

**HUBUNGAN ANTARA BERFIKIR POSITIF DENGAN  
PERILAKU ALTRUISTIK PADA REMAJA  
SMA SWASTA ISLAM AFIFIAH  
MEDAN**

**SKRIPSI**

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

**OLEH:**

**MUTIAH**

**05 860 0198**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2009**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 12/8/24

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

**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF  
DENGAN PERILAKU ALTRUISTIK  
**NAMA MAHASISWA** : MUTIAH  
**NIM** : 05.860.0198  
**BAGIAN** : PSIKOLOGI PERKEMBANGAN

Mengetahui,  
Komisi Pembimbing

Pembimbing I



(Dra. Nuraini, MS)

Pembimbing II



(Hj. Cut Methia, S.Psi, M.Si)

Mengetahui,

Kepala Bagian



(Afisah Wardah Lubis, S.Psi, M.Psi)

Dekan



(Dra. Irya Ninauli M.Si)

Tanggal Sidang,  
01-Oktober-2009

**ABSTRAK**  
**Hubungan antara Berpikir Positif dengan Perilaku Altruistik**  
**Fakultas Psikologi**  
**Universitas Medan Area**

**MUTIAH (05.860.0198)**

**(x + 105 halaman + 10 tabel + 5 lampiran)**

**Daftar bacaan: 16 (1980-2009)**

Perilaku Altruistik adalah perilaku menolong orang lain tanpa mengharapkan imbalan atau tanpa pamrih. Perilaku altruistik akan muncul apabila seseorang menerapkan berpikir positif, karena dalam berpikir positif akan mempunyai *mood* yang positif dan energi yang positif sehingga menimbulkan perilaku menolong tanpa mengharapkan imbalan.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat adanya hubungan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik pada remaja. Hal ini didasari bahwa fenomena yang terlihat di lapangan remaja cenderung "cuek" terhadap lingkungan dan kurang berperilaku altruistik. Penelitian ini menggunakan teori berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrech (1980) dengan 4 aspek yaitu: Harapan yang positif, Afirmasi diri, Pernyataan yang tidak menilai dan Penyesuaian diri terhadap kenyataan. Perilaku Altruistik di dasarkan pada teori Cohen dengan 3 aspek yaitu: Perilaku Memberi, Empati dan Sukarela. Penelitian ini menggunakan sampel populasi yaitu seluruh populasi dijadikan sampel dengan jumlah sampel 60 siswa/siswi.

Hasil utama penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik, ( $r_{xy} = 0,472$ ;  $p < 0,001$ ) artinya semakin tinggi berpikir positif maka perilaku altruistiknya juga semakin tinggi, sebaliknya semakin rendah berpikir positif maka perilaku altruistik juga rendah. Selain itu diperoleh hasil tambahan bahwa tingkat berpikir positif individu mempengaruhi tinggi rendah perilaku altruistik sebesar 22,3%, ini ditunjukkan dengan koefisien determinan ( $r^2=0,223$ ) sedangkan 77,7% sisanya di pengaruhi faktor lain yaitu situasi sosial dan karakteristik hubungan interpersonal.

Hasil lain yang diperoleh dalam penelitian ini, bahwa siswa-siswi SMA Islam Afifah Medan mempunyai tingkat berpikir positif yang tergolong tinggi sebab nilai rata-rata empirik (139,100) selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik (105) melebihi bilangan SD atau SB sebesar 12,295; kemudian dalam hal berperilaku altruistik para siswa tergolong tinggi, sebab nilai rata-rata empirik (131,28) selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik melebihi bilangan SB atau SD sebesar (15,100).

**Kata kunci: Berpikir Positif, Perilaku Altruistik**

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assmua'alaikum wr.wb.*

Puji syukur ke hadirat Allah Azza wa Jalla yang telah memberikan nikmat iman dan islam kepada peneliti. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada Rasulullah Muhammad saw. Kelurga, sahabat, dan generasi penerusnya hingga akhir zaman.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ayah dan ibu yang telah mengorbankan segalanya demi ananda untuk meraih impian, dan telah memberikan doa, dukungan, kasih sayang yang tiada terbalaskan oleh ananda.
2. Adik tercinta Agung Prastyo. karena engkau, kakak jadi lebih semangat untuk menyelesaikan karya sederhana ini, tetaplah jadi lilin kecil dalam kehidupan kakak.
3. Ibu Dra. Irna Minauli, M.Si. sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Nuraini M.S. sebagai Pembimbing I yang telah meluangkan waktu disela kesibukannya untuk membimbing dan memberikan saran serta petunjuk berharga kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Hj. Cut Methia S.Psi, M.Si. sebagai Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran membimbing, memberikan saran, dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

6. Seluruh Dosen dan Staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, atas ilmu yang diberikan selama peneliti menempuh pendidikan di kampus tercinta, serta memberikan bantuan dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang turut membantu dan memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Untuk Om H. Jumadi S.Pdi, Bulek Hj. Mulyani, Om Karmin, Bulek Nur, Om Arief, Bulek Asih. Terima kasih atas segala doa, dukungan, serta nasihat yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti menjadi pribadi yang mandiri, tangguh dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup ini, dan mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Ahmad Yani, S.Pd sebagai kepala Sekolah SMA Islam Afifah yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian sehingga membantu penyelesaian skripsi ini.
10. Sahabat-sahabatku tersayang yang selalu setia menemaniku dalam suka dan duka, tangis dan tawa, khususnya Sekar, Putri, Ozi, Dina, Ima, Indah, Win, Kak Santi, mbak Wiji, terima kasih atas dukungan kalian semua.
11. Keluargaku di dalam sebuah binaan kecil yang selalu setia menjalin *ukhuwah* ini, Kak Ayu, Kak Juli, Kak Putri, Huda, Khususnya untuk *Murobbi*-ku Kak Maini.
12. Teman-teman seperjuangan di PEMA UMA, KAMMI, HMI, UKMI, ("teruslah bertahan hingga *kefuturan* itu *futur* menyertaimu, tetaplah berjaga hingga kelesuan itu lesu menemanimu, jangan sampai diri ini menjadi daun yang berguguran di jalan dakwah").

13. Untuk seluruh terapis di Lembaga Amanah Hati (LebAH), Ibu Deli selaku Pimpinan, Kak Yeni, Kak Nining, Mbak Elda, Kak Lili, Kak Rahma, Kak Yanti, Husna semoga kita semua menjadi lebih sabar dalam menghadapi anak-anak didik kita, terima kasih atas dukungan dan doanya sehingga penulis menyelesaikan skripsi ini.
14. Untuk anak-anak didikku di Lembaga Amanah Hati (LebAH), Kiki, Aji, Andri, Ikhsan, Joe, Hafis, Yadi. Tari kalian memang istimewa, bukan hanya karena kalian mempunyai kebutuhan yang istimewa tetapi kalian juga istimewa dihati.
15. Untuk seseorang yang teristimewa dihati, terima kasih atas cinta dan kasih sayangnya, doa dan dukungannya. Engkau telah memberikan warna tersendiri dalam hidup ini. Semoga Allah mencintaimu.
16. Semua saudaraku yang telah membantu, yang tidak mungkin namanya disebutkan satu persatu. Terima kasih telah membalut perjuangan ini dengan rindu dan cinta. Hanya Allah yang mengetahui dan membalas kebaikan kalian semua.
- Peneliti menyadari dalam penulisan ini masih jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran membangun sangat diharapkan. Akhir kata saya memohon maaf bila ada kekurangan dan kesalahan , terima kasih.

Peneliti

Mutiah

## DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN MOTTO	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAKSI	
KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
A Perilaku Altruistik.....	8
1. Pengertian Perilaku Altruistik.....	8
2. Perkembangan Perilaku Altruistik.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Altruistik.....	14
4. Karakteristik Perilaku Altruistik.....	15

5. Elemen dan Perilaku Altruistik.....	16
--	----

B. Berfikir Positif.....	18
--------------------------	----

1. Pengertian Berfikir Positif.....	18
-------------------------------------	----

2. Aspek Berfikir Positif.....	19
--------------------------------	----

3. Efek Berfikir Positif.....	21
-------------------------------	----

4. Faktor yang Mempengaruhi Berfikir Positif.....	22
---	----

C. Remaja.....	24
----------------	----

1. Pengertian Remaja.....	24
---------------------------	----

2. Ciri-ciri Remaja.....	27
--------------------------	----

3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja.....	32
---	----

4. Aspek Perkembangan Remaja .....	34
------------------------------------	----

D. Hubungan antara Berfikir Positif dengan Perilaku Altruistik pada Remaja.....	39
---	----

E. Hipotesis.....	42
-------------------	----

<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
---------------------------------------	-----------

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
--	----

B. Definisi Operaional Penelitian.....	43
--	----

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	44
--	----

D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	45
--	----

E. Validitas dan Reliabilitas.....	47
------------------------------------	----

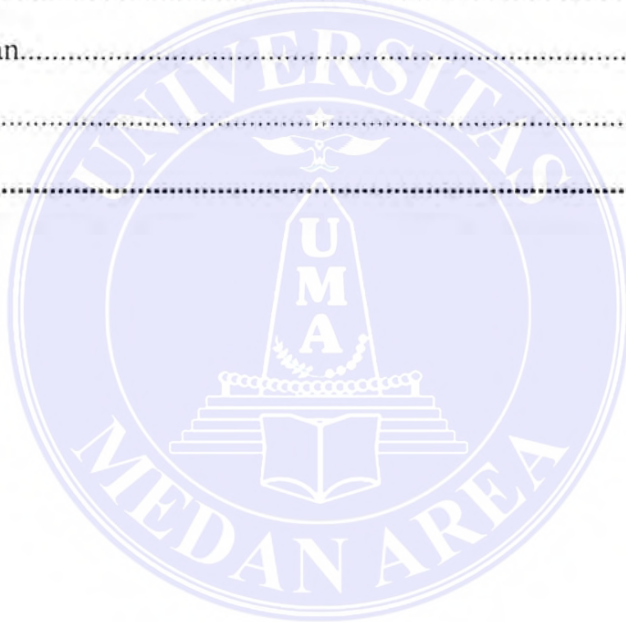
F. Metode Analisis Data.....	50
------------------------------	----

<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....</b>	<b>51</b>
---------------------------------------	-----------

A. Persiapan Penelitian.....	51
------------------------------	----



1. Orientasi Kancah Penelitian.....	51
2. Persiapan Alat Pengumpulan Data.....	51
3. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	53
B. Analisis Data.....	55
1. Uji Asumsi.....	56
2. Hasil Analisis Data.....	57
3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	59
C. Pembahasan.....	61
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>64</b>
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran A. Hasil Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	69
1. Uji validitas.....	77
2. Uji Reliabilitas.....	80
Lampiran B. Uji Asumsi.....	82
1. Uji normalitas.....	83
2. Uji linieritas.....	87
Lampiran C. Hasil Analisis <i>Product Moment</i> .....	90
Lampiran D. Skala.....	94
1. Skala penelitian perilaku altruistik.....	95
2. Skala penelitian berfikir positif.....	100
Lampiran E. Surat Ijin Penelitian dan Surat Bukti Penelitian.....	103
1. Surat ijin penelitian .....	104
2. Surat bukti penelitian.....	105



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan menolong Egoistik dan Altruistik.....	12
2. <i>Blue Print</i> skala Berpikir Positif .....	52
3. <i>Blue Print</i> skala Perilaku Altruistik.....	53
4. Nomor aitem valid dan aitem gugur skala Berpikir Positif.....	54
5. Nomor aitem valid dan aitem gugur skala Perilaku Altruistik.....	55
6. Rangkuman hasil perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	57
7. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan.....	58
8. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	58
9. Statistik Induk.....	59
10. Perbandingan Antara Mean Hipotetik dengan Mean Empirik....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
GAMBAR I : Motivasi Menolong Altruistik dan Egoistik.....	11
GAMBAR II : Hubungan Antara berpikir Positif dengan	
I. Perilaku Altruistik.....	40



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan membawa perubahan teknologi dan perilaku manusia. Sentuhan teknologi dalam pembangunan telah mengubah desa menjadi kota, kota menjadi kota metropolitan. Daerah-daerah sekitar metropolitan menjadi kota-kota satelit yang mendapat imbas kehidupan metropolitan. Sentuhan teknologi tersebut membawa perubahan nilai dan norma. Oleh karena itu, adanya pertumbuhan kota ditandai oleh heterogenitas, persaingan, orientasi materialistis dan kebanyakan orang kota melakukan kontak antar pribadi yang kurang lengkap. Individu melindungi diri agar tidak terjadi terlalu banyak hubungan yang sifatnya pribadi, mengingat konsekuensi, waktu dan tenaga. Oleh karena itu, kebanyakan hubungan yang dilakukan, digunakan sebagai sarana untuk mencapai tujuannya sendiri. Ada semacam kebebasan bagi individu untuk menghindari dari pengawasan kelompok kecil atas kesukaan dan emosinya (Bernas, 10 Oktober 1991).

Perubahan yang terjadi akibat dari pesatnya pembangunan yang terjadi sekarang ini menyebabkan menurunnya nilai-nilai pengabdian, kesetiaan, tolong-menolong, kasih sayang dan perjuangan untuk pencapaian kualitas kemanusiaan yang sejati pada masyarakat. Orientasi hidup masyarakat modern yang bermodus eksistensi pada *to have* atau memiliki popularitas, kedudukan, pujian dari orang lain dan bukannya *to be* atau menjadi individu yang altruistik mudah dipahami

menjadi penyebab lemahnya dorongan untuk memberi perhatian, waktu dan dana untuk menolong orang lain dengan tulus, tanpa pamrih atau perilaku yang altruistik (Lestari, 2002).

Masyarakat dalam memberikan bantuan banyak dilandasi dengan untung rugi atau masih mempunyai maksud-maksud tertentu. Dalam memberikan bantuan banyak berorientasi pada keuntungan pribadi. Keikhlasan, kejujuran dan perilaku altruistik telah menjadi perilaku yang sangat mulia karena tidak ada pamrih dan tujuan tertentu dari bantuan yang diberikan.

Banyak sekali peristiwa-peristiwa yang mencerminkan bahwa perilaku altruistik sudah mulai ditinggalkan. Contoh yang paling sederhana bahwa sering dijumpai remaja yang bersikap acuh tak acuh melihat seorang bapak yang sudah berumur berdiri diantara sesaknya penumpang bis, sementara individu menempati tempat duduknya, juga mereka membiarkan seorang nenek-nenek kebingungan untuk dapat menyeberang diantara padatnya lalu lintas. Lebih dari itu, sering terlihat korban kecelakaan hanya menjadi tontonan dimana hanya sedikit dari masyarakat yang memberikan pertolongan dan masyarakat hanya berkerumun menyaksikan korban yang mengerang kesakitan atau bahkan tidak sadarkan diri. Fenomena ini mengisyaratkan melemahnya kepekaan perasaan individu yang ada dalam masyarakat, yang mana semua itu menyurutkan motivasi masyarakat untuk berperilaku altruistik atau menolong tanpa pamrih dan tanpa mengharapkan balas jasa.

Perubahan sosial ekonomi dan kultural beserta tata nilai dan norma yang menyertai telah menimbulkan permasalahan tersendiri. Gejala-gejala di atas jelas

mencerminkan perubahan nilai dan norma kehidupan masyarakat pra modern yang cenderung saling membantu, yang ditandai interaksi yang intens antara sesama warga. Orientasi nilai lingkungan interpersonal dan kekerabatan yang dulu mendominasi kini banyak digantikan oleh hubungan-hubungan yang bersifat semu. Banyak jalinan sosial yang dibentuk atas dasar pertimbangan untung rugi, prestise, gengsi dan sebagainya (www. Google.com, 22 Maret 2009).

Krisna, 2005 (dalam Novita, 2009) dalam artikelnya yang berjudul *Pengaruh Globalisasi Terhadap Pluralisme Kebudayaan Manusia di Negara Berkembang*, mengatakan salah satu bukti paling dekat bahkan dapat ditemui dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus juga di lingkungan sekolah. Misalnya terlihat mahasiswa atau siswa yang tingkah lakunya tidak kenal sopan santun dan cenderung "cuek" karena tidak ada rasa peduli terhadap lingkungan sekitarnya. Contoh paling nyata di lingkungan sekolah ialah ketika seorang guru atau dosen sedang mempersiapkan alat bantu ajar, biasanya siswa hanya duduk diam atau bahkan mengobrol tanpa berinisiatif untuk membantu.

Perubahan-perubahan yang terjadi dalam masyarakat tidak bisa terlepas dari lingkungan yang mempengaruhinya. Lingkungan yang mempengaruhi individu yang paling dekat adalah lingkungan keluarga. Dalam keluarga individu dibentuk dan dibesarkan sehingga terbentuk pola pikir dan perilaku yang mempengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sosial. Bagaimana pola asuh orang tua, hubungan antar anggota keluarga dan bagaimana hubungan keluarga itu sendiri dengan lingkungan di sekitarnya sangat mempengaruhi perkembangan diri individu. Pola asuh orang tua yang memberikan contoh kongkrit terutama dalam

perilaku menolong, seperti: memberi sedekah pada pengemis yang datang, membantu korban kecelakaan, memberi bantuan untuk pendirian tempat ibadah dan lain sebagainya cenderung akan ditiru oleh individu karena perilaku altruistik muncul pada individu melalui proses belajar dari model (dalam hal ini orang tua).

Peniruan model yang altruistik akan menimbulkan perilaku pada remaja cenderung untuk berperilaku altruistik karena remaja dalam proses berpikirnya masih sederhana, dalam menolong orang lain belum terpikirkan untuk mendapatkan balas jasa, serta tidak memiliki tujuan-tujuan tertentu misalnya dipuji atau disanjung, karena jiwanya masih labil, mudah terpengaruh sehingga motif mereka menolong cenderung hanya ikut-ikutan.

Proses berpikir remaja seperti di atas dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang dapat memunculkan perilaku altruistik pada remaja adalah mediator internal yang meliputi *mood* dan empati. Menurut Epperson (dalam Goodhart, 1985), individu yang berpikir positif akan mempunyai suasana hati (*mood*) juga lebih positif serta tingkat energi yang lebih tinggi. Suasana hati yang positif seperti gembira atau senang akan meningkatkan kesediaan untuk menolong orang lain tanpa pamrih atau perilaku altruistik.

Perilaku altruistik akan muncul apabila seseorang berpikir positif karena dalam pikiran yang positif akan mempunyai *mood* yang positif dan energi yang positif sehingga menimbulkan perilaku menolong tanpa mengharapkan imbalan.

Berpikir positif adalah kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi baiknya serta mengharapkan hasil yang memuaskan (Shapiro dalam Librayani, 2000). Selanjutnya, Shapiro (dalam Librayani, 2000) juga mengatakan



bahwa antara berpikir dan emosi terdapat hubungan timbal balik. Bila individu akan mengalami emosi yang positif dan sebaliknya bila individu berpikir negatif tentang stimulus yang diterimanya maka individu akan mengalami emosi yang negatif. Dengan demikian, diperkirakan individu yang berpikir positif akan cenderung berperilaku altruistik karena dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran, akan mendatangkan kesan yang positif dan perasaan sehingga individu dalam menolong itu tidak mengharapkan balasan.

Fenomena yang diamati peneliti di SMA Swasta Islam Afifah Medan adalah melemahnya kepekaan perasaan individu yang dapat menyurutkan motivasi remaja untuk berperilaku altruistik atau menolong tanpa pamrih dan tanpa mengharapkan balas jasa. (Contoh yang paling sederhana adalah ketika di depan sekolah tersebut ada kecelakaan, remaja atau siswa yang menyaksikan kecelakaan itu hanya menjadi penonton dimana hanya sedikit yang memberikan pertolongan dan masyarakat hanya berkumpul menyaksikan korban yang mengerang kesakitan atau bahkan tidak sadarkan diri). Contoh lain ketika ada suatu kegiatan, remaja atau siswa hanya akan ikut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut jika ada imbalannya, sebaliknya jika tidak ada imbalan apapun akan cenderung acuh tak acuh atau "cuek". Hal ini juga terlihat di saat guru sedang sibuk mempersiapkan alat belajar, para siswa hanya melihat atau bahkan mengobrol sendiri tanpa ada inisiatif untuk membantu.

Seseorang yang berpikir positif akan mempunyai *mood* yang positif dan energi yang positif sehingga akan menimbulkan perilaku altruistik, atau menolong

tanpa mengharapkan imbalan. Untuk memunculkan perilaku altruistik pada siswa/siswi tersebut akan dilakukan dengan menerapkan berpikir yang positif. Dengan berpikir positif individu akan menunjukkan penyesuaian yang lebih baik dibanding dengan individu yang berpikir negatif, karena dengan memusatkan pada aspek positif, individu akan dapat berpikir dengan lebih baik sehingga responnya menjadi lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas permasalahannya adalah "Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik pada remaja". sehingga penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang "HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN PERILAKU ALTRUISTIK"

### **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik pada remaja.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan memperluas wawasan kita terutama dalam bidang psikologi perkembangan khususnya mengenai perilaku Altruistik pada remaja.

#### **2. Manfaat Praktis**

Untuk upaya mengembangkan perilaku altruistik dapat dilakukan dengan usaha berpikir positif. Memberikan masukan kepada orang

tua, guru serta masyarakat untuk mengembangkan perilaku altruistik kepada anak-anaknya, mengingat pentingnya perilaku altruistik dalam kehidupan masyarakat, maka perlu dilakukan usaha atau menerapkan berpikir positif.



## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Perilaku Altruistik

##### 1. Pengertian Perilaku Altruistik

Myers (dalam Bisono,1991), seorang tokoh Psikologi Sosial menegaskan bahwa perilaku altruistik adalah perilaku menolong orang lain tanpa pamrih. Ini berarti bahwa perilaku altruistik itu tidak mengharapkan jasa, tetapi juga tidak memiliki tujuan – tujuan pribadi tertentu (*Self Interest*). Bantuan yang diberikan bersifat tulus, sepenuh hati disertai dengan rasa tanggung jawab dan tidak memilih siapa yang akan dibantu.

Menurut Poerwadarminta (1984), altruistik adalah cinta yang tak terbatas terhadap sesama manusia, sifat tidak mementingkan diri sendiri. Perilaku memberi dan menerima tidak hanya dalam bentuk atau wujud fisik materi saja, tetapi juga dalam bentuk cinta kasih, layanan pribadi dan informasi. Seorang anak yang menghadapi ayahnya yang sedang cemas, dapat mengucapkan kata – kata bijak untuk menyejukkan hati dan pikiran ayahnya. Anak dalam hal ini telah memberi bantuan dalam bentuk *Internal rewards*, yaitu cinta kasih dan kesabaran (Bisono, 1991).

Selanjutnya Staub (dalam Lestari, 2002), perilaku altruistik lebih berkait dengan *Internal reward* misalnya kesabaran dan cinta kasih. Tindakan tersebut

bersifat altruistik jika individu tidak mengharap *external rewards* berupa popularitas, pujian dari orang – orang, hadiah material dan lain – lain.

Borrong, (dalam Novita, 2009) dalam sebuah artikel yang berjudul “Altruisme dan Filantropis” mengartikan altruisme sebagai kewajiban yang ditujukan pada kebaikan orang lain. Selanjutnya Batson, 2003 (dalam Carr, 2004) mengatakan altruisme adalah respon yang menimbulkan *positive feeling*, seperti empati. Seseorang yang memiliki motivasi altruistik, keinginan untuk selalu menolong orang lain. Motivasi altruistik tersebut muncul karena ada alasan internal di dalam dirinya yang menimbulkan *positive feeling* sehingga dapat memunculkan tindakan untuk menolong orang lain.

Menurut Myers, (dalam Novita, 2009) altruisme adalah salah satu tindakan prososial dengan alasan kesejahteraan orang lain tanpa ada kesadaran akan timbal-balik (imbalan). Tiga teori yang dapat menjelaskan tentang motivasi seseorang melakukan tingkah laku altruisme adalah sebagai berikut:

#### a. *Sosial exchange*

Tindakan menolong dapat dijelaskan dengan adanya pertukaran sosial timbal balik (imbalan - *reward*). Altruisme menjelaskan bahwa imbalan-*reward* yang memotivasi adalah *inner-reward (distress)*. Contohnya adalah kepuasan untuk menolong atau keadaan yang menyulitkan (rasa bersalah) untuk menolong.

#### b. *Social Norms*

Alasan menolong orang lain salah satunya karena didasari oleh “sesuatu” yang mengatakan pada kita untuk “harus” menolong, “Sesuatu” tersebut adalah norma sosial. Pada altruisme, norma sosial tersebut dapat dijelaskan dengan

adanya *social responsibility*. Adanya tanggung jawab sosial, dapat menyebabkan seseorang melakukan tindakan menolong karena dibutuhkan dan tanpa mengharapkan imbalan di masa yang akan datang.

### c. *Evaluationary Psychology*

Dijelaskan bahwa pokok dari kehidupan adalah mempertahankan keturunan. Tingkah laku altruisme dapat muncul (dengan mudah) apabila "orang lain" yang akan disejahterakan merupakan orang yang sama (satu karakteristik). Contohnya: seseorang menolong orang yang sama persis dengan dirinya, keluarga, tetangga, teman dan sebagainya.

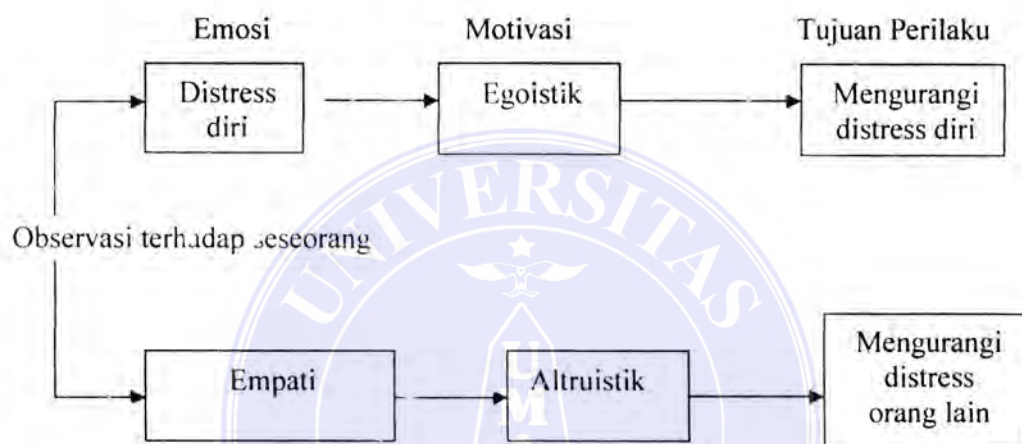
Dari penjelasan di atas, Myers (dalam Novita, 2009) menyimpulkan altruisme akan dengan mudah terjadi dengan

- *Social Responsibility*, seseorang merasa memiliki tanggung jawab sosial dengan yang terjadi di sekitarnya.
- *Distress – inner reward*, kepuasan pribadi – tanpa ada faktor eksternal.
- *Kin Selection*, ada salah satu karakteristik dari korban yang hampir sama

Batson dkk (dalam Brehm & Kassin, 1990) menjelaskan bahwa beberapa tingkah laku menolong digolongkan sebagai altruistik apabila tindakan tersebut bertujuan untuk menyejahterakan orang lain dan mengurangi penderitaannya bila dalam kesulitan. Sebenarnya ada dua motivasi dalam menolong, yaitu menolong egoistik dan menolong altruistik. Motivasi menolong egoistik mempunyai tujuan akhir meningkatkan kesejahteraan si penolong sendiri untuk memperoleh

keuntungan pribadi (Pillavin dalam Brehm & Kassin, 1990). Motivasi menolong altruistik adalah empati yang bertujuan mensejahterakan orang lain (Batson dalam Brehm dan Kassin, 1990)

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa antara motivasi menolong egoistik dan motivasi menolong altruistik dapat terjadi sesuai dengan tujuan akhirnya (lihat gambar 1)



Gambar 1  
Motivasi Menolong Altruistik dan Egoistik  
(Sumber dari Batson, dalam Brehm dan Kassin, 1990)

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Batson dan Coke (dalam Brehm & Kassin, 1990). Menjelaskan bahwa penonton yang egoistik akan melakukan tindakan untuk mengurangi keadaan tidak menyenangkan dalam dirinya (*Personal distress*) dengan memberikan pertolongan, atau justru menghindar dari situasi yang membutuhkan pertolongan tersebut. Seseorang dengan motivasi egoistik hanya akan menolong bila kesempatan untuk menghindar dari situasi tersebut kecil, sebaliknya jika tujuan mengurangi keadaan yang tidak menyenangkan pada orang lain, tindakan menolong secara langsung merupakan cara yang paling tepat.

Seseorang yang altruistik tidak akan mempertimbangkan besar kecilnya kesempatan untuk menghindari dari situasi pertolongan dan akan berusaha memberikan pertolongan mengurangi penderitaan.

Perbedaan menolong egoistik dan altruistik ini dapat dilihat dalam tabel 1 di bawah ini berdasarkan tinggi rendahnya tingkat empati dan sulit tidaknya menghindari dari situasi pertolongan.

Tingkat Kesulitan Untuk Menghindar	Tingkat Empati	
	Rendah	Tinggi
Mudah	Perilaku Menolong Rendah	Perilaku Menolong Tinggi
Sulit	Perilaku Menolong Tinggi	Perilaku Menolong Tinggi

**Tabel 1**  
Perbedaan Menolong Egoistik dan Altruistik  
(Sumber dari Batson, dalam Brehm & Kassin, 1990)

Seseorang yang mempunyai empati rendah akan memberikan pertolongan hanya ketika menghindari dari situasi pertolongan sulit untuk melakukan sesuatu. Seseorang dengan empati tinggi, akan menolong tanpa menghiraukan mudah atau sulitnya menghindari dari situasi yang membutuhkan bantuan (Batson & Coke, dalam Brehm & Kassin, 1990).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku altruistik adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk orang lain atau perilaku menolong orang lain tanpa memilih orang lain tersebut, tindakan dilakukan dengan tulus, sepenuh hati tanpa mengharap imbalan kecuali perasaan positif yang muncul pada diri si pelaku.



## 2. Perkembangan Perilaku Altruistik

Perilaku altruistik muncul pada anak-anak melalui proses belajar terhadap model (Hartup dalam Monks, Knoers & Haditono, 1990). Hal serupa ditegaskan oleh Sears (1992), bahwa anak belajar menolong melalui penguatan atau peneguhan, efek ganjaran dan hukuman terhadap tindakan menolong serta peniruan model. Peniruan model yang altruistik akan menimbulkan perilaku pada anak-anak yang mirip dengan perilaku model yang dilihatnya.

Severy (dalam Nuraeni, 1996) menyatakan bahwa altruistik juga merupakan perilaku yang dipelajari melalui observasi, modeling dan identifikasi. Perilaku altruistik pada anak usia 5 tahun – 11 tahun, dapat meningkat karena adanya *social reward* (Batson dalam Regilia, 1997). Lebih lanjut dikemukakan bahwa kemampuan bertindak altruistik dipengaruhi oleh kelompok sebaya melalui umpan balik yang positif dalam bentuk pujian atau senyuman yang diberikan. Perkembangan kognitif dan sosial anak pada masa ini sudah cukup menunjang perkembangan altruistik. Anak sudah mampu mengaitkan diri pada apa yang dialami orang lain dengan sumber moral dalam dirinya (Bartal dalam Ragilia, 1997). Perkembangan perilaku altruistik pada anak akan berpengaruh pada perkembangan perilaku altruistik pada remaja dan orang dewasa. Apabila sejak dini perilaku altruistik sudah ditanamkan pada anak diharapkan pada remaja dan orang dewasa nanti perilaku altruistik tersebut sudah berkembang dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perkembangan perilaku altruistik dimulai sejak anak dan berlanjut sampai tahap remaja ke dewasa.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Altruistik

Setiap perilaku tentu mempunyai latar belakang yang mendasari dan mendorong terjadinya perilaku tersebut. Demikian pula dengan perilaku altruistik yang tentunya mempunyai alasan atau motivasi. Watson dkk (dalam Lestari 2002) menyatakan bahwa ada tiga yang dapat memunculkan perilaku Altruistik antara lain.

#### a. Situasi Sosial

Situasi sosial meliputi kehadiran orang lain dan norma sosial. Situasi sosial cenderung untuk menghambat, karena orang yang paling altruistik cenderung tidak akan memberikan bantuan dalam situasi tertentu (Sears,1992). Kehadiran orang lain yang begitu banyak dapat menjadi alasan tidak adanya usaha untuk memberikan pertolongan (Lanate & Darley, dalam Brehm & Kassin,1990). Individu yang berada dalam kerumunan orang banyak akan merasa bahwa individu tidak perlu memberikan pertolongan karena sudah ada orang lain yang akan memberikan pertolongan. Individu yang mempunyai penampilan lahir yang menarik seperti cantik atau tampan akan lebih mudah mendapat pertolongan karena masyarakat cenderung menilai bahwa cantik atau tampan itu baik.

#### b. Karakteristik Hubungan Interpersonal

Suatu hubungan interpersonal diawali suka terhadap beberapa faktor. Daya tarik fisik dan kesamaan serta kedekatan hubungan secara tidak langsung dapat mempengaruhi perilaku altruistik. Dalam beberapa situasi, mereka yang memiliki daya tarik mempunyai kemungkinan yang lebih besar untuk menerima bantuan (Benson, Karaberick & Lerner dalam Lestari, 2002)

### c. Mediator Internal

Mediator internal meliputi *mood* dan empati. Suasana hati yang positif seperti gembira atau senang akan meningkatkan kesediaan untuk menolong orang lain. Suasana hati yang negatif seperti rasa bersalah juga dapat meningkatkan kesediaan untuk menolong orang lain. Seperti yang diungkapkan oleh Myers (dalam Bisono,1990), bahwa yang diberi bantuan adalah mereka yang berada dalam keadaan kesulitan, kekurangan atau kesedihan. Tetapi orang yang memberi bantuan tidak selalu dalam keadaan yang sebaliknya, justru kadang-kadang orang yang merasa bersalah (*guilty feeling*) akan cenderung berperilaku membantu. Perilaku altruistik disini juga berfungsi untuk menghilangkan rasa bersalah tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku altruistik adalah situasi sosial, karakteristik hubungan interpersonal dan mediator internal.

### 4. Karakteristik Perilaku Altruistik

Myers (dalam Novita, 2009) menjelaskan karakteristik dari perilaku altruistik antara lain sebagai berikut:

- a. *Empathy*, altruisme akan terjadi dengan adanya empati dalam diri seseorang. Seseorang yang paling altruis merasa diri mereka bertanggung jawab, bersifat sosial, selalu menyesuaikan diri, toleran, dapat mengontrol diri, dan termotivasi membuat kesan baik.
- b. *Belief on a just world*, karakteristik dari tingkah laku altruisme adalah percaya pada “*a just world*”, maksudnya adalah orang yang altruis percaya

bahwa dunia adalah tempat yang baik dan dapat diramalkan bahwa yang baik selalu mendapat “hadiah” dan yang buruk mendapat “hukuman”. Dengan kepercayaan tersebut, seseorang dapat dengan mudah menunjukkan tingkah laku menolong (yang dapat dikategorikan sebagai “yang baik”)

c. *Social Responsibility*, setiap orang bertanggung jawab terhadap apapun yang dilakukan oleh orang lain, sehingga ketika ada seseorang yang membutuhkan pertolongan, orang tersebut harus menolongnya.

d. *Internal Locus Of Control*, karakteristik selanjutnya dari orang altruis adalah mengontrol dirinya secara internal. Berbagai hal yang dilakukannya dimotivasi oleh kontrol internal (misal, kepuasan diri).

e. *Low egocentric*, seorang yang altruis memiliki keegoisan yang rendah. Dia mementingkan kepentingan lain terlebih dahulu dibanding kepentingan dirinya.

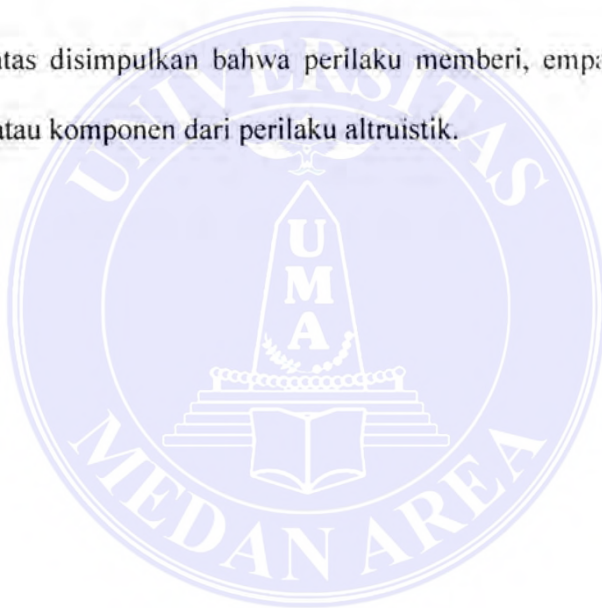
## 5. Elemen atau Komponen Perilaku Altruistik

Cohen menjelaskan mengenai elemen dari perilaku altruistik seorang individu. Menurut Cohen (dalam Lestari, 2002) menyebutkan bahwa perilaku altruistik terdiri dari tiga elemen atau komponen, yaitu:

- a. Perilaku memberi yaitu perilaku yang bersifat menguntungkan bagi orang yang mendapat perlakuan dan tujuan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginan orang lain. Namun demikian dalam kondisi tertentu, keputusan untuk memberi pertolongan melibatkan proses kognisi sosial kompleks dan pengambilan keputusan yang rasional (Schwart dalam Sears, 1992).

- b. Empati yaitu kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain. Orang-orang yang kuat memegang nilai-nilai pengabdian, keadilan dan kesejahteraan sesama manusia akan lebih cepat bereaksi secara empati ketika melihat penderitaan orang lain, dibandingkan orang lain yang lebih memegang nilai-nilai individualis dan hedonisme.
- c. Sukarela yaitu keinginan yang dilakukan untuk kepentingan orang lain. Tindakan ini dilakukan dengan sukarela tanpa mengharap imbalan apapun.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa perilaku memberi, empati dan sukarela sebagai elemen atau komponen dari perilaku altruistik.



## B. Berpikir Positif

### 1. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir merupakan kemampuan manusia untuk membedakannya dengan makhluk lain. Pada umumnya seseorang berpikir ketika menghadapi persoalan dengan maksud untuk mencari penyelesaiannya. Menurut Walgito (1994), berpikir merupakan proses aktivitas psikis yang intensional dimana dalam proses tersebut orang menghubungkan pengertian satu dengan yang lain untuk mendapatkan pemecahan masalah yang dihadapi.

Staples (1994), menegaskan bahwa keyakinan-keyakinan yang dipegang adalah hasil langsung dari semua pemikiran dan keyakinan-keyakinan tersebut akan menciptakan harapan-harapan mengenai hasil keluaran yang akan datang. Selanjutnya ditambahkan Peale (1977) bahwa ketika mengharapkan yang terbaik, melepaskan kekuatan magnetik di dalam pikiran cenderung akan membawa yang terbaik ke arah kita .

Istilah berpikir positif mengarah pada suatu kecenderungan berpikir individu dalam menghadapi keadaan, khususnya yang tidak menyenangkan, dengan melihat segi-segi positifnya. Shapiro (dalam Librayani, 2000), kebiasaan berpikir positif disebut sebagai optimisme, yaitu kecenderungan untuk memandang segala sesuatu dari segi baiknya serta mengharapkan hasil yang memuaskan. Selanjutnya dijelaskan bahwa optimisme bisa menjadi pendorong individu untuk lebih bisa menjalankan hidup sedangkan pesimisme merupakan cara berpikir negatif yang dapat menjadi ancaman terbesar bagi kesehatan mental.

Albrech (1980) memberikan batasan tentang berpikir positif yang dikaitkan dengan *positive attention* (perhatian terhadap segi-segi positif) dan *positive verbalization* (verbalisasi positif)

Albrech (1980), mengatakan bahwa dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran, akan mendatangkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan individu. Hal ini merupakan substansi dari berpikir positif.

Strategi utama untuk berpikir positif adalah dengan cara menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif. Diasumsikan bahwa pola pikir yang negatif akan menjadi pangkal timbulnya emosi yang mengalahkan diri sendiri, sehingga akan menyulitkan individu dalam menghadapi perubahan-perubahan dan dapat memunculkan berbagai gangguan terutama gangguan psikologis (Albrech, 1980).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialaminya secara positif dan sebaliknya pola pikir yang negatif dapat memunculkan berbagai gangguan terutama gangguan psikologis.

## 2. Aspek-aspek Berpikir Positif

Berdasarkan batasan yang diberikan oleh Albrech (1980), maka aspek-aspek yang terdapat dalam kecenderungan berpikir positif adalah sebagai berikut:

- a. *Positive expectation* (harapan yang positif), yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, pemecahan masalah dan memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan.

- b. *Self Affirmation* (afirmasi diri), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri lebih positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu yang lain.
- c. *Non judgemental talking* (pernyataan yang tidak menilai), yaitu pernyataan-pernyataan yang lebih dekat dengan penggambaran keadaan dari pada menilai keadaan, sehingga tidak kaku dan fanatik dalam berpendapat.
- d. *Reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap kenyataan), yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri. Menerima masalah dan berusaha menghadapi adalah salah satu ciri orang yang berpikir positif.

Mc Crae (dalam Librayani, 2000), mengemukakan bahwa berpikir positif meliputi hal-hal sebagai berikut:

- a) Mencoba mencari hal-hal yang positif dari keadaan yang dihadapi.
- b) Berkonsentrasi pada hal-hal yang baik.
- c) Melihat pada sisi yang menyenangkan.
- d) Bersikap serta berbuat baik pada orang lain.

Dari uraian di atas, maka disimpulkan bahwa aspek-aspek dari berpikir positif adalah:

- a) Adanya harapan yang positif.
- b) Afirmasi positif.
- c) Pernyataan yang tidak menilai.
- d) Kemampuan menyesuaikan diri dengan kenyataan.



### 3. Efek Berpikir Positif

Goodhart (1985), menyatakan bahwa kecenderungan berpikir positif seseorang akan berpengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya. Seseorang yang berpikir positif akan memandang peristiwa yang dialaminya secara positif sehingga kemungkinan timbulnya stress dapat dikurangi.

Menurut Staples (1994), pikiran merupakan sumber dari semua keberhasilan, kemakmuran dan kebahagiaan di dunia. Dijelaskan bahwa harapan-harapan yang positif sebagai produk dari pemikiran yang positif, akan menimbulkan keyakinan yang tinggi, altruisme dan optimisme dalam mengejar tujuan hidup.

Mendukung pendapat Staples, Beck (1985), menyatakan bahwa antara kognisi dan afek terdapat hubungan yang erat. Bila individu melihat dirinya secara positif, maka ia akan mengalami perasaan yang positif pula. Sebaliknya jika individu merasa dirinya tidak berharga, maka ia akan mengalami perasaan yang negatif, seperti tidak percaya diri atau menyesal.

Selanjutnya Powell (dalam Librayani, 2000), juga menyatakan bahwa antara berpikir dan emosi terdapat timbal balik. Bila individu berpikir positif tentang stimulus yang diterimanya, maka ia akan mengalami emosi yang positif, demikian pula jika individu berpikir negatif.

Crider (dalam Lestari, 2002), dalam penelitian menemukan bahwa berpikir positif dapat membantu individu untuk lebih mampu menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stress. Selain itu juga lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah timbulnya emosi yang negatif.

Epperson (dalam Goodhart, 1985), juga menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mempunyai suasana hati (*mood*) yang lebih positif serta tingkat energi yang lebih tinggi.

Efek lain dari kecenderungan memusatkan pada aspek positif adalah penyesuaian diri individu (Goodhart, 1985). Selanjutnya dijelaskan bahwa individu yang berpikir positif menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik dibanding individu yang berpikir negatif, karena dengan memusatkan pada aspek positif, individu akan dapat berpikir dengan lebih baik sehingga responnya menjadi lebih efektif.

Dari uraian di atas, secara singkat dapat dikatakan bahwa efek dari berpikir positif antara lain, dapat menghasilkan perasaan dan emosi yang positif, optimisme, serta penyesuaian diri yang lebih baik yang dimanifestasikan dalam bentuk-bentuk respon yang lebih efektif.

#### 4. Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif.

Menurut Vinacle (dalam Librayani, 2000), secara garis besar menerangkan bahwa ada dua faktor utama yang mempengaruhi cara berpikir seseorang yaitu:

- a. Faktor Etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau area yang menjadi ciri khas dari kelompok atau ras lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, struktur sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan dan kebudayaan. Hal tersebut akan membentuk kecenderungan cara berpikir yang sama diantara individu-individu dalam kelompok sosial yang sama.

- b. Faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain. Faktor egosentris ini akan membedakan cara berpikir individu. Faktor ini berupa aspek-aspek kepribadian individu yang memiliki keunikan sendiri dan berbeda antara satu dengan yang lain. Salah satu aspek kepribadian yang mempengaruhi cara berpikir adalah harga diri. Penilaian diri yang bersifat positif akan merasa dirinya berharga akan mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai maupun tujuan hidupnya, apabila seseorang memperoleh harga diri yang tinggi, maka dalam menghadapi masalah akan bersikap dan berperilaku positif, yang memandang sesuatu dari sisi yang positif (Albrecht,1980; Peale 1977).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi berpikir positif adalah faktor etnosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok yang menjadi ciri khas dari kelompok atau ras lain dan faktor egosentris yaitu sifat-sifat yang dimiliki oleh tiap individu yang didasarkan pada faktor pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi lain.

## B Remaja



### 1. Pengertian Remaja

Menurut Hurlock (1993), menyatakan bahwa remaja merupakan individu yang mengalami peralihan sehingga banyak menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian sosialnya, karena disebabkan remaja merasa bukan anak-anak lagi sedangkan lingkungannya masih menganggap remaja belum waktunya dianggap sebagai orang dewasa yang matang. Remaja merupakan peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yaitu antara umur 12 sampai 22 tahun.

Pada tahun 1974 WHO ( dalam Lestari, 2002), memberikan definisi tentang remaja yang lebih bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria yaitu: biologis, psikologis dan sosial ekonomi.

Definisi tersebut berbunyi sebagai berikut:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif.

Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *Adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh dan tumbuh untuk mencapai kematangan-l:ematangan bangsa primitif dan orang-orang purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode lain dalam rentang

kehidupan. Anak sudah sangat dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi (Hurlock, 1980).

Perkembangan lebih lanjut, istilah *Adolescence* sesungguhnya memiliki arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini didukung oleh Piaget yang secara psikologis menyatakan bahwa remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya tidak berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif lebih atau kurang dari masa pubertas termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja itu memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan itu (Hurlock dalam Ali & Asrori, 2005).

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berfikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Show dan Costanzo dalam Ali dan Asrori, 2005).

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi belum juga diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak-anak dan orang dewasa, oleh karena itu remaja senang sekali dikenal dengan fase-fase

mencari jati diri atau fase topan dan badai. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik dan psikisnya (Monks dkk dalam Ali dan Asrori, 2005) namun yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja memerlukan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat profesional, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

Selanjutnya Daradjat (dalam Bersis, 2006) mengatakan bahwa remaja adalah usia transisi seorang individu, telah meninggalkan usia kanak-kanak yang lemah dan penuh kebergantungan, akan tetapi belum mampu ke usia yang kuat dan penuh tanggung jawab, baik terhadap dirinya maupun terhadap masyarakat. Banyaknya masa transisi ini bergantung pada keadaan dan tingkat sosial masyarakat hidup. Semakin maju masyarakat semakin panjang usia remaja karena harus mempersiapkan diri untuk menyesuaikan diri dalam masyarakat yang banyak syarat dan tuntutan.

Menurut Mappiare (Ali & Asrori, 2005) masa remaja berlangsung antara 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita antara 13 tahun sampai 22 tahun pada pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi 2 bagian yaitu, 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum Amerika Serikat saat ini individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock dalam Ali & Asrori, 2005). Pada usia umumnya anak sedang duduk dibangku menengah. Menurut Haditono (dalam Ali & Asrori, 2005) rentang usia remaja adalah 13-21 tahun.

Berdasarkan teori di atas dapat diambil kesimpulan bahwa remaja adalah suatu proses masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikis.

## 2. Ciri-ciri Remaja

Menurut Gunarsa & Gunarsa (1988), seorang remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya kelihatan sudah dewasa akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa individu gagal menunjukkan kedewasaannya.

Masa remaja merupakan periode yang penting selama rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelumnya dan sesudahnya (Hurlock, 1980). Ciri-ciri tersebut yaitu:

### a. Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Bagi sebagian besar anak muda usia antara dua belas dan enam belas tahun merupakan tahun kehidupan yang penuh kejadian sepanjang menyangkut pertumbuhan dan perkembangan. Tak dapat disangkal selama kehidupan janin dan tahun pertama atau kedua setelah kelahiran. Perkembangan berlangsung semakin cepat dan lingkungan yang baik semakin menentukan tetapi yang bersangkutan sendiri bukanlah remaja yang memperhatikan perkembangan atau kurangnya perkembangan dengan kagum, senang atau takut.

### b. Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Dalam periode peralihan status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Kalau remaja berperilaku seperti

anak-anak ia akan "diajari bertindak sesuai umurnya". Kalau remaja berperilaku seperti orang dewasa ia sering kali untuk dituduh "terlalu besar untuk celananya" dan dimarahi karena mencoba bertindak seperti orang dewasa. Di pihak lain status remaja yang tidak jelas ini juga menguntungkan karena status memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

#### c. Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Ada perubahan yang sama dan hampir bersifat universal, yaitu: pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi. Kedua, perubahan tubuh minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dipesankan, menimbulkan masalah baru. Ketiga, dengan berubahnya minat dan pola perilaku maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang di masa kanak-kanak dianggap penting sekarang setelah hampir dewasa tidak penting lagi. Keempat, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggungjawab tersebut.

#### d. Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik bagi anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak sebagian masalah diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi



masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

#### e. Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki atau perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Salah satu cara untuk mencoba mengangkat diri sendiri sebagai individu adalah dengan menggunakan simbol status dalam bentuk mobil, pakaian dan pemilikan barang-barang lain yang mudah terlihat. Dengan cara ini remaja menarik perhatian pada diri sendiri dan agar dipandang sebagai individu. sementara pada saat yang sama ia mempertahankan identitas dirinya terhadap kelompok sebaya.

#### f. Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggungjawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

#### g. Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Terlebih dalam hal cita-cita, cita-cita yang tidak realistik ini tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi bagi keluarga dan teman-

temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistis cita-citanya semakin ia menjadi marah, remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

#### h. Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Bepakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra diri yang mereka inginkan.

Menurut Gunarsa & Gunarsa (1988), seorang remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya kelihatan sudah dewasa akan tetapi bila di perlakukan seperti orang dewasa individu gagal menunjukkan kedewasaannya

Menurut Sidarta (dalam Iestari, 2002), masa remaja bercirikan perubahan jasmaniah, perubahan mental, perubahan hubungan dengan teman, perubahan pandangan dunia luar sekolah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri masa remaja yaitu: masa remaja sebagai periode yang penting, masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja sebagai periode perubahan, masa remaja sebagai periode bermasalah, masa remaja sebagai periode mencari identitas, masa remaja sebagai periode yang menimbulkan ketakutan, masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, serta masa remaja sebagai ambang masa dewasa. Masa remaja juga merupakan batas peralihan antara kehidupan anak dan dewasa. Pada masa remaja individu mengalami perkembangan fisik yang pesat yang diikuti dengan perkembangan yang pesat pula dari segi mental dan sosial. Semua perubahan dalam rangka proses kedewasaan individu.

### 3. Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (1993), semua tugas perkembangan pada remaja dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa. Oleh sebab itu, tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak.

Tugas-tugas perkembangan remaja dikemukakan oleh Havinghurs (Mappiare, 1982) sebagai berikut:

- a. Menerima keadaan fisik dan peranannya sebagai pria atau wanita.
- b. Menjalinkan hubungan baru dengan teman-teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis.

- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orangtuanya dan orang dewasa lain.
- d. Memperoleh kepastian dalam kebebasan pengaturan ekonomis.
- e. Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan.
- f. Mengembangkan ketrampilan konsep-konsep intelektual yang di perlukan dalam hidup.

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa tugas-tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak sebagai persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

#### **4. Aspek-aspek perkembangan pada masa Remaja**

##### **a. Perkembangan fisik**

Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan ketrampilan motorik (Papalia & Olds, 2001). Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Tubuh remaja mulai beralih dari tubuh kanak-kanak yang cirinya adalah pertumbuhan menjadi tubuh orang dewasa yang cirinya adalah kematangan. Perubahan fisik otak sehingga strukturnya semakin sempurna meningkatkan kemampuan kognitif (Piaget dalam Papalia dan Olds, 2001).

##### **b. Perkembangan kognitif**

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2001), seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Dalam pandangan Piaget, remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di

mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja sudah mampu membedakan antara hal-hal atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya, lalu remaja juga menghubungkan ide-ide tersebut. Seorang remaja tidak saja mengorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara berpikir mereka sehingga memunculkan suatu ide baru.

Piaget (dalam Papalia & Olds, 2001) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi kematangan kognitif, yaitu interaksi dari struktur otak yang telah sempurna dan lingkungan sosial yang semakin luas untuk eksperimentasi memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai **tahap operasi formal** adalah suatu tahap dimana seseorang sudah mampu berpikir secara abstrak. Seorang remaja tidak lagi terbatas pada hal-hal yang aktual, serta pengalaman yang benar-benar terjadi. Dengan mencapai tahap operasi formal remaja dapat berpikir dengan fleksibel dan kompleks. Seorang remaja mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal. Remaja sudah mampu memikirkan suatu situasi yang masih berupa rencana atau suatu bayangan (Santrock, 2001). Pada tahap ini, remaja juga sudah mulai mampu berspekulasi tentang sesuatu, dimana mereka sudah mulai membayangkan sesuatu yang diinginkan di masa depan. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja juga dapat dilihat dari kemampuan seorang remaja untuk berpikir lebih logis. Remaja sudah mulai mempunyai pola berpikir sebagai peneliti, dimana mereka mampu membuat suatu perencanaan untuk mencapai suatu tujuan di masa depan (Santrock, 2001).

### c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Yang dimaksud dengan perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik; sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain (Papalia & Olds, 2001). Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja adalah pencarian identitas diri. Yang dimaksud dengan pencarian identitas diri adalah proses menjadi seorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup (Erikson dalam Papalia & Olds, 2001).

Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001). Remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstra kurikuler dan bermain dengan teman (Conger, 1991; Papalia & Olds, 2001). Dengan demikian, pada masa remaja peran kelompok teman sebaya adalah besar.

Pada diri remaja, pengaruh lingkungan dalam menentukan perilaku diakui cukup kuat. Walaupun remaja telah mencapai tahap perkembangan kognitif yang memadai untuk menentukan tindakannya sendiri, namun penentuan diri remaja dalam berperilaku banyak dipengaruhi oleh tekanan dari kelompok teman sebaya (Conger, 1991).

Conger (1991) dan Papalia & Olds (2001) mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup.

#### d. Perkembangan Emosi

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode "badai dan tekanan" suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Adapun meningginya emosi terutama karena anak laki-laki dan perempuan berada dibawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama ada kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu (Hurlock, 1993).

Meskipun emosi remaja seringkali sangat kuat, tidak terkendali dan tampaknya irasional, tetapi pada umumnya dari tahun ke tahun terjadi perbaikan perilaku emosional. Menurut Gesell, dkk (Hurlock, 1993) remaja empat belas tahun sering kali mudah marah, mudah dirangsang, dan emosinya cenderung "meledak", tidak berusaha mengendalikan perasaannya, remaja emambelas tahun mengatakan bahwa mereka "tidak punya keprihatinan." jadi adanya badai dan tekanan dalam periode ini berkurang menjelang berakhirnya awal masa remaja.

Remaja tidak lagi mengungkapkan amarahnya dengan cara gerakan amarah yang meledak-ledak, melainkan dengan menggerutu, tidak mau berbicara, atau dengan suara keras mengkritik orang-orang yang menyebabkan amarah. Anak laki-laki dan perempuan dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remaja tidak "meledak"emosinya di hadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima. Petunjuk kematangan emosi yang lain adalah bahwa individu menilai situasi

secara kritis terlebih dulu sebelum bereaksi secara emosional, tidaklagibereaksi tanpa berpikir sebelumnya seperti anak-anak atau orang yang tidak matang. Dengan demikian, remaja mengabaikan banyak rangsangan yang tadinya dapat menimbulkan ledakan emosi. Akhirnya, remaja yang emosinya matang memberikan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain, seperti dalam periode sebelumnya.

Untuk mencapai kematangan emosi, remaja harus belajar memperoleh gambaran tentang situasi-situasi yang dapat menimbulkan reaksi emosional. Adapun caranya adalah dengan membicarakan berbagai maalahnya dengan orang lain. Keterbukaan, perasaan dan masalah pribadi dipengaruhi oleh sebagian rasa aman dan hubungan sosial dan sebagian oleh tingkat kesukaannya pada "orang sasaran"(yaitu orang yang kepadanya remaja mau mengutarakan berbagai kesulitannya, dan oleh tingkat penerimaanorang sasaran itu.

Bila remaja ingin mencapai kematang emosi, ia juga harus belajar menggunakan *katarsis emosi* untuk menyalurkan emosinya. Adapun yang dapat dilakukan adalah latihan fisik yang berat, bermain atau bekerja, tertawa atau menangis.( Hurlock, 1993)

#### e. Perkembangan Moral

Salah satu tugas perkembangan penting yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari padanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa terus



dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak.

Mitchell (Hurlock, 1993) mengatakan ada lima perubahan dasar moral yang harus dilakukan oleh remaja sebagai berikut:

- Pandangan moral individu makin lama makin menjadi lebih abstrak dan kurang konkret.
- Keyakinan moral lebih terpusat pada apa yang benar dan kurang pada apa yang salah. Keadilan muncul sebagai kekuatan moral yang dominan.
- Penilaian moral menjadi semakin kognitif. Ini memndorong remaja lebih berani menganalisis kode sosial dan kode pribadi dari pada masa kanak-kanak dan berani mengambil keputusan terhadap berbagai masalah moral.
- Penilaian moral menjadi kurang egosentris.
- Penilaian moral secara psikologis menjadi lebih mahal dalam arti bahwa penilaian moral merupakan bahan emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis.

Menurut Piaget (Hurlock, 1993) mengatakan bahwa pada masa remaja, laki-laki dan perempuan telah mencapai *tahap pelaksanaan formal* dalam kemampuan kognitif. Sekarang remaja mampu untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggung jawabkannya berdasarkan suatu hipotesis atau proposisi. Jadi ia dapat memandang masalahnya dari beberapa sudut

pandang dan menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai dasar pertimbangan.

Selanjutnya menurut Kohlberg (Hurlock,1993), tahap perkembangan moral ketiga, *moralitas pascakonvensional* (postconventional morality) harus dicapai selama masa remaja, tahap ini merupakan tahap menerima sendiri sejumlah prinsip dan terdiri dari dua tahap. Dalam tahap yang pertama individu yakin bahwa harus ada kelenturan dalam keyakinan moral sehingga di mugkinkan adanya perbaikan dan perubahan standar moral apabila hal ini menguntungkan anggota-anggota kelompok secara keseluruhan. Dalam tahap kedua individu menyesuaikan diri dengan standar sosial dan ideal yang diinternalisasikan lebih untuk menghindari hukuman terhadap diri sendiri daripada sensor sosial. Dalam tahap ini, moralitas didasarkan pada rasa hormat kepada orang-orang lain dan bukan pada keinginan yang bersifat pribadi.

Sekalipun dengan dasar yang terbaik, ketiga tugas pokok dalam mencapai moralitas dewasa, yaitu mengganti konsep moral khusus dengan konsep moral umum, merumuskan konsep yang baru dikembangkan ke dalam kode moral sebagai pedoman perilaku, dan melakukan pengendalian terhadap perilaku sendiri, merupakan tugas yang sulit bagi kebanyakan remaja.

#### **D. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Perilaku Altruistik pada Remaja**

Pada zaman modern seperti sekarang ini orang-orang cenderung individual dan kurang peka terhadap perkembangan yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Akibat lebih jauh dari sikap yang individual ini seseorang akan mempertimbangkan untung dan rugi dari setiap tindakan yang dilakukan termasuk menolong orang lain (Lynch & Cohen dalam Lestari, 2002).

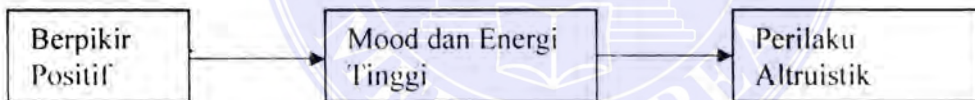
Lestari (2002) mengatakan bahwa mungkin masih banyak dijumpai dalam masyarakat pemberian pertolongan secara timbal balik (*resiprokal*), tetapi pertolongan itu diberikan pada orang-orang yang sebelumnya pernah memberi pertolongan, seperti se'alu ada maksud dan tujuan tertentu dalam batas yang mereka berikan. Ada suatu pamrih atau hasrat balas budi. Sebaliknya terdapat pula perilaku menolong tanpa pamrih yang disebut dengan perilaku altruistik.

Ada dua motivasi dalam perilaku menolong yaitu perilaku menolong yang altruistik dan perilaku menolong yang egoistik. Perilaku menolong yang egoistik selalu menekankan pada keuntungan pribadi, sedangkan perilaku menolong altruistik selalu ingin meningkatkan kesejahteraan orang lain, karena perilaku yang altruistik didasarkan pada empati.

Motivasi menolong egoistik mempunyai tujuan akhir meningkatkan kesejahteraan si perolong sendiri untuk memperoleh keuntungan pribadi sedangkan motivasi menolong altruistik adalah empati yang bertujuan menyejahterakan orang yang lain (Batson dalam Brehm dan kassin, 1990). Contoh dari motivasi menolong yang egoistik adalah individu yang menyumbang korban

bencana alam supaya dianggap dermawan, sedangkan contoh dari motivasi menolong yang altruistik adalah individu yang menolong korban kecelakaan tanpa mengharapkan balas jasa atau pujian.

Motivasi menolong tidak bisa terlepas dari kecenderungan individu dalam memandang segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya, individu yang memandang segala sesuatu dari segi baiknya serta mengharapkan hasil yang memuaskan (berpikir positif) akan cenderung mempunyai motivasi menolong yang altruistik karena orang yang berpikir positif mempunyai empati yang tinggi sedangkan empati sendiri merupakan komponen penting dalam orang berperilaku altruistik seperti yang telah disebutkan di atas bahwa motivasi menolong altruistik adalah empati yang bertujuan mensejahterakan orang lain. Jadi individu dalam melakukan segala sesuatu bermaksud untuk mengurangi *distress* orang lain bukan untuk mencari popularitas atau pujian untuk diri sendiri.



Gambar II

Hubungan antara berpikir Positif dengan Perilaku Altruistik.  
(Sumber dari Epperson dalam Goodhart, D. 1985)

Menurut Epperson (dalam Goodhart, 1985) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mempunyai suasana hati (*mood*) juga lebih positif serta tingkat energi yang lebih tinggi. Suasana hati yang positif seperti gembira atau senang akan meningkatkan kesediaan untuk menolong orang lain tanpa

pamrih atau perilaku altruistik. Menurut Mc Crae (dalam Lestari, 2002) bahwa berpikir positif meliputi salah satunya adalah bersikap serta berbuat baik pada orang lain, hal inilah yang mendorong Individu untuk menolong orang lain tanpa pamrih atau perilaku altruistik.

Perilaku altruistik dimulai dari kecil, pada fase perkembangan tertentu, seorang anak mempelajari norma masyarakat tentang tindakan menolong di rumah, di sekolah dan di dalam masyarakat. Perilaku altruistik muncul pada anak-anak melalui proses belajar terhadap model (Hartub dalam Monks, Knoers & Haditono, 1991). Hal serupa ditegaskan oleh Sears (1992), bahwa anak belajar menolong melalui penguatan atau peneguhan, efek ganjaran dan hukuman terhadap tindakan menolong serta peniruan model. Peniruan model yang altruistik akan menimbulkan perilaku pada anak-anak yang mirip dengan model yang dilihatnya, sehingga mengembangkan perilaku altruistik sejak dini pada anak sangat penting terutama untuk perkembangan selanjutnya yaitu ke fase remaja karena remaja berada dalam fase perubahan sehingga labil dan mudah terpengaruh. Penanaman perilaku altruistik sejak dini pada anak diharapkan nanti pada fase remaja perilaku tersebut sudah terbentuk dengan baik.

### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang telah dibahas sebelumnya, serta yang dikemukakan di atas dapat ditarik kesimpulan sementara yang dinyatakan dalam hipotesis sebagai berikut:

Terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan perilaku altruistik pada remaja. Semakin tinggi berpikir positif individu, maka semakin tinggi pula perilaku altruistik, sebaliknya semakin rendah individu untuk berpikir positif, maka perilaku altruistiknya juga rendah.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metodologi merupakan hal penting dalam penelitian, karena berhasil tidaknya penulisan dalam menguji kebenaran suatu hipotesis sangat tergantung pada ketepatan dalam menentukan metode yang akan dipergunakan (Hadi, 1997).

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas : Berpikir Positif
2. variabel Tergantung : Perilaku Altruistik

#### B. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah pengubahan konsep-konsep pada variabel penelitian yang masih bersifat teoritis atau abstrak menjadi konsep yang dapat diukur secara empiris (Suryabrata, 1992).

Pada penelitian ini definisi operasional variabel-variabel penelitian adalah sebagai berikut:

##### 1. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah kecenderungan untuk berpikir dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan diri sendiri, orang lain ataupun masalah yang sedang dihadapi. Berpikir positif diukur dengan skala berpikir positif. Indikasi positif ditunjukkan dengan skor total yang diperoleh dalam skala berpikir positif. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, menunjukkan

semakin tinggi kecenderungan berpikir positif individu, dan semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin rendah pula kecenderungan berpikir positif individu.

## 2. Perilaku Altruistik

Perilaku altruistik adalah perilaku yang menolong orang lain tanpa mengharapkan pujian, hadiah, imbalan, tidak mengharapkan balas jasa dan tidak memiliki tujuan-tujuan pribadi tertentu. Bantuan yang diberikan bersifat tulus, sepenuh hati, disertai rasa tanggung jawab dan tidak memilih siapa yang akan dibantu.

Perilaku altruistik diukur dengan skala perilaku altruistik. Indikasi perilaku altruistik ditunjukkan dengan skor total yang diperoleh dalam skala perilaku altruistik. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini, menunjukkan semakin tinggi kecenderungan perilaku altruistik individu, dan semakin rendah skor yang diperoleh berarti semakin rendah pula kecenderungan perilaku altruistik.

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Dan populasi yang digunakan dan menjadi subjek dalam penelitian ini adalah penelitian populasi. Di mana



Peseluruhan populasi akan dijadikan sampel dengan jumlah 60 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Swasta Islam Afifah Medan.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel menurut (Arikunto, 1987) adalah sebagai atau wakil populasi yang diteliti. Besar anggota sampel harus dihitung berdasarkan teknik-teknik tertentu agar kesimpulan yang berlaku untuk populasi dapat dipertanggungjawabkan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 60 orang.

### D. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah metode skala yaitu metode pengumpulan data dengan menggunakan daftar pertanyaan atau pernyataan yang diberikan pada subjek dan subjek penelitian diminta untuk memberikan jawaban atau pendapat masing-masing terhadap pernyataan itu (Hadi, 1997).

Alat pengumpulan data yang digunakan, menggunakan skala berpikir positif dan skala perilaku altruistik. Skala adalah daftar pertanyaan yang harus diisi subjek, berdasarkan jawaban dan dari isian itu peneliti mengambil kesimpulan mengenai subjek yang diteliti (Suryabrata, 1992).

Alasan yang mendasari penggunaan skala dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan (Hadi, 1997).

- a. Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
- b. Apa yang dinyatakan subjek pada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya.

- c. Interpretasi subjek tentang pertanyaan yang diajukan adalah sama dengan yang dimaksud peneliti.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala langsung, yaitu daftar pertanyaan-pertanyaan diberikan langsung kepada responden. Menurut jenisnya, butir-butir skala yang digunakan termasuk tipe skala tertutup yaitu responden diminta untuk memilih salah satu dari jawaban yang tersedia (Hadi,1997).

### 1. Skala Perilaku Altruistik

Skala ini terdiri dari aitem *favourable* dan *unfavourable*. Aspek-aspek yang mendukung perilaku altruistik yaitu perilaku memberi, empati dan sukarela. Skala ini menggunakan model skala psikologi Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Empat alternatif jawaban tersebut yang bergerak antara 1 sampai 4, dengan perincian sebagai berikut, untuk aitem *favourable* diberikan angka skor 4 untuk jawaban " Sangat Setuju", skor 3 untuk jawaban " Setuju", skor 2 untuk jawaban " Tidak Setuju", skor 1 untuk jawaban " Sangat Tidak Setuju". Sedangkan untuk *Unfavourable* diberikan Skor 1 untuk jawaban " Sangat Setuju", skor 2 untuk jawaban " Setuju ", skor 3 untuk jawaban " Tidak setuju", skor 4 untuk jawaban " Sangat Tidak setuju"

### 2. Skala Berpikir Positif

Berpikir positif diungkap berdasarkan empat aspek yaitu harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap kenyataan. Skala ini menggunakan model skala psikologi Likert dengan empat

alternatif jawaban, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju), STS (sangat tidak setuju). Empat alternatif jawaban tersebut yang bergerak antara 1 sampai 4, dengan perincian sebagai berikut, untuk aitem *favourable* diberikan angka skor 4 untuk jawaban " Sangat Setuju", skor 3 untuk jawaban " Setuju", skor 2 untuk jawaban " Tidak Setuju", skor 1 untuk jawaban " Sangat Tidak Setuju". Sedangkan untuk *Unfavourable* diberikan Skor 1 untuk jawaban " Sangat Setuju", skor 2 untuk jawaban " Setuju ", skor 3 untuk jawaban " Tidak setuju", skor 4 untuk jawaban " Sangat Tidak setuju"

### E. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang saling berkaitan dan berperan menentukan kualitas alat ukur. Kualitas alat ukur tersebut sangat menentukan keberhasilan suatu penelitian.

#### I. Validitas

Validitas dalam pengertiannya yang umum adalah ketetapan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya (Azwar, 1997). Artinya sejauh mana skala itu mengukur atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Pada penelitian ini, pengujian alat ukur yang digunakan adalah validitas kontrak, yaitu jenis validitas yang menunjukkan sejauh mana alat ukur mengungkap suatu trait atau kontrak teoritis yang hendak diukurnya (Azwar, 1997).

Kemudian diteliti kembali dengan menggunakan *Internal consistency* yaitu dengan cara mengkorelasikan skor tiap butir dengan skor total item.

menggunakan rumus *Product moment* dari Pearson (Azwar, 1997) sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum X)^2}{n} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} \right\}}}$$

keterangan :  $r_{xy}$  = Korelasi x dan y  
 $\sum X$  = Jumlah skor total X  
 $\sum Y$  = Jumlah skor total Y  
 $\sum XY$  = Jumlah perkalian Skor butir  
 $\sum X^2$  = Jumlah Kwadrat Skor X  
 $\sum Y^2$  = Jumlah Kwadrat skor Y  
 N = Jumlah Subjek

Indeks validitas yang diperoleh dengan teknik korelasi *product moment*, masih perlu dikorelasikan lagi untuk menghindari kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total. Hal ini menyebabkan koefisien korelasi menjadi lebih besar (Hadi, 1986). Untuk mengatasi hal ini maka digunakan formula *part whole* sebagai berikut:

$$r_{bt} = \frac{(r_{xy})(SD_y) - (SD_x)}{\sqrt{(SD_y)^2 + (SD_x)^2 - 2(r_{xy})(SD_x)(SD_y)}}$$

- Keterangan :
- $r_{bt}$  = Koefisien r setelah dikorelasikan
  - $r_{xy}$  = Koefisien r sebelum dikorelasikan
  - $SD_x$  = Standar deviasi skor butir
  - $SD_y$  = Standar deviasi skor total
  - 2 = Bilangan konstanta

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterhandalan, kejegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama aspek dalam diri subjek yang diukur belum berubah (Azwar, 1992).

Analisis reliabilitas dari alat ukur yang dipakai dengan menggunakan teknik Hyot. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{tt} = 1 - \frac{M_{ki}}{M_{ks}}$$

- Keterangan :
- $r_{tt}$  = Koefisien reliabilitas alat ukur
  - $M_{ki}$  = Mean kuadrat interaksi item subjek
  - $M_{ks}$  = Mean kuadrat interaksi antar subjek
  - 1 = Bilangan konstant

## F. Metode Analisis Data

Berdasarkan hipotesis diajukan dalam penelitian ini, maka teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yakni ingin melihat apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik. Dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* dari Karl Pearson (dalam Hadi, 1991) dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum x^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

keterangan :  $r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variabel x dengan y  
 $\sum X$  = Jumlah skor variabel X  
 $\sum Y$  = Jumlah skor variabel Y  
 $N$  = jumlah subjek  
 $\sum xy$  = Jumlah dari hasil perkalian antar setiap X dan Y  
 $\sum x^2$  = Jumlah kuadrat X  
 $\sum y^2$  = Jumlah kuadrat Y

Sebelum data dianalisis dengan menggunakan teknik rumus korelasi *product moment* maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu:

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal
2. Uji linearitas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Ada korelasi positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan perilaku altruistik pada remaja. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,472$  ;  $p < 0,001$ . Artinya semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi perilaku altruistik, sebaliknya semakin rendah individu untuk berpikir positif, maka perilaku altruistiknya juga rendah. Berdasarkan hasil analisis ini maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Berdasarkan koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan diatas adalah sebesar  $r^2 = 0,223$ . Hal ini menunjukkan bahwa, sumbangan efektif berpikir positif terhadap perilaku altruistik pada remaja sebesar 22.3%. diketahui pula perilaku altruistik dipengaruhi oleh faktor lain sebesar 77.7%. Ini berarti bahwa faktor lain besar peranannya dalam meningkatkan perilaku altruistik.
3. Para siswa SMA Swasta Islam Afifah ternyata memiliki tingkat berpikir positif yang sangat tinggi Tingkat, sebab nilai rata-rata empirik (139,100) selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik (105) melebihi bilangan SD atau SB sebesar 12,295. Kemudian dalam hal perilaku altruistik, para siswa juga memiliki tingkat perilaku altruistik yang sangat tinggi, sebab nilai rata-rata empirik

(131,283) selisihnya dengan nilai rata-rata hipotetik (100) melebihi bilangan SD atau Sb sebesar 15,100.

## B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain :

### 1. Remaja

Diharapkan mampu mempertahankan berpikir positif dan perilaku altruistik yang sudah tinggi dengan cara selalu mengikuti pelajaran budi pekerti dan pelajaran agama di sekolah dengan baik, mengikuti training motivasi, dll.

### 2. Orang Tua

Agar sedini mungkin menumbuhkan kemampuan berpikir positif anak agar remaja yang altruistik dengan cara memberi contoh yang konkrit tentang berpikir positif dan perilaku altruistik pada kehidupan sehari-hari.

### 3. Guru

Menunjukkan kepada siswa atau remaja kegiatan-kegiatan nyata yang berkaitan dengan kemanusiaan seperti kemah bakti sosial (KBS) atau pemberian bantuan pada korban bencana alam serta menambah pelajaran tentang budi pekerti, agama sehingga siswa termotivasi untuk berperilaku altruistik dan berpikir positif.



#### 4. Peneliti Selanjutnya

- Mencoba mencari faktor lain yang sekiranya berpengaruh pada perilaku altruistik selain faktor berpikir positif yaitu faktor situasi sosial dan faktor hubungan interpersonal.
- Meningkatkan nilai validitas dan reliabilitas alat ukur.



## DAFTAR PUSTAKA

- Albert, K. 1980. *Brain Power : Learn To Improve Your Thinking Skills*. New Jersey : Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs.
- Azwar, S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Beck, AT. 1985. *Depression: Causes and Treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Bisono, T. 1991. Menipisnya Perilaku Altruistik. *Majalah Matra*. Desember No. 65 Hal 29 – 31. Jakarta : Yayasan Bapora.
- Berhm, SS dan Kassin, S. M. 1990. *Social Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Gunarsa, S.D dan Gunarsa, Y. 1988. *Psikologi Remaja*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Goodhard, D.1985. Some Psychological Effect of Positive and Negative Thinking About Stressful Event Outcomes: was Pollyanna Right ? *Journal of Personality and social Psychology*, 28,216 – 232.
- Hadi,S. 1992. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset.
1997. *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM.
- Hurlock, E. 1993. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* ( Terjemahan: Istiwidayanti). Jakarta : Erlangga.
- Librayani ,E. 2000. *Hubungan antara Berpikir Positif dengan Adaptasi kecemasan* . *Jurnal Psikologi Perkembangan*.22 – 3 -2009
- Lestari, 2002. Hubungan antara Kemampuan Empati dengan Perilaku Altruistik pada Remaja, *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.
- Mappiare, A. 1992. *Psikologi Remaja*. Surakarta : Usaha Nasional.
- Monks, F. J. Knoers, AMP. Hadinoto. S.R. 1991. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: UGM.

- No.ita, S. 2009. Menumbuhkan Perilaku Altruistik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi perkembangan*. [www.PerilakuAltruistik.com/](http://www.PerilakuAltruistik.com/) 02-juni-2009)
- Peale, N.V. 1997. (terjemahan Liotohe W.K.I). *Cara Hidup dan Berpikir Positif*. Jakarta : Gunung Jati.
- Poerwadarminta, W.J.S.1993. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sears, D.O.1991.*Psikologi Sosial* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Suryabrata, S. 1992. *Metode Penelitian*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Staples, W.D. 1994. *Berpikir Sebagai Pemenang* (terjemahan). Jakarta: Erlangga.

