

PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Yunita

Program Pascasarjana Magister Psikologi Profesi
Universitas Ahmad Dahlan

Abstraksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode True Experimental Design dengan bentuk eksperimen Pretest-posttes Control Group Design. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 orang mahasiswa semester III sebagai kelompok eksperimen dan 12 orang mahasiswa semester III sebagai kelompok kontrol. Subjek merupakan mahasiswa Stikes "X" di Yogyakarta yang berstatus wajib mengikuti program pondok pesanten selama 4 semester. Alat pengumpul data yang digunakan berupa skala stres akademik yang dimodifikasi dari skala SLSI Gadzela dan Mastern (2004). Data yang diperoleh dianalisis dengan uji Parametrik menggunakan uji Paired Sample Test dan uji Independent t Test. Hasil dari Paired Sample Test pada kelompok eksperimen diperoleh signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,01$) artinya, bahwa ada perbedaan yang sangat significant di kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan bersyukur. Berdasarkan uji Independent t Test di peroleh signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$) artinya, ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Simpulan bahwa pelatihan bersyukur dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa STIKES "X" Yogyakarta.

Kata kunci: *pelatihan bersyukur, stres akademik, mahasiswa*

LATAR BELAKANG

Perguruan Tinggi Swasta Islam (PTSI) di Indonesia berkembang pesat. Banyak masyarakat yang menjadikan PTSI menjadi pilihan dalam melanjutkan pendidikan tinggi. Hal ini, dikarenakan keprihatinan terhadap permasalahan bangsa yang mengalami krisis ideologi dan moral.

Salah satu PTSI, STIKES swasta "X" yang di Yogyakarta memadukan Sistem Pendidikan Nasional dengan sistem pendidikan keagamaan. Mahasiswa PTSI ini berasal dari berbagai daerah yang ada di Indonesia dan berasal dari sekolah menengah yang berbeda yaitu kejuruan dan umum. Setiap mahasiswa baru diwajibkan untuk mengikuti program "mondok" selama empat semester. Mahasiswa tidak diperkenankan untuk tinggal di luar asrama, kecuali pada hari-hari tertentu yang sudah ditetapkan.

Mahasiswa memiliki tugas untuk mengikuti segala aturan dan ketetapan yang berlaku, serta melaksanakan semua tugas yang ada di kampus dan di asrama. Mahasiswa harus mampu mengatur dan

menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik agar kewajiban sebagai mahasiswa bisa terlaksana dengan baik.

Peran sebagai mahasiswa tidak lepas dari tuntutan akademik yang bisa menjadi tantangan atau ancaman bagi mahasiswa dalam menjalani pendidikannya.

Hal ini dirasakan sebagai tekanan. Tekanan yang dirasakan mahasiswa disebut dengan stres. Hasil penelitian Bingku, dkk. (2014) diketahui bahwa pada mahasiswa regular Keperawatan PSIK Universitas Diponegoro angkatan 2010 ditemukan bahwa 10% dari 10 responden mengalami stres ringan sedangkan 70% mengalami stres sedang dan 20 % mengalami stres berat.

Stres dialami mahasiswa dalam melakukan aktivitas akademik di kampus dan di pondok disebut dengan stres akademik. Carveth menjelaskan bahwa stres akademik bersumber dari belajar-mengajar yang mempengaruhi proses berpikir, fisik, emosi, dan perilaku yang ditimbulkan. Stres akademik dapat diprediksi setiap semester dengan sumber stres akademik terbesar

dihasilkan dari pengambilan perkuliahan dan belajar untuk ujian, kompetisi kelas, dan sejumlah materi yang dikuasai dalam waktu yang singkat (Misra dan Mc.Kean et al., 2000).

Menurut hasil penelitian Veena dan Shastri (2016) bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat prestasi akademik tinggi ataupun rendah di pendidikan sains atau ilmu terapan memiliki sumber stres yang berbeda. Ada beberapa alasan mengapa mahasiswa memiliki stres yaitu karena adanya tekanan waktu dan kebutuhan untuk meningkatkan kemampuan dalam ujian, rasa takut gagal dalam akademik, terlalu banyak tugas atau kompetisi dengan mahasiswa lainnya.

Hasil penelitian Palmer (2013) diperoleh dari sejumlah siswa di wilayah New York Metropolitan, Amerika Serikat bahwa ada hubungan negatif antara kelelahan (*fatigue*) dan stres siswa. Beberapa penelitian lain menemukan bahwa stres bisa mengakibatkan mahasiswa merasa depresi (Jayanti et al., 2015); kemampuan yang memburuk (Talib dan Zia-ur-Rehman, 2012); penurunan prestasi akademik (Stallman, 2010, Khan, Althaf dan Kautsar, 2013); dan kondisi kesehatan yang memburuk (Marshall, Allison, Nykamp dan Lanke, 2008).

Selain itu, masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan stres berdampak pada prestasi akademis. Hal ini diperkuat hasil penelitian Khan et al., (2013) bahwa stres akademik mempengaruhi hasil kinerja akademik (prestasi akademik).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dikatakan bahwa secara individu mahasiswa masih merasa terpaksa dalam melakukan aktivitas di pondok, karena merasa sudah lelah melakukan aktivitas akademik di kampus. Di lain sisi, mahasiswa merasa kegiatan di pondok sekadar rutinitas yang harus dilaksanakan, terutama mahasiswa yang tidak berasal dari pondok pesantren, merasa dipaksa untuk membiasakan diri melakukan aktivitas religi secara rutin dan terjadwal. Aspek prestasi akademik, mahasiswa merasa nilai akademik yang diperoleh semester yang lalu masih belum maksimal, karena masih tahap

penyesuaian dengan kondisi dan situasi di pondok. Situasi pondok sering dirasakan sebagai *stressor* bagi mahasiswa baru. Hal itu menjadi cambuk bagi mahasiswa untuk belajar lebih giat dan bersemangat untuk mencapai nilai yang lebih baik di semester berikutnya. Banyak keluhan gangguan kesehatan yang dialami mahasiswa, seperti: sering mengalami pusing, asam lambung naik, dan demam tinggi.

Salah satu intervensi penanganan stres akademik dengan pelatihan bersyukur. Bahrapour dan Yazdkhasti (2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan meningkatkan rasa syukur sebagai sifat positif pada diri seseorang dapat mengarah pada penurunan variabel seperti kecemasan, stres, depresi dan meningkatkan kepuasan hidup. Rasa syukur berfungsi untuk membangun dan menguatkan rasa spiritualitas, memperkuat rasa terimakasih kepada kejadian masa lalu dan agama. Jika pengalaman pada masa lalu dan masa sekarang pada diri seseorang dapat memperkuat kebersyukuran, maka kebersyukuran akan menguatkan seseorang dalam memandang masa depan mereka. (Emmons dan Crumpler, 2000; McCullough et al., 2002).

Penelitian Overwalle, Mervielde, dan DeSchuyter, (1995) bahwa bersyukur menjadikan suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas. Selain itu, melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati.

Penelitian Mukhlis dan Koentjoro (2015) hasilnya bahwa pelatihan kebersyukuran memberikan kesempatan kepada para peserta memunculkan kemampuan menilai kembali situasi yang menimbulkan kecemasan pada diri dan mencari alternatif pemikiran baru agar dapat lebih optimal. Salah satu partisipan menunjukkan keaktifan dalam mengikuti pelatihan kebersyukuran menyatakan, kesadaran akan respon diri, baik fisik maupun proses mental membantu untuk menyadari bahwa peserta memiliki pilihan untuk merespon suatu peristiwa serta untuk

melihat kembali sumber kecemasan melalui sudut pandang baru yang lebih baik.

Menurut Emmons dan Stern (2013) menyebutkan bahwa latihan rasa syukur dapat menjadi katalis dan kekuatan penyembuhan relasional. Watkins et al. (2014) menyatakan bahwa peserta yang melakukan praktik syukur dengan menceritakan berkah setiap hari, melatih otak terbiasa secara kognitif dan memperkuat kebaikan dalam hidupnya. Wilson (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa praktik syukur mampu meningkatkan sikap yang positif dan tenang, mengurangi stres pada peserta didik, fokus dalam belajar, serta sikap yang lebih positif dalam melihat tantangan.

Penelitian-penelitian di atas telah membuktikan bahwa intervensi praktik bersyukur bisa dijadikan sebagai psikoterapi dan berdasar pemaparan tersebut peneliti merasa tertarik melakukan penelitian pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan bersyukur dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa di pondok santri mahasiswa STIKES Islam swasta "X" Yogyakarta.

TELAAH TEORI

Stres akademik dirumuskan beberapa ahli sebagai berikut. Menurut Branon (2000) stres adalah suatu tingkat kesedihan pada individu. Beck (1995) menyatakan stres adalah dorongan yang muncul dari pikiran bawah sadar yang tiba-tiba muncul, karena situasi-situasi yang mempengaruhi ketidaknyamanan pada diri seseorang. Selanjutnya, Lazarus dan Folkman (1986) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.

Stres akademik merupakan suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor

akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govarest dan Gregoire, 2004). Sedangkan, menurut Desmita (2010) stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* yaitu yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar.

Gadzella (1991) mengelompokkan indikator stres akademik terdiri dari *stressor* dan reaksi terhadap stres. Adapun *stressor* akademik menjadi lima kategori. Pertama, Frustrasi, dalam kaitannya dengan keterlambatan untuk mencapai tujuan, kurangnya sumber daya yang tersedia, kegagalan dalam mencapai tujuan, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, masalah dengan teman dekat, menyia-nyikan kesempatan walaupun memenuhi kualifikasi. Kedua, Konflik, terjadi akibat adanya dua atau lebih alternatif yang diinginkan dan yang tidak diinginkan untuk mencapai tujuan dengan mempertimbangkan konsekuensi, baik positif maupun negatif. Ketiga, Tekanan, yang disebabkan ada kompetisi, *deadline* -tenggat waktu, beban kerja yang berlebihan, tanggung jawab, dan keinginan/harapan. Keempat, Perubahan, yang terjadi sebagai akibat dari perubahan hidup dan perubahan yang meliputi apa saja yang dapat mengganggu kehidupan individu. Kelima, *Self-Imposed*, terjadi ketika seseorang berusaha untuk selalu menang atau ingin diperhatikan dan dicintai oleh semua orang, kekhawatiran berlebih, prokastinasi (penundaan), perfeksionis, dan kecemasan ketika menghadapi ujian.

Reaksi terhadap stres akademik adalah sama dengan reaksi terhadap stres secara umum, yang meliputi reaksi terhadap fisik, emosi, kognisi, dan perilaku. Reaksi terhadap *stressor* dikelompokkan menjadi empat yaitu: a. Fisiologis, seperti: berkeringat, gagap, gemeteran, kelelahan, penurunan/penambahan berat badan, dan sakit kepala, b. Emosional, seperti: ketakutan, kecemasan, khawatir, kemarahan, kesalahan, dan kesedihan, c. Perilaku, seperti: menangis, mengambil sikap mempertahankan diri, d. Kognitif,

kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan menganalisis situasi stres, kemudian memikirkan bagaimana cara yang efektif untuk mengurangi tingkat stres Gadzella (1991).

Kata bersyukur dari kata **syukur** dalam bahasa Arab diambil dari kata **syakara**, **syukuran** artinya 'membuka' lawan katanya *kafara* artinya 'menutup'. Kata **syukur** dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* berarti rasa 'terima kasih kepada Allah SWT: untunghlah (pernyataan lega, senang dan sebagainya) dan berterima kasih karena suatu hal'. Kata **syukur** di dalam Al Quran dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak 64 kali. Kata **syukur** dalam Mukhtasar Minhajul Qosidin adalah 'memberikan pujian kepada yang memberikan kenikmatan dengan sesuatu yang telah diberikan kepada kita berupa perbuatan makruf dalam pengertian tunduk dan berserah diri kepadaNya' (Fahrurroji, 2018). Emmons dan Clumper (McCullough, et al., 2004) menambahkan bahwa rasa syukur adalah respons perasaan akan suatu pemberian, sebagai bentuk apresiasi yang dirasakan setelah seseorang mendapatkan altruistik (menerima kebaikan dari orang lain).

Watkins (2014) menyatakan bahwa untuk menciptakan rasa syukur dalam diri seseorang dapat dilakukan dengan empat hal. Pertama, *Recounting* merupakan penghayatan pada "kesenangan sederhana" sebaik mereka menghayati nikmat yang besar (Watkins et. all, 2003). Kedua, *Reflection*; yaitu meninjau kedalam diri -sendiri guna mengetahui benar tidaknya tindakan yang telah kita lakukan untuk pertanggungjawaban moral (Soesilo, 2003). Moral yang meliputi proses pengujian, pengolahan terhadap nilai-nilai dan keyakinan pribadi dan pengalaman. Watkins (2014) menyatakan bahwa dengan melakukan refleksi sederhana terhadap kebaikan seseorang dalam situasi yang membuat kita bersyukur menghasilkan peningkatan yang signifikan terhadap afek positif. Ketiga, *Expression* bahwa rasa senang itu relatif dan sifatnya partisipatif. Keadaan mengalami rasa senang (mendapatkan kebaikan dari orang lain atau

ketika terwujudnya keinginan) kita menikmati hidup dengan cara bersyukur atau berterimakasih atas kemurahan Tuhan atau sesama manusia, kemudian kita harus melakukan perbuatan-perbuatan yang dapat membuat orang lain senang (Soesilo, 2003). Seligman, et al. (2005), mengekspresikan rasa syukur menunjukkan peningkatan yang besar terhadap kesejahteraan emosional dan penurunan yang signifikan terhadap gejala depresi. Keempat, *Reappraisal*, orang yang bersyukur memiliki kemampuan yang baik dalam menilai kembali peristiwa negatif, dan sekarang terdapat bukti bahwa "*Grateful Reappraisal*".

Menurut Wilson (2016) pelatihan syukur yang dilakukan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik dengan empat cara.

1. Jurnal syukur yaitu mengidentifikasi dan mencatat 3–5 kejadian atau peristiwa khusus setiap hari atau setiap minggu.
2. Surat terima kasih. Pelatihan ini peserta diminta untuk memilih seseorang untuk diucapkan terima kasih dan kemudian menulis surat untuk orang itu (sekitar 300 kata-kata) yang mengungkapkan ucapan terima kasih khusus tersebut.
3. Percakapan bersyukur. Ketika orang dengan sengaja terlibat dalam percakapan dengan orang lain tentang peristiwa, pengalaman, atau hasil positif itu terjadi setiap hari. Dengan mengungkapkan rasa syukur tentang peristiwa.
4. Pengawasan yaitu mengevaluasi kembali sikap diri secara jujur terhadap rasa benci dan rasa syukur.

Penelitian ini memberikan intervensi pelatihan bersyukur dimodifikasi dari konsep Islam terhadap syukur oleh Shihab (1996) dan tehnik penghitungan berkah dari teori Emmons dan McClullough (2013) yaitu modifikasi Intervensi dilakukan pada teknik menyampaikan rasa terimakasih kepada Allah dengan melafadzkan dzikir "*Alhamdulillah*" dengan melakukan relaksasi dan menulis jurnal syukur. Menulis jurnal merupakan salah satu bentuk syukur dengan menulis rasa terimakasih kepada seseorang

atau situasi/alam/Tuhan yang sudah mendatangkan kebaikan (Emmons, 2003), serta menulis hal-hal yang pantas disyukuri selama 2 atau 3 minggu (Emmons dan McClullough, 2013). Teknik menulis ungkapan syukur adalah salah satu bentuk tulisan ekspresif yang penting dalam rangka meningkatkan *mood* positif (Watkins, et al., 2003).

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini mahasiswa yang berada di Ponpes Santri Mahasiswa Stikes "X" dengan ciri-ciri yaitu: (1) Mahasiswa aktif semester 1- 4, (2) Berjenis kelamin perempuan, (3) Rentang usia 17-20 tahun, (4) Memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang-tinggi. (5) Belum pernah mengikuti pelatihan bersyukur, (6) Menandatangani *informed consent* untuk bersedia mengikuti pelatihan bersyukur tanpa paksaan dan mengikuti aturan yang disepakati dengan peneliti.

Metode pengumpulan data menggunakan gabungan dari beberapa metode.

1. Skala stres akademik. Skala stres digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa. Skala stres akademik digunakan sebagai *pre* dan *posttest*. Perlakuan pada penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan Gadzela dan Masten (2004) yang dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Skala stres akademik pada penelitian ini hanya mengukur faktor dari *stressor* akademik (frustrasi, tekanan, perubahan, dan *self imposed*/dorongan internal) dan reaksi terhadap *stressor* akademik (fisiologis, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif). Pengisian skala stres akademik ini disusun dalam skala *Likert*. Sugiyono (2014) menjelaskan bahwa skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

2. Jurnal bersyukur. Penelitian ini menggunakan media tulisan yaitu jurnal syukur sebagai tugas menulis pada pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. Lembar jurnal syukur berisi tentang pengalaman pribadi yang paling berkesan yang mempunyai dampak dalam kehidupan subjek, hal-hal yang disyukuri, menulis ucapan terimakasih kepada orang-orang yang telah membantu atau berbuat baik dan menulis hal-hal yang positif dari hal-hal yang tidak disukai.

3. Wawancara. Wawancara dilakukan bertujuan untuk mendapatkan data yang bersifat kualitatif mengenai kondisi atau keadaan subjek, perasaan yang dialaminya dan evaluasi dari intervensi yang dilakukan.

Design penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimental dengan *True Experimental Design* bentuk *Pre-test-Post-test Control Group Design* dan menggunakan statistik t-test untuk melihat perbedaan pengaruh yang *significant* pada *treatment* yang diberikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Adapun bentuk desain eksperimen yang dilakukan seperti gambar di bawah ini:



HASIL DAN DISKUSI

Uji coba skala

Berdasarkan proses seleksi butir diperoleh hasil skala stres akademik yaitu item yang valid berjumlah 41 item dengan rentang r_{it} 0,304-0,621 dengan r_{tt} sebesar 0,914 dari 54 item. Selanjutnya, peneliti melakukan perakitan skala atau seleksi item dengan dua kriteria yaitu komposisi butir pada skala dan reliabilitas pengukuran (Widhiarso, 2011). Hal ini berdasarkan Azwar (2013) menyatakan bahwa perbandingan proporsional item dibuat mengikuti perbandingan banyaknya indikator di setiap aspek, atau dapat semua aspek

diberi bobot yang sama. Seleksi item yang dilakukan memperoleh proporsi butir (item) dengan jumlah total aitem sebanyak 27 item dan rentang r_{it} 0,313-0,60 dan r_{tt} sebesar 0,895.

Uji coba modul

Modul yang sudah melewati penilaian kelayakan dari *professional judgement*, dilakukan uji coba modul kepada beberapa mahasiswa yang memiliki ciri-ciri yang sama dengan subjek penelitian. Uji coba dilakukan pada tanggal 09 November 2018 di STIKES

"X" sebagai pedoman dalam melakukan pelatihan bersyukur.

Hasil Analisis Data Kuantitatif

Hasil analisis data kuantitatif pada penelitian ini berdasarkan pada data yang diperoleh dari skor skala stres akademik yang diberikan kepada subjek penelitian sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum penelitian (*pre test*) dan sesudah perlakuan (*post test*).

Adapun skor yang diperoleh subjek dalam *pre test* dan *post test* dapat dilihat dalam tabel 1 berikut

Tabel 1. Gain Skor pada Kelompok KE dan KK.

Kelompok penelitian	Jumlah	Skor terendah	Skor tertinggi	Rata-rata skor	Standar deviasi
Pre test KE	12	65	84	73,42	5,680
Post test KE	12	40	74	58,42	12,738
Pre test KK	12	64	77	68,67	4,008
Post test KK	12	49	88	67,50	13,661

Keterangan:

KE: Kelompok Eksperimen

K: Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil skor yang diperoleh langkah selanjutnya melakukan analisis data yaitu: a). Analisis data dimulai dengan

mencari statistik deskriptif. Hasil dari statistik deskriptif diperoleh hasil seperti tabel 2 berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Kelompok penelitian	Jumlah	Skor terendah	Skor tertinggi	Rata-rata skor	Standar deviasi
Pre test KE	12	65	84	73,42	5,680
Post test KE	12	40	74	58,42	12,738
Pre test KK	12	64	77	68,67	4,008
Post test KK	12	49	88	67,50	13,661

Keterangan: KE: kelompok eksperimen, KK: kelompok kontrol

Hasil dari statistik deskriptif menunjukkan ada perbedaan mean *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Skor mean *pre test* KE sebesar 73,42 > skor mean *post test* KE sebesar 58,42. Skor mean *pre test* pada KK sebesar 68,76 > skor mean *post test* KK sebesar 67,50. Perbandingan skor mean *post test* pada kelompok KE dan KK yaitu skor

mean *post test* KE > skor mean *post test* pada KK.

Melakukan Uji Asumsi

Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengecek distribusi data yang dimiliki berupa sebaran normal atau tidak dari populasinya (Santoso, 2010). Hal ini

menentukan uji analisis yang digunakan untuk pembuktian hipotesis penelitian. Uji normalitas yang dilakukan yaitu dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Menurut

Santoso (2010) *Shapiro-Wilk* digunakan, karena dianggap lebih akurat, jika subjek yang dimiliki kurang dari 50.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Kelompok	Pengukuran	Signifikansi
Skala stres akademik	KE	Pre	0,842
		Post	0,139
	KK	Pre	0,438
		Post	0,377

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK) diketahui bahwa nilai signifikansi menunjukkan nilai sig. $p > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa data pada penelitian berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi normal, maka uji hipotetik penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis uji parametrik.

Uji Homogenitas yaitu analisis yang dilakukan untuk mengetahui populasi yang kita bandingkan adalah bisa dibandingkan (*comparable*). Data yang homogeny didapatkan, jika menggunakan teknik sampling yang tepat dan merepresentasikan populasi. Selain itu, karakteristik populasi yang dibandingkan adalah memiliki kesamaan karakteristik (Whidiarso, 2013).

Berdasarkan dari hasil uji homogenitas yang dilakukan maka diketahui bahwa sig. sebesar 0,787 ($p > 0,05$), dan indeks *levene statistic* sebesar 0,075 artinya data yang digunakan bersifat homogen.

Uji Hipotesa. Analisis yang digunakan untuk menjawab, "apakah ada pengaruh pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa?" Peneliti menggunakan beberapa metode pengukuran yaitu:

Uji *Paired Sample t Test*

Analisis ini digunakan untuk melihat suatu pengaruh atau perlakuan tertentu dengan melibatkan dua pengukuran yang berbeda pada subjek yang sama. Berdasarkan uji *Paired sample t test* di peroleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Samples Test*

Kelompok	Rerata gain skor	Nilai t_{hitung}	Signifikansi
KE (<i>Pre-Post</i>)	15,00	5,863	0,000
KK (<i>Pre Post</i>)	1,167	0,268	0,793

Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* diperoleh nilai sig (2. tailed) pada kelompok Eksperimen (KE) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) artinya bahwa ada perbedaan skor rata-rata hasil *pre test* dan *post test* dari skala stres akademik pada mahasiswa yang mengikuti pelatihan bersyukur. Pada kelompok Kontrol diperoleh nilai sig. (2. tailed) sebesar 0,793 ($p > 0,05$) artinya bahwa tidak ada perbedaan rata-rata skor stres akademik mahasiswa untuk *pre tes* dan *post test* pada kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji *paired sample t test* diatas diketahui bahwa ada pengaruh pelatihan bersyukur terhadap hasil skor antara *pre tes* dan *post test* pada mahasiswa.

Uji *Independent sample t test*

Uji *Independent sample t test* dilakukan untuk melihat perbedaan antara dua kelompok yang tidak berpasangan sebagai jawaban atas hipotesis yang diberikan oleh peneliti.

Tabel. 5. Hasil Uji *Independent Sample t Test*

Kelompok	T	P	mean	Perbedaan mean
KE	2,743	0,012	15	13,833
KK	2,743	0,013	1,1667	13,833

Hasil uji *independent sample t test* yang membandingkan gain skor antara kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol (KK). Pada kelompok eksperimen diperoleh t_{hitung} sebesar 2,743 dengan signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut diketahui ada perbedaan stres akademik antara kelompok

eksperimen dengan kelompok kontrol. Hasil mean *post test* pada KE penurunan skor meannya sebesar 15,00 sedangkan pada mean *post test* pada KK penurunan skor meannya sebesar 1,167 dengan perbedaan mean antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 13,833.



Gambar. 2. Perbandingan Kelompok KE dan KK dari Skor Pre & Post

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, terkait pengaruh pelatihan bersyukur untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa STIKS "X". Hal ini diperoleh dari hasil skor pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan serta perbandingan kelompok antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Peneliti ingin mengajukan saran untuk praktis dan teoretis sebagai berikut:

1. Praktis

- Bagi subjek penelitian yang telah mengikuti pelatihan bersyukur diharapkan tetap menerapkan ilmu (sebagai acuan) subjek (mahasiswa) untuk menurunkan stres akademik, agar terhindar dari emosi negatif yang berpengaruh kepada diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan

mencapai tujuan secara optimal, serta untuk meningkatkan kemampuan coping dalam menghadapi permasalahan lainnya.

- Bagi institusi/kampus diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan pelatihan bersyukur sebagai program rutin untuk mahasiswa STIKES "X" dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa.
- Bagi seluruh Dosen dan para ustadzah diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan syukur, menjadi contoh dan pengingat kepada mahasiswa untuk menerapkan perilaku bersyukur dalam kehidupan sehari-hari.
- Bagi praktisi diharapkan profesional, khususnya praktisi di bidang psikologi Islam dan psikolog klinis untuk mengembangkan pelatihan bersyukur sebagai preventif dan intervensi pada gangguan psikologi atau fisik akibat stres akademik dengan ciri subjek yang sama pada penelitian ini.

2. Teoretis

- Bagi peneliti selanjutnya:
- a. Penelitian ini bisa sebagai bahan rujukan, perbandingan, dan pertimbangan untuk mengadakan penelitian selanjutnya yang mungkin dilakukan oleh peneliti lainnya.
 - b. Dapat mengembangkan secara lebih luas kriteria pada subjek penelitian, seperti: menggunakan subjek dengan jenis kelamin yang berbeda, tingkat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2013. *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. 2016. *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif. Edisi 1*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bahrampour, M. dan F. Yazdkhasti. 2014. "The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A path Analysis Model. Reef Resources Assessment and Management Technical Paper". RRAMT-2014, 40 (1), Diunduh dari: <http://behavior sciences.com/wrramt/wpcontent/uploads/2014/03/23-Bahrampour.pdf>.
- Brannon, L. dan J. Feist. 2007. *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. USA: Wadsworth.
- Beck, R. 1995. *Cognitive-Behavior Therapy: Basic and Beyond (2nd ed)*. New York: The Guilford Press.
- Bingku, A, T., H. Bidjuni dan F. Wowling. (2014). "Perbedaan Tingkat Mahasiswa Ekstensi dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UNSRAT Manado". *Jurnal Keperawatan*. 2 (2), 1-7. Diunduh pada tanggal 25/Agustus/2018.
- Cahyono, E,W. 2014. "Pelatihan Gratitude (Bersyukur) untuk Menurunkan Stres Kerja Karyawan di PT X". *Calyapatra: Jurnal Ilmiah Universitas Surabaya*. 3 (1), 1-15.
- Christyanti, D., D. Mustami'ah dan W. Sulistiani. 2010. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa". *Insan*. 12 (3), 153-159.
- Choerunnisa dan Frisca. 2015. "Efektivitas Teknik Konseling Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Stres Akademik pada Siswa SMK". *Tesis*. Universitas Pendidikan Indonesia. Repository. upi.edu/perpustakaan.upi.edu.
- Davison, C, D., M. J. Neale dan M. A. Kring. 2006. *Psikologi Abnormal. Edisi 9*. Dalam Noermalasari (penterjemah). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik: Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak, Usia SD, SMP, SMA*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Departemen Pendidikan Indonesia. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Emmons, R. A. dan M. E. McCullough. 2003. "Counting Blessings Versus Burdens: An Empirical Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life". *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (2), 377-389. Doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377.

- Emmons, R. A dan R/ Stern. 2013. "Gratititude As A Psychotherapeutic Intervention". *Journal of Clinical Psychology: In Session*. 69 (8), 846-855. Doi:10.1002 / jclp.22020.
- Gadzella, B. M. 1991. *Student life stress Inventory*. Commerce TX: Copyright.
- Gadzella, B. M. dan Masten W. G. 2004. "An Analysis of The Categories in The Student Life Inventory". *American journal of Psychological Research*. 1(1). 1-10
- Jayanti, P., M. Thirunavukarasu dan R. Rajkumar. 2015. "Academic Stress and Depression Among Adolescents: A Cross-Sectional Study". *Indian Pediatrics*. 52 (3), 217-219.
- Khan, M., H. Kausar dan S. Altaf. 2013. "Effect of Perceived Stress on Student Performance". *FWU Journal of Social Sciences*. Winter 7 (2), 146 – 151.
- Leguminosa, P., F. Nashori dan M. A. Rachmawati. 2017. "Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 5 (2), 186-201.
- McCullough, M., R. A. Emmons, D. S. Kilpatrick dan D. B. Larson. 2001. "Is Gratitude a Moral Affect?" *Psychological Bulletin*. 127 (2), 249-266 Doi: 10.1037/10033-2909.127.2.249.
- McCullough, M. E., R. A. Emmons dan J. Tsang. 2002. "The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography". *Journal of Personality and Social Psychology*. 82 (1), 112–127. Doi: 10.1037 // 0022-3514.82.1.112 .
- McCullough, M. E., J. Tsang dan R. A. Emmons. 2004. "Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience". *Journal of Personality and Social Psychology*. 86 (2), 295–309.
- Misra, R., M. McKean, S. West dan T. Russo. 2000. "Akademik Stress of College Student: Comparison of Student and Faculty Perceptions". *College Student Journal*. 34(2), 236-245.
- Mukhlis, H., Koentjoro. 2015. "Pelatihan kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian pada siswa SMA". *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*. Desember 1 (3), 203-215. ISSN: 2407-7801.
- Nevid, J. S., S. A. Rathus dan B. Greene. 2005. *Psikologi Abnormal (Edisi Kelima Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Olejniak, S.N. dan J. P. Holschuh. 2007. *College rules ! How to Study Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. New York: Ten Speed Press.
- Overwalle, F. V., I. Mervielde, dan J. DeSchuyter J. 1995. "Structural Modeling of The Relationships between Attributional Dimensions, Emotions and Performance of College Freshman". *Cognition & Emotion*. 9 (1), 59–85.
- Palmer, L. 2013. "The Relationship between Stress, Fatigue, and Cognitive Functioning". *College Student journal*, 47 (2), 312-325.
- Seligman, M. E. P. 1995. *Change Your Mind and Your Life*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Stallman, H. M. 2010. "Psychological Distress in University Student: A Comparison with General Population Data". *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. doi: 10.1080/00050067.2010.482109.
- Soesilo. 2003. *80 Piwulang Ungkapan Orang Jawa; Pendidikan Budi Pekerti Membentuk Manusia Berhati Mulia*. Jakarta: Yayasan "Yusula".

- Sriati, A. 2008. *Tinjauan tentang stres*. Jatinagor: Universitas Padjajaran.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Cetakan ke-1*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Talib, N. dan M. Zia-ur-Rehman. 2012. "Academic Performance and Perceived Stress Among University Students". *Educational Research and Reviews*, 7 (5), 127-132 Doi: 10.5897/err10.192.
- Thoits, P.A. 1994. "Stress, Coping and Social Support Processes; Where are We? What Next?" *Journal of Health and Social Behavior*, 35 (extra Issue),53-79. [Http://.Jstor.org/stable/2626957](http://.Jstor.org/stable/2626957).
- Wallace, E.V. 2007. "Managing Stress: What Consumers What to Know from Health Educators". *American Journal of Health Studies-Proquest research library*. 22 (1), 56-58.
- Watkins, C.P., K. Woodward, T. Stone, dan Kolts Russell. 2003. "Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-being". *Social Behaviour and Personality* 31 (5), 431-452.
- Wilson, J, T. 2016. "Brightening The Mind: The Impact of Practicing Gratitude on Focus and Resilience in Learning". *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning* 16 (4), 1-13 doi:10.14434/josotl.v16i4.19998.
- Whidharso, W. 2011. "Penyusunan Skala Psikologi Selesai Seleksi Aitem Dilanjutannya dengan Merakit Objek". <http://whidharso.staff.ugm.ac.id/wp/penyusunan-skala-psikologi-selesai-seleksi-aitem-dilanjutannya-dengan-merakit-skala/>. Diakses tanggal 27 Desember 2018.
- _____. 2013. "Sedikit tentang Uji Homogenitas Data". <http://widharso.staff.ugm.ac.id/wp/sedikit-tentang-uji-homogenitas-data/>. Diakses tanggal 27 Desember 2018.
- Widuri. 1995. "Hubungan Religiusitas dan Stres pada Mahasiswa". *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Williamson, D, E., , B. Birmaher, R. E. Dahl dan N. D. Ryan. 2005. "Stressfull Life Events in Anxious and Depressed Children". *Journal Adolesc Psychopharmacol*. Agustus 15 (4), 571-580.