

PENGARUH TEKNIK *SELF TALK* TERHADAP STRES RINGAN MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI IBNU KATSIR 2 JEMBER

Sofiyah Asy Syarifatul Alifah^{1a}, H. B. A Jayawardana², Fita Fatimah³

¹²³)Universitas PGRI Argopuro Jember

^a)Email : Alifahae391@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini membahas tentang pengaruh teknik self talk terhadap tingkat stres ringan mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember dengan sampel sebanyak 7 mahasiswa. Metode pengumpulan data dengan menggunakan, wawancara, dan kuesioner. Sebelum disebar angket diuji validasi dan reliabilitas. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian adalah : Terdapat pengaruh teknik self talk terhadap tingkat stress ringan pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dibuktikan setelah pemberian treatment dengan teknik self talk terdapat hasil perhitungan rata-rata pada saat pretes dan posttes mengalami pengurangan tingkat stres ringan mahasiswa. Pada pretes diperoleh skor rata-rata 32,6 dan skor rata-rata pada posttest 18 dan didapatkan selisih antara skor pretes dan posttest sebesar 14,6. Dan didapatkan pada analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon Match Pairs Test* nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima), dengan hasil perhitungan tersebut Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self talk terhadap tingkat stress ringan mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember

Kata kunci: *Pengaruh Teknik Self Talk, Tingkat Stres*

Abstract

This study discusses the effect of self-talk technique against the light stress level of student in the final grade of Ibn Katsir 2 Jember. This type of research is quantitative research. The population is all of the final grade students at Ibn Katsir 2 Jember with 7 samples of student. The Methods of data is collect by using, interview, and questionnaires. Before the quesinnaires is being distributed it was tested the validation and reliability. The technique of data analysis is the Wilcoxon Match Pairs test. The results of the research are: There is the effect of self-talk technique against light stress levels for the final grade student. This is evidenced after treatment of self -Talk technique, there is an average calculation result at the pretest and posttes have a reduction. In pretenses obtained an average score of 32.6 and an average score in Posttest 18 and there is a difference between pretest and posttest scores of 14.6. And obtained on the analysis of the data using the Wilcoxon Match Pairs test the value of the ASYMP . SIG. (2-tailed) of 0,018 values are smaller than 0.05 it can be interpreted that there is a significant level differences of stress level at the final grade student in pretest and posttest (the hypothesis accepted), with the results of the calculation it can be unlogged that there is an effect on self-talk technique against the light Stress level of the final grade student in Ibn Katsir 2 Jember

Keywords: *Influence, Self Talk Technique, Stress Level.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah pendidikan untuk mahasiswa saat memasuki dunia perkuliahan. Selain itu, mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi akan mendapatkan gelar sarjana di akhir dari perjalanan mahasiswa yang berkuliah di strata 1. Namun perubahan seseorang dari status siswa menjadi mahasiswa tentunya tidaklah mudah, tuntutan serta beban akademik yang bertambah, suasana yang berbeda dan lingkungan sosial yang baru, seringkali membuat seorang mahasiswa dituntut untuk berusaha lebih ekstra beradaptasi dengan kehidupan dan lingkungan disekitarnya.

Menurut Dinasti (2011), perubahan yang dialami oleh mahasiswa akan menimbulkan beban secara akademik, sosial, maupun lingkungannya. Di karenakan mahasiswa dituntut agar mampu beradaptasi dengan lingkungannya dalam keadaan apapun. Ketika harapan seseorang untuk meningkatkan pencapaian diri, serta ketidak sanggupannya seseorang tersebut dalam memenuhi tuntutannya, tentu akan menimbulkan stres dalam diri seorang individu. Banyak mahasiswa yang menjadi anak rantau ketika menempuh masa kuliah. Mahasiswa yang berasal dari luar kota akan lebih memilih tinggal di sekitar kampus, agar mempermudah akses ke kampus. Secara umum mahasiswa lebih memilih untuk tinggal di kos, kontrakan, atau tempat tinggal yang memiliki sedikit aturan. Tetapi disisi lain, ada fenomena menarik bahwasannya ada beberapa mahasiswa yang memilih untuk menjadi santri di sebuah pondok pesantren. Alasan sebagian mahasiswa yang memilih tinggal di pondok pesantren, dikarenakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman ketika jauh dari keluarga. Selain dirasa aman, mereka juga mendapatkan ilmu agama yang baik dibanding mereka tinggal di kontrakan atau kos pada umumnya

Menjalani tugas sebagai mahasiswa serta sekaligus menjadi santri yang memiliki tuntutan di dua tempat yang berbeda bukanlah suatu hal yang mudah (Novita, 2016) .Dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang hanya tinggal di kontrakan atau di kost, hal ini dikarenakan mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren mengalami tuntutan serta tekanan yang lebih besar daripada mahasiswa yang tinggal di kontrakan atau di kost. Ketika mahasiswa berada pada tingkat akhir, mereka akan lebih rentan mengalami stres, tuntutan dari pondok seperti hafalan atau pelajaran agama yang mereka peroleh selama di pondok, serta tuntutan skripsi, harus mereka selesaikan di tahun yang sama. Tidak jarang mahasiswa yang berada ditingkat akhir, akan mudah pasrah atau mudah menyerah ketika mereka merasa tidak mampu melaksanakan kewajiban keduanya, Ketika hal tersebut terjadi, akan menimbulkan gejala - gejala stres pada diri mahasiswa.

Menurut Septiani (Gamayanti dkk, 2018). Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Stres tersebut bisa disebabkan ketidak mampuan mahasiswa dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain. Menurut Lazarus dan Folkman, stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya (Erford, 2020). Stres terhadap sesuatu itu pada dasarnya adalah hal yang wajar, karena setiap dari kita dihadapkan oleh banyak stresor dalam kehidupan ini. Menjadi tidak wajar ketika stresor yang hadir dalam hidup kita ini mengganggu *activity daily living* (ADL) atau aktivitas keseharian dari seseorang misalnya, stres dapat menyebabkan sakit, terlebih tekanan darah tinggi. Menurut Gamayanti dkk, (2018). *Stressor* yang dirasakan seseorang melebihi kapasitas dan kemampuan bisa menjadi ancaman bagi orang tersebut. Misalnya, kesulitan menyelesaikan skripsi sehingga merasa tidak sanggup untuk menuntaskan, yang membuat skripsi tidak kunjung selesai dan membuat masa studi menjadi lama.

Berdasarkan informasi yang peneliti dapatkan di lapangan, stres pada mahasiswa tingkat akhir juga dirasakan oleh beberapa mahasiswa di Ibnu Katsir 2 Jember .Dengan program pondok yang mewajibkan setiap mahasiswa lulus S1 dan hafal Al - Qur'an *mutqin* 30 juz dalam waktu 4 tahun. Ibnu Katsir bekerjasama dengan Universitas PGRI Argopuro Jember untuk sarjana S1. Program pondok dan aktivitas kampus yang sangat padat, membuat mereka harus belajar membagi waktu. Terutama bagi mahasiswa di semester akhir, mereka bukan hanya dituntut untuk menyelesaikan skripsi secara tepat waktu, melainkan mereka juga di tuntut untuk bisa menyelesaikan program *tahfidz* yang mereka jalani di pondok pesantren Ibnu katsir 2 Jember.

Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mereka, dengan banyaknya target yang mereka jalani dipondok dan dosen di kampus yang juga cukup *perfeksionis* dalam membimbing skripsi anak didiknya. Mahasiswa yang mempunyai daya tahan atau *resiliensi* ketika menghadapi stres cenderung lemah, akan mudah stres dengan proses kehidupan yang mereka jalani tersebut. Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa di Ibnu Katsir 2 Jember tentang gejala yang mereka rasakan yaitu, banyaknya mahasiswa yang berkeluh kesah, kurang percaya diri, sering merasa lelah, pusing, susah tidur di malam hari (*insomnia*), tidur tidak tenang, susah berkonsentrasi ketika menghafal Al-Qur'an atau ketika mengerjakan skripsi, terlihat cemas, kurang bersemangat dalam menjalankan kegiatan pondok (*cenderung malas*), mudah galau, merasa gelisah, tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau, mudah *overthinking*, membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi dan berpikir negatif menjadi meningkat. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih memilih mencari kesenangan dari kegiatan lain atau hanya memilih fokus dengan salah satu program pondok, hafalan Al-Qur'an atau skripsinya. Ada beberapa alumni yang sengaja menambah semester dan lebih memilih wisuda pondok terlebih dahulu agar bebannya tidak meningkat. Bahkan ada yang mengakhiri skripsi dan studinya begitu saja sampai di DO (*Drop Out*) oleh pihak kampus diakibatkan melebihi batas semester yang sudah ditetapkan oleh pihak kampus.

Berdasarkan fenomena tersebut, perlu teknik yang tepat untuk mengatasi atau mengurangi dampak stres. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya adalah dengan memberikan kata-kata semangat atau memotivasi diri sendiri. Sebenarnya stres itu terjadi ketika pikiran negatif muncul terhadap diri, saat menghadapi sebuah permasalahan. Perenungan negatif yang sering melanda adalah karena keputusan yang salah dari masalah - masalah yang di hadapi. Padahal memang persoalannya tidak begitu sedramatis seperti penilaian yang muncul di otak. Penilaian-penilaian yang muncul dari sebuah kejadian yang diucapkan terhadap diri bisa berdampak pada stres itu sendiri, apakah itu perkataan yang positif ataupun yang negatif seperti contoh "saya tidak bisa melakukannya" akan membuat diri semakin terpuruk dalam, sedangkan "saya bisa melakukannya jika bekerja keras" akan menimbulkan perasaan yang lebih nyaman dan lebih baik menurut Sarafino & Smith (Fatimah AN, 2019) Perkataan-perkataan yang diucapkan pada diri sendiri dapat disebut sebagai teknik *self talk*.

Dorongan positif yang muncul dari percakapan dengan diri sendiri akan membuat motivasi positif atau negatif bergantung pada bagaimana individu melakukannya. *Self talk* secara positif akan menjadikan mahasiswa yang mengalami stres menjadi lebih dapat mentoleransi keadaan dan menekan yang dirasakannya. *Self talk* dapat diucapkan dalam hati, atau dengan suara lantang. Hal tersebut akan menjadi sebuah sugesti yang masuk kedalam alam bawah sadar, serta dapat membantu diri sendiri menurunkan stres yang tengah dirasakan.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan desain penelitian *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest* dalam penelitian ini. Sugiono (2016) mengatakan, bahwa *one group pretest-posttest design* merupakan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikannya *treatment* dan sesudah diberikannya *treatment*. Subjek dikenakan dua kali pengukuran dalam penelitian ini. Pengukuran pertama dilakukan untuk mengukur stres mahasiswa sebelum diberikan

treatment (pre-test). Pengukuran kedua untuk mengukur stres mahasiswa setelah diberikan *treatment (post-test)*. Desain digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂

Keterangan :

O₁ : Kegiatan *pre-test*

O₂ : Kegiatan *post-test*

X : Perlakuan/*Treatment* dengan menggunakan teknik *self talk*.

Menurut Sugiono (2016), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas : subyek/obyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini, yang akan peneliti pakai sebagai populasi adalah semua mahasiswa tingkat akhir angkatan 2018 yang berada di Ibnu Katsir, dengan sejumlah 27 mahasiswa.

Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristk yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2016). Dalam penelitian ini sampel yang akan peniliti gunakan adalah *non probability sampling*. Menurut Sugiono (2016), *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Sedangkan jenis sampel yang digunakan adalah *sampling purposive*, yaitu penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi sampel ditentukan setelah pemberian pretest dan dilihat dari hasil nilai terberat. Dari hasil pretest tersebut, terdapat 7 subjek yang mengalami stres ringan tingkat berat.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling penting dalam suatu penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah mendapatkan data. Menurut Sugiono (2016) pengumpulan data dapat di lakukan dalam berbagai cara, berbagai sumber, dan berbagai *setting*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu : wawancara, dokumentasi, dan angket.

Peneliti menggunakan kuesioner dengan skala Guttman. Penelitian menggunakan skala guttman dilakukan bila ingin mendapatkan jawaban yang tegas (konsisten) terhadap suatu permasalahan yang ditanyakan. Menurut Sugiono (2016), skala *Guttman* memiliki pengukuran variabel dengan tipe jawaban yang lebih tegas, yaitu “Ya dan Tidak”, “Benar dan Salah”, “Pernah-Tidak Pernah”.. Adapun skoring perhitungan responden dalam skala Guttman adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skoring Skala Guttman

ALTERNATIF JAWABAN	SKOR (+)
YA	1
TIDAK	0

Menurut Wahyuni (2017) Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid berarti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Sebebum ketahap ke uji validitas, diharuskan bagi peneliti untuk menguji validitas kontrak.Uji konstak dapat digunakan pendapat dari ahli. Langkah yang dilakukan setelah uji konstruksi, adalah uji validitas angket. Untuk mempermudah peneliti mengolah data maka uji validitas angket menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00 dengan menggunakan rumus korelasi *product moments* dari *Person* yang merupakan korelasi antara skor item pertanyaan dengan total skor item pertanyaan yang

digunakan untuk menguji validitas instrumen. Teknik korelasi *product moment* digunakan pada penelitian ini dikarenakan data variabel dalam penelitian ini berbentuk data interval.

Menurut Sugiono (2016), uji reliabilitas lebih mengarah pada aspek konsistensi instrumen secara keseluruhan. Instrumen dinyatakan reliabel jika instrumen tersebut memiliki konsistensi, baik secara internal maupun eksternal. Uji reliabilitas angket menggunakan *Reliabilitas Cronbach's Alpha*. *Alpha Cronbach's* digunakan untuk menentukan apakah suatu instrument penelitian reliabel atau tidak, bila jawaban yang diberikan responden berbentuk skala, seperti 1-3, 1-5 dan 1-7 atau jawaban responden yang menginterpretasikan penilaian tingkat stres.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pretest* dilakukan untuk mengetahui mahasiswa mana yang mengalami stres ringan pada tingkat akhir. Sebelum melaksanakan layanan teknik *self talk*, Terlebih dahulu peneliti menyebarkan angket kepada seluruh mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 jember dengan jumlah 27 mahasiswa, untuk menentukan subjek penelitian. Berdasarkan hasil skor *pretest* mahasiswa yang akan diberikan layanan berupa teknik *self talk* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Hasil Pretest Tingkat Stres Ringan Mahasiswa

No.	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	MA	24	Sedang
2	DA	27	Berat
3	UH	21	Sedang
4	NR	23	Sedang
5	NM	40	Berat
6	SM	40	Berat
7	ST	21	Sedang
8	EJ	22	Sedang
9	HP	27	Berat
10	UH	17	Sedang
11	FJ	24	Sedang
12	AF	13	Rendah
13	EL	18	Sedang
14	RA	17	Sedang
15	HU	25	Sedang
16	TM	18	Sedang
17	SP	25	Sedang
18	MT	16	Sedang
19	AZ	28	Berat
20	AS	18	Sedang
21	ME	17	Sedang
22	BC	17	Sedang
23	MI	39	Berat
24	SB	17	Sedang
25	MA	27	Berat
26	LI	16	Sedang
27	KA	20	Sedang

Tabel 4. Kategori Penilaian

Interval Skor (y)	Tingkatan Stres Ringan
$Y \leq 13$	Rendah
$14 \leq Y \leq 26$	Sedang
$Y \geq 26$	Berat

Peneliti mengambil hasil *pretest* yang paling berat, kemudian setelah dianalisis, didapat 7 mahasiswa yang mengalami stress ringan pada tingkat akhir. Berdasarkan hal tersebut peneliti akan memberikan layanan berupa teknik self talk kepada 7 mahasiswa tersebut. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 5. Data Mahasiswa Yang Memiliki Tingkat Stres Ringan.

No.	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	DA	27	Berat
2	NM	40	Berat
3	SM	40	Berat
4	HP	27	Berat
5	AZ	28	Berat
6	MI	39	Berat
7	MA	27	Berat

Pemberian *posttest* kepada mahasiswa tingkat akhir di Ibnu katsir 2 Jember yang menjadi sampel pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perubahan tingkat stress ringan pada mahasiswa tingkat akhir setelah diberikannya treatment dengan layanan berupa teknik *self talk*. Hasil *posttest* ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Hasil Posttest Tingkat Stres Ringan Mahasiswa Tingkat Akhir

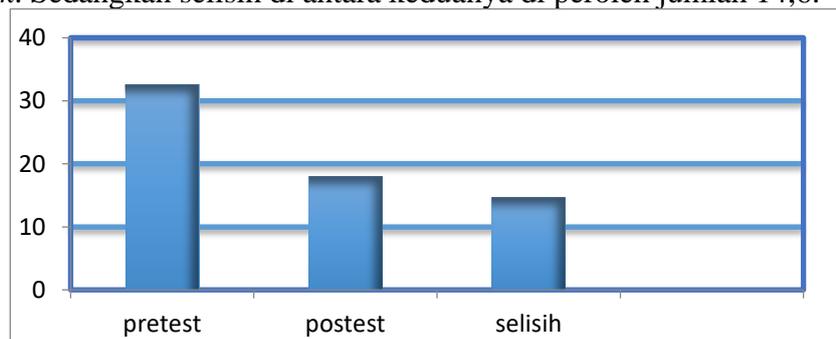
No.	Nama	Skor Nilai	Kategori
1	DA	17	Sedang
2	NM	21	Sedang
3	SM	18	Sedang
4	HP	15	Sedang
5	AZ	14	Sedang
6	MI	22	Sedang
7	MA	19	Sedang

Tabel 7. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

No.	Nama	Pretest		Posttest	
		Skor Nilai	Kategori	Skor Nilai	Kategori
1	DA	27	Berat	17	Sedang
2	NM	40	Berat	21	Sedang
3	SM	40	Berat	18	Sedang
4	HP	27	Berat	15	Sedang

5	AZ	28	Berat	14	Sedang
6	MI	39	Berat	22	Sedang
7	MA	27	Berat	19	Sedang
Rata-Rata		32,6	Berat	18	Sedang

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon Match Pairs Test*. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel yang berkorelasi dengan data berbentuk ordinal. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat stres ringan mahasiswa tingkat akhir yang signifikan sebelum dan sesudah adanya pemberian *self talk*. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh data rata-rata atau *mean* pada *pretest* dan *posttest* mengalami penurunan. Pada *pretest* di peroleh rata-rata 32,6 sedangkan dari *posttest* diperoleh rata-rata 18. Hal ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stress ringan mahasiswa tingkat akhir setelah diadakanya *treatment* dengan teknik *self talk*. Sedangkan selisih di antara keduanya di peroleh jumlah 14,6.



**Gambar 1. Skala Penurunan Tingkat Stres.
Grafik Penurunan Tingkat Stres Ringan Mahasiswa Tingkat Akhir**

Berikut adalah hasil uji *wilcoxon*, pengujian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00, dengan uji *wilcoxon* :

Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test - pre test	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Berasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa negative ranks atau selisih (negatif) antara tingkat stress ringan mahasiswa tingkat akhir terdapat 7 data negatif (N) yang artinya 7 mahasiswa mengalami penurunan tingkat stress ringan dari nilai pretest dan posttest, mean rank atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 4.00 sedangkan jumlah positif atau *sum of rank* adalah sebesar 28,00. Ini menunjukkan bahwa adanya penurunan dari nilai pretest dan posttest.

Positive ranks atau selisih (positif) antara tingkat stress mahasiswa tingkat akhir untuk pretest dan posttest adalah 0 baik itu pada nilai *N*, *mean rank*, maupun *sum rank*. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan *posttest*, disini nilai *ties* adalah 0, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada nilai yang sama antara *pretest* dan *psottest*.

Tabel 9. Test Statistics^a

	post test - pre test
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berasarkan tabel diatas dapat dinyatakan bahwa didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada perbedaan pada tingkat stress mahasiswa tingkat akhir yang signifikan untuk pretest dan posttest (hipotesis diterima). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik *self talk* terhadap tingkat stres ringan mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 jember diperoleh bahwa teknik self talk berpengaruh dalam menurunkan stress ringan pada mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember.

Hal ini dibuktikan dengan perhitungan rata-rata tingkat stres sebelum diberikan perlakuan dengan teknik self talk adalah sebesar 32.6 dan setelah diberikan perlakuan dengan teknik self talk dengan pertemuan sebanyak lima kali mengalami penurunan sebesar 14,6. Dari uji wilxon menggunakan SPSS versi 25.00 hasil tabel menunjukkan output, maka menunjukkan kolom, Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018 nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 maka bisa diartikan bahwa ada pengaruh yang signifikan untuk pretest dan posttest yang telah di peroleh peneliti, maka pada penelitian ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis diterima. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self talk terhadap tingkat stress ringan mahasiswa tingkat akhir di Ibnu Katsir 2 Jember.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur senantiasa penulis ucapkan kepada Allah yang Maha Pemurah, Pemilik kelebihan, keutamaan dan kebaikan. Yang menciptakan semesta dengan segala keindahan serta yang telah menganugerahi rahmat dan karunia-Nya. Dan juga sebaik-baik shalawat senantiasa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW sang inspirator terbaik yang telah mengajarkan berbagai hal di dunia ini, Selain itu pada kesempatan ini penulis juga ingin menyatakan dengan penuh hormat ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Basuki Hadi Prayogo, S.TP., M.Si selaku Rektor Universitas PGRI Argopuro Jember
2. Ibu Lutfiyah, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember
3. Bapak H.B.A Jayawardana, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I
4. Ibu Fita Fatimah, S.Pd, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II
5. Seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Argopuro Jember yang telah banyak memberikan ilmu, mendidik dan membimbing selama peneliti menempuh pendidikan di almamater tercinta.

6. Segenap jajaran pengurus beserta mahasiswa Pondok Pessantren Ibnu Katsir 2 Jember yang telah berkenan untuk bekerjasama dalam penyusunan jurnal ini.
7. Kedua orang tuaku dan saudara-saudaraku
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan jurnal ini, sehingga penulisan jurnal ini dapat terselesaikan.
9. Ucapan terimakasih terkhusus untuk diri sendiri yang masih mampu bertahan untuk menyelesaikan jurnal ini sampai akhir, meskipun tak begitu sempurna, semoga tetap bermanfaat bagi sesama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bradley, T. Erford. 2020. *40 Teknik Yang harus Diketahui Setiap Konselor Edisi kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dinasti, Nidawati Wahyu. 2011. *Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas X SMKN 1 Jambu*.Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fatimah, Marini. 2019. *Efektifitas Teknik Self Talk Untuk Menurunkan Stres Remaja*. Surabaya: Universitas Sunan Ampel.
- Gamayanti, Watrin dkk. 2018. *Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. Bandung. Volume 5, Nomor 1. diakses pada tanggal 03 November 2021.
- Novita, Sari Yuri. 2016. *Bimbingan dan konseling Belajar (Akademik)*. Bandung: C.V Alfabeta.
- Sugiono.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.Bandung: C.V Alfabeta.
- Wahyuni, Nur. 2020. *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di SMP NEGERI 18 MAKASAR*. Makasar.