

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWA MADRASAH ALIYAH
WAHID HASYIM YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memenuhi Gelar
Sarjana Sosial Islam Dalam Bidang Ilmu Dakwah**

Disusun oleh:
Lindasari
02221062

**FAKULTAS DAKWAH
JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2007**

ABSTRAK

Judul : Hubungan antar berpikir positif dengan tingkat stres pada siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim

Penulis: Lindasri

NIM : 02221062

Berpikir positif dalam penelitian ini adalah kecenderungan tinggi rendahnya berpikir seseorang lebih mengarahkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Artinya berpikir positif merupakan suatu proses vital dalam perubahan mental dan rohani seseorang dimana seseorang itu harus menggeser konsep pemikiran yang membatasi diri ke arah kemajuan diri dari kegagalan ke arah keberhasilan.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ekspresi yang bersifat lahiriah dapat mewarnai sikap pribadi para siswa dalam hal ini adalah berpikir positif dan tingkat stres, mengingat pesatnya laju modernisasi di segala bidang, dan dalam berbagai tuntutan kehidupan. Kenyataan menunjukkan bahwa stres sudah melanda berbagai kalangan, baik kelas atas maupun bawah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berpikir siswa, tingkat stres siswa, serta hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim.

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara empiris mengenai peran berpikir positif terhadap tingkat stres pada siswa, sehingga dapat memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan penyuluhan Islam.

Hampir semua masalah yang dialami manusia berasal dari dalam diri mereka sendiri, tanpa sadar mereka menciptakan masalah yang berakar dari problem berpikir. Dengan kemampuannya berpikir dan menilai manusia, sering kali menilai yang bukan-bukan tentang dirinya, sesuatu serta orang lain dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif itu. Dari sinilah kemudian timbul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, pesimis, stres, dll.

Masa remaja merupakan masa kritis “badai dan stres”, yang menimbulkan masalah dan harus diselesaikan. Apabila remaja tidak dapat menyelesaikan masalah yang ada padanya, maka akan muncul perasaan-perasaan kecewa, putus asa, merasa tidak mampu dan frustrasi, yang dapat menyebabkan stres. Perasaan-perasaan tersebut selanjutnya dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikis.

Metode yang dipakai dalam pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket yang telah diuji validasi dan reliabilitasnya. Kemudian sampel yang dipilih diberi angket yang telah diujicobakan yang terdiri dari angket tingkat stres dan berpikir positif untuk mengetahui adanya hubungan antara stres dan berpikir positif dengan menggunakan Product Moment, sedangkan olah datanya menggunakan SPSS program korelasi Product Moment dari Pearson.

Hasil olah data menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat stres dengan berpikir positif, berarti terdapat hubungan sejarar searah di mana semakin tinggi tingkat stres siswa, maka semakin tinggi pula berpikir positifnya.

Pada hasil tabel yang lain diketahui bahwa tingkat stres mempunyai hubungan yang positif dengan aspek harapan yang positif, afirmasi diri dan pernyataan yang tidak menilai. Hal ini menunjukkan bahwa siswa MA Wahid Hasyim memiliki pola pikir yang positif, terbukti bahwa dalam mengatasi stresor yang ada lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata optimis dengan apa yang akan dilakukan.

Kata kunci : *Berpikir positif, stres*



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, Telpn (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

PENGESAHAN

Nomor : UIN/02/DD/PP.00.9/716/2007

Judul Skripsi:

**HUBUNGAN ANATARA BERPIKIR POSITIF DENGAN TINGKAT STRES
PADA SISWA MA WAHID HASYIM YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Lindasari
NIM. 02221062

Telah dimunaqosyahkan pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 04 April 2007

Dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

SIDANG DEWAN MUNAQOSYAH

Ketua Sidang

Drs. HM Kholili, M.Si.
NIP. 150222294

Sekretaris Sidang

Nailul Falah, S.Ag., M.Si.
NIP. 150288307

Pembimbing

Musthofa, S.Ag., M.Si.
NIP. 15027210

Penguji I

Casmini, S.Ag., M.Si.
NIP. 150276309

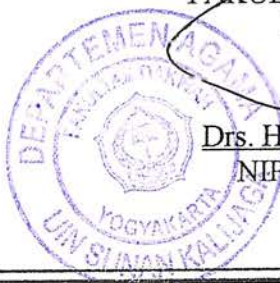
Penguji II

Slamet, S.Ag., M.Si.
NIP. 150285275

Yogyakarta, 5 April 2007

UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
DEKAN

Drs. H. Afif Rifai, MS
NIP. 150222293



Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas Dakwah
UIN Sunan Kalijaga

NOTA DINAS

Hal : Skripsi

Sdri. Lindasari

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri
Sunan Kalijaga

Assalamu`alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi serta membenarkan melalui masukan dengan beberapa perbaikan seperlunya terhadap isi dan penulisan skripsi saudara:

Nama : Lindasari

NIM : 02221062

Judul : " Hubungan antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta."

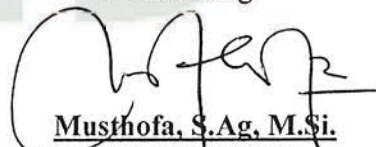
Maka selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi ini sudah siap digunakan pada sidang munaqosah.

Demikian persetujuan ini kami beritahukan, atas perhatiannya kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu`alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 20 Maret 2007

Pembimbing



Musthofa, S.Ag. M.Si.
NIP. 150275210

MOTTO

"وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.

(Qs. Ali Imron ayat 139)

You Are What You Think,

(Norman Vincent Peale)

PERSEMBAHAN

*Teriring Sujud Syukur Kehadirat Allah SWT.
Dengan segenap kerendahan hati, karya
sederhana ini kupersembahkan untuk:*

*Almamater
Pembimbing dan
Bapak & Mimi*

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الحمد لله رب العلمين و به نستعين على امور الدنيا والدين
اشهد ان لا اله الا الله واشهد أن محمد الرسول الله اللهم صل على سيدنا محمد
وعلى آله و صحبه وسلم أما بعد

Puji syukur tak terhingga senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT beserta Nabi dan Rasul-Nya, atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulisan tugas akhir dengan judul “ **Hubungan antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres pada Siswa Madrasah Allyah Wahld Hasyim Yogyakarta.**” ini dapat selesai sesuai dengan yang penulis harapkan.

Kita tidak akan dapat memperoleh sesuatu tanpa berusaha. Kadang kita dapat memperoleh sesuatu dengan sedikit usaha, namun tak jarang pula kita harus menghadapi berbagai macam hambatan dan rintangan. Tetapi justru dari segala hambatan dan rintangan yang kita lalui itulah kita belajar menghargai apa yang kita peroleh. Demikian pula dengan yang penulis alami selama masa penulisan tugas akhir ini, banyak hambatan dan rintangan yang penulis temui, namun tidak sedikit pula bantuan serta dukungan yang telah diberikan oleh berbagai pihak dari awal hingga terselesaikan tugas akhir ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, perkenankanlah penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberi kesempatan dan peluang bagi penulis untuk menyusun skripsi dan menuntut ilmu di lembaga ini.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali M.A, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Casmini M.Si. selaku Pembimbing Akademik.

4. Bapak Musthofa, S.Ag, M.Si, selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Bapak Ahmad Yunus, S.Pd.I, selaku Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta, yang telah memberikan izin penelitian.
6. Bapak Samsun Hilal, S.Sos.I, beserta guru-guru di Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta yang telah bersedia membantu penulis dalam pengumpulan data.
7. Adik-adik siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta, yang telah membantu dalam pengisian angket pada penelitian ini.
8. Bapak, Mimi, dan Keluarga Besarku terima kasih atas dukungan moril dan materiil serta motivasi untuk tetap maju.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran, kritikan serta masukan yang konstruktif dari para pembaca. Akhirnya besar harapan penyusun, semoga skripsi ini dapat lebih bermanfaat bagi siapa saja yang membutuhkannya.

Yogyakarta, Maret 2007

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN NOTA DINAS	iii
HALAMAN MOTO.....	iv
HALAMAN PERSEMABAHAN	v
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan Penelitian.....	9
F. Telaah Pustaka	9
G. Kerangka Teoritik	9
1. Tinjauan Tentang Tingkat Stres.....	11
a. Pengertian Stres	11
b. Aspek-Aspek Stres.....	18
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres	20
d. Remaja Dan Kecenderungan Terjadinya Stres	22
e. Bentuk-bentuk Gejala Stres	23
f. Metode Mengatasi Stres.....	24

2.	Tinjauan Tentang Berpikir Positif	26
a.	Pengertian Berpikir Positif.....	26
b.	Aspek-Aspek Berpikir Positif.....	29
c.	Efek Berpikir Positif	41
d.	Faktor-Faktor Berpikir Positif.....	44
e.	Peran Berpikir Positif Pada Remaja.....	45
3.	Hubungan Antra Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres	47
H.	Hipotesis	52
I.	Metode Penelitian	52
1.	Subyek Penelitian (Populasi)	52
2.	Identifikasi Varibel Penelitian	54
3.	Definisi Operasional	55
4.	Metode Pengumpulan Data.....	55
5.	Pelaksanaan Uji Coba	59
6.	Uji Validitas Dan Reliabilitas	60
7.	Metode Analisis Data.....	65
J.	Sistematika Pembahasan.....	66

**BAB II: GAMBARAN UMUM MADRASAH ALIYAH WAHID HASYIM
YOGYAKARTA**

A.	Letak Geografis Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta...	67
B.	Sejarah Singkat Berdirinya Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.....	67

C. Struktur Organisasi Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta Tahun Pelajaran 2006/2007.....	68
D. Susunan Kepengurusan Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta 2006-2008.....	69
E. Keadaan Siswa, Guru dan Karyawan Madrasah Aliyah Wahid Hasyim.....	70
F. Kegiatan Ekstra kulikuler Madrasah Aliyah Wahid Hasyim.....	72
G. Sarana dan Prasarana Madrasah Aliyah Wahid Hasyim.....	74
II. Kegiatan Belajar Mengajar Madrasah Aliyah Wahid Hasyim.....	75
I. Peranan Bimbingan Konseling dalam Menangani Masalah Siswa.....	76
J. Visi dan Misi Madrasah Aliyah Wahid Hasyim	81
BAB III: PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS DATA	
A. Persiapan Penelitian	82
B. Pelaksanaan penelitian.	82
C. Analisis Deskriptif Variabel Tingkat Stres	83
D. Uji Persyaratan Analisis.....	83
1. Uji Normalitas.....	84
2. Uji Linearitas	85
E. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres	86

F. Pembahasan..... 90

BAB IV : PENUTUP

A. Kesimpulan 98

B. Saran-saran..... 99

C. Kata Penutup..... 101

DAFTAR PUSTAKA

CURICULUM VITAE

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Aitem Angket Tingkat Stres Sebelum Uji coba.....	58
2. Aitem Angket Berpikir Positif Sebelum Uji Coba.....	58
3. Aitem Valid Angket Tingkat Stres Setelah Uji Coba.....	61
4. Aitem Gugur Angket Tingkat Stres Setelah Uji Coba.....	62
5. Aitem Valid Angket Berpikir Positif Setelah Uji Coba.....	63
6. Aitem Gugur Angket Berpikir Positif Setelah Uji Coba.....	63
7. Jumlah Siswa MA Wahid Hasyim Yogyakarta.....	70
8. Staf Karyawan.....	72
9. Uji Normalitas.....	84
10. Korelasi antara 4 Aspek Berpikir Positif dengan Tingkat Stres	87
11. Korelasi Antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari dari kesalahpahaman dalam membaca, memahami serta mempelajari skripsi ini, maka peneliti perlu untuk memberikan penegasan mengenai istilah-istilah dan maksud yang ada pada judul skripsi ini. Beberapa istilah yang perlu peneliti jelaskan adalah:

1. Hubungan

Dalam penelitian hubungan biasanya disebut dengan korelasi,¹ dan hubungan didalamnya keterkaitan antara dua variabel yang masih diasumsikan, akan tetapi dapat dicari alasan mengapa diperkirakan ada hubungannya.² Penelitian ini bermaksud mengetahui ada tidaknya korelasi antara dua fenomena atau variabel yaitu variabel berpikir positif dengan tingkat stres pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.

2. Tingkat Stres

Tingkat berarti tinggi rendahnya martabat, pangkat, derajat, taraf.³ Stres dalam kamus lengkap psikologi berarti satu keadaan tertekan baik secara fisik

¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hlm. 27

² *Ibid*, hlm. 32

³ K. Prent C.M, *Kamus Latin Indonesia*, (Semarang: Kanisius, 1969), Hlm. 733

maupun psikologis.⁴ Sedangkan menurut Selye yang dimaksud dengan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya,⁵ Stres juga berarti perasaan terancam yang disertai dengan usaha-usaha yang bertujuan untuk mengurangi ancaman itu (sumber stres atau stresor).⁶ Sedangkan stres menurut Cridder diartikan sebagai suatu bentuk khusus dari gangguan psikologis dan reaksi-reaksi fisiologis yang terjadi apabila suatu stresor mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor yang ada.⁷

Mengarah pada pengertian stres diatas yang dimaksud dengan Tingkat stres dalam judul penelitian ini adalah kecenderungan tinggi rendahnya perasaan tertekan seseorang yang disebabkan oleh stresor atau sumber masalah yang telah dihadapi seseorang yang termanifestasi dalam bentuk reaksi terhadap stres yang dapat bersitat fisiologis dan psikologis.

3. Berpikir Positif

Berpikir positif menurut Peale adalah merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya. Berpikir positif mengandung gerak maju

⁴ Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan dari Kartini Kartono, (Jakarta : Rajawali Pers, 1995), hlm. 322

⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996), hlm. 465

⁶ Calhoun, J.F, Acocella, J.R, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terjemahan R.S Satmoko, (Semarang: IKIP Pres, 1995), hlm. 414

⁷ Cridder, A.B., Goethals, G.R., Kavanaugh, R.D dan Solomon, P.R., *Psychology*, (New York: Scoot Foresman and Company, 1983), hlm.487

yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangnya yang positif.⁸ Sedangkan Berpikir Positif menurut Albrecht yaitu mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dengan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran.⁹ Seseorang yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang positif.¹⁰

Berdasarkan penjelasan diatas yang dimaksud dengan berpikir positif dalam judul penelitian ini adalah kecenderungan tinggi rendahnya berpikir seseorang lebih mengarahkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain, maupun masalah yang dihadapi. Hal itu berarti bahwa berpikir positif merupakan suatu proses vital dalam perubahan mental dan rohani seseorang, dimana seseorang itu harus menggeser konsep pemikiran yang membatasi diri kearah kemajuan diri dari kegagalan kearah keberhasilan.

4. Siswa-siswi Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta

Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta (Selanjutnya disingkat menjadi MA WH) adalah lembaga pendidikan islam formal (model klasikal dan

⁸ Norman Vincen Peale, *Cara Hidup dan Berpikir Positif*, (Jakarta: Gunung Jati, 1977), hlm. 3

⁹ Albrecht Brian Power: *Learn to Improve Your Thinking Skills*, (New York: Prentice Mc Englenod, 1980), hlm. 90

¹⁰ *Ibid*, hlm. 30

berjenjang) yang dikelola oleh yayasan pondok pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. Berdasarkan keputusan menteri pendidikan dan kebudayaan no. 0489/U/1992 tahun 1992, disebutkan bahwa MA WH adalah sekolah setingkat dengan sekolah menengah umum (SMU) yang berciri khas agama islam.¹¹

Siswa berarti Pelajar,¹² jadi yang dimaksud siswa dalam penelitian ini adalah para pelajar baik pria maupun wanita yang sedang belajar atau menjadi peserta didik di MA Wahid Hasyim Yogyakarta tahun ajaran 2006/2007 yang terdaftar sebagai siswa dan mengikuti proses belajar mengajar di MA WH yang didalamnya mengajarkan materi agama (muatan Depag maupun kepesantrenan) dan materi umum lainnya yang disesuaikan dengan kurikulum Depdiknas dan Depag. Siswa MA Wahid Hasyim Yogyakarta adalah termasuk golongan usia remaja, remaja adalah masa transisi dari usia anak-anak, pada usia ini seseorang mengalami perubahan dalam dirinya, sikap, perilaku dan cara berpikir yang ditampilkan juga akan mengalami perubahan.¹³

Dengan menjelaskan istilah-istilah diatas, maka maksud dari judul skripsi ini adalah penelitian yang mengkaji korelasi antara fenomena kecenderungan tinggi

¹¹ Marwan Saridjo, *Bunga Rampai Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: CV. Amisco, 1996), hlm. 124

¹² Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986), hlm. 813

¹³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1996), hlm. 813

rendahnya tingkat stres dengan berpikir positif pada siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta termasuk salah satu di antara sejumlah sekolah yang keberadaan siswanya cukup menunjukkan keberhasilan tertanamnya nilai-nilai kebhargamaan ditinjau secara lahiriah, antara lain hampir semua siswi MA Wahid Hasyim berbusana muslimah, mata pelajaran hampir 40 persen terdapat mata pelajaran agama dan secara visi menuju ke arah tingginya spiritualitas. Oleh sebab itu dalam hal ini peneliti ingin mengetahui apakah ekspresi yang bersifat lahiriyah tersebut dapat mewarnai sikap pribadinya yang dalam hal ini adalah berpikir positif dan tingkat stres.

Seiring dengan pesatnya laju modernisasi disegala bidang dan berbagai tuntutan kehidupan, kenyataan menunjukkan bahwa stres sudah melanda berbagai kalangan. Stres tidak hanya melanda kalangan atas saja, tetapi juga kalangan menengah ke bawah. Sasaran usiapun makin luas, dari anak-anak sampai orang tua yang jumlahnya pun semakin bertambah.

Dewasa ini remaja sebagai anggota masyarakat yang produktif dan peka terhadap perubahan-perubahan yang cepat banyak mengalami stres, yang apabila tidak segera ditangani dapat merugikan remaja itu sendiri.

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami transisi atau peralihan dari dunia kehidupan kanak-kanak menuju ke kehidupan orang dewasa. Masa remaja

dikenal sebagai masa yang penuh dengan kesukaran, kesukaran ini tidak hanya dirasakan oleh remaja itu sendiri tetapi juga oleh masyarakat yang ada disekitarnya.¹⁴

Dalam penelitian Goodhart, mengungkapkan bahwa kecenderungan berpikir seseorang baik positif maupun negatif akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya.¹⁵

Penelitian Cridder menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta mampu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Sikap positif tersebut akan meningkatkan kesehatan mental dan pada saatnya dapat menahan atau menghadapi stres-stres berikutnya yang ada dalam kehidupan sehari hari.¹⁶

Hampir semua masalah yang dialami manusia berasal dari dalam diri mereka sendiri, tanpa sadar mereka menciptakan masalah yang berakar dari problem berpikir. Dengan kemampuannya berpikir dan menilai manusia sering kali menilai yang bukan-bukan tentang dirinya, sesuatu serta orang lain dan bahkan meyakini

¹⁴ Monks, F.J, Knoers, A.M.P, Haditono, S.R. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2001), hlm. 260.

¹⁵ Goodhart, D., *Some Psychological Effect Of Positive and Negative Thinking About Stressfull Events Outcomes: Was Pollyana Right?*, Journal Personality And Social Psychology, (Champaign-Urbana: University Of Illionis, 1985), Vol. 48, No. 1, hlm. 216

¹⁶ *Ibid*, hlm. 216

persepsinya yang belum tentu obyektif itu. Dari sinilah kemudian timbul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, pesimis, stres dan sebagainya.

Masalah ini sering kali terjadi pada remaja karena pada masa ini banyak sekali mengalami perubahan dalam dirinya sehingga apapun yang ada dalam diri remaja sering tidak konsisten, selain itu remaja merupakan penilaian yang penting bagi dirinya terutama tubuhnya. Tidak sedikit remaja islam yang mempunyai cara berpikir negatif, sehingga banyak dikalangan mereka menggunakan cara hidup yang tidak sesuai dengan konsep Islam.

Individu yang memiliki pola berpikir positif akan mampu menghadapi tuntutan dari dalam diri maupun dari luar dirinya, sebaliknya seseorang dengan pola berpikir yang negatif kurang mempunyai keyakinan diri, sehingga dalam segala hal cenderung mengikuti dan mengandalkan pendapat orang lain.

Kepribadian individu saat remaja dipengaruhi oleh cara berpikir. Pola berpikir merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku remaja, artinya baik berpikir itu positif atau negatif akan mengerahkan perilaku individu karena setiap kali orang hendak bertingkah laku sedapat mungkin sesuai dengan pola berpikirnya.

Pada dataran realitas, ditengah-tengah kondisi semakin sedikitnya alokasi waktu jam belajar pelajaran agama islam di lembaga-lembaga pendidikan umum (SMP/ SMU/ STM), Ada fenomena yang lain ditemukan di MA Wahid Hasyim dengan adanya perhatian yang lebih terhadap aspek religius seperti kajian kitab, kaligrafi, qiro'ah, seni hadrah, bahasa dan program menghafal al- qur'an bagi siswa-siswi yang berminat.

Berdasarkan hal diatas peneliti ingin mengkaji hal-hal yang dapat mengantarkan pada aspek berpikir positif dan tingkat stres, dimana ekspresi yang bersifat lahiriyah dan banyaknya pelajaran agama islam yang diberikan siswa-siswi MA Wahid Hasyim Yogyakarta sesuai tidak arah berpikir mereka kearah yang lebih positif dan meminimalkan tingkat stres yang terjadi pada kehidupan sehari-hari siswa-siswi MA Wahid Hasyim Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat stres siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta?
3. Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat stres siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.
3. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta

E. Kegunaan Penelitian

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara empiris mengenai peran berpikir positif terhadap tingkat stres pada siswa, sehingga dapat memberikan sumbangan pada ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan penyuluhan islam. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran atau masukan dalam menetapkan langkah-langkah preventif yang akan diambil guna menghadapi stresor kehidupan secara efektif dan efisien, terutama pada remaja sebagai generasi muda agar menjadi insan pembangunan yang sehat secara fisik maupun psikis serta produktif.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi atau pembandingan bagi penelitian selanjutnya.

F. Telaah Pustaka

Ada beberapa karya ilmiah (skripsi) yang membahas masalah stres dan berpikir positif, diantaranya adalah:

1. Stres dalam Perspektif Kesehatan Mental dan Islam, skripsi disusun oleh Muhlison Fakultas Dakwah Jurusan BPI UIN Sunan Kalijaga pada tahun 2005, dalam skripsinya Muhlison membedakan konsep stres menurut kesehatan mental dan islam. Stres dalam pandangan kesehatan mental merupakan gangguan kesehatan mental yang diakibatkan dari berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan stres menurut

pandangan islam (al-quran) adalah gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh kurangnya seseorang dalam mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga dalam menghadapi ujian dan cobaan yang datang dari Allah mengalami kesulitan dan kemudian yang terjadi adalah mencari jalan pintas sebagai penyelesaiannya.

2. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Depresi pada Mahasiswa Baru IKIP Muhammadiyah Yogyakarta, skripsi ini disusun oleh Dyah Eko Semiarti pada tahun 1989, pada penelitiannya Dyah E.S mengukur berpikir positif dengan aspek-aspek harapan yang positif, afirmasi diri, penyesuaian diri terhadap kenyataan dan pernyataan yang tidak menilai. Dari penelitian ini Dyah E.S dapat membuktikan hipotesis variabel yaitu ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan depresi.
3. Hubungan antara Religiusitas dengan Stres pada Mahasiswa Muslim di UGM, skripsi ini disusun oleh Erlina Estyanti Widuri fakultas psikologi UGM pada tahun 1995. Dalam penelitiannya Erlina mengukur stres dengan aspek dari Crigger yaitu aspek emosi, kognisi dan fisiologi, hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara religius dengan stres.
4. Hubungan antara Pengamalan sholat dan kecenderungan stres Siswa SMU Sawangan Bogor Ja-bar, skripsi disusun oleh Siti Makbullah Fakultas Dakwah Jurusan BPA IAIN Sunan Kalijaga pada tahun 1999, Dalam penelitiannya Siti Makbullah mengukur stres dengan konsep dari Crigger berdasarkan aspek emosi, kognisi dan fisiologi.

Dari beberapa hasil penelitian diatas, penulis belum menemukan atau belum ada yang membahas atau mengkaji Hubungan antara Tingkat stres dengan Berpikir Positif, khususnya di Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.

G. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan tentang Stres

a. Pengertian Stres

Stres merupakan hal yang melekat dalam kehidupan itu sendiri, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Karena itu stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Dalam konsep islam (Al-qur'an) tidak dikatakan secara jelas, dalam arti tidak dibahasakan secara terang-terangan bahasan tentang stres, akan tetapi dalam bahasa al-qur'an dijelaskan adanya gangguan kesehatan jiwa (gangguan psikologik/psikiatrik) karena adanya tekanan (ujian dan cobaan) yang datang dari Allah sehingga salah satu dari beberapa organ tubuh menjadi terganggu (gangguan fungsional) hingga kelainan organ tubuh.

"وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْمُرَاتِ وَبَشْرٍ الصَّابِرِينَ"

Artinya:"

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang

*sabar.*¹⁷

Dalam bahasa ayat al-qur'an diatas dapat diketahui bahwa ujian dan cobaan akan selalu datang dan itulah yang akan menjadikan manusia yang benar-benar tangguh sesuai apa yang dikehendaki Allah.

Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa stres dalam pandangan islam adalah berupa reaksi tubuh terhadap ujian yang diberikan oleh Allah SWT baik berupa ketakutan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan.

Ayat diatas juga memberitahukan kepada kita manusia bahwa tiada hidup tanpa cobaan, oleh karena itu perbanyaklah kesabaran agar mampu mengatasi berbagai pengalaman hidup yang selamanya tidak menyenangkan, seperti stres, cemas dan depresi. Ayat diatas juga mengingatkan kepada kita manusia agar mampu mengatasi permasalahan kehidupan, dengan demikian diharapkan tidak terlalu banyak berkeluh kesah dan berputus asa.

Menurut Selye yang dimaksud dengan stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya, misalnya bagaimana respon tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami pekerjaan yang berlebihan. Bila ia sanggup mengatasinya, artinya tidak ada gangguan pada fungsi organ tubuh, maka yang

¹⁷ Al-Baqoroh (2) : 155

bersangkutan dikatakan tidak mengalami stres. Tapi sebaliknya jika ternyata ia mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami *distres*.¹⁸

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami *distres*.

Tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, misalnya saja promosi jabatan. Jabatan yang lebih tinggi memerlukan tanggung jawab yang lebih berat merupakan tantangan bagi yang bersangkutan. Dan, bila ia sanggup menjalankan beban tugas jabatan yang baru ini dengan baik tanpa ada keluhan baik fisik maupun mental serta merasa senang, maka ia dikatakan tidak mengalami stres melainkan disebut *eustres*.¹⁹

Menurut Cridder, untuk mendefinisikan dan memahami stres dapat ditinjau dari 3 kategori (model Stres) sebagai berikut:²⁰

1) *The response based model* (model stres berdasarkan sifat respon)

¹⁸ *Op. Cit*, Dadang Hawari, hlm. 465

¹⁹ *Ibid*, hlm. 466

²⁰ Cridder, A.B., Goethals, G.R., Kavanaugh, R.D dan Solomon, P.R., *Psychology*, (New York: Scoot Foresman and Company, 1983), hlm. 482-487

Pada model ini stres dipandang sebagai suatu respon terhadap lingkungan yang merugikan atau membahayakan, dan respon ini disebut sebagai sindrom. Model ini berasumsi bahwa hal-hal yang terjadi dalam kehidupan atau dikenal sebagai stresor, dapat menimbulkan sindrom respon stres yang sama. Dari beberapa model stres ini yang paling berpengaruh adalah model stres yang dikemukakan oleh Selye yang dikenal dengan sindrom adaptasi umum (model stres Fisiologis) yang terdiri dari tiga tahapan stres yaitu:

a). *Alarm stage* (tahap peringatan), pada tahap ini tubuh menerima tanda bahaya yang disampaikan oleh Indera baik yang berupa penglihatan, pendengaran, penciuman, perabaan maupun pencecapan.

Pada tahap peringatan ini tubuh akan memberikan reaksi atau tanggapan yang berfungsi untuk mengerahkan sumber daya tubuh dalam melawan stres, pada awal tanggapan terhadap bahaya itu untuk sesaat reaksi tubuh turun dibawah normal, misalnya tekanan darah, detak jantung dan pernafasan berkurang, tetapi reaksi tubuh ini akan segera berbalik naik. Darah mengalir lebih cepat, jantung berdetak lebih tinggi dan keringat mengucur lebih deras. Pada tahap ini biasanya orang yang mengalami stres akan mengambil tindakan atau berjuang mengatasi (*figth*) atau lari dari (*flight*) sumber stres, reaksi tubuh terhadap stres yang tinggi tidak akan

bertahan lama, maka bila stres terlalu kuat dan tidak dapat dihindari serta reaksi tubuh yang intens tetap tidak berkurang, organisme dapat hancur.

- b). *Stage of resistance* (tahap penolakan), tahap ini terjadi bila stres tetap kuat namun tidak mematikan individu yang mengalami. Oleh karena tidak dapat diatasi dan dihindari, individu yang mengalami stres akan menyesuaikan diri dengan hal yang menjadi penyebab stres. Pada tahap perlawanan tubuh tidak banyak menunjukkan gejala stres, tetapi tubuh yang sudah menahan stres tersebut akan melemah jika mendapat stres baru. Salah satu akibat dari hilangnya kemampuan tubuh dalam menghadapi stres baru adalah mudah terkena penyakit.
- c). *Stage of exhaustion* (tahap kelelahan), Stres yang berat dan berlangsung lama dapat menghabiskan sumber daya tubuh. Bila berkepanjangan, stres dapat membuat orang yang terkena hanya menyisakan sedikit sumber daya yang ada. Pada saat itu penderita stres mencapai tahap kelelahan. Bila tidak dapat diatasi akan menimbulkan kematian.

Kelemahan utama dari model stres berdasarkan sifat respon ini adalah bahwa model ini tidak mendeskripsikan karakteristik-karakteristik dari stresor, hanya secara sederhana mendefinisikan suatu stresor sebagai peristiwa yang menimbulkan sindrom respon

stres. Untuk memprediksi apakah suatu peristiwa memang akan menimbulkan sindrom stres, dibutuhkan suatu pemahaman mengenai karakteristik dari suatu stimuli yang menekan. Hal ini akan diuraikan pada model stres kedua.

2) *The stimulus based model* (model stres berdasarkan sifat stimulus)

Model ini menggambarkan karakteristik lingkungan yang mengganggu dan menimbulkan reaksi stres pada diri individu. Dalam hal ini ada tiga karakteristik stimuli stres yang penting, yaitu:

- a). *Over load* (kelebihan beban), terjadi apabila suatu stimulus menjadi teramat kuat sehingga individu tidak dapat bertahan agak lama, contohnya: kebisingan, jam kerja yang terlalu panjang atau beban kerja yang berlebihan.
- b). *Konflik*, terjadi apabila suatu stimulus secara simultan menimbulkan dua atau lebih respon yang cenderung bertentangan. Banyak eksperimen-eksperimen psikologis yang menunjukkan bahwa situasi konflik dapat secara intens menimbulkan ketegangan baik pada hewan maupun manusia.
- c). *Uncontrolability* (tidak dapat dikendalikan), terjadi apabila suatu stimulus, dalam hal ini adalah peristiwa-peristiwa kehidupan yang menekan dan menegangkan seringkali membuat individu kehilangan kontrol diri yang pada akhirnya dapat menimbulkan

suatu fenomena yang dikenal dengan *learned helplessness* (ketidak berdayaan).

Model stres berdasarkan sifat stimulus ini mempunyai keterbatasan, yaitu bahwa tidak semua orang merasakan stimuli yang sama dan dapat menimbulkan ketegangan ataupun tekanan. Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda dalam bertoleransi dengan konflik atau hal-hal yang menimbulkan stres. Oleh karena itu perlu pertimbangan pula adanya *individual differences* dalam memprediksi apakah suatu stresor akan menimbulkan respon terhadap stres. Model stres berikut ini akan menjelaskan lebih lanjut.

3). *The interaksional model* (Model interaksional)

Model ini berpendapat bahwa kedua model tersebut diatas perlu ditambah dengan informasi mengenai motif individual dan kemampuan coping. Model ini memprediksi bahwa stres akan terjadi apabila dua kondisi saling bertemu, yaitu apabila individu mempersepsi adanya ancaman terhadap kebutuhan dan individu tidak mampu menghadapi stresor yang ada.

Setiap model stres yang dibicarakan diatas telah memberikan kontribusi guna memahami stres secara lengkap. Berdasarkan hal tersebut, stres dapat diartikan sebagai suatu bentuk khusus dari gangguan psikologis dan reaksi-reaksi fisiologis (*respon based model*) yang terjadi apabila suatu stresor (*stimuli-stimuli based model*)

mengancam motif-motif dasar dan mengganggu kemampuan individu dalam beradaptasi dengan stresor yang ada. (*interaktion model*).

b. Aspek-aspek Stres

Manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan badan, roh dan tubuh, spiritual dan material. Oleh karena itu, bila terkena stres segala segi dari dirinya akan terkena. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin. Menurut Cridder individu yang mengalami stres akan memberikan respon-respon baik yang bersifat emosi, intelek maupun fisik sebagai berikut:²¹

1). Gangguan Emosional (emosi)

Pada umumnya jika seseorang mengalami stres maka orang tersebut akan memberikan respon yang bersifat emosional, seperti cemas, gelisah, khawatir, marah, mudah tersinggung, depresi, merasa bersalah. Beberapa orang mungkin hanya mengalami salah satu dari beberapa perasaan tersebut, sementara orang yang lain mungkin mengalami gangguan dari perasaan-perasaan tersebut. Dapat dikatakan bahwa semua emosi yang berkaitan dengan stres bersifat tidak menyenangkan (bersifat negatif), berlawanan dengan emosi positif, seperti: bahagia, senang dan cinta. Emosi stres yang paling umum terjadi adalah kecemasan dan depresi yang ditandai dengan

²¹ *Ibid*, hlm. 489-491

perasaan-perasaan takut, cemas, gelisah, pesimis, merasa tidak berguna. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang telah dijelaskan diatas yaitu pada QS Albaqoroh ayat 155 yang artinya berbunyi “ Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan” dan kutipan ayatnya berbunyi *وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ*.

2). Gangguan pada fungsi pikir (kognisi/intelekt)

Gangguan ini nampak dalam berbagai fungsi kognitif yang spesifik, seperti berpikir, mental images, konsentrasi dan ingatan.

- a) Berpikir dalam keadaan stres, kemampuan seseorang untuk mengorganisasikan pikirannya secara logis mengalami kerusakan, sebaliknya pikirannya dikuasai oleh ketakutan-ketakutan yang berkaitan dengan konsekuensi-konsekuensi dari tindakan dan penilaian diri yang negatif.
- b) Mental images, bayangan akan kegagalan dan ketidakmampuan pribadi sering menguasai kesadaran diri pada mereka yang mengalami stres. Bayangan-bayangan yang tidak menyenangkan tersebut dapat terjadi selama jam-jam kerja dan akan menonjol pada saat tidur dalam bentuk mimpi buruk, mimpi-mimpi yang disertai dengan gambar-gambar yang menyeramkan.

- c) Gangguan dalam konsentrasi, dalam keadaan stres kemampuan individu untuk berkonsentrasi akan sangat rendah, ia akan terjebak oleh pemikiran obsesif dan stimuli eksternal.
- d) Ingatan, individu yang mengalami stres sering bingung dan mudah lupa. Dalam kondisi stres proses rehearsal mengalami gangguan yang mengarahkan pada kebingungan terhadap berbagai rangkaian peristiwa yang terjadi.

3). Gangguan pada aktivitas fisiologis (fisik)

Menurut Cridder individu yang mengalami stres biasanya akan mengalami berbagai simptom fisiologis yang terbagi dalam dua kelompok simptom yaitu:

- a) *Skeletal muscle simptom*, yang meliputi ketegangan, kegoncangan, kelelahan dan kesakitan.
- b) *Simptom of visceral* (simptom organ dalam), antara lain perut terasa mual, tangan kaki terasa dingin dan sebagainya.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres

- 1) Hubungan Interpersonal, hubungan antar sesama (perorangan) yang tidak baik dapat menyebabkan stres. Misalnya hubungan yang tidak serasi antar sesama teman, rekan, dan antara atasan dan bawahan.²²

²² *Op. Cit*, Dadang Hawari, hlm. 459

- 2) Perkembangan, tahapan perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, dewasa, usia lanjut yang secara alamiah akan dialami setiap orang. Dan apabila tahapan perkembangan tidak dapat dilampaui dengan baik (tidak mampu beradaptasi) maka yang bersangkutan akan mengalami stres.²³
- 3) Kondisi keluarga yang tidak baik, yaitu sikap orang tua, misalnya komunikasi antar orang tua anak tidak baik.²⁴
- 4) Trauma, seseorang yang mengalami bencana alam seperti kecelakaan transportasi, kebakaran, banjir, kekerasan dan lain sebagainya merupakan pengalaman traumatis sehingga yang bersangkutan dapat mengalami stres (stres pasca trauma).²⁵
- 5) Meichati menjelaskan bahwa agama akan memberikan kekuatan jiwa bagi seseorang untuk menghadapi tantangan dan cobaan hidup²⁶, jadi orang yang memiliki keyakinan agama yang tidak kuat pada umumnya mudah mengalami stres.

²³ Ibid, hlm. 460

²⁴ *ibid*

²⁵ *ibid*

²⁶ Meichati S, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm. 10

d. Remaja dan Kecenderungan Terjadinya Stres

Masa remaja adalah masa bergejolaknya bermacam perasaan yang kadang-kadang bertentangan satu sama lain, misalnya rasa ketergantungan kepada orang tua, belum lagi dapat dihindari, mereka tidak ingin orang tua terlalu banyak campur tangan dalam urusan pribadinya. Kita sering kali melihat remaja terombang-ambing dalam gejolak emosi yang tidak terkuasai itu, yang kadang-kadang membawa pengaruh terhadap kesehatan jasmaninya atau sekurang-kurangnya pada kondisi jasmani, seperti tangan menjadi dingin atau berkeringat, nafas sesak, kepala pusing dan sebagainya.⁴¹ Misalnya saja dalam lingkungan sekolah bila ada tugas diluar kemampuan remaja itu, tentu mereka merasa stres dan kadang menjadi pendiam dikelas, bisa jadi mereka menggigil dan berkeringat jika memikirkan hal tersebut. Belajarpun menjadi tidak tenang, tidur gelisah akhirnya mereka akan mencari pemecahan masalah yang kiranya bisa meringankan beban yang ada pada mereka. Dari sinilah terbentuk siswa yang baik atau yang kurang baik, karenanya guru BK sangat dibutuhkan dalam hal ini untuk mengarahkan pada hal-hal yang baik.

Pada umumnya jika seseorang mengalami stres maka orang tersebut akan memberikan respon yang bersifat emosional, seperti cemas, gelisah,

²⁷ Zakiyah Darajat, *Ilmu Jiwa agama*, (Jakarta: Bulam Bintang, 1993), hlm. 7

khawatir, marah, mudah tersinggung, depresi, merasa bersalah. Kemudian respon yang bersifat kognisi seperti rusaknya kemampuan belajar, perasaan tegang, lemas, gelisah, dan sebagainya. Kemudian terakhir adalah respon yang bersifat fisiologi seperti, perut mual, kepala pusing, kejang, jantung berdebar-debar dan lain-lain.

e. Bentuk-bentuk gejala stres

Zakiyah D. dan Dadang II. mengungkapkan bentuk-bentuk dari gejala stres antara lain:

- 1) Dalam sekolah
 - a) Merasa takut menghadapi ujian
 - b) Merasa tidak percaya diri dalam tindakannya
 - c) Merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas
 - d) Kecewa, merasa gurunya tidak adil²⁸
- 2) Dalam lingkungan keluarga
 - a) Merasa tidak diperhatikan oleh orang tua dan anggota keluarga lainnya
 - b) Merasa tidak nyaman dirumah karena orang tuanya pemarah, otoriter, keras, kejam dan lain sebagainya
 - c) Merasa sedih jika orang tuanya bercerai²⁹

²⁸ *Ibid*

²⁹ *Ibid*, hlm. 79

d) Merasa menyesal jika berbuat hal-hal yang menyimpang dari agamanya³⁰

f. Metode mengatasi stres

Pada pasien yang mengalami stres sebaiknya diberikan terapi kejiwaan (psikologik) yang dinamakan psikoterapi. Psikoterapi ini banyak macam ragamnya tergantung dari kebutuhan baik individu maupun keluarga misalnya:³¹

1) Psikoterapi suportif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memberikan motivasi, semangat dan dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri (*self confidence*) bahwa ia mampu mengatasi stresor psikososial yang sedang dihadapinya.

2) Psikoterapi re-edukatif

Dengan terapi ini dimaksudkan memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila dinilai bahwa ketidak mampuan mengatasi stres, kecemasan dan depresinya itu dikarenakan faktor psiko-eduktif masa lalu dikala yang bersangkutan dalam periode anak dan remaja. Dari terapi ini diharapkan yang bersangkutan mampu mengatasi stresor psikososial yang sedang dihadapinya

3) Psikoterapi re-konstruktif

³⁰ *Op.Cit*, Dadang Hawari, hlm. 80

³¹ *Ibid*, hlm. 547-549

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki kembali (re-konstruksi) kepribadian yang telah mengalami goncangan akibat stresor psikososial yang tidak bisa diatasi oleh pasien yang bersangkutan.

4) Psikoterapi kognitif

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan fungsi kognitif pasien, yaitu kemampuan untuk berpikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat. Selain daripada itu yang bersangkutan mampu membedakan nilai-nilai moral etika mana yang baik dan buruk.

5) Psikoterapi psiko-dinamik

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk menganalisa dan menguraikan proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang itu tidak mampu menghadapi stresor psikososial sehingga ia jatuh sakit (stres, cemas dan atau depresi). Dengan mengetahui dinamika psikologis itu diharapkan yang bersangkutan mampu mencari jalan keluarnya.

6) Psikoterapi perilaku

Dengan terapi ini dimaksudkan untuk memulihkan gangguan stresor psikososial yang maladaptif (keditakmampuan beradaptasi) akibat stresor psikososial yang dideritanya. Dari terapi ini diharapkan pasien yang bersangkutan dapat beradaptasi dengan kondisi yang baru

sehingga bisa berfungsi kembali seperti wajar dalam kehidupannya sehari-hari.

7) Psikoterapi keluarga

Seseorang dapat jatuh dalam keadaan stres, kecemasan dan atau depresi yang disebabkan oleh stresor psikososial faktor keluarga dengan terapi ini dimaksudkan untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar faktor keluarga tidak lagi menjadi faktor penyebab dan faktor keluarga dapat dijadikan sebagai faktor pendukung bagi pemulihan pasien yang bersangkutan.

2. Tinjauan tentang Berpikir Positif

a. Pengertian Berpikir positif

Kelebihan manusia diantara makhluk lainnya adalah kemampuannya untuk merenung, yaitu berpikir secara radikal (mendasar). Dari sini, manusia akan dapat mengamati dirinya sendiri serta mengenalnya, baik kelebihanannya maupun kelemahan, sehingga memungkinkan dia menempatkan dirinya didalam waktu (masa kini, masa lampau, dan masa depan). Dengan kemampuannya ini seseorang dapat merencanakan tindakan-tindakannya dimasa depan sebagaimana firman Allah SWT:

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ"

Artinya:

*"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat)."*³²

Segala sesuatu banyak tergantung pada cara kita memandang segala sesuatu, baik itu persoalan maupun terhadap seseorang. Jadi, kendalikan pikiran kita jika pikiran itu mulai menyesatkan jiwa dan raga. Allah SWT berfirman dalam al-quran surat Asy-Syams ayat 8-9, ditegaskan bahwa jiwa kita diilhami dua jalan, yakni jalan kefasikan dan ketakwaan.

" فَالْتَمِمْهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا " قَدْ أَقْلِحْ مِنْ زَكَاةِهَا "

Artinya .

*maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu,*³³

Manusia diciptakan dari unsur tanah dan ditiupkan ruh, jika jiwa kita didominasi tanah yang merupakan representasi kerendahan, maka jiwa kita berkecenderungan melakukan perbuatan hina, dalam hal ini didominasi oleh pola berpikirnya yaitu berpikir yang negatif.tentang segala sesuatu, sebaliknya jika kekuatan ruh lebih mendominasi jiwa, maka kitapun akan cenderung pada kebaikan, dalam hal ini adalah pola berpikir positif, kedua unsur yang dimiliki akan tarik-menarik antara

³² Al-Hasyr (59) : 18

³³ As-Syams (91) : 8-9

keburukan dan kebaikan dan akan terus menerus berlangsung dalam kehidupan kita sehari-hari.

Albrecht menyatakan bahwa banyak orang berbicara tentang berpikir positif, namun secara relatif hanya beberapa orang saja yang menjadikan kebiasaan konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Berpikir positif tampaknya kurang mendapat perhatian dari sebagian besar ahli pikir karena teknik aktualnya yang sangat sederhana, yaitu mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran.³⁴ Seseorang yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang positif³⁵

Menurut Peale, Disamping itu masih banyak orang belum mengerti betul sifat dari cara berpikir positif. Seorang yang berpikir positif tidak berarti menolak untuk meyakini adanya segi-segi yang negatif. Hal yang ditolak adalah apabila orang yang bersangkutan menjadikan segi-segi yang negatif tersebut sebagai "tameng" untuk berlindung dari kegagalan. Cara berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang biasanya berusaha mencapai hasil yang terbaik dari keadaan yang terburuk.³⁶ Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang

³⁴ *Op.Cit.* Albrecht, hlm 90

³⁵ *Ibid*, hlm. 30

³⁶ *Op.Cit.* Norman Vincen Peale, hlm 1

menyeluruh sifatnya. Berpikir positif mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Setiap pemikir positif akan melihat kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos. Setiap pemikir positif tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan atau hambatan yang dihadapi. Setiap pemikir positif juga tidak akan mencari dalih untuk bisa menghindari dari kesulitan. Berpikir positif juga selalu didasarkan pada fakta, bahwa setiap masalah pasti ada pemecahannya. Suatu pemecahan yang tepat melalui proses intelektual yang sehat.³⁷ Seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangnya yang positif.³⁸

b. Aspek-aspek Berpikir Positif

Albrecht menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup hal-hal sebagai berikut:³⁹

1) *Positive expectation* (harapan yang positif)

Dalam melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-

³⁷ *Ibid*, hlm. 3

³⁸ *Ibid*

³⁹ *Op.cit*, Albrecht, hlm. 96-97

kata yang mengandung harapan, seperti: “saya dapat melakukan”, “mengapa tidak”, ”mari kita coba” dan sebagainya.

Dalam islam harapan yang positif disebut dengan *ar-raja'*, artinya pengharapan yang benar adalah merangsangnya melakukan ketaatan dan menghindarkannya dari perbuatan maksiat. Sebaliknya barang siapa kemalasannya adalah pengharapan dan pengharapannya adalah kemalasan dan pengabdian atas hak-hak Allah, sesungguhnya ini adalah sikap *ghurur* (keterpedayaan). Logikanya, bila seseorang berharap menuai panen dari ladangnya, lantas ia hanya membiarkannya, tidak menanam apa-apa, tanpa melalui proses perawatan dan hanya bermodal prasangka baik, maka semua orang akan mengatakannya orang yang paling bodoh.⁴⁰ Disamping itu apabila seseorang menebar benih diatas tanah yang subur tetapi tidak berair, dan menaati waktu panen dengan mengharap turunnya air hujan, maka ini disebut *tamanni* atau angan-angan (khayalan).

Al-Qur'an menyebutkan bahwa yang menyebabkan manusia terbelenggu oleh khayalan atau angan-angan kosong adalah dikarenakan mereka membiarkan telinga mereka dibisiki oleh syaitan:

⁴⁰ Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Penawar Hati Yang Sakit*, penerjemah Ahmad Tarmudzi, (Jakarta : Gema Insani Prees, 2003), hlm. 49

“وَلَأُضِلَّنَّهُمْ وَلَأُمَنِّيَنَّهُمْ وَلَأَمْرَنَّهُمْ...”

Artinya :

*"Dan aku (syaitan) benar-benar akan menyesatkan mereka, dan akan membangkitkan angan-angan kosong pada mereka ..."*⁴¹

Sebagaimana termaktub dalam ayat di atas, mereka yang terbawa oleh khayalan kosong, akan melupakan Allah, tidak berpikir, dan senantiasa menerima bisikan-bisikan syaitan. Dengan kata lain, jika seseorang yang tertipu oleh kehidupan dunia tidak menggunakan kekuatan tekad mereka, tidak bertindak secara sadar dan berusaha meninggalkan kondisi yang demikian, ia akan berada dalam kendali syaitan secara penuh. Satu diantara pekerjaan syaitan yang patut diketahui adalah senantiasa menimbulkan keragu-raguan dan khayalan-khayalan kosong dalam diri manusia. Oleh karena itu, segala khayalan, perasaan putus asa dan kekhawatiran seperti: "apa yang akan saya perbuat jika akan terjadi yang demikian" terbentuk dalam benak seseorang akibat bisikan-bisikan syaitan.

Allah telah memberikan jalan keluar dari keadaan yang buruk ini. Dalam Al-Qur'an, ketika niatan-niatan jahat syaitan melingkupi manusia, mereka dianjurkan untuk minta perlindungan kepada Allah dan mengingat-Nya:

"إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ"

⁴¹ QS. An-Nisaa',(4) : 119

Artinya :

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa bila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya."⁴²

Sebagaimana disebutkan dalam ayat tersebut, mereka yang berpikir akan dapat mengetahui mana yang benar, sebaliknya mereka yang tidak berpikir akan menuju ke arah mana saja syaitan menyeret mereka.

Yang terpenting adalah mengetahui bahwa khayalan-khayalan semacam ini tidak akan mendatangkan manfaat kepada manusia. Bahkan sebaliknya, menghambat mereka dari memikirkan tentang kebenaran, hal-hal yang penting; dan mencegah kebersihan akal dari segala hal yang sia-sia. Manusia mampu berpikir secara benar jika akalnya telah bebas dari pikiran yang sia-sia dan tidak bermanfaat. Dengan demikian, mereka "menghindarkan diri dari apapun yang tidak bermanfaat" sebagaimana Allah perintahkan dalam Al-Qur'an.

Dari sini dapat diartikan harapan positif (raja') adalah tinggi kedudukannya, karena hamba-hamba yang paling dekat kepada Allah SWT adalah mereka yang paling dicintai-Nya, Sedangkan kecintaan

⁴² QS. Al-A'raaf, (7): 201

biasanya timbul karena adanya suatu *raja'* (harapan). Hal ini ditunjukkan dalam sabda Rasulullah Saw,⁴³

لا يموت أحدكم إلا وهو يحسن الظن بالله

Artinya :

“janganlah seseorang dari kalian mati kecuali ia berprasangka baik kepada Allah.”

2) *Self affirmation* (Afirmasi diri)

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain.

Memusatkan pada kekuatan diri sendiri dalam alqur'an dijelaskan mengenai bagaimana seseorang seharusnya memperhatikan tentang kejsdian diri mereka, dengan begitu maka dia akan termotifasi dengan apa yang telah diberikan Allah kepada mereka, hal ini berdasarkan firman Allah :

"أولم يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا
إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى وَإِنَّ كَثِيرًا مِّنَ النَّاسِ بِلِقَاءِ رَبِّهِمْ لَكَافِرُونَ"

Artinya :

"Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka?, Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan

⁴³ Al-Ghazali, Mutiara Ihya' 'Ullumuddin, Penerjemah Irwan Kurniawan, (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2004), hlm. 327

waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya kebanyakan di antara manusia benar-benar ingkar akan pertemuan dengan Tuhannya."⁴⁴

Suatu afirmasi diri, sangat penting dilakukan oleh setiap orang, karena merupakan bagian bagaimana seseorang dapat memanfaatkan apa yang telah Allah anugerahkan kepadanya berupa kekuatan yang tumbuh pada diri sendiri, dengan demikian tidak ada keminderan atau keraguan dalam menjalankan kehidupan ditengah bermacam-macam manusia yang mempunyai segala bentuk kelebihan dan kekurangannya, dalam hal ini Al-Qur'an mengatakan bahwa semua manusia sama kedudukannya dimata Allah, yang membedakan hanyalah ketakwaannya :

" إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ "

Artinya .

" . Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. " ⁴⁵

3) *Reality adaptation* (penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan)

Maksudnya yaitu mengakui kenyataan dan segera menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustasi dan menyalahkan diri.

⁴⁴ QS. Ar-Ruum, (30) : 8

⁴⁵ Q.S al-Hujuraat (49) : 13

Pentingnya kita beradaptasi diri dengan segala hal adalah agar terhindar dari berbagai bentuk penyesalan dan keterasingan. Penyebab sulitnya beradaptasi dikarenakan terkadang manusia merasa mendapatkan suatu permasalahan baik dari dalam maupun dari luar dirinya yang dia merasa tidak dapat menyelesaikannya bahkan dapat merugikan orang lain, padahal dalam Al-Qur'an telah dijelaskan :

"لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ"

Artinya :

*"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya."*⁴⁶

4) *Non Judgemental talking* (pernyataan yang tidak menilai)

Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luwes dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, bersifat luwes dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini

⁴⁶ Q.S Al-Baqarah (2) : 256

dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

Dalam hal ini berpikir positif dengan tidak menilai tetapi lebih pada menggambarkan, merenungkan dan memotifasi diri, hal yang demikian itu lebih disukai dan dicintai oleh Allah Swt, misalnya seseorang melihat orang lain dengan penampilan fisik yang lebih baik dari dirinya. Ia lalu merasa dirinya rendah karena kekurangan yang ada pada fisiknya dibandingkan dengan orang tersebut yang tampak lebih rupawan. Atau ia merasa iri terhadap orang tersebut. Ini adalah pikiran yang tidak dikehendaki Allah. Jika ridha Allah yang dicari, maka seharusnya ia menganggap bagusya bentuk rupa orang yang ia lihat sebagai wujud dari ciptaan Allah yang sempurna. Dengan melihat orang yang rupawan sebagai sebuah keindahan yang Allah ciptakan akan memberikannya kepuasan. Ia berdoa kepada Allah agar menambah keindahan orang tersebut di akhirat. Sedang untuk dirinya sendiri, ia juga meminta kepada Allah agar dikaruniai keindahan yang hakiki dan abadi di akhirat kelak. Hal serupa seringkali dialami oleh seorang hamba yang sedang diuji oleh Allah untuk mengetahui apakah dalam ujian tersebut ia menunjukkan perilaku serta pola pikir yang baik yang diridhai Allah atau sebaliknya.

Keberhasilan dalam menempuh ujian tersebut, yakni dalam melakukan perenungan ataupun proses berpikir yang mendatangkan

kebahagiaan di akhirat, masih ditentukan oleh kemauannya dalam mengambil pelajaran atau peringatan dari apa yang ia renungkan. Karena itu, sangatlah ditekankan disini bahwa seseorang hendaknya selalu berpikir secara ikhlas sambil menghadapkan diri kepada Allah.

Allah berfirman dalam Al-Qur'an :

"هُوَ الَّذِي يُرِيكُمْ آيَاتِهِ وَيُنَزِّل لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ رِزْقًا وَمَا يَتَذَكَّرُ إِلَّا مَنْ يُنِيبُ"

Artinya :

*"Dia lah yang memperlihatkan kepadamu tanda-tanda (kekuasaan)-Nya dan menurunkan untukmu rezki dari langit. Dan tiadalah mendapat pelajaran kecuali orang-orang yang kembali (kepada Allah)."*⁴⁷

Dengan demikian maka seseorang tidak akan berpikir negatif terhadap penilaian seseorang, tetapi lebih pada perenungan untuk memotifasi diri menjadi lebih baik.

Lebih lanjut Albrecht menyatakan, bahwa dengan mengarahkan pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan pikiran akan mendatangkan kesan-kesan yang positif pada pikiran dan perasaan individu. Hal ini merupakan substansi dari berpikir positif. Strategi utama untuk belajar berpikir positif adalah dengan cara meniadakan atau menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif. Diasumsikan bahwa pola pikir yang negatif menjadi pangkal timbulnya emosi yang

⁴⁷ QS. Al-Mu'min, (40): 13

mengalahkan diri sendiri, sehingga akan menyulitkan individu dalam menghadapi perubahan-perubahan dan dapat memunculkan berbagai gangguan terutama gangguan psikologis.⁴⁸

Menurut Beck, pola pikir negatif timbul secara otomatis dan menyebabkan munculnya tiga fenomena kognitif. Fenomena tersebut adalah kesalahan berlogika, kognisi dan skema yang negatif.⁴⁹

Fenomena pertama adalah kesalahan berlogika, yaitu kesalahan individu dalam menafsirkan atau menyimpulkan peristiwa yang dialami. Kesalahan berlogika ini terdiri dari:⁵⁰

1) *Arbitari Inference* (kesimpulan yang semauanya)

Dalam mengambil kesimpulan dari suatu peristiwa tidak didukung oleh suatu fakta yang kuat, lebih dipengaruhi emosi.

2) *Selective abstraction* (abstraksi yang seleksi)

Suatu proses yang mengkonsepkan keseluruhan pengalaman hanya berdasarkan suatu faktor saja, meskipun banyak faktor berperan.

3) *Overgeneralization* (generalisasi yang berlebihan)

⁴⁸ *Ibid*, hlm. 91

⁴⁹ Ivy Marie Blackburn and Kate M. Davidson, *Terapi kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk bagi Praktisi*, Penerjemah: Rusdakoto Sutadi, (Semarang: Semarang Press 1994), hlm. 29

⁵⁰ *Ibid*

Suatu pola hidup individu dalam menyimpulkan kemampuan dari suatu peristiwa negatif dipandang sebagai pola kegagalan tanpa akhir. Artinya kegagalan akan berulang pada saat yang lain.

- 4) *Magnification and Minimazation* (melebih lebihkan atau mengecilkan suatu arti).

Suatu kecenderungan dalam membesarkan masalah tugas atau peristiwa, tetapi mengecilkan kemampuan atau prestasi diri.

Fenomena kedua adalah kognisi, yaitu pikiran otomatis yang secara tidak disadari sering memasuki daerah kesadaran individu. Menurut Burns, pemikiran negatif telah menjadi bagian dari hidup sehingga ia berubah menjadi suatu hal yang otomatis. Burns menamakan pemikiran negatif ini sebagai pemikiran negatif mengalir dalam diri tanpa usaha sedikitpun dari individu untuk menciptakannya semua terjadi secara alami.⁵¹

Fenomena ketiga adalah pola kompleks yang dipengaruhi oleh pengalaman dan sifat-sifat individu yang akan menentukan bagaimana suatu ide dikonsepsikan, Beck mendefinisikan pola ini sebagai cara pandang yang bersifat negatif, termasuk didalamnya adalah:⁵²

- 1) Pandangan negatif terhadap diri

⁵¹ *Ibid*

⁵² *Ibid*, hlm. 27

Individu memandang dirinya secara negatif disertai keyakinan bahwa dirinya lemah, tidak berharga, tidak pantas dicintai dan selalu menyalahkan diri sendiri.

2) Pandangan negatif terhadap kehidupan

Individu berkeyakinan bahwa seluruh pengalaman hidupnya berisi kesulitan, kerugian dan kegagalan.

3) Pandangan negatif terhadap masa depan

Pandangan ini disebut juga dengan keputusasaan, karena individu berkeyakinan bahwa peristiwa negatif atau kegagalan akan terjadi juga dimasa depan dan merasa tidak berdaya untuk mencegahnya.

Ketiga fenomena tersebut akan bekerja sama membentuk suatu kecenderungan pola pikir yang negatif pada diri individu yang pada akhirnya dapat memunculkan berbagai gangguan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kecenderungan berpikir seseorang lebih mengarahkan atau memusatkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Hal itu berarti bahwa berpikir positif itu merupakan suatu proses vital dalam perubahan mental dan rohani seseorang, dimana seseorang itu harus menggeser konsep pemikiran yang membatasi diri kearah kemajuan diri dari kegagalan kearah keberhasilan.

c. Efek Berpikir Positif

Dalam proses berpikir positif secara sadar, Albrecht menjelaskan terdapat tiga bahasa berpikir yaitu isyarat verbal, isyarat visual dan isyarat kinetik. Isyarat verbal adalah kata-kata yang merupakan hasil ekspresi dari pikiran, sebagai contoh: seseorang sedang membayangkan suatu makanan yang lezat, maka orang tersebut akan menyebutkan nama makanan tersebut dalam pikirannya. Isyarat visual merupakan kelanjutan dari isyarat verbal yang dapat berupa bayangan, gambaran atau imajinasi dari apa yang sedang dipikirkan. Apabila seseorang menyebut nama suatu makanan tersebut. Isyarat kinetik merupakan sensasi keseluruhan yang dapat menimbulkan respon psikis maupun fisisk, misalnya bila seseorang merasa lapar, terbentuk air liur, timbul keinginan untuk membeli.⁵³

Berdasarkan teori diatas, efek berpikir positif dapat dijelaskan sebagai berikut, seseorang yang memusatkan perhatian pada sesuatu yang positif, misalnya kesuksesan, maka dalam pemikirannya akan timbul bayangan suatu bayangan tentang situasi yang menggambarkan kesuksesan dan selanjutnya akan menimbulkan suatu sensasi seperti perasaan bangga, puas, senang, keinginan untuk sukses dan semangat untuk meraih kesuksesan tersebut. Dengan memusatkan perhatian pada

⁵³ *Op.Cit*, Albrecht, hlm. 91

hal-hal yang bersifat positif, maka individu akan mengalami sensasi keseluruhan yang positif pula.

Efek berpikir positif juga dikatakan oleh Cridder bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi, akan membuat individu lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi yang negatif serta membantu individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres.⁵⁴ Pendapat ini didukung oleh Goodhart bahwa individu yang berpikir positif menunjukkan penyesuaian diri yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang berpikir negatif.⁵⁵

Namun demikian, berpikir positif juga memiliki kelemahan, hasil penelitian Goodhart menunjukkan bahwa berpikir positif kurang tepat bila diterapkan pada situasi yang menuntut untuk berprestasi, ternyata individu yang berpikir positif menunjukkan prestasi yang kurang baik dibandingkan dengan mereka yang cenderung berpikir negatif. Hal ini disebabkan karena mereka berpikiran negatif, cenderung berusaha keras untuk menghindari hasil yang buruk, sedangkan individu yang berpikir positif menjadi kurang motivasinya untuk berusaha lebih keras karena tingkat kecemasannya yang rendah. Kelemahan lain adalah bahwa efek

⁵⁴ *Op. Cit*, Goodhart, D., hlm. 216

⁵⁵ *Ibid*

berpikir positif tidak bertahan lama. Setiap saat individu harus mengaktifkan kembali perhatiannya pada hal-hal yang positif, padahal usaha untuk menemukan aspek yang positif bukanlah sesuatu yang mudah. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Goodhart bahwa, efek berpikir negatif terbukti lebih bertahan lama dibandingkan dengan efek berpikir positif.⁵⁶

Berdasarkan penelitian penelitian mengenai berpikir positif dapat disimpulkan bahwa berpikir positif selain menyebabkan seseorang mendapatkan keuntungan psikologis juga mempunyai kelemahan yaitu, apabila cara berpikir positif ini digunakan sebagai suatu bentuk mekanisme pertahanan diri terhadap stres yang dihadapi. Namun, secara keseluruhan berpikir positif mempunyai lebih banyak keuntungan psikologis, yaitu individu menjadi mampu untuk menempatkan dirinya secara utuh dan mampu mengadakan penyesuaian secara baik. Berpikir positif dirasakan begitu bermanfaat bagi para remaja mengingat masa remaja merupakan masa yang penuh kesukaran dan berbagai problema yang dihadapi.

⁵⁶ *Ibid*

d. Faktor-faktor Berpikir Positif

Menurut Vinache, secara garis besar ada dua faktor utama yang mempengaruhi berpikir seseorang, yaitu:⁵⁷

1) Faktor Etnosentris

Pengertian etnosentris adalah sikap atau pandangan yang berpangkal pada masyarakat dan kebudayaan sendiri, yang biasanya disertai sikap dan pandangan yang meremehkan masyarakat dan kebudayaan lain. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama kebangsaan dan kebudayaan. Hal tersebut akan membentuk kecenderungan cara berpikir yang sama diantara individu-individu dalam kelompok sosial yang sama.

2) Faktor Egosentris

Pengertian egosentris adalah sifat dan kelakuan yang selalu menjadikan diri sendiri sebagai pusat segala hal (menilai segalanya dari sudut pandang diri sendiri). Faktor egosentris ini akan membedakan cara berpikir individu yang satu dengan yang lain karena adanya keunikan pribadi masing-masing individu.

Disamping kedua faktor tersebut, berpikir positif juga dipengaruhi oleh harapan yang dimiliki individu.

⁵⁷ Leni Puspasari, *Hubungan antara Religiusitas dengan Berpikir positif Pada Remaja*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: UGM, 1997), hlm. 12

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dijelaskan bahwa didalam diri individu terdapat suatu keadaan yang terus menerus akan mempengaruhi bagi seseorang dalam berperilaku dan bertindak. Bagi seseorang berpikir berdasarkan pemikiran-pemikiran dari sudut pandang dan latar belakangnya (keluarga, jenis kelamin, kebudayaan, agama, budaya dan sebagainya). Bila seseorang merespon sesuatu secara positif maka hasilnya akan positif pula, demikian pula sebaliknya, apabila seseorang merespon suatu tekanan atau keadaan secara negatif maka secara otomatis akan melibatkan dirinya pada keadaan yang negatif pula.

e. Peranan Berpikir Positif pada Remaja

Dalam perkembangan kepribadian seseorang maka masa remaja mempunyai arti yang khusus, namun begitu masa remaja mempunyai tempat yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Masa ini disebut dengan masa transisi. Pada masa transisi inilah remaja banyak menghadapi kesulitan, keadaan frustasi dan kemelut. Bagaimana remaja memandang peristiwa yang dialami akan menentukan perilakunya dalam menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialami. Bila seseorang memandang suatu peristiwa yang dialami sebagai ancaman atau hal-hal yang semacamnya, maka ia akan cenderung mengalami gangguan sebagai akibat penilaiannya itu.

Remaja yang masih dalam masa transisi masih sering terombang-ambing oleh perubahan kehidupan. Dalam keadaan seperti itulah

kebanyakan remaja menjadi pesimis menghadapi masalah, bahkan pemikiran mereka menjadi terpusat pada hal-hal yang negatif, mereka menjadi tidak dapat berpikir secara positif lagi karena memandang sesuatu secara negatif. Bila seseorang memandang sesuatu dari segi yang positif maka orang tersebut akan menanggapi dan mengatasi persoalannya secara lebih optimis. Seorang pemikir positif selalu mengarahkan pemikirannya pada hari depan yang gemilang. Dengan sikap demikian berarti orang tersebut telah mengembangkan aspek-aspek kepribadianya kearah kehidupan yang sehat dan membantu mengarah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif, dan kreatif.

Menurut Albrecht, seseorang yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang positif.⁵⁸

Seseorang yang berpikir positif akan berbicara mengenai kesuksesan dari pada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada ketidakpuasan, sehingga dia akan memiliki perasaan yang positif. Sebaliknya orang yang berpikir negatif cenderung memiliki perasaan negatif dan yang tidak diharapkan. Orang yang berpikir positif akan mengantisipasi pengalaman-pengalaman yang negatif, mengawatirkannya dan bahkan memungkinkan terjadinya apa yang diharapkan itu.

⁵⁸ *Op. Cit.* Albrecht, hlm 30.

Menurut Peale bahwa seseorang yang berpikir positif akan memandang segala persoalan yang muncul dari sudut pandangnya yang positif. Orang yang berpikir positif akan menanggapi dan mengatasi persoalannya secara lebih optimis dan mengarahkan pikirannya pada hari depan yang gemilang.⁵⁹ Dengan demikian, bila seorang remaja berada dalam masa-masa kesulitan, *strom and stress*, mempunyai sifat untuk selalu menanggapi dan mengatasi persoalannya secara optimis maka sikap demikian itu telah membantu dirinya untuk mengembangkan kepribadiannya kearah kehidupan yang sehat dan membantu mengubah saat-saat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif.

3. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres

Dalam penelitian Goodhart, mengungkapkan bahwa kecenderungan berpikir seseorang baik positif maupun negatif akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya.⁶⁰

Penelitian Cridder menemukan bahwa dengan memusatkan perhatian pada sisi positif dari suatu keadaan yang sedang dihadapi akan membuat seseorang menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta mampu dalam menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stres. Sikap positif tersebut

⁵⁹ *Op. Cit*, Peale, hlm 3

⁶⁰ *Op. Cit*, Goodhart, D., hlm. 216

akan meningkatkan kesehatan mental dan pada saatnya dapat menahan atau menghadapi stres-stres berikutnya yang ada dalam kehidupan sehari-hari.⁶¹

Hampir semua masalah yang dialami manusia berasal dari dalam diri mereka sendiri, tanpa sadar mereka menciptakan masalah yang berakar dari problem berpikir. Dengan kemampuannya berpikir dan menilai manusia sering kali menilai yang bukan-bukan tentang dirinya, sesuatu serta orang lain dan bahkan meyakini persepsinya yang belum tentu obyektif itu. Dari sinilah kemudian timbul problem seperti inferioritas, kurang percaya diri, pesimis, stres dan sebagainya.

Dimuka telah diuraikan bahwa masa remaja merupakan masa kritis “badai dan stres”, yang menimbulkan masalah dan harus diselesaikan. Dalam menghadapi tantangan, ancaman dan tuntutan dari lingkungannya remaja tidak selamanya dapat berhasil menyelesaikan dengan baik. Apabila remaja tidak dapat menyelesaikan masalah yang ada padanya, maka akan muncul perasaan-perasaan kecewa, putus asa, merasa tidak mampu dan frustrasi yang dapat menyebabkan stres. Perasaan-perasaan tersebut selanjutnya dapat menimbulkan gangguan fisik dan psikis.

⁶¹ *Ibid*

Achenbach mengatakan bahwa tidak hanya hal-hal yang dapat menimbulkan stres saja yang berkembang pada remaja, akan tetapi pada masa itu juga terjadi perkembangan kognisi yang menguntungkan bagi remaja. Perkembangan kognisi ini, menyebabkan pikiran mereka menjadi lebih logis sehingga mereka dapat memecahkan problem-problem yang dihadapi dan akan dapat menjauhkan diri dari masalah-masalah yang mengganggu kehidupannya.

Dengan kata lain, perhatiannya akan lebih diarahkan pada gambaran-gambaran tentang kesuksesan, pemecahan masalah, kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang sulit dan perasaan sulit lainnya. Jadi seseorang akan lebih memusatkan pada semua kemungkinan positif yang ada agar dapat mempertahankan gairah hidup mencapai tujuan yang diinginkan.

Kecenderungan untuk memusatkan pada hal-hal yang positif dari peristiwa yang menimbulkan stres akan membuat remaja mempunyai harapan, semangat ataupun gairah hidup untuk berjuang melawan stres dan keadaan ini sedikit banyak akan mempengaruhi daya tahan terhadap stres.

Apabila remaja mengalami stres dan ia berpikir positif dari situasi atau peristiwa yang menimbulkan stres maka ia akan mempunyai harapan yang positif berupa gambaran tentang kesuksesan, pemecahan masalah dan kemampuan diri dalam menghadapi situasi atau peristiwa tersebut.

Hal ini akan mempengaruhi ketahanan mentalnya dalam menghadapi stres sehingga tidak mudah goyah atau mengalami gangguan baik fisik (ditandai dengan terganggunya aktifitas fisiologis seperti perut mual, kepala pusing, kejang, jantung berdebar-debar dan lain-lain), maupun psikis (ditandai dengan gangguan emosi dan kognisi seperti perasaan tegang, lemas, gelisah dan sebagainya).

Salah satu ciri dari individu yang memiliki pola pikir yang positif adalah optimis dalam menjalani hidupnya. Dalam hal ini Allah SWT berfirman dalam surat Al- Insiyiroh ayat 5-8 dan surat Ath-Thlaq ayat 3:

قَانِ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا " إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا " فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ " وَإِلَىٰ رَبِّكَ
فَارْغَبْ "

Artinya :

*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.*⁶²

"وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ هُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ
ذُو جَعَلِ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"

Artinya :

*Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan) nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan (yang dikehendaki) Nya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu.*⁶³

⁶² Al-Insiyiroh (94) : 5-8

⁶³ At-Thlaq (65) : 3

"وَلَا تَهْتُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ"

Artinya :

*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*⁶⁴

Ayat diatas memerintahkan kepada setiap individu untuk selalu optimis dalam menjalani kehidupan dan bertawakkal kepada Allah, sehingga dalam hidupnya dia tidak akan pernah berputus asa, karena berputus asa adalah salah satu ciri dari orang yang memiliki pola pikir yang negatif atau berpikinya cenderung negatif.

Sebaliknya apabila remaja yang mengalami stres memusatkan perhatian pada hal-hal yang negatif dari keadaan dirinya, orang lain ataupun keadaan yang sedang dihadapi seperti bayang-bayang akan kegagalan atau mengalahkan diri sendiri maka remaja tersebut akan kehilangan semangat dan gairah hidup yang pada akhirnya merasa tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan.

Keadaan ini akan mempengaruhi daya tahan mentalnya dalam menghadapi stres sehingga akan muncul gangguan pada dirinya baik yang bersifat fisiologis (perut terasa mual, kepala pusing, badan lemas dan sebagainya), maupun yang bersifat emosi dan kognisi (muncul perasaan gelisah, serba salah, lemas dan mimpi buruk).

⁶⁴ Ali-Imran (3) : 139

H. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu teori sementara yang kebenarannya dapat diuji. Kebenarannya perlu diuji dengan fakta, ukuran atau dasar-dasar pemikiran tertentu untuk kemudian diterima, ditolak atau masih harus diuji lagi.⁶⁵

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan teori yang relevan, belum didasarkan atas fakta empiris yang diperoleh dari pengumpulan data.⁶⁶

Ada hubungan yang negatif antara tingkat stres dengan berpikir positif, dimana semakin tinggi tingkat stres siswa maka semakin rendah berpikir positifnya, sebaliknya semakin rendah tingkat stres siswa maka semakin tinggi berpikir positif siswa.

I. Metode Penelitian

1. Subyek Penelitian (populasi)

Populasi adalah sejumlah subjek (responden) yang dapat memberikan informasi mengenai data yang hendak diselidiki atau dengan kata lain bahwa populasi adalah jumlah tertentu dari manusia yang diselidiki dengan nyata.⁶⁷

⁶⁵ *Op. Cit*, Suharsimi Arikunto, hlm. 68

⁶⁶ Team SDA UNY, *Pengantar Penelitian*, (Yogyakarta: UKM Penelitian, 2004), hlm. 22

⁶⁷ Sunarno Winarno, *Pengantar Penelitian Dasar Metode Tehnik*, (Bandung: Tarsito, 1982), hlm. 121

Metode ini digunakan untuk menentukan jumlah dari keseluruhan unit (populasi) yang akan dilakukan dalam penelitian. Sesuai dengan topik yang dibahas dalam skripsi ini, populasinya adalah seluruh siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta. Menurut Suharsimi Arikunto, untuk sekedar ancer-ancer apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlahnya besar maka dapat diambil 10-20% atau 20-25%.⁶⁸ Dalam penelitian ini subjek penelitiannya menggunakan populasi karena jumlah subjeknya kurang dari 100, yaitu berjumlah 83 siswa sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan observasi penulis bahwa disekolah ini diasumsikan sangat potensial untuk diteliti dalam tingkat stres dan berpikir positifnya dengan alasan bahwa mayoritas siswanya tinggal di asrama pondok pesantren yang didalamnya terdapat berbagai kegiatan kepesantrenan yang memiliki ciri khas dalam kegiatannya, dilakukan secara bersama-sama mulai dari sistem belajar-mengajarnya sampai pada keorganisasian dan kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam kepesantrenan.

Lingkungan pesantren diasumsikan sangat potensial karena bertitik tolak pada teori pengaruh lingkungan dari Mastuhu, dimana lingkungan pesantren mempunyai pengaruh terhadap pembentukan dan perkembangan

⁶⁸ *Op.Cit*, Suharsimi Arikunto, hlm. 117

kepribadian anak. Lingkungan pesantren secara langsung maupun tidak mempengaruhi pembentukan dan perkembangan kepribadian anak didik atau santri, kepribadian individu dan kelompok dibentuk oleh lingkungan kehidupan yang mengasuhnya. Dalam lingkungan hidup, perilaku individu dan kelompok diseleksi, dispesialisasikan, dan distratifikasi apa yang boleh dilakukan dan apa yang wajib ditinggalkan. Suatu kebiasaan yang secara terus menerus dilakukan oleh santri selama 24 jam setiap harinya, yang pada akhirnya membentuk kepribadian santri.⁶⁹

2. Identifikasi Variabel Penelitian

Judul penelitian ini adalah mencari hubungan timbale balik, hubungan timbale balik adalah hubungan dimana suatu variabel dapat menjadi sebab dan juga akibat dari variabel lainnya.

Perlu diketahui bahwa hubungan timbale balik bukanlah hubungan dimana tidak dapat ditentukan variabel yang menjadi sebab dan variabel yang menjadi akibat. Yang dimaksudkan adalah apabila pada suatu waktu variabel X mempengaruhi variabel Y, pada waktu lainnya variabel Y mempengaruhi variabel X.⁷⁰

Variabel yang mempengaruhi (X) : Berpikir positif

Variabel yang terpengaruh (Y) : Tingkat Stres

⁶⁹ Mastuhu, *Dinamika Sistem Pendidikan pesantren*, (Jakarta: INIS, 1994), hlm. 90

⁷⁰ Masri Singaribun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES, 1989), hlm. 53

3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah pengesahan konsep atau variabel yang abstrak ketingkat yang realistis sehingga gejala tersebut mudah dikenali.⁷¹

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman, maka akan diberikan batasan definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian. Definisi ini juga berguna untuk membatasi ruang lingkup permasalahan yang ada. Definisi dari masing-masing variabel penelitian tersebut adalah:

- a. Tingkat Stres adalah suatu keadaan tertekan individu baik secara fisiologis maupun psikologis karena adanya stresor yang mengancam pada individu, yaitu meliputi aspek gangguan emosi, gangguan pada fungsi pikir dan gangguan pada aktifitas fisiologis.
- b. Berpikir positif adalah suatu kecenderungan berpikir individu yang mengarahkan atau memusatkan pada hal-hal yang lebih positif yang meliputi aspek harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri terhadap kenyataan, dari keadaan diri, orang lain ataupun masalah yang dihadapi.

4. Metode Pengumpulan Data

a. Observasi

Observasi merupakan penyelidikan secara sistematis dan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indera terhadap kejadian yang

⁷¹ Wahyu, *Bimbingan Penulisan Skripsi*, (Bandung: Tarsito, 1995), hlm. 55

langsung ditangkap.⁷² Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi tak berstruktur dimana pengamat dalam melakukan pengamatan atau observasinya dilakukan secara bebas tanpa adanya ketentuan waktu dan panduan yang harus dijalankan.⁷³

Penulis meletakkan pada alat pengumpul data yang pertama karena sebelum meneliti titik utama yang akan diteliti penulis harus tahu keadaan atau obyek yang akan diteliti secara konkret dan riil mengenai lapangan yang akan diteliti.

b. Angket

Angket merupakan sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden.⁷⁴ Metode ini dimaksudkan untuk memperoleh data tentang variabel penelitian.

Adapun angket yang peneliti pakai adalah angket dengan menggunakan 2 skala yaitu skala untuk mengukur tingkat stres dan skala berpikir positif. Dalam penelitian ini angket yang penulis gunakan adalah angket tertutup dimana sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih dengan alternatif empat jawaban yaitu: A (Sangat

⁷² Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan disekolah*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1981), hlm. 65

⁷³ M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2002) hlm. 86

⁷⁴ *Op.Cit.* suharsimi Arikunto, hlm. 137

Sesuai), B (Sesuai), C (Tidak Sesuai), D (Sangat Tidak Sesuai), masing-masing aitem memiliki skor sebagai berikut:

1) Untuk pernyataan positif (*Favourable*) adalah:

Jawaban A skornya 4

Jawaban B skornya 3

Jawaban C skornya 2

Jawaban D skornya 1

2) Untuk pernyataan negatif (*Unfavourable*) adalah:

Jawaban A skornya 1

Jawaban B skornya 2

Jawaban C skornya 3

Jawaban D skornya 4

Penyusunan Item Angket

Skala 1

Penyusunan skala ini disusun untuk mengukur tingkat stres siswa, alat ukur ini telah diuji coba oleh Erlina Estyanti widuri fakultas psikologi UGM pada tahun 1995 dan dinyatakan valid, dalam menyusun angket tersebut Erlina E. Menggunakan konsep yang dikemukakan oleh Cridder yang mengukur pada tiga aspek yaitu emosi, kognisi dan fisiologi.

Angket ini terdiri dari 56 aitem 38 aitem favourabel dan 18 aitem unfavourabel.

Tabel 1
Aitem angket tingkat stres sebelum uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Unfavourabel	Favourabel	
1	Gangguan emosi	2,6,9,10,12,32,33,34,45, 54,	7,20,21,31,37, 15	16
2	Gangguan pada fungsi pikir	4,11,13,14,18,19,23,27, 28,29,30,35,44,47,49,53	36,43,48,51,55	21
3	Gangguan pada aktifitas fisiologis	1,5,15,22,24,25,38,39, 40,41,42,46	3,8,16,17,26, 50,52	19
	Jumlah	38	18	56

Sumber: Data primer

Skala 2

Skala dibawah ini disusun untuk mengukur tingkat berpikir positif siswa, alat ukur ini diadaptasi dari Dyah Eko Semiarti dari skripsi yang berjudul hubungan antara berpikir positif dengan depresi, berdasarkan konsep berpikir positif yang dikemukakan oleh Alhrecht, aspek-aspek berpikir positif tersebut adalah harapan yang positif, afirmasi diri, penyesuaian diri terhadap kenyataan dan pernyataan yang tidak menilai.

Angket berpikir positif ini terdiri dari 49 aitem dengan perincian 28 aitem favourabel dan 21 aitem unfavourabel. aitem angket berpikir positif seperti pada tabel berikut ini.

Tabel 2
Aitem angket berpikir positif sebelum uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favourabel	Unfavourabel	
1	Harapan yang positif	1,2,3,5,7,11,12	4,6,8,9,10	12

2	Afirmasi diri	13,14,16,17,19,21	15,18,20,48,49	11
3	Penyesuaian diri terhadap kenyataan	22,24,25,27,28,29,31,33,35	23,26,30,32,34,36	15
4	Pernyataan yang tidak menilai	38,40,41,43,45,46	37,39,42,44,47	11
	Jumlah	28	21	49

Sumber : Data primer

c. Dokumentasi

Pengumpulan data yang bersumber pada dokumen-dokumen sebagai laporan tertulis yang isinya terdiri dari penjelasan-penjelasan dan pemikiran peristiwa.⁷⁵

Metode ini digunakan untuk melengkapi data yang tidak dapat diperoleh dengan metode sebelumnya, yaitu untuk memperoleh dokumen-dokumen yang berada di Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta dalam rangka untuk mengetahui deskripsi (gambaran umum) MA Wahid Hasyim dimana penyusun melakukan penelitian.

5. Pelaksanaan Uji Coba

Uji coba dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2007 di MA Wahid Hasyim Yogyakarta pada 15 responden yang mempunyai kriteria sesuai dengan subjek penelitian dan memakan waktu kurang lebih 20 menit. Sebelum melaksanakan uji coba penulis memastikan terlebih dahulu waktu dan kelas yang akan di uji coba yaitu pada kelas III IPS yang berjumlah 15

⁷⁵ Surahmad Winarno, *Dasar Dan Tehnik Riset, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: CV. Warsito, 1975), hlm. 125

siswa dan tidak digunakan dalam penelitian. Penulis dibantu oleh wali kelas tersebut yaitu Ibu Restu Sagita Warokoh S. Pd. Kor., atas persetujuan beliau pengisian angket dilaksanakan sebelum kegiatan belajar mengajar dilaksanakan dengan meluangkan waktu sedikit untuk mengisi angket tingkat stres dan berpikir positif.

Uji coba tersebut data-datanya kemudian diskor dan dianalisis dengan komputer menggunakan SPSS 12. Hasil uji coba ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur.

6. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang saling berkaitan dalam menentukan alat ukur. Dengan alat ukur yang kualitasnya tinggi maka hasil dari suatu penelitian dapat dipertanggung jawabkan. Oleh karena itu suatu alat ukur penelitian sebelum digunakan haruslah memenuhi persyaratan valid dan reliabel.

a. Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrument telah memiliki daya ketepatan mengukur atau belum. Valid artinya data-data yang diperoleh dengan penggunaan alat (instrument) dapat menjawab tujuan penelitian.⁷⁶

⁷⁶ Arif Pratisto, *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputido), hlm. 241

Validitas menunjukkan sejauh mana suatu pengukuran itu mengukur apa yang diukur. Sekiranya peneliti menggunakan kuesioner didalam pengumpulan data penelitian, maka kuesioner yang disusunnya harus mengukur apa yang ingin diukurnya.⁷⁷

Perhitungan validitas aitem pada skala 1 dan 2 dilakukan dengan cara mengkorelasikan skor yang diperoleh masing-masing butir dengan skor total. Jika masing-masing butir berkorelasi positif dengan skor total dan nilai p dinyatakan signifikan, maka butirnya dinyatakan valid atau sah, sebaliknya jika salah satu dari kedua kriteria tersebut tidak dipenuhi maka butirnya dinyatakan gagal. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan komputersasi program SPSS versi 12.

Langkah pertama adalah mengumpulkan semua data yang ada untuk diolah dengan menggunakan uji validitas dan reliabilitas, setelah data diolah dengan menggunakan program SPSS 12 diperoleh hasil seperti yang terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3

Tabel angket tingkat stres aitem yang valid setelah uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Unfavourabel	Favourabel	
1	Gangguan emosi	2,6,9,10,12,32,33,34,45,	7,20,21,31,37, 15	15
2	Gangguan pada	11,13,14,18,19,28,30,44	36	10

⁷⁷ Husein Umar, *Metode riset bisnis* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002), hlm. 103

	fungsi pikir	,47		
3	Gangguan pada aktifitas fisiologis	25,38, 40,46	16	5
	Jumlah	23	7	30

Sumber : Data primer

Tabel 4

Tabel angket tingkat stres aitem yang gugur setelah uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Unfavourabel	Favourabel	
1	Gangguan emosi	54,		1
2	Gangguan pada fungsi pikir	1,23,27,29,35,49,53	43,48,51,55	11
3	Gangguan pada aktifitas fisiologis	1,5,15,22,24 ,39, 41,42	3,8,17,26, 50,52	14
	Jumlah	16	10	26

Sumber : Data primer

Pengambilan keputusan, jika r hitung positif dan r hitung $> r$ tabel maka butir tersebut valid, tetapi jika r hitung negatif atau r hitung $< r$ tabel maka butir tersebut tidak valid.⁷⁸ Selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Dari hasil analisis dapat diketahui bahwa dari variabel tingkat stres yang semula jumlah aitemnya 56 terdapat data yang sah 30 aitem dan yang gugur 26 aitem. Aitem dapat dikatakan sah apabila mempunyai r lebih dari 0,3507.

⁷⁸ *Op.Cit.* Arif Pratisto, hlm. 254

Tabel 5

Tabel angket berpikir positif aitem yang Valid setelah uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favourabel	Unfavourabel	
1	Harapan yang positif	1,3,5,7,	4,10	6
2	Afirmasi diri	14, 17, 21	15,18,20,48,49	8
3	Penyesuaian diri terhadap kenyataan	22,24,35	23, 32,34,36	7
4	Pernyataan yang tidak menilai	43	47	2
	Jumlah	11	12	23

Sumber : Data primer

Tabel 6

Tabel angket berpikir positif aitem yang gugur setelah uji coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favourabel	Unfavourabel	
1	Harapan yang positif	2,11,12	6,8,9	6
2	Afirmasi diri	13,16, 19,		3
3	Penyesuaian diri terhadap kenyataan	25,27,28,29,31,33	26,30,	8
4	Pernyataan yang tidak menilai	38,40,41,45,46	37,39,42,44,	9
	Jumlah	17	9	26

Sumber : Data primer

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa dari variabel berpikir positif yang semula jumlah aitemnya 49 terdapat data yang valid

23 aitem dan yang gugur 26 aitem. Aitem dikatakan valid apabila mempunyai r lebih dari 0,3507.

b. Reliabilitas

Reliabel artinya konsisten atau stabil.⁷⁹ Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data. Instrumen yang sudah dipercaya akan mengumpulkan data yang dapat dipercaya juga.⁸⁰

Setelah uji validitas maka selanjutnya adalah mengadakan uji reliabilitas, dari uji coba ini untuk variabel tingkat stres di dapat koefisien reliabilitas sebesar 0,947. Angka ini menunjukkan bahwa variabel tingkat stres andal. Untuk lebih jelasnya uji validitas dan reliabilitas pada variabel tingkat stres dapat dilihat pada lampiran.

Dari uji coba ini untuk variabel berpikir positif didapat koefisien reliabilitas sebesar 0,923. angka ini menunjukkan bahwa variabel berpikir positif andal. Untuk lebih jelasnya uji validitas dan reliabilitas pada variabel berpikir positif dapat dilihat pada lampiran.

Dari perhitungan validitas dan reliabilitas skala maka terdapat 30 aitem tingkat stres dan 23 aitem berpikir positif yang telah memenuhi prinsip validitas dan reliabilitas.

⁷⁹ *Ibid*, hlm. 241

⁸⁰ *Op. Cit*, Suharsimi Arikunto, hlm. 167

Selanjutnya aitem-aitem yang valid disusun kembali sebagai alat ukur baru yang diberi nomor 1-30 untuk alat ukur tingkat stres dan 1-23 untuk alat ukur berpikir positif, kemudian kedua alat ukur tersebut diperbanyak dan siap dilakukan penelitian.

7. Metode Analisis Data

Setelah data diperoleh langkah berikutnya adalah mengolah dan menganalisis data. Metode yang dipakai untuk menganalisis data adalah dengan *korelasi product moment* dari Pearson, untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif pada siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif, untuk menganalisis data yang berupa angka-angka, teknik analisis ini disebut juga teknik analisis statistik, yaitu teknik atau cara mengumpulkan, memberikan deskripsi, menganalisa dan menafsirkan data-data yang berwujud angka-angka untuk memperoleh kesimpulan dan mengambil keputusan yang benar kemudian data-data yang diperoleh tersebut dinalisis dengan menggunakan bantuan komputer yaitu program *SPSS 12 for Windows*. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji linearitas dan uji normalitas. Dalam analisis korelasi ini penulis menggunakan taraf signifikansi 5% dengan rumus: $p < 0.01$ = sangat signifikan, $p < 0,05$ = signifikan, $p > 0.05$ = tidak signifikan.

J. Sistematika Pembahasan

Pembahasan penelitian dalam skripsi ini terdiri dari 4 bab, masing-masing bab terdiri beberapa sub bab dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I. merupakan pendahuluan yang meliputi: Penegasan judul, Latar belakang masalah, Rumusan masalah, Tujuan penelitian, Kegunaan penelitian, Telaah pustaka, Kerangka teoritik, Hipotesis, Metode penelitian dan ditutup dengan Sistematika pembahasan.

BAB II membahas tentang gambaran umum Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta, yang meliputi Letak geografis, Sejarah singkat berdirinya MA Wahid Hasyim, Struktur organisasi dan struktur kepengurusan, keadaan guru, siswa dan karyawan, sarana dan prasarana, kegiatan belajar mengajar dan peran BK dalam menangani masalah siswa.

BAB III merupakan inti dalam pembahasan skripsi ini, dalam bab ini akan membahas tentang penyajian data dan analisis data, peneliti akan mendeskripsikan secara menyeluruh tentang hasil analisis data yaitu menganalisis hubungan tingkat stres dengan berpikir positif pada siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.

BAB IV merupakan bab terakhir dalam skripsi ini. Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dari keseluruhan skripsi ini, saran-saran dan sekaligus kata penutup. Selanjutnya dilampirkan yang dianggap perlu sehubungan dengan kelengkapan dalam skripsi ini.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian bahwa ketika siswa MA Wahid Hasyim mengalami stres karena stresor yang ada, maka cara berpikirnya semakin baik, yaitu siswa lebih mempunyai harapan yang positif. Didalam melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan seperti, “saya dapat melakukan”, “mengapa tidak”, “mari kita coba” dan sebagainya.

Dalam mengatasi stres yang ada siswa MA Wahid Hasyim selalu memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, siswa meyakini bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain. Sikap demikian dapat membantu siswa untuk mengembangkan kepribadiannya kearah kehidupan yang sehat dan membantu mengubah suut-suat gelap menjadi lebih cerah, produktif dan kreatif.

Yang terakhir adalah diketahui bahwa tingkat stres mempunyai hubungan yang positif dengan aspek pernyataan yang tidak menilai. Dalam hal ini siswa MA Wahid Hasyim mengatasi stresor yang ada dengan lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, lebih luwes dan tidak fanatik dalam

berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat siswa cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

2. Ketika siswa MA Wahid Hasyim mengalami stres, secara emosi dan fisiologinya menjadi terganggu, tetapi tidak dengan kognisinya, karena kognisi atau daya pikir siswa masih berfungsi dengan baik. Untuk mengatasi stresnya siswa masih mempunyai harapan yang positif, afirmasi diri yang baik dan pernyataannya tidak menilai pada hal-hal yang berkonotasi negatif.
3. Terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan berpikir positif siswa MA Wahid Hasyim. Dengan demikian siswa MA Wahid Hasyim mampu mengarahkan pikirannya ke hal-hal yang lebih positif yaitu ketika siswa dihadapkan pada stresor kehidupan selalu mempunyai harapan yang positif, memusatkan pada afirmasi diri, tidak fanatik dalam berpendapat atau pernyataannya tidak menilai terhadap suatu hal. Sehingga ketika secara fisiologis ataupun psikologis siswa terganggu akibat stresor yang ada, secara kognisi siswa masih mampu berpikir positif untuk merubah semuanya yang tidak baik menjadi lebih baik.

B. Saran-saran

Setelah melihat hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Bagi BPI

Bagi Bimbingan Penyuluhan Islam sebaiknya melakukan langkah-langkah preventif dan kuratif pada klien penderita stres, pada langkah preventif sebaiknya klien dididik agar kondisi tubuhnya yang sudah sehat tetap terjaga karena hal ini akan memberikan kekebalan tubuh yang baik bagi klien dan besar harapan bahwa klien tersebut tidak mudah stres dan patah semangat karena secara emosi, kognisi dan fisiologi klien sehat secara utuh. Dan pada langkah kuratif, klien yang sudah terlanjur mengalami stres sebaiknya diberi motivasi atau dukungan untuk tetap optimis dan percaya diri dalam menjalani hidupnya, meyakinkan klien bahwa setiap permasalahan yang menjadi stresor bagi dirinya pasti ada solusinya dan pada akhirnya dapat terpecahkan, dalam hal ini berpikir positif yang mempunyai indikator berupa harapan yang positif, afirmasi diri dan pernyataan yang tidak dinilai diharapkan dapat menjadi sumbangan terhadap klien penderita stres, sehingga klien menjadi sehat secara jasmani dan rohani.

2. Bagi siswa MA Wahid Hasyim

Siswa sebagai remaja generasi penerus bangsa dan agama yang diharapkan lebih bisa produktif dan kreatif, sebaiknya menjaga kesehatan mentalnya sejak dini, hal ini diharapkan agar siswa mempunyai pribadi yang sehat secara lahir dan batin, dan pada saatnya nanti jika dihadapkan pada suatu stresor siswa lebih siap menghadapi dan menyelesaikannya dengan

berpikir positif dan berjiwa besar, sehingga tidak mudah patah semangat dan pada akhirnya terkena stres yang merugikan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti secara lebih khusus lagi tentang hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif. Pada penelitian ini penulis hanya sebatas mencari hubungan dari variabel tingkat stres dengan berpikir positif dan dengan sedikit menghususkan pada pengkorelasian antara tingkat stres dengan 4 aspek dari berpikir positif, Selain itu penelitian tingkat stres dan berpikir positif lebih difokuskan pada usia 14-18 tahun dan tidak memperhatikan perbedaan jenis kelamin. Untuk itu masih banyak ruang kosong yang dapat dikaji dan diteliti lebih spesifik oleh peneliti selanjutnya yang berminat mengkaji lebih dalam mengenai tingkat stres dan berpikir positif.

C. Kata Penutup

Demikianlah hasil dari penelitian kuantitatif penulis tentang hubungan antara tingkat stres dengan berpikir positif pada siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta. Dengan segala usaha dan kemampuan yang maksimal akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini, Alhamdulillah berkat rahmat, hidayah dan inayah-Nya serta bimbingan dari pembimbing, penulis dapat menyelesaikan dengan baik penyusunan skripsi yang jauh dari kata sempurna ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht Brian Power: *Learn to improve your thinking skills*, (New York:Prentice inc Englendod cliffs,1980)
- Al-Ghazali, Mutiara Ihya' 'Ullumuddin, Penerjemah Irwan Kurniawan, (Bandung : PT Mizan Pustaka, 2004)
- Arif Pratisto, *Cara Mudah Mengatasi Masalah Statistik dan Rancangan Percobaan dengan SPSS 12*, (Jakarta: PT. Elex Media Komputido)
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Penyuluhan disekolah*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1981)
- Calhoun, J.F, Acocella, J.R, *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*, Terjemahan R.S Satmoko, (Semarang: IKIP Pres, 1995)
- Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terjemahan dari Kartini Kartono, (Jakarta : Rajawali Pers, 1995)
- Cridder, A.B., Goethals, G.R., Kavanaugh, R.D dan Solomon, P.R., *Psychology*, (New York: Scoot Foresman and Company, 1983)
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1996)
- Departemen Agama, *Alquran dan Terjemahnya*, (Semarang, Karya Toha Putra, 1995)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 1996)
- Goodhart, D., *Some Psychological Effect Of Positive and Negative Thinking About Stressfull Events Outcomes: Was Pollyana Right?*, Journal Personality And Social Psychology, (Champaign-Urbana: University Of Illionis, 1985), Vol. 48, No. 1.
- Husein Umar, *Metode riset bisnis* (jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2002)
- Ibnul Qayyim Al-Jauziyah, *Penawar Hati Yang Sakit*, penerjemah Ahmad Tarmudzi, (Jakarta : Gema Insani Prees, 2003)

- Ivy Marie Blackburn and Kate M. Davidson, *Terapi kognitif untuk Depresi dan Kecemasan Suatu Petunjuk bagi Praktisi*, Penerjemah: Rusdakoto Sutadi, (Semarang: Semarang Press 1994)
- K. Prent C.M, *Kamus Latin Indonesia*, (Semarang: Kanisius, 1969)
- Leni Puspasari, *Hubungan antara Religiusitas dengan Berpikir positif Pada Remaja*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: UGM, 1997)
- Meichati S, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1983)
- Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta, RIP Madrasah Aliyah Wahid Hasyim, 2001
- Marwan Saridjo, *Bunga Rampai Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: CV. Amisco, 1996)
- Masri Singaribun dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta: LP3ES, 1989)
- Mastuhu, *Dinamika Sistem Pendidikan pesantren*, (Jakarta: INIS, 1994)
- M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: PT. Ghalia Indonesia, 2002)
- Monks, F.J, Knoers, A.M.P, Haditono, S.R. *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2001)
- Muhlisun, *Stres Dalam Perspektif Kesehatan Mental dan Islam*, skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 1995)
- Norman Vincen Peale, *Cara Hidup dan Berpikir Positif*, (Jakarta: Gunung Jati, 1977)
- Pocrwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1986)
- Siti Makbullah, *Hubungan Antara Pengamalan Sholat dengan Kecenderungan Terjadinya Stres pada siswa SMU Sawangan Bogor Jawa Barat*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta: IAIN, 1999)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993)

Sunarno Winarno, *Pengantar Penelitian Dasar Metode Tehnik*, (Bandung: Tarsito, 1982)

Soewadi, *Stres dilingkungan Kerja*, Berita Kedokteran Masyarakat, Vol. 12

Surahmad Winarno, *Dasar Dan Tehnik Riset, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: CV. Warsito, 1975)

Team SDA UNY, *Pengantar Penelitian*, (Yogyakarta: UKM Penelitian, 2004)

Wahyu, *Bimbingan Penulisan Skripsi*, (Bandung: Tarsito, 1995)

Zakiah Darajat, *Ilmu Jiwa agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1993)



Lampiran



Daftar Nama Responden Dalam Uji Coba

1. Ade Khusnul (P)
2. Aghisna Farah (P)
3. Mujiati (P)
4. Nendi Bahtiar (L)
5. Robitotul Asna (P)
6. Samingan (L)
7. Siti Nurmahalah (P)
8. Siti Soimah (P)
9. Siti Zakiyatun Nafingah (P)
10. Sri Purwanti (P)
11. Syamsul Arifin (L)
12. Umi Kulsum (P)
13. Uswatun Hasanah (P)
14. Erlianti (P)
15. Agung Jefri Susanto (L)



Hasil Angket Try Out Variabel Berfikir Positif (X)

No Responden	Butir Pertanyaan																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3
2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2
4	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	2	2	4	2	1	4	2	2	1	1	3	2	2	2
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	3	1	3	1	4	4
6	3	4	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4
7	4	4	1	3	4	3	4	3	3	1	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3
8	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3
9	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
10	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3
11	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3
12	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	1	3
13	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3
14	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4
15	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	4	2	3	4

No Responden	Butir Pertanyaan																										Jumlah
	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49				
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	154
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	143
3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	4	4	3	4	4	3	163
4	4	3	3	2	3	3	3	1	1	1	4	2	4	3	3	1	2	2	4	3	3	2	1	3	2	1	128
5	4	3	3	3	4	3	4	1	3	3	1	4	3	4	3	2	4	3	2	1	2	4	4	4	4	4	158
6	3	1	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	1	2	3	3	1	1	1	3	4	4	3	4	3	143
7	3	4	4	1	4	1	3	1	4	3	1	4	3	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	2	4	2	147
8	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	147
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	1	1	2	4	4	4	4	4	4	181
10	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	155
11	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	163
12	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	149
13	4	4	1	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	172
14	4	4	4	3	4	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	160
15	3	2	4	4	1	4	4	3	3	4	4	3	1	3	3	4	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	154

Hasil Angket Try Out Variabel Tingkat Stres (Y)

Responden	Butir Pertanyaan																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	
4	1	1	4	2	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	3	4	2	1	2	2	1	2	3	3	3	4	1
5	2	2	4	4	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	1	1	4	2	4	2	2
6	3	4	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	2	4	4	2	1	4	3	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2
7	2	2	4	2	1	1	2	4	1	1	1	1	3	1	1	2	4	1	1	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3
8	2	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
9	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3
10	2	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
11	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3
12	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2
13	3	2	4	2	3	2	4	4	2	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	1	1	4	2
14	1	3	3	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	3	1	1	4	4	4	4	3	3
15	3	2	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3

No Responden	Butir Pertanyaan																													Jumlah		
	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59		
1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	154	
2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	139		
3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	151		
4	3	2	2	1	1	2	2	4	4	1	3	3	4	2	2	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	1	119		
5	4	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	1	4	1	1	3	3	1	2	3	2	2	3	2	3	165		
6	3	3	4	2	4	3	1	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	1	2	1	1	4	1	3	1	2	2	3	161		
7	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	3	4	1	1	1	1	1	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	111		
8	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	145		
9	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	180		
10	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	4	152		
11	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	166		
12	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	142		
13	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	3	4	2	2	3	2	4	2	3	4	1	1	3	1	2	3	4	4	166			
14	2	3	2	3	1	3	3	4	4	2	1	3	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	1	3	2	3	4	4	152			
15	2	3	2	2	4	4	2	3	1	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	2	134		

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Berpikir Positif (X) Tahap Pertama

Reliability

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir1	150.73	157.781	.583	.838
butir2	150.67	166.238	-.161	.847
butir3	151.13	155.267	.431	.838
butir4	151.00	153.571	.574	.835
butir5	150.87	154.981	.591	.835
butir6	150.87	164.410	-.007	.846
butir7	151.07	154.495	.623	.835
butir8	151.60	171.257	-.366	.854
butir9	151.27	158.781	.320	.840
vbutir10	151.27	155.638	.438	.838
butir11	151.07	161.210	.192	.843
butir12	151.00	160.571	.229	.842
butir13	150.87	164.695	-.020	.846
butir14	150.93	153.210	.699	.833
butir15	151.27	151.352	.538	.834
butir16	151.47	172.410	-.353	.857
butir17	151.33	151.524	.608	.833
butir18	151.53	151.552	.568	.834
butir19	150.80	164.171	.023	.845
butir20	151.40	152.400	.679	.833
butir21	151.73	149.495	.745	.830
butir22	151.73	157.495	.460	.838
butir23	151.27	152.495	.446	.837
butir24	151.33	153.810	.561	.835
butir25	151.87	160.552	.144	.845
butir26	151.40	157.971	.268	.841
butir27	151.00	160.714	.284	.841
butir28	151.13	154.410	.424	.837
butir29	151.13	165.267	-.059	.849
butir30	151.40	160.971	.101	.847
butir31	151.27	157.924	.317	.840
butir32	151.20	155.886	.364	.839
butir33	151.67	160.524	.138	.845
butir34	151.60	151.257	.560	.834
butir35	151.27	155.210	.460	.837
butir36	151.40	153.257	.442	.837
butir37	151.40	164.829	-.038	.848
butir38	151.40	158.829	.260	.841
butir39	151.27	160.924	.161	.844
butir40	151.53	157.552	.324	.840
butir41	151.47	161.124	.242	.842
butir42	151.53	158.267	.288	.841
butir43	151.60	158.543	.453	.839
butir44	152.53	166.981	-.172	.849
butir45	152.27	174.067	-.413	.859
butir46	151.80	166.171	-.099	.850
butir47	151.00	155.000	.733	.835
butir48	150.80	154.743	.623	.835
butir49	151.27	149.495	.686	.831

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.844	49

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Bepikir Positif Tahap Kedua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir1	73.60	116.543	.555	.919
butir3	74.00	113.000	.494	.920
butir4	73.87	113.981	.486	.920
butir5	73.73	113.067	.652	.917
butir7	73.93	114.924	.510	.919
butir10	74.13	113.695	.481	.920
butir14	73.80	111.314	.779	.915
butir15	74.13	112.267	.456	.921
butir17	74.20	111.314	.581	.918
butir18	74.40	109.829	.628	.917
butir20	74.27	111.638	.679	.916
butir21	74.60	109.400	.730	.915
butir22	74.60	115.400	.509	.919
butir23	74.13	110.981	.479	.921
butir24	74.20	113.171	.538	.919
butir28	74.00	115.143	.326	.923
butir32	74.07	113.638	.415	.921
butir34	74.47	108.267	.689	.916
butir35	74.13	112.981	.526	.919
butir36	74.27	111.638	.476	.920
butir43	74.47	116.981	.447	.920
butir47	73.87	114.267	.698	.917
butir48	73.67	112.810	.690	.917
butir49	74.13	107.267	.797	.914

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	24

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Bepikir Positip Tahap Ketiga

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir1	70.27	110.067	.507	.921
butir3	70.67	106.095	.498	.921
butir4	70.53	107.552	.457	.922
butir5	70.40	106.257	.651	.919
butir7	70.60	108.686	.459	.922
butir10	70.80	106.457	.506	.921
butir14	70.47	104.552	.778	.917
butir15	70.80	105.314	.463	.922
butir17	70.87	105.267	.537	.921
butir18	71.07	103.210	.621	.919
butir20	70.93	104.781	.685	.918
butir21	71.27	102.924	.715	.917
butir22	71.27	108.210	.533	.921
butir23	70.80	104.029	.488	.922
butir24	70.87	106.552	.524	.921
butir32	70.73	106.210	.448	.922
butir34	71.13	100.838	.732	.916
butir35	70.80	105.886	.543	.920
butir36	70.93	104.495	.495	.922
butir43	71.13	110.124	.438	.922
butir47	70.53	107.410	.698	.919
butir48	70.33	105.952	.693	.918
butir49	70.80	100.600	.798	.915

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	23

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Tingkat Stres Tahap Pertama

Reliability

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir1	146.80	326.314	.344	.903
butir2	146.93	325.067	.476	.902
butir3	145.80	340.457	-.144	.907
butir4	146.53	331.838	.212	.904
butir5	146.20	326.457	.347	.903
butir6	146.87	315.552	.738	.899
butir7	145.87	326.838	.385	.902
butir8	146.07	333.781	.111	.905
butir9	146.60	321.400	.415	.902
vbutir10	146.60	309.114	.776	.897
butir11	146.53	316.695	.758	.899
butir12	146.53	310.838	.728	.898
butir13	146.33	325.952	.439	.902
butir14	146.00	314.286	.749	.898
butir15	146.73	333.638	.093	.905
butir16	146.60	324.257	.460	.902
butir17	146.13	337.838	-.046	.907
butir18	146.13	315.410	.700	.899
butir19	145.93	318.924	.515	.901
butir20	146.40	321.686	.592	.900
butir21	146.73	320.638	.533	.901
butir22	146.67	339.810	-.155	.906
butir23	146.80	336.743	.000	.905
butir24	146.87	330.552	.180	.905
butir25	146.60	321.543	.411	.902
butir26	146.47	333.124	.112	.905
butir27	146.07	335.924	.019	.906
butir28	145.80	324.743	.455	.902
butir29	146.80	332.886	.171	.904
butir30	146.20	325.171	.451	.902
butir31	146.47	317.038	.727	.899
butir32	146.40	308.686	.815	.897
butir33	146.67	312.667	.730	.898
butir34	146.33	313.952	.574	.900
butir35	146.67	332.810	.139	.905
butir36	146.47	323.410	.444	.902
butir37	146.20	319.314	.688	.900
butir38	146.33	320.095	.409	.902
butir39	146.00	331.143	.174	.904
butir40	146.47	309.124	.731	.898
butir41	146.40	324.829	.280	.904
butir42	140.27	007.701	-.040	.005
butir43	116.13	310.081	-.512	.910
butir44	146.53	322.410	.630	.900
butir45	146.73	317.638	.527	.900
butir46	146.47	313.267	.574	.900
butir47	146.47	313.267	.724	.898
butir48	147.07	340.067	-.122	.907
butir49	146.33	342.381	-.188	.908
butir50	147.00	330.429	.227	.904
butir51	146.87	331.267	.209	.904
butir52	146.67	325.810	.317	.903
butir53	147.07	342.638	-.208	.908
butir54	146.67	330.952	.247	.904
butir55	146.80	330.314	.287	.903
butir56	146.27	322.924	.451	.902

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	56

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Tingkat Stres Tahap Kedua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
butir2	79.33	256.952	.448	.947
butir6	79.27	249.210	.685	.945
butir7	78.27	256.210	.462	.947
butir9	79.00	253.857	.389	.948
butir10	79.00	241.429	.803	.943
butir11	78.93	247.924	.804	.944
butir12	78.93	242.067	.785	.943
butir13	78.73	257.495	.423	.947
butir14	78.40	246.114	.776	.944
butir16	79.00	256.143	.438	.947
butir18	78.53	245.695	.782	.944
butir19	78.33	249.238	.572	.946
butir20	78.80	252.600	.627	.945
butir21	79.13	252.981	.511	.946
butir25	79.00	251.286	.473	.947
butir28	78.20	255.171	.494	.946
butir30	78.60	257.114	.422	.947
butir31	78.87	248.267	.804	.944
butir32	78.80	241.886	.813	.943
butir33	79.07	244.067	.777	.944
butir34	78.73	248.210	.520	.946
butir36	78.87	253.695	.491	.946
butir37	78.60	252.543	.630	.945
butir38	78.73	251.495	.421	.948
butir40	78.87	242.695	.716	.944
butir44	78.93	253.495	.657	.945
butir45	79.13	249.267	.543	.946
butir46	78.87	245.410	.587	.946
butir47	78.87	246.267	.710	.944
butir56	78.67	253.238	.497	.946

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	30

Daftar Nama Responden Dalam Penelitian

1. Afriyanti (P)
2. Dimas Haryo Wicaksono (L)
3. Durattul Umi Farida (P)
4. Dwi Handayani (P)
5. Dwi Yono (L)
6. Fitriya Nurrohmah (P)
7. Yony Nuryanto (L)
8. Muhammad Ali Sirojuddin (L)
9. Muhammad Abidin (L)
10. M. Yazid Ibnu Sallam (L)
11. Nikmatul Khoiriyah (P)
12. Paryadi (L)
13. Qadli Zaka Fatahilah (L)
14. Riry Farida Ashory (P)
15. Sadiyah (P)
16. Suhendiyanto (L)
17. Sumarni (P)
18. Suyamsih (P)
19. Suyatmi (P)
20. Umi Salamah (P)
21. Zaenal Arifin (L)
22. Eko Ruliyanto (L)
23. Rani Cahyaningrum (P)
24. M. Irfa Afifudin (L)
25. Anik Choirotun Nafizah (P)
26. Pujiyanto (L)
27. Dedi Wiratman (L)
28. Anisa Yuliyanti (P)
29. Asmadi Amiruddin (L)
30. Atun Nafisah (L)
31. Budi Nurbelia (L)
32. Muhammad Abdulloh H.H (L)
33. Maspupah (P)
34. Nundung Kusdiuna (L)
35. Siti Laclatul Hoiriah (P)
36. Sri Astuti (P)
37. Susi Susanti (P)
38. Sana Margiyanti (P)
39. Sari Widowati (P)
40. Wahyu Widowati (P)
41. Mirnawati (P)
42. Marlon Nurrachman (L)
43. Retno Nuraini (P)
44. Ana Khovifah (P)
45. Arief Yuni Wijaya (L)
46. Atur Pramayogi (P)
47. Guliston Abdillah (L)
48. Gundar Abdillah (L)
49. Hanna Alfiah (P)
50. Listiyaningsih (P)
51. Nuri Mayasari (P)
52. Qurratul Nguyun (P)
53. Siska Apriyani (P)
54. Tri Wahyu Ninghdih (P)
55. Rizal Berampu (L)
56. Ahmad Nurul Fatah (L)
57. As'adah (P)
58. Egi Handoko (L)
59. Elfa Najata (L)
60. Gustin Zulaiha (P)
61. Iday Syarif Hidayatulloh (L)
62. Istikomah (P)
63. Khoirun Nissa' (P)
64. Ni'matul Fitriyah (P)
65. Nur Naimah (P)

Pengantar

Kpd:

Yth. Teman-teman

Di Madrasah Aliyah Wahid Hasyim

Assalamualaikum Wr. Wb

Disela-sela Teman-teman dalam mengikuti kegiatan belajar, perkenankanlah saya meminta kesediaan Teman-teman untuk mengisi angket Berpikir Positif dan tingkat Stres yang terlampir. Pernyataan ini berisi tentang hal-hal yang berkaitan dengan kondisi Teman-teman saat ini, adapun tujuannya dalam rangka guna menyusun skripsi sarjana pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Perlu diketahui bahwa dalam pengisian ini semua jawaban dapat diterima, jawaban yang benar adalah jawaban yang sesuai dengan diri Teman-teman. Terimakasih atas kesediaan dan partisipasi Teman-teman semua, semoga sukses dalam belajar.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 11 Desember 2006

Penyusun

Petunjuk Pengisian

1. Lengkapilah terlebih dahulu identitas anda pada tempat yang telah disediakan
2. Berikut ini terdapat beberapa pernyataan dengan pasangan kat-kata yang menggambarkan keadaan yang anda alami
3. anda diminta untuk memberikan tanda silang (X), sesuai dengan keadaan anda sendiri. Dengan pilihan jawaban sebagai berikut:
 - a. **SS** : Sangat Sesuai
 - b. **S** : Sesuai
 - c. **TS** : Tidak Sesuai
 - d. **STS** : sangat Tidak Sesuai
4. Berilah jawaban sesuai dengan keadaan/ perasaan anda yang sesungguhnya
5. Usahakan agar semua pernyataan terjawab, jangan ada yang terlewatkan

Identitas

Nama :

Usia :

Kelas :

16	Lingkunganlah yang membentuk sifat-sifat buruk saya sehingga saya tidak dapat berbuat apa-apa				
17	Saya tidak mungkin dapat berpikir lagi jika ada banyak masalah yang harus saya hadapi				
18	Bila saya melakukan kesalahan saya akan segera memperbaiki tanpa menyesali berkepanjangan				
19	Zaman sekarang orang yang tidak mempunyai koneksi seperti saya tidak akan punya jabatan				
20	Sesuatu yang tidak saya sukai belum tentu dapat dikatakan tidak baik				
21	Prestasi membuat hidup saya tersiksa, karena saya harus mempertahankannya				
22	Saya tidak punya cita-cita karena saya tidak punya kemampuan dibidang apapun				
23	Saya tidak pandai bergaul dengan teman-teman karena saya kurang pergaulan				

2. Variabel Tingkat Stres

Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih

NO	KETERANGAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sering cemas dan khawatir				
2	Banyak hal sepele yang sering membuat saya khawatir				
3	Saya rasa hidup ini indah dan menyenangkan				
4	Akhir-akhir ini saya sering marah-marah atau jengkel tanpa sebab yang jelas				
5	Saya merasa tertekan				
6	Saya merasa bersalah				
7	Saya merasa sangat sedih				
8	Sulit bagi saya untuk berpikir logis				
9	Saya sering bermimpi buruk				
10	Saya merasa lebih sehat disbanding orang lain				
11	Saya sering berpikir jangan-jangan ada yang berniat jahat pada saya				
12	Saya merasa tidak berharga				
13	Saya merasa lebih tenang disbanding orang lain				
14	Setiap saat saya merasa gembira				
15	Saya sering mengalami migraine atau sakit kepala sebelah				
16	Saya sering menglgau ketika tidur				
17	Saya sering melakukan kesalahan dalam bekerja				
18	Saya merasa sangat lega dan tenang				
19	Rasanya persoalan hidup menumpuk jadi satu				
20	Saya merasa jenuh dan bosan				

21	Rasanya dunia ini sempit bagi saya				
22	Biasanya saya mudah menyelesaikan segala permasalahan				
23	Saya merasa tenteram dan tenang				
24	Leher saya sering terasa tegang				
25	Saya sering khawatir akan kesehatan saya				
26	Saya sulit untuk memusatkan perhatian				
27	Saya sering menangis ketika sangat sedih				
28	Saya merasa seluruh badan saya pegal-pegal dan nyeri				
29	Rasanya apa yang saya kerjakan sering salah				
30	Saya merasa lebih segar dan bahagia				



Uji Normalitas Variabel Dependen

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tingkat stres	65	100.0%	0	.0%	65	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
tingkat stres	Mean	77.72	1.240
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 75.25 Upper Bound 80.20	
	5% Trimmed Mean	77.68	
	Median	76.00	
	Variance	99.922	
	Std. Deviation	9.996	
	Minimum	56	
	Maximum	105	
	Range	49	
	Interquartile Range	13.50	
	Skewness	.243	.297
	Kurtosis	.061	.586

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tingkat stres	.100	65	.179	.983	65	.521

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linearitas Tingkat Stres dengan Berpikir Positif

ANOVA

tingkat stres

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	935.484	21	139.785	1.737	.062
	Linear	536.757	1	1536.757	19.101	.000
	Ter Weighted Deviation	398.727	20	69.936	.869	.623
Within Groups		459.531	43	80.454		
Total		395.015	64			

Uji Linearitas Tingkat Stres dengan Aspek 1

ANOVA

tingkat stres

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	832.963	6	138.827	1.448	.212
	Linear Tern Unweighted	197.108	1	197.108	2.055	.157
	Weighted	418.542	1	418.542	4.364	.041
	Deviation	414.421	5	82.884	.864	.511
Within Groups		562.052	58	95.897		
Total		395.015	64			

Uji Linearitas Tingkat Stres dengan Aspek 2

ANOVA

tingkat stres

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	8286.735	15	219.116	3.454	.001
	Linear Tern Unweighted	540.331	1	540.331	24.282	.000
	Weighted	1775.055	1	1775.055	27.983	.000
	Deviation	511.680	14	107.977	1.702	.086
Within Groups		3108.281	49	63.434		
Total		6395.015	64			

Uji Linearitas Tingkat Stres dengan Aspek 3

ANOVA

tingkat stres

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	1098.971	11	154.452	1.743	.089
	Linear Tern Weighted	348.825	1	348.825	3.937	.052
	Deviation	1350.146	10	135.015	1.524	.157
Within Groups		4696.045	53	88.605		
Total		6395.015	64			

Uji Linearitas Tingkat Stres dengan Aspek 4

ANOVA

tingkat stres

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	733.139	5	146.628	1.528	.195
(Combined)					
Linear	228.863	1	228.863	2.385	.128
Terr					
Unweighted	456.459	1	456.459	4.757	.033
Weighted					
Deviation	276.680	4	69.170	.721	.581
Within Groups	661.876	59	95.964		
Total	1395.015	64			

Korelasi Aspek 1 dengan Tingkat Stres

Correlations

		harapan yang positif	tingkat stres
harapan yang positif	Pearson Correlation	1.000	.256*
	Sig. (2-tailed)	.	.040
	N	65	65
tingkat stres	Pearson Correlation	.256*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.040	.
	N	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Korelasi Aspek 2 dengan Tingkat Stres

Correlations

		afirmasi diri	tingkat stres
afirmasi diri	Pearson Correlation	1.000	.527**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	65	65
tingkat stres	Pearson Correlation	.527**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	65	65

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Korelasi Aspek 3 dengan Tingkat Stres

Correlations

		penyesuaian diri terhadap kenyataan	tingkat stres
penyesuaian diri terhadap kenyataan	Pearson Correlation	1.000	.234
	Sig. (2-tailed)	.	.061
	N	65	65
tingkat stres	Pearson Correlation	.234	1.000
	Sig. (2-tailed)	.061	.
	N	65	65

Korelasi Aspek 4 dengan Tingkat Stres

Correlations

		pernyataan yang tidak menilai	tingkat stres
pernyataan yang tidak menilai	Pearson Correlation	1.000	.267*
	Sig. (2-tailed)	.	.031
	N	65	65
tingkat stres	Pearson Correlation	.267*	1.000
	Sig. (2-tailed)	.031	.
	N	65	65

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Korelasi Berpikir Positif dengan Tingkat Stres

Correlations

		berpikir positif	tingkat stres
berpikir positif	Pearson Correlation	1.000	.490**
	Sig. (2-tailed)	.	.000
	N	65	65
tingkat stres	Pearson Correlation	.490**	1.000
	Sig. (2-tailed)	.000	.
	N	65	65

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN)
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH
Jl. Marsda Adisucipto, (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

BUKTI SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Nomor : UIN/2/Kajur/PP.00.9/.....~~879~~...../2006

Ketua Jurusan Prof.DR.M.Bahri Ghazali, MA. Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
Menerangkan :

Nama : Lindasari
NIM : 02221062
Semester : IX
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres Pada Siswa
Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta.

Bahwa proposal penelitian mahasiswa tersebut telah diseminarkan pada tanggal 23 September 2006 dan telah diperbaiki serta siap untuk dilakukan penelitian.

Demikian agar menjadi maklum

Ketua Sidang,

Nailul Falah S.Ag, M.Si
NIP 150288307

Pembimbing,

Musthofa, S.Ag, M.Si
NIP 150275210

Mengetahui,

a.n Dekan

Ketua Jurusan.....

Prof.DR.M.Bahri Ghazali, MA.
NIP 150220788



DEPARTEMEN AGAMA RI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230
Yogyakarta 55221

UIN/2/PD.I/TL.01.I/1606/2006

Lamp. :

Hal : Permohonan izin penelitian

Yogyakarta, 30 September 2006

Kepada Yth.,

Bupati Sleman

C.q. Kepala Bapeda Kab. Sleman
di Sleman.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Untuk bahan penulisan skripsi/thesis, dengan hormat bersama ini kami mohon izin mengadakan riset/penelitian bagi mahasiswa Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga :

Nama : Lindasari
No. Induk : 02221062
Semester : IX
Jurusan : BPI
Alamat : Jl. Tamsis Margoyasan 486.
Judul Skripsi : Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Tingkat Stres Pada Siswa MA Wahid Hasyim Yogyakarta
Metode Penelitian : Diskriptif Kuantitatif
Waktu : 2 Oktober s.d. 30 Desember 2006

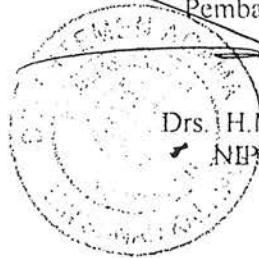
Untuk bahan pertimbangan, bersama ini kami sampaikan desain penelitian dimaksud sebagaimana terlampir.

Atas izin yang diberikan kami mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalam

an. Dekan

Pembantu Dekan I



Drs. H.M. Kholik, M.Si.
NIP. 150222294

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Dakwah;
2. Kepala Bapeda Propinsi DIY;
3. Kepala Sekolah MA Wahid Hasyim Yk.;
4. Lindasari;
5. Arsip.



PEMERINTAH PROPINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN PERENCANAAN DAERAH
(B A P E D A)

Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta - 55213
Telepon : (0274) 589583, 562811 (Psw. : 209-219, 243-247) Fax. : (0274) 586712
Website <http://www.bapeda@pemda-diy.go.id>
E-mail : bapeda@bapeda.pemda-diy.go.id

SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 070 / 5203

Membaca Surat : Dekan Fak. Dakwah-UIN"SUKA" Yk Nomor : UIN/2/PD.I/TL.01.I/1606/2006
: Tanggal: 30 September 2006 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri No. 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri.
2. Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta No. 38 / I 2 /2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Dijijinkan kepada :

Nama : LINDASARI No. Mhs./NIM : 02221062
Alamat Instansi : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta
Judul : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA MADRASAH ALIYAH WAHID HASYIM YOGYAKARTA

Lokasi : Kabupaten Sleman
Waktunya : Mulai tanggal 12 Oktober 2006 s/d 12 Januari 2007

1. Terlebih dahulu menemui / melaporkan diri Kepada Pejabat Pemerintah setempat (Bupati / Walikota) untuk mendapat petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat;
3. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta (Cq. Kepala Badan Perencanaan Daerah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta);
4. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah;
5. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan;
6. Surat ijin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan - ketentuan tersebut di atas.

Tembusan Kepada Yth. :

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta
(Sebagai Laporan)
2. Bupati Sleman c.q Ka.Bappeda;
3. Ka. Dinas Pendidikan Prop. DIY;
4. Ka. Kanwil Dep. Agama Prop. DIY;
5. Dekan Fak. Dakwah-UIN"SUKA" Yk;
6. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 12 Oktober 2006

A.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
KEPALA BAPEDA PROPINSI DIY
UB. KEPALA BIDANG PENGENDALIAN





PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
(BAPPEDA)

Alamat : Jl. Parasamya No. 1 Beran, Tridadi, Sleman 55511
Telp. & Fax. (0274) 868800. E-mail : bappeda@sleman.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 1498 / 2006.

**TENTANG
PENELITIAN
KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Keputusan Bupati Sleman Nomor : 55 /Kep.KDH/A/2003 tentang Izin Kuliah Kerja Nyata, Praktek Kerja Lapangan dan Penelitian.
Menunjuk : Surat dari Bappeda Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 070/ 5203 Tanggal: 12 Oktober 2006 Hal : Izin Penelitian.

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : LINDASARI
No. Mhs/NIM/NIP/NIK : 02221062
Program/ Tingkat : S1
Instansi/ Perguruan Tinggi : UIN "SUKA" Yogyakarta
Alamat Instansi/ Perguruan Tinggi : Jl. Marsda Adisucipto, Yogyakarta
Alamat Rumah : Jl. H. Yakub 188 Mertapada wetan, Cirebon
Untuk : Mengadakan Penelitian dengan judul :
"HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
TINGKAT STRES PADA SISWA MADRASAH ALIYAH
WAHID HASYIM YOGYAKARTA"
Lokasi : Madrasah Aliyah Wahid Hasyim, Caturtunggal, Depok
Waktu : Selama 3 (tiga) bulan mulai tanggal : 12 Oktober 2006
s.d 12 Januari 2007.

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melapor diri kepada pejabat pemerintah setempat (Camat/ Lurah Desa) atau kepala instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar kepada Bupati melalui kepala Bappeda.
4. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/ non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

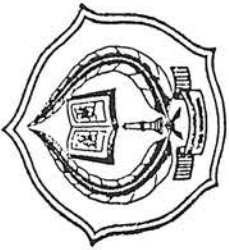
Dikeluarkan di : Sleman
Pada Tanggal : 12 Oktober 2006

Tembusan Kepada Yth :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Ka. Dinas Pol. PP dan Tibmas. Kab. Sleman
3. Ka. Dinas Pendidikan Kab. Sleman
4. Ka. Dep. Agama Kab. Sleman
5. Ka. Bid. Perenc. SDM Kab. Sleman
6. Camat Kec. Depok
7. Lurah Desa Caturtunggal, Depok
8. Ka. Madrasah Wahid Hasyim, Caturtunggal
9. Dekan Fak. Dakwah - UIN "SUKA" Yogyakarta
10. Pertinggal

A.n. Kepala BAPPEDA Kab. Sleman
Ka. Bidang Teknologi & Kerjasama
u.b. Ka. Sub Bid. Kerjasama


Drs. Slamet Riyadi, MM
NIP. 490 027 188



DEPARTEMEN AGAMA RI.
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta, (0274) 515856


SERTIFIKAT

Nomor : UIN.2/BPI/PP.00.9/365/2006

Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menyatakan bahwa :

Nama : LINDA SARI
NIM : 02221062

diyakini L U L U S dalam Praktikum Bimbingan dan Konseling Islam yang diselenggarakan oleh Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, pada tanggal 15 November 2005 sampai 31 Desember 2005, dengan nilai : A+
Demikian sertifikat ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Ketua Jurusan BPI,

Yogyakarta, 24 Februari 2006
Ketua Panitia,

Prof. Dr. Hn. Eahri Ghazali, MA
NIP. 150220788

Slamet, S.Ag., M.Si
NIP. 150285275



DEPARTEMEN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SERTIFIKAT

No. : UIN.02/LPM/PP.06/396/2005

Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memberikan sertifikat kepada :

Nama : LINDA SARI
Tempat dan Tanggal Lahir : Cirebon, 18 Maret 1984
Fakultas : Dakwah
Nomor Induk Mahasiswa : 02221062

Yang telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Semester Pendek Tahun Akademik 2004/2005 (Angkatan ke 55) di :

Lokasi/Desa : Sumberharjo 4
Kecamatan : Prambanan
Kabupaten : Sleman
Propinsi : Daerah Istimewa Yogyakarta

dari tanggal 9 Juli s.d. 6 September 2005 dan dinyatakan LULUS dengan nilai93,94... (A).
Sertifikat ini diberikan selain sebagai tanda bukti bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata UIN Sunan Kalijaga dengan status Intrakurikuler, juga sebagai syarat untuk dapat mengikuti Ujian Munaqasyah Skripsi.



Yogyakarta, 30 September 2005

Ketua,

Drs. Zainal Abidin
NIP. 150091626

CURRICULUM VITAE

Nama : Lindasari
TTL : Cirebon, 18 Maret 1984
NIM : 02221062
Alamat asal : Mertapada Wetan Blok Pahing Rt. 01 Rw. 03
Kec.Astanajapura Kab. Cirebon
Alamat Jogja : Gendeng Gk.IV No. 969 Jogjakarta

Nama Orang Tua

Ayah : Abdurachman
Ibu : Ruyati

Pendidikan Formal

Tahun 1990 - 1996 : SDN Ipor dan MI Attarbiyatul Wathoniyah Cirebon
Tahun 1996 - 1999 : MTs AI Cirebon
Tahun 1999 - 2002 : MA Tapak Sunan Jakarta
Tahun 2002 - Sekarang : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Yogyakarta 22 Maret 2007

Penyusun

Lindasari