

## Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis

*Enik Nur Kholidah*<sup>1</sup>

FKIP Universitas PGRI Yogyakarta

*Asmadi Alsa*<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi  
Universitas Gadjah Mada

### *Abstract*

*The purpose of this research was to test the effectiveness of training on positive thinking for reducing student's stress level. The proposed hypothesis was that "Positive thinking training is effective for reducing students' stress level". The subjects of the research were 48 students from the Faculty of "P" of "K" University in Yogyakarta. They were divided into two groups, namely experimental group and control group. Each group consisted of 24 students. The experimental design used in the research was the pretest-posttest control group design. Herewith, the experimental group received treatment in the form of training on positive thinking. The students' stress level scale (SSLS) was used to reveal whether they experienced stress disorder or not. After receiving the positive thinking training, it revealed that the stress level of the experimental group decreased compared with that of the control group (waiting list) that did not receive the training. The t-test done by analyzing the gained score differences between experimental group and control group indicated that the positive thinking training is effective for reducing students' stress level. It was shown that the result of t count of gained score data (the increasing of positive thinking) amounts 8.232 with  $p=0.001$  and of the reducing of positive thinking amounts -8.148 with  $p=0.001$ .*

*Keywords : students' stress level, positive thinking, positive thinking training.*

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 mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi seseorang. Seperti data yang penulis rangkum dari hasil wawancara pada 200 mahasiswa di Yogyakarta, yang mengaku bahwa 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 *droup 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 kekawatiran 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.

Seorang mahasiswa berinisial ED, berusia 23 tahun, mahasiswi dari salah satu Akademi Kebidanan di Medan mencoba mengakhiri hidupnya dengan terjun dari gedung asramanya di jalan Pabrik Tenun, Medan, Sumatera Utara pada tanggal 12 Februari tahun 2008 yang lalu, ini merupakan salah satu contoh. Contoh lain, EP, mahasiswa Fakultas 'X' di sebuah PTS di Yogyakarta, melakukan bunuh diri karena mengalami stres dalam menyusun

tugas akhir/skripsi (news.okezone.com., 2008).

Di luar negeripun terdapat insiden yang menunjukkan adanya tanda-tanda stres pada mahasiswa yang tidak kalah mencengangkan. Penembakan di kampus Northern Illinois University menewaskan enam dan menciderai 15 orang mahasiswa. Pelaku penembakan diketahui berinisial SK berusia 27 tahun, mahasiswa Jurusan Sosiologi warga negara bagian Florida. Setelah melakukan penembakan brutal, SK mengakhiri hidupnya sendiri dengan senjata yang digunakan dalam aksi tersebut, (Jawa Pos, 16 Februari 2008).

Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (2003), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (2004) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (2004) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (2006) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%. Supradewi (2006) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

Data yang didapat dari Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada salah satu Universitas di Yogyakarta, menyebutkan bahwa sebagian besar sumber masalah yang membuat mahasiswa mengalami stres adalah disebabkan ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan pergaulan di kampus, tugas-tugas perkuliahan, salah memilih jurusan, nilai rendah terancam *droup out*, gangguan hubungan interpersonal, praktikum, manajemen waktu dan keuangan. Selain itu konflik dengan teman, pacar, dosen dan keluarga, mencari

tempat tinggal, desakan orangtua untuk segera menyelesaikan studi, tuntutan untuk berprestasi, tugas akhir menyusun skripsi dan persiapan memperoleh lapangan pekerjaan atau kesempatan untuk berkariyer setelah lulus, juga dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Disamping sumber masalah di atas yang membuat mahasiswa menjadi stres, juga disebabkan oleh pola pikir yang negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang dihadapinya.

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 (Stallard, 2005). Wicaksana (2005) menambahkan bahwa kondisi stres dapat berlanjut menjadi gangguan mental dan perilaku, namun dapat pula tidak karena tergantung pada kuat lemahnya status mental atau kepribadian seseorang. Banyak kasus stres terjadi karena kurang mampunya individu menghadapi sumber stres ini.

Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat ditimbulkan oleh berbagai sebab. Archer dan Carrol (2003) mengatakan bahwa kompetisi, kebutuhan untuk tampil, dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Penyesuaian dalam kuliah, kehidupan sosial dan tanggung jawab pribadi merupakan bagian tugas yang juga menakutkan bagi mahasiswa. Kesulitan tugas pada mahasiswa dapat menjadi sumber stres yang utama.

Stres menurut Bartsch dan Evelyn (2005) adalah ketegangan, beban yang menarik seseorang dari segala penjur,

tekanan yang dirasakan pada saat menghadapi tuntutan atau harapan yang menantang kemampuan seseorang untuk mengatasi atau mengelola hidup. Dalam pengertian tersebut jelas perlu adanya strategi dalam menghadapi stres agar seseorang mampu melanjutkan hidupnya dengan sehat. Ketika individu mengalami stres seringkali tidak memiliki kemampuan mengatasi atau melakukan strategi dengan tepat, sehingga permasalahan yang dihadapi tidak mampu diselesaikannya. Menurut Shenoy (2004) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academic stress*) maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis) atau nekat bunuh diri. Stres yang melebihi tahap tertentu apabila tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai masalah bagi mahasiswa (Romas & Sharma, 2004).

Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi koping. Koping membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. Koping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Billing & Moos, 1984). Pengelolaan dengan pendekatan restrukturisasi kognitif disebut terapi kognitif yang diusulkan oleh Beck, yang bertujuan untuk mengubah pola pikir yang maladaptif. Pendekatan lain dikembangkan oleh Meichenbaum yang disebut *stress-inoculation training*. Pelatihan tersebut dirancang dengan melatih keterampilan untuk mengurangi stres dalam mencapai tujuan pribadi (Sarafino, 1998).

Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekehalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.

Penelitian Widuri (1995), Siswanto, (2002) dan Lरिक, (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 kuliahpun 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. Penyesuaian dalam pergaulan muda-mudi, mencari sahabat baru dan menjajagi kesempatan-kesempatan baru dalam beraktivitas, (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.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa adalah ketegangan atau beban yang dirasakan mahasiswa karena tuntutan akademik, lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri dan sosial sebagai mahasiswa.

Pelatihan merupakan salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan dan sikap untuk melaksanakan suatu pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu (Troelove,1995). Berpikir positif merupakan suatu keterampilan kognitif yang dapat dipelajari melalui pelatihan. Pada prinsipnya melalui pelatihan berpikir positif ini diharapkan subjek mengalami proses pembelajaran keterampilan kognitif dalam memandang peristiwa yang dialami. Limbert (2004) dari penelitiannya menyimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai peran dapat membuat individu menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.

Materi pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini berupa materi-materi yang tercakup pada aspek-aspek berikut ini: (a) Kepuasan hidup, yaitu bagaimana individu merasakan kepuasan akan hidupnya, (b) Harga diri. Harga diri mengarah pada perasaan yakin akan kualitas diri dan menerima karakteristik pribadinya dan (c) Optimisme. Optimisme menunjuk pada kemampuan melihat adanya harapan kesuksesan akan masa depannya (Caprara & Steca 2006). Pelatihan berpikir positif diterapkan pada lembar materi untuk melawan pikiran negatif yaitu; (a) Kaca

mata hitam; individu hanya melihat sesuatu secara negatif atas apapun yang terjadi, (b) Tidak menganggap adanya hal yang positif; menilai pengalaman-pengalaman positif bukan hal penting dan menganggapnya hanya sebatas keberuntungan, (c) Membesar-besarkan masalah-melihat hal kecil yang buruk menjadi lebih buruk dari yang sebenarnya, (d) Meramalkan bahwa hal-hal buruk akan terjadi, yaitu: pembaca pikiran; berpikir bahwa dirinya mengetahui apa yang individu lain pikirkan dan Peramal-berpikir bahwa dirinya mengetahui apa yang akan terjadi (Stallard, 2005). Dalam penelitian ini, pelatihan berpikir positif digunakan berbagai pendekatan agar lebih efektif dibandingkan dengan hanya menggunakan satu model yang berpotensi menimbulkan kekecewaan bagi peserta. Dalam modul yang disusun, materi untuk peserta dipadukan dengan berbagai kegiatan yang sifatnya menyenangkan. Modul dikemas dalam berbagai bentuk presentasi dengan tayangan yang menarik, disertai dengan diskusi, *ice breaking*, permainan, *sharing*, sosiodrama bermain peran, memutar klip video yang menarik, melihat film, mendengarkan musik, lembar tugas peserta, bernyanyi, menari ataupun aktivitas lainnya.

Berdasarkan teori dan data beberapa penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis penelitian ini ialah 'Pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa'. Kelompok eksperimen yang mendapatkan pelatihan mengalami penurunan tingkat stres dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan.

## Metode

### Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu pelatihan berpikir positif sebagai variabel

bebas (*independent variable*) dan stres pada mahasiswa sebagai variabel tergantung (*dependent variable*).

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian pada penelitian ini ialah 48 mahasiswa Fakultas "K", Universitas "P" Yogyakarta, yang menyatakan diri secara sukarela ikut sebagai subjek penelitian dengan karakteristik sebagai berikut: (a) Berstatus sebagai mahasiswa aktif, (b) Memiliki tingkat stres sangat tinggi dan tinggi, (c) Bersedia secara sukarela mengikuti penelitian. Dua puluh empat peserta untuk kelompok eksperimen dan 24 peserta untuk kelompok kontrol. Guna mencapai efektivitas proses pelatihan dan melihat seberapa besar tingkat penurunan stres pada subjek, maka pemilihan subjek difokuskan pada 48 peserta yang memiliki tingkat stres sangat tinggi dan tinggi. Penempatan subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan *random assignment*. Hal ini dimaksudkan agar kedua kelompok dalam kondisi relatif setara; untuk mengeliminir ancaman internal invaliditas. Pertimbangan jumlah subjek dalam pelatihan didasarkan pada pendapat Kelly (dalam Candra, 2006) yang menyatakan bahwa suatu eksperimen akan efektif dilaksanakan apabila jumlah peserta antara 8 - 12 peserta. Berdasarkan hal tersebut, maka kelompok eksperimen dan untuk kelompok kontrol, dalam penelitian ini masing-masing terdiri dari 12 orang peserta.

### Instrumen

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah;

- (1) Skala berpikir positif. Skala ini terdiri dari 30 aitem dan dibuat dalam bentuk empat pilihan untuk mengukur tinggi rendahnya berpikir positif mahasiswa.

Skala berpikir positif didasarkan pada tiga dimensi berpikir positif dari Caprara dan Steca (2006) yaitu: (a) Menemukan kepuasan hidup, (b) Perasaan berharga dan (c) Optimisme. Skala berpikir positif (SBP) telah disesuaikan dengan keadaan yang dialami oleh mahasiswa. Aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* masing-masing berjumlah 15 aitem.

- (2) Skala tingkat stres. Skala tingkat stres pada mahasiswa untuk mengungkap adanya gangguan stres, disusun berdasarkan pendapat Sarafino (1998) yang telah disesuaikan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa, yang mengakibatkan perubahan-perubahan yang berhubungan dengan fisiologis, kognisi, emosi dan perilaku sosialnya. Skala tingkat stres pada mahasiswa (STSM) dibuat sebanyak 52 aitem, 32 aitem bersifat *favorable*, dan 20 aitem bersifat *unfavorable*.

Kedua skala diuji coba untuk mengestimasi validitas dan reliabilitasnya.

#### Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian dibagi menjadi empat tahap yaitu; (1) Persiapan penelitian, (2) Seleksi subjek, (3) Pelaksanaan penelitian dan (4) Pengolahan dan analisis data. Rancangan penelitian ini adalah penelitian eksperimen acak sebab terdapat manipulasi pada variabel bebas (*independent variable*) dan *random assignment* pada kelompok-kelompok yang dibandingkan (Kerlinger, 2003). Terdapat dua kelompok dalam penelitian ini, yaitu kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pelatihan berpikir positif dan kelompok kontrol, dijadikan sebagai pembanding mendapatkan pelatihan setelah penelitian selesai dilaksanakan. Rancangan eksperimen untuk penelitian

ini adalah *pre-test post-test control group design*.

#### Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows versi 11.5*. Hipotesis penelitian diuji dengan uji-t; dengan menganalisis perbedaan *gained score* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### Hasil dan Diskusi

#### Uji normalitas sebaran

Hasil perhitungan uji normalitas sebaran data *pre-test* skala berpikir positif, diperoleh K-S Z sebesar 0,880 ( $p > 0,05$ ) berarti data *pre-test* skala berpikir positif berdistribusi normal. Analisis pada distribusi data *post-test* skala berpikir positif diperoleh K-S Z sebesar 1,153 dengan ( $p > 0,05$ ) berarti data *post-test* skala berpikir positif berdistribusi normal. Analisis pada distribusi *gained score* (peningkatan skala berpikir positif), diperoleh K-S Z sebesar 0,916 dengan ( $p > 0,05$ ) berarti bahwa: "*gained score* (peningkatan skala berpikir positif) berdistribusi normal". Hasil perhitungan uji normalitas sebaran data *pre-test* skala tingkat stres pada mahasiswa, diperoleh K-S Z sebesar 0,801 dengan ( $p > 0,05$ ) berarti data *pre-test* skala tingkat stres pada mahasiswa berdistribusi normal. Analisis pada distribusi data *post-test* skala tingkat stres mahasiswa diperoleh K-S Z sebesar 0,689 dengan ( $p > 0,05$ ) yang berarti data *post-test* skala tingkat stres pada mahasiswa berdistribusi normal. Analisis pada distribusi *gained score* (penurunan tingkat stres pada mahasiswa), diperoleh K-S Z sebesar 1,279 dengan ( $p > 0,05$ ) berarti bahwa: "*gained score* (penu-

runan tingkat stres pada mahasiswa) berdistribusi normal”.

#### Uji homogenitas varians

Berdasarkan uji homogenitas varians diperoleh  $F$  hitung yang tidak signifikan ( $p > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang berarti bahwa: variansnya homogen.

#### Analisis uji perbedaan

Berdasar analisis uji perbedaan, diperoleh hasil  $t$  hitung pada data *gained score* (penurunan skala tingkat stres pada mahasiswa) adalah sebesar  $-8,148$  dengan ( $p < 0,01$ ), berarti bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan “ada perbedaan” *gained score* skala tingkat stres pada mahasiswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diterima.

Rerata *gained score* (presentase penurunan) antara skala tingkat stres pada mahasiswa akhir dengan skala tingkat stres pada mahasiswa awal pada kelompok eksperimen ( $-20,16\%$ ) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $-3,87\%$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa: “Pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan”.

Temuan hasil penelitian, secara signifikan menyatakan pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Hasil empiris yang disajikan menjelaskan bahwa *frame of reference* yang digunakan dalam penyusunan pelatihan telah sesuai dengan sasaran dan tujuan pelatihan, yaitu rangkaian pelatihan yang dirancang secara sistematis dan sesuai harapan. Harapan tersebut diungkapkan pada sesi harapan dan evaluasi. Pelatihan ini menggunakan

kombinasi dari berbagai metode yaitu curah gagasan, presentasi, ceramah dengan fasilitas multi media, permainan, bermain peran, lembar tugas, tugas rumah, curhat dan berdiskusi. Hal ini juga merupakan nilai lebih pelatihan, sekaligus memperkuat pendapat sebelumnya bahwa pemberian pelatihan berpikir positif menyebutkan bahwa subyek merasakan manfaat dalam mengatasi berbagai permasalahan kehidupan. Limbert (2004) dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa berpikir positif mempunyai peran membuat individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif. Penelitian Susilowati, (2008) pelatihan berpikir positif signifikan untuk mengelola depresi pada penyandang cacat tubuh, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif signifikan dalam mempengaruhi pengelolaan depresi pada penyandang cacat. Adapun penelitian Yanuarti (2007) menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan depresi.

### Kesimpulan

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa ‘pelatihan berpikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa’.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu: (1) Generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada subjek yang mengalami skor stres pada mahasiswa dalam kategori sangat tinggi dan kategori tinggi saja sehingga belum diketahui efeknya pada stres dengan kategori sedang, rendah dan sangat rendah, (2) Subjek dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas “K” Universitas “P” saja dan belum diketahui efeknya pada mahasiswa lainnya, (3) Penelitian ini tidak mengevaluasi sampai berapa lama efek pelatihan dapat berta-

han. Peneliti melakukan *post-test* hanya sekali sehingga tidak dapat dilihat konsistensi peningkatan komunikasi dalam waktu yang lama, (4) Penelitian ini hanya mengukur tingkat stres saja namun tidak mengukur aspek-aspek yang lain misalnya mengukur tingkat kecemasan dan tingkat kemandirian.

### Kepustakaan

- Archer, J., & Carroll, C. (2003). *Student stress*. Diunduh dari <http://www.counsel.ufl.edu/selfHelp/studentstress.asp> tanggal 14 Mei 2004.
- Arta, I.G.M.W., (2004). Studi korelasi pemenuhan kebutuhan privasi dan kecenderungan mengalami stres terhadap lingkungan. *Skripsi* (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Bartsch, K., & Evelyn (2005). *The wounded healer* (Terjemahan). Panji Graha, Semarang.
- Billing, A.G., & Moos, R.H. (1984). Coping, stres, & social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Candra, N.P. (2006). Orang tua dan remaja belajar bersama tentang sex: Program untuk meningkatkan komunikasi orang tua dan remaja. *Tesis*. (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Caprara, G.V., & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Clinical and Social Psychology*, 25, 603-627.
- Detiknews (2008). *Mahasiswa mencoba bunuh diri*. Diunduh dari: <http://news.detik.com/read/2008/02/12/213236/892> 912/10/gagal-wisuda-mahasiswa-kebidanan-nyaris-bunuh-diri tanggal 14 Februari 2008.
- Hapsari, A.D. (2004). Hubungan antara prokrastinasi akademi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. *Skripsi* (Tidak Dipublikasikan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hudd, S. (2003). Stress and the college student. Causes of stress. Diunduh dari <http://Lauren.tripod.com/Collegestress/id2.html> tanggal 15 Juni 2004.
- Jawa Pos (2008). *Tragedi penembakan di kampus Northern Illinois University, 7 tewas*. Edisi Sabtu 16 Februari 2008.
- Kerlinger, N.F. (2003). *Asas-asas penelitian behavioral*. Gadjah Mada University Press.
- Lerik, M.D.C. (2004). Terapi musik untuk menurunkan simptom depresi pada mahasiswa. *Tesis*. (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Limbirt, C. (2004). Psychological well-being and satisfaction amongst military personel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *Journal of Military Psychology*, 16(1), 37-51.
- Peale, N.V. (1996). *Berpikir positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Rohmah, F.A. (2006). Efektifitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Tesis*. (Tidak Dipublikasikan) Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

- Romas, J.A., & Sharma, M. (2004). *Practical stress management: a comprehensive workbook for managing health and promoting health*. 3rd edition. Pearson: Benjamin Cummings.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health psychology. Biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, R.W. (2003). Pengaruh beban kerja, dan dukungan sosial keluarga terhadap stres mahasiswa. *Skripsi*. (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Shenoy, U.A. (2004) Colledge-stress and symptom-expression in international students: a comperative study. Diunduh dari: <http://scholarlib.vt.edu/thesis/available/etd.07022001-115853> tanggal 31 Juli 2004.
- Siswanto (2002). Menulis pengalaman emosional untuk mengurangi simtom depresi pada mahasiswa. *Tesis*. (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Stallard, P. (2005). *A clinician's guide to think good-feel good:using cbt with children and young people*. West sussex: John Wiley & Sons.
- Supradewi, R. (2006). Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan stres dan afek negatif pada mahasiswa. *Tesis* (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Susilowati. (2008). Pelatihan berpikir positif untuk mengelola depresi pada penyandang cacat. *Tesis*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Terangduniablogspot.com. Mahasiswa bunuh diri karena stres. (2008), Diunduh dari:<http://news.okezone.com/index.php/ReadStory/2008/01/16/1/75585/stres-urus-skripsi-mahasiswa-bunuh-diri> tanggal 21 April 2008.
- Troelove, S. (1995). *The handbook of training and development*. Oxford: Blackwell Publiser Ltd.
- Wicaksana (2005). *Depresi dan solusinya* (Online). Diunduh dari <http://www.psychology.yahoo.com> bulan Januari 2008.
- Widuri, E.L. (1995). Hubungan religiusitas dan stres pada mahasiswa universitas Gadjah Mada Yogyakarta. *Skripsi*. (Tidak Dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Yanuarti, E. (2007). Pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap depresi. *Tesis*. (Tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.