

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Penurunan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini di tulis oleh Cinthya Betariq, NIM. 126306212083, dengan pembimbing Bapak Dr. M. Sholihuddin Zuhdi S.Sos.I, M.Pd.

Kata Kunci : Afirmasi Positif, Stres Akademik

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah kesehatan mental yang krusial dialami oleh mahasiswa yaitu stres akademik. Stres akademik di artikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan dan tuntutan akademik dengan baik. Faktor-faktor penyebab munculnya stress akademik seperti sikap optimisme, adanya motivasi berprestasi dalam diri, dan perilaku prokrastinasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh afirmasi positif dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa.

Metode penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan penelitian *quasi-eksperiment* dengan pendekatan yang digunakan yaitu *nonequivalen control group design*. Populasi pada penelitian ini yaitu 28 mahasiswa BKI UIN Sayyyid Ali Rahmatullah Tulungagung semester 2 yang mengalami stres tinggi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Dari teknik *purposive sample* tersebut di dapatkan 8 mahasiswa sebagai subjek.

Hasil dari penelitian ini ditunjukkan oleh uji *Independent T-Test* dengan nilai (Sig.) = 0,695 > 0,05 data ini menyatakan bahwa data memiliki varians data homogen. Pada penelitian ini nilai $t = -6,058$, dan Sig. (2-tailed) = 0,001 < 0,05. Data tersebut memiliki arti, terdapat perbedaan rata-rata skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a (hipotesis alternatif) di terima dan H_0 (hipotesis nol) ditolak. Hal ini, berarti afirmasi positif terhadap mahasiswa BKI UIN Sayyyid Ali Rahmatullah Tulungagung dapat menurunkan stres akademik tinggi pada mahasiswa.

ABSTRACT

This thesis entitled “The Effect of Positive Affirmation on Reducing Academic Stress in Islamic Counseling Students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” was written by Cinthya Betariq, Student ID Number 126306212083, with Dr. M. Sholihuddin Zuhdi S.Sos.I, M.Pd. as the supervisor.

Keywords : Positive Affirmation, Academic Stress

This study was motivated by the crucial mental health problem experienced by students, namely academic stress. Academic stress is defined as an individual's inability to manage academic pressure and demands properly. Factors causing academic stress include optimism, motivation to achieve, and procrastination. The purpose of this study is to analyze the effect of positive affirmation in reducing academic stress among students.

The research method used in this study was quasi-experimental research with a nonequivalent control group design approach. The population in this study consisted of 28 second-semester BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung students who experienced high stress. This study used purposive sampling as the sampling technique. From the purposive sample technique, 8 students were obtained as subjects.

The results of this study were shown by the Independent T-Test with a value (Sig.) = 0.695 > 0.05, which indicates that the data has homogeneous variance. In this study, the t-value was -6.058, and Sig. (2-tailed) = 0.001 < 0.05. This data means that there is a difference in the average post-test scores between the experimental and control groups. Therefore, it can be concluded that H_a (alternative hypothesis) is accepted and H_0 (null hypothesis) is rejected. This means that BKI students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung can positively reduce high academic stress among students.

الملخص

إنَّ الرِّسَالَةَ الْجَامِعِيَّةَ الْمُعَنَوَنَةَ بِـ «تَأْثِيرُ التَّأْكِدَاتِ الإِجَابِيَّةِ فِي خَفْضِ الضُّعُوطِ الأكاديميَّةِ لَدَى طَلَبَةِ الإِرْشَادِ وَالْإِرْشَادِ الإِسْلَامِيِّ بِجَامِعَةِ سَيِّدِ عَلِيٍّ رَحْمَةً اللهُ تَوَلَوْغَاوُغْ» قَدْ كَتَبْنَاهَا جَنُشَا بِتَارِيْقٍ، وَرَفَّمَهَا الْجَامِعِيُّ ١٢٦٣٠٦٢١٢٠٨٣، تَحْتَ إِشْرَافِ الدُّكْتُورِ م. صَالِحِ الدِّينِ زُهْدِي، سوس.إي، م.بد

الكلمات المفتاحية : التَّأْكِدَاتِ الإِجَابِيَّةِ، الضُّعُوطِ الأكاديميَّةِ

تَنْطَلِقُ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ مِنْ مُشْكَلَةِ الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ الْخَرَجَةِ الَّتِي يُعَانِي مِنْهَا الطَّلَبَةُ، وَهِيَ الضُّعُوطُ الأكاديميَّةُ. وَتُعَرَّفُ الضُّعُوطُ الأكاديميَّةُ بِأَنَّهَا عَدَمُ قُدْرَةِ الْفَرْدِ عَلَى إِدَارَةِ الضُّعُوطِ وَالْمُنْتَطَلَبَاتِ الأكاديميَّةِ بِشَكْلِ جَيِّدٍ. وَمِنْ الْعَوَامِلِ الْمُسَبِّبَةِ لظُهُورِ هَذِهِ الضُّعُوطِ: ضَعْفُ التَّفَاوُلِ، وَانْخِفَاضُ الدَّافِعِيَّةِ لِلإِنْجَازِ، وَسُلُوكُ التَّسْوِيفِ. وَتَهْدَفُ هَذِهِ الدِّرَاسَةُ إِلَى تَحْلِيلِ تَأْثِيرِ التَّأْكِدَاتِ الإِجَابِيَّةِ فِي تَقْلِيلِ الضُّعُوطِ الأكاديميَّةِ لَدَى الطَّلَبَةِ

أَمَّا مَنَهِجُ الْبَحْثِ الْمُسْتَحْدَمُ فِي هَذِهِ الدِّرَاسَةِ فَهُوَ الْمَنَهِجُ شِبْهُ التَّجْرِيْبِيِّ بِتَصْمِيمِ الْمَجْمُوعَةِ الضَّابِطَةِ غَيْرِ الْمُتَكَافِئَةِ وَقَدْ تَكُونُ مُجْتَمَعُ الْبَحْثِ مِنْ ٢٨ طَالِبًا مِنْ طَلَبَةِ قِسْمِ الإِرْشَادِ وَالْإِرْشَادِ الإِسْلَامِيِّ فِي الْفَصْلِ الدِّرَاسِيِّ الثَّانِي مِمَّنْ يُعَانُونَ مِنْ مُسْتَوَى عَالٍ مِنَ الضُّعُوطِ. وَقَدْ اسْتُخْدِمَ أُسْلُوبُ الْعَيِّنَةِ الْقَصْدِيَّةِ فِي اخْتِيَارِ الْعَيِّنَةِ، فَتَمَّ اخْتِيَارُ ٨ طُلَّابٍ وَحَدَّةٍ بَحْثِيَّةٍ

، وَقَدْ أَظْهَرَتِ النَّتَاجُ -مِنْ خِلَالِ اخْتِيَارِ «ت» الْمُسْتَقْلِ- أَنَّ قِيَمَةَ الدَّلَالَةِ الإِخْصَانِيَّةِ (٠,٦٩٥) أَكْبَرُ مِنْ (٠,٠٥) مِمَّا يَدُلُّ عَلَى تَجَانُسِ التَّبَايُنِ فِي الْبَيِّنَاتِ. كَمَا بَلَغَتْ قِيَمَةُ (ت = ٦,٠٥٨)، وَقِيَمَةُ الدَّلَالَةِ الثَّنَائِيَّةِ (٠,٠٠١) وَهِيَ أَقْلُ مِنْ (٠,٠٥). وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى وُجُودِ فُرُوقٍ فِي مُتَوَسِّطِ دَرَجَاتِ الْإِخْتِيَارِ الْبَعْدِيِّ بَيْنَ الْمَجْمُوعَةِ التَّجْرِيْبِيَّةِ وَالْمَجْمُوعَةِ الضَّابِطَةِ. وَبِنَاءٍ عَلَيْهِ، تُقْبَلُ الْفَرَضِيَّةُ الْبَدِيلَةُ وَتُرْفُضُ الْفَرَضِيَّةُ الصِّغَرِيَّةُ، وَهَذَا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ التَّأْكِدَاتِ الإِجَابِيَّةَ قَادِرَةٌ عَلَى خَفْضِ مُسْتَوَى الضُّعُوطِ الأكاديميَّةِ لَدَى طَلَبَةِ قِسْمِ الإِرْشَادِ وَالْإِرْشَادِ الإِسْلَامِيِّ بِجَامِعَةِ سَيِّدِ عَلِيٍّ رَحْمَةً اللهُ تَوَلَوْغَاوُغْ