

## DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, k. 1999. Brain Power. Daya Pikir. Semarang : Dahara Prize
- Alinson, MJ. 1990. Mengatasi stres ditempat kerja. Jakarta. Binarupa Aksara.
- Arikunto, S . 1996. Prosedur Penelitian . Jakarta Bina Aksara.
- 1991. Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 1992. Reliabilitas Validitas. Yogyakarta. Sigma. Alpha.
- Bambang. 2000. Berpikir Positif dan Negatif. Republika 8 Nopember 2000.
- Berne, PH and Savary, LM. 1992. Membangun Harga Diri Anak. Yokyakarta : Kanasius.
- Brecht, G. 1996. Mengenal dan Menanggulangi Stres. Jakarta. PT. Prenhallindo.
- Centi,J.Paul. 1993. Mengapa Rendah Diri ?. Yokyakarta : Kanasius.
- Chaerani, 1995. Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Harga Diri Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada Remaja di SMA Negeri I Cirebon. Ringkasan Skripsi (Tidak diterbitkan). Yokyakarta.Fakultas Psikologi.UGM
- Coopersmith,S. 1967. The Antecedenth of Self Esteem. Sanfransisko :W.H.Freeman and Company.
- Dariuszky, G. 2004. Membangun Harga Diri. Bandung CV. Pionir Jaya.
- De Bono, E. 1991. Pelajaran berpikir. Jakarta. Erlangga.
- . 1991. Berpikir Lateral. Jakarta. Erlangga
- Derajat, Zakiah. 1975. Keschatan Mental. Jakarta : Gunung Agung.

- Derajat, Zakiah. 1975, Anak, Remaja, dan Keluarga. Psikologi Praktis. Jakarta : PT. BPK. Gunung Mulia.
- Galbraith, P. 2003. Meditate Rejuvenate. Meditasi Hidup Indah Tanpa stres. Yokyakarta. Pink Books.
- Gunarsa, D.S. 1993. Psikologi Praktis : Anak, Remaja dan keluarga. Jakarta. BPK Gunung Mulia
- Goldman, P.A. 1984. Stres : Menangkal stres meraih sukses. Fikhavi Aneska.
- Goodhart, E.D. 1985. Jurnal Personality and Social Psychology. By the American Association. MC.
- Hadi, S. 1986. Statistik. Yogyakarta. Fakultas Psikologi. UGM.
- Hardjana, M.A. 1994. Stres Tanpa distres. Yokyakarta. Kanisius.
- Haryono, R. 2000. Teknik Pengendalian Keinginan. Jakarta. Putra Pelajar.
- Hawarni, W.D. Kenali stres sejak dini. Dalam Kompas. 13 Desember 1992
- Hewit, k. R. 2003. A Lonely Word. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Hilgard, E.R. Atkinson. R.L..Atkinson, R.C.1991. Pengantar Psikologi, Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Hurlock, E.B. 1990. Psikologi Perkembangan. Edisi V. Jakarta. Erlangga.
- Indrawaty, S. 1995. Hubungan Harga Diri Dengan Stres Remaja Siswa Kelas I SMA Yosua di Kota Madya medan. Skripsi. (tidak diterbitkan). Medan Fakultas Psikologi UMA
- Jersild, A.T. 1963. The Psychology of Adolescence. Second Edition. Newyork : The Macmillan Company.

- Jersild, A.T. 1994. Jangan Kaget, Anak Juga Bisa Stres. Majalah Keluarga. 8-21 Agustus 1994, 03, 15-18.
- Koentjoro, 1992. Stres, Tantangan Sekaligus Ancaman. Dalam Kompas. 1 Desember 1992.
- Lindley, A. Patricia, dkk. 1997. Mengatasi Stres Secara Positif. Jakarta PT. Gramedia Pustaka Utama
- Mappiare, A. 1982. Psikologi Remaja. Surabaya. Usaha Nasional.
- Marhiyanto, B. 1987. Cara Berpikir yang Baik. CV. Bintang Pelajar. Surabaya.
- Menny, 2001. Perbedaan Kecenderungan Stres antara Remaja yang Berpikir Positif dengan Remaja yang Berpikir Negatif Pada Siswa SMU Swasta Katolik Budi Murni 3 Medan. Skripsi (tidak diterbitkan). Medan. Fakultas Psikologi UMA.
- Monks, dkk. 1984. Psikologi Pengantar. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Peale, V. N. 1996. Berpikir Positif. Jakarta. Bina Rupa Aksara.
- Peter.E.Makin, Lidley, P.A. 1997. Mengatasi Stres Secara Positif. Jakarta. Putra Pelajar.
- Sarlito, W.S. 1983. Pengantar Umum Psikologi. Jakarta. PT. Bulan Bintang.
- 1988. Psikologi Remaja. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Scala, J. 2003. 25 Cara Alami Mengatasi stres dan Menghindari Kelelahan. Jakarta Prestasi pustaka Publisher.
- Soekanto, Soerjono. 1989. Remaja dan Pola Rekreasinya. Jakarta : PT. BPK. Gunung Mulia.

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

Yahya, M. 1991. Perbedaan Self Esteem Remaja yang Berasal dari Keluarga Kecil, Keluarga Besar dan Panti Asuhan pada tiga SMA dan satu Panti Asuhan di Kotamadya Medan. Skripsi. (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi UMA. Medan.



**Fakultas Psikologi**

**Universitas Medan Area**

**Medan**

Adik-adik yang kami kasihi,

Pada kesempatan ini perkenankanlah kami memohon kesediaan adik-adik untuk mengisi angket yang terlampir. Angket ini merupakan pernyataan yang berhubungan dengan keadaan diri adik-adik pada saat ini. Kami mohon adik-adik menjawab setiap pernyataan sesuai dengan perasaan, pikiran dan keadaan adik-adik. Jawaban yang adik-adik berikan tidak ada yang salah, semua jawaban benar.

Adik-adik tidak perlu ragu-ragu dalam mengisi angket ini, karena jawaban yang adik-adik berikan tidak akan mempengaruhi nilai dan prestasi adik-adik di sekolah, kami senantiasa menjaga kerahasiaan jawaban yang adik-adik berikan.

Bacalah petunjuk angket dengan cermat dan tulislah jawaban adik-adik pada tempat yang telah disediakan. Setelah di isi periksalah dan jangan sampai ada nomor yang terlewatkan, atas kesediaan adik-adik kami ucapkan terima kasih.

**Selamat bekerja**

**Salam kasih**

**Andry M. Dmk**

A-1

- |  |    |   |    |     |
|--|----|---|----|-----|
| 1. Saya selalu mengambil inisiatif lebih dahulu dibandingkan teman-teman untuk memecahkan masalah.                                 | SS | S | TS | STS |
| 2. Saya berpikir saya cepat putus asa jika gagal dalam melakukan pekerjaan/tugas.  | SS | S | TS | STS |
| 3. Saya pikir suatu pekerjaan yang dikerjakan secara sungguh-sungguh akan membawa saya berhasil.                                   | SS | S | TS | STS |
| 4. Saya mengharapkan bantuan dari orang tua untuk memecahkan masalah yang saya hadapi.   | SS | S | TS | STS |
| 5. Jika saya gagal dalam suatu tugas, saya akan mencobanya lagi.   | SS | S | TS | STS |
| 6. Menurut saya pekerjaan yang dilakukan dengan sungguh-sungguhpun tidak menjamin untuk berhasil.                                  | SS | S | TS | STS |
| 7. Saya pikir apabila saya dengan sepenuh hati bersikap tenang dalam permasalahan maka saya pasti berbuat hal-hal yang luar biasa. | SS | S | TS | STS |
| 8. Apabila saya diperhadapkan dengan suatu permasalahan saya selalu berpikir tidak dapat mengatasinya.                             | SS | S | TS | STS |
| 9. Saya selalu berpikir untuk menjadi orang sukses dan terkenal.   | SS | S | TS | STS |
| 10. Apabila saya diberi kepercayaan untuk melakukan suatu tugas, maka saya sering berpikir untuk menolaknya.                       | SS | S | TS | STS |
| 11. Saya ingin menjadi ketua Osis karena menurut saya jadi ketua Osis itu suatu kehormatan dan kesempatan yang ditunggu-tunggu.    | SS | S | TS | STS |
| 12. Menurut saya melakukan suatu pekerjaan dengan cepat adalah suatu pekerjaan yang sulit.   | SS | S | TS | STS |

- |  |    |   |    |     |
|--|----|---|----|-----|
| 13. Ketika menghadapi masalah saya akan menerima dan mempertimbangkan setiap pendapat dari orang lain.                   | SS | S | TS | STS |
| 14. Bagi saya menjadi ketua Osis adalah impian yang sia-sia saja.  | SS | S | TS | STS |
| 15. Saya berpikir bila menginginkan sesuatu, saya akan berusaha untuk mendapatkannya dengan cepat.                       | SS | S | TS | STS |
| 16. Menurut saya menjadi orang yang sukses dan terkenal, jika tidak mengalami kegagalan.                                 | SS | S | TS | STS |
| 17. Saya berusaha melakukan tugas dengan baik dan lebih dahulu dari orang lain, hal ini saya pikir menjadi kunci sukses. | SS | S | TS | STS |
| 18. Saya akan menghabiskan waktu luang saya dengan bermain bersama teman-teman.  | SS | S | TS | STS |
| 19. Saya tidak akan mundur walaupun sudah menemui kegagalan.   | SS | S | TS | STS |
| 20. Saya pikir saya tidak akan mampu mendahului teman untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru.                       | SS | S | TS | STS |
| 21. Saya suka mencoba hal-hal yang baru karena itu tantangan bagi saya.  | SS | S | TS | STS |
| 22. Menurut saya lebih baik mundur dari pada saya repot harus menghadapi rintangan dan kegagalan.                        | SS | S | TS | STS |
| 23. Saya berpendapat bahwa dengan belajar sungguh-sungguh saya pasti jadi juara dan itu akan membuat saya bahagia.       | SS | S | TS | STS |
| 24. Saya yakin tidak akan pernah menjadi sang juara di sekolah karena saya malas belajar.                                | SS | S | TS | STS |
| 25. Saya pikir lebih baik segera membantu teman yang membutuhkan pertolongan dari pada menunggu hari esok.               | SS | S | TS | STS |

- |   |    |   |    |     |
|---|----|---|----|-----|
| 26. Saya akan menghabiskan waktu luang saya dengan bermain bersama teman-teman.                                     | SS | S | TS | STS |
| 27. Saya selalu berpikir bahwa saya pasti dapat membuat keputusan yang tepat.                                       | SS | S | TS | STS |
| 28. Menurut saya memberi bantuan kepada orang lain adalah tanggung jawab para dermawan saja.                        | SS | S | TS | STS |
| 29. Saya selalu berpikir dengan penuh keyakinan bahwa hari-hari yang saya lalui sangat indah dan menyenangkan.      | SS | S | TS | STS |
| 30. Saya pikir saya tidak mampu membuat keputusan sendiri.  | SS | S | TS | STS |
| 31. Saya selalu berpikir bahwa waktu adalah kesempatan yang berharga, karena itu saya menggunakannya untuk belajar. | SS | S | TS | STS |
| 32. Saya selalu berpikir bahwa hari-hari yang saya lalui sangat menyedihkan.  | SS | S | TS | STS |
| 33. Segala permasalahan yang saya hadapi saya pikir saya dapat atasi sendiri.                                       | SS | S | TS | STS |
| 34. Saya pikir usaha dan kemauan saya adalah sia-sia karena teman-teman lebih pintar dari saya.                     | SS | S | TS | STS |
| 35. Dengan usaha dan kemauan yang tinggi saya pikir akan berhasil untuk meraih apa yang saya cita-citakan.          | SS | S | TS | STS |
| 36. Saya akan meminta bantuan orang lain jika saya menghadapi suatu masalah.  | SS | S | TS | STS |
| 37. Saya akan mengerahkan segala kemampuan untuk memecahkan masalah yang bagi orang lain tidak terpecahkan.         | SS | S | TS | STS |
| 38. Saya sangat senang bila tugas-tugas saya dikerjakan orang lain.   | SS | S | TS | STS |

- |  |    |   |    |     |
|--|----|---|----|-----|
| 39. Melakukan segala sesuatu dengan baik dan jujur menurut pendapat saya adalah kunci sukses dan bahagia.  | SS | S | TS | STS |
| 40. Melakukan tugas dengan baik dan jujur tidak menjamin saya berhasil.  | SS | S | TS | STS |
| 41. Saya selalu mengerjakan tugas yang diberikan guru secepat mungkin karena hal itu saya pikir lebih baik dari pada menghabiskan waktu untuk melamun. | SS | S | TS | STS |
| 42. Saya lebih suka mengerjakan pekerjaan yang ringan tanpa resiko apapun.   | SS | S | TS | STS |
| 43. Saya berpendapat bahwa menjadi orang yang kuat dan bersemangat pasti memiliki prestasi yang baik.  | SS | S | TS | STS |
| 44. Menurut saya melamun lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas yang sangat sulit.   | SS | S | TS | STS |
| 45. Saya suka mencoba cara-cara baru untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.  | SS | S | TS | STS |
| 46. Saya selalu berpikir bahwa saya orang yang lemah dan tidak berdaya.  | SS | S | TS | STS |
| 47. Saya pikir saya adalah orang yang selalu bahagia.  | SS | S | TS | STS |
| 48. Saya selalu berpikir di dunia ini tidak ada tempat untuk mendapatkan kebahagiaan.  | SS | S | TS | STS |



# UNIVERSITAS MEDAN AREA FAKULTAS PSIKOLOGI

JALAN KOLAM NOMOR 1 MEDAN ESTATE

TELEPON 7366878, 7366998, 7366781, 7364348, PSWT. 107 FAX. 7360168 MEDAN 20223  
E-mail : uma001@indosat.net.id

Nomor : 1568 /FO/PP/2004  
Lampiran : -  
Hal : Pengambilan Data

Medan, 16 September 2004

Kepada : Yth. Kepala Sekolah  
SMU Swasta Methodist  
Pematang Siantar  
di-  
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami :

Nama : Andry Megawaty Damanik  
NPM : 00.860.0124  
Program Study : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data pada SMU Swasta Methodist Pematang Siantar.

Guna penyusunan skripsi mahasiswa yang berjudul : **"Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Harga Diri Dengan Daya Tahan Terhadap Stres Pada SMU Swasta Methodist Pematang Siantar."**

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

Dan kami mohon kiranya dapat diberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan surat keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada lembaga yang Saudara pimpin.

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



Tembusan :

1. Rekan: Rektor UMA  
2. Mahasiswa Ybs.

UNIVERSITAS MEDAN AREA



PERGURUAN KRISTEN METHODIST INDONESIA  
SMA METHODIST PEMATANG SIANTAR

Jln. Pane no. 34, Kelurahan Kebun Sayur - Kecamatan Siantar Timur  
Pematang Siantar - Sumatera Utara 21134  
Telefon 0622 - 22314, Fax : 0622 - 434084

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 676 SMA/X/2004

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Methodist Jalan. Pane No. 34 Pematangsiantar dengan ini menerangkan , bahwa :

N a m a : ANDRY MEGAWATY DAMANIK  
NPM : 00.860.0124  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Benar telah mengadakan penelitian Gunu penyusunan skripsi mahasiswa dengan Judul :

**“Hubungan Antara Berpikir Positif dan Harga Diri dengan Daya tahan Terhadap Stres Pada SMA Swasta Methodist Pematangsiantar “**

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dan diberikan kepada yan g bersangkutan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pematangsiantar, 29 Oktober 2004

Kepala Sekolah



SAMUDIR HUA, S.Pd