

# HUBUNGAN ANTARA BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES PADA SISWA/I SMA SUTOMO 1 MEDAN

**Skripsi**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna Memenuhi  
Sebahagian Syarat-syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**MARUDUT SILALAH**

**10.860.0145**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2014**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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  
Access From (repository.uma.ac.id)16/8/24

**JUDUL SKRIPSI** : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Siswa/i SMA Sutomo 1 Medan

**NAMA MAHASISWA** : Marudut Silalahi

**NPM** : 10.860.0145

**JURUSAN** : Psikologi Pendidikan


**MENYETUJUI**

**KOMISI PEMBIMBING**

Pembimbing I

  
Dr. Hj. Nur'aini, MS

Pembimbing II

  
Babby Hasmayni, S.psi, M,Si

**MENGETAHUI**

Ketua

  
Farida Hanum Siregar, S.Psi, M.Psi

Dekan

  
Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.pd

Tanggal Sidang

23 Mei 2014

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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  
Access from (repository.uma.ac.id)16/8/24

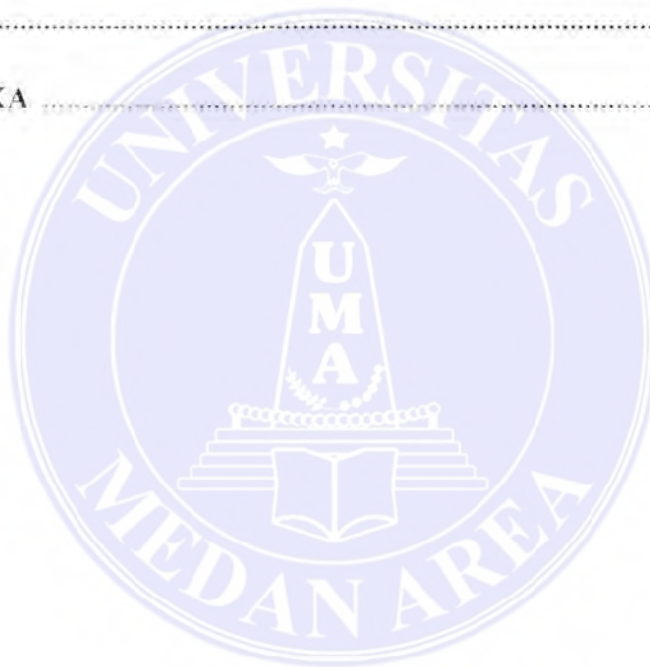
## DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
MOTTO .....	iii
PERSEMBAHAN .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
INTISARI .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10



<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	12
<b>A. Siswa/i</b> .....	12
1. Pengertian Siswa/i .....	12
<b>B. Daya Tahan Terhadap Stres</b> .....	13
1. Pengertian daya Tahan Terhadap Stres .....	13
2. Faktor-faktor Daya Tahan Terhadap Stres .....	15
3. Ciri-ciri Daya Tahan Terhadap Stres .....	17
4. Cara Untuk Memiliki Daya Tahan Terhadap Stres .....	19
<b>C. Berfikir Positif</b> .....	24
1. Pengertian Berfikir Positif .....	24
2. Ciri-ciri Berfikir Positif .....	25
3. Aspek-aspek Berfikir Positif .....	28
4. Faktor-faktor Berfikir Positif.....	30
<b>D. Remaja</b> .....	31
1. Definisi Remaja .....	31
2. Ciri-ciri Remaja .....	32
3. Tugas Perkembangan Remaja .....	33
<b>E. Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres</b> .....	34
<b>F. Paradigma Penelitian</b> .....	36
<b>G. Hipotesis Penelitian</b> .....	37
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b> .....	38
A. Identifikasi Penelitian.....	38
B. Deinisi Operasional .....	38
C. Populasi dan Sampel.....	39
D. Metode pengambilan Data .....	41
E. Validitas dan Reliabilitas.....	46
F. Metode Analisis Data.....	50

<b>BAB IV. LAPORAN PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Orientasi kancah penelitian .....	52
B. Persiapan Penelitian .....	52
C. Pelaksanaan Penelitian .....	59
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	60
E. Pembahasan .....	67
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>



## DAFTAR TABEL

1. Penyebaran Butir-butir Skala Berfikir Positif sebelum Uji Coba .....	42
2. Penyebaran Butir-butir Skala Daya Tahan Terhadap Stress sebelum Uji Coba .....	44
3. Penyebaran  Befikir Positif Setelah Uji Coba .....	47
4. Penyebaran Daya Tahan  Terhadap Stres Setelah  Uji Coba .....	47
5. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas  Setelah Uji Coba .....	61
6. Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Berfikir Positif .....	67
7. Hasil Perhitungan Nilai Mean Hipotetik dan Mean Empirik Skala Daya Tahan Tahan Terhadap Stres .....	67



# HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN TERHADAP STRES

MARUDUT SILALAH I  
UNIVERSITAS MEDAN AREA

## Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa/i SMA Sutomo 1 Medan. Sebagai subjek dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA Sutomo 1 Medan dan dilaksanakan pada tanggal 24 maret 2014. Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan korelasi product moment di dapat hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres yang signifikan ( $r_{xy} = 0,064$ ;  $p = 0,533$ ). Berdasarkan perhitungan kedua Mean (mean hipotetik dan mean empirik) maka di ketahui bahwa, berpikir positif memiliki mean hipotetik 77,5 dan mean empirik 117,37 bahwa secara rata-rata, subjek penelitian memiliki kemampuan berpikir positif yang lebih rendah dibandingkan dengan populasi secara umum. Sedangkan daya tahan terhadap stres mean hipotetik 95 dan mean empiriknya 92,91 dari hasil perbandingan antara mean hipotetiki dan mean empirik menunjukkan bahwa secara rata-rata, subjek penelitian memiliki daya tahan terhadap stres yang lebih rendah dibandingkan dengan populasi secara umum.

Kata kunci : berpikir Positif dan Daya Tahan Terhadap stres



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang.

Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berahlak mulia dan mandiri. Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh perkembangan anak yang tidak sama itu. (Nandang Zulfikar, 2005).

Pada era sekarang ini, remaja menjadi suatu perhatian kita yang paling penting, karena remaja adalah masa depan masyarakat. Remaja yang tidak mencapai seluruh potensi mereka, yang memiliki takdir memberi kontribusi yang lebih sedikit pada masyarakat dari pada yang di butuhkan 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 pada remaja perlu di perhatikan, agar tidak menghambat perkembangan masyarakat itu sendiri.

Remaja merupakan sosok yang selalu untuk di teliti. Pada diri remaja selalu terjadi perkembangan fisik dan mental yang cepat sehingga membutuhkan kemampuan penyesuain diri untuk menghadapi perubahan tersebut perubahan yang cepat pada diri remaja juga melahirkan energi besar yang harus disalurkan oleh remaja (Whandie, 20 Februari 2008). Pada masa remaja juga terjadi beberapa perubahan psikis yang cukup drastis, antara lain perubahan peran dari masa anak-anak ke masa remaja, penyesuaian terhadap lingkungan sosial, interaksi dengan teman sebaya, rasa sosial dan tanggung jawab serta perkembangan identitas diri (Yudianto, 20 Februari 2008). Erikson (dalam Santrock, 2003) mengatakan bahwa remaja memiliki masa balita, masa kanak-kanak atau masa remaja yang membatasi mereka dari berbagai peran sosial yang adaptif diterima atau yang membuat remaja merasa bahwa mereka tidak mampu memenuhi tuntutan yang di bebankan pada mereka dan mungkin akan memilih perkembangan yang negatif.

Masa remaja adalah masa stres dan *strain* (Masa kegoncangan dan kebingungan) yang mengakibatkan para remaja melakukan penolakan-penolakan pada kebiasaan di rumah, sekolah, serta mengasingkan diri dari kehidupan umum, membentuk kelompok untuk geng, bersifat sentimental,

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
mudah tergoncang dan bingung (Hurlock, 1991).

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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  
Access From (Repository.uma.ac.id)16/8/24

Stres adalah 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 di bicarakan, 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 sebuah keluarga, stres dapat terjadi pada suami, istri, anak bahkan pembantu rumah tangga. Dapat juga menyerang seorang bayi, anak-anak, remaja atau orang dewasa, baik pria atau wanita (Abbas, 2007)

Quick dan Quick (dalam Nico, 2007) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu *Eustress* dan *Distress*. *Eustress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif. Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat *performance* yang tinggi. *Distress* merupakan hasil dari respon terhadap tekanan yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif. *Distress* lebih dikenal dengan stres. (Hutabarat, 2009) menjelaskan efek negatif dari terjadinya stres yaitu mempengaruhi keefektifan performa individu dalam melakukan sebuah tugas, mengganggu fungsi kognitif, dan dapat menyebabkan masalah, gangguan psikologis dan fisik.

Sama halnya dengan apa yang dialami siswa-siswi SMA Sutumo -1



hampir satu harian berada di sekolah membuat para siswa wajib melaksanakan atau mengikuti pembelajaran yang ekstra demi mencapai hasil yang diinginkan secara maksimal. Siswa-siswi yang mengikuti proses belajar dari pagi sampai siang harus fokus dalam mengamati dan mencerna apa yang telah di presentasikan atau diajarkan di dalam ruangan kelas, karena dimana setelah jam makan siang siswa-siswi ini harus mengikuti sistem pembelajaran atau ujian test kemampuan mengenai apa yang telah di pelajari sewaktu pelajaran pagi. Dan hal ini juga wajib diikuti oleh seluruh siswa, baik dari kelas X, XI dan XII untuk menggali besar potensi dan fokus siswa dalam proses belajar dan mengajar di kelas. Bahkan siswa juga mengikuti pembelajaran ekstra atau les di luar untuk meningkatkan potensi akademik dan pengetahuan siswa yang mungkin tidak ada di sekolah ini.

Di sekolah yang bertaraf internasional ini memiliki 21 kelas untuk kelas X, 11 kelas untuk kelas IPA, 8 kelas untuk IPS baik di kelas 2 maupun di kelas 3. Dan sistem seleksi juga berada di sekolah ini dan seleksi sudah di perketat saat berada di kelas X untuk mencapai jumlah yang telah ditentukan untuk tiap jurusan. Siswa yang tinggal kelas dapat mengulang kembali jika siswa tersebut ingin bertahan di sekolah ini, namun jika siswa merasa malu atau tidak ingin mengulang di sekolah ini dapat pindah kesekolah lain dengan catatan tidak di berlakukan pindah dan naik kelas. Siswa yang tinggal kelas hanya di berikan kesempatan 1 kali saja dan jika tinggal kelas untuk yang kedua kali, siswa akan di keluarkan

oleh pihak sekolah dan pihak sekolah wajib mengeluarkan 100 murid tiap kesempatan kedua ini. Dan kebanyakan siswa yang tinggal kelas bertahan untuk naik kelas dan tidak gagal untuk kedua kali agar tetap berada di sekolah SMA Sutomo 1 Medan ini.

Terkadang ada orang tua dari siswa yang tinggal kelas menyarankan untuk pindah sekolah saja namun siswa tersebut lebih memilih untuk bertahan, dan ada juga siswa yang ingin keluar dan pindah dari sekolah ini ke sekolah lain namun orang tua siswa tetap mempertahankan siswa tersebut tetap berada di sekolah ini. Dan inilah yang terkasadang menjadi sumber stres siswa yang membuat siswa untuk mengahadapi atau lari dari apa yang di hadapi oleh siswa-siswi di sekolah ini (Hurlock, 2002).

Sekarang ini banyak yang tidak menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi atas diri kita adalah hasil dari apa yang ada di pikiran kita yang direspon dengan *feedback* yang sama, yang dimana, jika kita melakukan hal yang positif tentang diri kita, maka positif pula *feedback* yang kita dapat, dan jika kita melakukan hal yang negatif maka *feedback* yang kita peroleh akan negatif pula ( W.S. Cahyo, 2011)

Lazarus dan Folkman ( dalam Abbas, 2007) menambahkan bahwa stres terjadi karena tidak adanya keseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan atau dengan kata lain bahwa tuntutan lebih besar dari kesanggupan seseorang melakukannya maka dia akan mengalami stres.



Untuk menguasai keadaan stres di butuhkan usaha besar, dan usaha ini sering mengalami ketidak berhasilan, sehingga mengakibatkan kecemasan, penyakit, bahkan kematian.

Oleh sebab itu maka bagi remaja dalam menyampaikan sesuatu hal dapat di arahkan pada hal yang positif melalui harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak cepat menilai (non judgement talking), penyesuaian terhadap kenyataan, dalam menyesuaikan diri dan bukan menarik diri dari penyesalan, frustrasi kasihan diri, dan menyalahkan diri. Sebaliknya menerima masalah diri dan menghadapinya dan menganggap bahwa suatu masalah adalah sebagai bagian dari hidup yang harus di hadapi ( Albercht, 1980)

Dengan membentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan, akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asah ataupun menghindar dari keadaan tersebut tetapi justru akan mencari jalan keluarnya (Peale, 1997). Dengan demikian orang akan mempunyai mental yang kuat yang membantunya dalam menghadapi stresor kehidupan.

Banyak individu yang berbicara mengenai berpikir positif, tetapi rata-rata membuat ketetapan bahwa berpikir positif merupakan suatu kebiasaan. Berpikir positif adalah pemusatan pikiran pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengespresikan fikiran (Albrecht, 1980).

Memusatkan perhatian pada sisi yang positif dalam suatu keadaan yang dihadapinya akan membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dengan masalah yang di hadapinya merasa tenang, rileks, dan dapat menyesuaikan diri sehingga dapat mengatasi masalah yang dihadapi (Cridder, dkk. 1983).

## B. Identifikasi Masalah

Berpijak dari kenyataan bahwa perasaan stres yang dialami oleh seseorang ternyata lebih disebabkan oleh pikiran (kognitif) dan perasaan dalam menghadapi stresor kehidupan. Kecenderungan berfikir seseorang baik positif maupun negatif akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya (Goodhart, 1985). Dimana oarang cenderung berfikir negatif, pesimis dan irasional akan lebih mudah terserang stres dari pada mereka yang berfikir positif, rasional dan optimis (Hardjana, 1994).

Hal ini menuntut kemampuan remaja untuk bisa beradaptasi dengan tuntutan dan situasi-situasi baru baik hal positif yang menyenangkan, atau bahkan hal negatif yang yang memusatkan pada tindakan negatif, dan ketika hal tersebut tidak terbiasa mereka hadapi maka akan timbul konflik di dalam diri mereka yang akhirnya menimbulkan stres (Hevit, 2003).

Berfikir adalah berbicara dengan diri sendiri di dalam batin. Berfikir yang baik sering disebut dengan berfikir logika. Dengan berfikir logika kegiatan akal mengelolah ilmu pengetahuan yang disaksikan atau di terima dan di tujukan untuk mencapai kebenaran. Jadi berfikir adalah bertujuan untuk mencapai kebenaran yang terarah dengan menggunakan akal yang sehat Seseorang yang memandang atau berpikir positif (Variabel X) ketika datangnya stres itu akan lebih mampu untuk menghadapinya dan lebih memiliki daya tahan untuk menghadapi stres (Variabel Y) dibanding individu yang berfikir negatif dan lari dari keadaan tersebut (Marhiyanto, 1987).

Pada saat saat ujian bulanan yang di berlakukan 3 kali dalam satu semester dan di semester ini yang boleh mengambil raport semester adalah orang tua agar guru dan orang tua dapat saling memberi informasi mengenai sistem belajar siswa baik di rumah atau di sekolah agar lebih di perhatikan baik oleh guru maupun orang tua siswa, hingga akhirnya di semester 2 hanya siswa yang mengambil raport tidak lagi orang tua. Dan pada raport siswa tidak lagi di berlakukan sistem ranking atau peringkat yang di khawatirkan dapat menjadi tekanan bagi psikologis siswa, sehingga hanya mencantumkan nilai dan predikat yang didapat oleh siswa namun peringkat yang di dapat oleh siswa tercantum pada catatan guru di mana saat orang tua bertanya dapat langsung ke guru yang bersangkutan mengenai ranking yang di peroleh oleh siswa.



Berfikir positif berarti memusatkan pikiran dan perhatian hanya pada hal-hal yang positif dan menyenangkan, sebaliknya terhadap sisi negatif bisa menerima dengan lapang dada dan menganggapnya sebagai hal yang alami yang tidak terelakkan. Dan berfikir negatif memusatkan pikiran dan perhatiannya pada hal-hal yang negatif, dimana tindakan-tindakan akan bersifat negatif terhadap lingkungan sekitarnya.

### C. Batasan Masalah

Dalam hal ini Penelitian ini hanya memfokuskan masalah penelitian berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa-siswi SMA Sutomo 1 medan. Guna lebih mengarahkan penelitian agar sesuai dengan tujuan dan terfokus pada sasaran, maka perlu diadakan pembatasan ruang lingkup permasalahan. Dimana Siswa-siswi SMA yang sering sekali mengalami stres di dalam lingkungan sekolah yang disebabkan faktor eksternal dan internal serta ciri-ciri yang di tampilkan oleh siswa yang dapat di jadikan sebagai batasan untuk memperoleh sampel sesuai dengan kriteria yang di butuhkan oleh peneliti dalam mempermudah berjalannya penelitian.



#### **D. Rumusan Masalah**

Dalam hal ini peneliti ingin meneliti dan mencari “ hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa-siswi SMA Sutomo -I Medan”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris “Hubungan antara berfikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa-siswi SMA Sutomo -I Medan”.

#### **F. Manfaat Penelitian.**

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

Dapat memberikan sumbangan atau menambah pembendaharaan ilmu psikologi secara umum dan khusus dalam psikologi perkembangan dan pendidikan tentang hubungan berfikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada remaja, dan menjadi bahan acuan bagi peneliti berikutnya khususnya.

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

Manfaat penelitian ini untuk memberi informasi sebagai bahan masukan bagi para siswa-siswi untuk memiliki konsep berpikir positif agar

terhindar dari stres dan dapat menangani suatu permasalahan dan menemukan solusi dalam menyelesaikan masalah dengan baik dan benar, sehingga tidak mengalami stres dan berpikir positif merupakan faktor penghambat terjadinya stres dan remaja dapat terhindar dari stres.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Siswa/i

##### 1. Pengertian siswa/i

Siswa atau peserta didik adalah mereka yang secara khusus diserahkan oleh kedua orang tuanya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan di sekolah, dengan tujuan untuk menjadi manusia yang berilmu, pengentahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berahlak mulia dan mandiri. Siswa adalah organisme yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya. Perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Proses pembelajaran dapat dipengaruhi oleh perkembangan anak yang tidak sama itu, di samping karakteristik yang melekat pada diri anak. Tidak dapat disangkal bahwa siswa memiliki kemampuan yang berbeda yang di kelompokkan pada siswa yang memiliki kemampuan tinggi, sedang dan rendah. Demikian juga tingkat pengetahuan siswa juga berbeda. (Zulfikar, 2005).

## B. Daya Tahan Terhadap Stres

### 1. Pengertian Daya Tahan Terhadap Stres

Batas daya tahan terhadap stres pada penelitian ini mengacu kepada konsep stres yang dikemukakan oleh Crigger, dkk (1983). Stres diartikan sebagai suatu bentuk khusus dari gangguan psikologis dan reaksi-reaksi fisiologis, yang terjadi apa bila stresor mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor yang ada (Coleman, 1994 serta Rice, 1992).

Menurut Nixon (dalam Brodjonegoro, 1988), daya tahan terhadap stres itu ada batasnya dan batas ini pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor somato-psikososial, seperti maturitas (kematangan dari individu yang bersangkutan), pendidikan dan status ekonomi, tipe kepribadian, keadaan fisik, sosio budaya dan lingkungan dimana individu itu berada. Cohen dan Milgram (dalam Sarwono, 1992) menyatakan bahwa stresor diterima oleh penerima sistem pengelola informasi pada manusia yang berkapasitas terbatas. Banyak rangsangan yang masuk dalam sistem pengelola informasi menyebabkan sistem ini terlalu penuh (Over Load) dan akan menyebabkan individu melakukan strategi tertentu untuk menghadapi stresor itu. Berdasarkan definisi di atas maka yang dimaksud dengan daya tahan terhadap stres adalah kemampuan seseorang untuk mengabaikan stresor dan dengan mencoba menyerang atau



menerimanya sehingga individu yang bersangkutan tersebut melakukan penyesuaian diri terhadap stresor tersebut.

Setiap individu mempunyai perbedaan dalam memulihkan kondisi dari situasi stres. Ada individu yang mudah dan cepat pulih kembali, dan tahan terhadap stresor yang datang. Akan tetapi banyak juga yang sulit melakukan dan melepaskan diri dari situasi yang baru saja dialami (Handoko, 1995). Selanjutnya Handoko (1995) mengatakan bahwa berdasarkan reaksi individu terhadap situasi stres, dapat dibedakan menjadi dua tipe yaitu tipe A dan tipe B, individu dengan tipe A adalah mereka yang agresif dan kompetitif, menetapkan standard kerja yang tinggi dan meletakkan diri dibawah tekanan waktu yang konstan. Dan individu dengan tipe A, ini akan lebih besar kemungkinannya untuk menghadapi masalah yang berhubungan dengan stres dan tidak ada kemampuan untuk menghadapi stresor yang mengancam kehidupannya. Individu dengan tipe B adalah lebih rileks dan tidak suka menghadapi masalah, menerima situasi-situasi yang ada dengan bekerja dengan tekanan waktu relatif yang sedang. Tipe ini lebih kecil kemungkinannya menghadapi masalah yang berhubungan dengan stres dan memiliki ketahanan diri dalam menghadapi stresor yang muncul.

Lebih lanjut Hardjana (1994) mengatakan daya tahan terhadap stres adalah kemampuan individu untuk menyimpulkan bahwa hal yang menimbulkan stres itu tidak berarti apa-apa bagi kesejahteraannya, juga

ternyata baik dalam mendatangkan keuntungan baginya, dan kemampuan menerima keadaan yang mendatangkan stres.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan terhadap stres adalah kemampuan atau ketahanan individu dalam memberi perlawanan terhadap stresor yang mengancam dan mengganggu kehidupannya yang termanifestasi dalam bentuk reaksi terhadap stres yang dapat bersifat fisiologis dan psikologis, serta adanya kemampuan individu untuk mengabaikan dan dengan mencoba menyerang atau menerimanya sehingga individu yang bersangkutan melakukan penyesuaian diri terhadap stresor, memiliki ketabahan dan kesanggupan dalam menghadapi kesulitan, masalah yang dapat menimbulkan stresor serta memiliki gaya hidup yang rileks dan santai.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Daya Tahan Terhadap Stres.

Conger (dalam Santrock, 2003) ada tiga faktor yang membuat seorang remaja memiliki daya tahan terhadap stres yaitu:

- a. Keterampilan kognitif (perhatian, pemikiran reaktif) dan respon positif terhadap orang lain. Sofia (dalam Sarafino, 1991)
- b. Keluarga, termasuk mereka yang hidup dalam kemiskinan, ditandai dengan adanya kehangatan, keterikatan satu dengan yang lain, ada

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
Orang dewasa yang memperhatikan seperti kakek dan nenek yang

bertanggung jawab meskipun tidak ada orang tua yang memberi perhatian kepada anak karena terjadi perselisihan hebat dalam pernikahan mereka. Cohen, (dalam sarafino, 1991)

- c. Ketersediaan sumber dukungan eksternal, seperti ketika keinginan yang kuat terhadap tokoh ibu dapat dipenuhi oleh guru, tetangga, orang tua teman dan orang-orang yang ada di sekitar lingkungannya. Cohen, (dalam sarafino, 1991)

Sofia (dalam Sarafino, 1991) mengatakan kemampuan seseorang untuk menghadapi stresor yang datang di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah: Struktur kognitifnya, pada manusia struktur kognitifnya berfungsi untuk menyaring, menginterpretasi dan mengevaluasi setiap stimulus objektif maupun subjektif yang ada. Bila individu menilai situasi atau kenyataan yang dihadapi sebagai sesuatu yang tidak membahayakan, maka stres tidak akan muncul dan ketika stres itu muncul ia mampu menghadapinya.

Cohen, (dalam sarafino, 1991) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi daya tahan terhadap stres adalah faktor pribadi dan faktor situasi:

1. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Individu yang berpikir positif, optimis dan berpikiran rasional akan memiliki daya tahan terhadap stresor yang mengancam kehidupannya.





2. Faktor situasi dapat muncul dalam hal-hal tertentu, misalnya orang memikul tuntutan berat dan mendesak, seperti ketidakmampuan mengerjakan suatu tugas yang diberikan, individu yang melihat hal itu bukan suatu tekanan akan mampu menghadapi dengan penuh antusias dan tanggung jawab.

Dengan demikian dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi daya tahan terhadap stres adalah: Faktor dari individu itu sendiri yang meliputi: keterampilan kognitif, keluarga, ketersediaan sumber dukungan eksternal, faktor pribadi dan faktor situasi. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian, sedangkan faktor situasi dapat muncul dalam hal-hal tertentu, misalnya orang yang memikul tuntutan berat dan mendesak.

### 3. Ciri-Ciri Daya Tahan Terhadap Stres

Cohen dan Milgram (dalam Sarwono,1992) mengatakan bahwa ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah mampu mengabaikan stresor dan usaha untuk menyerang atau menerimanya dan akhirnya individu tersebut mampu menyesuaikan diri terhadap stresor tersebut.

Hardjana (1994) mengatakan bahwa ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

- a. Pengendalian dan rasa percaya diri yaitu, merasa mampu mengendalikan dan mengatur diri, hidup dan lingkungannya, serta secara aktif mempengaruhi lingkungan, mampu mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah-masalah hidupnya, memiliki pengalaman, pengetahuan, kemampuan dan kekuatan untuk menghadapi tantangan.
- b. Keterlibatan dan rasa bertujuan yaitu, hidup yang penuh dengan arah, keyakinan dan gairah, ikut serta dalam kegiatan masyarakat baik formal maupun non formal.
- c. Tantangan yaitu, tidak mudah menyerah, mundur atau putus asa, memiliki kekuatan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah atau tantangan yang dihadapi.

Menurut Handoko (1995), ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah rileks, tidak suka menghadapi masalah, menerima situasi-situasi yang ada, bekerja dengan tekanan waktu relatif sedang. Memiliki ketabahan dan ketangguhan, mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan, masalah dengan tabah. Tidak mudah goyah, bimbang, takut dan kehilangan nyali. Tangguh mengalami tekanan, penderitaan dan kemalangan, tidak mundur dan putus asa menghadapi cobaan dan petaka kehidupan. Daya tahan itu tampak bukan hanya pada waktu kesulitan, masalah lahiriah tapi juga batin (Hewitt, 2003).

Lindley, dkk (1997), ciri-ciri individu yang memiliki daya tahan

terhadap stres adalah kemampuan mengatur waktu, menghindari

kemudahan tugas dan kerja tanpa alasan cakap dan berani berkata “tidak”, memiliki ketangguhan pribadi dan sikap siap menghadapi hal, peristiwa, dan keadaan yang dapat mendatangkan stres. Selanjutnya, Scala (2003) mengatakan ciri individu yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

1. Individu tersebut mampu menetapkan prioritas di dalam hidupnya,
2. Melakukan afirmasi terhadap prioritas-prioritas hidupnya,
3. Melakukan time-out bagaimana mengatasi masalah-masalah yang timbul nanti serta penyesuaian terhadap kenyataan.
4. Mampu untuk mentukan tujuan hidup yang realitas dan menentukan manajemen waktu untuk meraih kesuksesan.

Berdasarkan uraian teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri daya tahan terhadap stres adalah: pengendalian dan rasa percaya diri, keterlibatan dan rasa bertujuan, tantangan yang tidak mudah menyerah, mampu menghadapi stresor, rileks, bekerja dengan tekanan waktu relatif sedang, dapat mengatur waktu, mampu menetapkan prioritas, mampu menghadapi dan menerima masalah dengan tabah serta mampu mengatasi masalah yang akan muncul.

#### 4. Cara Untuk Memiliki Daya Tahan Terhadap Stres

Jika daya tahan diri dapat melindungi orang dari stres dan mencegahnya, lalu bagaimana caranya untuk bertahan ketika menghadapi



dicapai sebagai suatu tujuan yang merupakan hal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai akibat dari pengalaman, pendidikan dan juga gaya hidup. Maka dalam ketiga hal inilah seseorang dapat berbuat sesuatu bila individu tersebut hendak mengembangkan ketangguhan diri, (Hardjana, 1994).

#### a. Pengalaman

Pengalaman untuk menguji kemampuan seseorang, sejauh mana dia sungguh-sungguh mengetahui hal yang dia rasakan tahu. Misalnya, pengalaman menguji kecakapan seseorang seberapa cakap dia dalam hal tertentu itu. Atau juga pengalaman untuk menguji kemampuan seseorang, sejauh mana ia sanggup dan mampu mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah. Akhirnya pengalaman untuk menguji daya tahan dan ketabahan seseorang untuk menderita dapat menciptakan ketangguhan seseorang untuk menderita dapat menciptakan ketangguhan dan ketahanan pribadi.

#### b. Pendidikan.

Pengetahuan yang diperoleh lewat pendidikan menambah ketangguhan pribadi dan daya tahan diri. Dengan tahu, seseorang dapat mengendalikan dan mengatur jalannya hal, peristiwa, perilaku orang dan keadaan. Karena mampu mengendalikan, dia dapat menanggulangi dampaknya, antara lain stres. Pengetahuan adalah

kekuasaan. Dan pengetahuan itu diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal.

c. Kegiatan hidup.

Terlibat dalam kehidupan masyarakat menambah pengalaman, melatih pengetahuan, menguji kecakapan dan kemampuan dan menggembelng ketangguhan seseorang. Banyak latihan yang diperoleh melalui keterlibatan dalam masyarakat. Karena perkembangan berbagai kemampuan itu, seseorang juga semakin mampu menangani dan mengelola masalah hidup individu pada umumnya dan stres pada khususnya.

Mahsun (2004) menyatakan cara memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

- a. Memandang perubahan sebagai tantangan dan unsur normal dalam kehidupan.
- b. Melihat masalah sebagai hal yang sementara dan bisa dipecahkan.
- c. Memiliki kendali atas keadaan mereka
- d. Mengambil tindakan untuk memecahkan masalah yang muncul.
- e. Memiliki dan memelihara komitmen kepada keluarga dan teman-teman mereka.

- f. Berperan serta secara teratur dalam aktivitas untuk relaksasi dan untuk bergembira.

Gunadi (2006) menyatakan cara memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

1. Memandang lingkungan dan realitas disekitar secara lebih utuh dan realistis misalnya tidak membesar-besarkan ancaman, tidak menghantui atau menakut-nakuti diri sendiri.
2. Berpikir secara rasional dan lebih sehat didalam menghadapi kegagalan, peristiwa yang menyenangkan yang dialami dan sebagainya. Cara berpikir yang rasional berarti kita tidak menyalahkan diri sendiri dengan menambahkan pikiran-pikiran negatif kedalam diri sendiri.
3. Mempunyai kehidupan rohani yang baik, banyak memberi kita pandangan yang sehat dan cara-cara yang baik dalam menghadapi situasi disekitar individu yang tidak selalu baik.

Selanjutnya Galbraith (2003) cara untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:



a. Mengembangkan sikap yang lebih sehat.

Orang yang mampu membentuk sikap positif terhadap lingkungannya memiliki kemungkinan untuk hidup lebih baik dan tetap survive. Struktur kepercayaan individu menjadi landasan dasar bagi mekanisme pertahanan diri seseorang. Akan tetapi bukan berarti individu menolak adanya krisis atau fakta adanya stresor. Namun sebaliknya, anda mengenal krisis itu, memahami dan menyikapinya secara tepat. Menghadapi krisis berarti harus mampu menanganinya menerima sikap kritis sewajarnya saja tanpa kehilangan daya nalar untuk mengatasinya, individu itu harus tetap bersifat objektif.

b. Tindakan positif

Menangani stres mensyaratkan adanya tindakan positif. Dengan bersifat positif terhadap diri sendiri, maka stres akan lebih mudah untuk diatasi bila individu dalam kondisi vitalitas tinggi. Hidup akan tampak lain apabila individu dalam keadaan sehat dan bersikap positif. Manakala stres muncul maka dengan mudah mengatasinya dengan energi kreatif dengan kejernihan pikirannya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat disimpulkan cara memiliki daya tahan terhadap stres adalah, di dapat dari pengalaman, pendidikan, kegiatan hidup dalam masyarakat, memandang perubahan sebagai tantangan dan unsur normal dalam kehidupan, melihat masalah sebagai hal yang sementara dan bisa dipecahkan, merasa memiliki kendali

atas keadaan mereka, berperan serta secara teratur dalam aktivitas relaksasi dan untuk bergembira serta mengembangkan sikap yang lebih sehat dengan memiliki kehidupan rohani yang baik dan melakukan tindakan yang positif. Daya tahan diri merupakan suatu bentuk pencegahan terhadap stres yang dihadapi oleh setiap orang. Oleh karena itu perlulah dimiliki oleh setiap orang. Dengan demikian, individu itu dijauhkan dari stres dan bila dihadapkan pada stresor individu itu mampu menghadapinya dan menanganinya dengan baik.

## C. Berpikir Positif

### 1. Pengertian Berpikir Positif

(Marhiyanto, 1987) menyebutkan bahwa berpikir positif merupakan pikiran yang menghasilkan konsep sehat, rasional dan intelektual, didasarkan fakta, selalu mesti ada jawaban pemecahannya. Individu yang berpikir positif adalah seorang pemikir yang tidak membiarkan dirinya menjadi pengecut tetapi yang sanggup merubah diri menjadi pahlawan-pahlawan dari kepribadian yang lemah menjadi manusia yang bersemangat baja, yang percaya akan diri sendiri untuk menghadapi stres dan memiliki daya tahan terhadap stres..

Berpikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi dengan mudah. Berpikir positif artinya memudahkan semua masalah, tidak

memikirkan soal-soal permasalahan kecil yang belum tentu terjadi (Goldman, 1991).

Semua orang yang berusaha meningkatkan diri dan ilmu pengetahuannya, pasti tahu bahwa hidup akan lebih mudah dijalani bila individu selalu berpikir positif dengan bagaimana melatih diri supaya pikiran positiflah yang ada di pikiran (kognitif) kita (Liang 2004).

Ventrella (2002) mengatakan berpikir positif adalah kemampuan kita yang merupakan pembawaan dari lahir untuk mendapatkan hasil-hasil yang diinginkan dengan berpikir positif. Mampu mengambil pilihan-pilihan yang kreatif, serta mampu dan berani untuk menghadapi permasalahan yang menghadang.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan berpikir positif adalah adanya pemikiran positif yang menghasilkan konsep sehat, rasional dan intelektual berdasarkan fakta yang selalu ada pemecahannya melalui berpikir positif dengan tidak memikirkan hal-hal kecil yang belum tentu akan terjadi.

## 2. Ciri-Ciri Berpikir Positif

(Albrecht, 1999), mengatakan bahwa individu yang berpikir positif adalah individu yang sering berbicara tentang sukses dari pada kegagalan, cinta dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kepedihan, persahabatan daripada permusuhan, rasa percaya diri daripada rasa takut, kepuasan dari

UNIVERSITAS MEDAN AREA  
pada ketidakpuasan, serta bagaimana memecahkan masalah.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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  
Access From (repository.uma.ac.id) 16/8/24



Selanjutnya Dave (dalam Haryono, 2000), menyatakan ciri-ciri berpikir positif sebagai berikut:

1. Mempunyai kebiasaan bertindak, dimana individu menunjukkan adanya usaha untuk mengejar prestasi, mempunyai banyak keinginan dan untuk segera mengerjakannya
2. Optimis dan rasional, menunjukkan keinginan yang keras dan rasa percaya pada diri sendiri.
3. Mempunyai keinginan dan keyakinan yang kuat.
4. Rajin dan penuh ambisi, dimana individu adalah orang yang kreatif tidak membiarkan waktu kosong dan memiliki kemauan yang keras.

(Nald, 2005), menyatakan ada beberapa ciri-ciri individu yang berpikir positif adalah: Pikiranya terbuka untuk menerima saran dan ide sehingga melihat masalah sebagai suatu tantangan dengan menghilangkan pikiran negatif mengenai berita yang belum pasti kebenarannya.

1. Tidak membuat alasan tetapi langsung membuat tindakan.
2. Memperhatikan citra dirinya.
3. Menggunakan bahasa verbal dan non verbal yang positif.
4. Menikmati hidup dengan mensyukuri apa yang dimilikinya.

(Ventrella, 2002), menyatakan bahwa orang yang memiliki ciri-ciri berpikir positif adalah sebagai berikut:

- a. Optimisme, suatu keyakinan atau ekspektasi akan hasil-hasil positif, bahkan dalam menghadapi kesulitan, tantangan atau krisis
- b. Antusiasme, memiliki tingkat minat yang tinggi, energi positif, gairah, atau motivasi pribadi.
- c. Keyakinan, mempercayai diri sendiri, orang lain, dan kekuatan spritual yang lebih tinggi untuk memberi dukungan dan petunjuk ketika diperlukan
- d. Integritas, bertindak berdasarkan komitmen pribadi untuk kejujuran, keterbukaan dan keadilan hidup dengan standard seseorang.
- e. Kepercayaan diri, merasa yakin secara pribadi oleh kemampuan, kapasitas dan potensi seseorang.
- f. Keuletan, usaha tidak kenal lelah untuk suatu tujuan, maksud, atau sebab.
- g. Kesabaran, kesedian menunggu kesempatan, kesediaan, atau hasil dari orang lain.
- h. Ketenangan, mempertahankan ketenteraman dan keseimbangan sehari dalam menghadapi kesulitan, tantangan, atau krisis, menyediakan waktu untuk berefleksi dan berpikir.
- i. Keberanian, kemauan untuk mengambil resiko dan mengatasi rasa takut, bahkan ketika hasilnya tidak pasti.

j. Fokus, perhatian yang diarahkan melalui penetapan tujuan dan prioritas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan kecenderungan berpikir pada seseorang untuk lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain maupun masalah yang sedang dihadapi. Dimana individu yang berpikir positif tidak akan mudah putus asa, memusatkan perhatian pada kesuksesan (fokus), optimis, rasional dan intelektual (kognitif), percaya akan diri sendiri (keyakinan), tidak berpikir hal-hal yang belum terjadi, belum pasti, belum tentu, tidak melamun dan menghayal akan tetapi lebih memikirkan dari sisi yang menyenangkan dan menguntungkan.

### 3. Aspek-aspek Berpikir Positif

Menurut (Albercht, 1980) pada area verbalisasi positif mengandung faktor-faktor yang berkaitan dengan berfikir positif, antara lain :

#### 1. Perhatian yang positif.

Perhatian positif berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengubah hal-hal negatif yang ada dalam dirinya menjadi hal-hal yang sifatnya positif, misalnya ketakutan untuk gagal diubah menjadi keberhasilan, perasaan cemas dalam menghadapi masalah diubah dengan memikirkan pemecahan masalah, frustrasi dengan masa depan

yang suram diubah dengan harapan akan keberhasilan.



## 2. Ungkapan yang positif

### a. Harapan yang positif

Dalam hal ini, untuk menyampaikan tujuan menjadi hal lebih di pusatkan padahal-hal yang positif.

### b. Afiriasi diri

Memusatkan kekuatan pada diri sendiri melihat secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.

### c. Pernyataan yang tidak menilai

Suatu pernyataan yang mengarah pada penggambaran keadaan secara realita daripada menilai keadaan, tidak kaku dan munafik dalam pendapat.

### d. Penyesuain terhadap kenyataan

Mengakui kenyataan dengan berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi kasihan diri, dan menyalahkan diri. Sebaliknya menerima masalah diri dan menghadapinya dan menganggap bahwa suatu masalah adalah sebagai bagian dari hidup yang harus di hadapi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek berpikir positif antara lain: perhatian yang positif, ungkapan

yang positif, afirmasi diri, harapan yang positif, pernyataan yang tidak menilai serta penyesuaian terhadap kenyataan.

#### 4. Faktor-faktor Berfikir Positif

Vinacle (dalam Eva, 2002), menjelaskan adanya dua faktor utama yang mempengaruhi cara berfikir positif, yaitu:

- a. Faktor Etnosentris, pengertian adalah sikap pandangan yang terpangkal pada masyarakat dan kebudayaan sendiri, yang biasanya disertai sikap dan pandangan yang meremehkan masyarakat dan kebudayaan lain. Faktor etnosentris berupa keluarga, struktur sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan, dan kebudayaan.
- b. Faktor Egosentris, pengertian adalah sifat dan kelainan yang menjadikan diri sendiri sebagai pusat segala hal, menilai segalanya dari sudut pandang sendiri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor berpikir positif ialah: faktor Etnosentris yang berpangkal pada masyarakat dan kebudayaan dan faktor Egosentris yang berpangkal pada sifat dan diri seseorang.

## D. Remaja

### 1. Definisi Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* atau *adolescentia* yang berarti remaja yang dalam artian “tumbuh” mencapai tahap awal menuju dewasa. Istilah *adolescence*, seperti yang digunakan saat ini mempunyai arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik yang membuat remaja merasa bahwa masa remaja (psikologis dan biologis) masa periode yang sangat penting yang membawa remaja pada masa perubahan, masa peralihan (dalam hal pandangan hidup), mencari identitas dan merupakan usia yang bermasalah (Hurlock, 2002).

Menurut piaget (dalam Hurlock, 2002) mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam hak. Integrasi dalam masyarakat (dewasa) mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber, perubahan intelektual yang mencolok. Transformasi intelektual yang khas dari cara berfikir remaja ini memungkinkannya untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.



Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa remaja adalah usia dimana individu yang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Dalam penyesuaian diri remaja menuju dewasa terdapat tiga tahap perkembangan yaitu: remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.

## 2. Ciri-ciri Masa Remaja

Hurlock (2002) masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut adalah:

### a. Masa remaja sebagai periode penting

Ada beberapa periode yang lebih penting dari pada beberapa periode lainnya, akibat yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting akibat langsung mampu jangka panjang tetap penting karena fisik dan akibat psikologisnya.

### b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Dalam setiap periode peralihan, status individu tidaklah jelas dan terdapat keraguan akan peran yang harus dilakukan.

### c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja,

ketika perubahan fisik terjadi dengan sangat pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh laki-laki maupun perempuan.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan anak perempuan. Lamban laun mereka mendambakan identitas diri.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan ciri-ciri remaja adalah adanya masa remaja sebagai periode penting, remaja sebagai masa peralihan, remaja sebagai masa perubahan, sebagai masa usia bermasalah, dan masa mencari identitas.

### 3. Tugas Perkembangan Remaja

Erikson (dalam Monks, 2006) mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity versus identity confusion*. Tugas perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nanti remaja

dapat menjadi orang dewasa yang baik dengan *sense of self* yang koheren dan peran yang bernilai di masyarakat.

Selanjutnya Monks (2006) mengemukakan bagi usia 12-18 tahun tugas perkembangan adalah:

1. Perkembangan aspek-aspek biologis.
2. Menerima peran dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri.
3. Mendapatkan kebiasaan emosional dari orang tua atau orang dewasa lain.
4. Mendapatkan pandangan hidup sendiri.
5. Merealisasikan suatu identitas dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri.

Dengan demikian, dari uraian di atas dapat diketahui bahwa remaja merupakan sebagai masa periode penting, masa peralihan, usia bermasalah, mencari identitas dan merealisasikan suatu identitas.

## **F. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stres**

(Sarafino, 2006), menyebutkan stres muncul akibat terjadinya kesenjangan antara tuntutan yang dihasilkan oleh transaksi antara individu dan lingkungan dengan sumber daya biologis, psikologis atau sistem sosial





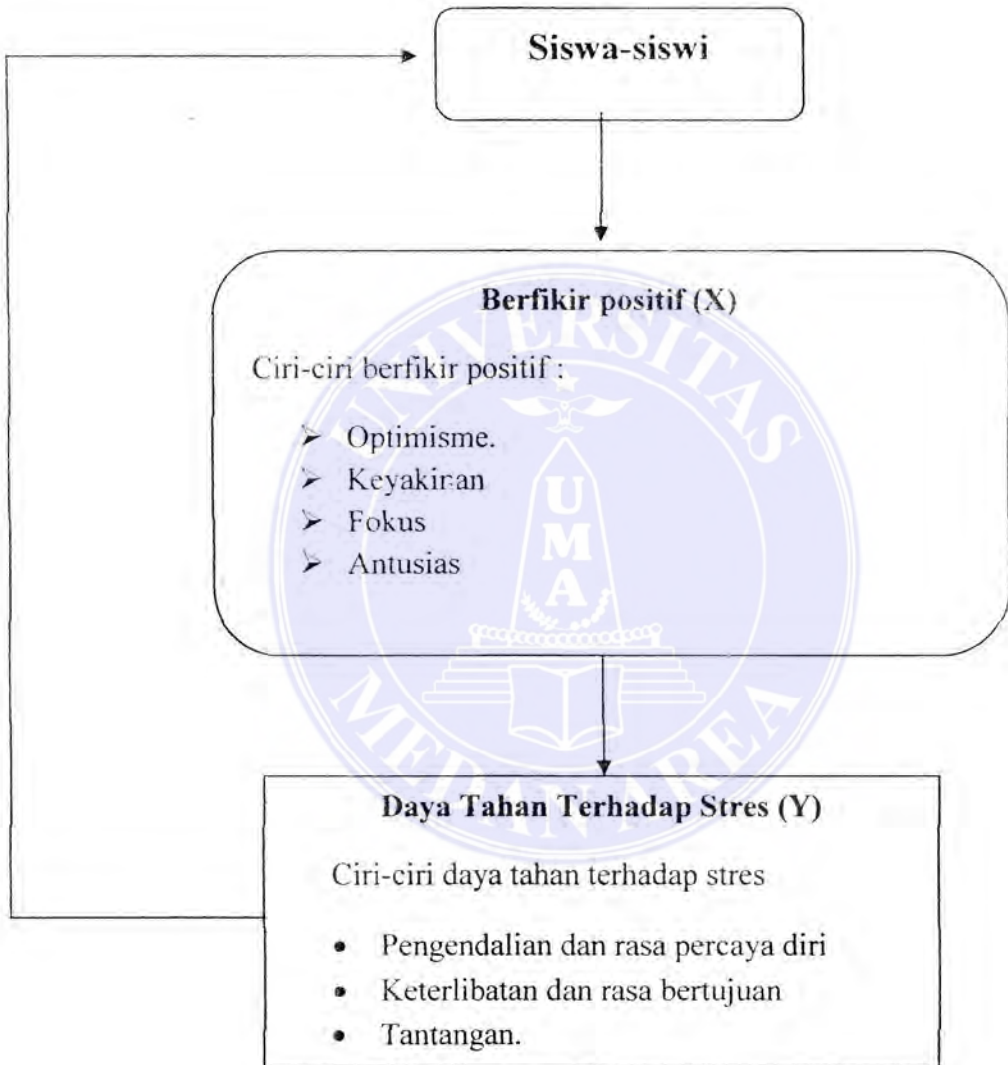
yang dimiliki individu tersebut yang akan mempengaruhi kognisi, emosi dan perilaku sosialnya.

(Cridder, dkk. 1983), mengatakan individu yang mengalami stres akan memberikan respon-respon baik yang bersifat emosional (munculnya perasaan cemas, depresi, takut, sedih dan sebagainya) gangguan pada fungsi pikir (gangguan dalam konsentrasi, berpikir dan mental image), dan gangguan aktifitas fisiologis (seperti sakit kepala, mulut terasa kering, tubuh terasa lemas, nafas sesak, dada terasa sesak dan sebagainya).

Hanson (dalam rice, 1992) mengemukakan bahwa frase joy of stress untuk mengungkapkan hal-hal yang bersifat positif yang timbul dari adanya stres, yang meningkatkan kesiagaan mental, kognisi dan performance individu untuk menciptakan sesuatu yang positif, misalnya karya seni,

Dengan demikian, dari uraian di atas dapat diketahui bahwa reaksi individu terhadap masalah-masalah kehidupan atau tekanan yang dialaminya sangat ditentukan oleh cara pandang atau cara berpikir (kognitif) seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada remaja. Dan hal tersebut dapat di lihat pada paradigma dibawah ini.

## G. PARADIGMA PENELITIAN



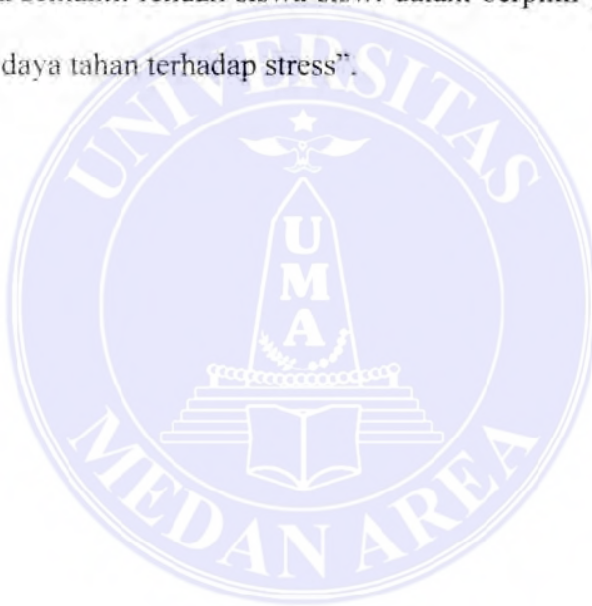
Keterangan :

—————> : Berhubungan secara langsung.

## H. Hipotesis.

K

Dengan pendekatan dan landasan teori yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Ada hubungan yang positif antara berpikir positif dengan daya tahan terhadap stres pada siswa-siswi SMA SUTOMO -1 Medan. Dengan asumsi semakin tinggi siswa-siswi dalam berpikir positif maka semakin tinggi daya tahan terhadap stres. Sebaliknya semakin rendah siswa-siswi dalam berpikir positif maka semakin rendah daya tahan terhadap stress”.





## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel-variabel adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas : Berpikir Positif
2. Variabel Terikat : Daya Tahan Terhadap Stres.

#### B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Sebagai mana telah disebutkan diatas variable bebas dari penelitian ini adalah berpikir positif dan variabel tergantungnya adalah daya tahan terhadap stres, maka yang menjadi defenisi operasionalnya adalah sebagai berikut:

##### 1. Daya Tahan Terhadap Stres

Daya tahan terhadap stres adalah kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk menolak, melawan, mengabaikan, serta menyerang stresor yang mengancam kehidupannya. Data mengenai daya tahan terhadap stres ini di peroleh melalui skala semakin tinggi skor daya tahan terhadap stres semakin positif cara berpikir individu dan sebaliknya jika semakin rendah skor daya tahan terhadap stres semakin negatif cara berpikir individu tersebut.

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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

Access From (repository.uma.ac.id) 16/8/24

## 2. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah sebuah pemusatan pikiran dan perhatian atau memandang segala sesuatu dari sisi positif. dalam arti individu tidak mudah putus asa. memusatkan perhatian kepada kesuksesan, optimis, menjauhkan diri dari penyesalan dan frustasi, rasional dan intelektual, percaya akan diri sendiri. Data mengenai berpikir positif di peroleh melalui semakin tinggi skor berpikir positif positif semakin cara berpikir individu dan sebaliknya jika semakin rendah skor berpikir positif semakin negatif cara berpikir individu tersebut.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.

### I. Populasi

Dalam suatu penelitian masalah populasi dan sampel yang dipergunakan merupakan salah satu faktor penting yang harus dipertahankan. Populasi adalah seluruh objek yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dibatasi sebagai jumlah subjek atau individu yang memiliki sifat yang sama (Hadi, 1991) Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA SUTOMO -1 Medan dengan jumlah populasi seluruh kelas X, XI (IPA dan IPS) dan kelas XII (IPA dan IPS) sebanyak 2.995 orang.

## 2. Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel di peroleh dari populasi adalah siswa-siswi SMA sutomo 1 Medan berjumlah 2.995. Dengan rumus Taro Yamane dan tingkat kepercayaan 10% diperoleh besar sampel adalah 97. Populasi sendiri terbagi ke dalam tiga bagian (kelas 1, kelas 2 IPA dan IPS, kelas 3 IPA dan IPS) yang dapat dapat diperoleh sebagai berikut :

Dengan rumus  $n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$

Keterangan :

n = jumlah total populasi kelas.

N = jumlah total populasi.

d = nilai presisi 10 % = sig = 0,01).

Populasi adalah siswa-siswi SMA Sutomo 1 Medan dengan jumlah populasi 2995, dengan tabel presisi menurut Jallaludin rahmat tingkat persen kepercayaan adalah 90% dan nilai presisi signifikan 10% (0,01). Populasi terbagi kedalam tiga bagian yaitu: kelas 1, kelas 2 yang terbagi atas kelas IPA dan IPS, dan kelas 3 yang terbagi atas kelas IPA dan IPS.

Sampel yang di dapat diperoleh berdasarkan rumus Taro Yamane ialah:

$n = \frac{N}{Nd^2 + 1}$



$$n = \frac{2995}{2995(0,01)^2 + 1}$$

$$n = \frac{2995}{30,95}$$

$$n = 96,768$$

$$n = 97.$$

Jadi total sampel yang diperoleh dari keseluruhan kelas adalah sebanyak 97 orang. Untuk lebih jelas, cara perolehan sampel dapat dilihat pada tabel lampiran H.

Menurut Hadi (2004) sampel adalah sebagian populasi yang dikenai langsung agar sampel yang digunakan dapat mewakili populasinya, maka pengambil sampel harus menggunakan teknik-teknik tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sapling*. Menurut Noor. Juliansyah (2011) *stratified random sampling* yaitu pemilihan sampel penelitian berdasarkan secara acak yang membantu menafsirkan parameter populasi yang bisa di identifikasikan dalam populasi yang diperkirakan memiliki parameter yang berbeda pada suatu variabel yang diteliti.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan

metode skala psikologi dan dokumentasi. Arikunto (2006) mengatakan

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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

bahwa skala adalah sejumlah pertanyaan yang tertulis yang digunakan dalam memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadi atau hal yang diketahuinya.

1. Skala berpikir positif

Skala *berpikir positif* ini disusun berdasarkan skala Likert. Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan ciri-ciri berpikir positif oleh (Ventrella, 2002) yaitu: optimisme, keyakinan, fokus, antusiasme dan ambisi. Pada skala berpikir positif, pernyataan yang terdapat dalam skala ini mempunyai sifat favourable atau mendukung isi pernyataan dan unfavourable atau tidak mendukung isi pernyataan. Penilaian untuk item yang favourable adalah nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sementara untuk item yang unfavourable nilai 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 2 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), nilai 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Kisi-kisinya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3.1 Skala Berpikir positif**

Variabel	Ciri-ciri	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
Berpikir positif, adalah: kemampuan individu	Optimis	Keyakinan atau ekspetasi akan hasil yang positif	1, 21, 41	11, 31, 46	6
		Mampu menghadapi	2, 22	12, 32	4

untuk mendapatkan hasil-hasil yang diinginkan dengan berpikir positif dan mampu mengambil pilihan-pilihan yang kreatif serta mampu menghadapi masalah yang datang menghadang (Vetrella, 2002)		kesulitan, tantangan atau krisis.			
	Keyakinan	Mempercayai diri sendiri dan orang lain.	25, 7, 42	13, 33, 47	6
		Kekuatan spiritual untuk memberi dukungan pada diri ketika diperlukan	4, 24	14, 34	4
	Fokus	Perhatian pada tujuan.	3, 9, 43	15, 35, 48,	6
		Perhatian pada prioritas.	6, 26,40	16, 36,30	6
	Antusias	Minat yang tinggi.	23, 27, 44	17, 37, 49	6
		Energi positif	8,20,28	18,10,38	6
		Gairah atau motivasi pribadi	5, 29, 45	19, 39, 50	6
		Total	25	25	50



2. Skala daya tahan terhadap stres

Skala daya tahan terhadap stres disusun berdasarkan ciri-ciri daya tahan terhadap stres yang dikemukakan oleh (Hardjana, 1994) yaitu: pengendalian dan rasa percaya diri, keterlibatan dan rasa bertujuan, dan tantangan. Penilaian untuk item favourable yaitu 4 untuk jawaban Sangat Puas (SS), nilai 3 untuk jawaban Puas (S), nilai 2 untuk Tidak Puas (TS), nilai 1 untuk Sangat Tidak Puas (STS). Sedangkan untuk item unfavourable yaitu nilai 1 untuk jawaban Sangat Puas (SS), nilai 2 untuk jawaban Puas (S), nilai 3 untuk Tidak Puas (TS), nilai 4 untuk Sangat Tidak Puas (STS). Kisi-kisinya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.2 Skala Daya tahan terhadap stres.

Variabel	Ciri-ciri	Indikator	Favorable	Unfavorable	Total
<b>Daya tahan terhadap stres,</b> adalah: kemampuan individu untuk menyimpulkan bahwa hal yang menimbulkan stres tidak berarti apa-apa bagi kesejahteraan	Pengendalian dan rasa percaya diri	Mampu mengendalikan dan mengatur diri, hidup dan lingkungannya.	1, 6, 7	4, 10, 16	6
		Mampu mengatasi, kesulitan, dan memecahkan masalah-masalah hidupnya	13, 21, 37	24, 28, 24	6

<p>bahwa peristiwa yang mendatangkan stres itu ternyata baik dalam mendatangkan keuntungan baginya, dan mampu menerima keadaan yang mendatangkan stres (Hardjana, 1994)</p>					
		<p>Memiliki pengalaman, pengetahuan, dan kekuatan untuk menghadapi tantangan.</p>	<p>31, 19, 43</p>	<p>40, 42, 46</p>	<p>6</p>
	<p>Keterlibatan dan rasa bertujuan</p>	<p>Hidup yang penuh arah, keyakinan dan gairah</p>	<p>2, 8, 14, 20, 25, 26</p>	<p>5, 11, 17, 18, 23, 34</p>	<p>12</p>
		<p>Ikut serta dalam kegiatan masyarakat formal maupun non formal</p>	<p>29, 38, 44, 45, 49, 50</p>	<p>32, 35, 41, 47</p>	<p>10</p>
	<p>Tantangan</p>	<p>Tidak mudah menyerah, mundur atau putus asa..</p>	<p>3, 9, 15</p>	<p>12, 30</p>	<p>5</p>
		<p>Memiliki kekuatan dalam mengatasi masalah yang dihadapi</p>	<p>27, 33, 39</p>	<p>36, 48</p>	<p>5</p>
		<p>Total</p>	<p>27</p>	<p>23</p>	<p>50</p>

## E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2003). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, dan sebelum dilakukan penelitian ada baiknya dilakukan uji validitas dan reliabilitas alat ukur yang diuraikan sebagai berikut:

### 1. Validitas Butir

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 1997) dalam program 12.0 for windows.



**Tabel 3.3 validitas Berpikir positif**

No	Ciri-ciri	Nomor Butir				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Optimis	21,41,2	1,22	11,31,12,32,27	10	11
2	Mempunyai keyakinan	20,42,4,24	25	47,14,34,46	13,33	11
3	Fokus	3,9,6,26	30,43	15,35,16,36,40	48	12
4	Antusias	23,8,28,29,45	7,44,5	17,37,49,18,38,19,39,50	0	16
	Total	16	8	22	4	50

**Tabel 3.4 validitas Daya tahan Terhadap stres**

No	Ciri-ciri	Nomor Butir				Jumlah
		Favorable		Unfavorable		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Pengendalian dan rasa percaya diri	1,6,7,37,43	13,19,25,31	10,28,40,42	4,16,22,34,46	19
2	Keterlibatan dan rasa bertujuan	8,14,21,26,29,38,44,45	2,20,49,50	11,18,24,41,47	5,17,23,32,35	21
3	Tantangan	3,9,15,27,33,39	0	12,30,36	48	10
	Total	19	8	12	11	50

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan

yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 1997). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur adalah teknik korelasi product moment dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi, 2000).

$$r_{XY} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[ \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}$$

Keterangan :

- $r_{xy}$  = Koefisien koreksi antara butir dengan total.
- $\sum X^2$  = Jumlah Kwadrat dengan nilai butir.
- $\sum Y^2$  = Jumlah kwadrat nilai total.
- $\sum XY$  = Jumlah hasil skor X dan Y
- N = Jumlah subjek.

Nilai validitas setiap butir (koefisien r product moment Pearson) sebenarnya masih perlu dikoreksi karena kelebihan bobot. Kelebihan bobot ini terjadi karena skor butir yang dikorelasikan dengan skor total ikut sebagai komponen skor total, dan hal ini menyebabkan koefisien r menjadi lebih besar (Hadi, 2000). Formula untuk membersihkan kelebihan bobot ini dipakai formula *whole* dengan rumus sebagai

$$R_{pq} = \frac{r \cdot r_{pq} \cdot SD_y - SD_x}{SD^2_y + SD^2_x - 2r \cdot SD_x \cdot SD_y \cdot r_{pq}}$$

Keterangan :

- R<sub>pg</sub> = Koefisien korelasi antara x dan y setelah dikorelasi.
- R<sub>tp</sub> = Koefisien product moment.
- S<sub>dy</sub> = Deviasi standar total.
- S<sub>dx</sub> = Deviasi standar faktor.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah (Azwar, 1997) dalam program SPSS 12.0 for windows. Analisis reliabilitas alat ukur yang dipakai adalah teknik Hoyt (Azwar, 1997) dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{tt} = 1 - \frac{Mki}{Mks}$$

Keterangan :

- r<sub>tt</sub> = indeks reliabilitas alat ukur
- 1 = konstanta bilangan
- M<sub>ki</sub> = mean kwadrat antar butir



Mks = mean kwadrat antar subjek

Adapun digunakannya teknik reliabilitas dari Hoyt ini adalah:

1. Jenis data kontinyu.
2. Tingkat kesukaran seimbang.
3. Merupakan tes kemampuan (*power test*), bukan tes kecepatan (*speed test*).

### F. Analisis Data

Data yang sudah terkumpul akan dianalisis secara statistik dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dalam menganalisis data karena dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas yang ingin dilihat hubungannya dengan satu variabel tergantung. Adapun rumus *Product Moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{XY} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left[ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right] \left[ \frac{(\sum Y)^2}{N} \right]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi antara variable x dengan variable y.

$\sum xy$  = jumlah dari hasil perkalian setiap x dan y.

$\sum X$  = Jumlah skor keseluruhan butir tiap-tiap subyek.

$\sum Y$  = Jumlah skor total tiap-tiap subyek.

$\sum X^2$  = Jumlah kuadrat skor x.

$\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat skor y.

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 16/8/24

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

N = Jumlah subyek.

Sebelum dilakukan analisis data dengan teknik analisis Product Moment, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi :

- a. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal.
- b. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel tergantung.

Seluruh data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan bentuk program SPSS (*Statistical package for social sciencies*) 12.0 for windows.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan di atas maka hal-hal yang dapat disimpulkan adalah:

1. Tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Berpikir Positif dengan Daya Tahan Terhadap Stres pada siswa-siswi SMA Sutomo 1 Medan, ditunjukkan dengan nilai korelasi yang telah diperoleh dengan menggunakan analisis korelasi Product Moment  $r_{xy} = 0,064$  dan  $P = 0,533$  ( $P < 0,05$ ), artinya bahwa individu yang cenderung tidak berpikir positif tidak akan mampu menghadapi stresor yang muncul serta tidak memiliki daya tahan terhadap stres.
2. Berdasarkan perhitungan kedua Mean diatas (mean hipotetik dan mean empirik) maka diketahui bahwa berpikir positif memiliki mean hipotetik 125 dan mean empirik 117,37 dari hasil perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik menunjukkan bahwa secara rata-rata subjek penelitian tidak memiliki kemampuan berpikir positif yang tinggi dibandingkan dengan populasi secara umum. Sedangkan daya tahan terhadap stres mean hipotetiknya 95 dan mean empiriknya 92,91 dari hasil perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik menunjukkan bahwa secara rata-rata subjek penelitian tidak memiliki



daya tahan terhadap stress yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi secara umum.

## B. Saran

Berdasarkan keimpulan, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

### 1. Bagi siswa-siswi.

Pola pikir merupakan salah satu yang sangat berpengaruh bagi setiap individu dalam melihat suatu permasalahan, dimana bagi orang yang berpikir positif akan melihat segala sesuatunya berdasarkan sisi positifnya jadi ketika menghadapi suatu permasalahan itu tidak membuat dia mundur atau pesimis tetapi tetap semangat dan optimis dalam menghadapi permasalahan, sedangkan bagi orang yang berpikir negatif ini akan mundur dan tidak memiliki semangat atau keberanian dalam menghadapi permasalahan karena tidak mampu melihat satu sisi positif dari masalah itu sendiri, jadi dalam hal ini yang sering dihadapi oleh para siswa-siswi. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada para siswa-siswi untuk membentuk konsep berpikir positif dengan memandang suatu permasalahan dengan positif karena dengan berpikir positif maka para siswa-siswi juga akan terbebas dari aktifitas yang menyebabkan masalah bagi diri sendiri.

## 2. Kepada instansi yang terkait

Dalam hal ini adalah instansi yang menangani masalah-masalah remaja (sekolah, yayasan atau lembaga sosial yang berkecimpung dengan masalah remaja, dan instansi pemerintah yang terkait), untuk membuat suatu metode yang berkaitan dengan berpikir positif. Metode ini dapat berupa seminar, diskusi dan kelompok belajar di sekolah, ataupun berupa kegiatan ekstra kurikuler yang membentuk pola pikir remaja yang positif berupa kegiatan ke peramukaan dan pembinaan keagamaan.

## 3. Bagi Guru BP ( Bimbingan dan Penyuluhan)

Guru BP merupakan tempat konsultasi bagi siswa, dengan mengetahui pentingnya berpikir positif ini, peneliti menyarankan supaya guru BP mampu mengenal siswanya dan masalahnya secara mendalam supaya ketika siswa menghadapi masalah di sekolah, Guru BP dapat memberikan penyelesaian yang tepat bagi siswa. Guru BP juga jangan terlalu cepat mengambil kesimpulan dari suatu masalah yang dihadapi oleh siswa, apalagi sampai memojokkan atau menyalahkan siswa itu sendiri karena hal itu akan berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian dan kehidupan psikisnya. Seorang Guru BP harus mampu menjadi seorang teman atau sahabat bagi siswa yang bermasalah di sekolah, karena dengan demikian siswa yang bermasalah akan merasa aman berada di sekolah, diantara teman-teman atau guru-guru yang

menganggapnya tidak berguna ataupun ketika mereka mengalami suatu permasalahan mereka berani datang untuk berkonsultasi tentang masalahnya.

#### 4. Bagi Orang Tua (Keluarga)

Keluarga merupakan lingkungan terkecil bagi remaja, oleh karena itu keluarga juga cukup berpengaruh dalam membentuk pola pikir anak. Dimana dalam hal ini peneliti menyarankan kepada orang tua (keluarga) supaya dapat memberikan kehangatan, rasa aman, perhatian dan menanamkan rasa tanggung jawab, optimis dan nilai-nilai keagamaan kepada anak. Peneliti juga menyarankan kepada orangtua untuk tidak memaksakan kehendak kepada anak dengan memberikan tuntutan-tuntutan yang diluar kemampuan anak, misalnya dengan memberikan standard nilai yang terlalu tinggi yang harus dicapai oleh anak, tidak mengekang anak dengan aturan-aturan yang membuat anak tidak dapat mengembangkan minat dan bakatnya. Jadi dalam hal ini orang tua juga diharapkan mampu mengetahui kemampuan anaknya sehingga tidak terjadi stres pada anak. karena hal-hal tersebut adalah faktor-faktor yang menghambat terjadinya stres pada anak.

#### 5. Bagi Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mendalami daya tahan

terhadap stres, sebaiknya lebih mempersempit pembahasannya sehingga



hasil yang diperoleh lebih bersifat spesifik, sebagai contoh faktor jenis kelamin serta melibatkan variabel-variabel yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti tipe kepribadian, usia, efikasi diri, sosialisasi keluarga, sosial budaya, dan pengalaman hidup.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas. 2007. Kiat Mengatasi Stres Anak. Jakarta. Restu Agung
- Aswi. 2008. 50 Cara Ampuh Mengatasi Stres. Jakarta. Galang Pers.
- Albrecht. K. G. (1980). *Brain Power Learn to Improve Your Thinking Skill*. New Jersey: Prentice-Hall.inc.
- Bangbang. 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.
- Grothberg. E.H. 1999. *Tapping your inner strength*. Oakland , CA. USA: New Harbinger Publication, Inc.
- 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. Edisi V. Jakarta. Erlangga.
- Hilgard, E.R. Akinson. R.L. Alkinson. R.L. 1991. Pengantar Psikologi. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Jackson, R & Watkin, C 2004. The resiliensi inventory: seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness. *Selection & development Review*, Vol. 20, No. 6, December 2004
- Lindley, A. Patricia, dkk 1997. Mengatasi Stres Secara Positif. Jakarta PT.Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Nald, D. (2005). 10 ciri orang berpikir positif. <http://www.Group.yahoo.com/group/pelaut>. 14 september 2006.
- Rakhmat, Jallaludin, Metode Penelitian Sosial, PT. Remaja Rosdakarya, Bandung, 1999.
- Scala, J. 2003. 25 Cara Alami Mengatasi Stres dan Menghindari Kelelahan. Jakarta Prestasi Pustaka Publisher.
- Schoon, I. 2006. Risk and resilience. Adaptation in Changing Times. New York, USA : Cambridge University Press.



Santrock.J.W. 2003. *Adolescence. Perkembangan remaja*. Edisi VI. Jakarta. Erlangga.

Sarwono. S.W. 1992. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Suryani, E. 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

