

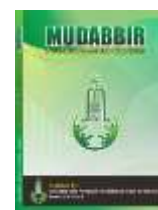


# JURNAL MUDABBIR

(Journal Research and Education Studies)

Volume 3. Nomor 1 Tahun 2023

<http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/mudabbir>



ISSN: 2774-8391

## PENGARUH BERFIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN STRES PSIKOLOGIS

Yenti Arsini<sup>1</sup>, Aisyah Amini<sup>2</sup>, Putri Wahyuni Sinaga<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>, UIN Sumatera Utara Medan

Email: [yentiarsini73@gmail.com](mailto:yentiarsini73@gmail.com)<sup>1</sup>, [aminiaisyah540@gmail.com](mailto:aminiaisyah540@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[putriwahyunisinaga567@gmail.com](mailto:putriwahyunisinaga567@gmail.com)<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh individu, siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Stres merupakan suatu tekanan pada individu ketika individu tidak mampu memenuhi harapannya (Weinberg & Gould, 2003). Stres adalah sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah. Stres bisa dialami oleh siapapun termasuk itu mahasiswa. Yang mana stres pada mahasiswa adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif yang kemudian menjadi ketegangan, beban dan tekanan yang dirasakan mahasiswa, dan juga berpotensi membahayakan untuk individu, yang berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial dari seorang mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa itu antara lain karena masalah akademik, lingkungan budaya, adaptasi diri, dan lingkungan sosial. Salah satu cara yang dapat mengurangi stres pada mahasiswa yaitu dengan adanya berfikir yang positif.

**Keywords: Stres, Mahasiswa, Berfikir positif**

### PENDAHULUAN

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 terhindarkan. Baik di sekolah, kampus, keluarga, atau dimana pun stress bisa dialami oleh siapapun. Stres

juga bisa menimpa siapapun termasuk anak- anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia dengan kata lain, stres terjadi pada siapapun dan dimanapun yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Stres yang begitu banyak bisa membahayakan kepada siapapun, termasuk mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stres 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 stresor yang berasal dari lingkungan perkuliahan dan masalah yang mengikutinya, misalnya nilai jelek, tugas yang banyak, dan materi kuliah yang sulit dipahami. Lingkungan adalah stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurang waktu liburan, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman.

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seseorang mahasiswa mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Mengapa tidak, karena ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Tingginya beban ekonomi semakin lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Metode yang penulis gunakan dalam penyusunan artikel ini ialah metode penelitian kualitatif jenis studi pustaka. Di mana metode studi pustaka (library research) yaitu metode yang pengumpulan datanya dilakukan dengan cara mencerna dan menelaah (mendalami) teori-teori dari beberapa literature (referensi) yang berkaitan dengan penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan mencari sumber, kemudian merekonstruksi dari beraneka sumber, seperti buku, jurnal, serta hasil-hasil riset yang telah dilakukan. Bahan pustaka dari beberapa referensi yang telah didapat tersebut, ditelaah secara mendalam dan harus cermat sehingga dapat mendukung hipotesis dan pendapatnya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Berpikir Positif

#### *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. Albrecht menyatakan berpikir positif adalah sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. 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.

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.

#### *Aspek-aspek Berpikir Positif*

Menurut beberapa ahli berpikir positif akan memunculkan ketenangan, optimisme, dan semangat pada seseorang. Oleh sebab itu berpikir positif harus senantiasa dilatih dan dipertahankan dalam kehidupan seseorang. Ada empat aspek berpikir positif menurut Albrecht (2003), yaitu:

- 1) Harapan yang positif (positive expectation). Saat masalah muncul seseorang yang dapat mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, seperti: "saya dapat melakukannya", "mengapa tidak", dan sebagainya.
- 2) Afirmasi diri (self affirmation). Aspek afirmasi diri, yaitu ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.
- 3) Pernyataan yang tidak menilai (non judgment talking). Individu dapat menggambarkan keadaan dari pada harus menilai keadaan dan tidak terlalu memaksakan pendapat. Tujuannya supaya tidak memberikan penilaian negatif. Hal ini sangat dibutuhkan ketika dalam keadaan yang cenderung mengarahkan kita pada pikiran negatif.
- 4) Penyesuaian diri yang realistis (reality adaptation). Menyesuaikan diri dengan masalah yang sedang dihadapi. Berusaha menyesuaikan diri terhadap kenyataan

yang sedang dihadapi. Berusaha menghadapi setiap permasalahan yang ada dan tidak menyesali yang terjadi apalagi menyalahkan diri sendiri.

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

- 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 memengaruhi 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.

### ***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 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.

### ***Pelatihan Berpikir Positif***

Pelatihan adalah cara dalam mengembangkan keterampilan dan meningkatkan pengetahuan individu dengan tujuan memperoleh hasil yang dapat membantu individu dalam mencapai tujuannya dengan lebih positif dan efisien (Widyastuti, 2016). Menurut Munandar (2011), pelatihan merupakan suatu proses edukasi jangka pendek yang sistematis dan terorganisir, agar individu dalam menambah ilmu pengetahuan dan mengembangkan keterampilan sehingga individu dapat mencapai tujuannya. Dari penjelasan di atas maka diambil kesimpulan bahwa pelatihan ialah proses dalam meningkatkan ilmu pengetahuan dan mengembangkan keterampilan dengan proses edukasi jangka pendek yang sistematis dan terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu. Pelatihan berpikir positif dapat disebut sebagai pelatihan yang mengajarkan bagaimana cara mengarahkan pikiran kesudut pandang yang positif pada saat menghadapi situasi tertentu, baik pada diri sendiri maupun orang (Elfiky, 2009). Pelatihan berpikir positif akan membantu seseorang dalam memberikan suatu sugesti positif terhadap dirinya ketika sedang menghadapi suatu masalah.

## **Stres**

### ***Pengertian Stres***

Stres merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh individu, siapapun dapat terkena stres baik anak-anak, remaja maupun dewasa. Stres merupakan suatu tekanan pada individu ketika individu tidak mampu memenuhi harapannya (Weinberg & Gould, 2003). Stres adalah sebuah kondisi seseorang yang mengalami tuntutan emosi berlebihan. Keadaan ini dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah. Yusuf (2004), berpendapat bahwa istilah stres tidak dapat dipisahkan dari distress dan depresi, karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap stressor yang dialaminya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa adalah suatu peristiwa atau pengalaman yang negatif yang kemudian menjadi ketegangan, beban dan tekanan yang dirasakan mahasiswa, dan juga berpotensi membahayakan untuk individu, yang berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial dari seorang mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa itu antara lain karena masalah akademik, lingkungan budaya, adaptasi diri, dan lingkungan sosial.

### ***Aspek-aspek Stres***

Ketika seseorang sedang mengalami stres ada dua hal yang menjadi aspek utama sebagai akibat yang ditimbulkan dari stres tersebut, yaitu: aspek fisik dan juga aspek psikologis (Sarafino & Smith, 2014).

- 1) Aspek fisik. Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, dan gangguan pencernaan.
- 2) Aspek psikologis. Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus.

### ***Jenis-jenis Tingkat Stres***

Menurut Sudeen dan Stuart (2005), membagi jenis stres, yaitu:

- 1) Stres ringan, adalah jenis stres yang paling banyak dialami oleh tiap individu. Stres jenis ini biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari, pada saat dalam kondisi ini dapat membantu individu lebih waspada dan masih dapat mencegah kemungkinan yang akan terjadi.
- 2) Stres sedang, pada tahap stres jenis ini individu memfokuskan dirinya pada satu hal yang ia anggap penting saat itu dan tidak memperdulikan hal lain dan mempersempit persepsinya.
- 3) Stres berat, pada tahap ini pola pikir individu sangat menurun dan sulit dalam memusatkan perhatian. Perilaku individu cenderung mengarah kesesuatu hal yang dapat mengurangi stres dan tidak memperhatikan hal lain.

### ***Faktor Stres***

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.
- 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.

## **Mahasiswa**

### *Pengertian Mahasiswa*

Mahasiswa adalah salah satu bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang. Untuk itu diharapkan mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat. Selayaknya pula seorang 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.

### *Problematika*

Problematika mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi seseorang. stres bisa disebabkan karena 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, ancaman drop out, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.

Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar kampus, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi masalah yang muncul dengan lebih dewasa, bertanggung jawab, tangguh dan kuat. Belum lagi desakan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan atau karier setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang terlalu tinggi bagi mahasiswa, bahkan sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif pada dirinya. Cukup banyak kasus bunuh diri maupun mencoba bunuh diri, tindakan brutal yang terjadi pada mahasiswa, hal tersebut menggambarkan adanya gejala-gejala stres pada mahasiswa mulai dari tingkat ringan sampai tingkat berat yang kemudian berakhir dengan sangat tragis, hal tersebut tentunya sangat penting untuk dikaji.

Penelitian Widuri (1995), Siswanto, (2002) dan Lerik, (2004) mengungkapkan bahwa sumber stres yang biasanya dihadapi oleh mahasiswa, yaitu;

- 1) Tingginya tuntutan akademik. Mahasiswa dianggap sudah dewasa dan perlu belajar mandiri. Tugas-tugas kuliah pun mengandung instruksi yang kompleks, waktu yang sempit dan kesulitan yang cukup tinggi sehingga situasi yang terjadi dapat mengancam integritas individu,
- 2) Perubahan tempat tinggal, dari yang tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain. Misalnya kos, kontrak atau tinggal di tempat saudara. Di sini berarti mahasiswa perlu belajar untuk mengurus kebutuhannya sendiri, mengatur keuangan sebaikbaiknya dan menentukan prioritas kebutuhannya secara tepat,
- 3) Pergantian teman sebagai akibat dari perpindahan tempat tinggal atau tempat studi, perubahan relasi dari yang bersifat pribadi menjadi lebih bersifat fungsional.
- 4) Perubahan budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru. Menyesuaikan dengan masyarakat sekitar dan norma-norma yang berlaku,
- 5) Penyesuaian dengan jurusan yang dipilih. Bagi yang menyukai pilihannya dan merasa cocok serta tidak kesulitan dalam mengikuti perkuliahan tidak akan menimbulkan masalah yang berarti. Sementara bagi mahasiswa yang merasa "salah jurusan", kurang cocok, merasa kesulitan dalam mengikuti perkuliahan akan menimbulkan masalah yang besar,
- 6) Mulai memikirkan dan mempersiapkan karier yang ingin ditempuh dan mencari pekerjaan setelah lulus nanti. Stresor yang ada dapat menjadi tekanan hidup dan memicu stres pada mahasiswa.

### ***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. 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.

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.



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.

## **KESIMPULAN**

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. Stres juga bisa menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dewasa atau yang sudah lanjut usia dengan kata lain, stres terjadi pada siapapun dan dimanapun yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya

adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya. Stres yang begitu banyak bisa membahayakan kepada siapapun, termasuk mahasiswa.

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.

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.

## REFERENSI

- Ambarwati, Putri Dewi. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*. No 1.
- A, Sugiarti Musabiq, Isqi Karimah. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *Insight*. No 2.
- Kholidah, Enik Nur, and Asmadi Alsa. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *I. 39 (1): 67-75*.
- Supradewi, R. (2006). *Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan stres dan afek negatif pada mahasiswa*. Tesis (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Tomi,Sutam. (2022). *Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Yanuarti, E. (2007). *Pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap depresi*. Tesis. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada