mengambil data penelitian. Tujuan dari adanya uji coba alat ukur ini adalah untuk mengetahui bagaimana memiliki indeks daya beda, validitas yang dimiliki. Apakah sudah sesuai dengan ketentuan atau belum. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 28 Januari 2023 kepada 60 responden di BPI IAIN Ponorogo. Penyebaran skala uji coba dilakukan dengan

menggunakan *google form* yang telah dibuat lalu disebarakan melalui sosial media *whatsapp*.

Setelah uji coba terkumpul, kemudian peneliti mengentri skor pada excel untuk dipindahkan di SPSS untuk dianalisis data. Hasil yang diperoleh dari analisis data yang dilakukan pada kedua skala tersebut sebagai berikut:

### 1. Skala Berpikir Positif

Instrumen berpikir positif pada penelitian ini menggunakan pernyataan/ pertanyaan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lailatur Rohmah pada skripsinya yang mana untuk mengukur seberapa tinggi berpikir positif menggunakan skala 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.

**Tabel 3.2**

**Blue Print Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Total
			F	UF	
Berpikir positif	Harapan positif	a. menyampaikan sesuatu hal yang lebih dipusatkan pada hal yang positif ( contoh: harapan ingin sukses, prestasi, dan kepercayaan diri).	1,44	9,28,42	17
		b. perkataannya selalu mengarah ke hal- hal	2,19,37	10,29,43	

		yang positif.			
		c. melihat masa depan dengan optimis	3,20,38, 45	11,30	
Afirmasi diri	a. selalu menyampaikan hal- hal positif kepada diri sendiri.		21	31	15
	b. memusatkan perhatian kepada kekuatan diri sendiri.		4,22	12,32	
	c. memiliki percaya diri terhadap potensinya		5	13,33	
	d. melihat diri sendiri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.		6,23	34	
	e. selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya.		24	14,35	
Penggambaran kenyataan	a. menerima kenyataan yang ada		7,25,39, 46	15	11
	b. paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin ditolak.				
	c. memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide yang diberikan oleh orang lain bisa disimak dan dipertimbangkan dengan baik .		26, 40, 47	17	
Penyesuaian terhadap kenyataan	a. selalu berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi, kasihan diri, menyalahkan diri, menerima masalah serta berusaha menghadapinya		27, 41	18	



		b. merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.	8	-	
	Jumlah		26	21	47

## 2. Skala Stres

Instrumen berpikir positif pada penelitian ini menggunakan pernyataan/ pertanyaan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Inayatul Muthoharoh dalam skripsinya untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa menggunakan skala tingkat stres. Skala ini disusun berdasarkan empat aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino Smith. Adapun empat aspek tersebut adalah Biologis, kognitif, Emosi, Perilaku Sosial

**Tabel 3.3 Blue Print Skala Tingkat Stres Sebelum Uji Coba**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Total
			F	UF	
Tingkat Stres	Biologis	a. detak jantung meningkat	1	-	7
		b. otot menjai tegang	2	3, 4	
		c. munculnya gangguan tidur	-	-	
		d. perubahan nafsu makan	10	5, 6	
	kognitif	a. kesulitan berkonsentrasi	11	7	14
		b. kesulitan mengingat sesuatu	12,13	8,9	
		c. persepsi negatif terhadap diri sendiri	19, 20	14,15	

		d. persepsi negatif terhadap lingkungan sekitar	21, 22	16, 17	
Emosi	a.	Cemas yang berlebihan	23, 24	-	11
	b.	Mudah merasa sedih	25, 26	18	
	c.	Mudah marah	27, 28	31, 32	
	d.	Perasaan yang tidak mampu mengatasi masalah	29, 30	-	
Perilaku Sosial	a.	muncul perilaku agresif.	37, 38	33	8
	b.	meningkatnya perilaku menyimpang ( seperti merokok, alkohol, dan obat-obatan)	39, 40	34	
	c.	Kehilangan minat	-	35	
	d.	menjadi kurang peka dengan lingkungan.	-	36	
Jumlah			22	18	40

#### D. Lokasi, Populasi dan Sampel

##### 1. Lokasi

Lokasi penelitian merupakan objek penelitian dimana kegiatan penelitian dilakukan. Penentuan lokasi penelitian dimaksud untuk mempermudah atau memperjelas lokasi yang menjadi sasaran dalam penelitian. Lokasi yang dilakukan peneliti berada di Institut Agama Islam Negeri Ponorogo sebagai lokasi karena menarik untuk diteliti dan belum pernah dilakukan penelitian yang serupa khususnya mengenai pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa.

## 2. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki disebut populasi atau universum. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Istilah penduduk pada hakikatnya tidak saja menunjuk sejumlah individu yang berwujud manusia, tetapi juga sejumlah kambing, kelinci, tikus, padi, barang-barang dagangan, batu dan sebagainya.<sup>44</sup> Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo pada tahun 2022 yang berjumlah kurang lebih 224 orang.

## 3. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi. Sampel merupakan sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi.<sup>45</sup> Teknik sampling adalah suatu cara yang digunakan dalam memilih sebagian dari populasi yang nanti hasilnya dapat mewakili populasi. Dalam pengambilan sampel jika subjek kurang dari 100 akan lebih baik diambil semua, sedangkan jika lebih dari 100 maka dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% atau sesuai dengan kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga, dan biaya.<sup>46</sup>

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan memberikan kesempatan yang sama bagi

---

<sup>44</sup> Sutrisno Hadi, *Statistik* (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2017), 190.

<sup>45</sup> *Ibid.*,191

<sup>46</sup> Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 134.

setiap anggota sampel.<sup>47</sup> 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.

## **E. Tahap- tahap Penelitian**

### **1. Tahap Persiapan**

Dalam tahap ini, penelitian melakukan beberapa kegiatan yaitu: menyusun kuesioner dan melaksanakan uji coba skala. Untuk menyusun skala, peneliti menentukan variabel yang digunakan, kemudian menentukan komponen- komponennya. Dari komponen- komponen ini kemudian dirinci menjadi indikator, yang kemudian dijadikan item- item skala berpikir positif dan tingkat stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo untuk selanjutnya dilakukan uji coba skala.

---

<sup>47</sup> Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,82.

## 2. Uji Coba Skala

Sebelum skala digunakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba skala untuk mendapatkan keterangan yang valid dan reliabel instrumen tersebut. Data uji coba skala dianalisis untuk memperoleh informasi tentang validitas dan reabilitas instrumen tersebut. Item yang tidak memenuhi kriteria tidak dipakai atau dibuang. Item yang memenuhi kriteria kemudian menjadi skala yang akan digunakan dalam penelitian. Pada uji coba menggunakan 60 responden

## 3. Penelitian

Setelah instrumen diuji coba, kemudian dilakukan penelitian pengambilan data sesungguhnya dengan menggunakan skala yang sudah ditetapkan.

## 4. Analisis Dan Kesimpulan

Menganalisis data penelitian dengan analisis regresi linier sederhana untuk memberikan gambaran mengenai hubungan yang linier atau lurus. Sedangkan yang dimaksud sederhana yaitu hanya mempunyai dua variabel yaitu variabel X dan Y. Kemudian membuat kesimpulan dan sebuah hasil penelitian.

## **F. Analisis Data**

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang terkumpul. Kegiatan dalam analisis data

adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik, yakni program SPSS. Data yang diperoleh dari angket dianalisis melalui tahapan yaitu:

- a) Mengelompokkan data sesuai dengan jenisnya.
- b) Membuat tabulasi data.
- c) Data yang telah ditabulasikan, diolah dalam bentuk komputerisasi.

Dalam penelitian ini menggunakan beberapa analisis diantaranya :

1. Tahap Pra Penelitian
  - a. Uji Validasi

Validitas adalah derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh peneliti. Sehingga data dinyatakan valid ketika data yang dapat dilaporkan oleh peneliti tidak berbeda dengan data yang benar-benar terjadi pada obyek penelitian.<sup>48</sup>

Validitas yaitu suatu keadaan yang menggambarkan bahwa tingkat instrumen yang bersangkutan mampu mengukur apa yang

---

<sup>48</sup> Sugiyono, “ metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, Dn R&D,207.

telah diukur. Suatu tes disebut valid apabila tes tersebut dapat mengukur apa yang hendak dan seterusnya diukur. Jadi validitas itu merupakan tingkat ketepatan tes tersebut dalam mengukur materi dan perilaku yang harus diukur.

Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini akan diuji menggunakan uji validitas konstrak yaitu validitas yang menunjukkan sejauhmana hasil tes mampu mengungkap suatu trait atau suatu konstrak teoritik yang akan diukur<sup>49</sup>. yaitu dengan cara mencari harga korelasi antara bagian-bagian dari alat ukur secara keseluruhan dengan cara mengkorelasikan setiap butir soal dengan skor total atau jumlah tiap skor butir soal dengan rumus Pearson Product Momen. Adapun kriteria pengambilan keputusan digunakan pada Uji Validitas dengan bantuan SPSS 25 sebagai berikut:

- a. Berdasarkan nilai  $r_{hitung}$  dan nilai  $r_{tabel}$ 
  - 1)  $r_{hitung} > 0,254$  maka soal dinyatakan valid.
  - 2)  $r_{hitung} < 0,254$  maka soal dinyatakan tidak valid.
- b. Berdasarkan nilai Sig. Hasil SPSS
  - 1) Jika nilai Sig  $< 0,05$  maka soal dinyatakan valid.
  - 2) Jika nilai Sig  $> 0,05$  maka soal dinyatakan tidak valid

---

<sup>49</sup> Dr. Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019),45.

## 1. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif yang disusun terdiri dari 47 aitem dengan menggunakan item pernyataan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lailaturohmah pada skripsinya. Hasil dari uji coba validitas dapat dilihat pada tabel 3.2

**Tabel 3.2**  
**Hasil Uji Validitas Skala Berpikir Positif**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	150,77	401,131	0,281	0,949
X02	150,77	388,521	0,721	0,947
X03	150,30	395,739	0,490	0,948
X04	150,52	398,491	0,434	0,948
X05	150,55	393,947	0,534	0,948
X06	150,37	393,016	0,593	0,948
X07	150,77	398,623	0,365	0,949
X08	150,27	394,775	0,572	0,948
X09	151,15	393,587	0,439	0,949
X10	151,17	390,345	0,497	0,948
X11	150,65	392,503	0,425	0,949
X12	151,27	386,775	0,572	0,948
X13	151,18	383,203	0,635	0,947
X14	151,23	389,877	0,492	0,948



X15	151,32	391,237	0,526	0,948
X16	151,20	389,078	0,470	0,948
X17	150,87	386,490	0,623	0,947
X18	151,33	385,379	0,639	0,947
X19	150,62	394,579	0,535	0,948
X20	150,22	397,868	0,576	0,948
X21	150,37	395,118	0,638	0,947
X22	150,65	396,977	0,508	0,948
X23	150,50	395,441	0,514	0,948
X24	150,35	398,028	0,465	0,948
X25	150,63	396,338	0,445	0,948
X26	150,67	396,023	0,460	0,948
X27	150,40	395,803	0,489	0,948
X28	150,97	391,321	0,499	0,948
X29	150,83	387,124	0,661	0,947
X30	150,62	387,122	0,694	0,947
X31	150,67	387,887	0,649	0,947
X32	150,83	383,463	0,721	0,947
X33	150,98	384,356	0,656	0,947
X34	151,00	379,492	0,774	0,946
X35	150,72	389,190	0,646	0,947
X36	151,12	391,393	0,537	0,948
X37	150,78	392,681	0,624	0,947
X38	150,27	393,928	0,605	0,948

X39	150,52	398,017	0,495	0,948
X40	150,60	398,312	0,466	0,948
X41	150,40	396,820	0,486	0,948
X42	150,93	386,233	0,615	0,947
X43	150,82	385,983	0,705	0,947
X44	150,45	393,336	0,640	0,947
X45	150,18	397,068	0,600	0,948
X46	150,58	398,790	0,409	0,948
X47	150,67	395,073	0,544	0,948

Dari hasil uji validitas instrumen diatas, jika  $r_{hitung} > 0,254$  maka soal dinyatakan valid. Diperoleh semua pernyataan yang berjumlah 47 butir pernyataan berupa angket variabel berpikir positif. Hasil dari skala berpikir positif semua memiliki  $r_{hitung} >$  dari 0,254 sehingga semua dinyatakan valid.

## 2. Skala Tingkat Stres

Skala tingkat stres yang disusun terdiri dari 40 item dengan menggunakan item pernyataan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Inayatul Muthoharoh pada skripsinya. Hasil dari uji coba validitas dapat dilihat pada tabel 3.3

**Tabel 3.3****Hasil Uji Validitas Skala Tingkat Stres**

	<b>Item-Total Statistics</b>			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	79,81	225,737	0,264	0,908
X02	79,65	219,295	0,474	0,906
X03	79,95	226,240	0,327	0,908
X05	79,98	221,048	0,013	0,907
X06	80,30	225,053	0,267	0,908
X08	80,03	227,289	0,347	0,907
X09	80,17	227,179	0,319	0,907
X010	79,81	220,802	0,385	0,906
X011	79,73	222,523	0,425	0,906
X12	79,59	219,020	0,532	0,904
X13	79,14	223,157	0,373	0,906
X15	80,44	224,735	0,376	0,906
X16	80,17	228,727	0,185	0,908
X17	80,63	226,429	0,304	0,907
X18	80,59	224,117	0,454	0,905
X19	79,41	218,440	0,514	0,904
X20	79,40	215,050	0,634	0,902
X21	79,65	216,199	0,617	0,903
X22	79,79	220,199	0,505	0,905
X23	79,41	214,730	0,585	0,903
X24	79,21	213,166	0,680	0,902
X25	79,37	211,171	0,654	0,902
X26	79,37	212,816	0,661	0,902
X27	79,56	213,090	0,661	0,902
X28	79,71	210,853	0,715	0,901
X29	79,56	214,219	0,656	0,902
X30	79,90	216,894	0,497	0,905
X31	80,35	223,844	0,385	0,906
X32	80,59	228,117	0,233	0,908
X33	80,43	224,926	0,345	0,907
X34	80,37	224,945	0,356	0,906
X35	80,38	225,336	0,360	0,906
X37	79,62	221,853	0,388	0,906
X38	80,60	227,050	0,238	0,908

X39	78,59	226,279	0,272	0,908
X340	79,73	217,491	0,486	0,905

Dari item instrumen skala tingkat stres pada awalnya memiliki 40 item. Jika  $r_{hitung} > 0,254$  maka soal dinyatakan valid Setelah dilakukan uji coba validitas diperoleh 36 item memiliki nilai  $r_{hitung} >$  dari 0,254 sehingga item tersebut valid item tersebut diantaranya yaitu 1, 2, 3, 5,6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30,31, 32, 33, 34, 35, 37, 38,39, 40. Dan empat item yang tidak valid yaitu 4, 14, 7, 36.

#### b. Uji Reabilitas

Reabilitas berhubungan dengan masalah kepercayaan. Suatu instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasil data yang sama. Untuk menguji reabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan internal reabilitas. Instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir- butir pada instrumen dengan teknik tertentu.<sup>50</sup> Teknik yang digunakan untuk menguji reabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach*. Dari perhitungan akan diperoleh beras  $r_{11}$  atau  $r_{hitung}$ . Selanjutnya  $r_{hitung}$  dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan  $(dk) = N-1$  dan taraf signifikansi 5%. Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti instrumen dinyatakan reliabel dan sebaliknya, jika  $r_{hitung} < r_{table}$  berarti instrumen dinyatakan tidak reliabel .Setelah diperoleh  $r$  dihitung maka

<sup>50</sup> *Ibid*, Dr. Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*, 130.

langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan angka *cronbach alpha* dengan ketentuan nilai *cronbach alpha* minimal 0,6.

- 1) Apabila nilai *cronbach alpha* yang didapat dari perhitungan *SPSS* lebih besar dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.
- 2) Apabila nilai *cronbach alpha* yang didapat dari perhitungan *SPSS* lebih kecil dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak reliabel.

**Tabel 3.4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Berpikir Positif**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,949	47

Dari tabel diatas diperoleh *Cronbach's Alpha* adalah 0,949 > 0,6. Artinya dari uji reliabilitas skala berpikir positif dinyatakan reliabel.

**Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,908	36

Dari tabel diatas diperoleh *Cronbach's Alpha* skala stres adalah  $0,908 > 0,6$ . Artinya dari uji reliabilitas dinyatakan reliabel.

Hasil item dua skala yang telah disebarakan untuk pengumpulan data yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya sebagai berikut:

**Tabel 3.6 Blue Print Skala Berpikir Positif Setelah Uji Coba**

Variabel	indikator	Sub indikator	Nomor item		Tota l
			F	UF	
Berpikir Positif	Harapan yang positif	a menyampaikan sesuatu hal yang lebih dipusatkan pada hal yang positif ( contoh: harapan ingin sukses, prestasi, dan kepercayaan diri).	1,44	9,28,42	17
		b. perkataannya selalu mengarah ke hal- hal yang positif.	2,19,37	10,29,43	
		c. melihat masa depan dengan optimis	3,20,38, 45	11,30	
Afirmasi positif		a. selalu menyampaikan hal- hal positif kepada diri sendiri.	21	31	15
		b. memusatkan perhatian kepada kekuatan diri sendiri.	4,22	12,32	
		c. memiliki percaya diri terhadap potensinya	5	13,33	
		d. melihat diri sendiri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.	6,23	34	
		e. selalu bersyukur dengan apa yang dimilikinya.	24	14,35	

	Penggambaran kenyataan	a. menerima kenyataan yang ada	7,25,39, 46	15	11
		b. paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin ditolak.			
		c. memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide yang diberikan oleh orang lain bisa disimak dan dipertimbangkan dengan baik .	26, 40, 47	17	
	Penyesuaian terhadap kenyataan	a. selalu berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustasi, kasihan diri, menyalahkan diri, menerima masalah serta berusaha menghadapinya	27, 41	18	
		b. merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.	8	-	
	Jumlah		26	21	47

**Tabel 3.7 Blue Print Skala Stres Setelah Uji Coba**

Variabel	Indikator	Sub indikator	Nomor item		Total
			F	UF	
Tingkat Stres	Biologis	a. detak antung meningkat	1	-	6
		b. otot menjai tegang	2	3,	
		c. munculnya gangguan tidur	-	-	
		d. perubahan nafsu makan	10	5, 6	

Variabel	Indikator	Sub indikator	Nomor item		Total
			F	UF	
Kognitif		a. kesulitan berkonsentrasi	11	-	12
		b. kesulitan mengingat sesuatu	12,13	8,9	
		c. persepsi negatif terhadap diri sendiri	19, 20	15	
		d. persepsi negatif terhadap lingkungan sekitar	21, 22	16, 17	
Emosi		a. Cemas yang berlebihan	23, 24	-	11
		b. Mudah merasa sedih	25, 26	18	
		c. Mudah marah	27, 28	31, 32	
		d. Perasaan yang tidak mampu mengatasi masalah	29, 30	-	
Perilaku sosial		a. muncul perilaku agresif.	37, 38	33	3
		b.meningkatnya perilaku menyimpang ( seperti merokok, alkohol, dan obat- obatan)	39, 40	34	4
		c. Kehilangan minat	-	35	
		d. menjadi kurang peka dengan lingkungan.	-	-	
Jumlah			22	14	36

Terlihat dari hasil tabel diatas terdapat nomor item yang kosong di indikator biologis dan emosi. Hal ini tidak menjadi masalah karena pada indikator biologis dan emosi sub indikator lain sudah cukup untuk mewakili masing masing indikator.



### 3. Tahap Analisis Hasil Penelitian

#### a. Uji Asumsi

##### 1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab pengajuan hipotesis adalah dengan menggunakan uji normalitas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan teknik membangun persamaan garis lurus untuk membuat penafsiran, agar penafsiran tersebut tepat maka persamaan yang digunakan untuk menafsirkan juga harus tepat. Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah variabel dependen dan independen memiliki distribusi normal atau tidak.<sup>51</sup> Berdasarkan definisi tersebut maka tujuan dari uji *kolmogorov-smirnov* adalah untuk mengetahui apakah suatu variabel normal atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan dengan *kolmogorov-smirnov* adalah sebagai berikut:

- 1) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas kurang dari 0,05 distribusi data adalah tidak normal.
- 2) Nilai Sig atau signifikansi atau nilai probabilitas lebih dari 0,05 distribusi data adalah normal.

---

<sup>51</sup>Tony Wijaya, *Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS* (Yogyakarta: Universitas Atma Jaya, 2009), 126.

## 2. Uji Linieritas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linear.<sup>52</sup> Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah:

- 1) Jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah linear.
- 2) Jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka hubungan antara variabel (X) dengan (Y) adalah tidak linear.

### b. Uji Hipotesis

Analisa regresi merupakan metode untuk mengembangkan sebuah model persamaan yang menjelaskan hubungan antar dua variabel.<sup>53</sup> Regresi linier sederhana digunakan untuk melihat pengaruh yang terjadi diantara dua variabel yaitu variabel dependen dan independen.<sup>54</sup> Pada penelitian ini menggunakan *Regresi Linier Sederhana* untuk mengetahui Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir BPI IAIN Ponorogo. Model ini dilakukan dengan cara membandingkan angka  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$  0,05.

---

<sup>52</sup> Cruisietta Kaylana Setiawan dan Sri Yanthy Yoseph, "Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia," *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 1 (januari, 2020),4

<sup>53</sup> Singih Santoso, *Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS* (Jakarta: PT Alwex Media Komputindo, 2010), 163

<sup>54</sup> Teguh Wahyono, *Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20* (Jakarta: PT Gramedia, 2012), 127.

1) Jika  $t_{hitung} > t_{tabel} 0,05$  maka  $H_0$  ditolak.

Jika  $t_{hitung} < t_{tabel} 0,05$  maka  $H_0$  diterima



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Statistik Deskriptif

Untuk memperoleh data, peneliti menggunakan sampel dengan responden mahasiswa BPI IAIN Ponorogo yang berjumlah 105 responden. Sebelum menyebar kuesioner kepada responden, peneliti melakukan dua kali uji yaitu uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian yaitu skala berpikir positif dan skala tingkat stres kepada 60 mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Setelah data terkumpul, peneliti menyajikan data deskriptif sebagai berikut:

Deskriptif berpikir positif dan stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, data diperoleh dari hasil skor angket yang disebarkan kepada responden. Data yang dihasilkan berupa angka, dan pengambilan skor terhadap data kuesioner atau angket menggunakan *skala likert* dengan ketentuan sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Skala likert**

Alternatif Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak setuju	2	3
Sangat tidak setuju	1	4

Hasil dari data angket yang diperoleh, peneliti menguraikan variabel berpikir positif dan stres sebagai berikut:

## 1 Tingkat Berpikir Positif Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa *soft file* via *whatsapp* karena agar menghemat waktu dan tenaga dan diisi melalui *google form* kepada 105 responden. Hasil dari variabel berpikir positif dari mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 4.2**  
**Skor Skala Berpikir Positif**

No	INTERVAL HASIL SKOR SKALA BERPIKIR POSITIF	FREKUENSI
1	74-111	2
2	112-116	3
3	117-121	9
4	127- 131	4
5	132- 136	5
6	137- 141	7
7	142-146	11
8	147- 151	10
9	152-156	12
10	157- 161	11
11	162- 166	4
12	167- 171	8

13	172- 176	5
14	177- 181	5
15	182-187	9
JML		105

**Tabel 4.3**

**Mean Dan Standar Deviasi Berpikir Positif Mahasiswa BPI**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
berpikir positif	105	74	187	150,25	21,761
Valid N (listwise)	105				

Data pada tabel diatas merupakan hasil dari output SPSS dari hasil perhitungan kuesioner berpikir positif mahasiswa BPI. Dapat diketahui bahwa N merupakan jumlah dari seluruh sampel yang berjumlah 105 mahasiswa, nilai mean sebesar 150,25, nilai deviasi 21,761, nilai rendah 74, dan nilai tertinggi sebesar 187.

Untuk menentukan skor berpikir positif mahasiswa BPI , maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Untuk perhitungannya sebagai berikut :

$$1) X > \text{Mean} + 1. \text{ Standar Deviasi} = X > 150,25 + 1. 21,76 = X > 172,01$$

- 2)  $\text{Mean} - 1. \text{Standar Deviasi} = X$   $\text{Mean} + 1. \text{Standar Deviasi} =$   
 $150,25 - 1. 21,76$   $X$   $150,25 + 1. 21,76 \Rightarrow 128,49$   $X$   $172,01$
- 3)  $X < \text{Mean} - 1. \text{Standar Deviasi} = X < 150,25 - 1. 21,76 = X <$   
 $128,49$

Dapat diketahui bahwa skor dari 172,01 dikategorikan sebagai tingkat tinggi, skor 128,49 – 172,01 dikategorikan sebagai tingkat sedang dan skor kurang dari 128,49 dikategorikan sebagai tingkat rendah. Kategorisasi dan presentase variabel berpikir positif pada tabel berikut:

**Tabel 4.4**  
**Mean Dan Standar Deviasi Berpikir Positif Mahasiswa BPI**

		KATEGORI			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	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	

### tingkat Stres Mahasiswa BPI IAIN Ponorogo

Untuk memperoleh data penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa *soft file* via *whatsapp* karena agar menghemat waktu dan tenaga dan diisi melalui *google form* kepada 105 responden. Hasil dari variabel berpikir positif dari mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Skor Skala Tingkat Stres**

NO	INTERVAL HASIL SKOR SKALA STRES	FREKUENSI
1	36-40	2
2	41-45	1
3	46-50	3
4	51-55	1
5	56-60	4
6	61-65	4
7	66-70	8
8	71-75	13
9	76-80	8
10	81-85	21
11	86-90	12
12	91-95	13
13	96-100	5
14	101-105	4
15	106-110	3
16	111-115	2
17	121-125	1
	JUMLAH	105



**Tabel 4.6**

**Mean dan Standar Deviasi Tingkat Stres Mahasiswa BPI**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres	105	36	124	80,90	16,114
Valid N (listwise)	105				

Tabel diatas merupakan hasil output SPSS 25 dari hasil perhitungan kuesioner stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo. Dapat diketahui bahwa N merupakan jumlah sampel yang berjumlah 105 mahasiswa, nilai mean sebesar 80,90, nilai standar deviasi 16,114, nilai terendah 36, dan nilai tertinggi sebesar 105.

Untuk menentukan skor stres mahasiswa BPI IAIN Ponorogo, maka akan dibagikan menjadi tiga bagian yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi yang dibuat yang menggunakan data statistik mengikuti norma standat deviasi seperti yang tertera pada tabel diatas.

Untuk perhitungannya sebagai berikut :

$$1) X > \text{Mean} + 1. \text{ Standar Deviasi} = X > 80,90 + 1. 16, 11 = X > 97,04$$

$$2) \text{Mean} - 1. \text{ Standar Deviasi} = X < \text{Mean} + 1. \text{ Standar Deviasi} \\ = 80,90 - 1. 16,11 \text{ X } 80,90 + 16,11 \Rightarrow 64,79 \text{ X } 97,04$$

$$3) X < \text{Mean} - 1. \text{ Standar Deviasi} = X < 80,90 - 16,11 = X < 64,79$$

Dapat diketahui bahwa skor yang lebih dari 97,04 dikategorikan sebagai tingkat tinggi, skor 64,79 – 97,04 dikategorikan sebagai tingkat sedang dan untuk skor kurang dari 64,79 dikategorikan sebagai tingkat rendah. Kategorisasi dan presentase variabel stres pada tabel berikut :

**Tabel 4.7**  
**Kategorisasi Tingkat Stres Mahasiswa BPI**

		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	

## B. Statistik Interfensial

### 1. Uji Normalitas

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  $\leq 0,05$ .<sup>55</sup>

<sup>55</sup> Toto Aminoto dan Dwi Agustina, *Mahir Statistika & SPSS* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020), 207.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Normalitas**

N		105
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	#####
Most Extreme Differences	Absolute	0,057
	Positive	0,057
	Negative	-0,041
Test Statistic		0,057
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai Asymp. Sig.  $0,200 > 0,05$ , sehingga sampel dari populasi yang diuji diatas dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

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. Berikut merupakan hasil uji linieritas yang telah dilakukan.

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Linieritas**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
STRES * BERPIKI R POSITIF	Between n Groups	(Combined )	19428,652	54	359,790	2,374	0,001
		Linearity	11478,970	1	11478,970	75,747	0,000
		Deviation from Linearity	7949,682	53	149,994	0,990	0,516
	Within Groups		7577,195	50	151,544		
	Total		27005,848	104			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linieritas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi (P Value Sig.) pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,516. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel berpikir positif (X1) dan stres mahasiswa (Y) terdapat hubungan yang linier.

### 3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan terhadap data pada variabel berpikir positif dan stres . Tujuan dari uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang dibuat dapat diterima atau tidak. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis *regresi linear sederhana*. Melalui uji ini akan diketahui bagaimana pengaruh antara kedua variabel.

**Tabel 4.10**  
**Hasil Uji Regresi Linier Sederhana**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11478,970	1	11478,970	76,148	,000 <sup>b</sup>
	Residual	15526,877	103	150,746		
	Total	27005,848	104			

Dari tabel diatas dapat kita ketahui bahwa nilai  $F_{hitung} = 76,148$  dengan tingkat signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel berpikir positif terhadap variabel stres. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti, yaitu ada pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa dapat diterima.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,652 <sup>a</sup>	,425	,419	12,278

a. Predictors: (Constant), BERPIKIRPOSITI

Tabel diatas menjelaskan bahwa besarnya nilai korelasi/ hubungan (R) yaitu sebesar 0,652. Dari output tersebut dipeoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,425. Yang mengandung pengertian bahwa pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa adalah sebesar 42,5%. Sedangkan sisanya yakni 57,5% dipengaruhi oleh faktor- faktor lain diluar variabel berpikir positif.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **1 Tingkat Berpikir Positif Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Kategori yang digunakan menurut Saifuddin Azwar, tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang yang digunakan dalam penelitian ini dibagi tiga kategori interval yaitu, tinggi, sedang, dan rendah.<sup>56</sup>

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan dengan hasil berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 105 mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo tergolong kategori/tingkat tinggi 18 mahasiswa/i memiliki presentase 17%, termasuk kategori/tingkat sedang 71 mahasiswa/i 67%, dan untuk tingkat rendah 16 mahasiswa/i memiliki presentase 15%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo memiliki tingkat berpikir positif pada tingkat sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, bentuk berpikir positif pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang mengacu pada seluruh aspek- aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Alberch. Pada aspek harapan positif cenderung mampu memusatkan

---

<sup>56</sup> Saifuddin Azwar. Penyusunan Skala Psikologis. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2008),107.

pikiran yang positif sehingga mampu memprogram ke alam bawah sadar dan mampu melakukan sesuatu lebih pada kesuksesan dan menjauhkan rasa takut akan kegagalan. Pada aspek afirmasi positif ini cenderung mengucapkan kalimat atau kata verbal yang positif yang merupakan pernyataan emosional yang akan membawa seseorang untuk berfikir dan bereaksi. Pada aspek pernyataan yang tidak menilai cenderung menggambarkan keadaan dengan positif. Dan selalu menerima kenyataan yang ada di depan mata secara lapang dada. Pada aspek penyesuaian terhadap kenyataan cenderung berusaha menyesuaikan diri dari segala keadaan dan mampu menghadapi dan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.

## **2 Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Kategori yang digunakan menurut Saifuddin Azwar, tujuan kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kontinum jenjang yang digunakan dalam penelitian ini dibagi tiga kategori interval yaitu, tinggi, sedang, dan rendah.<sup>57</sup>

Berdasarkan uji analisis yang sudah dilakukan dengan hasil yang berupa data statistik pada bab IV, dari keseluruhan subjek 105 mahasiswa/i Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo tergolong

---

<sup>57</sup> *Ibid.*,

kategori/tingkat tinggi 13 mahasiswa memiliki presentase 12%, termasuk kategori/ tingkat sedang 79 mahasiswa/i dengan presentase 75%, dan untuk tingkat rendah 13 mahasiswa/i memiliki presentase 12%. Jadi sebagian besar mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo memiliki tingkat stres sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, bentuk stres pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo yang mengacu pada aspek- aspek Sarafino dan Smith, dapat disimpulkan bahwa bentuk perilaku stres pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam mencakup pada seluruh aspek. Pada aspek biologis cenderung memiliki gejala fisik dengan ditunjukkan munculnya rasa gelisah, cemas dan gangguan nafsu makan. Pada aspek psikososial ini memiliki respon dari aspek yang terdiri dari tiga hal, yaitu kognitif, emosi, dan tingkah laku. Pada aspek kognitif ini cenderung ditunjukkan melalui sulit dalam konsentrasi, sulit fokus pada sesuatu, dan kesulitan mengingat sesuatu. Pada aspek emosi cenderung ditunjukkan melalui rasa cemas yang berlebih, mudah sedih, marah, serta muncul depresi. Pada aspek perilaku sosial cenderung kurang peka terhadap sekitar, kurang ramah, dan perilaku negatif lainnya.

### **3 Pengaruh Berpikir Positif Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat berpikir positif mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN



Ponorogo tergolong pada tingkat sedang, pada signifikansi 5% dengan presentase 67%. Untuk tingkat stres mahasiswa juga menduduki tingkat yang sama yaitu tingkat sedang, pada signifikansi 5% dengan presentase 75%. Dari perhitungan *Regresi Linier Sederhana* mendapatkan nilai signifikansi (p)  $0,000 < 0,5$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat berpikir positif maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan menjelaskan gambaran hasil penelitian pengaruh berpikir positif dengan tingkat stres. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat dianggap sebagai salah satu cara yang mampu mempengaruhi stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi yang menunjukkan bahwa berpikir positif berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut menjelaskan ketika menghadapi situasi yang menekan seperti stres, orang yang berpikiran positif akan memandang masalah tersebut sebagai hal yang sifatnya sementara. Selain itu, orang yang berpikiran positif akan memunculkan sikap optimis dan penuh keyakinan bahwa masalah yang

ada dapat terselesaikan. Keyakinan ini pada akhirnya akan mendorong seseorang untuk memecahkan dan menghadapi masalah yang dialami.<sup>58</sup>

Berpikir positif merupakan salah satu bentuk anti depresi seorang individu saat mengalami kondisi stressor. Hal ini dikarenakan ketika menghadapi situasi menekan seperti stres, individu yang mempunyai pikiran yang positif akan merasa hidup berjalan dengan baik, tujuannya terpenuhi, dan mempunyai sumber daya yang memenuhi.<sup>59</sup>

Dengan adanya berpikir positif membuat seseorang mampu membangun harapan dan mengatasi keputusan serta ketidakberanian. Dengan memiliki dan mengembangkan berpikir positif akan merasakan keadaan jiwa yang senantiasa baik, sehat dan produktif saat bereaksi terhadap orang lain dan saat memilih tindakan. Hal ini sesuai dengan teori Ibrahim Elfiky yang menyatakan bahwa ciri- ciri seseorang yang berpikir positif mampu memberikan prioritas dengan tindakan rasional dibandingkan dengan tindakan emosional (spontan). Ciri dari sikap ini dia akan memiliki cara pandang yang positif, keyakinan dan proyeksi positif sehingga dia akan hidup dengan cita- cita, perjuangan dan kesabaran.<sup>60</sup>

Individu dengan harapan yang lebih tinggi dan cara berpikiran yang positif, maka individu tersebut akan lebih kreatif dalam menemukan cara atau alternatif untuk mencapai tujuan dan mempunyai motivasi yang

---

<sup>58</sup> Muhammad Nur Fauzi Bagus, "Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta," (Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, 2019).

<sup>59</sup> Eti Far'ah, "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademi Pada Siswa SMA Bilingual,"

<sup>60</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*.

lebih tinggi untuk mendorong dirinya dalam mencapai tujuan Hal ini sejalan dengan tujuan berpikir positif agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit akan terasa mudah.<sup>61</sup>

Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari. Menurut Limbert dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Mahasiswa sangat perlu untuk melakukan berpikir positif sangat penting dibutuhkan oleh setiap mahasiswa karena dengan banyaknya tanggung jawab mampu menjalani tanggung jawab tersebut dengan mudah.

Berpikir positif mampu meningkatkan hubungan positif seseorang dengan diri sendiri dan orang lain untuk merasa senang tentang diri sendiri dan untuk membangun hubungan yang berharga dengan orang lain, serta untuk menjadi sangat berguna dalam mengendalikan perasaan dan emosi secara umum. Sejalan dengan pendapat tersebut, Anastasia mengemukakan bahwa menciptakan makna yang positif (positive

---

<sup>61</sup> Rohmah, Lailatur, *“Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kepatuhan pada Aturan: Studi pada Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang.*

reappraisal) dapat membantu seseorang agar tidak mudah menyerah pada stres yang ada.<sup>62</sup>

Sumber masalah mahasiswa 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.<sup>63</sup> Hal ini menjadi suatu penyebab siswa mengalami stres dan mendapat masalah baru yang harus dihadapinya. Berbagai masalah psikososial, tindakan individu yang berupa tingkah laku maladaptif, kurangnya penyesuaian psikologis, fisiologis dan kurangnya penyesuaian secara akademik dapat menjadi dampak dari stres. Selanjutnya, Nurmaliyah menjelaskan bahwa stres akademik. mampu mempengaruhi kognitif (sulit berkonsentrasi, memahami pelajaran, dan berpikiran negatif pada lingkungan), perasaan (cemas, sensitif, mudah sedih, marah, dan frustrasi), reaksi fisik (pucat keringat dingin, lelah), dan tingkah laku (membantah, menghina, malas, dan mencari kegiatan yang bersifat kesenangan serta

---

<sup>62</sup> Anastasia Nia Hardini,” Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun,”(Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2012).

<sup>63</sup> Enik Nur Khalidah, Asmadi Alsa, “ Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis,”.

beresiko).<sup>64</sup> Oleh karena itu, stres akademik perlu dikendalikan, sebab dampaknya dapat merugikan individu yang mengalaminya.

Pada kenyataannya ketika sedang menghadapi suatu tekanan dan masalah dilingkungan kuliah, tidak sedikit mahasiswa yang belum mampu mengembangkan potensi dirinya secara tepat dan mengelola pola berpikirnya secara positif, sehingga mengalami kesulitan dalam melewati dan menghadapi masalah tersebut yang mengakibatkan stres serta konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mahasiswa tidak mempunyai kesiapan dalam menyelesaikan masalah khususnya dilingkungan kuliah, maka siswa akan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah dan mengalami stres.

Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki pengaruh dengan stres yang dialami mahasiswa BPI. Adapun mahasiswa BPI yang mempunyai pikiran positif yang tinggi, maka akan mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam lingkungan akademik, sehingga dapat mengurangi atau mencegah timbulnya stres akademik.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif terhadap tingkat stress mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo. Semakin tinggi berpikir positif maka stres yang dialami mahasiswa BPI cenderung rendah

---

<sup>64</sup> Nurmaliyah, "Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction," Jurnal Pendidikan Humaniora,3 (2014),273-282.

begitupun sebaliknya semakin rendah berpikir positifnya maka stres yang dialami mahasiswa BPI cenderung tinggi.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berikut kesimpulan dari penelitian ini :

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. Sebaliknya, semakin rendah tingkat berpikir positif maka semakin tinggi tingkat stres mahasiswa.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, berikut beberapa saran peneliti sampaikan mengenai pengaruh berpikir positif terhadap tingkat stres mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo.

### 1 Untuk Mahasiswa

Disarankan kepada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Ponorogo untuk meningkatkan berpikir positif sehingga dapat terhindar dari stres.

### 2 Kepada Pihak Fakultas

Mengingat stres mahasiswa telah biasa terjadi di kalangan mahasiswa, peneliti berharap agar pihak akademik dapat memberikan fasilitas dan layanan kepada mahasiswa untuk membantu mengurangi stres, hal ini dapat diwujudkan melalui pemahaman dan pembelajaran kepada mahasiswa mengenai dampak stres, sehingga mampu meningkatkan berpikir positif pada mahasiswa.

### 3 Untuk Peneliti Selanjutnya

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain. Selain berpengaruh terhadap tingkat stres, mungkin bisa berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa atau lain sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A, Sugiarti Musabiq, Isqi Karimah. Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*. No 2 Tahun 2018.
- Adriansyah, Muhammad Ali, Diah Rahayu, Netty Dyan Prastika. Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman*, No 2 Tahun 2015.
- Ambarwati, Putri Dewi. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. No 1 Tahun 2017.
- Aminoto, Toto dan Dwi Agustina. *Mahir Statistika & SPSS*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2020.
- Arifin. *100% Bisa Berpikir Positif*. Yogyakarta : DIVA press, 2011.
- Arikunto, Suharsimi. *Dasar-Dasar Evaluasi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2006.
- Arsy, Hayuni . Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau. Skripsi, Uin Suska Riau, Riau,2011.
- Asih, Gusti Yuli, Prof.Dr. Hardani Widhiatuti, dan Rusmalia Dewi. *Stres Kerja*. 1 ed. Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Asmadi Alsa, Enik Nur Khalidah. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*. No 1 Tahun 2012.
- Asmani, Jamal Ma'mur. *The Law Of Positif Thinking*. Yogyakarta: Geraiilmu,2009.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2008.
- Bagus, Muhammad Nur Fauzi. Pengaruh Pemberian Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Skripsi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta,2019.
- Basith, Abdul. Hubungan Antara Berfikir Positif Dan Resiliensi Dengan Stres Pada Petugas Kesehatan Dalam Menghadapi Virus Corona (Covid 19). Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya,2020.
- Elbahdal, usa Rasyid. *Asyiknya Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2010.
- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif*. Jakarta: Zaman, 2010.



- Gaol, Nasib Tua lumban. Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, No Tahun 2016.
- Far'ah, Eti. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma Bilingual. Skripsi, universitas mercu buana, yogyakarta, 2020.
- Hadi, Sutrisno. Statistik. Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2017.
- Hakiki, Nadhir. Konsep Berpikir Positif Menurut DR, Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Konseling Islam. Skripsi,UIN SUKA, Yogyakarta, 2018.
- Hardini, Anastasia Nia. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun. Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang, 2012.
- Harlan, Johan. Analisia Regresi Linier. Depok: Gunadarma, 2018.
- Hidayah, Nurlina & Mugi harsono. Tinjauan literatur Mengatasi Stres Dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Management*. No 1 Tahun 2021.
- Immawan, Zidni. Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Skripsi, UIN SUKA, Yogyakarta, 2021.
- Irma, Riska Ade, Raudatussalamah. Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara. *Jurnal Psikolog*, No 2 Tahun 2018.
- Lailatur, M Rohmah. Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kepatuhan pada Aturan: Studi pada Santri di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang. Skripsi,Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, malang, 2012.
- Lindasari. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta. Skripsi, Uin Sunan Kalijaga, yogyakarta, 2007.
- Machmudatir, Atina Rachmy Diana. Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, No1 Tahun 2017.
- Martno, Nanang .Metode Penelitian Kuantitatif . jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.
- Muslimin, Zidni Immawan. Berpikir Positif dan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psikologi Integratif*. No 1 Tahun 2022.

- Mutoharoh, Inayatul. Hubungan antara Syukur dengan Tingkat Stres Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Galang Sewu Semarang. Skripsi, Universitas Diponegoro, Semarang, 2022.
- Novandri, Sakanun Eka. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Self Regulation (regulasi diri) pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. Skripsi, STIKES insan cendekia medika, Jombang, 2020.
- Nurhamida, Harisa Matsna. Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Tingkat Stres pada Anak Broken Home di Desa Ngranget Dagangan Madiun. Skripsi, IAIN, Ponorogo, 2022.
- Nurmaliyah. Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. No 3 Tahun 2014.
- Purwanti, Mirna, Amalia Rahmandani. " Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Empati* Nomor 2 Tahun 2018.
- Qomarudin, Ahmad. Hilang Kesadaran Diri Mahasiswa untuk Kuliah Konsep Conscientizacao (kesadaran) sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*. No 1 Tahun 2021.
- Santoso, Singgih. Statistik Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS Jakarta: PT Alwex Media Komputindo, 2010.
- Saputra, Riswanto Hadi. Hubungan Berpikir Positif Dengan Stres Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. Skripsi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Yogyakarta, 2022.
- Sarwono, Jonathan. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Setiawan, Cruisietta Kaylana, dan Sri Yanthy Yoseph. Pengaruh Green Marketing Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*. No 1 Tahun 2020.
- Siregar, Syofian. Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17. Jakarta: Bumi Aksara, 2014.
- 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 Intan Lampung, Lampung, 2022.
- Wahyono, Teguh. Analisis Statistik Mudah dengan SPSS 20. Jakarta: PT Gramedia, 2012.
- Wijaya, Tony. Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya, 2009.
- Wulandari, Andhita Dessy. Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik Pengan Menggunakan SPSS. Ponorogo: STAI Po Press, 2012.

