

## Hubungan Berpikir Positif dan Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Narastri Insan Utami<sup>1\*</sup>, Eti Fari'ah<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia  
email: [narastri@mercubuana-yogya.ac.id](mailto:narastri@mercubuana-yogya.ac.id)<sup>1</sup>, [fariaheti@gmail.com](mailto:fariaheti@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Berpikir positif merupakan keterampilan yang penting dimiliki untuk menghadapi tekanan akademik pada siswa SMA. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Penelitian ini melibatkan 102 siswa SMA di institusi bilingual dan menggunakan skala stres akademik serta skala berpikir positif sebagai instrumen penelitian. Hasil analisis menggunakan teknik korelasi product moment menunjukkan hubungan yang negatif antara berpikir positif dan stres akademik pada siswa SMA bilingual, dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $-0,572$  dan  $p=0,001$  ( $p \leq 0,01$ ). Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memberikan kontribusi efektif sebesar 32,8% dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA bilingual. Temuan ini memberikan implikasi penting untuk upaya mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMA dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

**Kata kunci:** Berpikir Positif, Stress Akademik, Siswa SMA, Sekolah Bilingual

### Abstract

*Positive thinking is an important skill to have to deal with academic pressure on high school students. The purpose of this study was to determine whether there is a negative relationship between positive thinking and academic stress in bilingual high school students. This study involved 102 high school students in bilingual institutions and used the academic stress scale and positive thinking scale as research instruments. The results of the analysis using the product moment correlation technique showed a negative relationship between positive thinking and academic stress in bilingual high school students, with a correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of  $0.572$  and  $p=0.001$  ( $p \leq 0.01$ ). From the results of this study, it can be concluded that positive thinking makes an effective contribution of 32.8% in reducing academic stress in bilingual high school students. These findings provide important implications for efforts to reduce academic stress levels in high school students and improve their well-being.*

**Keyword:** Positive Thinking, Academic Stress, High School Students, Bilingual Schools

## PENDAHULUAN

Majunya era globalisasi saat ini ditandai dengan persaingan yang sangat kuat dalam bidang teknologi, manajemen, dan sumber daya manusia (SDM). Keunggulan SDM akan menentukan perkembangan, kelangsungan hidup, dan kemenangan persaingan pada era global ini. Terkait dengan hal ini, maka pemerintah perlu menyiapkan SDM yang unggul dan berkualitas. Oleh karena itu, salah satu cara pemerintah untuk mewujudkannya yaitu melalui peningkatan mutu pendidikan (Syaifulina, 2022).

Berdasarkan Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 pasal 50 ayat 3, salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pada bidang pendidikan adalah dengan menerapkan sistem bilingual di sekolah, hal ini merupakan dasar untuk bisa menguasai bahasa internasional demi kemajuan negara agar dapat berdaya saing secara tangguh (Diananda, 2019). Bilingual dapat didefinisikan sebagai kemampuan menggunakan dua bahasa atau lebih (Abidin et al., 2020). Pengembangan program bilingual ini menghasilkan berbagai keuntungan di antaranya mengembangkan kemandirian belajar dalam bidang ilmu yang dipelajari, menumbuhkan sensitivitas berkomunikasi, menguntungkan secara kognitif dan menumbuhkan kepekaan metalinguistik

(Estikasari & Pudjiati, 2021). Untuk meningkatkan mutu, relevansi dan daya saing, pemerintah mengembangkan dan menerapkan program pembelajaran bilingual pada semua jenjang pendidikan, termasuk Sekolah Menengah Atas (SMA).

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA bilingual. Siswa SMA yang mempunyai rentang usia 15-18 tahun dapat dikatakan sebagai masa peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa atau lebih sering disebut dengan istilah remaja. Pada tahap ini berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan dapat berubah-ubah dalam jarak waktu yang singkat (Syalis & Nurwati, 2020). Oleh karena itu, kondisi tersebut rentan untuk mengalami kemarahan dan depresi yang selanjutnya dapat memicu munculnya masalah seperti masalah yang berkaitan dengan akademik.

Desmita (2019) mengatakan bahwa sekolah dapat menjadi sumber masalah, yang akhirnya memicu stres pada siswa. Masalah di lingkungan sekolah tersebut dapat menyebabkan tekanan bagi siswa yang akibatnya siswa mengalami stres akademik. Penyebab dari stres akademik misalnya, beban mata pelajaran yang semakin sukar, tuntutan untuk menyelesaikan tugas dari guru, ujian, dan banyaknya kegiatan yang harus diikuti tanpa mengesampingkan waktu untuk belajar. Seperti halnya bersekolah di SMA bilingual, selain memerlukan energi yang lebih banyak untuk memahami pelajaran yang diikutinya, siswa juga dituntut untuk menghaluskan pengucapan dan biasanya sedikit lambat dalam membuat keputusan tentang bahasa. Hal ini menjadi suatu penyebab siswa mengalami stres akademik dan mendapat masalah baru yang harus dihadapinya (Rachmawati et al., 2019).

Berbagai masalah psikososial, tindakan individu yang berupa tingkah laku maladaptif, kurangnya penyesuaian psikologis, fisiologis dan kurangnya penyesuaian secara akademik dapat menjadi dampak dari stres akademik. Selanjutnya, Nurmaliyah (dalam Budiarti & Hanoum, 2019) 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 beresiko). Oleh karena itu, stres akademik perlu dikendalikan, sebab dampaknya dapat merugikan individu yang mengalaminya (Tjahyadi & Ersu Lanang Sanjaya, 2021).

Gadzella (dalam Javier Moreno, 2022) mendefinisikan stres akademik sebagai munculnya reaksi secara fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif yang berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik yang disebabkan oleh adanya persepsi seseorang terhadap stressor akademik. Stres akademik yang dialami oleh siswa dapat diukur menggunakan instrumen yang disebut dengan SSI (Student-life Stress Inventory) yang mempunyai 9 kategori, yang lima diantaranya adalah stressor akademik yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, dan empat kategori dari reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (dalam Siregar et al., 2022) mendapatkan hasil bahwa stres akademik pada siswa SMAN 3 Semarang yang menerapkan sistem bilingual menjelaskan sebanyak 9 siswa mengalami stres akademik pada kategori sangat rendah, 33 siswa pada kategori rendah, 31 siswa berada pada kategori sedang, dan 2 siswa berada pada kategori tinggi. Hasil data ini menunjukkan bahwa siswa SMA bilingual tidak luput dari stres akademik.

Hasil preliminary yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara dan observasi pada tanggal 21 Oktober 2019 terhadap 10 siswa SMA bilingual swasta di Yogyakarta menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswa SMA yang bersekolah di SMA bilingual swasta di

Yogyakarta memiliki stres akademik. Hal ini ditunjukkan dengan kesesuaian jawaban subjek dengan kategori yang diungkapkan oleh Gadzella (dalam Gadzella dan Masten, 2005) seperti pada kategori konflik, subjek mengatakan ingin mendapat nilai yang bagus, akan tetapi subjek merasa lelah ketika harus mempelajari dan menguasai semua materi. Pada kategori tekanan subjek merasa kesulitan saat mendapatkan tugas yang banyak dan harus dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan maupun sangat berdekatan, sehingga subjek tersebut merasa tertekan saat sedang bersekolah.

Dalam upaya mengurangi stres secara akademik dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya, seharusnya siswa SMA yang sedang berusia remaja mampu melampaui pengalaman-pengalaman konkrit dan berpikir secara abstrak serta lebih logis, sehingga bisa mengembangkan pemikiran-pemikiran tentang konsep ideal untuk memecahkan masalah secara sistematis (Suryadi et al., 2018). Adapun salah satu cara untuk mengembangkan proses berpikir yaitu mulai dari berpikir negatif hingga positif sehingga akan memudahkan mencari jalan keluar apabila dihadapkan dengan suatu tekanan. Lebih lanjut, siswa SMA yang berperan sebagai pelajar juga diharapkan mampu meningkatkan kemampuan untuk menyelesaikan, mengatur dan mengontrol dirinya sesuai tahap perkembangannya.

Pada kenyataannya ketika sedang menghadapi suatu tekanan dan masalah dilingkungan akademik, tidak sedikit siswa SMA 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 akademik serta konflik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain (Nurmaliyah, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa ketika siswa tidak mempunyai kesiapan dalam menyelesaikan masalah khususnya dilingkungan akademik, maka siswa akan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah dan mengalami stres akademik (Minarsi, Nirwana, dan Yarmis, 2017). Oleh karena itu, uraian diatas tentunya menjadi kesenjangan antara kondisi seharusnya dengan kenyataan yang terjadi (Haryanto, 2019).

Menurut Hariswanto (Hariswanto, 2022) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dari hasil penelitian sebelumnya meliputi berpikir positif, efikasi diri, motivasi berprestasi, rasa syukur, dan dzikir. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor berpikir positif sebagai variabel bebas, karena menurut Brissette (dalam Sari & Arjanggal, 2020) bahwa dengan berpikir positif dapat membuat individu mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres. Adapun berpikir positif juga mampu menjadikan mental seseorang menjadi damai, sehingga sikap dan pikiran yang awalnya negatif karena adanya tekanan akan berubah menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif.

Elfiky (dalam Nurcahyani & Prastuti, 2021) menjelaskan bahwa berpikir positif berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku, serta 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. Selanjutnya Smeltzer dan Bare menjelaskan bahwa individu yang mempunyai pikiran positif apabila mengalami stres dilingkungan akademik dan stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu, maka individu tersebut menjadi merasa tertantang untuk meningkatkan kreativitas dan terpicu untuk mengembangkan diri (Rexy & Barimbing, 2022).

Secara operasional berpikir positif adalah sikap seseorang dalam memusatkan perhatian pada hal-hal positif serta menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk serta mengekspresikan pikiran agar menjadi harapan yang positif, percaya pada diri sendiri, mampu menggambarkan dirinya, dan menerima kenyataan. Hal tersebut dinyatakan oleh Albrecht

(dalam Maulana, 2020) meliputi empat aspek yaitu harapan yang positif (usaha seseorang mempengaruhi kesuksesan dengan berkonsentrasi pada kesuksesan seperti memiliki rasa optimis dan menjauhi perasaan kegagalan). Aspek kedua yaitu afirmasi diri (usaha seseorang memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri seperti percaya diri, mengoptimalkan kelebihan dan tidak fokus pada kekurangan). Aspek ketiga yaitu pernyataan yang tidak menilai (pernyataan yang lebih menggambarkan diri dari pada menilai keadaan diri). Aspek keempat yaitu penyesuaian diri terhadap kenyataan (mengakui kenyataan yang ada, melakukan penyesuaian, dan menghindari penyesalan).

Menurut Naseem dan Khalid (dalam Herman & Setiawati, 2022) seseorang yang berpikir positif dapat menilai situasi yang menekan sebagai situasi yang kurang mengancam. Sebab ketika seorang tersebut mampu berpikir positif, maka alasan-alasan atas kegagalan yang dialaminya tidak akan dimunculkan. Oleh karena itu, pikiran yang positif akan sangat membantu seseorang mengatasi situasi atau masalah yang dialaminya.

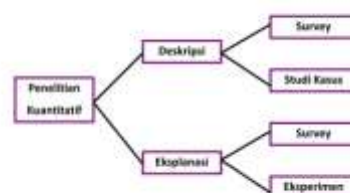
Berdasarkan penjelasan diatas, menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan dengan stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual. Adapun siswa SMA bilingual yang mempunyai pikiran positif yang tinggi, maka akan mudah dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya dalam lingkungan akademik, sehingga dapat mengurangi atau mencegah timbulnya stres akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2019) menjelaskan ketika menghadapi situasi yang menekan seperti stres akademik, 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.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan stres akademik pada siswa SMA bilingual. Semakin tinggi berpikir positif maka stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual cenderung rendah begitupun sebaliknya semakin rendah berpikir positifnya maka stres akademik yang dialami siswa SMA bilingual cenderung tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain metode kuantitatif. Data penelitian diambil kepada 102 siswa SMA bilingual x Yogyakarta. Pengambilan jumlah responden menggunakan teknik acak berstrata. Menurut Hadi (dalam Setyawan et al., 2021) teknik acak berstrata proporsional adalah teknik pengambilan sampel dengan cara randomisasi terhadap kelompok yang memiliki strata atau tingkatan kelas-kelas dengan proporsi yang sama (Matur et al., 2021).

### Format Penelitian Kuantitatif



Gambar 1. Desain Metode Kuantitatif

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data menggunakan skala yang merujuk kepada teori stres akademik dan Berpikir Positif. Kemudian untuk analisis hasil penulis menggunakan analisis deskriptif untuk menentukan kategorisasi berpikir positif dan stres akademik. Untuk mengetahui hubungan antar kedua variable tersebut analisis yang digunakan adalah product moment correlation menggunakan software SPSS Veri IBM Statistic 23.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Sebelum melakukan uji hipotesis maka perlu uji prasyarat terlebih dahulu yakni uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas sebaran data variable stres akademik diperoleh K-S  $Z = 0,042$  dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,050$ ), berarti sebaran data variabel stres akademik mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji normalitas sebaran data variabel berpikir positif diperoleh K-S  $Z = 0,074$  dengan  $p = 0,198$  ( $p > 0,050$ ), berarti sebaran data variabel berpikir positif mengikuti sebaran data yang normal. Hasil uji linieritas variabel berpikir positif dan stres akademik diperoleh nilai  $F = 51,041$  dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,050$ ), berarti hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik merupakan hubungan yang linier.

Hasil analisis korelasi product moment dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi antara berpikir positif dengan stres akademik sebesar  $r_{xy} = -0,572$  dengan taraf signifikansi  $0,001$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik, artinya bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin rendah tingkat stres akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar  $0,572$  menunjukkan bahwa variabel berpikir positif memiliki kontribusi sebesar  $32,8\%$  terhadap variabel stres akademik dan sisanya  $67,2\%$  dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hasil kategorisasi skor stres akademik diketahui bahwa ada 22 subjek ( $22\%$ ) memiliki stres akademik tinggi, 78 subjek ( $76\%$ ) memiliki stres akademik sedang dan 2 subjek ( $2\%$ ) memiliki stres akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini sebagian besar mempunyai stres akademik pada taraf sedang. Hasil kategorisasi skor berpikir positif diketahui bahwa sebanyak 18 subjek ( $18\%$ ) berpikir positifnya termasuk dalam kategori tinggi, 77 subjek ( $75\%$ ) termasuk kategori sedang dan 7 subjek ( $7\%$ ) termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat berpikir positif yang sedang.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti akan menjelaskan gambaran hasil penelitian hubungan antara berpikir positif dengan stres akademik. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang mampu mempengaruhi stres akademik pada siswa SMA bilingual. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fauzi (2019) 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 akademik, 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.

## Pembahasan

Berpikir positif merupakan salah satu bentuk anti depresi seorang individu saat mengalami kondisi stressor (Heydari et al., 2018). Hal ini dikarenakan ketika menghadapi situasi menekan seperti stres akademik, individu yang mempunyai pikiran yang positif akan merasa hidup berjalan dengan baik, tujuannya terpenuhi, dan mempunyai sumber daya yang memenuhi. Sama halnya dengan subjek penelitian ini, semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki subjek, maka anti depresi yang dimiliki semakin kuat sehingga subjek lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan resiko serta reaksi akibat stres akademik akan sangat kecil kemungkinannya untuk muncul. Begitu pula sebaliknya, subjek yang berpikir positifnya rendah, maka anti depresi yang dimiliki menjadi lemah, sehingga subjek menjadi kurang mampu dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, yang kemudian resiko dan reaksi akibat stres akademik akan sangat besar kemungkinannya untuk muncul. Dengan demikian, tinggi rendahnya berpikir positif pada subjek memiliki keterkaitan erat dengan stres akademik yang dialami subjek.

Seorang individu yang mempunyai pikiran yang positif, maka individu tersebut akan mempunyai mental yang damai, sehingga sikap dan pikiran yang awalnya negatif karena adanya tekanan akan berubah menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif (Setyawan et al., 2021). Selanjutnya, berpikir positif mampu meningkatkan 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 (dalam Japar & Parida, 2018) mengemukakan bahwa menciptakan makna yang positif (positive reappraisal) dapat membantu seseorang agar tidak mudah menyerah pada stres yang ada.

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 lebih tinggi untuk mendorong dirinya dalam mencapai tujuan. Hal ini ditunjukkan bahwa dengan berpikir positif maka siswa SMA bilingual dapat mengatasi stres akademik yang dialaminya dan mampu mencapai target serta menikmati proses yang dihadapinya. Hal ini dikarenakan individu tersebut menganggap hambatan sebagai tantangan dan percaya bahwa dapat belajar dari kegagalan dan keberhasilan sebelumnya untuk mencapai tujuan di masa depan. Individu yang berpikir positif tidak hanya menikmati pencapaian target tetapi juga menikmati prosesnya (Minarsi et al., 2017).

Dengan mempercayai diri sendiri, maka seorang individu akan memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain, sehingga individu dapat mengoptimalkan kelebihan dan tidak memfokuskannya pada kekurangannya (Mulya & Indrawati, 2016). Hal ini ditunjukkan dengan adanya siswa SMA bilingual yang mampu mengatasi stres akademik dengan cara memfokuskan kelebihan yang dimiliki dari pada kekurangan yang dimiliki. Sejalan dengan pendapat Folkman dan Moskowitz (dalam Widiyastari, 2019) yang menjelaskan bahwa dengan mempertahankan emosi positif dan pemikiran positif maka akan membantu mengatasi tekanan yang dialaminya, sebab dengan berpikir positif maka reaksi yang dimunculkan keluar akan menjadikannya lebih rileks dan dapat mengontrolnya dengan lebih baik. Selanjutnya berpikir positif akan memunculkan emosi positif dan menciptakan jaringan sosial yang mendukung.

Individu yang mampu menggambarkan keadaan diri dari pada menilai keadaan diri akan cenderung memberikan pernyataan dan penilaian positif. Hal ini dikarenakan siswa bilingual yang mengalami stres akademik akan menjadi mampu berpikir secara rasional dan objektif, oleh sebab itu menggambarkan keadaan diri menjadi suatu peran yang sangat penting saat menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Mahdavi dalam Heydari (dalam Maulana, 2020) juga menjelaskan bahwa seorang individu yang berpikir positif akan mengevaluasi dan mengantisipasi hasil dari peristiwa kehidupan yang sudah dilaluinya, misalnya individu tersebut menjadi lebih mampu berpikir secara rasional dan objektif. Selanjutnya ketika seorang siswa mampu berpikir secara rasional, siswa dapat mencapai sikap realistis terhadap diri dan kehidupannya dan mampu membuat penilaian yang akurat tentang masalah yang dihadapinya. Dengan hal ini, maka suatu pernyataan yang tidak menilai menjadikan individu mampu menghadapi situasi negatif dan fokus terhadap ketrampilan positif.

Dengan menerima segala kenyataan, maka seorang individu dapat mengakui kenyataan yang ada dan segera melakukan penyesuaian, menghindari penyesalan, menghindari frustrasi, tidak menyalahkan diri sendiri, dan menerima masalah yang terjadi serta mencoba menghadapinya (Herman & Setiawati, 2022). Mengacu pada hal tersebut, siswa yang dapat melakukan penyesuaian diri akan lebih mengenali pengalaman-pengalaman baik dan positif yang sudah didapatkannya. Hal ini dikarenakan ketika siswa menghadapi situasi yang penuh stres, siswa dapat menilai dan mengontrol stres tersebut dengan menggunakan strategi koping yang fungsional dan efisien (Juzailah & Ilmi, 2022). Adapun siswa SMA bilingual yang mampu menyesuaikan diri meskipun sedang mengalami stres akademik maka siswa SMA bilingual tersebut akan menjadi lebih bersyukur dan tidak berlarut-larut dengan kondisi yang sama.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memberikan kontribusi efektif sebesar 32,8% dalam mengurangi stres akademik pada siswa SMA bilingual. Temuan ini memberikan implikasi penting untuk upaya mengurangi tingkat stres akademik pada siswa SMA dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Hasil analisis korelasi product moment dari Pearson, diperoleh koefisien korelasi antara berpikir positif dengan stres akademik sebesar  $r_{xy} = -0,572$  dengan taraf signifikansi 0,001 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan stres akademik, artinya bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi berpikir positif yang dimiliki siswa SMA bilingual maka semakin rendah tingkat stres akademiknya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). PENGEMBANGAN ALAT UKUR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA USIA 12-15 TAHUN. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping stres dan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Diananda, A. (2019). PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23.

<https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.11750>

- Hariswanto, Y. T. (2022). *REGULASI DIRI DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA FUNGSIONARIS LEMBAGA KEMAHASISWAAN UNIVERSITAS DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Haryanto, Y. (2019). *Hubungan antara Intensitas Bermain Game Online Dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Di Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Havier Moreno, R. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau*. Universitas Islam Riau.
- Herman, R., & Setiawati, S. (2022). Hubungan Antara Perhatian Orang Tua Dengan Intensitas Bermain Game Online Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jambura Journal of Community Empowerment*, 2(1), 23–35. <https://doi.org/10.37411/jjce.v3i1.1261>
- Heydari, A., Bordbar, M. R. F., & Yazd, A. M. (2018). The effect of positive thinking education on quality of life in the patients with diabetic type 2. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 5(4), 6449–6453.
- Japar, M., & Parida, D. (2018). Pembentukan karakter kemandirian melalui kegiatan osis di sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 28(1), 86–103. <https://doi.org/10.2317/jpis.v28i1.6710>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, dan Tingkat Stres dengan IMT/U Remaja Putri di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, and Stress Level with The BMI-For-Age In Female Adolescents at SMK Negeri 41 Ja. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 271–284.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. *Tasyri: Jurnal Tarbiyah-Syariah-Islamiah*, 26(1), 60–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.29138/tasyri.v26i1.69>
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Nдорang, T. A. (2021). Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMA Negeri Di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember*. Fakultas Keperawatan.
- Minarsi, M., Nirwana, H., & Syukur, Y. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.29210/02017113>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Rexy, R. A. P., & Barimbing, M. A. (2022). Hubungan Intensitas Bermain Game Online dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMP Kristen Citra Bangsa Kupang. *CHMK*



*Nursing Scientific Journal*, 6(1), 10–17. <http://cyber-chmk.net/ojs/index.php/ners/article/view/1117>

- Sari, H. R., & Arjungsi, R. (2020). PERAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP BELAJAR BERDASAR REGULASI DIRI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG. *Proyeksi*, 14(1), 53. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.53-62>
- Setyawan, I. A., Setiawati, O. R., Dharmawan, A. K., & Pramesti, W. (2021). Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 241–247. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.593>
- Siregar, N. P. S., Menanti, A., & Hasanuddin, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Regulasi Diri Belajar Terhadap Resiliensi pada Siswa SMA Tunas Harapan Mandiri Rantau Prapat. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 284–292. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1200>
- Suryadi, B., Soriha, E., & Rahmawati, Y. (2018). Pengaruh gaya pengasuhan orang tua, konsep diri, dan regulasi diri terhadap motivasi berprestasi siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jip.v23i2.10969>
- Syaifulina, S. (2022). *Aspek Psikologis Anak Usia Sekolah Terdampak Pandemi Covid-19*.
- SYALIS, E. R., & Nurwati, N. N. (2020). Analisis Dampak Pernikahan Dini Terhadap Psikologis Remaja. *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.24198/focus.v3i1.28192>
- Tjahyadi, A. V., & Ersan Lanang Sanjaya, E. L. (2021). *Peran Self-Esteem dan Stress terhadap Harassment Pada Pemain Online Game Dewasa Awal*.
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.