

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF  
DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES  
PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 TIGA PANAH**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area  
Guna Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi*



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**OLEH :**

**PERATURENTA BARUS**

**NIM : 04 860 0066**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2009**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/4/22

Access From (repository.uma.ac.id)21/4/22

JUDUL SKRPSI : UBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF  
DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES  
PADA SISWA/I SMA NEGERI 1.TIGA PANAH.

NAMA MA ASISWA : PERATURENTA BARUS

NIM : 04 860 0066

JURUSAN : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING

  
(Drs. H.A. Rangkuti)  
Pembimbing I

  
(Babby Hasmayni, S. Psi.M.Si)  
Pembimbing II

MENGETAHUI

Ketua Jurusan  
  
(Afishah Wardah Lubis, S.Psi. M.Si)

Dekan  
  
(Drs. Irma Minauli, M.Si)

Tanggal Sidang

14 Januari 2009

DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI SKRIPSI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA  
DAN DITERIMA UNTUK MEMENUHI SEBAGIAN  
DARI SYARAT-SYARAT GUNA MEMPEROLEH  
DERAJAT SARJANA (S1) PSIKOLOGI

Pada Tanggal  
14 Januari 2009



MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA



DEWAN PENGUJI

1. Afisah Wardah Lubis, S.Psi, M.Si
2. Drs. H.A. Rangkuti
3. Babby Hasmayni, S.Psi, M. Si
4. Dra. Nur'aini, S.Psi, M. Si
5. Andy Chandra, S.Psi, M.Psi

TANDA TANGAN

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan yang Maha Tinggi yang telah melimpahkan kasih dan rahmatNya kepada Peneliti sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan ini tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak untuk kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih dengan setulusnya dengan segala rendah hati kepada:

1. Allah Bapa yang telah mengaruniakan pengetahuan dan orang tua yang sangat baik buat peneliti.
2. Keluarga peneliti, Mama, Bang Rakutta dan Kakak, (Rani, Menda dan Fran), Kak Marialem dan Abang (Filo), Bang Nikson dan Kakak, Kak Bunga, Bang Josua dan Kakak (Otta, Ari, Remon) dan seluruh keluargaku yang terus memperhatikan dan mendukung peneliti.
3. Ibu Dra. Irna Minauli, Msi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Drs. H.A. Rangkuti selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan saran-saran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

6. Ketua sidang Ibu Afisah Wardah Lubis, S.Psi. M.Si yang telah bersedia memberikan waktunya menjadi ketua sidang meja hijau peneliti.
7. Ibu Dra. Nur'aini, S.Psi. Ms yang sudah bersedia menjadi dosen tamu dalam meja hijau peneliti.
8. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, yang sudah bersedia menjadi sekretaris dalam meja hijau peneliti.
9. Kepada seluruh staf dan pegawai Fakultas Psikologi yang juga sangat membantu peneliti dalam mempersiapkan segala berkas yang peneliti butuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Para dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu kepada peneliti sebagai bekal peneliti dalam mencapai cita-cita di fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
11. Kepada kepala Dinas Pendidikan Tanah Karo yang telah memberikan izin untuk peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Tiga Panah.
12. Kepala sekolah SMA Negeri 1 Tiga Panah, Bapak Drs. Benar Kaban, yang telah mengizinkan peneliti melakukan penelitian dan juga untuk semua guru-guru SMA Negeri 1 Tiga Panah, terkhusus untuk guru BP yang telah membantu peneliti dalam penyebaran skala.
13. Untuk para siswa-siswi SMA Negeri 1 Tiga Panah yang telah membantu peneliti dengan bersedia menjadi subjek penelitian dalam skripsi ini dan telah mengerjakan skala.
14. Teman-teman seperjuangan stambuk 2004 sahabatku Saiful, Candra, Dermawan, Evi, B' Jupen, K' Rike, Darlia, Maris, Nova, Berigita, Farida,

Paltina, Ayu, Mona, Rani, Ray, Elsanta, Siska, Destri, Rida, yang telah banyak membantu dan memberi semangat dan juga teman-teman yang lain yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

14. Teman-teman KTB Daniel yang terus mendukung peneliti, B' Firman, K' Herty, Juwindo, Dedi dan Rohani
15. Teman-teman Kepengurusan di UKMK UMA, Dedi, dan Ester yang terus mendukung peneliti.
16. Untuk sahabatku Ester Yoseri Sibirian yang terus membantu dan memotivasi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
17. Untuk seluruh rekan-rekan sepelayanan di UKMK-UMA yang terus mendoakan peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.

Akhir kata, Semoga Allah yang Maha Kasih akan membalas segala kebaikan yang Bapak/Ibu, saudara-saudara dan rekan-rekan berikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin

Peneliti

Peraturenta Baru

## DAFTAR ISI

	Hal.
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>MOTTO</b> .....	iii
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>INTISARI</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	11
C. Manfaat Penelitian.....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	12
A. Daya Tahan Terhadap Stres.....	12
1. Pengertian Daya Tahan Terhadap Stres.....	12
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Daya Tahan Terhadap Stres.....	14
3. Ciri-Ciri Daya Tahan Terhadap Stres .....	16
4. Cara Untuk Memiliki Daya Tahan Terhadap Stres .....	18
B. Berpikir Positif.....	22
1. Pengertian Berpikir Positif.....	22

2. Ciri-Ciri Berpikir Positif .....	23
3. Cara Berpikir Positif.....	26
<b>C. Remaja.....</b>	<b>27</b>
1. Pengertian Remaja.....	27
2. Ciri-ciri Masa Remaja.....	28
3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	32
4. Masalah Yang Dihadapi Remaja .....	33
<b>D. Jenis Kelamin.....</b>	<b>34</b>
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	34
<b>E. Hubungan Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres.....</b>	<b>35</b>
<b>F. Paradigma Penelitian.....</b>	<b>37</b>
<b>G. Hipotesis.....</b>	<b>38</b>
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi dan Metode Pengambilan Sample.....	40
D. Metode Pengumpulan Data.....	41
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	44
F. Metode Analisis Data .....	45
<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kancanh Penelitian.....	47
B. Persiapan Penelitian .....	47

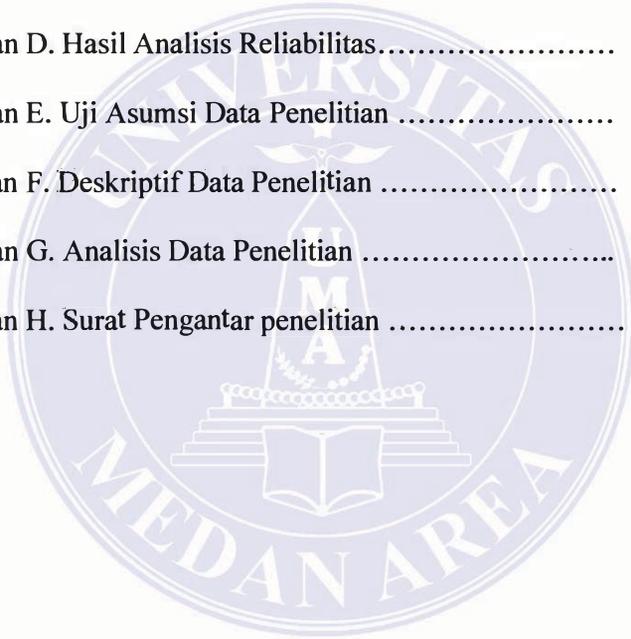
1. Persiapan Administrasi .....	48
2. Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	48
a. Skala Daya Tahan Terhadap Stres.....	49
b. Skala Berpikir Positif .....	50
3. Pelaksanaan Uji Coba.....	52
4. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	53
1) Hasil Uji Coba Skala Daya Tahan Terhadap Stres.....	53
2) Hasil Uji Coba Skala Berpikir Positif.....	54
C. Pelaksanaan Penelitian .....	56
D. Analisis Data Dan Hasil Penelitian.....	57
1. Uji Asumsi.....	57
a. Uji Normalitas Sebaran.....	57
b. Uji Linieritas.....	58
2. Hasil Analisis Data.....	58
3. Hasil Penelitian Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	59
E. Pembahasan.....	62
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

1. Penyebaran Butir-butir Skala Daya Tahan Terhadap Stres	
Sebelum Uji Coba .....	49
2. Penyebaran Butir-butir Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba .....	51
3. Penyebaran Butir-butir Skala Daya Tahan Terhadap Stres	
Setelah Uji Coba .....	54
4. Penyebaran Butir-butir Skala Berpikir Positif Setelah Uji Coba .....	55
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	57
6. Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala	
Daya Tahan Terhadap Stres.....	61
7. Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Mean Empirik	
Skala Berpikir Positif.....	61
8. Tabel Hasil Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Terhadap	
Stres Antara Siswa Laki-laki dan Siswa Perempuan .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN.

1. Lampiran A Skala Berpikir Positif dan Daya Tahan Terhadap Stres.....	73
2. Lampiran B. Uji Coba Skala Berpikir Positif dan Daya Tahan Terhadap Stes .....	88
3. Lampiran C. Hasil Analisis Validitas .....	98
4. Lampiran D. Hasil Analisis Reliabilitas.....	110
5. Lampiran E. Uji Asumsi Data Penelitian .....	120
6. Lampiran F. Deskriptif Data Penelitian .....	126
7. Lampiran G. Analisis Data Penelitian .....	131
8. Lampiran H. Surat Pengantar penelitian .....	160



## HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STES PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 TIGA PANAH

PERATURENTA BARUS  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

### Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa/i SMA Negeri 1 Tiga Panah. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah Siswa/i SMA Negeri 1 Tiga Panah dan dilaksanakan pada tanggal 17-18 September 2008.

Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan Korelasi Product Moment didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres yang signifikan ( $r_{xy} = 0,0656$ ;  $p < 0,05$ ) Berdasarkan perhitungan kedua Mean (mean hipotetik dan mean empirik) maka diketahui bahwa, berpikir positif memiliki mean hipotetik 135 dan mean empirik 166,86 dari hasil perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik menunjukkan bahwa secara rata-rata, subjek penelitian memiliki kemampuan berpikir positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi secara umum. Sedangkan daya tahan terhadap stres mean hipotetiknya 110 dan mean empiriknya 132 dari hasil perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik menunjukkan bahwa secara rata-rata subjek penelitian memiliki daya tahan terhadap stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi secara umum. Berdasarkan hasil analisis penelitian ditemukan bahwa siswa laki-laki lebih memiliki kemampuan daya tahan terhadap stres dari pada siswa perempuan.

Kata Kunci : Berpikir positif dan Daya tahan terhadap stres.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah sebuah kata yang sederhana yang sudah tidak asing lagi diucapkan sehari-hari oleh setiap orang dan merupakan suatu kondisi yang dihindari oleh setiap orang. Stres adalah merupakan masalah yang menarik untuk selalu dibicarakan. Karena stres adalah kondisi jiwa dan raga, fisik dan psikis seseorang yang tidak berfungsi secara normal dan bisa terjadi pada setiap saat terhadap setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia, jabatan dan status sosial ekonomi. Dalam suatu perusahaan, stres dapat terjadi pada seorang direktur, manajer, supervisor, mandor bahkan pekerja biasa. Dalam sebuah keluarga, stres dapat menimpa suami, istri, anak bahkan pembantu rumah tangga. Dapat juga menyerang seorang bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, baik pria atau wanita (Abbas, 2007).

Stres adalah hal yang melekat pada kehidupan siapa saja. Dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat dan ringan yang berbeda, dalam jangka panjang dan pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya. Tidak ada seorangpun yang bisa terhindar dari stres (Hardjana, 1994).

Stres dapat melanda kita kapan saja, di mana perkembangan lingkungan kita akhir-akhir ini sangat mudah memancing timbulnya stres. Situasi yang cepat berubah dengan tingkat persaingan yang ketat, tuntutan pergaulan, pendidikan,

pekerjaan ditambah dengan kondisi ekonomi yang sulit, membuat kita mudah menjadi stres.

Memasuki milenium baru kesejahteraan remaja menjadi suatu perhatian kita yang paling penting, karena mereka adalah masa depan masyarakat di manapun. Remaja yang tidak mencapai seluruh potensi mereka, yang memiliki takdir yang memberi kontribusi yang lebih sedikit pada masyarakat dari pada yang dibutuhkan masyarakat, dan yang tidak mengambil peran sebagai seorang dewasa yang produktif, adalah remaja yang mengurangi masa depan suatu masyarakat (Santrock, 2003). Remaja merupakan sumber daya manusia yang dimiliki masyarakat, oleh karena itu kualitas sumber daya manusia perlu diperhatikan, karena akan menghambat perkembangan masyarakat itu sendiri.

Dalam hal ini kita bisa melihat beberapa kasus yang sering terjadi pada anak remaja khususnya pada siswa-siswi SMA dimana tingginya tingkat putus sekolah karena kurangnya kemampuan siswa-siswi untuk memahami atau berpikir secara positif dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi sehingga sering membuat para siswa-siswi untuk mundur dan berhenti sekolah

Laju perkembangan zaman yang begitu cepat sangat berpengaruh terhadap perkembangan mental, dimana para ahli kesehatan sepakat bahwa stres sangat berpengaruh pada gangguan kesehatan, hal ini sudah tampak pada gejala awal seseorang yang terkena stres.

Selanjutnya Atkinson, (1983) menyatakan bahwa individual yang sedang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik yang muncul sebagai respon stres tersebut seperti: otot-otot terasa tegang dan kaku, denyut jantung semakin

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas. 2007. *Kiat Mengatasi Stres Anak*. Jakarta. Restu Agung
- Albercht, k. 1999. *Brain Power. Daya Pikir: Dahara Prize*
- Anastasi dan Urbina. 1997. *Tes Psikologi*. Edisi Bahasa Indonesia. Jilid I. Jakarta. PT. Prenhallindo.
- Arikunto, S.1996. *Prosedur Penelitian*. Jakarta Bina Aksara  
2006. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Bambang. 2000. *Berpikir Positif dan Negatif*. Koran Republika 8 November 2000
- Brecht, G.1996. *Mengenal dan Menanggulangi Stres*. Jakarta. PT. Prenhallindo.
- De Bone, E.1991. *Pelajaran berpikir*. Jakarta. Erlangga.
- Galbraith. P. 2003. *Meditate Rejuvenate Meditasi Hidup Tanpa Stres*. Yogyakarta. Pink Books.
- Godman,P.A. 1984. *Stres: Menangkal stres Meraih Sukses*. Fikhavi Aneska.
- Gunarsa. D.S. 1993. *Psikologi Praktis : Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta. BPK. Gunung Mulia
- Hardjana,M.A. 1994. *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta. Kanisius
- Harlock, E.B. 1990. *Psikologi Perkembangan*. EdisiV. Jakarta. Erlangga.
- Hilgard, E.R. Akinson. R.L. Alkinson, RL. 1991. *Pengantar Psikologi*. Jakarta. Penerbit Erlangga.

- Jersild, AT. 1994. *Jangan Takut Anak Juga Bisa Stres*. Majalah keluarga 8-21. Agustus 1994.
- Koentjoro, E.B. 1992. *Stres, Tantangan Sekaligus Ancaman*. Edisi V. Jakarta. Erlangga.
- Lindley, A. Patricia, dkk 1997. *Mengatasi Stres Secara Positif*. Jakarta PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Lubis, 2005. *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Makna Hidup Pada Pasien Penyakit Kanker Di Rumah Sakit Haji Medan*. Skripsi (Tidak Diterbitkan. Medan : Fakultas Psikologi Universitas Medan Area)
- Mahsun. 2004. *Bersahabat Dengan Stres*. Yogyakarta. Prisma Media.
- Malkani.V. 2004. *Stres dan Anger*. Jakarta. Bhuana Ilmu Populer
- Marhiyanto, B. 1987. *Cara berpikir yang baik*. Surabaya. CV. Bintang pelajar.
- Monks, dkk. 1984. *Psikologi Pengantar*. Yogyakarta: Gajah Mada University Perss.
- Peale, V.N. 1996. *Berpikir Positif*. Jakarta. Bina Rupa Aksara.
- Priyatno. 2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Yogyakarta. MediaKom.
- Scala, J. 2003. *25 Cara Alami Mengatasi Stres dan Menghindari Kelelahan*. Jakarta Prestasi Pustaka Publisher.
- Santrock.J.W. 2003. *Adolescence. Perkembangan remaja*. Edisi VI. Jakarta. Erlangga.
- Sarwono. S.W. 1992. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Suryani. 2006. *Daya Tahan Terhadap Stres Pada Pengamen Jalanan Di Medan*. Skripsi (Tidak Diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Medan Area)

Ventrella, W.S. 2002. *Kekuatan Berpikir Positif Dalam Bisnis*. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.

WWW.WordPress.com/tanggal akses 15 April 2008



**IDENTITAS DIRI**

Nama :  
 Jenis kelamin : L/P  
 T.T. Lahir :  
 Usia :  
 Anak Ke : .....dari .....  
 Kelas :  
 Pendidikan Ayah :  
 Pekerjaan Ayah :  
 Pendidikan Ibu :  
 Pekerjaan Ibu :

**Petunjuk Pengisian Skala**

**Berilah tanda silang ( X ) pada:**

- SS : Bila pendapat saudara sangat setuju dengan pernyataan tersebut.
- S : Bila pendapat saudara setuju dengan pernyataan tersebut.
- TS : Bila pendapat saudara tidak setuju dengan pernyataan tersebut.
- STS : Bila pendapat saudara sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Apabila saudara keliru dan saudara terlanjur memberi tanda silang, maka lingkariilah pilihan yang keliru tersebut, kemudian berilah tanda silang yang baru pada jawaban yang saudara pilih.

**A-1**

1. Ketika menghadapi masalah, saya akan menerima dan mempertimbangkan setiap pendapat dari orang lain.	SS S TS STS
2. Saya mengharapkan bantuan dari orang tua untuk memecahkan masalah yang saya hadapi.	SS S TS STS
3. Saya pikir apabila saya dengan sepenuh hati bersikap tenang dalam permasalahan maka saya pasti berbuat hal-hal yang luar biasa.	SS S TS STS

4. Apabila saya dihadapkan dengan suatu permasalahan saya selalu berpikir tidak dapat mengatasinya.	SS S TS STS
5. Jika saya gagal dalam suatu tugas, saya akan mencoba lagi.	SS S TS STS
6. Saya berpikir saya cepat putus asa jika gagal dalam melakukan tugas/pekerjaan.	SS S TS STS
7. Saya pikir suatu pekerjaan yang dikerjakan dengan sungguh-sungguh akan membuat saya berhasil	SS S TS STS
8. Menurut saya pekerjaan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh tidak menjamin untuk berhasil.	SS S TS STS
9. Saya suka mencoba hal-hal baru karena itu tantangan bagi saya.	SS S TS STS
10. Saya tidak akan bersemangat mengerjakan sesuatu apabila telah mengalami kegagalan	SS S TS STS
11. Apa bila saya diberi kepercayaan untuk melakukan suatu tugas, maka saya akan menerimanya dan mengerjakannya dengan baik.	SS S TS STS
12. Menurut saya lebih baik mundur dari pada saya harus repot menghadapi rintangan dan kegagalan.	SS S TS STS
13. Saya berpendapat bahwa dengan belajar sungguh-sungguh saya pasti jadi juara dan itu akan membuat saya bahagia.	SS S TS STS
14. Saya selalu berpikir bahwa hari-hari yang saya lalui sangat menyedihkan.	SS S TS STS
15. Saya selalu berpikir bahwa waktu adalah kesempatan yang berharga, karena itu saya menggunakannya untuk belajar.	SS S TS STS
16. Bagi saya menjadi ketua Osis adalah impian yang sia-sia saja.	SS S TS STS

17. Saya pikir lebih baik segera membantu teman yang membutuhkan pertolongan dari pada menunggu hari esok.	SS S TS STS
18. Menurut saya memberi bantuan kepada orang lain adalah tugas para dermawan saja.	SS S TS STS
19. Saya mempunyai keyakinan yang kuat pada kemampuan saya.	SS S TS STS
20. Saya pikir saya tidak mampu membuat keputusan sendiri.	SS S TS STS
21. Saya selalu berpikir dengan penuh keyakinan bahwa hari-hari yang saya lalui sangat indah dan menyenangkan.	SS S TS STS
22. Melakukan tugas dengan baik dan jujur tidak menjamin saya berhasil.	SS S TS STS
23. Dengan usaha dan kemauan yang tinggi saya pikir, saya akan berhasil untuk meraih apa yang saya cita-citakan.	SS S TS STS
24. Saya pikir saya tidak akan mampu mendahului teman untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru.	SS S TS STS
25. Saya akan mengerahkan segala kemampuan untuk memecahkan masalah yang bagi orang lain tidak terpecahkan.	SS S TS STS
26. Menurut saya melamun lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang sangat sulit.	SS S TS STS
27. Saya selalu berpikir menjadi orang yang sukses dan terkenal.	SS S TS STS
28. Saya sangat senang bila tugas-tugas saya dikerjakan orang lain.	SS S TS STS

29. Melakukan segala sesuatu dengan baik dan jujur menurut pendapat saya adalah kunci meraih sukses dan bahagia.	SS S TS STS
30. Saya selalu berpikir bahwa di dunia ini tidak ada tempat untuk mendapat kebahagiaan.	SS S TS STS
31. Saya suka mencoba cara-cara baru untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.	SS S TS STS
32. Saya akan menghabiskan waktu luang saya dengan bermain bersama teman-teman.	SS S TS STS
33. Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru secepat mungkin karena hal itu saya pikir lebih baik dari pada menghabiskan waktu untuk melamun.	SS S TS STS
34. Saya akan meminta bantuan orang lain jika saya menghadapi masalah.	SS S TS STS
35. Saya pikir seseorang yang kuat dan bersemangat pasti memiliki prestasi yang baik.	SS S TS STS
36. Saya selalu merasa rendah diri.	SS S TS STS
37. Saya pikir saya orang yang selalu bahagia.	SS S TS STS
38. Saya merasa cemas mengenai masa depan saya.	SS S TS STS
39. Saya tidak suka menunda suatu pekerjaan yang dapat saya lakukan hari ini.	SS S TS STS
40. Menurut saya tidak ada kesempatan jika saya sudah pernah gagal.	SS S TS STS
41. Saya selalu mempertimbangkan perasaan semua orang ketika memutuskan masalah yang berkaitan dengan kelompok.	SS S TS STS
42. Saya selalu tidak menyukai tugas-tugas sosial.	SS S TS STS
43. Saya pasti dapat mencapai apa yang saya inginkan.	SS S TS STS
44. Menurut saya menjadi orang sukses bila ia tidak pernah mengalami kegagalan.	SS S TS STS

45. Saya sangat percaya pada pepatah bahwa hemat waktu hemat biaya.	SS S TS STS
46. Saya selalu merasa ragu-ragu dalam mengerjakan suatu pekerjaan	SS S TS STS
47. Menurut saya tidak ada kata terlambat bila ingin sukses	SS S TS STS
48. Menunda rencana yang telah dibuat, saya pikir tidak jadi masalah sebab masih ada hari esok.	SS S TS STS
49. Saya suka membaca dan menulis di waktu luang.	SS S TS STS
50. Saya tidak menyukai lingkungan yang tertib.	SS S TS STS
51. Saya tidak percaya dengan hal-hal yang tidak bersifat ilmiah.	SS S TS STS
52. Saya selalu takut pada suatu perubahan.	SS S TS STS
53. Saya tidak pernah ragu dalam melakukan sesuatu pekerjaan yang baru.	SS S TS STS
54. Saya tidak pernah berpikir menjadi orang sukses dan terkenal.	SS S TS STS
55. Apabila usaha dan kerja keras sudah maksimal saya kerjakan, maka kemenangan pasti dipihak saya.	SS S TS STS
56. Menurut saya, hidup ini akan terus mengalir dengan sendirinya, karena itu saya tidak perlu bersusah-payah untuk memikirkannya.	SS S TS STS
57. Saya suka mengajak teman-teman berdiskusi bila ada tugas yang sulit saya mengerti.	SS S TS STS
58. Saya tidak suka apabila teman-teman saya mengingatkan saya untuk belajar.	SS S TS STS
59. Saya percaya suatu perubahan pasti memiliki dampak positif.	SS S TS STS
60. Apa bila saya diberi kepercayaan untuk melakukan tugas, maka saya sering berpikir untuk menolaknya.	SS S TS STS

61. Saya tidak pernah berhenti mencoba walaupun saya sering gagal.	SS S TS STS
62. Saya yakin sukses bukan milik orang yang bekerja keras saja.	SS S TS STS
63. Saya selalu mengerjakan tugas-tugas saya dengan baik	SS S TS STS
64. Saya tidak pernah mengerjakan tugas sampai selesai.	SS S TS STS
65. Ketika saya tidak mengerti mengerjakan suatu tugas maka saya akan bertanya pada guru atau teman yang bisa membantu saya.	SS S TS STS
66. Saya sering menolak teman-teman yang mengajak saya berdiskusi untuk mengerjakan tugas-tugas dari sekolah.	SS S TS STS
67. Saya memiliki banyak prestasi di luar sekolah.	SS S TS STS
68. Kebanyakan teman-teman saya, lebih baik dari saya.	SS S TS STS
69. Saya yakin apa yang saya rencanakan pasti berjalan dengan baik.	SS S TS STS
70. Saya selalu berpikir bahwa saya adalah orang yang lemah dan tidak berdaya.	SS S TS STS
71. Jika saya gagal hari ini, pasti ada kesempatan lain untuk sukses, jika saya mau mencoba lagi.	SS S TS STS
72. Saya selalu nyontek waktu ujian.	SS S TS STS
73. Saya selalu mempunyai misi untuk dipenuhi dalam hidup.	SS S TS STS
74. Saya sering menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru.	SS S TS STS
75. Saya lebih suka belajar ilmu eksakta.	SS S TS STS
76. Saya tidak pernah memiliki perestasi yang baik dibidang apapun.	SS S TS STS
77. Saya yakin saya dapat memenuhi harapan orang tua saya.	SS S TS STS

78. Apa bila saya dihadapkan dengan suatu masalah, saya selalu berpikir saya tidak dapat mengatasinya.	SS S TS STS
79. Saya banyak mengikuti les diluar sekolah.	SS S TS STS
80. Saya malas belajar diluar jam sekolah.	SS S TS STS





# UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NOMOR 1 MEDAN ESTATE

TELEPON 7366878, 7360168, 7364348, 7366781 PSWT 107 FAX. (061) 7366998 MEDAN 20223

E-mail : uma 001@indosat.net.id

Nomor : *0817* /FO/PP/2008

// September 2008

Lampiran : -

Hal : Pengambilan Data

Yth. Dinas Pendidikan Tanah Karo  
Jalan Pahlawan Kaban Jahe

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama	: Peranturenta Barus
NPM	: 04.860.0066
Program Study	: Ilmu Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data pada **SMA Negeri 1 Tiga Panah Kaban Jahe Siantar**, guna penyusunan skripsi mahasiswa yang berjudul: **“Hubungan antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stres pada Siswa/i SMA Negeri 1 Tiga Panah.”**

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Lengkap pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam proses pengambilan data yang diperlukan dan Surat Jalan untuk dilaksanakan dimaksud.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.



Dekan,

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber.  
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah.  
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Tembusan :

Access From (repository.uma.ac.id)21/4/22



# DINAS PENDIDIKAN NASIONAL

JALAN VETERAN NO. 54 Telp. (0628) 20412 KABANJAHE - 22111

Nomor : 3906 / BP / 2008  
Tempat : --  
Hal : Pengambilan Data

15 September 2008

Untuk : Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area  
di -  
Medan

Dengan hormat, untuk memenuhi maksud surat Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor : 0877/FO/PP/2008 tanggal 11 September 2008 tentang Pengambilan Data, maka kami sampaikan bahwa :

1. Kami tidak keberatan dan memberi Ijin melaksanakan Pengambilan Data kepada Saudara :

**N a m a** : PERANTURENTA BARUS  
**NPM** : 04.860.0066  
**Program Studi** : Ilmu Psikologi  
**Judul Skripsi** : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES PADA SISWA/I SMA NEGERI 1 TIGAPANAH  
**Tempat** : SMA NEGERI 1 TIGAPANAH

Dengan ketentuan bahwa pelaksanaan Pengambilan Data tidak mengganggu kegiatan Belajar Mengajar Sekolah.

2. Sebelum dan sesudah selesai melaksanakan kegiatan Saudara tersebut melapor kepada Kepala Dinas Pendidikan Nasional Kab. Karo dan Kepala Sekolah tempat melaksanakan Pengambilan Data serta melaporkan hasilnya.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa ijin Universitas Medan Area



Dinas Pendidikan Nasional  
Kabupaten Karo

Drs. SEKUAN SEMBIRING

Document Accepted 21/4/22



Peraturenta Barus - Hubungan antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stres

**PEMERINTAH KABUPATEN KARO**  
**DINAS PENDIDIKAN NASIONAL**  
**SMA NEGERI 1 TIGAPANAH**  
 JLN. TIGAPANAH NO.121 TIGAPANAH - TELP. 0628~7000686



**SURAT KETERANGAN**  
**Nomor : 330/SMA 05.06/PP3/2008**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMA Negeri 1 Tigapanah dengan ini menerangkan bahwa :

**Nama** : **Peraturenta Barus**  
**NPM** : **04.860.0066**  
**Jurusan** : **Psikologi**  
**Program Studi** : **Ilmu Psikologi**  
**Jenjang Studi** : **S-1**

Benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri I Tigapanah dengan judul Skripsi :

**“ Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres  
 Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Tigapanah ”**

Demikianlah Surat Keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Tigapanah, 18 September 2008**

**Kepala SMA Negeri 1 Tigapanah**

**SMA-1**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**NASIONAL**  
**TIGAPANAH**  
**Drs. BENAR KABAN**  
**PEMBINA TK. I**  
**NIP. 130793904**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/4/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area