

Efektivitas Pelatihan *Self-talk* Dalam Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

The Effectiveness of Self-Talk Training in Reducing Academic Stress among Students of the Faculty of Psychology, Makassar State University

Devita Rezky Ramadhani¹, Ahmad Ridfah², Ismalandari Ismail³

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

ARTICLE INFO

Article history:

Received November 05, 2025

Revised 10 November 2025

Accepted 25 November 2025

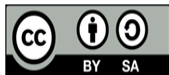
Available online 06 December 2025

Kata Kunci:

Mahasiswa, *Self-talk*, Stres Akademik

Keywords:

Students, Self-talk, Academic Stress



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Stres akademik dapat berdampak buruk bagi mahasiswa karena dapat mengganggu psikologis dan fisik sehingga dibutuhkan *self-talk*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-talk* efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 8 kelompok kontrol dan 8 kelompok eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *true experimental* dengan metode *pretest-posttest control group design*. Skala dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas 0,754. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan *mean score* stres akademik pada kelompok eksperimen yaitu dari 76,13 menjadi 51,63 dan perubahan skor stres akademik pada kelompok kontrol dari 64 menjadi 63,75. Hasil penelitian membuktikan bahwa hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Hasil uji Wilcoxon kelompok eksperimen menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan terhadap skor stress akademik kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan $p=0,006$ ($p<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa

self-talk efektif dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Self-talk* terbukti mampu menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

ABSTRACT

Academic stress can have negative effects on students because it can disrupt psychological and physical well-being; therefore, self-talk is needed. This study aims to determine whether self-talk is effective in reducing academic stress among students of the Faculty of Psychology, Makassar State University. The participants in this study totaled 16 students, divided into two groups: 8 in the control group and 8 in the experimental group. This study used a true experimental research design with a pretest-posttest control group design. The scale used in this study had a reliability value of 0.754. The results showed a decrease in the mean score of academic stress in the experimental group, from 76.13 to 51.63, while the academic stress score in the control group changed from 64 to 63.75. The findings indicate that the Mann-Whitney test produced a p-value of 0.002 ($p < 0.05$). The Wilcoxon test for the experimental group showed a significant decrease in academic stress scores after the treatment, with $p = 0.006$ ($p < 0.05$). It can be concluded that self-talk is effective in reducing academic stress among students of the Faculty of Psychology, Makassar State University. Self-talk has been proven to reduce academic stress among these students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain di tingkat perguruan tinggi. Dalam menuntut ilmu mahasiswa mengalami begitu banyak hambatan dan tuntutan yang dapat mengakibatkan hambatan dalam menyelesaikan tanggung jawab individu tersebut sebagai mahasiswa.

Septiani (2013) mengemukakan bahwa stres dapat terjadi pada mahasiswa karena ketidakmampuan mahasiswa tersebut dalam pemenuhan kewajiban sebagai mahasiswa dan/atau

karena masalah lain yang dirasa. Stres adalah suatu keadaan individu yang tidak terkontrol dikarenakan tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial (Sarafino & Smith, 2012). Stres memiliki kaitan yang erat dengan interaksi manusia serta interaksi individu dengan lingkungan, oleh sebab itu stres dapat diartikan hubungan interaksi antara individu dan lingkungannya yang diresapi sebagai beban atau dirasa melebihi dari kapasitas kemampuan individu (Lazarus & Folkman, 1984).

Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan keadaan dimana individu mengalami tuntutan akademik yang melebihi kemampuan yang dimiliki yang disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi masalah stres. *World Health Organization* mengemukakan bahwa prevalensi stres yang terjadi terbilang tinggi yaitu melibatkan sekitar 350 juta penduduk di dunia yang mengalami permasalahan yaitu stres. Berdasarkan studi dari Health and Safety Executive tahun 2013-2014 di Inggris terhadap 487.000 orang dengan usia produktif didapatkan angka kejadian stres sebanyak 54,62% pada wanita dan 45,38% pada pria.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa yang berkuliah di Universitas Negeri Makassar, diketahui bahwa beberapa mahasiswa mengalami stres akademik. Berdasarkan data awal yang disebar peneliti di Universitas Negeri Makassar terhadap 513 mahasiswa dengan penyebaran 57 responden dalam setiap fakultas, diketahui bahwa sebanyak 79,53% mahasiswa mengalami stres akademik. Gejala yang dirasakan responden saat mengalami stres akademik sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005) yaitu sakit kepala, lelah fisik, sulit tidur, denyut jantung berdebar, gugup, suka menyendiri, menggerutu, mencari perhatian, sulit berkonsentrasi, merasa jenuh, hilang harapan, merasa diabaikan, berpikir negatif, cemas, mudah tersinggung, tidak ingin diganggu, sering menangis, mual, dan lapar. Hutabarat (2009) mengemukakan bahwa stres akademik dapat berdampak buruk bagi mahasiswa karena performa dan fungsi kognisi mahasiswa dalam melaksanakan tugas akan terganggu dan dapat menyebabkan *burnout* jika terus-menerus dialami, serta dapat mengganggu psikologis dan fisik mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Gadzella dan Masten (2005) mengungkapkan bahwa stres akademik ialah persepsi dari seorang terhadap sumber stres akademik dan bagaimana reaksi yang dirasakan terhadap sumber stres akademik seperti reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif. Menurut Desmita (2009) stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor* yang berarti stres yang dialami seseorang yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik tingkat, lama belajar, tugas yang banyak, mendapat nilai yang bagus, keputusan menentukan jurusan atau karier serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Menurut Govarest dan Gregoire (2004) stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami oleh individu tergantung situasi dan keadaan dimana individu mencari ilmu.

Nist-Olejnik dan Holschuh (2007) mengatakan bahwa stres akademik merupakan ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan oleh individu. Menurut Nanwani (2010) stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan aspek pembelajaran, khususnya selama proses belajar. Menurut Gusniarti (2002) stres akademik merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa. Berdasarkan pengertian

beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah persepsi dari seorang individu terhadap sumber stres yaitu *academic stressor* dan reaksi individu seperti reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku yang berhubungan dengan tuntutan dalam kegiatan akademik.

2. Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) terdapat beberapa aspek stress akademik yaitu:

a. Tekanan belajar

Tekanan belajar adalah tekanan yang dialami individu selama masa studinya. Tekanan untuk belajar bisa datang dari orang tua, teman dan tugas akademik

b. Beban tugas

Beban tugas merupakan tugas yang harus kerjakan oleh orang-orang yang berasal dari latar belakang akademisi. Tugas untuk individu dapat berupa tugas di kampus, pekerjaan rumah (PR), dan berbagai tes.

c. Kekhawatiran pada nilai yang diperoleh

Kekhawatiran terhadap nilai-nilai yang berkaitan dengan aspek intelektual adalah kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuan baru. Individu yang menderita stress akademik merasa sulit untuk berkonsentrasi dan mengalami penurunan daya ingat dan kualitas kerja.

d. Ekspektasi diri

Ekspektasi diri adalah kemampuan individu untuk menginginkan sesuatu. Individu yang mengalami stres akademik memiliki ekspektasi yang rendah terhadap diri mereka sendiri, yang selalu dibuktikan dengan perasaan gagal dalam nilai akademik

e. Keputusan

Keputusan merupakan respon emosional seseorang ketika tidak mampu mencapai tujuan hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik tidak mampu memahami dan menyelesaikan tugas akademik.

3. Indikator Stres Akademik

Nist-olejink dan Holschuh (2016) mengungkapkan bahwa terdapat empat gejala stres akademik yaitu:

a. Gejala kognitif, muncul dari pemikiran seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, khawatir akan masa depan, mudah lupa dan melamun berlebihan.

b. Gejala perilaku, respon yang muncul dari perilaku seperti menarik diri, tidur terlalu banyak atau sedikit, makan terlalu banyak atau sedikit dan menangis.

c. Gejala fisiologis, respon yang muncul dari reaksi tubuh seperti telapak tangan berkeringat, jantung berdegup kencang, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual dan sakit perut.

d. Gejala emosional, respon yang muncul dari perasaan seperti cemas, mudah marah, murung dan sakit perut.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Puspitasari (2013) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stress akademik yaitu faktor interna; dan eksternal.

a. Faktor internal

1) Pola pikir

2) Kepribadian

3) Keyakinan

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran leih padat

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

3) Dorongan status social

5. Coping Stres

Seseorang Ketika mengalami stress dapat melakukan *coping* untuk mengatasi dan mengurangi stres. Ogden (2004) mengemukakan bahwa *Coping* merupakan cara yang dilakukan oleh individu agar berinteraksi dengan *stressor* untuk mengubah keadaan menjadi normal Kembali. Terdapat dua macam strategi *coping* yang dapat dilakukan oleh individu dalam menghadapi stress, yaitu:

- a. *Problem focused coping*, yaitu strategi koping yang dilakukan dengan cara mengambil tindakan secara langsung dan nyata untuk mengurangi *stressor* yang dirasakan dan meningkatkan kapasitas individu untuk menangani situasi yang penuh *stressor*.
- b. *Emotion focused coping*, yaitu strategi koping yang dilakukan oleh individu dengan cara mengatur emosi individu menggunakan strategi kognitif dan *behavior*.

Self-Talk

1. Definisi *Self-Talk*

Hatzigeorgiadis, dkk (2011) mengemukakan bahwa *self-talk* bersumber dari diri sendiri hal ini dapat dilakukan dengan mengucapkan pernyataan terhadap diri sendiri dengan cara diucapkan maupun tidak diucapkan. *Self-talk* dalam bahasa Inggris memiliki arti yaitu berdialog dengan diri sendiri. *Self-talk* dapat membangkitkan kekuatan dari dalam diri agar dapat membangkitkan dirinya kembali dalam berbagai hal.

Adrianto dan Riza (2017) mengemukakan bahwa beberapa ahli mengungkapkan *self-talk* memiliki makna yaitu berdialog dengan diri untuk menambah kepercayaan diri dan motivasi diri. *Self-talk* adalah salah satu terapi kognitif yang mengubah pikiran yang tidak rasional yang menimbulkan emosi negatif seperti kecemasan, kesedihan dan stres.

2. Langkah-langkah melakukan *self-talk*

Martin dan Pear (2015) mengemukakan bahwa terdapat beberapa tahapan *self-talk*, yaitu:

a. *Voice Mapping*

Fokus pada tahap pertama dengan menunjukkan kepada individu pemikiran-pemikiran yang tidak logis dan tidak rasional.

b. *Reframing*

Pada tahap ini, Ketika seseorang telah memahami dan menerima bahwa pikiran dan perasaan yang dialami oleh orang tersebut adalah pikiran dan perasaan yang dialami oleh orang tersebut adalah pikiran irasional yang memengaruhi tingkah laku dan perasaan.

c. *Movement Strategies*

Dalam tahap ini, individu diharapkan dapat terus mengembangkan dan konsisten dengan mengucpkan hal yang rasional dan positif terkait dirinya.

3. Cara Kerja *Self-Talk*

Sugara (2013) mengemukakan terdapat lima tahapan kerja *self-talk* dalam memengaruhi pikiran bawah sadar individu, yaitu:

- a. Pernyataan yang dinyatakan pada diri sendiri (*self-talk*) secara berulang-ulang akan menciptakan suatu tindakan.
- b. Suatu tindakan yang dilakukan berulang dan konstan akan menjadi kebiasaan yang dilakukan seorang individu.
- c. Kebiasaan yang dilakukan individu sehari-hari akan menjadi karakter dan realitas atau kenyataan yang benar-benar terjadi dalam kehidupannya.
- d. Karakter atau realitas yang dilakukan individu akan menjadi keyakinan yang dipercaya dan berharga bagi individu tersebut.
- e. Sebuah keyakinan yang dimiliki individu akan menentukan pernyataan pada diri/*self-talk* yang dinyatakan pada diri individu.

Berdasarkan progress tahapan yang dipaparkan di atas, *self-talk* merupakan sebuah siklus yang mengendalikan hidup seseorang. Ketika *self-talk* merupakan siklus yang mengendalikan hidup seseorang, maka hal tersebut menjelaskan bahwa realitas hidup individu ditentukan dari bagaimana pernyataan-pernyataan yang diberikan pada diri sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

4. Manfaat *Self-Talk*

Wiliam (2011) mengemukakan bahwa *self-talk* memiliki manfaat untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Adapaun manfaat *self-talk*, yaitu:

a. Penyaluran emosi

Saat memutuskan untuk tidak menyalurkan emosi negative dengan marah atau katarsis negative lainnya, dibutuhkan katarsis lain untuk menurunkan emosi yang dirasakan, maka dari itu dengan melakukan.

b. Alat bantu pengambilan Keputusan

Ketika seorang individu menghadapi dua pilihan yang menyenangkan atau sebaliknya, *self-talk* dapat digunakan dengan mengucapkan pernyataan yang sesuai dengan keadaan yang ada.

Efektivitas Self-Talk dalam Menurunkan Stres Akademik

Berdasarkan penelitian Fatimah (2019) yang melibatkan remaja di MAN 4 Ngawi dengan jumlah subjek sebanyak siswa, ditemukan efektivitas pelatihan *self-talk* dalam menurunkan stres remaja terbukti efektif. Penurunan tingkat stres remaja terjadi pada kelompok eksperimen setelah kelompok tersebut menerima terapi *self-talk* selama enam sesi dengan durasi 55 menit dalam setiap pertemuan. Pada kelompok kontrol yang tidak mendapat terapi *self-talk*, tingkat stres yang dihasilkan mengalami peningkatan.

Sembiring (2021) melakukan penelitian terhadap mahasiswa dengan jumlah partisipan penelitian sebanyak 10 orang. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen setelah kelompok eksperimen diberi perlakuan. Dimana pada kelompok eksperimen terjadi perubahan penurunan nilai stres akademik yang signifikan setelah diberikan perlakuan *self-talk*. Pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan penurunan tingkat stres akademik dikarenakan pada kelompok ini tidak diberikan perlakuan.

METODE PENELITIAN

1. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variable di dalam penelitian ini yang meliputi:

- a. Variabel *dependent* (X) yaitu *self-talk*
- b. Variabel *independent* (Y) yaitu stres akademik

2. Definisi Operasional Varibel Penelitian

a. Stress akademik

Stres akademik merupakan respon dari seseorang terhadap kondisi-kondisi yang menjadi sumber stres yang berasal dari akademik individu dan bagaimana reaksi yang dirasakan terhadap sumber stres akademik seperti reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap sumber stres. Peneliti mengukur stres akademik berdasarkan aspek kognitif, emosi, fisiologis dan perilaku. Stres akademik diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan indikator stres akademik yang dikemukakan oleh Nist-Olejink dan Holschuh yang di buat oleh Satriani (2019).

b. *Self-talk*

Self-talk merupakan pelatihan dialog internal dalam diri subjek yang dilakukan dengan mengubah pikiran negatif individu melalui pernyataan positif yang ditujukan kepada diri sendiri, sehingga sesuai tujuan untuk mengatasi stres akademik baik secara senyap maupun bersuara.

Metode *self-talk* dalam penelitian ini diberikan melalui pelatihan yang terdiri dari lima sesi pelatihan. Partisipan kemudian diberikan tugas untuk melakukan latihan penerapan *self-talk* mandiri di rumah dalam kehidupan sehari-hari selama satu minggu, yang dibuktikan melalui pengisian lembar *self-practise* tentang masalah yang dialami dan menggunakan *self-talk* dalam mengatasi masalah tersebut.

3. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *true experimental*. Partisipan dalam penelitian ini ditempatkan secara *random assignment* ke dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Model yang digunakan adalah model *pretest and posttest control group*. Model ini merupakan desain yang dilakukan dengan pemberian *pretest* dan *post-test*. Pemberian *pretest* dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kondisi awal subjek kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kemudian setelah itu pemberian *post-test* dilakukan untuk mengetahui kondisi subjek setelah diberikan perlakuan.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Skema Penelitian

Keterangan:

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

C : Pengukuran terhadap variable dependen

4. Kriteria Partisipan

Azwar (2017) menjelaskan bahwa populasi adalah sekelompok subjek penelitian yang dibuat generalisasi dari hasil penelitian yang menunjukkan ciri dan karakteristik yang membedakan mereka dari kelompok subjek penelitian lain. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
- b. Berusia 18-25 tahun
- c. Bersedia mengikuti penelitian dari awal hingga akhir

Azwar (2017) mengemukakan sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian harus representatif, yaitu harus mencerminkan dan mengandung sifat-sifat populasi. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*.

5. Material dan Aparatus

1) Material

- a. *Informed consent*, merupakan surat kesediaan yang diisi oleh partisipan sebelum mengikuti penelitian
- b. Skala stress akademik, merupakan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengetahui tingkatan stress yang terjadi pada partisipan penelitian.

2) Aparatus

Aparatus dalam penelitian ini adalah:

- a. *Sound system*
- b. *Microphone*
- c. Laptop
- d. Proyektor
- e. Layar proyektor
- f. Alat tulis

6. Prosedur Eksperimen

Prosedur eksperimen yang akan digunakan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap yaitu pertama-tama partisipan penelitian disekelsi melalui penyebaran skala yang dilakukan peneliti di Fakultas Psikologi UNM. Partisipan yang memenuhi kriteria kemudian dihubungi oleh peneliti. Peneliti meminta kesediaan partisipan yang dihubungi untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga akhir. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara acak.

Pada hari pertama penelitian, partisipan kelompok eksperimen diarahkan untuk ke ruangan pelaksanaan pelatihan. Partisipan diminta untuk mengisi lembar *informed consent* dan daftar hadir. Kemudian diminta untuk mengisi lembar *pretest* pelatihan dan lembar *pretest* skala stres akademik.

Partisipan kelompok eksperimen akan menerima materi pelatihan *self-talk* yang terdiri dari lima sesi. Sesi pertama partisipan akan menerima materi konsep diri. Kemudian sesi kedua yaitu *voice mapping* partisipan akan menerima materi fokus dan relaksasi serta *roleplay*. Materi fokus dan relaksasi berlangsung selama 40 menit dan *roleplay* berlangsung selama 15 menit. Sesi ketiga yaitu *reframing* partisipan akan menerima materi kekuatan pikiran selama 35 menit dan materi pengendalian pikiran selama 40 menit. Sesi keempat yaitu *movement strategies* partisipan akan menonton video selama 15 menit dan melakukan evaluasi terhadap video yang ditonton selama 15 menit. Sesi kelima yaitu evaluasi partisipan melakukan evaluasi reaksi pelatihan dan evaluasi materi pelatihan.

Partisipan kemudian melakukan *self-practise* selama tujuh hari setelah pelatihan diberikan dimana partisipan akan diminta untuk melakukan *self-talk* secara mandiri. Setelah melakukan *self-practise* partisipan diminta untuk datang ke ruangan yang telah disediakan oleh peneliti. Selanjutnya partisipan diminta untuk mengumpulkan lembar *self-practise* dan mengisi *post-test* skala stres akademik.

7. Tahap Pelaksanaan Penelitian

a. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Peneliti mengajukan judul skripsi pada bulan Agustus 2022 pada mata kuliah Teknik Penulisan Skripsi (TPS).

b. Tahapan Modifikasi Modul Pelatihan

Peneliti melakukan modifikasi modul pelatihan *self-talk* oleh Citra Yulia agar lebih sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan peneliti. Peneliti kemudian meminta saran dan masukan kepada dosen pembimbing dan mengalami revisi beberapa kali.

c. Tahap *Screening* Partisipan

Screening partisipan mengacu pada kriteria penelitian yang akan dilakukan yaitu mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik sedang sampai tinggi, merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, berusia 18-25 tahun, dan mampu bersedia mengikuti penelitian hingga akhir.

d. Tahap Perlakuan

Perlakuan yang diberikan adalah pelatihan *self-talk*. Partisipan pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-

masing terdiri dari delapan orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan dengan sesi yaitu konsep diri, *voice mapping*, *reframing*, *movement strategies*, evaluasi, *pretest* dan *post-test* serta pemberian latihan mandiri di rumah selama tujuh hari. Kelompok kontrol hanya diberikan *pretest* dan *post-test* tanpa adanya perlakuan.

e. Tahap Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan melihat skor hasil pada *pretest* dan *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selanjutnya untuk melihat perbedaan skor dari kedua kelompok dilakukan uji *Mann-Whitney*. Dilakukan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *post-test* pada kedua kelompok. Adapun penganalisisan data dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 26 for Windows*.

HASIL

Deskripsi Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini merupakan individu dengan tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi berjumlah 16 orang. Partisipan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar berusia 18 hingga 25 tahun. Partisipan dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun deskripsi subjek penelitian dapat dilihat dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Semester
Kelompok Eksperimen			
NZN	Perempuan	20	5
DYA	Perempuan	20	5
NUKP	Perempuan	20	5
AAA	Laki-laki	21	9
LHS	Perempuan	20	5
AAP	Laki-laki	23	7
RDP	Perempuan	21	7
NRI	Perempuan	19	5
Kelompok Kontrol			
DA	Perempuan	21	7
HB	Laki-laki	23	9
IA	Perempuan	22	7
ASPP	Laki-laki	23	9
R	Perempuan	19	3
DP	Perempuan	23	9
AU	Perempuan	20	5
DS	Perempuan	19	3

Berdasarkan table di atas, partisipan dalam penelitian ini sebanyak 16 orang yang mengalami stress akademik. Partisipan kemudian dibagi ke dalam kelompok control dann kelompok eksperimen masing-masing 8 partisipan. Partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 19 hingga 23 tahun dengan tingkat semester 3 hingga semester 9.

a. Deskripsi Data Penelitian

Tabel 2. Kategorisasi data hipotetik hasil skala stress akademik

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < 47$
Sedang	47-73
Tinggi	> 73

Berdasarkan table di atas, dapat dilihat bahwa penormaan kategorisasi skala stress akademik yaitu kategori rendah apabila nilai skor dibawah 47, kategori sedang apabila nilai skor yaitu di atas 73. Dapat diketahui stres akademik partisipan pada kategori sedang dan tinggi.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pretest dan Pos-Test Kelompok Eksperimen

Inisial	Pretest	Kategori	Post-test	Kategori	Gain Score
NZN	68	Sedang	30	Rendah	-38
DYA	83	Tinggi	76	Tinggi	-7
NUKP	70	Sedang	28	Rendah	-42
AAA	81	Tinggi	34	Rendah	-47
LHS	83	Tinggi	64	Sedang	-19
AAP	66	Sedang	43	Rendah	-23
RDP	81	Tinggi	66	Sedang	-15
NRI	77	Tinggi	72	Sedang	-5

Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa kategori hasil pretest dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan terdapat penurunan skor stres akademik pada delapan subjek setelah pemberian perlakuan. Selain itu, juga diketahui terjadi penurunan kategori tingkat stress akademik pada tujuh subjek setelah pemberian perlakuan.

Tabel 4. Deskripsi Hasil Pretest dan Post-test Kelompok Kontrol

Inisial	Pretest	Kategori	Post-test	Kategori	Gain Score
DA	78	Tinggi	66	Sedang	-12
HB	49	Sedang	50	Sedang	1
IA	72	Sedang	70	Sedang	-2
ASPP	63	Sedang	48	Sedang	-15
R	58	Sedang	72	Sedang	14
DP	75	Tinggi	81	Tinggi	6
AU	62	Sedang	64	Sedang	2
DS	55	Sedang	59	Sedang	4

Berdasarkan table di atas, dapat diketahui bahwa hasil *pretest* terdapat 6 partisipan dalam kategori sedang dan 2 partisipan dalam kategori tinggi. Setelah pemberian post-test terdapat 7 orang partisipan yang kategoristres akademiknya tidak berubah dan 1 partisipan kategorinya berubah menjadi sedang.

Tabel 5. Rangkuman hasil observasi kelompok eksperimen

Inisial	Pretest	Posttest	Hasil Observasi
NZN	Sedang	Rendah	Pada sesi I subjek mengamati sesuatu secara tersembunyi. Sesi II subjek menunjukkan adanya sikap pendiam, defensif dan gugup, serta memikirkan sesuatu. Sesi III subjek menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. pada sesi IV subjek menunjukkan adanya perasaan terancam, tidak yakin pada diri sendiri. Pada sesi V subjek menunjukkan adanya sikap terbuka, bebas, berani dan menyatu dengan lingkungan.

NUKP	Sedang	Rendah	Pada sesi I subjek menunjukkan perasaan yakin, aman dan percaya pada lingkungan sekitar, subjek juga membebaskan diri dari bayangan, pikiran yang tak menyenangkan. Sesi II subjek sedang memikirkan sesuatu dan menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. Sesi III subjek ingin menghindari pandangan. Pada sesi IV subjek menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. Pada sesi V subjek telah mencapai sesuatu.
AAA	Tinggi	Rendah	Pada sesi I subjek menunjukkan perasaan bebas dan merasa yakin akan diri sendiri, subjek juga menunjukkan adanya minat atau berpikir. Sesi II subjek menunjukkan sikap menghindari pandangan, ketegangan dan pelepasan. Sesi III subjek menunjukkan sikap ingin tahu dengan apa yang terjadi di sekitarnya. Pada sesi IV subjek menunjukkan perasaan bebas, yakin atas diri sendiri. Pada sesi V subjek menunjukkan adanya peningkatan ketegangan.
LHS	Tinggi	Sedang	Pada sesi I subjek menunjukkan adanya sikap defensif, perasaan terancam dan tidak yakin akan diri sendiri. Sesi II subjek sedang memikirkan sesuatu dan menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. Sesi III subjek sedang memikirkan sesuatu. Pada sesi IV subjek sedang memikirkan sesuatu, subjek merasa yakin, aman dan percaya terhadap lingkungan sekitar. Pada sesi V subjek menunjukkan perasaan bebas dan yakin akan diri sendiri.
AAP	Sedang	Rendah	Pada sesi I subjek menunjukkan adanya isolasi tak sempurna, memperlihatkan sikap menghormati orang lain tetapi juga berarti suatu tantangan. Sesi II subjek menunjukkan sikap defensif, adanya ketegangan dan pelepasan. Sesi III subjek merasa yakin, aman dan percaya pada lingkungan sekitar. Pada sesi IV subjek memperhatikan materi Pada sesi V subjek menunjukkan adanya perhatian penuh, perasaan bebas dan yakin akan diri sendiri.

RDP	Tinggi	Sedang	Pada sesi I subjek menunjukkan adanya ketegangan dan sedang memikirkan sesuatu. Sesi II subjek mendengarkan materi. Sesi III subjek menunjukkan perhatian penuh, subjek ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya. pada sesi IV subjek menunjukkan adanya minat dan berpikir. Pada sesi V subjek menunjukkan adanya isolasi tidak sempurna dengan sikap seakan-akan mengikat diri dan menunggu.
NRI	Tinggi	Sedang	Pada sesi I subjek menunjukkan adanya sikap defensif, subjek menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. Sesi II subjek menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan. Sesi III subjek menunjukkan sikap defensif. Pada sesi IV subjek menunjukkan perasaan bebas dan yakin akan diri sendiri. Pada sesi V subjek menunjukkan munculnya kesan otoritas, berwibawa dan berkuasa.

b. Evaluasi Pelatihan

Tabel 6. Hasil Evaluasi Reaksi Pelatihan

Pernyataan	SK	K	C	B	SB	Total
Materi yang disampaikan menarik	-	-	-	-	100%	100%
Kejelasan materi yang disampaikan pemateri	-	-	-	25%	75%	100%
Materi yang diberikan menambah pengetahuan baru	-	-	-	25%	75%	100%
Pemateri terlihat percaya diri	-	-	-	12,5%	87,5%	100%

Pernyataan	SK	K	C	B	SB	Total
Saya memahami instruksi yang diberikan oleh pemateri saat melakukan <i>roleplay</i>	-	-	12,5%	-	87,5%	100%
Penguasaan pemateri dalam menyampaikan materi	-	-	-	12,5%	87,5%	100%
Penguasaan pemateri dalam menjawab masalah	-	-	-	-	100%	100%
Penggunaan media sebagai alat bantu Modul yang diberikan dapat membantu saya untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah	-	-	12,5%	50%	37,5%	100%
Pelatihan yang diberikan dapat membantu saya untuk tetap tenang dalam menghadapi masalah	-	-	12,5%	25%	62,5%	100%

Berdasarkan table evaluasi reaksi pelatihan, diketahui bahwa kebanyakan partisipan memberikan nilai baik dan sangat baik, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan yang dilakukan berjalan dengan baik.

Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji *Mann-Whitney* dan uji *Wilcoxon signed rank test*. Uji ini dilakukan untuk melihat efektifitas pemberian pelatihan *self-talk* dalam menurunkan stres akademik mahasiswa sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Adapun hasil uji *Mann-Whitney test* menunjukkan signifikansi yaitu 0,002 maka dari itu hipotesis yang diajukan signifikan. Hasil uji *Wilcoxon signed rank test*.

Tabel 7. Hasil Analisi Mann-Whitney

Stres Akademik	Mean Rank	Exact Si. [2*(1-tailed Sig.)	Effect Size	Ket
KE	5,06	0,002	-0,859	Sangat signifikan
KK	11.94			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui nilai *mean rank* untuk kelompok eksperimen 5,06 dan kelompok kontrol 11,94. Nilai *Assymp. Sig (1-tailed)* sebesar 0,001. Hasil menunjukkan bahwa $p=0,001 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor stres akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki nilai *effect size* sebesar -0,859 yang termasuk ke dalam kategori besar. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa pelatihan *self-talk* memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan stres akademik pada partisipan.

Untuk melihat perubahan yang terjadi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, maka dilakukan uji *Wilcoxon* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Stres Akademik

		Kelompok Eksperimen				
		N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (1-tailed)	Ket
<i>Pretest KE</i>	Positive Ranks	0	0,00	0,00	0,006	Signifikan
<i>Post-test KE</i>	Negative Ranks	8	4,50	36,00		
		Kelompok Kontrol				
		N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig. (1-tailed)	Ket
<i>Pretest KK</i>	Positive Ranks	5	3,90	5,50	0,416	Tidak Signifikan
<i>Post-test KK</i>	Negative Ranks	3	5,50	16,50		

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa skor stres akademik pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi $p=0,006 < 0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data uji hipotesis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan *self-talk* efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Partisipan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Partisipan memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Partisipan merupakan dewasa awal yang berusia 18 hingga 25 tahun. Individu yang memasuki usia 18 hingga 25 tahun merupakan individu yang rentan terhadap stres. Menurut Misra dan McKean (2000) mahasiswa rentan mengalami permasalahan yang berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan dan *self-imposed* yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik.

Gadzella dan Masten (2005) menjelaskan bahwa stres akademik adalah persepsi dari seseorang terhadap sumber stres akademik dan bagaimana reaksi yang dirasakan terhadap sumber stres akademik seperti reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Menurut Govarest dan Gregoire (2004), stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami oleh individu mencari ilmu. Partisipan sebelum mengikuti pelatihan merupakan individu yang memiliki stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi.

Di lingkungan sekitar, sering ditemui beberapa individu yang kesulitan dalam menghadapi beban yang mereka tanggung selama berkuliah. Stres akademik merupakan akibat yang dirasakan mahasiswa yang dapat membawa dampak negatif. Yusuf dan Jannatul (2020) mengemukakan bahwa dampak negatif yang dapat terjadi jika stres yang dirasakan lebih besar dari kapasitas individu seperti mengalami gangguan tidur, gangguan makan bahkan lebih berbahaya adalah penyalahgunaan narkoba atau alkohol serta tindakan merugikan lainnya.

Self-talk merupakan kemampuan untuk mengembangkan pemikiran yang lebih sehat dan lebih baik dengan menyangkal keyakinan yang salah ketika tidak diubah menjadi pernyataan positif. (Eford, 2015). Sejalan dengan hal itu, partisipan penelitian melakukan pelatihan *self-talk* untuk menurunkan stres akademik.

Semua partisipan kelompok eksperimen mengalami penurunan nilai skor stres akademik. Disamping itu, terdapat tujuh partisipan yang mengalami penurunan tingkat kategori stres

akademik, dan satu partisipan hanya mengalami penurunan skor stres akademik tidak diikuti dengan penurunan tingkat kategori stres akademik. Seluruh partisipan memperhatikan moderator dan fasilitator pada saat proses pelatihan. Partisipan yang tingkat kategori stres akademiknya tidak menurun melewati sebagian dari sesi II dikarenakan partisipan tersebut meninggalkan ruangan pelatihan. Kecenderungan partisipan menunjukkan adanya ketegangan dan pelepasan, selain itu partisipan juga menunjukkan adanya minat dan berpikir selama proses pelatihan berlangsung. Beberapa partisipan juga menunjukkan rasa ingin tahu dengan apa yang terjadi di sekitar. Partisipan juga menunjukkan adanya sikap yakin, aman dan percaya terhadap lingkungan sekitar. Sehingga, perlakuan yang diberikan kepada partisipan memiliki dampak yang baik bagi partisipan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-talk* efektif untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Terjadi penurunan skor dan tingkat kategori stres akademik pada partisipan setelah diberikan perlakuan. Hasil *pretest* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.

1. Keterbatasan Penelitian dan Saran

Keterbatasan dari penelitian ini adalah peneliti tidak memantau secara langsung pengerjaan *self-practise* yang dilakukan partisipan selama di rumah, pemantauan hanya dilakukan melalui *chat whatsapp* ke partisipan. Selain itu, peneliti tidak melakukan *follow-up* lebih lanjut kepada partisipan setelah diberikan perlakuan sehingga peneliti tidak mengetahui sejauh mana perkembangan partisipan setelah penelitian berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan. Adapun saran dari peneliti yaitu:

a. Bagi Partisipan

Partisipan diharapkan mampu mengurangi stres akademik dan mengetahui cara penggunaan *self-talk* sehingga membantu dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menerapkan *self-talk* ketika mengalami stres akademik.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memantau secara langsung pengerjaan *self-practise* yang dilakukan partisipan selama di rumah. Peneliti selanjutnya juga diharapkan melakukan *follow up* kepada partisipan setelah diberikan perlakuan sehingga peneliti selanjutnya dapat mengetahui sejauh mana perkembangan partisipan setelah penelitian berlangsung.

REFERENSI

- Adrianto, R., & Riza, N. (2017). Hubungan Antara Self-talk dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Futsal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Unesa*, Vol. 4, No. 3.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Eford, B. T. (2015). *Research and Evaluation in Conseling*. America: Cengage Learning.
- Fatimah AN, M. (2019). *Efektivitas Teknik Self-Talk untuk Menurunkan Stres Remaja*. (Skripsi). Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An Analysis of The Categories in the Studentlife Stress Inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1 – 10.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika*, 13.

- Koochaki, G. M. (2009). *Prevalence of stres among Iranian medical students: a questionnaire survey*. Eastern Mediterranean Health Journal 2011; 17 (7): 593-694.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Behavior Modification*. Pearson Education, Inc.
- Olejnuk, S. N. & Holshuh, J. P. (2007). *College Rules! Second Edition How to Study, Survive, and Succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychology Interaction 7th Edition*. New York: John Wiley & Soni Inc.
- Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa. (Skripsi). Bandung: UIN Sunan Kudus Bandung.
- William, J. (2011). *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self-Talk Therapy*. Yogyakarta: Arta Pustaka.