

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



OLEH:

RODIYATUL FITRIA
11561200632

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU**

2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : Rodiyatul Fitria
NIM : 11561200632
Judul Skripsi : Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari/ Tanggal : Kamis/ 23 Juli 2020
 Bertepatan dengan : 2 Dzulhijjah 1441 H

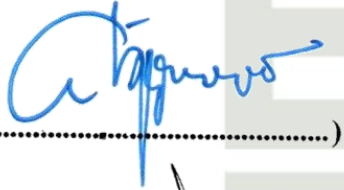
TIM PENGUJI

Ketua,




Dr. Dra. Zulhidah, M.pd.
 NIP. 196604231994032001

Sekretaris,




Anggia Kargenti Evanurul M, M.si
 NIP. 198103122008012013

Penguji I,



Ikhwanisifa M.Psi., Psikolog
 NIP. 198604272015032005

Penguji II,



Indah Damayanti, M.psi., Psikolog.
 NIP. 198410232015032002

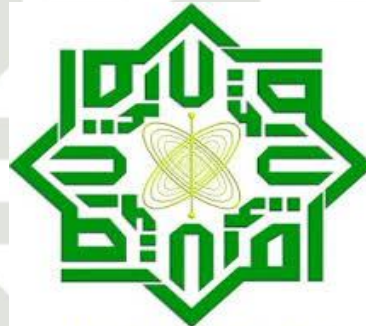


LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
TUGAS AKHIR**

SKRIPSI

**Telah diterima dan disetujui untuk diujikan pada ujian Munaqasyah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**



UIN SUSKA RIAU

Rodiyatul Fitria
11561200632

Pekanbaru, 9 Juli 2020

Pembimbing

Anggia Kargenti Evanurul Marettih, S.Psi, M.Si
198103122008012013

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (mungkin) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu: Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui

(Q.S. Al-Baqarah :216)

Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku pada-Ku dan Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku”

(H.R. Muslim)

“Pikiran yang positif akan menghasilkan perasaan yang positif”

(Rodiyatul Fitria)

UIN SUSKA RIAU



PERSEMBAHAN

Karya tulis ini peneliti persembahkan untuk kedua orangtua peneliti tercinta yaitu bunda (Alm) Wan Eva Junita dan Ayahanda Marlis yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan yang tak pernah putus sehingga peneliti dapat menjalani dan menyelesaikan perkuliahan sampai pengerjaan skripsi. Terima kasih ibu dan ayah karena selalu memberikan yang terbaik serta pengorbanan dan jerih payah sehingga peneliti dapat menggapai cita-cita.

Untuk adik-adik tersayang yaitu Annisa Luthpiah, Zulkhairi Adi Syahputra, Natasya Aulia yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta canda tawa untuk menghibur peneliti, semoga awal dari kesuksesan ini dapat membanggakan kalian.

Untuk pembimbing skripsi peneliti yaitu Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih S.Psi, M.Si yang telah membimbing dan membantu peneliti serta dengan sabar menghadapi segala kekurangan peneliti selama proses penyelesaian skripsi ini.

Terakhir tetapi tidak kalah pentingnya, terima kasih untuk sahabat, teman seperjuangan, serta orang-orang baik yang telah Allah hadirkan untuk peneliti, sehingga peneliti dapat menjalani, menikmati proses dalam pengerjaan skripsi.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kemudahan pada peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Sesungguhnya berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir”**. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliah menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Peneliti menyadari proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, dan bantuan baik dalam bentuk moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Ahmad Mujahidin, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Bapak Dr. Yasmarruddin Bardansyah, Lc, M.A selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Zulhidah, M.Pd selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Hj. Nurhasnawati, M.Pd selaku Wakil Dekan III.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi, M.Si selaku pembimbing skripsi. Peneliti mengucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada ibu yang telah membimbing, membantu, dan memberikan dukungan serta inspirasi kepada peneliti selama masa pengerjaan skripsi ini. Dari bimbingan Ibu peneliti dapat memperoleh pelajaran yang berharga baik akademik maupun non-akademik. Semoga Allah membalas segala kebaikan yang Ibu berikan akan dibalas dengan kebaikan juga yang berlipat ganda oleh Allah SWT dan segala pelajaran yang Ibu berikan kepada peneliti dapat menjadi amal jariyah yang senantiasa mengalir kepadanya,
4. Ibu Ikhwanisifa, M. Psi, Psikolog selaku dosen penguji I dan penasehat akademik. Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas bimbingan, kritik, motivasi dan saran yang sangat berharga yang telah diberikan kepada peneliti selama menempuh studi dan selama pelaksanaan penelitian dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan dan ketulusan yang Ibu berikan kepada peneliti.
5. Ibu Indah Damayanti, M, Psi, Psikolog selaku dosen penguji II yang telah banyak memberikan nasehat, saran dan masukan kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah membalas kebaikan dan ketulusan yang Ibu berikan kepada peneliti.
6. Ibu Yuli Widiningsih, M. Psi, Psikolog selaku narasumber 1 pada pelatihan dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas bantuan, semangat, saran dan masukan Ibu dalam pelaksanaan penelitian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Semoga Allah membalas segala kebaikan dan ketulusan Ibu yang Ibu berikan kepada peneliti.

7. Teruntuk Abang Senior Riangga Novrianto, S. Psi, selaku narasumber 2 pada pelatihan dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas bantuan, masukan, dan semangat yang telah diberikan. Semoga Allah membalas segala kebaikan dan ketulusan bang Riangga yang diberikan kepada peneliti.
8. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.
9. Seluruh staf akademik dan staf perpustakaan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penyelesaian skripsi ini.
10. Kedua orangtua tercinta, Ibunda Wan. Eva Junita dan Ayahanda Marlis. Peneliti berterimakasih yang tak terhingga atas segala doa, kasih sayang dukungan yang tak pernah putus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan dan ketulusan ibu dan ayah yang senantiasa yang diberikan kepada peneliti.
11. Ketiga saudara tersayang, Nisa, Adi, Tasya yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta canda tawa untuk menghibur peneliti selama ini.
12. Kepada Emak Wan. Zauyah dan Tante-Tante (Bupi, Buna, Tante, Acik dan Usu) tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang yang tiada habisnya untuk peneliti. Semoga Allah

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membalas segala kebaikan dan ketulusan Emak dan Tante yang telah diberikan kepada peneliti.

13. Teman-teman observer yang membantu pelaksanaan penelitian ini, yaitu Rahmi Sri Hanifah, Albina Westi, Firda Husnir Rofiq, Putri Aulia Rahmadini. Terima kasih atas segala bantuannya sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang teman-teman berikan dan senantiasa di permudahkan segala urusan.
14. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang sedang mengerjakan tugas akhir yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, baik yang menjadi responden *try-out* maupun yang menjadi responden penelitian.
15. R, YT, DRS, NF, LP, NS, AM, SPS, yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti seluruh rangkaian penelitian ini peneliti ucapkan terima kasih banyak. Semoga Allah membalas semua kebaikan yang teman-teman berikan dan senantiasa di permudahkan segala urusan.
16. Sahabat-sahabat terbaik peneliti, Fadilatul Huda S.Pd, Nurjihah S.Pd, Firda Husnir Rofiq S.Psi, Albina Westi S.Psi, Intan Fitria S.Psi, Putri Aulia Rahmadini S.Psi, Nadia Edelwais Filasufiah S.Psi, Yuni Soraya S.Psi, Marselly Anindita S.Psi yang sama-sama berjuang untuk mencapai tujuan yang diinginkan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

17. Teman-teman kelas TPP A, Qori, Nurul, Yuni, dan Lena. Terimakasih atas bantuan dan dukungan dari awal hingga akhir penyelesaian skripsi ini.

18. Keluarga Psikologi'15 Kelas D (Daebak) tercinta, yang selalu kompak dan selalu mendukung satu sama lain.

19. Seluruh pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, peneliti ucapkan terima kasih.

Peneliti menyadari ada banyak nama yang tidak tersebut. Untuk itu peneliti mohon maaf. Semoga Allah membalas segala amalan, bantuan dan pengorbanan dari semua pihak. Aaminn Yaa Rabbalalamin. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Maka dari itu peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi pihak-pihak terkait khususnya lingkungan akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan untuk pembaca pada umumnya. Terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, 2020

Peneliti

RODIYATUL FITRIA
NIM. 11561200632

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK... ..	xvi
BAB I Pendahuluan	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penulisan.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II Tinjauan Pustaka	
A. Kecemasan	
1. Definisi Kecemasan	10
2. Jenis-jenis Kecemasan	11
3. Aspek-Aspek Kecemasan	13
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	16
Pelatihan Berpikir Positif	
1. Definisi Pelatihan Berpikir Positif	18
2. Strategi Berpikir Positif	21
Kerangka Berpikir	23
Hipotesis	28
BAB III Metode Penelitian	
A. Desain Penelitian	29
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Operasional	30
D. Prosedur Penelitian	31
E. Subjek Penelitian.....	40
F. Metode Pengumpulan Data.....	41
G. Validitas dan Reliabilitas	47
H. Teknik Analisis Data.....	54
I. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	

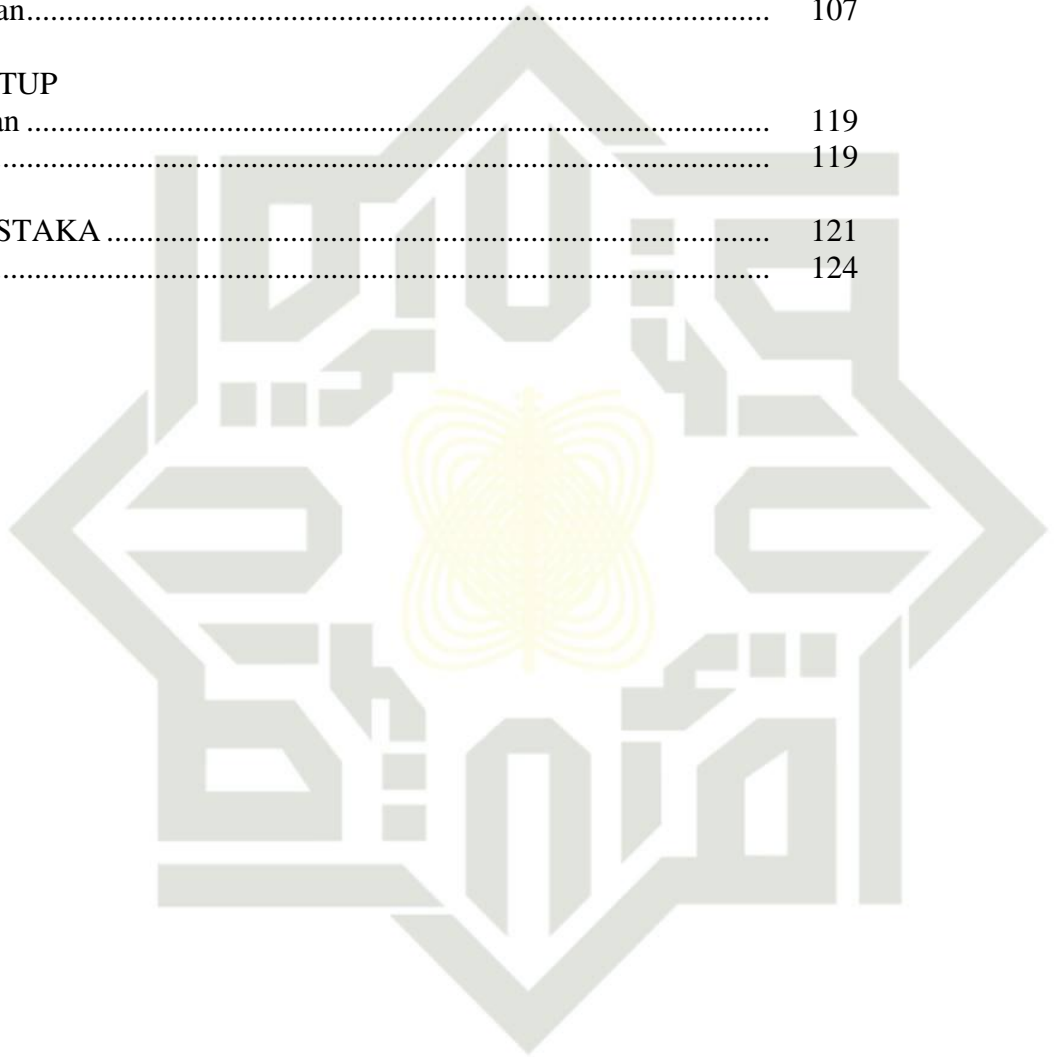
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pelaksanaan.....	55
1. Pelaksanaan.....	55
Hasil Penelitian	65
1. Hasil Uji Normalitas	65
2. Uji Hipotesis	66
3. Analisis Statistik	67
4. Analisis Deskriptif Data Tambahan.....	77
Pembahasan.....	107
BAB V PENUTUP	
Kesimpulan	119
Saran.....	119
DAFTAR PUSTAKA	121
Lampiran	124



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian Eksperimen	29
Tabel 3.2	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan <i>Try Out</i> (Skala A).....	34
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan <i>Try Out</i> (Skala B).....	35
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan (Skala A)	42
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala Kecemasan (Skala B)	43
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Modul Pelatihan Berpikir Positif.....	44
Tabel 3.7	<i>Blueprint</i> Wawancara Pasca Perlakuan	46
Tabel 3.8	<i>Blueprint</i> Observasi Pelatihan	47
Tabel 3.9	Skala Kecemasan untuk penelitian (Skala A)	48
Tabel 3.10	Skala Kecemasan untuk penelitian (Skala B).....	49
Tabel 4.1	Hasil <i>Pretest</i> Kecemasan.....	56
Tabel 4.2	Kategorisasi Hasil <i>Pretest</i>	56
Tabel 4.3	Hasil <i>Posttest</i> Kecemasan.....	62
Tabel 4.4	Kategorisasi Hasil <i>Pretest</i>	62
Tabel 4.5	Hasil <i>Follow Up</i> Kecemasan.....	64
Tabel 4.4	Kategorisasi Hasil <i>Pretest</i>	64
Tabel 4.7	Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Z	65
Tabel 4.8	Hasil <i>Output</i> Uji Hipotesis	66
Tabel 4.9	Kategorisasi Hasil <i>Pretest</i>	67
Tabel 4.10	Kategorisasi Hasil <i>Posttest</i>	68
Tabel 4.11	Kategorisasi Hasil <i>Follow Up</i>	68
Tabel 4.12	Dinamika Skor Kecemasan <i>Pretest-Posttest</i>	69
Tabel 4.13	Rerata Skor Kecemasan <i>Pretest-Posttest</i>	71
Tabel 4.14	Kategorisasi Hasil <i>Follow Up</i>	71
Tabel 4.15	Dinamika Skor Kecemasan <i>Follow Up</i>	72
Tabel 4.16	Rerata Skor Kecemasan <i>Pretest-Posttest</i>	74
Tabel 4.17	Dinamika Skor Kecemasan <i>Pretest, Posttest, Follow Up</i>	75

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR GAMBAR

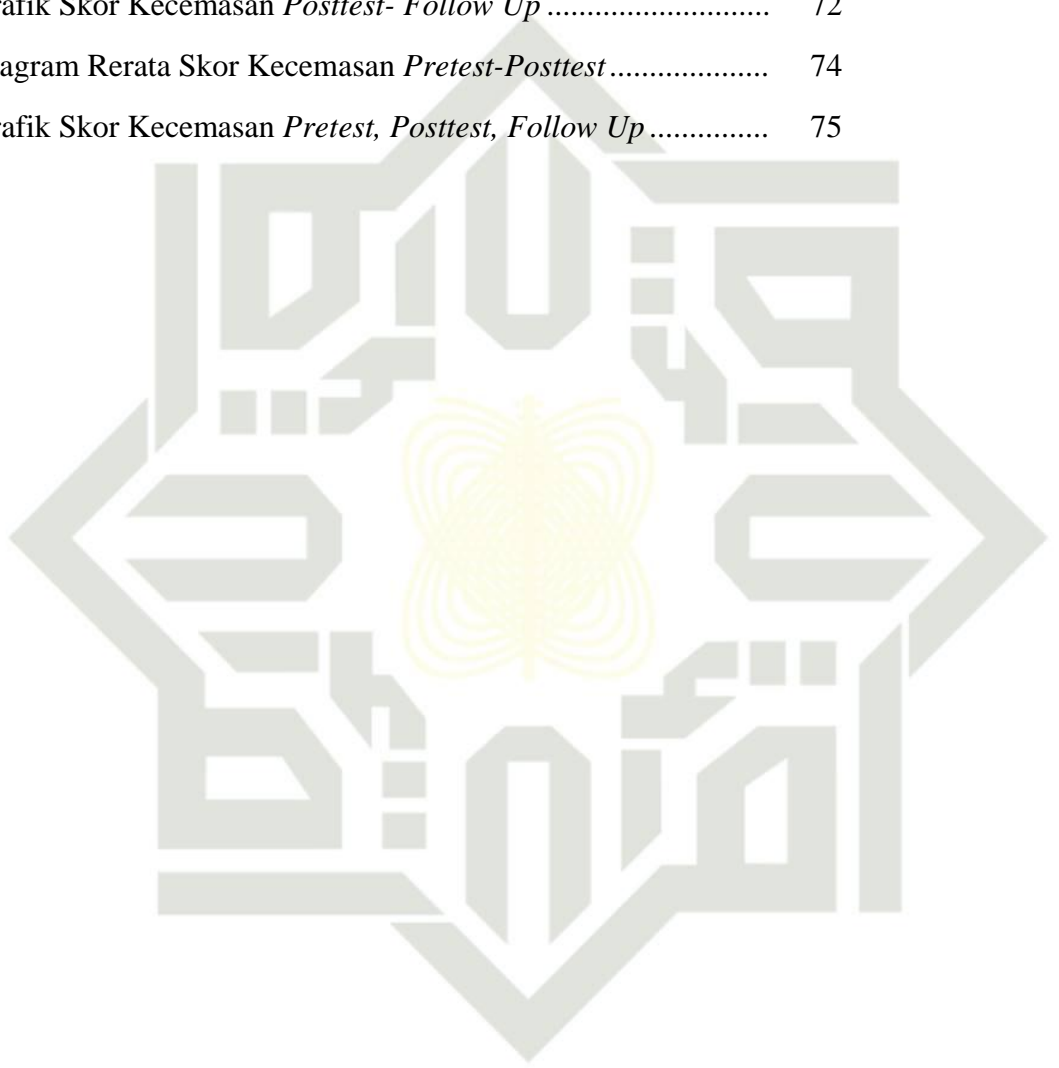
Gambar 4.1 Grafik Skor Kecemasan *Pretest-Posttest* 69

Gambar 4.2 Diagram Rerata Skor Kecemasan *Pretest-Posttest* 71

Gambar 4.3 Grafik Skor Kecemasan *Posttest- Follow Up* 72

Gambar 4.4 Diagram Rerata Skor Kecemasan *Pretest-Posttest* 74

Gambar 4.5 Grafik Skor Kecemasan *Pretest, Posttest, Follow Up* 75



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Lembar Validasi Alat Ukur	122
Lampiran B	Lembar Validasi Modul Pelatihan Berpikir Positif	127
Lampiran C	Skala <i>Try Out Pretest, Posttest, Follow Up</i>	130
Lampiran D	Tabulasi Data Try Out	137
Lampiran E	Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem	142
Lampiran F	Skala Penelitian <i>Pretest, Posttest, Follow Up</i>	145
Lampiran G	Tabulasi Data Hasil Penelitian	149
Lampiran H	Uji, Normalitas, Uji Hipotesis	153
Lampiran I	Hasil Analisis Data Wawancara Pasca Penelitian	156
Lampiran J	<i>Informed Consent</i> Subjek Penelitian, Observer, Eksperimenter ...	178
Lampiran K	Modul Pelatihan Berpikir Positif	194
Lampiran L	Surat-Surat Penelitian	230

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

Rodiyatul Fitria

(rodiyatulfitria1@gmail.com)

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh berpikir positif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir yang mengalami kecemasan. Subjek penelitian terdiri dari 8 orang dengan kriteria : 1) Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, 2) sedang mengerjakan tugas akhir, 3) mempunyai kecemasan rendah, sedang, tinggi, dan 4) bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest*. Skala kecemasan yang digunakan skala teruji validitas dan reliabilitas. Hasil analisis uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan bahwa skor *pretest* dan *posttest* mendapatkan nilai $Z = -2,524$ dan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), artinya pelatihan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pada penelitian ini juga melakukan *follow up* untuk melihat keefektifan pelatihan berpikir positif dalam mengurangi kecemasan, hasil yang didapatkan dari analisis uji *Wilcoxon Sign Rank Test* menunjukkan bahwa skor *posttest* dan *follow up* memperoleh nilai $Z = -1,914$ dan nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Melalui pelatihan berpikir positif, mahasiswa mampu menyanggah pikiran negatif, fokus pada hasil yang positif, dan fokus pada kekuatan yang dimiliki, sehingga akan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.

Kata Kunci: Kecemasan, mahasiswa, pelatihan berpikir positif

UIN SUSKA RIAU

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



POSITIVE THINKING TRAINING TO REDUCE ANXIETY STUDENTS DOING THESIS

Rodiyatul Fitria

(rodiyatulfitria1@gmail.com)

Faculty of Psychology, State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

The study aimed to find out the effect of positive thinking training to reduce anxiety on students doing thesis. Subjects in this study are psychology students doing thesis. The characteristics of the study is : 1) students Faculty of Psychology in State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau 2) doing thesis 3) having low, medium, high anxiety score, and 4) ready to be subject of study. This study uses the one group pretest posttest design. The scales of anxiety used has tested validity and reliability. The finding shows the wilcoxon rank test that pretest and posttest scores $Z = -2,524$ and $p = 0,006$ ($p < 0,05$), its mean that positive thinking training can be used for reduce anxiety on students doing thesis. This research used follow up to proven that positive thinking training can used to treduce anxiety, the finding shown the wilcoxon rank test posttest and follow up scores $Z = -1,9114$ and $p = 0,028$ ($p < 0,05$), it can be concluded that positive thinking training efektif to reduce anxiety on students doing thesis. Positive thinking training can help student to disprove negative thinking, focus on positive result, and focus on their power in reducing their anxiousness.

Keywords: anxiety, students, positive thinking training

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah seseorang yang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Untuk menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir untuk syarat kelulusan dalam mendapatkan gelar sarjana. Namun, mengerjakan tugas akhir bukan merupakan hal yang mudah, karena dalam proses pengerjaannya mahasiswa harus menguras seluruh tenaga dan pikiran untuk memperoleh hasil yang baik sehingga dapat lulus dengan cepat. Tak jarang mahasiswa merasakan adanya kecemasan ketika mahasiswa tidak dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik hal ini dikarenakan adanya perasaan takut untuk berhadapan dengan dosen pembimbing dan tidak percaya diri untuk mengerjakan skripsi, perasaan tersebut akan menghambat mahasiswa itu sendiri ketika harus mengkonsultasikan tugas akhir dan akan memperpanjang proses pengerjaan skripsi (Susanto dan Sunoto, 2016).

Menurut Lasri dan Pratiwi (2014) jika mahasiswa mengalami kegagalan dalam skripsi, maka mereka akan memikul beban moral seperti rasa malu, canggung, minder, dan menghindari pergaulan yang pada akhirnya akan kehilangan rasa percaya diri. Perasaan takut gagal dapat menjadi beban yang menyebabkan mahasiswa memiliki kecemasan dalam menghadapi skripsi.

Penelitian Lasri dan Pratiwi (2014) membuktikan bahwa bahwa sebagian besar mahasiswa masih merasakan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir. Dalam pengerjaan tugas akhir mahasiswa memiliki peluang untuk mengalami

kecemasan. Sebagaimana hasil wawancara yang dilakukan kepada 6 mahasiswa semester 9 dan 11 pada tanggal 15-21 September 2018 di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Terdapat berbagai jawaban yang diberikan oleh subjek terhadap pertanyaan yang diajukan mengenai “ Apakah yang dirasakan ketika mengerjakan tugas akhir?”, antara lain :

“senang ee bisa dikatakan senang, tapi juga ada rasa kekhawatiran, takut, ada rasa, ada rasa cemas, ada bimbang, ada rasa ragu”. (W1.Y.B38-B40)

“sedikit beban, karena kakak ngolah datanya sendiri, jadi gak ada bantuannya gitu. Terasa sedikit ih kok jadi terpuruk gini ya, ngerasa sedih sih”. (W4.DZ.B23-B27)

“Banyak malas ada, bosan ada, susah pening ada, semuanya bercampur”. (W6.KP.B21-B22)

“cemas mungkin.”(W6.KP.B66)

Pada hasil wawancara diatas dapat diketahui bahwa tiga dari enam subjek ada subjek yang merasakan cemas ketika sedang mengerjakan tugas akhir. Berbagai informasi yang berkaitan dengan penyebab dari munculnya rasa takut dan cemas juga didapatkan dari subjek melalui pertanyaan “Apa yang menyebabkan perasaan cemas dan takut itu muncul?”, seperti pernyataan dibawah :

“rasa takut itu pertama, karena ada hal negatif duluan dalam pikiran kakak, mungkin bawaan pribadi kakak orangnya yang suka , belum sesuatu itu terjadi tapi sudah takut duluan, dan berhubungan dengan skripsi itu, takut tidak bisa menyelesaikan, itu timbul karena bisa jadi kakak bimbingan tadi ada kekurangannya, dan itu sulit untuk misal referensinya, misalnya datanya, itu membuat kakak takut”.(W1.Y.B60-B69)

” takut ketika dosen bimbingan aja,umpanya kita revisikan, nah udah revisi kita mau ketemu pembimbing

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

nah mau ketemu itu, aduh gimana ya nanti ya, gak bisa dibilang takut sih, tapi cemas, cemasnya lebih tinggi gitu. Aa nanti gimana ya takut dimarahin ketika salah. Jadi sesuatu hal yang belum terjadi udah ditakuti duluan, udah cemaskan duluan”.(W1.Y.B112-B122)

“takut yang paling besar itu sebenarnya takut ketemu dosen, takut ketemu pembimbingnya dalam mengerjakan”(W2.S.B46-B48)

“gimana ya, mungkin diri sendiri ya, takut salah takut dimarahin ”. (W2.S.B52-B54)

“kalau cemasnya sih enggak ya, cuma kalau mau menghadapi dosen, sumbernya gak ada, ha itu cemas kali tu, tapi kalau lagi ngerjainnya enggak, atau kalau lagi bimbingan, teori kita gak kuat ha tu makin cemas, trus waktu ujian bukunya diperpus gak ada cemas”. (W3.AS.B85-B92).

“cemas karena takut datanya gak valid”.(W4.DZ.B45)

“cemas takut gak bisa ngerjain”.(W6.KP.B70)

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diasumsikan bahwa timbulnya perasaa cemas dan takut disebabkan oleh beberapa hal, yaitu: adanya pikiran negatif, timbulnya rasa takut salah ketika akan bertemu dosen pembimbing, kesulitan dalam mencari referensi, takut analisis datanya tidak valid, dan adanya rasa takut dalam diri subjek tidak dapat menyelesaikan tugas akhir. Menurut Spielberg (1972) kecemasan dipandang sebagai reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang nyata atau imajinasi yang disertai dengan pemberhentian otonom dan secara subjektif mengalami ketegangan, ketakutan atau kegugupan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir tersebut merupakan kecemasan sesaat. Kecemasan sesaat adalah suatu bentuk kecemasan sementara terkait dengan situasi atau

kondisi tertentu yang sedang dialami seseorang (Colman,2008). Menurut Spielberger (1972) kecemasan sesaat adalah kecemasan yang dapat dipahami sebagai suatu yang kompleks dengan kondisi emosi yang relatif unik atau reaksi yang kemungkinan berubah-ubah dan naik turun dalam intensitas tertentu.

Menurut Blackburn dan Davidson timbulnya perasaan cemas tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dalam menghadapi situasi tersebut. Semua aspek timbulnya kecemasan itu diolah oleh kognitif, sehingga apabila individu mempunyai pengetahuan yang negatif tentang situasi yang dirasakan baik itu mengancam atau tidak mengancam dan individu tidak mampu mengendalikan situasi tersebut maka akan timbul kecemasan pada individu tersebut. Begitu juga sebaliknya, apabila individu mempunyai pengetahuan yang positif tentang situasi yang dirasakan baik hal itu mengancam atau tidak mengancam dan individu mampu mengendalikan situasi tersebut sehingga kecemasan tidak akan timbul (dalam Safira dan Saputra, 2009).

Menurut MacLeod dan Moore (2000) kecemasan adalah suatu keadaan dari tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif. Pikiran yang positif dan negatif merupakan dua ujung yang berlawanan dari satu kesatuan dari rangkaian kesatuan tunggal, dalam hal ini Macleod dan Moore lebih fokus pada tingginya positif dan rendahnya berpikir positif. Untuk mengatasi pikiran negatif tersebut dapat menggunakan standar terapi kognitif yaitu berpikir positif (MacLeod dan Moore, 2000). Hal ini sejalan dengan pendapat Greenberger dan Padesky (1995) yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



mengatakan bahwa metode kognitif efektif untuk mengurangi dan mengelola kecemasan.

Berdasarkan pemaparan diatas bahwa kecemasan dapat diturunkan oleh terapi kognitif yaitu berpikir positif. Menurut Elfiky (2015) berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena sumber kekuatan dapat membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu dapat bertambah mahir, percaya diri, kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari penderitaan dan kekungan pikiran negatif serta pengaruh nya pada fisik.

Hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa pelatihan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan (Pangastuti, 2014; Zandvakili, 2014; Machmudati & Diana, 2017). Menurut hasil penelitian Machmudati dan Diana (2017) dijelaskan bahwa pelatihan berpikir positif akan membantu mahasiswa untuk memahami bagaimana cara untuk berpikir positif sehingga perasaan negatif seperti kecemasan dapat berkurang. Sementara, Pangastuti (2014) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa dengan merubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif dapat mempengaruhi perasaan subjek sehingga menyebabkan penurunan kecemasan subjek dalam menghadapi Ujian Nasional.

Macleod dan Moore (2002) menjelaskan bahwa jika suatu pelatihan ditujukan untuk mengurangi berpikir negatif, maka pelatihan tersebut akan meningkatkan berpikir positif. Dalam hal ini, pelatihan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan dikarenakan pada pelatihan berpikir positif individu akan ditingkatkan dan difokuskan pada unsur-unsur yang lebih positif seperti

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kebahagian, emosi yang baik, ransangan positif, harapan, dan kepuasan yang menyebabkan kesejahteraan dan kebahagiaan (Zandvakili; Jalilvand; Nikmanesh, 2014).

Pelatihan berpikir positif dibutuhkan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir agar pikiran-pikiran negatif mahasiswa tentang tugas akhir dapat lebih berkurang, dapat diketahui ada beberapa hal yang akan menimbulkan pikiran negatif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir seperti timbulnya rasa takut salah ketika akan bimbingan, takut apabila referensi yang digunakan tidak tersedia, takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan baik dan dari pikiran negatif tersebut akan timbul perasaan cemas pada mahasiswa. Maka dari itu, untuk mengurangi perasaan cemas tersebut, mahasiswa harus dapat mengubah pola pikir menjadi lebih positif yang akan menyebabkan terjadi penurunan pada kecemasan yang dialami oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhirnya dengan baik dan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melihat pengaruh pelatihan berpikir positif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir?.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan uraian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pelatihan berpikir positif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema yang sama telah banyak dilakukan baik diluar maupun didalam negeri. Salah satu penelitian tentang berpikir positif dilakukan oleh Pangastuti (2014) di Bagedan dengan judul “ Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keefektifitasan pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan pada anak kelas XII SMA, dengan jumlah subjek 21 siswa kelompok eksperimen dan 17 siswa kelompok kontrol. Design yang digunakan *Random Pretest-Posttest Control Group Design*, sesi pelatihan dilakukan dalam 1 hari selama 9 jam. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa adanya pelatihan berpikir positif terbukti dapat menurunkan kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional (UN) pada siswa kelas XII SMA

Selajutnya penelitian Zandvakili, Jalilvand, Nikmanesh (2014) di Iran dengan judul penelitian “*The Effect of Positive Thinking Training on Reduction of Depression, Stress, and Anxiety of Juvenile Delinquents*” Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efek dari pelatihan berpikir positif untuk mereduksi depresi, stress, dan kecemasan pada anak-anak nakal, dengan jumlah subjek 41 siswa yang belajar di *Correction and Rehabilitation*. Design yang digunakan *Quasi-*

Experimental, pelatihan dilakukan dengan 10 sesi dalam tiga minggu. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa adanya pelatihan berpikir positif memiliki efek untuk mereduksi depresi dan kecemasan, tetapi tidak ada efek terhadap stress pada anak-anak nakal.

Penelitian terakhir dilakukan oleh Machmudati dan Diana (2017) di Yogyakarta dengan judul “Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan berpikir positif dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa, dengan jumlah subjek 24 mahasiswa. Design yang digunakan *Pretest-Posttest Control Group Design*, pelatihan dilakukan dengan 7 sesi dalam waktu 3 hari. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa kecemasan mahasiswa setelah mengikuti pelatihan berpikir positif lebih rendah daripada sebelum mengikuti pelatihan.

Terdapat persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada tujuan penelitian yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh pelatihan berpikir positif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Selain itu subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, dan design yang digunakan *One Group Pretest-Posttest*.
 Persamaan yang dimiliki antara peneliti ini terdapat pada variabel independen yaitu pelatihan berpikir positif dan variabel dependen kecemasan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



E. Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan psikologi eksperimen khususnya, serta menambah khazanah dan kajian ilmu psikologi secara umum, terutama mengenai pengaruh pelatihan berpikir positif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Manfaat Praktis

Bagi subjek penelitian, pelatihan berpikir positif ini diharapkan dapat membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dalam mengurangi kecemasannya, sehingga mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik, dan mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II**TINJAUAN PUSTAKA****A. Kecemasan****Definisi Kecemasan**

Anxietas/kecemasan adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid dkk, 2003). Kecemasan adalah merasakan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali/ yang dirasakan individu mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin & Whitbourne, 2012). Freud (dalam Spielberger, 1972) menganggap kecemasan sebagai "sesuatu yang terasa", keadaan atau kondisi afektif yang tidak menyenangkan. Menurut Epstein, keadaan kecemasan ditimbulkan oleh tiga kondisi dasar: overstimulation primer, ketidaksesuaian kognitif, dan tidak tersedianya respon. Spielberger mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang nyata atau imajinasi yang disertai dengan pemberhentian syaraf otonom dan secara subjektif mengalami ketegangan, ketakutan atau kegugupan (Spielberger, 1972)

Berdasarkan pendapat para ahli dapat ditarik kesimpulan, kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu yang ditandai dengan rasa kegelisahan, ketegangan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum terjadi.

Jenis-Jenis Kecemasan

Spielberger (1972) membedakan kecemasan menjadi dua, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*.

a. Kecemasan Trait (*Trait Anxiety*)

Trait anxiety adalah motif atau perilaku yang diperoleh dari individu yang cenderung mempengaruhi persepsi individu dalam ruang lingkup yang lebih luas terhadap keadaan yang secara objektif tidak berbahaya sebagai ancaman, dan merespon hal tersebut dengan reaksi kecemasan sesaat yang tidak sebanding dengan besarnya objek yang berbahaya (Spielberger, 1966).

Trait anxiety adalah kecemasan yang mengacu pada perbedaan kestabilan individu dalam kecemasan yaitu, perbedaan dalam disposisi untuk melihat berbagai situasi stimulus sebagai berbahaya atau mengancam, dan dalam kecenderungan untuk menanggapi ancaman tersebut dengan reaksi *state anxiety* (Spielberger, 1983). *Trait anxiety* juga dapat dianggap sebagai mencerminkan perbedaan individu dalam frekuensi dan intensitas dimana *state anxiety* telah dimanifestasikan di masa lalu, dan dalam probabilitas bahwa kecemasan tersebut akan dialami di masa depan. Orang yang tinggi *trait anxiety* cenderung melihat sejumlah besar situasi sebagai berbahaya atau mengancam daripada orang yang rendah *trait anxiety*, dan untuk menanggapi situasi yang mengancam dengan peningkatan *state anxiety* dengan intensitas yang lebih besar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. *State Anxiety* (Kecemasan Sesaat)

Kecemasan sesaat adalah kecemasan yang dirujuk pada reaksi emosional yang kompleks yang ditimbulkan pada individu yang menafsirkan situasi tertentu sebagai ancaman pribadi. Kecemasan sesaat dapat dipahami sebagai suatu yang kompleks dengan kondisi emosi yang relatif unik atau reaksi itu kemungkinan berubah-ubah dan naik turun dalam intensitas tertentu secara subyektif dan sadar akan ketegangan dan ketakutan, dan aktivasi sistem saraf otonom. Tingkat kecemasan sesaat dapat menjadi tinggi dalam keadaan yang dirasakan oleh individu untuk mengancam, terlepas dari bahaya obyektif. Intensitas kecemasan sesaat dapat menjadi rendah dalam situasi yang tidak tertekan, atau dalam keadaan di mana bahaya yang ada tidak dianggap sebagai ancaman.

State dan trait anxiety dapat disamakan dalam hal-hal tertentu terhadap energi kinetik dan potensial. *State anxiety*, seperti energi kinetik, yang menunjukkan sebuah reaksi yang jelas atau proses empiris atau reaksi yang terjadi sekarang pada tingkat intensitas tertentu. Sementara itu, *trait anxiety* seperti energi potensial, yang mengacu pada perbedaan individual dalam reaksi. Energi potensial mengacu pada perbedaan jumlah energi kinetik yang terkait dengan objek fisik tertentu, yang mungkin dilepaskan jika dipicu oleh stimulus yang tepat (cukup stress) (Spielberger, 1983).

Orang dengan tinggi *trait anxiety* menunjukkan peningkatan *state anxiety* lebih sering daripada individu *trait anxiety* rendah karena mereka

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cenderung menafsirkan berbagai situasi yang lebih luas sebagai berbahaya atau mengancam. Orang dengan *trait anxiety* Tinggi juga lebih mungkin untuk menanggapi dengan peningkatan yang lebih besar dalam intensitas *state anxiety* dalam situasi yang melibatkan hubungan interpersonal dan mengancam harga diri. Dalam situasi seperti itu *state anxiety* dapat bervariasi dalam intensitas dan berfluktuasi seiring waktu sebagai fungsi dari jumlah stres yang menimpa orang tersebut; tetapi persepsi individu terhadap ancaman dapat berdampak lebih besar pada tingkat *state anxiety* daripada bahaya nyata yang terkait dengan situasi.

Pada kedua jenis kecemasan diatas, peneliti memilih *state anxiety* dikarenakan sesuai dengan permasalahan yang ada yaitu kecemasan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir merupakan kecemasan yang hanya akan timbul pada waktu tertentu.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Spielberger (1972) kecemasan sesaat atau *state anxiety* tersusun dari suatu yang kompleks, yang secara relatif kondisi emosional atau reaksi yang unik, bervariasi dalam intensitas dan setiap saat berubah-ubah. Lebih spesifiknya lagi, kecemasan sesaat dikonseptualisasi sebagai munculnya perasaan yang tidak menyenangkan (*unpleasant*), perasaan yang tegang (*tension*), dan perasaan takut pada (*apprehension*) yang disertai dengan adanya peningkatan aktifitas sistem saraf pusat.

a. Munculnya perasaan yang tidak menyenangkan (*unpleasant*)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perasaan yang tidak menyenangkan dari reaksi kecemasan, dihubungkan dengan tanda-tanda yang telah ditentukan oleh persepsi dari sumbernya, secara umum cukup untuk mengarahkan individu untuk melarikan diri dari situasi berbahaya atau untuk beberapa waktu untuk melindungi diri sendiri dari situasi tersebut (Spielberger, 1966). Kecemasan terdiri dari beberapa perasaan yang tidak menyenangkan sesaat seperti marah, sedih, atau merasa duka dengan keunikan kombinasinya dari fenomena dan kualitas psikologi. Bagi Sullivan, perasaan yang tidak menyenangkan muncul karena mengalami ketidaksetujuan dalam hubungan interpersonal (Spielberger, 1966).

Peningkatan kecemasan sesaat dialami sebagai perasaan yang tidak menyenangkan, maka individu akan terlibat dengan operasi dan respon kognitif yang berfungsi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dialami. Individu pertama-tama dapat menilai kembali keadaan stres yang memicu proses kecemasan, dan penilaian ulang ini dapat membantu individu untuk mengidentifikasi mekanisme penanggulangan yang tepat untuk mengurangi stres, atau mungkin menyebabkan individu untuk memanggil perilaku penghindaran yang memungkinkan individu untuk melarikan diri dari kecemasan-membangkitkan keadaan. Jika individu tidak mampu mengatasi atau menghindari stres, individu dapat terlibat dalam manuver intrapsik (pertahanan psikologis) yang berfungsi untuk mengurangi tingkat intensitas kecemasan sesaat melalui represi,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penolakan, proyeksi, atau mekanisme lain yang mendistorsi persepsinya tentang rangsangan yang memulai proses kecemasan

b. Perasaan yang tegang (*tension*)

Perasaan tegang merupakan aspek dari kecemasan, dan akan menjadi akut ketika sistem kognitif yang terancam melibatkan konsep diri sendiri, yaitu ketika integritas psikologi seseorang dipertaruhkan. Individu yang tidak pernah membatasi periode "aman" waktu di mana ia dapat mengurangi kewaspadaannya, maka individu akan cenderung untuk mengadopsi keadaan kesiapan yang konstan. Dalam situasi seperti itu, individu sering mengalami keadaan tegangan subjektif terus menerus. Secara umum, melarikan diri dari situasi stres semacam ini meredakan kecemasan dan gangguan psikosomatik yang terkait (jika telah terjadi). Namun, perubahan mungkin kurang reversibel setelah paparan stres yang berkepanjangan.

c. Perasaan takut pada sesuatu yang akan terjadi (*apprehension*)

Menurut May (1960) kecemasan adalah suatu perasaan yang takut akan sesuatu yang terjadi ditandai oleh adanya ancaman terhadap nilai yang sama dimiliki individu yang penting bagi keberadaannya sebagai pribadi. Kecemasan sebagai ketakutan yang menyebar, berbeda dari ketakutan dalam ketidakjelasan dan ketidaktepatannya, dan sebagai keadaan yang terkait dengan perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, dan ancaman terhadap inti atau esensi kepribadian (Spielberger, 1972)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Kecemasan

Menurut Spielberger (1972) faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan *state* dan kecemasan *trait*.

- a. Adanya rangsangan yang menimbulkan situasi dinilai oleh seseorang sebagai ancaman, reaksi kecemasan sesaat akan muncul. Melalui mekanisme umpan balik indera dan kognitif, tingkat kecemasan sesaat yang tinggi akan dirasakan tidak menyenangkan.
- b. Intensitas reaksi kecemasan sesaat akan sebanding dengan jumlah ancaman yang ditimbulkan oleh situasi untuk individu tersebut.
- c. Durasi reaksi kecemasan sesaat akan tergantung pada persistensi interpretasi individu terhadap situasi sebagai ancaman.
- d. Situasi stres yang sering ditemui dapat menyebabkan seseorang mengembangkan respons koping khusus atau mekanisme pertahanan psikologis yang dirancang untuk mengurangi atau meminimalkan kecemasan sesaat

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Safira dan Saputra, 2009) kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu:

- a. Adanya stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam bentuk kecemasan (situasi mengancam) yang secara langsung atau tidak langsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan pengetahuan individu.
- b. Pengetahuan individu terhadap situasi yang mengancam, yang akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respon

yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu terhadap situasi dan seberapa baik individu dapat mengendalikan dirinya terhadap situasi yang mengancam. Apabila pengetahuan individu terhadap situasi yang mengancam tidak memadai, maka individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan juga banyak dijelaskan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh berpikir positif. Sebagaimana hasil penelitian menyatakan bahwa kecemasan dapat mengalami penurunan ketika diberikan pelatihan berpikir positif (Pangastuti, 2014; Zandvakili, 2014; Machmudati & Diana, 2017). Dalam hal ini, kecemasan dapat menurut dikarenakan dalam pelatihan berpikir positif terdapat unsur-unsur kebahagiaan, emosi yang baik, kegembiraan, harapan, kepuasan hati yang menyebabkan kesejahteraan dan kebahagiaan, sehingga unsur tersebut dapat mengubah sudut pandangan yang negatif serta meningkatkan harapan.

Pada penelitian Zandvakili (2014) menjelaskan bahwa dalam pelatihan berpikir positif dapat berguna untuk berkembang, menguatkan hubungan positif, dan meningkatkan harga diri, juga melatih optimistik dan mendorong individu untuk mengenali pengalaman positif dan menjadi lebih respek kepada orang lain, hal-hal inilah yang mempengaruhi kecemasan menjadi lebih berkurang. Tidak hanya itu, dalam pelatihan berpikir positif kecemasan dapat berkurang karena adanya perubahan pola pikir negatif menjadi pola pikir yang positif (Pangastuti, 2014; Machmudati & Diana, 2017)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan yaitu, situasi yang mengancam individu, pengetahuan individu terhadap situasi yang mengancam, dan faktor dari berpikir positif yang dapat mengurangi kecemasan

B. Pelatihan Berpikir Positif

Definisi Pelatihan Berpikir Positif

Berpikir merupakan manipulasi informasi secara mental, seperti ketika membentuk konsep, menyelesaikan masalah, dan membuat keputusan serta berefleksi dalam cara kreatif maupun kritis. Berpikir merupakan salah satu aspek dari kognitif (King, 2012). Kognitif adalah cara bagaimana arus informasi yang ditangkap oleh indra diproses dalam jiwa seseorang sebelum diendapkan dalam kesadaran atau diwujudkan dalam bentuk tingkah laku (Sarwono, 2000). Metode kognitif merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi dan mengelola kecemasan (Greenberger & Padesky, 1995). Salah satu metode kognitif yang dapat mengurangi kecemasan adalah *Rational-Emotive-Behavior Therapy*, teori ini berdasarkan pada asumsi bahwa kognitif, emosi dan perilaku tidak merendahkan fungsi manusia, tetapi sebaliknya terintegrasi secara intrinsik dan holistik. Ketika individu merasakan, individu akan berpikir dan bertindak; ketika individu bertindak, individu akan merasakan dan berpikir; dan ketika individu berpikir, individu akan merasakan dan bertindak. Hal ini dikarenakan individu jarang merasa tanpa berpikir, kecuali untuk beberapa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

saat hanya merasakan, berpikir, atau hanya berperilaku (Ellis & MacLaren, 1998).

Teori terapi kognitif utama dari REBT adalah teori ABCDE. A adalah keberadaan suatu fakta, suatu peristiwa, tingkah laku atau sikap seseorang. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional seseorang. B adalah keyakinan individu tentang A, yang menyebabkan munculnya C. D adalah penerapan metode ilmiah untuk membantu individu menentang keyakinannya yang irasional serta mengakibatkan gangguan-gangguan emosi dan tingkah laku (Corey, 2009). E adalah penguatan untuk menangani pikiran negatif (Seligman, 2008). Macleod dan Moore (2000) juga mengemukakan pendapatnya bahwa untuk mengatasi pikiran negatif dapat menggunakan standar terapi kognitif yaitu berpikir positif.

Menurut Elfiky (2015) berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena sumber kekuatan membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengannya individu akan terbebas dari penderitaan dan kekungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Menurut Albretch (1986) berpikir positif adalah perhatian tertuju pada subjek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Kenyataan berpikir positif yaitu memperhatikan pengalaman positif dan menggunakan kata positif untuk mengungkapkan gagasan yang mendatang gambaran positif dari memori visual dan perasaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

positif dari memori kinesthetic, hal ini membentuk “substansi” gagasan positif. Berpikir positif adalah jumlah pemakaian perhatian positif dan pembendaharaan positif untuk membentuk kerangka positif tiga dimensi dalam otak.

Menurut Waston (2005) berpikir positif adalah suatu pemikiran yang didasarkan pada iman bahwa segala sesuatu dalam kehidupan terjadi karena suatu alasan dan dibantu oleh hubungan yang kuat dengan diri sendiri, dengan Tuhan, dan keluarga. Seligman (dalam Adriansyah.dkk, 2015) menjelaskan bahwa orang yang berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mereka sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi. Sedangkan menurut Peale (2006) jika individu menerapkan pikiran positif, maka individu akan menciptakan suasana yang menguntungkan untuk perkembangan hasil yang positif, sehingga akan menjukkan tentang kemakmuran dan kesuksesan dalam tiga kata yaitu percaya dan berhasil.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan yang membantu individu untuk menemukan solusi dari suatu permasalahan serta mengeluarkan individu dari pemikiran yang negatif dengan menggunakan bahasa positif, ungkapan pikiran yang positif sehingga akan mengembangkan hasil yang positif.

Pelatihan adalah proses meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu serta perubahan sikap dan perilaku individu sehingga individu dapat melakukan pekerjaanya lebih efektif dan efesien (Widyastuti dkk,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2016). Pelatihan adalah proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, sehingga individu mempelajari pengetahuan dan keterampilan untuk tujuan tertentu (Sikula dalam Munandar, 2001). Berdasarkan dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan adalah suatu proses untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu serta adanya perubahan dan perilaku individu yang disusun sistematis dan terorganisir untuk mencapai tujuan tertentu.

Jadi, dapat ditarik kesimpulan dari definisi diatas bahwa pelatihan berpikir positif adalah suatu proses yang menggunakan sistematis dan terorganisir untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan individu dalam menemukan solusi pada suatu permasalahan dan keluar dari pikiran negatif dengan menggunakan sikap positif, bahasa yang positif, serta ungkapan pikiran yang positif.

2. Strategi Berpikir Positif.

Menurut Elfiky (2015), ada beberapa strategi untuk berpikir positif, yaitu: strategi teladan (modeling), strategi orang lain, strategi mengubah konsentrasi, strategi pengurangan dan peningkatan, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi, strategi pembagian, strategi nilai luhur, strategi alternatif, strategi otogenik (terus mengulang pernyataan positif). Akan tetapi dalam penelitian ini hanya menggunakan tiga strategi yaitu, strategi mengubah konsentrasi, strategi hasil yang positif, dan strategi redinifisi, dikarenakan strategi tersebut berfokus pada diri dan pikiran individu itu sendiri yang dapat mengubah cara pandang mahasiswa yang sedang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengerjakan tugas akhir terhadap suatu situasi atau peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan.

a) Strategi Mengubah Konsentrasi

Menurut Elfiky hukum konsentrasi termasuk hukum akal yang paling kuat. Ketika individu berkonsentrasi pada sesuatu, akan menepis informasi lain untuk memberikan tempat pada sesuatu yang menjadi pusat perhatian individu. Individu juga akan melakukan generalisasi pusat perhatian individu hingga perasaan tergerak dan melahirkan perilaku. Strategi mengubah konsentrasi adalah sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar individu gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini sama dengan kegiatan evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika evaluasi ini negatif maka seseorang akan bersikap negatif. Ketika evaluasi bersifat positif maka hasilnya pun positif.

b) Strategi Hasil yang Positif

Elfiky mengatakan bahwa individu lebih banyak belajar dari kegagalan dari pada belajar dari keberhasilan. Individu mengetahui apa yang harus dilakukan setelah tahu apa yang belum dilakukan. Setiap orang pasti pernah mendapatkan hasil yang tidak mereka inginkan meskipun hanya sekali. Strategi hasil yang positif akan membantu individu memusatkan perhatian pada hasil lain yang mungkin untuk beralih padanya.

c) Strategi Redefinisi

Individu menganggap dirinya pemalu karena defenisinya tentang diri sendiri. Individu merasa ada kekurangan pada dirinya dibandingkan dengan orang lain. Alhasil, individu meyakini dirinya lemah. Ketika defenisi itu berubah, kemampuan mendengarkan orang lain berubah menjadi kekuatan yang membuatnya menyukai diri sendiri. Dengan demikian penghargaan terhadap dirinya sendiri jadi meningkat, begitu pula rasa percaya diri. Definisi pun berubah menjadi dari kelemahan menjadi kekuatan.

Dalam memberi pelatihan pelatihan berpikir positif, peneliti menggunakan tiga strategi tersebut karena, berorientasi pada kognitif individu yang dapat mempengaruhi pola pikir individu terhadap suatu permasalahan yang akan menimbulkan kecemasan.

C. Kerangka Berpikir

Mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir merupakan syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana yang harus diselesaikan, suka atau tidak suka. Dalam proses pengerjaan tugas akhir mahasiswa mengerahkan seluruh tenaga, pikiran, dan waktu nya agar mendapatkan hasil seperti yang diharapkan. Akan tetapi, tak jarang juga mahasiswa dilanda kecemasan, karena merasa tidak dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik sesuai dengan apa yang diinginkan.

Kecemasan merupakan suatu perasaan kekhawatiran/kegelisahan, ketegangan, dan rasa tidak nyaman yang tidak terkendali yang dirasakan individu mengenai kemungkinan akan terjadinya sesuatu yang buruk (Halgin &

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Whitbourne, 2012). Kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir disebabkan oleh adanya perasaan cemas yang muncul ketika referensi yang digunakan tidak tersedia. Timbulnya pikiran-pikiran negatif tentang segala hal yang berkaitan dengan tugas akhir, adanya perasaan takut salah ketika bertemu dosen pembimbing yang dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir.

Mahasiswa mengalami kecemasan ketika ada hal tertentu yang menyebabkan kecemasan itu muncul, merupakan bentuk kecemasan *state*. Kecemasan *state* adalah kecemasan yang merupakan keadaan emosional manusia yang bervariasi dalam intensitas dan berfluktuasi dari waktu ke waktu (Spielberger, 1972). Spielberger (1972) menjelaskan apabila kecemasan *state* yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir tidak dapat mengatasi kecemasannya tersebut, maka akan dapat menimbulkan efek negatif seperti, kurang percaya diri, ada perasaan takut gagal, rasa takut salah, rasa marah dan timbulnya pikiran-pikiran yang negatif. Hal tersebut tentu saja akan menyebabkan rasa enggan pada mahasiswa mengerjakan tugas akhirnya dengan efektif. Oleh karena itu, untuk dapat mengurangi kecemasan tersebut, maka mahasiswa harus dapat mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif terhadap situasi yang akan menimbulkan kecemasan.

Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa harus mampu berpikir positif ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dalam penyelesaian tugas akhir. Untuk mengurangi dan mengelola kecemasan salah satu metode yang efektif adalah metode kognitif (Greenberger & Padesky, 1995), hal ini juga diperkuat dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pendapat Macleod dan Moore (2002) yang menyatakan bahwa standar terapi kognitif yaitu berpikir positif.

Berpikir positif adalah sumber kekuatan yang akan membantu individu untuk mencari solusi dan membantu untuk memecahkan permasalahan, sehingga individu dapat bertambah menjadi mahir, percaya, dan kuat. Berpikir positif juga dapat disebut dengan sumber kebebasan karena dengan adanya kebebasan individu akan terbebas dari segala hal yang bernuasa negatif yang akan berpengaruh pada fisik dan psikisnya (Elfiky, 2015).

Menurut Mcleod dan Moore (2002) jika suatu pelatihan ditujukan untuk mengurangi pikiran positif, maka pelatihan tersebut juga ditujukan untuk meningkatkan berpikir positif. Pelatihan berpikir positif adalah suatu proses meningkatkan pengetahuan individu dalam mencari solusi permasalahan dan meningkatkan keterampilan positif dalam bersikap serta berpikir. Pelatihan berpikir positif ini menggunakan tiga strategi berpikir positif dari Elfiky (2015) yaitu, strategi mengubah konsentrasi, strategi hasil yang positif, dan strategi redefinisi yang akan dikolaborasikan dengan pendekatan teori ABCDE dari Ellis (1998). A adalah keberadaan suatu fakta atau peristiwa. B adalah keyakinan individu terhadap peristiwa. C adalah konsekuensi atau reaksi emosional. D adalah penerapan metode ilmiah untuk membantu individu menentang keyakinannya yang irasional. E adalah penguatan untuk menangani pikiran negatif.

Pada penelitian ini kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir seperti tidak menentukan referensi yang akan digunakan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

data yang diperoleh tidak valid, dosen pembimbing yang sulit ditemui, dan kesulitan dalam mencari subjek penelitian. Kesulitan tersebut memunculkan keyakinan pada mahasiswa bahwa mahasiswa tidak mampu mengerjakan tugas akhir dengan baik, mahasiswa yakin bahwa dosen pembimbing tidak menyukainya, sehingga muncul perasaan gelisah ketika tidak menemukan referensi, perasaan takut ketika akan bertemu dosen pembimbing. Maka dari itu dibutuhkan pelatihan berpikir positif sebagai metode ilmiah untuk membantu mahasiswa untuk menentang keyakinan tersebut dan menimbulkan suatu penguatan untuk menangani pikiran negatif.

Pelatihan dalam penelitian ini terdiri dari sesi *change your mind, i want positive result*, dan *you have the power*. Pada sesi *Change Your Mind* mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir lebih difokuskan pada situasi-situasi sulit ketika mengerjakan tugas akhir, kemudian mahasiswa diminta untuk mengungkapkan pikiran-pikiran irasional dan perasaan yang timbul, setelah mahasiswa juga diminta untuk memberikan sanggahan terhadap pikiran-pikiran yang irasional dan mahasiswa akan diminta untuk menuliskan apa yang menjadi kekuatannya pada saat menangani pikiran negatif (Seligman, 2008). Pada strategi ini, mahasiswa menjawab pertanyaan yang tanpa sadar akan digunakan ketika menghadapi kesulitan mengerjakan tugas akhir, apabila mahasiswa fokus pada sanggahan yang akan dilakukannya maka, mahasiswa dapat menghadapi masalah (Elfiky, 2015).

Pada sesi *I Want Positive Result* akan lebih memusatkan individu dengan hasil yang positif dari suatu permasalahan melalui sebuah cerita. Apabila

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memikirkan hasil yang akan didapatkannya negatif, maka mahasiswa akan mendapatkan hasil yang negatif pula dan akan mengalami perasaan takut, perasaan tegang, serta perasaan tidak menyenangkan. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir memikirkan hasil yang positif maka hasil yang akan didapatkan juga positif sehingga individu mengalami perasaan yang lebih positif (Elfiky, 2015).

Pada sesi *You Have The Power* individu lebih difokuskan pada kelemahan yang dianggap oleh orang lain dan dirinya untuk diubah sebagai kekuatan yang dimilikinya. Apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir lebih menerima kekurangannya sebagai kelemahan, maka mahasiswa akan lebih tidak percaya dengan dirinya dalam proses mengerjakan tugas akhir, serta penghargaan pada diri sendiri juga akan berkurang. Sebaliknya, apabila mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir lebih menerima kekurangannya sebagai kelebihan, maka rasa percaya diri dalam mahasiswa akan meningkat begitu juga dengan penghargaan terhadap dirinya, sehingga mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik dan efektif (Elfiky, 2015).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif dinilai sangat penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir karena dengan berpikir positif mahasiswa dapat mengurangi kecemasan, dan dapat mengatasi stres yang menimbulkan kecemasan. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dengan berpikir positif dapat mengurangi kecemasan (Wangastuti, 2014: Zandvakili, 2014: Machmudati & Diana, 2017). Dalam pelatihan tersebut pola pikir negatif diubah menjadi lebih positif, tidak hanya itu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

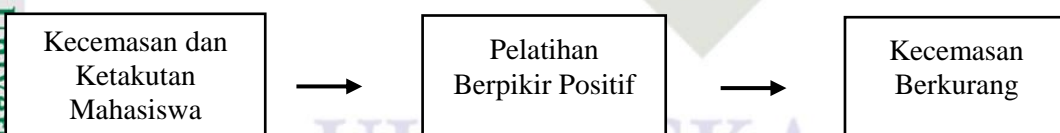
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam pelatihan berpikir positif tersebut lebih banyak didominasi unsur positif seperti kebahagiaan, emosi yang baik, ransangan yang positif, harapan, dan kepuasan hati yang menyebabkan kesejahteraan dan kebahagiaan (Zandvakili; Jalilvand; Nikmanesh, 2014). Unsur positif tersebut dapat mengurangi afek dari kecemasan seperti perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan tegang, dan perasaan takut akan sesuatu hal yang belum terjadi, hal tersebut dikarenakan dalam melakukan pelatihan berpikir positif mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir hanya difokuskan pada unsur-unsur yang lebih positif.

Oleh karena itu, pelatihan berpikir akan membantu mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir untuk mengurangi kecemasan yang dialami. Sehingga mahasiswa dapat mengerjakan tugas akhir dengan baik, efektif dan hasilnya sesuai dengan yang diharapkan. Maka dari itu, pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Pada penelitian ini peneliti ingin melihat sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* merupakan desain eksperimen yang hanya menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Latipun, 2011).

**Tabel 3.1
Desain Penelitian**

Kelompok	<i>Pretest</i>	Treatment	<i>Posttest</i>
KE (Kelompok Eksperimen)	O_1	X	O_2

Ket :

- 1) KE = Kelompok mendapatkan perlakuan
- 2) O_1 = Pengukuran sebelum diberikan perlakuan
- 3) O_2 = Pengukuran sesudah diberikan perlakuan
- 4) X = Mendapatkan perlakuan (Pelatihan berpikir positif)

Peneliti memilih desain ini dikarenakan penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, pemberian pelatihan pun menjadi lebih intens, dan subjek yang tidak dipilih secara random sehingga hasil yang didapat lebih maksimal.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2005). Variabel bebas adalah variabel yang diberi manipulasi dalam penelitian karena diduga memiliki pengaruh terhadap variabel lain sedangkan variabel terikat merupakan respon subjek yang diberi ukur sebagai pengaruh dari variabel bebas (Seniati, dkk, 2011). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pelatihan Berpikir Positif, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

C. Definisi Operasional

1. Pelatihan Berpikir Positif

Pelatihan berpikir positif menggunakan tiga strategi menurut Elfiky (2015) dan teori ABCD menurut Ellis (1998). Pelatihan berpikir positif adalah proses meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menemukan solusi yang positif dari suatu permasalahan, menggunakan sikap yang positif dalam menghadapi permasalahan, dan mengungkapkan kata-kata yang positif dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Kecemasan dalam Mengerjakan Tugas Akhir

Kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir adalah adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yang ditandai dengan perasaan yang tidak

menyenangkan, perasaan tegang, dan perasaan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi, sehingga menghambat pengerjaan tugas akhir. Tinggi atau rendahnya skor yang dihasilkan dari skala menunjukkan tinggi atau rendahnya kecemasan yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

D. Prosedur Penelitian

Sebuah penelitian harus direncanakan secara terprogram, oleh karena itu peneliti menyusun tahap-tahap penelitian sebagai berikut :

1. Persiapan Eksperimen

Persiapan eksperimen yang harus dilakukan sebelum melaksanakan penelitian antara lain :

a. Persiapan administrasi (Perizinan)

Peneliti meminta surat prariset dan surat izin riset dari Fakultas Psikologi UIN Suska Riau untuk pelaksanaan penelitian eksperimen. Persiapan administrasi atau pengurusan perizinan dimulai pada tanggal 9 September 2019, berupa pengajuan surat permohonan penggunaan ruangan belajar Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada pihak yang berwenang, yaitu Dekan Fakultas Psikologi. Setelah diberikan izin, maka dilakukan pengecekan terhadap kondisi ruangan, seperti letak kursi, AC (*air conditioner*) dan *proyector* (infokus) yang berada dalam ruangan tersebut. Setelah dilakukan pemeriksaan, lalu dilakukan penataan. Setelah semuanya selesai, maka ruangan tersebut dinyatakan layak untuk digunakan sebagai ruangan penelitian. Pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

saat hari dilakukan penelitian, terdapat beberapa kendala diantaranya pada saat melakukan penelitian bertepatan dengan adanya acara yang diadakan oleh Fakultas Psikologi sehingga ruangan tidak dapat digunakan. Berdasarkan hal tersebut peneliti kembali melakukan pengecekan pada ruangan/kelas yang memiliki fasilitas yang sama seperti ruangan yang sebelumnya dan dapat digunakan pada hari tersebut.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur dimulai dengan melakukan uji coba pada Juli-Agustus 2019. Alat ukur utama yang digunakan adalah skala kecemasan yang disusun menjadi 2 tipe yaitu tipe A dan tipe B. Skala tipe A digunakan untuk *pretest*, skala tipe B digunakan untuk *screening*, *posttest* dan *follow up*. Pada skala tipe A dan tipe B disusun dengan mengubah bentuk respon aitem dan telah dianalisis nilai validitas dan reliabilitasnya. Peneliti juga menggunakan alat ukur lain yaitu lembar observasi subjek yang disusun berdasarkan kegiatan yang akan dilakukan pada setiap sesinya. Semua alat ukur yang akan digunakan telah divalidasi oleh Dosen Pembimbing dan narasumber kemudian dilakukan uji coba aitem kepada sampel sehingga dapat digunakan pada saat penelitian.

c. Persiapan Alat Eksperimen

Alat eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah modul pelatihan berpikir positif yang digunakan sebagai acuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



pelaksanaan penelitian. Seluruh rangkaian kegiatan dalam penelitian ini mengikuti prosedur dan tahapan yang terdapat didalam modul. Validasi modul pelatihan berpikir positif dilakukan berdasarkan *professional judgment* diantaranya ada tiga dosen yang terlibat sebagai validator modul penelitian. Pertama ibu Anggia Kargenti evanurul Maretih, S.Psi, M.si sebagai dosen pembimbing. Kedua, ibu Ikhwanisifa, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai dosen penguji dan ketiga, ibu Yuli Widiningsih, S.Psi, M.Psi, Psikolog sebagai eksperimenter.

d. Persiapan Eksperimenter

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu dipersiapkan eksperimenter yaitu seorang Psikolog dan seorang Sarjana Psikologi yang diseleksi terlebih dahulu dapat menggunakan dan menguasai modul pelatihan berpikir positif. Peneliti memilih dua eksperimenter dikarenakan, peneliti ingin penyampaian modul diberikan berdasarkan sudut pandang dari seorang sarjana Psikologi dan dari seorang Psikolog.

Tugas eksperimenter adalah melaksanakan rangkaian sesi pelatihan berpikir positif sesuai dengan modul yang telah disiapkan oleh peneliti. Eksperimenter yang telah dipilih lalu diberikan *informed consent* sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi dalam penelitian untuk memberikan pelatihan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Persiapan Observer

Sebelum penelitian dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan pemilihan observer yang berdasarkan kriteria, diantaranya: observer mahasiswa/i fakultas psikologi UIN Suska Riau, observer telah lulus mata kuliah observasi, Observer maksimal semes ter IX.

Tahap Pelaksanaan Eksperimena. *Try Out* Skala

Skala kecemasan yang digunakan sebagai instrumen penelitian terlebih dahulu diuji cobakan kepada subjek yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. *Try Out* skala kecemasan Spielberger (1983) dilaksanakan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau pada tanggal 8-9 Agustus 2019. Skala disebarakan sebanyak 60 skala pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pada penelitian ini terdapat dua skala yang diuji coba yaitu skala A yang digunakan untuk *pretest* dan skala B untuk *screening*, *posttest* dan *follow up*.

Tabel 3.2**Blueprint Skala Kecemasan Tipe A Untuk *Try Out***

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4, 6, 13	5, 8, 11	6
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14, 18	1, 2, 15, 19	8
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	7, 9, 12	10, 16, 20	6
Jumlah				20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala kecemasan tipe A ini digunakan untuk *pretest*, subjek dari skala kecemasan tipe A ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang. Jumlah aitem yang digunakan dalam skala kecemasan tipe A ini adalah sebanyak 20 aitem dan disetiap aitem terdapat aitem *favorabel* dan *unfavorabel*.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kecemasan Tipe B Untuk Try Out

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4, 6, 13	5, 8, 11	6
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14, 18	1, 2, 15, 19	8
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	7, 9, 12	10, 16, 20	6
	Jumlah			20

Skala kecemasan tipe B ini digunakan untuk *screening*, *posttest*, dan *follow up*, subjek dari skala kecemasan tipe B ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang. Jumlah aitem yang digunakan dalam skala kecemasan tipe B ini adalah sebanyak 20 aitem dan disetiap aitem terdapat aitem *favorabel* dan *unfavorabel*.

b. *Try Out* Modul Pelatihan Berpikir Positif

Sebelum penelitian dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan uji coba dengan tujuan untuk memastikan apakah instruksi dari modul dapat dipahami dengan jelas dan waktu yang diberikan cukup untuk melakukan penelitian setiap sesinya. Peneliti melakukan *try out*

modul berpikir positif pada tanggal 27 Agustus 2019 dengan jumlah peserta sebanyak 6 orang. *Try out* dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang memiliki karakteristik sama dengan subjek penelitian untuk diuji kelayakannya sebelum digunakan untuk penelitian. Proses pelaksanaan uji modul dirancang sesuai dengan *rundown* acara pelatihan berpikir positif yang akan dilaksanakan. Eksperimenter menyampaikan materi disetiap sesi pelatihan secara umum atau sekilas, karena uji modul ini memfokuskan pada lembar kerja pada setiap sesi. Peserta diminta untuk mengerjakan lembar kerja sesuai dengan petunjuk dan penjelasan dari eksperimenter. Peneliti menghitung waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan lembar kerja pada setiap sesinya.

Setelah melakukan sebagian besar dari pelatihan berpikir positif, maka uji modul diakhiri dengan memberikan lembar evaluasi uji modul kepada peserta dan peneliti meminta peserta untuk memberikan pendapatnya mengenai uji modul yang telah dilakukan, seperti pemahaman peserta terhadap materi pelatihan dilembar kerja pada tiap sesi pelatihan dan *performance* eksperimenter dalam mengisi pelatihan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pelaksanaan uji modul dapat dilihat sebagian peserta sudah dapat memahami penjelasan materi dan instruksi pengerjaan lembar kerja dengan baik. Akan tetapi, ada beberapa masukan dari peserta karena tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memahami bagaimana mengerjakan lembar kerja pada sesi dua (*change your mind*) karena pada lembar kerja tersebut peserta diminta untuk mengulang mengisi jawaban sebanyak dua kali, setelah dilakukan uji modul instruksi tersebut ditulis menjadi lebih rinci kepada peserta penelitian. Untuk eksperimenter menurut peserta penjelasan yang disampaikan oleh eksperimenter sudah cukup baik dan mudah untuk dipahami. Selanjutnya peneliti memberikan modul kepada eksperimenter untuk dipelajari dan digunakan dalam penelitian eksperimen.

c. *Screening*

Screening bertujuan untuk menyaring subjek yang termasuk dalam kategori kecemasan rendah, sedang, tinggi. Peneliti mengambil semua kategori dikarenakan peneliti ingin melihat keefektivitasan pelatihan berpikir positif dalam setiap kategori. *Screening* dilakukan dengan memberikan skala kecemasan tipe B kepada 10 mahasiswa psikologi yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Setelah dilakukan *screening* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, dari 10 subjek peneliti memilih mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan rendah, sedang, tinggi, berdasarkan hasil *screening* didapatkan hasil bahwa 2 orang mahasiswa termasuk dalam kategori rendah, dan 8 orang mahasiswa termasuk dalam kategori sedang. Subjek sudah mengerjakan tugas akhir selama 6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bulan dan subjek bersedia mengikuti serta berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*.

d. *Pretest*

Pretest dilakukan pada awal penelitian dengan mengukur tingkat kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan menggunakan skala kecemasan tipe A. Awalnya subjek diberikan penjelasan tentang tata cara pengisian skala, subjek diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri subjek. Pengisian skala *pretest* oleh subjek dilakukan selama 30 menit.

e. Perlakuan

Perlakuan diberikan kepada subjek kelompok eksperimen, yaitu menggunakan pelatihan berpikir positif yang dilaksanakan sebanyak tiga sesi, hal ini disesuaikan dengan jumlah strategi positif dari Elfiky yang digunakan dan kemudian dikolaborasikan dengan teori ABCDE dari Ellis. Pelatihan diberikan oleh eksperimenter dan didampingi oleh asisten fasilitator. Pelatihan berpikir positif diebrikan selama tiga hari, berikut pelaksanaan modul pelatihan berpikir positif :

- 1) Sesi 1 yaitu, *change your mind*. Tujuan dari sesi ini adalah peserta diharapkan dapat mengubah pikiran negatif yang saat menghadapi kesulitan dengan menyanggah pikiran negatif tersebut. Dalam sesi ini peserta akan mengerjakan lembar kerja individu dengan mengisi beberapa pertanyaan dan juga diskusi mengenai permasalahan yang dihadapi dengan jawaban yang lebih positif.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2) Sesi 2 yaitu, *i want positive result*. Tujuan dari sesi ini untuk membantu peserta memusatkan pada suatu permasalahan untuk mendapatkan hasil yang lebih positif dengan menggunakan perilaku yang positif, pada sesi ini peserta akan dipaparkan sebuah cerita dan menjawab beberapa pertanyaan yang bersangkutan dengan cerita. Peserta juga akan diberikan lembar kerja yang diisi dengan kesulitan yang dihadapi peserta, serta perilaku positif yang akan digunakan untuk menghadapi kesulitan hingga hasil yang diinginkan peserta dari perilaku positif yang peserta gunakan.

3) Sesi 3 yaitu, *you have the power*. Tujuan dari strategi ini untuk membantu peserta dalam mengubah kelemahan yang diyakininya dengan kekuatan yang lebih positif terhadap dirinya, pada sesi ini subjek akan menuliskan kelemahan dan kekuatan yang dimilikinya dalam menghadapi kesulitan.

f. *Posttest*

Posttest dilakukan dua minggu setelah pelatihan diberikan. Skala yang diberikan kepada subjek adalah skala kecemasan tipe B. Sebelum mengerjakan skala, subjek diberikan penjelasan tentang tata cara pengisian skala, subjek diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri subjek. Pengisian skala *posttest* oleh subjek dilakukan selama 30 menit.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

 g. *Follow Up*

Follow up dilakukan empat minggu setelah pelatihan diberikan. Skala yang diberikan kepada subjek adalah skala kecemasan tipe B. Sebelum mengerjakan skala, subjek diberikan penjelasan tentang tata cara pengisian skala, subjek diminta untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang sesuai dengan diri subjek. Pengisian skala *posttest* oleh subjek dilakukan selama 30 menit.

E. Subjek Penelitian

Subjek adalah sumber data dalam penelitian (Arikunto, 2006). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Untuk pemilihan subjek, peneliti menyebarkan informasi tentang pelatihan berpikir positif pada mahasiswa psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Subjek awal berjumlah 10 subjek yang bersedia ikut pelatihan dan memenuhi kriteria. 1 subjek gugur karena hanya mengikuti *pretest* dan tidak bisa melanjutkan ke sesi pelatihan, sehingga subjek yang ikut pelatihan berjumlah 9 subjek. Setelah pelatihan salah satu subjek mortal pada saat pemberian *posttest*, sehingga subjek yang mengikuti seluruh rangkaian pelatihan berjumlah 8 orang. Subjek tersebut diberikan perlakuan pelatihan berpikir positif lalu dilihat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel sesuai dengan yang dikehendaki (Latipun, 2004).
Kriteria subjek dalam penelitian ini :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dan sudah melakukan bimbingan tugas akhir minimal 6 bulan. Hal ini dikarenakan mahasiswa sudah menjalani proses pengerjaan tugas akhir.
2. Mahasiswa yang memiliki kecemasan rendah, sedang dan tinggi, yang diperoleh dari hasil skrining awal. Hal ini dikarenakan peneliti dapat melihat pengaruh pelatihan berpikir positif pada setiap tingkat kecemasan.
3. Mahasiswa memiliki nilai IPK minimal 3,00. Hal ini dikarenakan peneliti dapat memastikan bahwa subjek memiliki pemahaman dan analisis yang sama.
4. Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir bersedia mengikuti dan berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani *informed consent*.

F. Metode Pengumpulan Data**1. Metode Primer****a. Skala Kecemasan**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) From Y-1*, yang dikembangkan oleh Spielberger, skala yang digunakan untuk orang dewasa dengan rentang usia 19-69, skala ini mengukur ketakutan, ketegangan, serta kekhawatiran. Skala *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) From Y-1*, memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,92 (Spielberger, 1983) aitem pada skala *State-Trait Anxiety Inventory (STAI) From Y-1* berisi 20 aitem. Skala ini telah dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan peneliti.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Modifikasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu skala ini dibuat menjadi dua versi yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* dengan aitem dan format respon berbeda yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian.

Skala ini berisi pernyataan yang terdiri dari *favorabel* dan *unfavorabel* dengan empat pilihan jawaban, masing-masing jawaban dikaitkan dengan angka. Untuk jawaban aitem *favorabel*, yaitu “sama sekali tidak merasakan”=4, “kurang merasakan”=3, “cukup merasakan”=2, “sangat merasakan”=1. Sedangkan untuk aitem *unfavorabel*, yaitu “sama sekali tidak merasakan”=1, “kurang merasakan”=2, “cukup merasakan”=3, “Sangat merasakan”=4. Semakin tinggi skor individu maka semakin tinggi kecemasan yang dialaminya, begitu pula sebaliknya semakin rendah skor individu, maka semakin rendah kecemasan yang dialaminya. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kecemasan A digunakan untuk *screening*, *posttest*, dan *follow up* dan skala kecemasan B digunakan untuk *pretest*.

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kecemasan (Skala A)

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4, 6, 13	5, 8, 11	6
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14, 18	1, 2, 15, 19	8
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	7, 9, 12	10, 16, 20	6
Jumlah				20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Skala kecemasan tipe A ini digunakan untuk *pretest*, sebelum diberikan untuk penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba skala. Subjek uji coba skala kecemasan tipe A yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau sebanyak 60 mahasiswa. Jumlah aitem skala kecemasan tipe A berjumlah 20 aitem. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert

Tabel 3.5
Blueprint Skala Kecemasan (Skala B)

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4, 6, 13	5, 8, 11	6
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14, 18	1, 2, 15, 19	8
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	7, 9, 12	10, 16, 20	6
	Jumlah			20

Skala kecemasan tipe B ini digunakan untuk *screening, posttest*, dan *follow up*, sebelum diberikan untuk penelitian terlebih dahulu dilakukan uji coba skala. Subjek uji coba skala kecemasan tipe B yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau sebanyak 60 mahasiswa. Jumlah aitem skala kecemasan tipe B berjumlah 20 aitem. Jenis skala yang digunakan adalah skala *numerical rating scale*, berbeda dengan jenis skala kecemasan tipe A dikarenakan untuk menghindari *testing effect*.

b. Modul Pelatihan Berpikir Positif

Modul pelatihan berpikir positif dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori strategi dari Elfiky (2015) yaitu strategi mengubah konsentrasi, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi yang dikolaborasikan dengan teori ABCDE dari Ellis (Ellis & MacLaren, 1998). Setiap sesi tersebut terdiri dari beberapa pertanyaan yang menggambarkan permasalahan yang sedang dialami dan cara mengatasi permasalahan tersebut. Modul ini terdiri dari 5 sesi yang digunakan selama 3 hari yaitu: pembukaan, *change your mind, i want positive result, you have the power*, dan penutup.

Tabel 3.6
Blueprint Modul Pelatihan Berpikir Positif

No	Materi Pelatihan	Tujuan	Metode	Alat	Waktu
1.	Perkenalan	<ul style="list-style-type: none"> - Perkenalan antara eksperimenter dengan peserta - Menciptakan suasana keakraban antara para peserta dan peserta. - Mencairkan suasana agar dalam pelaksanaan pelatihan tidak kaku. - Membentuk sikap positif peserta terhadap proses proses melalui pembuatan kesepakatan selama pelatihan 	Permainan	<ul style="list-style-type: none"> - Proyektor - Laptop - Speaker 	30 menit
2.	<i>Change Your Mind!</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Membantu peserta untuk memfokuskan pikiran menjadi lebih positif dalam menghadapi permasalahan dalam mengerjakan tugas akhir. - Mengajak peserta untuk menceritakan hambatannya dalam melakukan berpikir positif 	Diskusi dan Ceramah	<ul style="list-style-type: none"> - Proyektor - Laptop - Speaker - Handout - Alat Tulis 	60 menit

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3.	<i>I want positive result!</i>	- Membantu peserta untuk memusatkan pada suatu permasalahan untuk mendapatkan hasil yang lebih positif. - Peserta dapat mengungkapkan hasil positif dalam permasalahan yang dihadapinya	Diskusi dan Ceramah	- Proyektor - Laptop - Speaker - Handout - Alat Tulis	60 menit
4.	<i>You have the Power!</i>	- Membantu peserta untuk menggali kelebihan yang dimilikinya. - Membantu peserta untuk mengganti pebelan negatif dalam dirinya menjadi pebelan yang positif. - Peserta dapat mengungkapkan pebelan yang positif dalam dirinya yang berasal dari pebelan negatif.	Diskusi dan Ceramah	- Proyektor - Laptop - Speaker - Handout - Alat Tulis	60 menit
5.	Evaluasi dan penutupan	Peserta mampu mereview pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan dari pelatihan yang dilakukan.	Diskusi dan Ceramah	- Proyektor - Laptop - Speaker - Handout - Alat Tulis	60 menit

2. Metode Sekunder

a. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang diteliti (Sugiyono, 2017). Wawancara dilakukan dengan tatap muka dan tanya jawab langsung antara subjek dan peneliti. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.7
Blueprint Wawancara Pasca Perlakuan

Pertanyaan	Jawaban
1. Apa yang Anda rasakan setelah mengikuti pelatihan berpikir positif?
2. Apa yang Anda dapatkan setelah mengikuti pelatihan berpikir positif?
3. Bagaimana cara Anda mengatasi kecemasan sebelum mengikuti pelatihan?
4. Bagaimana cara Anda mengatasi kecemasan setelah mengikuti pelatihan berpikir positif?
5. Menurut Anda, apakah pelatihan berpikir positif memberikan dampak terhadap kecemasan Anda?
6. Menurut Anda, dari semua sesi pelatihan berpikir positif, sesi mana yang sesuai dengan diri Anda?
7. Apa yang Anda dapatkan dari sesi tersebut?

c. Observasi

Observasi merupakan suatu proses sistematis dalam mencatat perilaku, melihat, memperhatikan atau mengamati tindakan orang lain (Kusdiyati & Fahmi, 2016). Dengan menggunakan teknik observasi memungkinkan untuk melihat dan mengamati, kemudian mencatat perilaku dan kejadian yang terjadi pada keadaan sebenarnya. Dalam penelitian ini akan dilakukan observasi guna untuk melihat perilaku yang muncul selama pelatihan berlangsung.

Tabel 3.6
Blueprint Observasi Untuk Pelatihan

No	Aspek	Aitem
1.	<i>Change Your Mind</i>	Merespon eksperimenter dengan baik
		Mengikuti instruksi yang disampaikan eksperimenter dengan baik
		Menanyakan hal-hal yang tidak jelas/tidak dimengerti berkaitan dengan pelatihan berpikir positif
		Menjelaskan cara positif untuk menghadapi masalah
2.	<i>I Want Positif Result</i>	Merespon eksperimenter dengan baik
		Mengikuti instruksi yang disampaikan eksperimenter dengan baik
		Menanyakan hal-hal yang tidak jelas/tidak dimengerti berkaitan dengan pelatihan berpikir positif
		Mahasiswa menjelaskan hasil positif yang diingikannya
3.	<i>You Have the Power</i>	Merespon eksperimenter dengan baik
		Mengikuti instruksi yang disampaikan eksperimenter dengan baik
		Menanyakan hal-hal yang tidak jelas/tidak dimengerti berkaitan dengan pelatihan berpikir positif
		Mahasiswa menyebutkan kelebihan yang dimilikinya

G. Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

a. Uji Alat Ukur Validitas Skala Kecemasan

Validitas dapat dikonsepsikan sebagai sejauhmana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya dapat diukur (Azwar, 2015).

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi.

Validitas isi adalah sejauh mana aitem–aitem tes dapat mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan kawasan isi objek yang hendak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diukur (aspek representasi) dan sejauhmana aitem-aitem tes mencerminkan ciri perilaku yang hendak diukur (Azwar, 2015). Validitas isi dalam penelitian ini diestimasikan melalui *profesional judgement* yang dalam hal ini adalah dosen pembimbing dan *native speaker*.

Penelitian ini memilih aitem dengan menggunakan hasil komputasi korelasi antara skor aitem dan skor total skala yang menghasilkan informasi mengenai kemampuan aitem dalam membedakan individu dengan yang lain sesuai dengan atribut yang diukur oleh skala, kemampuan itulah yang disebut sebagai daya beda diskriminasi aitem. Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total yang menunjukkan daya beda menggunakan batasan $r_{iX} \geq 0,30$ yang dianggap memuaskan.

Tabel 3.9
Skala Kecemasan Untuk Penelitian (Skala A)

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4	-	1
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14	-	3
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	9, 12	10	3
	Jumlah			7

Berdasarkan tabel 3.11, dari 20 aitem yang telah disusun terdapat 13 aitem yang gugur karena tidak memenuhi kriteria standar $\geq 0,30$, sehingga tersisa 7 aitem yang akan digunakan untuk *pretest*.

Tabel 3.10
Skala Kecemasan Untuk Penelitian (Skala B)

No	Aspek Kecemasan	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	Unfavorabel	
1	Perasaan yang tidak menyenangkan (<i>unpleasant</i>)	4, 6, 13	8, 11	5
2	Perasaan yang tegang (<i>tension</i>)	3, 17, 14	15, 19	5
3	Perasaan takut (<i>apprehension</i>)	7, 9, 12	10, 16	5
	Jumlah	9	6	15

Berdasarkan tabel 3.12 dari 20 aitem yang telah disusun terdapat 5 aitem yang gugur karena tidak memenuhi kriteria standar $\geq 0,30$, sehingga tersisa 15 aitem yang akan digunakan untuk *screening*, *posttest* dan *follow up*.

b. Uji Validitas Modul Pelatihan Berpikir Positif

Sebelum digunakan tahap penelitian, modul terlebih dahulu disusun dan didiskusikan dengan dosen pembimbing, selanjutnya divalidasi oleh *profesional judgment*. Dalam hal ini, *profesional judgement* merupakan dosen pembimbing, narasumber seminar proposal, dan eksperimenter. Uji validitas modul dilakukan pada tanggal 27 Agustus 2019 kepada 6 orang mahasiswa. Tujuan dilakukannya uji coba pada modul pelatihan berpikir positif adalah untuk memastikan apakah instruksi dari modul dapat dipahami oleh mahasiswa dan waktu yang diberikan cukup untuk melakukan pelatihan disetiap sesinya.

c. Uji Validitas Penelitian Eksperimen

Validitas penelitian adalah validitas internal. Validitas internal adalah sejauh mana hasil sebuah studi penelitian tidak bias. Validitas internal ini adalah tingkatan dimana hasil-hasil penelitian dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dipercaya kebenarannya atau berkenaan dengan derajat akurasi antara desain penelitian dan hasil yang dicapai. Validitas internal merupakan hal yang esensial yang harus dipenuhi jika peneliti menginginkan hasil studinya bermakna (Susanti&Fitriyani, 2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi validitas internal dalam penelitian ini adalah :

1) *Proactive History*

Faktor ini merupakan faktor perbedaan individual yang dibawa dalam penelitian dan merupakan faktor bawaan. Peristiwa yang terjadi pada waktu yang lalu kadang-kadang dapat berpengaruh terhadap variabel terikat. Oleh karena itu terjadinya perubahan variabel terikat, kemungkinan bukan sepenuhnya karena perlakuan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor sejarah atau pengalaman subjek penelitian terhadap masalah yang dicobakan, atau masalah-masalah yang berhubungan dengan eksperimen. Untuk mencegah hal tersebut peneliti hanya mengambil subjek yang sebelumnya belum pernah mengikuti pelatihan berpikir positif.

2) *Experimental mortality*

Experimental mortality yaitu keluarnya subjek pada saat penelitian, seringkali jumlah subjek pada penelitian berkurang dibanding ketika awal penelitian hal ini dapat disebabkan karena subjek yang meninggal, sakit, kecelakaan atau tidak bersedia mengikuti penelitian hingga selesai. Penurunan jumlah subjek dapat berpengaruh pada perhitungan statistik. Pengendalian faktor ini

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah dengan mengadakan perjanjian diawal penelitian dan menggunakan absen disetiap peretemuan. Tetapi, dalam penelitian ini terdapat 2 orang subjek yang mortal.

3) *Instrumentation effect*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian dapat turut mempengaruhi validitas internal penelitian. Alat ukur yang tidak akurat akan menurunkan validitas internal dari penelitian eksperimental yang dilakukan. Untuk mencegah pengaruh dari *instrumentation effect* yang disebabkan alat ukur yang tidak valid dan tidak reliabel, maka harus dilakukan uji coba dahulu sebelum alat ukur dilakukan untuk mendapatkan aitem yang valid dan rehabilitas baik untuk *pretest* maupun *postests*.

4) *Testing Effect*

Pada saat melakukan penelitian, peneliti dapat memberikan *pretest* dan *posttest* kepada subjek untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Sering kali tes yang diberikan pada dua waktu yang berbeda akan tetapi menggunakan alat tes yang sama. Dalam kondisi ini, kemungkinan skor yang diperoleh subjek pada *posttest* akan berbeda, baik lebih tinggi atau lebih rendah, dibandingkan skor *pretest*. Hal tersebut terjadi karena subjek berusaha untuk mengingat kembali hal yang berkaitan dengan jawaban yang diberikan. Sehingga respon yang terukur bukan merupakan pengaruh dari pemberian variabel bebas. Untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengatasi hal tersebut, maka peneliti menggunakan *posttest* yang tidak sama tapi setara dengan *pretest* yaitu dengan mengubah bentuk skala. Skala yang digunakan untuk *pretest* adalah *numerical rating scale* sedangkan untuk *screening*, *posttest*, *follow up* menggunakan skala Likert, pada skala *posttest* akan digunakan untuk skrining awal.

5) Efek Partisipan

Sebagai makhluk yang memiliki kognitif yang tinggi, subjek penelitian sering kali berusaha untuk mencari tahu apa yang akan mereka alami, apa yang harus mereka lakukan, serta merencanakan respon yang akan diberikan. Hal ini dapat diketahui dari cara eksperimenter menyambut mereka, dari instruksi yang diberikan, dari tugas yang harus mereka kerjakan, dan juga informasi yang didapatkan mengenai penelitian tersebut.

6) Eksperimenter Effect

Interaksi antara eksperimenter dan subjek penelitian turut mempengaruhi validitas internal penelitian. Bias ini disebabkan karena harapan eksperimenter terhadap hasil penelitian sehingga secara tidak sengaja berperilaku tertentu yang menyebabkan bias dalam penelitian. Pengendalian faktor ini dapat menggunakan t lain saat penelitian berlangsung, sehingga peneliti hanya menjadi observer dalam penelitian. Oleh karena itu dalam penelitian ini pemilihan eksperimenter dilakukan sesuai dengan bidangnya, eksperimenter yang dipilih berjumlah dua orang yaitu seorang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikolog yang ahli dan berkualifikasi dan seorang sarjana Psikologi yang memiliki kualifikasi baik dalam menyelesaikan tugas akhir pada pendidikan kuliah dan dapat memberikan motivasi kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

Uji Reliabilitas

a. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas adalah sejauhmana suatu *instrument* mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Pengertian reliabilitas mengacu kepada terpercayanya atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dikatakan tidak cermat bila eror pengukuran terjadi secara random (Azwar, 2015). Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1,00 maka semakin reliabel alat ukur tersebut (Azwar, 2015).

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala kecemasan A yang digunakan untuk skrining dan *posttest* memiliki reliabilitas sebesar 0,732. Sedangkan, hasil uji reliabilitas untuk skala kecemasan B yang digunakan untuk *pretest* memiliki reliabilitas sebesar 0,808. Jadi, dapat disimpulkan bahwa reliabilitas skala kecemasan cukup bagus karena mendekati angka 1.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Reliabilitas Modul

Penyusunan modul penelitian didiskusikan bersama dosen pembimbing. Selain itu, modul penelitian juga dilakukan bersama dosen eksperimen lainnya, yakni dosen-dosen yang mengajar mata kuliah eksperimen di Fakultas Psikologi Uin Suska Riau.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon Range Test*, untuk melihat perbedaan skor kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pengolahan data penelitian ini dilakukan komputasi dengan menggunakan program *Statistical Packages For Social Science (SPSS)* versi 20 *for windows*.

I. Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Tabel 3.11
Rincian Jadwal Kegiatan

Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
Pengajuan sinopsis	Juli 2018
Perbaikan proposal	Agustus 2018- Mei 2019
Seminar proposal	Juni 2019
Perbaikan proposal	Juli 2019
Validasi alat ukur	Agustus 2019
uji coba skala	Agustus 2019
Uji coba modul	Agustus 2019
<i>Screening subjek</i>	September 2019
<i>Pretest</i>	September 2019
Manipulasi	Oktober 2019
<i>Posttest</i>	Oktober 2019
<i>Follow up</i>	November 2019
Seminar Hasil	Juni 2020
Munaqsyah	Juli 2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V**PENUTUP****A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif secara signifikan dapat menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penurunan kecemasan dapat dilihat dari hasil pengukuran mulai dari pretest, *posttest* dan *follow up* serta signifikansi dari analisis data yang dilakukan. Dengan demikian, Pelatihan berpikir positif efektif dalam menurunkan kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B. Saran

Ada beberapa saran yang ingin disampaikan oleh peneliti dalam penelitian ini. Saran-saran ini terkait sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir, dapat mencoba setiap sesi pelatihan berpikir positif secara mandiri di rumah. Mahasiswa dapat mengaplikasi sesi *change your mind* dengan cara menyanggah pikiran-pikiran negatif dan menuliskan kekuatan yang muncul saat menangani pikiran negatif yang muncul ketika berhadapan dengan skripsi. Kemudian mahasiswa dapat menerapkan sesi *i want positive result* dengan cara memfokuskan pada hasil positif yang ingin didapatkan, agar dapat menemukan cara positif untuk mendapatkan hasil yang positif. Selanjutnya, sesi *you have the*

power dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan berusaha untuk tetap fokus yang berfikir realistis pada kekuatan yang dimiliki agar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan, terutama pada saat memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya ada beberapa saran yang diajukan terkait pelaksanaan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a) Harus lebih mempersiapkan ruangan yang akan digunakan untuk melaksanakan pelatihan berpikir positif agar tidak berganti-ganti ruangan karena secara tidak langsung akan mempengaruhi subjek, sehingga tidak mempengaruhi validitas internal penelitian.
- b) Menggunakan alat ukur paralel yang jumlah aitemnya setara agar mempermudah dalam melakukan skoring dan katagorisasi nilai akhir.
- c) Harus mencari subjek yang bersedia dan berkomitmen untuk disiplin dan datang tepat waktu, sehingga tidak mengganggu rangkaian pelatihan yang dilakukan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, A, M. Rahayu, D. Prastika, D, N. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif Dan Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Jurnal Psikotudia Universitas Mulawarman*, 4 (2)
- Albrechth, Karl. (1986). *Daya Pikir*. Semarang: Dahara Prize
- Annisa.F.D & Ifdil (2016). Konsep kecemasan(*anxiety*) pada Lansia (Lanjut Usia). Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konselor*, 5 (2)
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atkinson, R.L. Atkinson, R, C. dan Hilgard, E,R. (1983). *Pengantar Psikologi. Jilid 2*. (Alih Bahasa:Nurjanah Taufiq). Jakarta: Erlangga
- Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Butler, Gillian. (1986). *Managing Anxiety*. Headington: Oxford University Press.
- Colman. M. Andrew. (2008). *A dictionary Psychology (3 ed.)*. Oxford University Press. United Kingdom
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Penerjemah: E. Koswara). Bandung: PT. Refika Aditama
- Elfiky, Ibrahim (2015). *Terapi Berpikir Positif*. (Penerjemah Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas). Tangerang: Nusantara Letari Ceri Pratama.
- Ellis, Albert & MacLaren, Catharine. (1998). *Rationa Emotive Behavior Theraphy : A Therapist's Guide*. California: ATASCADERO
- Greenberger, Dennis & Padesky, A, C. (1995). *Mind Over Mood : Change How You Feel by Changing the Way You Think*. New York: The Guilford Press.
- King, L, A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah pandangan Apresiatif*. Jakarta : Salemba.
- Halgin, R, P & Whitbourne, S, K. (2012). *Psikologi Abnormal: perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis* (penerjemah : Aliya Tusya'ni, Lala Septiani Sembiring, Petty Gina Gayatri, Putri Nurdina Sofyamn). Jakarta: Salemba Humanika.
- Lasri & Pratiwi, R, K. (2014). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal CARE*, 2 (2)
- Latipun. (2004). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Machmudati, A, & Diana, R, R. (2017). Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Tugas akhir Pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9 (1)
- Macleo, K, A & Moore, R. (2002). Positive Thiking Revisited: Positive Cognitions, Well-Being and Mental Health. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7
- May, R. 1950. *Meaning of Anxiety*. New York: Ronald Press
- Munandar, S, A. (2011). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)
- Nevid, dkk. (2003). *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid Satu*. (Penerjemah: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pangastuti, M (2014). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk menurunkan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional (UN) Pada Siswa SMA. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3 (01)
- Peale, V, N. (2006). *The Power of Positive Thinking: A Pratical Guide To Mastering The Problems Of Everyday Living*. The Quality Book Club. Diperoleh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=1C1728F04974055CEA462DF743B610AE>
- Safaria, T, & Saputra, E, N. (2009). *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: PT Bumi Aksara .
- Saniati, L. Yulianto, A. & Setiadi, BN. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- _____. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks
- Santoso, A & Sunoto, I. (2016). Pengukuran Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi Dengan Pendekatan Fuzzy Infrence System Mamdani. *Research and Development Journal Of Education* 2 (2)
- Sarwono, W, S. (2000). *Berkenalan dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*. Jakarta: PT. BULAN BINTANG.
- Seligman, P, E, M. (2008). *Menginstal Optimisme : Bagaimana Cara Mengubah Pemikiran dan Kehidupan Anda*. Bandung: CV. Multi Trust Creative
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: Accademi Press Inc
- _____. (1972). *Anxiety : Current Trends In Theory and Researche*. New York: Accademi Press Inc

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- _____ (1983). *State-Trait Anxiety Inventory for Adults Sample Set Manual, Instrumen and Scoring Guide*. Published by Mind Garden
- Waston, E, K. 2005. *Positive Thiking : Towards a conceptual model and Organizational Implication*. Pace University
- Widyastuti, dkk. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Pekanbaru: Al-Mujtahadah Press.
- Zandvakili, M. Jalilvand, M. Nikmanesh, Z. (2014). The Effect Of Positive Thinking Training On Reduction Of Depression, Stress And Anxiety Of Juvenile Delinquents. *International Journal Of Medical Toxicology And Forensic Medicine* 4 (2).
- Zulni, Lainatussyifa. Keontjoro. (2017). Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo. *Gajah Mada Journal Of Profesional Psychology*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

A

(Validasi Alat Ukur)

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR**PETUNJUK PENGISIAN**

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala ini. Skala ini bertujuan untuk mengetahui aspek kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yang sudah diberikan perlakuan dan terdiri atas beberapa pernyataan. Bapak/ibu di mohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan indikator yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternative jawaban yang disediakan, yaitu : Relevan (R), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, mohon untuk bapak/Ibu memberikan tanda *checklist* (\checkmark) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Aitem	:	Saya merasa cemas			
		R	KR	TR	
		(\checkmark)	()	()	

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa aitem tersebut sangat sesuai dengan diri bapak/Ibu, maka Bapak/Ibu bisa memberi *checklist* (\checkmark) pada kolom R (Relevan). Demikian seterusnya untuk semua aitem.

SKALA KECEMASAN (*Postest*)

Definisi Operasional :

Kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir adalah adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir yang ditandai dengan perasaan yang tidak menyenangkan, perasaan tegang, dan perasasan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi, sehingga menghambat pengerjaan tugas akhir.

Skala yang digunakan : [] Buat sendiri, [\checkmark] Terjemahan, [\checkmark] Modifikasi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jumlah Aitem : 20 Aitem

Jenis dan Format Respon : Skala Likert

Aspek	No aitem	Pernyataan	Alt Jawaban		
			R	KR	TR
Perasaan yang tidak menyenangkan (unpleasant)	4	Saya tertekan melihat teman saya telah mendaftar munaqasyah (F)			
	6	Saya kecewa karena kenyataan yang saya lalui tidak sesuai dengan harapan saya (F)			
	13	Saya gelisah ketika tugas akhir yang saya kerjakan belum selesai (F)			
	5	Saya merasa aman karena skripsi saya sudah disetujui oleh dosen pembimbing (UF)			
	8	Saya puas dengan perkembangan tugas akhir yang saya kerjakan (UF)			
	11	Saya percaya diri ketika dalam melakukan bimbingan (UF)			
Perasaan yang tegang (tension)	3	Saya tegang saat akan menemui dosen pembimbing (F)			
	17	Saya khawatir hipotesis penelitian saya ditolak (F)			
	14	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir (F)			
	18	Saya bingung ketika tidak menemukan referensi yang relevan dengan tema penelitian saya (F)			
	1	Saya mampu mengerjakan tugas akhir dengan tenang (UF)			
	2	Saya merasa aman ketika referensi yang			



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		saya gunakan tersedia (UF)			
	15	Saya menjadi lebih santai saat mengerjakan tugas akhir bersama teman (UF)			
	19	Saya merasa biasa-biasa saja walaupun teman-teman saya sudah banyak yang lulus (UF)			
Perasaan takut (apprehension)	7	Saya khawatir kemungkinan terburuk akan terjadi pada saya (F)			
	9	Saya menjadi takut ketika teman-teman saya sudah menyelesaikan skripsi sementara saya belum (F)			
	12	Saya gugup bertemu dosen pembimbing (F)			
	10	Saya nyaman dengan proses pengerjaan skripsi yang saya jalani (UF)			
	16	Saya merasa apa yang saya inginkan dapat tercapai (UF)			
	20	Saya senang mendapat koreksi dari dosen pembimbing (UF)			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan aspek)

.....

2. Bahasa

.....

3. Jumlah aitem





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

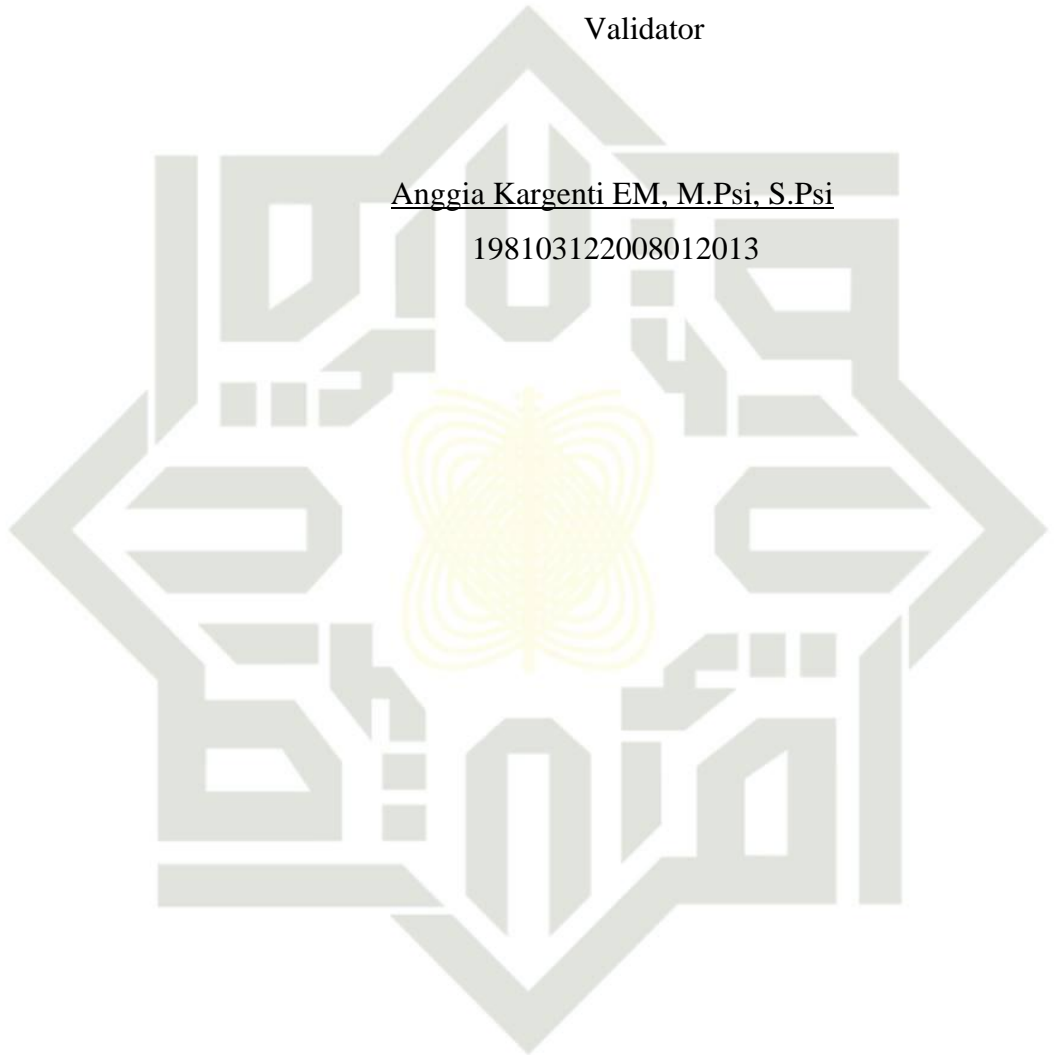
.....

Pekanbaru , Maret 2019

Validator

Anggia Kargenti EM, M.Psi, S.Psi

198103122008012013



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

B

(Validasi Modul Pelatihan Berpikir Positif)



LEMBAR VALIDASI MODUL

A Tujuan

Tujuan penggunaan instrumen ini adalah untuk mengukur kevalidan modul dalam pelaksanaan eksperimen yang digunakan untuk melihat pengaruh menggunakan pelatihan berpikir positif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

B Petunjuk

Bapak/ibu dapat memberikan penilaian dengan memberikan tanda *checklist* (√) pada kolom yang telah disediakan

Poin yang akan diberikan adalah 1 (tidak baik); 2 (kurang baik); 3 (cukup baik); 4 (baik); 5 (sangat baik)

C Penilaian

No	Aspek yang dinilai	Penilaian				
		1	2	3	4	5
Struktur Modul						
1.	Penyajian secara umum					
2.	Tampilan umum menarik					
3.	Konsistensi materi pembahasan					
Isi Modul Pelaksanaan						
4.	Kesesuaian modul dengan aspek yang diukur					
5.	Kejelasan teori yang digunakan pada modul					
6.	Penjelasan yang dituliskan mudah dipahami					
Bahasa						
7.	Penggunaan bahasa sesuai dengan EYD					
8.	Bahasa yang digunakan komunikatif					
9.	Kesederhanaan struktur kalimat					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Komentar dan Saran

.....

.....

.....

Pekanbaru, 2019

Validator

Anggia Kargenti EM, S.Psi, M.Psi

198103122008012013

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

C

(Skala Try Out Pretest, Posttest, Follow Up)



Skala Try Out Pretest

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
 Nomor :
 Semester :
 Kelas :
 Kelamin :

Petunjuk Pengisian!

Dalam skala ini akan disajikan sejumlah pertanyaan. Bacalah pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan **lingkari (O)** jawaban pada kolom yang telah disediakan, dan setiap butir pernyataan jangan sampai ada yang terlewati. Tidak ada jawaban benar dan salah, jangan menghabiskan waktu pada setiap pernyataan, tapi berikan jawaban yang terbaik untuk menggambarkan perasaan Anda saat ini.

No	Pertanyaan	Tingkat Perasaan			
		Tidak Merasakan			Sangat Merasakan
1	Seberapa besar perasaan tenang yang kamu rasakan ketika mengerjakan tugas akhir?	1	2	3	4
2	Seberapa besar perasaan aman yang kamu rasakan ketika referensi yang kamu gunakan tersedia?	1	2	3	4
3	Seberapa besar perasaan tegang yang kamu rasakan saat menemui dosen pembimbing?	1	2	3	4
4	Seberapa besar perasaan tertekan yang kamu rasakan ketika melihat temanmu telah mendaftarkan seminar?	1	2	3	4
5	Seberapa besar perasaan tentrammu ketika skripsi mu telah disetujui oleh dosen pembimbing?	1	2	3	4
6	Seberapa besar perasaan kecewamu ketika kenyataan yang kamu lalui tidak sesuai dengan harapan mu?	1	2	3	4
7	Seberapa besarkah kekhawatiranmu terhadap kemungkinan terburuk akan terjadi pada kamu?	1	2	3	4
8	Seberapa puaskah kamu dengan perkembangan tugas akhir yang kamu kerjakan?	1	2	3	4
9	Seberapa takutkah kamu melihat kenyataan bahwa teman-temanmu sudah menyelesaikan skripsi sementara kamu belum?	1	2	3	4
10	Seberapa nyamankah kamu menjalani proses pengerjaan skripsi?	1	2	3	4
11	Seberapa besar kepercayaan diri mu ketika melakukan bimbingan?	1	2	3	4
12	Seberapa gugupkah kamu ketika bertemu dosen	1	2	3	4

1. Dilarang menyalin atau menjiplak jawaban yang sudah tertera pada lembar ini.
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	pembimbing?				
3	Seberapa gelisahnyaku ketika tugas akhir yang kamu kerjakan belum selesai?	1	2	3	4
4	Seberapa besar keraguanmu terhadap kemampuanmu dalam menyelesaikan tugas akhir?	1	2	3	4
5	Seberapa santiaikah ketika mengerjakan tugas akhir bersama teman?	1	2	3	4
6	Seberapa puaskah kamu ketika yang kamu inginkan tercapai?	1	2	3	4
7	Seberapa besar kekhawatiranmu terhadap tolaknya hipotesis penelitian kamu ditolak?	1	2	3	4
8	Seberapa besar kebingungan yang kamu rasakan saat tidak menemukan referensi yang relevan dengan tema penelitianmu?	1	2	3	4
9	Seberapa tenangkah kamu ketika teman-teman kamu sudah ada yang lulus?	1	2	3	4
10	Seberapa besar perasaan senang yang kamu rasakan ketika mendapat koreksi dari dosen pembimbing?	1	2	3	4

Skala Tyr Out Posttest

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 NPM :
 No. Absen :
 Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)*

Indikator Pengisian

Dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan, dan setiap butir pernyataan jangan sampai ada yang terlewat.

Pernyataan	Sama sekali tidak merasakan	Kurang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan
Saya mampu mengerjakan tugas akhir dengan tenang				
Saya merasa aman ketika referensi yang saya gunakan tersedia				
Saya tegang saat akan menemui dosen pembimbing				
Saya tertekan melihat teman saya telah mendaftar munaqasyah				
Saya merasa aman karena skripsi saya sudah disetujui oleh dosen pembimbing				
Saya kecewa karena kenyataan yang saya alami tidak sesuai dengan harapan saya				
Saya khawatir kemungkinan buruk akan terjadi pada saya				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang menyalin, menduplikasi, atau memperbanyak atau menyebarkan dokumen ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerbitan atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0	Saya puas dengan perkembangan tugas akhir yang saya kerjakan			
1	Saya menjadi takut ketika teman-teman saya sudah menyelesaikan skripsi sementara saya belum			
2	Saya nyaman dengan proses pengerjaan skripsi yang saya jalani			
3	Saya percaya diri ketika dalam melakukan bimbingan			
4	Saya gugup bertemu dosen pembimbing			
5	Saya gelisah ketika tugas akhir yang saya kerjakan belum selesai			
6	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir			
7	Saya menjadi lebih santai saat mengerjakan tugas akhir bersama teman			
8	Saya merasa apa yang saya inginkan dapat tercapai			
9	Saya khawatir hipotesis penelitian saya ditolak			
0	Saya bingung ketika tidak menemukan referensi yang relevan dengan tema penelitian saya			
1	Saya merasa biasa-biasa saja walaupun teman-teman saya sudah banyak yang lulus			
2	Saya senang mendapat koreksi dari dosen pembimbing			



Skala Tyr Out Follow Up

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
 NPM :
 Alamat :
 No. HP :
 Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)*

Indikator Pengisian

Dalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan, dan setiap butir pernyataan jangan sampai ada yang terlewat.

Pernyataan	Sama sekali tidak merasakan	Kurang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan
Saya mampu mengerjakan tugas akhir dengan tenang				
Saya merasa aman ketika referensi yang saya gunakan tersedia				
Saya tegang saat akan menemui dosen pembimbing				
Saya tertekan melihat teman saya telah mendaftar munaqasyah				
Saya merasa aman karena skripsi saya sudah disetujui oleh dosen pembimbing				
Saya kecewa karena kenyataan yang saya alami tidak sesuai dengan harapan saya				
Saya khawatir kemungkinan buruk akan terjadi pada saya				

1. Dilarang menyalin, mengutip, atau menjiplak sebagian atau seluruh isi tulisan ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan penelitian, penulisan laporan, penulisan skripsi, tesis, atau disertasi, dan penulisan karya ilmiah lainnya, penulisan dan penyalinan harus disertai dengan pengutipan yang wajar UIN Suska Riau.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

0	Saya puas dengan perkembangan tugas akhir yang saya kerjakan			
1	Saya menjadi takut ketika teman-teman saya sudah menyelesaikan skripsi sementara saya belum			
2	Saya nyaman dengan proses pengerjaan skripsi yang saya jalani			
3	Saya percaya diri ketika dalam melakukan bimbingan			
4	Saya gugup bertemu dosen pembimbing			
5	Saya gelisah ketika tugas akhir yang saya kerjakan belum selesai			
6	Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir			
7	Saya menjadi lebih santai saat mengerjakan tugas akhir bersama teman			
8	Saya merasa apa yang saya inginkan dapat tercapai			
9	Saya khawatir hipotesis penelitian saya ditolak			
0	Saya bingung ketika tidak menemukan referensi yang relevan dengan tema penelitian saya			
1	Saya merasa biasa-biasa saja walaupun teman-teman saya sudah banyak yang lulus			
2	Saya senang mendapat koreksi dari dosen pembimbing			

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

D

(Tabulasi Data Try Out Pretest dan Posttest)

UIN SUSKA RIAU



Tabulasi Data Try Out Pretest

No	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	1	2	3	1	4	2	2	2	2	1	3	3	1	2	1	1	3	3	1
2	1	1	3	1	2	4	2	4	3	2	2	4	2	2	1	2	4	3	1
3	1	1	3	1	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	1	4	4	1	1
4	1	1	4	1	4	3	2	4	2	2	3	4	2	2	1	4	4	3	2
5	1	1	4	1	3	3	2	4	3	3	3	4	2	2	3	4	3	1	2
6	1	1	3	1	2	3	2	3	2	2	4	4	2	3	2	3	3	3	1
7	1	1	3	1	3	3	2	4	2	2	2	4	2	3	1	2	4	1	1
8	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2
9	1	1	4	4	1	3	3	2	4	3	2	4	4	2	1	1	4	4	1
10	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	4	4	3	1	2	4	4	1	1
11	2	2	4	1	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	2
12	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2
13	1	2	3	1	3	3	2	4	2	2	3	4	1	2	1	3	3	2	1
14	1	3	4	1	2	4	2	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	1	2
15	2	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	1	2	3	2	2	1
16	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2
17	1	3	2	2	4	3	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	2	1	1
18	1	3	3	1	3	2	1	3	3	1	2	3	3	2	1	2	3	2	2
19	1	2	2	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	1
20	2	3	4	1	3	3	1	4	2	2	2	4	3	2	1	3	4	1	1
21	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2
22	1	3	2	1	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	2	2	2
23	1	4	4	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	1
24	1	2	4	1	3	3	1	4	2	3	2	4	1	1	1	2	4	1	1
25	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	1
26	1	2	3	1	3	3	2	4	2	1	2	4	2	3	1	2	4	2	1
27	1	2	4	1	4	4	1	3	1	1	1	3	4	1	1	1	4	1	1
28	1	2	2	2	3	3	1	2	1	1	1	3	2	3	1	1	4	3	1
29	3	1	4	4	1	2	3	1	4	2	1	4	4	3	2	1	4	3	1
30	3	1	3	4	1	4	3	2	4	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2
31	3	1	3	1	3	4	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	1
32	2	1	4	3	2	4	4	1	3	3	3	4	4	3	2	1	3	4	1
33	1	1	4	4	1	4	4	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	4	3
34	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	2	4	1	1
35	1	1	4	1	4	3	1	4	3	2	4	4	4	2	1	4	4	1	1
36	2	1	3	3	1	4	4	2	3	2	3	4	3	3	1	4	4	1	2
37	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	1
38	3	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	2	3	2	1	1	2	3	1

© Hak cipta dan milik Universitas Suska Riau © State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
- 1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ilmiah, penelitian, penulisan karya ilmiah dan penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah dan penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak boleh menggantikan sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Suska Riau.
- 2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini.



© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

39	3	4	2	4	3	2	3	2	1	3	3	3	1	2	4	3	2	1
40	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	2	3
41	2	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	4	2	1
42	2	3	4	2	4	3	1	3	1	2	4	3	2	1	3	2	1	2
43	1	4	4	2	4	3	2	4	3	1	4	4	4	3	2	4	3	1
44	1	4	3	1	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	1	4	4	3
45	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1
46	1	4	1	3	4	1	4	2	2	3	3	3	2	1	3	4	1	2
47	1	4	1	4	4	2	4	2	2	3	4	3	3	1	4	4	3	1
48	1	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3
49	1	3	1	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	2	4	3	1
50	1	3	1	3	3	1	3	2	2	2	4	3	2	1	3	4	3	2
51	2	4	1	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	1	4	4	3	2
52	1	4	1	4	4	1	4	2	1	4	4	1	1	1	4	4	1	1
53	1	2	3	1	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	2	3	2
54	2	3	2	1	4	3	2	4	3	2	3	4	2	2	4	4	2	2
55	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
56	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	4	2	3	1	1	4	2	1
57	2	4	4	1	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	4	4	3	1
58	1	2	1	1	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	1	2	4	1
59	2	2	4	1	3	4	2	4	2	2	4	2	3	1	4	4	1	2
60	2	4	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	1	1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip Sebagian atau Seluruh Karya Tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang menggunakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Tabulasi Data Try Out Posttest

N	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20
1	1	3	2	1	3	2	1	4	1	1	3	2	1	2	1	1	2	3	1	
2	1	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	
3	1	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	4	1	
4	1	2	4	2	3	4	2	3	1	1	2	3	3	1	1	3	4	4	1	
5	1	3	4	1	3	3	1	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	4	1	
6	1	4	3	1	2	2	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	
7	2	1	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	4	2	2	2	4	4	1	
8	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	
9	1	1	4	4	1	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	3	3	4	1	
10	3	2	4	3	1	3	2	2	4	2	3	4	3	3	4	1	2	4	1	
11	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	4	2	
12	3	1	3	3	1	2	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	2	
13	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	3	1	2	1	1	3	1	
14	3	1	3	4	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	
15	4	2	4	4	1	2	3	2	4	2	2	4	4	3	2	3	3	4	2	
16	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	4	2	
17	2	1	3	1	1	1	3	2	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	2	
18	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	2	
19	2	2	4	2	1	2	2	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	2	1	
20	2	1	3	4	1	3	3	1	4	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	
21	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	
22	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	1	
23	2	1	4	4	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	
24	3	1	3	4	1	3	4	2	4	3	3	2	4	2	4	3	4	4	1	
25	2	1	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	1	2	1	
26	3	1	3	3	1	2	3	2	4	1	1	3	4	1	2	1	1	4	1	
27	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	1	1	2	1	1	1	1	4	1	
28	2	1	1	1	2	3	3	1	2	3	1	3	3	1	2	1	1	2	1	
29	3	2	4	3	2	3	3	1	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	1	
30	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	1	4	3	3	2	2	
31	3	1	3	4	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	1	
32	3	1	4	4	1	4	4	2	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	1	
33	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	
34	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	1	
35	4	2	4	4	1	4	3	4	4	1	2	4	4	2	3	2	4	3	1	
36	2	1	3	3	1	3	3	2	4	1	2	3	4	2	2	2	4	4	1	
37	2	1	3	3	1	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	2	3	4	1	
38	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 2. Dilarang menggunakan gambar, penulisan, atau unsur lainnya sebagai materi dalam penelitian, penulisan karya tulis, atau untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya tulis, atau sebagai bahan untuk keperluan lainnya.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3	1	3	4	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2
4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3
4	1	3	3	1	3	2	1	3	2	2	3	3	2	2	1	3	3	2	1
4	3	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	3	2
4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	2
4	1	4	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	2
4	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	3	3	1
4	1	3	4	2	3	4	1	4	2	2	3	4	3	2	1	3	3	3	2
4	1	3	4	1	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	4	1
4	2	2	2	2	1	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1
4	2	1	3	2	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	4	2	1
5	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	1	3	4	2	4	1	2	3	2
5	2	1	4	4	1	4	4	2	4	3	2	4	4	3	2	1	4	4	2
5	1	4	3	4	1	4	4	1	4	1	1	2	4	1	4	1	4	4	1
5	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2
5	3	1	3	3	1	4	4	2	4	2	2	3	4	3	2	2	3	4	1
5	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2
5	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	1
5	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	4	4	1
5	3	1	2	1	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2
5	2	2	4	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	2	1
6	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	2	3	4	3

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merubuhkan atau merugikan kepentingan UIN Suska Riau.

2. Dilarang menggunakan gambar, logo, atau simbol lain yang ada pada karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

E

(Hasil Uji Reliabilitas dan Daya Diskriminasi Aitem)



Reliabilitas Skala Pretest

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,619	20

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem1	46,65	24,842	-,093	,645
Aitem2	47,60	23,600	,170	,612
Aitem3	46,00	20,542	,494	,565
Aitem4	45,73	21,928	,301	,594
Aitem5	47,67	24,768	-,065	,632
Aitem6	45,72	23,223	,132	,618
Aitem7	45,85	22,706	,279	,600
Aitem8	47,02	22,661	,241	,603
Aitem9	45,63	21,490	,387	,583
Aitem10	46,67	21,819	,399	,584
Aitem11	46,83	22,785	,201	,608
Aitem12	46,02	19,983	,502	,559
Aitem13	45,40	23,363	,220	,607
Aitem14	46,45	21,540	,306	,593
Aitem15	46,82	23,305	,140	,616
Aitem16	47,58	23,942	,085	,620
Aitem17	45,97	18,745	,586	,537
Aitem18	45,45	23,370	,122	,618
Aitem19	46,93	25,589	-,188	,667
Aitem20	47,43	24,351	-,009	,632

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Reliabilitas Skala Posttest dan Follow Up

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,808	20

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem1	48,18	44,322	,559	,791
Aitem2	49,13	48,999	,058	,815
Aitem3	47,48	45,474	,407	,799
Aitem4	47,48	42,661	,545	,789
Aitem5	48,98	47,745	,178	,810
Aitem6	47,70	45,976	,337	,802
Aitem7	47,67	45,277	,376	,800
Aitem8	48,42	45,095	,407	,798
Aitem9	47,23	45,165	,519	,794
Aitem10	48,25	45,513	,370	,800
Aitem11	48,45	45,303	,448	,797
Aitem12	47,62	45,495	,403	,799
Aitem13	47,27	45,216	,522	,794
Aitem14	48,23	44,148	,458	,795
Aitem15	48,30	46,756	,216	,810
Aitem16	48,55	44,828	,423	,797
Aitem17	47,93	43,080	,474	,794
Aitem18	47,35	47,519	,204	,809
Aitem19	47,45	43,913	,403	,799
Aitem20	49,08	48,112	,179	,809

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

F

(Skala Penelitian *Pretest*, *Posttest* dan *Follow Up*)

UIN SUSKA RIAU



SKALA I

IDENTITAS RESPONDEN

- Nama Inisialisasi :
- Unit Kerja :
- Semester :
- Kelamin :
- Tugas Akhir: (Seminar Proposal/Seminar Hasil/Munaqasyah)*
: Belum di hafal

Petunjuk Pengisian!

Dalam skala ini akan disajikan sejumlah pertanyaan. Bacalah pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan cermat. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan **lingkari (O)** jawaban pada kolom yang telah disediakan, dan setiap butir pernyataan jangan sampai ada yang terlewat. Tidak ada jawaban benar dan salah, jangan menghabiskan waktu pada setiap pernyataan, tapi berikan jawaban yang terbaik untuk menggambarkan perasaan Anda saat ini.

Pertanyaan	Tidak Merasakan		Sangat Merasakan	
	1	2	3	4
Seberapa besar perasaan tegang yang kamu rasakan saat menemui dosen pembimbing?	1	2	3	4
Seberapa besar perasaan tertekan yang kamu rasakan ketika melihat temanmu telah mendaftar seminar?	1	2	3	4
Seberapa besarkah kekhawatiranmu terhadap kemungkinan terburuk akan terjadi pada kamu?	1	2	3	4
Seberapa takutkah kamu melihat kenyataan bahwa teman-temanmu sudah menyelesaikan skripsi sementara kamu belum?	1	2	3	4
Seberapa nyamankah kamu menjalani proses pengerjaan skripsi?	1	2	3	4
Seberapa gugupkah kamu ketika bertemu dosen pembimbing?	1	2	3	4
Seberapa besar keraguanmu terhadap kemampuanmu dalam menyelesaikan tugas akhir?	1	2	3	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



SKALA II

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
 Umur :
 Semester :
 HPK :
 Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)*
 Progres Tugas Akhir: (Seminar Proposal/Seminar Hasil/Munaqasyah)*
 Juz Amma : belum dihafal

Petunjuk Pengisian

Didalam skala ini akan disajikan sejumlah pernyataan. Bacalah pernyataan-pernyataan tersebut dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri anda dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan, dan setiap butir pernyataan jangan sampai ada yang terlewati.

Pernyataan	Sama sekali tidak merasakan	Kurang merasakan	Cukup merasakan	Sangat merasakan
1. Saya mampu mengerjakan tugas akhir dengan tenang				
2. Saya tegang saat akan menemui dosen pembimbing				
3. Saya tertekan melihat teman saya telah mendaftar munaqasyah				
4. Saya kecewa karena kenyataan yang saya alami tidak sesuai dengan harapan saya				
5. Saya khawatir kemungkinan terburuk akan terjadi pada saya				
6. Saya puas dengan perkembangan tugas akhir yang saya kerjakan				
7. Saya menjadi takut ketika teman-teman saya sudah menyelesaikan skripsi sementara saya belum				
8. Saya nyaman dengan proses pengerjaan skripsi yang saya jalani				
9. Saya percaya diri ketika dalam melakukan bimbingan				
10. Saya gugup bertemu dosen pembimbing				
11. Saya gelisah ketika tugas akhir yang saya kerjakan belum selesai				
12. Saya ragu dengan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas akhir				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumbernya

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Ditangguhkan Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Saya merasa apa yang saya inginkan dapat tercapai				
Saya khawatir hipotesis penelitian saya ditolak				
Saya merasa biasa-biasa saja walaupun teman-teman saya sudah banyak yang lulus				

Terimakasih Atas Kerjasamanya 😊



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

G

(Tabulasi Data Hasil Penelitian)

UIN SUSKA RIAU

Pretest

No	Subjek	umur	SMT	JK	Tugas Akhir	JA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	JML
1	R	22	P	P	Proposal	0	2	3	3	4	2	2	3	19
2	YT	22	P	P	Proposal	4	3	3	4	3	2	3	2	20
3	DRS	21	P	P	Belum	18	3	4	3	4	4	4	2	24
4	NF	22	P	P	Proposal	4	3	2	4	4	3	4	3	23
5	AM	24	P	P	Proposal	4	1	4	3	4	3	1	2	18
6	LR	21	P	P	Belum	8	3	2	3	2	2	3	3	18
7	SPS	23	P	P	Proposal	0	3	2	4	4	4	4	4	25
8	NS	21	P	P	Belum	15	3	4	3	4	3	3	3	23

Posttest

No	Subjek	umur	SMT	JK	TA	JA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	JML
1	R	22	P	P	Proposal	0	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	4	43
2	YT	22	P	P	Proposal	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	40
4	DRS	21	P	P	Belum	18	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	43
5	NF	22	P	P	Proposal	4	4	2	3	2	4	4	1	3	4	1	1	3	4	2	1	39
7	AM	24	P	P	Proposal	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	2	48
8	LR	21	P	P	Belum	8	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	37
9	SPS	23	P	P	Proposal	0	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	39
10	NS	21	P	P	Belum	13	3	2	1	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	1	29

ngutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 n hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 n tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 ngumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Follow Up

No	Subjek	umur	SMK	IPK	JK	TA	JA	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	JML
1	R	22	93,5	3,5	P	Proposal	0	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	1	39
2	YT	22	93,6	3,6	P	Proposal	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	4	4	2	37
4	DRS	21	93,8	3,8	P	Belum Proposal	18	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	1	27
5	NF	22	93,8	3,8	P	Proposal	3	2	2	4	2	1	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	28
7	AM	24	93,9	3,9	P	Proposal	1	3	4	2	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	2	45
8	LR	21	93,9	3,9	P	Belum Proposal	8	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	34
9	SPS	23	93,9	3,9	P	Proposal	0	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	41
10	NS	21	93,9	3,9	P	Belum Proposal	12	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	32



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

H

(Uji Normalitas, Uji Hipotesis)

UIN SUSKA RIAU



Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	21,25	39,75
	Std. Deviation	2,816	5,523
Most Extreme Differences	Absolute	,233	,196
	Positive	,171	,153
	Negative	-,233	-,196
Kolmogorov-Smirnov Z		,659	,554
Asymp. Sig. (2-tailed)		,779	,918

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Posttest	Followup
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	39,75	35,38
	Std. Deviation	5,523	6,301
Most Extreme Differences	Absolute	,196	,129
	Positive	,153	,129
	Negative	-,196	-,102
Kolmogorov-Smirnov Z		,554	,365
Asymp. Sig. (2-tailed)		,918	,999

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Uji Hipotesis *Pretest-Post-test*

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	8 ^b	4,50	36,00
Ties	0 ^c		
Total	8		

- a. posttest < Pretest
- b. posttest > Pretest
- c. posttest = Pretest

Test Statistics^a

	Posttest – Pretest
Z	-2,524 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Uji Hipotesis *Posttest-Follow Up*

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	6 ^a	5,25	31,50
Positive Ranks	2 ^b	2,25	4,50
Ties	0 ^c		
Total	8		

- a. Follow Up 2 < Posttest_1
- b. Follow Up > Posttest_1
- c Follow Up = Posttest_1

Test Statistics^a

	Follow Up – Posttest
Z	-1,914 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,056

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

I

(Hasil Analisis Data Wawancara Pasca Penelitian)



Subjek 1

Nama Subjek : AM
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. nadila, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembukaan
	Subjek	Alhamdulillah baik		
10	Peneliti	Sebelumnya maaf mengganggu waktunya, aku mau nanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh gak?		
	Subjek	iya boleh.		
15	Peneliti	nah, gini kemarin kan adiya jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang adiya dapet dan apa yang dirasain?	Setalah mengikuti pelatihan subjek merasa lebih lega dan semangat untuk mengerjakan skripsi	Hal yang didapatkan dan dirasakan setelah pelatihan berpikir positif
	Subjek	yang didapatkan itu rasanya plong aja, lebih smangat nulis skripsi apalagi sesi terakhir pas liat video, trus semangat		
20	Peneliti	kalau sekarang adiya menghadapi kecemasan atau kesulitan dalam ngerjain skripsi.	Untuk menghadapi kesulitan subjek lebih memikirkan tujuan dari kuliah agar dapat motivasi	Sesi yang sesuai dengan subjek
	Subjek	menghadapi kesulitannya, kemarin kan habis ujian teus berasa agak down karena gak ada motivasi nya. Kalau mau revisi itu mikirnya berat karena harus ngulang lagi buat pembahasannya, soalnya jurnal yang dipake itu ga sesuai dan baru sadar waktu setelah selesai ujian kemarin		
30	Peneliti	trus gimana cara adiya ngadepin rasa berat ngerjain revisi itu?		
	Subjek	ngatasi itu balik lagi tujuan kita		

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40	Peneliti	sebenarnya cepat tamat, itu sih tujuannya mikir kaya kuliah tu kan kaya gini tujuan kiuliah tu kan cepat tamat , kaya gitu. Gitu sih caranya biar cepet dapat motivasi.	Subjek merasa sesi kedua (<i>i want positive result</i>) lebih sesuai, karena disesi tersebut semua peserta sudah mulai akrab dan disesi tersebut subjek berpikir bahwa tidak hanya ia sendiri yang mengalami kesulitan	
45	Peneliti	trus kalau untuk sesi, menurut adiya yang paling cocok menurut adiya yang mana?		
50	Subjek	yang waktu sama bu yuli, dan diudukung juga sama suasana trus teman -teman jga yang gak malu buat ceritain masalah skripsinya, ngerasa lebih hangat aja.		
55	Peneliti	kenapa disesi itu?		
60	Subjek	Karena disesi itu lebih akrab dari sesi sebelumnya karena di sesi awal masih malu-malu kalau sama bu yuli udah mulai terbuka.		
65	Peneliti	nah sama bu yuli kan ada dua sesi, sesi yang mana tuh?		
70	Subjek	yang laba-laba itu. karena yang itu aku kaya mikir waktu aku ngedown kan aku mikir eh gak aku sendiri loh yang ngalamin kesulitan, teman-teman yang lain juga trus kalau mind set sama semangat juga lebih termotivasi.		
74	Peneliti	ooh gitu. Kayanya itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp?	Ucapan terimakasih	Penutup
	Subjek	iya, gpp		
	Peneliti	okelah, makasih ya adiya udah luangin waktu nya		
	Subjek	iya sama-sama.		



Subjek 2

Nama Subjek : LR
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. laila, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	
	Subjek	Alhamdulillah baik		
10	Peneliti	Sebelumnya maaf mengganggu waktunya laila, aku mau tanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh agak?		
	Subjek	boleh.		
15	Peneliti	nah, gini kemarinkan laila jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang laila dapet dan apa yagn laila rasain?	Setelah mengikuti pelatihan subjek lebih berani menghadapi tantangan.	Hal yang didapat setelah mengikuti pelatihan berpikir positif
	20	Subjek		
25	Peneliti	nah, waktu ngadepin skripsi itu pasti ada aja kesulitan kan. Jadi, kalau sekarang itu setelah ikut pelatihan itu laila ngadepinnya gimana?	Subjek merasa lebih lega dan lebih santai dalam mengerjakan skripsi	Cara menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir
	30	Subjek		
	Peneliti	Nah, kita kan kemarin ada	Subjek	Sesi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40	Subjek	beberapa sesi dipelatihan, kira kira mana yang lebih cocok sama laila itu yang mana?	merasa cocok dengan sesi kelebihan dan kekurangan (sesi <i>you have the power</i>) karena lebih dapat memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri sendiri.	pelatihan yang sesuai dengan subjek
45	Peneliti	aku lupa yang mana aja haha. Aku inget yang kita nulis kekurangan dan kelebihan itu. Ada kan?		
50	Subjek	kayanya itu yang paling cocok,		
50	Peneliti	ada.		
55	Subjek	ooh, emang sebelumnya gimana?	Ucapan terima kasih	Penutup
60	Peneliti	sebelumnya ikut pelatihan gak pernah nulis kekurangan dan kelebihan gitu. Cuma kalau udah ditulis kita udah tau kelebihan kita, kekurangan kita kaya mana diperbaiki. Jadi lebih paham diri sendiri.		
65	Subjek	emang kalau sekarang kesulitan yang dihadapi?		
70	Subjek	kalau sekarang lah haha. Karena sering ditanya.	Iya, gpp.	
70	Peneliti	Ooh gitu. Kayanya waktu itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp?		
70	Subjek	Iya, gpp.	Okelah, makasih ya laila udah luangin waktu nya, mudah-mudahan urusan nya dipermudah dan lancar.	
70	Peneliti	Okeelah, makasih ya laila udah luangin waktu nya, mudah-mudahan urusan nya dipermudah dan lancar.		
70	Subjek	Iya, aamiin. Odi juga		



Nama Subjek : **R**
Pekerjaan : **Mahasiswa**
Semester : **9**
Hari/Tanggal : **Jum'at, 17 Januari 2020**

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Odah, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	
	Subjek	Alhamdulillah baik, Odi sehat?		
10	Peneliti	Alhamdulillah sehat. Maaf mengganggu waktunya, odah bersedia gak untuk wawancara tentang pelatihan berpikir positif kemarin?		
	Subjek	insyaallah bersedia		
15	Peneli	jadi gini, setelah ikut pelatihan berpikir positif itu apa sih yang odah dapat? Trus apa yang udah odah rasain gitu?	Subjek menghadapi kesulitan dengan mennyelesaikan dengan perlahan-lahan dan bisa berpikir lebih baik dari sebelumnya	
20	Subjek	kek mana ya, ee ya kalau misalnya hm kan kita pasti banyak masalahkan , ada aja. Misalnya dalam pengerjaan skripsi banyak hamabatan-hambatannya dan dari pelatihan itu bisa lebih apa lah kaya kalau ada masalah yaudah gak usah dibawa ee risau kali tapi ya dihadapilah masalahnya dicicil hingga selesai.		
25	Peneliti	trus point yang odah dapetin selama pelatihan itu apa?		
30	Subjek	ya, bisa berpikir lebih baik dari sebelumnya, aku kalau sebelumnya kalau ada masalah ya, kacau kali rasanya panik, tepatnya panik.		
35	Peneliti	nah, cara odah untuk ngadepin masalah itu gimana setelah ikut pelatihan ?	Subjek mencatat masalah, kemudian diselesaikan.	
	Subjek	rasanya banyak kali, apa ya		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40		masalah, banyak kali yang mau dihadapkan tu, aku catat dulu, aku list dulu biar lebih terstruktur otak aku, nah nanti kalau udah aku ceklis. Misalnya tu kaya besok tu mau ngerjain apa aja, tu kan kaya mana ya, kalau banyak masalah tu, banyak yang ,au dikerjain aku bingung yang mana satu, jadi, untuk besok tu, besok pagi-pagi ngapain gtiu buat catatannya dulu biar besoknya gak bingung udah ada tujuannya mau ngapain, jadi urusan-urusannya tu lebih teratur		
45	Peneliti	kalau dibandingkan dengan sebelumnya ngikutin pelatihan dengan sesudah ngikutin pelatihan itu apam ketika ngadepin kesulitan atau kecemasan?	Setelah mengikuti pelatihan kepanikan subjek lebih berkurang dan lebih	
50	Subjek	kayanya kalau ada masalah kepanikannya berkurang.	mengambil hikmah jika tida sesuai dengan apa yang diharapkan	
55	Peneliti	kalau setelah ngikut pelatihan?		
60	Subjek	ya, terus kaya mana ya kalau misalnya target kita tu belum tentu tercapai, atau ada sesuatu yang belum sesuai dengan prediksi kita lah. Lebih kaya gpp lah, lebih kaya ambil hikmahnya besok coba lagi		
65	Peneliti	ooh gitu, dari beberapa sesi mana yang paling cocok sama odah?	Subjek merasa sesi <i>i want positive result</i> lebih cocok dengan	
70	Subjek	ya laba-laba itu od.	membuat list-list agar lebih tahu masalah apa yang dapat dikerjakan terlebih dahulu	
75	Peneliti	menurut odah, waktu ngadepin kesulitan cemas itu gimana?		
80	Subjek	lebih ke misalnya cemasnya karena banyak yang mau diurusin, ya kita buat list-list nya dulu. Jadi, lebih tenang gitu dan lebih tau apa yang mau dikerjain gitu.		



89	Peneliti	ooh gitu, iya juga si. Hm kayanya informasi yang aku butuhkan udah dapat od. Dan juga makasi banyak ya od udah luangin waktunya, maaf ganggu juga hehe.	Ucapan terimakasih	
90	Subjek	iya sama-sama odi.		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nama Subjek : YT
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Jum'at , 17 Januari 2020

Waktu	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
10	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Yuni, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembuka
	Subjek	Alhamdulillah baik, Odi apa kabar?		
	Peneliti	Alhamdulillah baik juga. Maaf yun, mengganggu waktunya, yuni bersedia gak untuk wawancara tentang pelatihan berpikir positif kemarin?		
	Subjek	Iya od, bersedia		
15	Peneliti	jadi gini, yuni kan kemarin jadi peserta pelatihan berpikir positif. Disini aku mau nanya nih, ee setelah mengikuti pelatihan itu apa sih yang yuni dapat?	Subjek merasa memiliki permasalahan yang sama dengan subjek yang lainnya, subjek merasa mempunyai relasi yang lebih dekat dengan subjke lainnya dibandingkan dengan sebelumnya dan saling support	Hal yang didapatkan dan dirasakan setelah diberikan pelatihan berpikir positif
	Subjek	ee yang rasaain gitu? Atau gimana ni ya.		
20	Peneliti	ee apa yang yuni dapat trus apa yang yuni rasain setelah ikut pelatihan?		
25	Subjek	kalau aku sih lebih ke ini sih, lebih ngerasa ada orang lain gitu yang merasakan hal yang sama atau malah lebih parah gitu masalahnya. Eee kalau selama ini sih karena aku tuhkan overthinker. Ee overthinker nya juga yang aa apa ya deskriptif lah istilah nya. Jadi, karena mungkin aku itu ee kan dikos sendirian aa trus jarang keluar juga, aku jarang komunikasi dengan orang juga secara langsung gitu. Itu kayak aku terlalu mikir sendiri aja gitu. Nah setelah ikut pelatihan kemarin kan rame tuh, dan masing masing menceritakan masalahnya masing-masing jadi aku ngerasa ya, engga cuma aku dan bahkan ee gimana ya di, di pelatihan itu kita ngerasa, walaupun waktu itu kita kurang deket ya, maksudnya kenal-kenal gitu aja, tapi, setelah pelatihan itu malah relasi antar peserta makin deket gitu, kan makin saling support gitu. Gitu sih yang aku rasa in		
30				
35				
40	Peneliti	ooh gitu ya, trus aku mau nanya, kan waktu	Setelah	Cara subjek

- Hak Cipta Diindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
 - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

55

60

65

70

75

80

85

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Subjek	<p>buat skripsi ada kesulitan, ada kecemasannya juga, trus yuni ngadepin kecemasannya itu gimana?</p> <p>Kalau kecemasan itu ya, kan waktu itu aku mau semhas itu aku ngerasa, aku jadi lebih bisa kalem gitu, aku bilang sama temen ku, kok aku gak apa ya, kalau pas mau sempro itu aku kayak kalang kabut gitu padahal udah prepare malah pas semhas agak kurang prepare rasanya tu tapi aku ngerasa aku tu bisa kalem dan emang si aku kaya berpikir positif juga, sebelum itu udah ngebayangin besok ibu kaya gini, ibu engga marah-marah. Oke semua oke, sampe kaya ke audience nya juga aku kaya aku buat aku pikirin gimana mereka nanggepin aku, ya Alhamdulillah juga hasilnya positif gitu. Meskipun gak sama persis kaya yang aku harapkan, Cuma ya positif karena aku juga mikirnya positif gitu.</p>	<p>diberikan pelatihan subjek merasa lebih tenang ketika menghadapi kecemasan sewaktu ujian kerena subjek lebih memikirkan hal positif dari dosen dan audience nya sehingga hasil yang didapatkan positif</p>	<p>menghadapi kecemasan</p>
Peneliti	<p>menurut yuni, pelatihan itu dibawa gak sama yuni?</p>	<p>Pelatihan berpikir positif dapat membantu subjek untuk mengurangi kecemasan akan tetapi belum sepenuhnya stabil</p>	
Subjek	<p>pelatihan itu ya, dibawa sih menurut aku. Menurut aku sih di, overthinking, kecemasan, dll itu butuh proses, dan kalau menurut aku juga tiga kali pertemuan beda sih ya, tiap orang beda beda, mungkin tiga kali pertemuan aja udah cukup mungkin kalau aku butuh yang intens gitu loh, trus dalam jangka waktu beberapa kali dilatih lah istilahnya kaya gitu. Nah kalau kemarin, itu sangat membantu Cuma kadang-kadang aku ni masih apa ya kaya ngedown lagi, belum sepenuhnya bisa stabil gitu.</p>		
Peneliti	<p>oh gitu, trus ee kan tadi dari pelatihan yuni dapat relasi yang bagus dan masih bisa ngatasin kecemasan dari sebelumnya. Dari sesi pelatihan itu, mana si yang paling cocok dengan yuni ?</p>	<p>Subjek merasa cocok dengan sesi kekuatan dan kelemahan serta video yang menurut subjek bahwa kita harus fokus pada diri sendiri</p>	
Subjek	<p>ee video, video yang ditutup matanya itu dan sama bu yuli .</p>		
Peneliti	<p>oh yang itu</p>		



Hak Cipta ~~Di~~ Lindungi Undang-Undang

100

105

110

115

120

125

130

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>Subjek</p>	<p>iya, itu sih, kalau sama bu yuli yang bagian kekuatan itu, tapi ya walaupun aku nangisnya pas sama bu Yuli, tapi kalau untuk lengketnya itu yang memorable gitu konsepnya di aku. “oh iya ya, kalau kita fokus pada diri kita sendiri tanpa dengar in omongan orang dan disitu ada support sistem kita yang bener terus bantu kita dukung kita, akhirnya kita bisa melampauin lebih dari yang kita harapkan. Dan aku udah ngalamin itu pas munaqasyah. Jujur aja, waktu munaqasyah itu aku gak sampe situ berharap sama tuhan, kepikiran gak sampe aku Cuma mikir ya aku lulus aja, gak mikir aku dapat A engga, tapi Allah kasi aku dapat A. Alhamdulillah sampe segitu indahnya aku gak mikir sampe situ, Allah kasih lebih, ternyata hari jumat terakhir kemarin itu akhir tahun 2019 tanggal 1 jumadil awal trus hari baik aja gitu kaya “ ya Allah hasil nya tu bagus banget gitu engga diluar rencana aku gitu. Karena gini, menurut aku berpikir positif itu kita gak hanya berpikir positif dalam hal apa ya, dalam konsep berpikir aja, tapi kita berpikir positif dan berhusnuzdon jugakan sama Allah. Nah jadi, kalau kita husnuzdon sama allah. Allah itu bakal kasi kita lebih dari yang kita pengen kalau menurut aku. Jadi, emang kita percaya aja, kita udah usaha udah doa jadi kita pasrahin sama allah, ya allah emang skenario yang baik bukan skenarionya kita. Aku percayanya waktu aku udah ngalamin, langsung kaya iya ya ternyata berdampak berpikir positif itu, emang kalau kita gak ngalamin sendiri, kita gak ini sih. Kalau orang bilang pikir lah positif, pikirlah baik baik. Nah kalau gak kita ngamalin sendiri, itu gak bakalan nempel.</p>	<p>tanpa memikirkan omongan orang dan dukungan dari orang-orang disekitar. Subjek juga mengatakan bahwa berpikir positif tidak hanya pada diri tapi juga sama Allah.</p>	
<p>Peneliti</p>	<p>Ooh gitu, iya juga si. Kayanya apa yang aku inginkan udah dapat, Oh ya, makasi banyak ya yun udah luangin waktunya, maaf ganggu juga hehe.</p>	<p>Ucapan terima kasih</p>	<p>Penutup</p>
<p>Subjek</p>	<p>Iya sama-sama di.</p>		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama Subjek : NF
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. nadila, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembukaan
	Subjek	Alhamdulillah baik		
10	Peneliti	Sebelumnya maaf mengganggu waktunya, aku mau nanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh gak?		
	Subjek	iya boleh.		
15	Peneliti	nah, gini kemarin kan nadila jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang dila dapet dan apa yang dirasain?	Subjek lebh rajin untuk mengerjakan skripsi dan tetap semangat ketika tidak dapat mengerjakan tugas akhir	Hal yang didapat dalam pealtihan berpikir positif
20	Subjek	ee ya gimana ya od, jadi terbuka jadi semakin ini lah kemarin tu. Jadi waktu pelatihan tu awalnya kan ngerasa kaya cemas gitu kan, tu setelah dapat pelatihan dari beberapa narasumber yang kasih kaya metode metode. Ada yang kaya metode yang bagaimana-bagaimana. Itu kaya ngerasa awalnya itu masalah, yaudah lah masih ada ngerasa semester lain. Tapi lama-lama setelah ngikuti metode itu tu aku jadi rajin gitu ha. Ingat kalau dibawah kita tu masih banyak yang belum ada apa-apa trus mau sampai kapan kita mau kaya gini, mau dikejar orang gitu. Jadi setelah aku mikir kaya gitu tu aku, kalau udah ngestuck harus semangat-semangat gak boleh ngestuck gitu.		
25				
30				
35				
40				



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

45	Peneliti	<p>kalau sekarang ngadepin kesulitan itu gimana dibandingkan dengan sebelum ikut pelatihan ada gak bedanya?</p> <p>sejauh ini sih, kalau aku ngalamin kesulitan masih sama aja ya, aku tu kaya ini bawa istirahat agak beberapa hari, setelah nenangin pikiran baru aku kerjain lagi. Tapi, agak lebih ini sih meningkatlah, lebih cepat dari sebelumnya untuk nyelasaan skripsi. Kalau dulu masih diingetin temen kalau sekarang kesadaran yang muncul.</p>		
50	Peneliti	<p>kan waktu ngerjain skripsi itu ada kesulitan atau kecemasan kan. Gimana cara dila ngadepin atau ngatasi kesulitan ngerjain skripsi?</p>	<p>Ketika menghadapi kesulitan subjek lebih memilih untuk istirahat sebentar, kemudian mengerjakan hal yang dapat dikerjakan terlebih dahulu. Jika tidak dapat dikerjakan, maka subjek aku meminta bantuan dari teman</p>	<p>Cara menghadapi kesulitan dalam mengerjakan skripsi</p>
55	Subjek	<p>ee kalau aku sih awalnya kalau malas aku bawa refreshing dulu, agak-agak berapa hari gitu kan nanti setelah itu yaudah aku paksain ngerjain gitu ha. Aku tu berpikir kaya gini od, kalau misalnya aku terus-terusan ngestuck atau ada kesulitan lain aku cari solusinya, kalau kesulitan referensi aku benar-bener cari di internet, trus kaya minta tolong sama temen yang punya banyaka link tentang referansi itu, trus kalau masalah dosen harus sabar-sabar tungguin dosen gak bisa kita kaya yaudah, dosennya susah ditemui, tunggu ajalah. Gak bisa kaya gitu kita harus benar- benar usaha itu, kalau aku si kayak gitu.</p>		
60				
65				
70				
75	Peneliti	<p>ooh gitu, berarti dila tu mikir kerjain aja dulu yang dapet.</p>	<p>Untuk mengerjakan skripsi subjek merasa harus</p>	
	Subjek	<p>ha iya kaya gitu. Kalau misalnya aku bener2 ngestuck gak dapet</p>		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

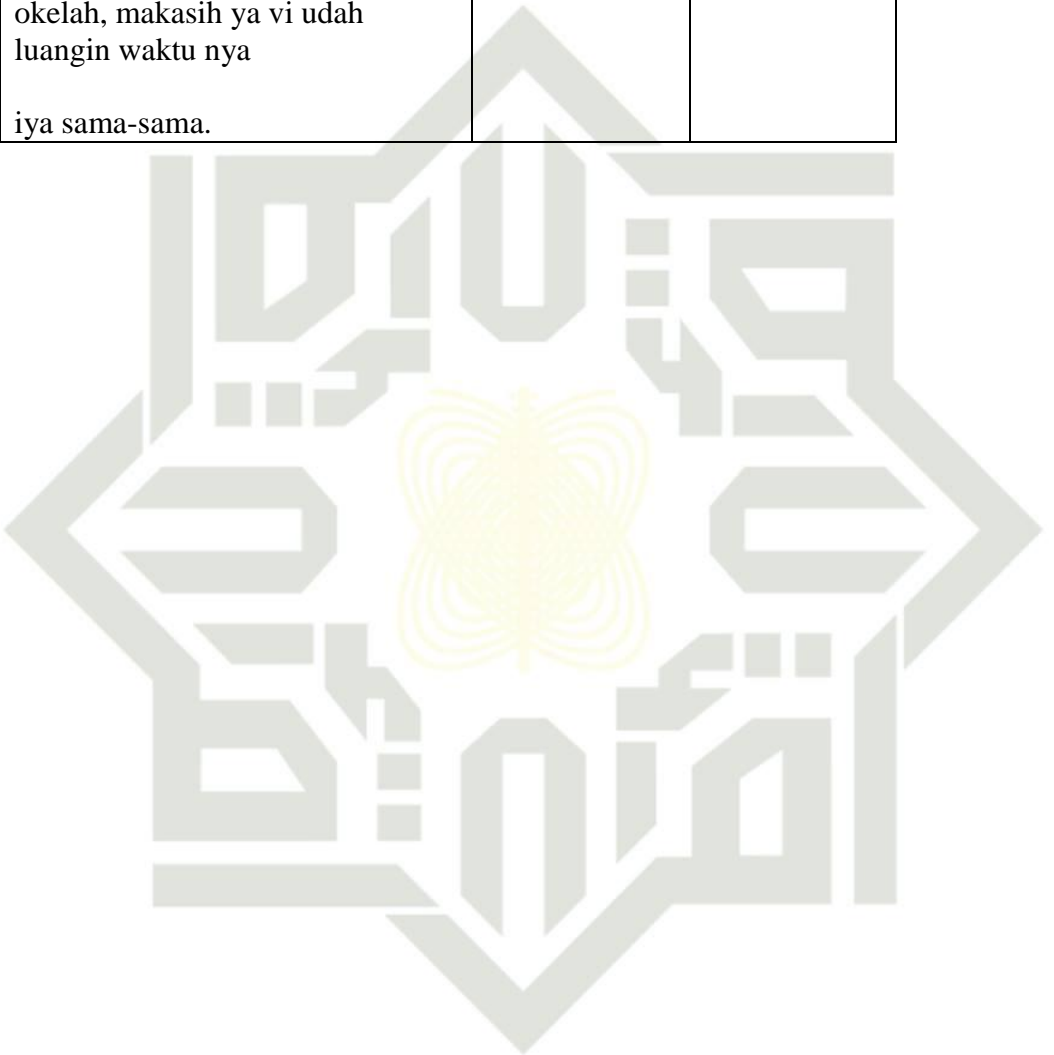
80		yang aku cari aku kerjain yang lain, misalnya kaya bikin spss aku masih bingung, tu aku minta tolong teman tapi teman gak ada waktu tu aku tunggu tapi aku kerjain yang lain dulu, ntah kaya revisi bab 3 yang belum selesai, pokonya jangan sampe aku gak ngerjain gitu.	punya kesadaran dari diri sendiri	
85	Peneliti	ooh gitu, nah kemarinkan kita ada beberapa sesi pelatihan kan, nah dari semua sesi pelatihan itu mana yang lebih cocok menurut dila?	Sesi yang sesuai denganya adalah sesi kelebihan dan kelemahan	Sesi yang sesuai dengan subjek
90	Subjek	yang materi yang kekuatan atau kelemahan.	(<i>you have the power</i>)	
95	Peneliti	emang menurut dila kenapa materi itu lebih cocok?	karena, subjek mempunyai kekuatan sendiri dan tidak fokus pada kelemahannya	
100	Subjek	karena ya od, itu tu udah sesuai kali sama aku, misalnya aku kaya lagi malas aku tu punya kekuatan sendiri yang aku bayangin itu. "kalau aku terus-terusan kaya gini, anggap ya malas, trus gimana sia sia orang tua harus ngebiayain aku lagi untuk bayar ukt, trus aku menganggap aku udah dipuncaknya masih ada orang yang dibawah gak boleh aku tu putus asa, masih ada orang yang dibawah aku, aku selalu bilang itu kediri aku. Dan kalau aku udah cape gitu yang aku ingat itu punya kekuatan sendiri punya orang tua dan masih banyak orang yang dibawah aku bersyukur ibaratnya gitu ha.		
105	Peneliti	jadi kalau malas itu dateng, itu yang dipikirin?		
110	Subjek	ha iya, aku pikirin dibalik kelemahan aku yang aku punya, masih ada orang yang dibawah		



		aku lagi.		
12	Peneliti	ooh gitu. Kayanya itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp?	Ucapan terimakasih	Penutup
	Subjek	iya, gpp		
12	Peneliti	oke lah, makasih ya vi udah luangin waktu nya		
12	Subjek	iya sama-sama.		

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama Subjek : NS
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5 10	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. novi, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembukaan
	Subjek	Alhamdulillah baik		
	Peneliti	Sebelumnya maaf mengganggu waktunya, aku mau nanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh agak?		
	Subjek	Iya boleh.		
15 20 25 30 35	Peneliti	nah, gini kemarin kan novi jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang novi dapet dan apa yang dirasakan?	Setelah mengikuti pelatihan berpikir positif subjek merasa tidak cemas, takut untuk bertemu dosen dan merasa lebih tenang dari pada sebelumnya	
	Subjek	ee kalau dari pelatihan itu yang didapatkan ee kita jadi kan tentang menghadapi skripsi, tu dari pelatihan itu didapatkan gak takut ketemu sama dosen, trus jadi rajin bimbingan.		
	Peneliti	Emang sebelumnya gimana ketemu sama dosen?		
	Subjek	kalau kemarin sebelum pelatihan itu cemas takut salah lagi apa yang kita buat itu kan, karena emang banyak salahnya, ya ambyar jadinya, judul yang diajukan juga belum diterima terus cemas liat teman-teman yang lain udah pada ngajukan sementara kita masih situ situ aja, trus jadi jumpa dosen tu ee bisa lebih tenang gitu setelah pelatihan itu juga. Trus perasaan yang dirasakan itu lebih tenang, rasa takut tu gak kaya kemarin lah.		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40	Peneliti	nah, sewaktu buat skripsi pasti ada kesulitan atau kecemasan itu ada juga, itu gimana cara menghadapinya?	Untuk menghadapi kecemasan subjek mengolah pikirannya menjadi positif dan menarik nafas serta berdoa.	
45	Subjek	Itu kaya olah diri pikiran itu menjadi lebih positif untuk sama dosen tu, pokoknya berpikir positiflah kaya “setuju, di acc” jadi dibawa kehati jadi kalau mau ketemu dosen tu tarik nafas dulu, berdoa untuk ketemu dosen tu.		
50	Peneliti	kemarin waktu dipelatihan itu kita ada beberapa sesi, nah menurut novi mana yang paling cocok.	Subjek merasa sesuai dengan sesi yang fokus bagaimana cara untuk menyelesaikan atau mengatasi kesulitan.	
55	Subjek	Dari pelatihan itu kan kita kaya ngisi kertas yang sesuai dengan keadaan diri. kita kan sebelum masuknya tes itu kan, kita kan ditanya dulu gimana perasaan kita pas ketemu sama dosen, dan kaya mana cara kita untuk menghadapi dosen itu jangan cemas jangan takut. Ee misalnya kalau belum dapat referensi tukang, gimana caranya supaya kita dapat referensi. Ee jadi tau kita		
60	Peneliti	ooh gitu. Kayanya itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp?	Ucapan terimakasih	
65	Subjek	Iya, gpp		
69	Peneliti	Okelah, makasih ya vi udah luangin waktu nya		
69	Subjek	Iya sama-sama.		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama Subjek : DRS
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Sabtu, 18 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5 10	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. ici, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembukaan
	Subjek	Alhamdulillah baik		
	Peneliti	sebelumnya maaf mengganggu waktunya ici, aku mau nanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh agak?		
	Subjek	oh boleh boleh.		
15 20	Peneliti	nah, gini kemarin kan ici jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang ici dapet dan apa ici rasain?	Subjek merasa lebih semangat lagi untuk mengerjakan tugas akhir dan senang karena pelatihan berpikir positif berpengaruh	Hal yang didapatkan dan dirasakn dalam pelatihan berpikir positif
	Subjek	Itu kaya biasanya kan selama ini kan kalau misalnya nunda-nunda kaya nanti deh nanti yang gitu kan kaya sesuatu yang buat kebuka pikiran. Kalau ditunda lagi trus kapan dong siapnya agak semangat lagi. Terus perasaan yang didapat seneng sih bisa terpengaruh eh ternyata emang ngaruh		
25 30 35 40	Peneliti	hm ici kesulitan dalam mengerjakan skripsi itu apa sih?	Sebelum pelatihan subjek malas untuk mengerjakan skripsi, setelah mengikuti pelatihan subjek berusaha untuk pergi kekampus dan menanyakan kepada teman-teman tentang penelitian	
	Subjek	Hm males banget gitu.		
	Peneliti	Trus setelah ikut pelatihan itu gimana?		
	Subjek	Itu kaya, kemarin itu sebulan itu bisa dihitung berapa kali kekampus nya. Seminggu tu kaya gak ada gitu. Trus udah selesai pelatihan itu kaya mulai. Eh ngampus deh. Walaupun gak ada yang didapat tapi setidaknya ee ada yang didapat dari temen temen, tanya ketemen-temen kalau peneltian ini gimana, kalau ini gimana, kaya gitu sih		
	Peneliti	kira-kira dibandingkan dengan sebelum	Setelah ikut	



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

45	Subjek	ikut pelatihan gimana? beda sih, gak ada rasa khawatir, gak ada rasa takut. Kalau sekarang aada rasa takut, setelah ikut pelatihan itu kalau dirumah itu ada mikir eh ini ngapain ya lagi, rasa takut nya udah ada.	pelatihan subjek merasa takut ketika tidak ada berbuat apa-apa untuk skripsi	
50	Peneliti	kalau dibanding dengan sekarang bedanya ketika ici ngadepin masalahnya apa?	Sebelum ikut pelatihan subjek jika tidak dapat mengerjakan tugas akhir akan timbul malas, sesudah ikut pelatihan subjek lebih meminta bantuan teman-teman	
55	Subjek	ada juga sih, kaya biasanya kalau gak dapet atau stuck gitu jadi males kalau sekarang kaya lebih minta bantuin temen-temen		
60				
65	Peneliti	nah, kita kan keamrin ada beberapa sesi, menurut ici dari sesi-sesi itu mana yang paling cocok buat ici?	Subjek merasa cocok pаса sesi laba-laba yaitu sesi <i>i want positive result</i> , karena sesi dari sesi itu subjek berpikir harus tetap bangkit meskipun jatuh berulang kali	Sesi yang sesuai dengan subjek
70	Subjek	oh itu yang waktu sama bu yuli.		
75	Peneliti	oh itu, tapi kan waktu sama bu yuli kita kan ada dua sesi itu.		
80	Subjek	ici inget yang laba-laba sih.		
85	Peneliti	emang apa sih yang ici dapet dari sesi itu?		
89	Subjek	Hm laba-laba aja jatuh berkali-kali tetap mau bangkit lagi. gitu, jadi mikirnya gitu, jadi seberapa banyak gagal nya tetep bangkit, dari pada diem lebih baik ada untuk dikerjain , jadi terus aja coba walaupun hasilnya sama doang. Tapi, kita kan udah coba dan kita selamanya kaya gitu terus kan.		



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Peneliti	ooh gitu. Kayanya itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp? iya, gpp		
Subjek	okelah, makasih ya ici udah luangin waktu nya, mudah-mudahan urusnnya dipermudah dan lancar.		





Nama Subjek : SPS
Pekerjaan : Mahasiswa
Semester : 9
Hari/Tanggal : Rabu, 22 Januari 2020

Baris	Pelaku	Uraian Wawancara	Ide Pokok	Tema
5	Peneliti	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Shinta, apa kabar?	Subjek dalam keadaan sehat dan bersedia untuk melakukan wawancara	Pembukaan
	Subjek	Alhamdulillah baik		
10	Peneliti	Sebelumnya maaf mengganggu waktunya, aku mau nanya sedikit tentang pelatihan berpikir positif kemarin boleh gak?		
	Subjek	iya boleh.		
15	Peneliti	nah, gini kemarin kan shinta jadi peserta pelatihan berpikir positif, setelah ikut pelatihan itu apa sih yang shinta dapet dan apa yang dirasain?	Sebelum mengikuti pelatihan subjek merasa banyak tekan dan mmilik pikiran-pikiran negatif, akan tetapi setelah mengikuti pelatihan berpikir positif subjek merasa lebih pikiran lebih terbuka dan merubah pola pikir.	Hal yang didapatkan dan dirasakan setelah mengikuti pelatihan berpikir positif
20	Subjek	waktu sebelum peatihan lah ya, kalau sebelumnya itu sama kaya semua mahasiswa tu tekanan nya banyak ya kan segala macam, jadi kaya ngerasa rendah diri “aku kok gak selesai ni, apa aku yang bodoh, atau gimana ni” pokok nya kepercayaan diri tu turun trus kaya down gitu, trus akau sama laila coba ikut mana tau ibatratanya ada perubahan,		
25		soalnya keadannya yang tadi sebelum i tu tu emang bikin pola pikir kita itu tu negatif, jadi apapun yang aku pikir kan aku mikir “ah nanti aku gak bisalah” pikiran-pikiran negatif terus kaya “aku gak bakal bisa, aku tu kaya bodoh” kaya gitu ha. Makanya kami ikut mana tau ada perubahan.		
30				
35				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

40	<p>Nah, pas selama pelatihan itu lumayan banyak lah membuka pikiran aku, pertama selama ini kita terlalu sibuk dengan masalah kita sendiri kaya “aku ni yang paling menderita, aku yang paling banyak masalah, aku yang paling kaya gini gini gini”pokoknya aku menyedihkan banget jadi orang gitu. Ternyata ketika kita kumpul sama banyak mahasiswa, itukan semacam kaya diskusi juga gitu, jadi itu kaya membuka mata kita kalau misalnya didunia ini bukan kita doang yang punya masalah, bahkan mungkin orang lain punya masalah yang lebih parah dari kita, cuma mereka gak nunjukkin, jadi selama ini aku ngerasa aku terlalu terpaku sama diri aku sendiri kaya terlalu peduli sama orang jadi, kesannya kaya terlalu sibuk dengan diri sendiri aku ngerasa seakan-akan cuma aku yang punya masalah, padahal engga. Itu kaya membuka pikiran aku gitu, trus kaya nyadarin ee semua orang punya masalah tapi, pengatasannya itu tergantung sama diri kita sendiri. Jadi, yang penting itu bukan masalahnya tapi gimana cara kita ngatasin masalah itu dengan diri kita. Jadi, itu selama pelatihan kemarin aku dapet kunci dari cara mengatasi masalah kita itu sama merubah pola pikir kita kaya gitu, trus kita juga gak terlalu jangan terlalu mengabaikan lingkungan sekitar.</p>		
45			
50			
55			
60			
65			
70			



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

75 80 85 90 95	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>trus yang shinta rasain apa?</p> <p>hm sesudah selesai semuanya bener bener kaya healing banget, ngerasa disembuhkan gitu. Kaya mana ya ada rasa lega yang sebelumnya gak aku dapat. Maksudnya itu, selama ini aku ngerasa tertekan gitu kan, jadi aky setelah diskusi bertukar pikiran gitu, habis itu dapet pencerahan lagi dari bu yuli, jadi ada perasaan yang lebih tenag di bandingkan dengan sebelumnya, kalau sebelumnya kan ada kekhawatiran yang sebanranya gak penting, jadi setelah menyelesaikan semua sesi nya itu aku gerasa kaya pikiran aku terbuka, jadi aku ngerasa tenang kaya “apa sih segala macam dipikiran juga gak selesai yang penting lakuin yang terbaik apaun yang hasilnya tergantung sama Allah .jadi lebih tenang, rileks, lebih gak nyalahin diri sendiri diatas segala hal.</p>	<p>Subjek merasa lebih disembuhkan dan lebih lega sebelumnya subjek merasa tertekan</p>	
100 105 110 115	<p>Peneliti</p> <p>Subjek</p> <p>Peneliti</p> <p>Subjek</p>	<p>nah, kemarin dipelatihan itu kita kan ada 3 sesi, nah menurut shinta metode yang paling cocok itu yang mana?</p> <p>kalau yang ngena banget itu sama bu yuli. Yang bagian kelemahan dan kelebihan.</p> <p>emang kenapa dengan sesi yang itu?</p> <p>Gimana ya soalnya selama ini yang ering kita lakukan itu lebih ke kaya, kita lebih terpaku sama kelamah-kita jadi setelah dapet saran atau</p>	<p>Subjek merasa lebih sesuai dengan sesi kelemahan dan kekuatan (<i>sesi you have the power</i>), karena sesi tersebut lebih membuat subjek fokus pada kelebihanannya dan berusaha untuk menyeimbangkan.</p>	<p>Sesi yang sesuai dengan subjek dalam pelatihan berpikir positif</p>



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

129		<p>arahan dari ibu itu kita jadi lebih pikir kalau “neh kamu tu gak punya kekurangan doang, tapi kamu punya kelebihan juga, harus kamu syukuri, harus kamu banggakan” jadi mencoba menyeimbangkan pemikiran aku antara yang positif dengan yang negatif. Jadi, sekarang aku gak terlalu sibuk mikirin, cemas, kahwahir sama hal yang aku gak punya atau yang aku tapi lebih kelebihan aku kaya apa yang aku punya sekrang itu yang aku syukuri. Ibarat nya lebih fokus kelebihan itu engga tapi lebih menyeimbangkan antar kekurangan dengan kelebihan.</p>		
130	Peneliti	<p>kalau untuk menghadapi kesulitan atau kecemasan dalam mengerjakan skripsi itu gimana caranya?</p>	Subjek menjernihkan pikiran untuk menyelesaikan kesulitan yang dialami kemudian subjek kembali mengerjakan skripsi setelah mendapatkan	Cara menghadapi kecemasan dan kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir.
135	Subjek	<p>Aku orang yang kalau misalnya ada masalah selalu aku pikirin terus-menerus. Misalnya gak ketemu referensi, aku sampe mikirin tiga hari, tapi kalau sekarang setelah pelatihan itu aku lebih ngerasa kita tu lebih butuh waktu untuk istirahat sejenak dari kekacauan kalau kita nulis skripsi gitu ha. Oh kalau misalnya aku gak dapat aku coba rehat dulu sehari-dua hari masa tau ada sesuatu yang terlupa dengan aku kaya gitu. Nanti kalau udah sehari atau dua hari udah menjernihkan pikiran nanti baru lah dapet “eh ddkalau pake buku ini bisalah” kaya gitcu, jadi kadang aku sering mengacaukan banyak hal itu</p>		



		karena aku terlalu ngoyo (terlalu ngotot) untuk menyelesaikan sampe berusaha banget padahal itu udah jelas gak bisa didapatkan hari itu. Jadi emang sekarang aku kasih diri aku waktu lebih berpikiran jernih.		
120	Peneliti	oh gitu. Kayanya itu aja dulu, kalau ada yang mau aku tanyain lagi gpp?	Ucapan terimakasih	Penutup
	Subjek	iya, gpp		
	Peneliti	okeelah, makasih ya shin udah luangin waktu nya		
125	Subjek	Iya sama-sama.		

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

J

*(Informed Consent Subjek Penelitian, Observer,
Eksperimenter)*

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : RIANGGA NOURIANTO, S.Psi

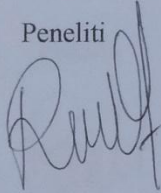
Jenis Kelamin : LAKI - LAKI

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai eksperimenter dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

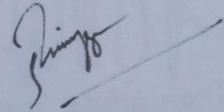
Pekanbaru, 7 September 2019

Eksperimenter

Peneliti



(Rodiyatul Fitria)



(RIANGGA NOURIANTO)



Hak

1. C



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : *Yuli Widiningsih, M.Psi, Psikolog*

Jenis Kelamin : *Perempuan.*

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai eksperimenter dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, *6 September* 2019

Peneliti

(Rodiyatul Fitria)

Eksperimenter

(Yuli Widiningsih, M.Psi, Psikolog)



© Hak

Hak Cipta

1. Dilarang

a. Per

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tang dibawah ini

Nama : RAHMI SRI HANIFAH


Jenis Kelamin : PEREMPUAN

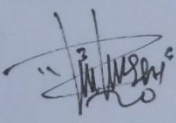
Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 6 September 2019

Peneliti

Observer


(Rodiyatul Fitria)


(RAHMI SRI HANIFAH)

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : FIRDA HUSNIR ROFIQA

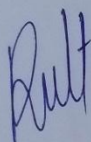
Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai eksperimenter dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

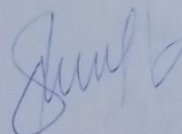
Pekanbaru, November 2019

Observer

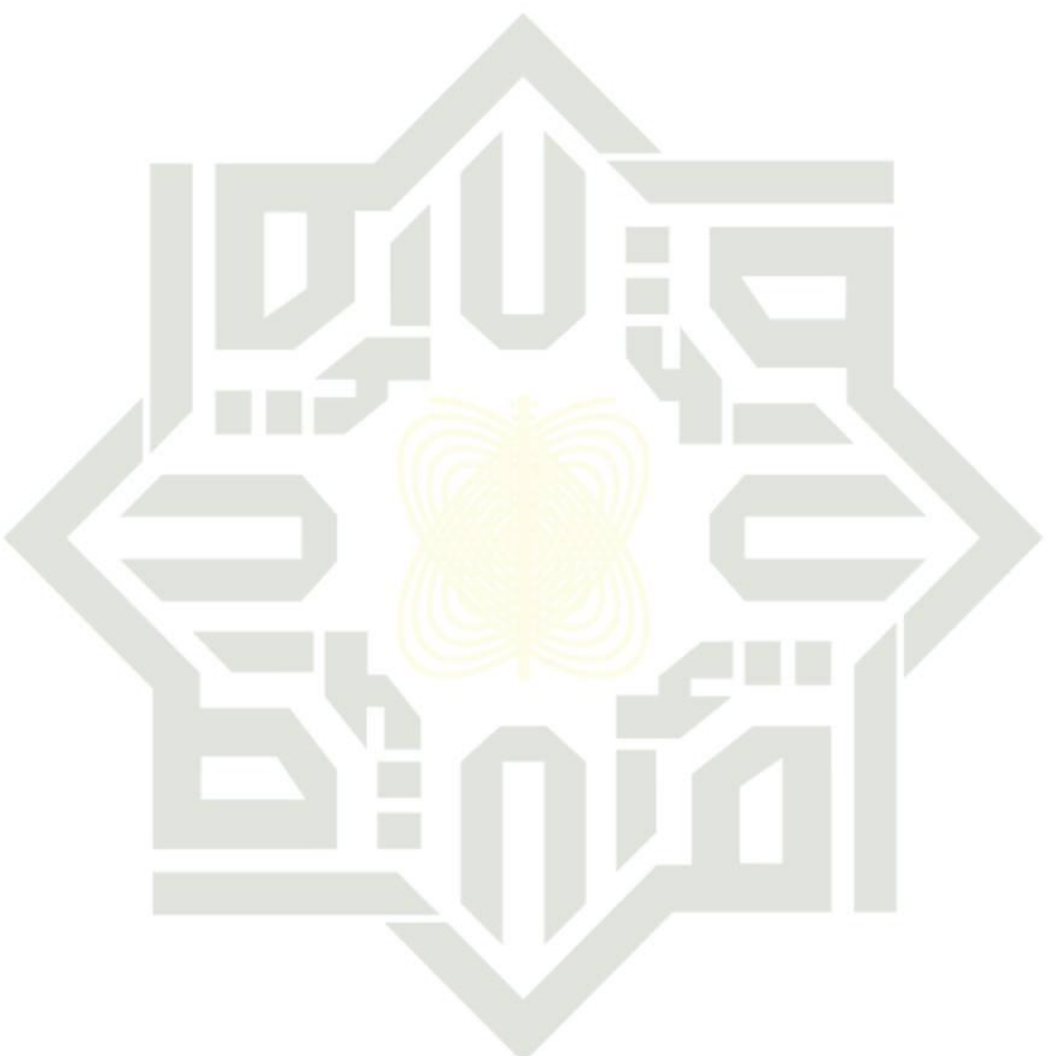
Peneliti



(Rodiyatul Fitria)



(FIRDA HUSNIR R.)



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Adiya Maharani

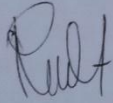
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 16 sampai dengan tanggal 20. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 9 September 2019

Peneliti

Peserta



(Rodiyatul Fitria)



(Adiya Maharani)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Laila Ramadhani

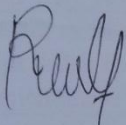
Jenis Kelamin : Pemampuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 30. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

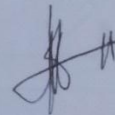
Pekanbaru, 10 Septanber 2019

Peneliti

Peserta



(Rodiyatul Fitria)



(Laila Ramadhani)

- a. Penguutipan nanya untuk kepenuungan penaakaan, peneltian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Penguutipan tidak merugikan kepenuungan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumuman dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

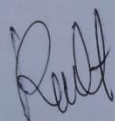
Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Raudah

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal ____ sampai dengan tanggal ____ . Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

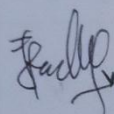
Peneliti



(Rodiyatul Fitria)

Pekanbaru, 7 September 2019

Peserta



(RAUDAH)

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan penulisan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan atau tindakan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

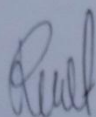
Nama : *Shinta Permatadani*

Jenis Kelamin : *perempuan*

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 20. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

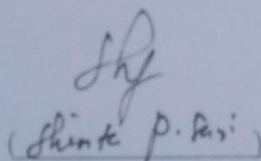
Pekanbaru, *10 September* 2019

Peneliti



(Rodiyatul Fitria)

Peserta



Shinta P. Permatadani

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Novita Saputri

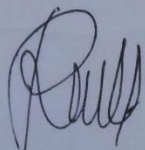
Jenis Kelamin : Prempuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 20. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

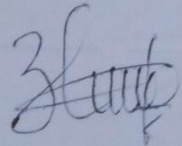
Pekanbaru, 07 September 2019

Peneliti

Peserta



(Rodiyatul Fitria)



(Novita Saputri)

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

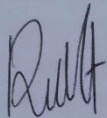
Nama : DESY RAHMADHATI SIHITE

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 20. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

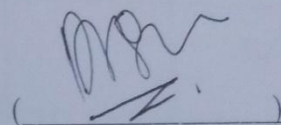
Pekanbaru, 09 September 2019

Peneliti



(Rodiyatul Fitria)

Peserta



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Yuni Triana

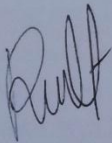
Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai peserta dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif" yang akan dilaksanakan selama tiga hari mulai tanggal 18 sampai dengan tanggal 20. Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

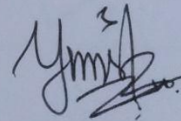
Pekanbaru, 7 September 2019

Peserta

Peneliti



(Rodiyatul Fitria)



(Yuni Triana)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tang dibawah ini

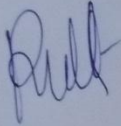
Nama : PUTRI AULIA RAHMADIM

Jenis Kelamin : PEREMPUAN

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

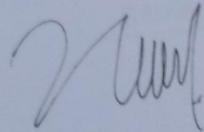
Pekanbaru, 6 September 2019

Peneliti



(Rodiyatul Fitria)

Observer



(PUTRI AULIA RAHMADIM)



- a. Pengutipan untuk tujuan akademis
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERSETUJUAN
(INFORMED CONCENT)

Saya yang bertanda tang dibawah ini

Nama : Albina Westi

Jenis Kelamin : P

Dengan ini saya menyatakan persetujuan saya untuk dapat ikut berpartisipasi sebagai observer dalam penelitian yang berjudul "Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir". Demikian surat pernyataan persetujuan ini, agar dapat digunakan untuk membantu proses penelitian.

Pekanbaru, 11-09 - 2019

Peneliti

Observer

Rult

albo

(Rodiyatul Fitria)

(Albina W)



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

K

(Modul Pelatihan Berpikir Positif)

UIN SUSKA RIAU

POSITIVE

© Hak Cipta UIN Suska Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan seluruh atau sebagian dari isi ini tanpa mengizinkan dan memberitahu sumber.



THINKING

PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG

McLeod dan Moore (2002) menjelaskan pemikiran positif akan memiliki efek positif ketika pemikiran tersebut dikaitkan dengan ingatan pengalaman spesifik yang konsisten dengan pemikiran tersebut dan ketika kebermaknaan yang tinggi dilekatkan pada pemikiran yang positif maka akan positif juga. Menurut Albrecht (1986) berpikir positif terdiri dari perhatian positif dan verbalisasi positif. Pada area perhatian positif biasanya individu mengganti berita buruk dengan berita baik kecuali berita buruk itu benar-benar berarti. Individu mengganti ide kegagalan dengan ide keberhasilan, kekhawatiran terhadap permasalahan dengan gagasan jalan keluar, ketakutan dengan pengharapan, dan frustrasi dengan ide baru untuk masa akan datang. Sedangkan, pada area verbalisasi positif individu dipusatkan pada keinginan positif. Individu sadar bahwa individu tidak dapat mempengaruhi kesuksesan, sehingga dimulai dengan konsentrasi pada sukses dan meramal kan sukses lewat verbal.

Peale (2006) menjelaskan bahwa apabila pikiran positif dan individu menerapkan gerakan positif yang menghasilkan hasil positif, pikiran positif menciptakan suasana yang menguntungkan untuk perkembangan hasil yang positif, sebaliknya pikiran yang negatif akan menghasilkan hasil yang positif. Hukum ini secara singkat dan sederhana menyatakan bahwa jika individu berpikir dengan istilah negatif akan mendapatkan hasil yang negatif, jika berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif. Inilah fakta sederhana yang merupakan dasar dari sebuah hukum yang menunjukkan tentang kemakmuran dan kesuksesan dalam tiga kata yaitu percaya dan berhasil.

Pelatihan berpikir positif adalah proses meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menggunakan bahasa yang positif, berperilaku positif, mengungkapkan kata-kata positif, dapat menemukan solusi untuk suatu permasalahan, dapat meningkatkan kepercayaan dan potensi dalam dirinya, serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



meningkatkan optimisme. Pelatihan ini terdiri dari tiga sesi yaitu *change your mind*, *i want positive result*, dan *you have the power*. Ketiga sesi ini disusun berdasarkan tiga strategi berpikir positif dari Elfiky (2015), yaitu strategi mengubah konsentrasi, strategi hasil yang positif, dan strategi redefinisi dan berkolaborasi dengan pendekatan teori terapi kognitif dari Ellis, yaitu teori ABCDE (Corey, 2005)

Change your mind adalah sekumpulan situasi yang menggambarkan perasaan, pikiran negatif yang dialami oleh individu terhadap kesulitan dan individu akan memfokuskan individu pada sanggahan terhadap pikiran negatif serta difokuskan pada kekuatan yang muncul saat berhasil menangani pikiran negatif. *I want positive result* adalah berisi pertanyaan yang akan memfokuskan individu pada hasil yang positif dengan menggunakan perilaku yang positif melalui sebuah cerita. *You have the power* adalah sekumpulan situasi kesulitan yang dialami individu dan kelemahan yang individu miliki, dan pada sesi ini individu akan difokuskan pada kekuatan yang individu miliki ketika menghadapi kesulitan, sehingga individu dapat mengetahui kekuatan yang dimilikinya untuk menghadapi kesulitan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

NARASUMBER

Narasumber pelatihan berpikir positif ini adalah salah satu dosen Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

PESERTA

Peserta dalam pelatihan berpikir positif ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir.

WAKTU

Pelatihan ini dilakukan selama tiga hari, masing-masing sesi \pm 60 menit.

TEMPAT

Pelatihan ini akan dilakukan di salah satu ruangan kelas Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Hal ini bertujuan agar peserta dapat menjadi lebih fleksibel dan nyaman, serta dapat mencapai keberhasilan selama proses pelatihan berlangsung.

TUJUAN

Tujuan dari pelatihan ini untuk mengubah pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif, menemukan solusi untuk suatu permasalahan, mengubah cara pandang menjadi positif terhadap suatu permasalahan, serta mengungkapkan kelebihan diri.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Rundown Pelaksanaan Pelatihan Berpikir Positif

Pretest

Dilaksanakan dalam rentang waktu satu minggu sebelum dilaksanakannya pelatihan.

Waktu	Kegiatan	Pengisi
Day 1		
09.00-09.10	• Absen Peserta	
09.10-09.50	• Pembukaan • Perkenalan	Eksperimenter
09.50-10.40	• <i>Change Your Mind</i>	Eksperimenter
10.40-10.45	• Penutupan pelatihan di hari pertama	Eksperimenter
Day 2		
09.00-09.10	• Absen Peserta	
09.10-09.30	• Pembukaan	Eksperimenter
09.30-10.30	• <i>I want positive result</i>	Eksperimenter
10.30-11.30	• <i>You have the power!</i>	Eksperimenter
11.30-11.40	• Penutupan pelatihan di hari kedua	Eksperimenter
Day 3		
09.00-09.10	• Absen Peserta	Eksperimenter
09.10-09.55	• Evaluasi dan Diskusi	Eksperimenter
09.55-10.05	• Penutup pelatihan di hari ketiga	Eksperimenter

Posttest

Posttest dilaksanakan secara berkelompok beberapa hari setelah pemberian pelatihan di hari ketiga selesai dilaksanakan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbrech, Karl. (1986). *Daya Pikir*. Semarang: Dahara Prize
- Corey, Gerald. (2009). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (Penerjemah: E. Koswara). Bandung: PT. Refika Aditama
- Effiky, Ibrahim (2015). *Terapi Berpikir Positif*. (Penerjemah Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas). Tangerang: Nusantara Letari Ceri Pratama.
- Macleo, K, A & Moore, R. (2002). Positive Thiking Revisited: Positive Cognitions, Well-Being and Mental Health. *Clinical psychology and Psychotherapy*, 7
- Peale, V, N. (2006). *The Power of Positive Thinking: A Pratical Guide To Mastering The Problems Of Everyday Living*. The Quality Book Club. Diperoleh dari <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=1C1728F04974055CEA462DF743B610AE>
- <http://towards2020.org/assets/uploads/devotion/d238.jpg>
- <https://banner2.kisspng.com/20180124/lke/kisspng-paper-ink-pen-vector-color-inkjet-border-5a685daa379c28.4076854315167891622278.jpg>
- https://cdn0.iconfinder.com/data/icons/ecommerce-50/48/icon0006_annoucement-512.png
- https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:and9gcspxgklrb_pmusdzuzqzj7k_lcfgow4ivm9tbse5z4_xaxbtwex
- <https://i.ytimg.com/vi/x0ng8ihdet0/maxresdefault.jpg>
- <https://image.shutterstock.com/z/stock-vector-you-have-power-vector-582311161.jpg>
- https://png.pngtree.com/element_our/png_detail/20180831/stylish-and-simple-border-design-png_71282.jpg
- https://png.pngtree.com/element_our/png_detail/20180917/stylish-and-simple-border-design-png_98429.jpg
- <https://previews.123rf.com/images/dizanna/dizanna1509/dizanna150900621/4568183-positive-thinking-bulb-word-cloud-health-concept.jpg>
- <https://requestreduce.org/images/day-1-clipart-6.jpg>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<https://strategiepsychology.com.au/wp-content/uploads/positive-thinking-Cloud.jpg>

https://t3.ftcdn.net/jpg/00/96/99/30/500_f_96993065_r147xpfntz6hgskxeioep8zziy116klo.jpg

https://t3.ftcdn.net/jpg/00/96/99/52/500_f_96995268_84fecn3gr1uyxfy9mfsagwsaoncntbtr.jpg

https://t3.ftcdn.net/jpg/00/96/99/52/500_f_96995283_cvny2ftx64xgm5ruv3w4jv4jtzljch1e.jpg

https://t4.ftcdn.net/jpg/00/57/89/45/500_f_57894598_lheitmtcehgvuzabmcqqbz5gmld0xly8.jpg

https://t4.ftcdn.net/jpg/00/72/01/13/240_f_72011333_yerkpiu2oqjx6gixgnkavr4ispawikl.jpg

https://www.sandler.com/sites/default/files/styles/blog_main_image/public/images/blog/think%20positive.jpg?itok=tpux8iti

<https://ya-webdesign.com/images/goodbye-clipart-goodbye-friend-3.jpg>

<https://previews.123rf.com/images/un kreatives/un kreatives1501/un kreatives15010048/35233605-minimalistic-illustration-of-a-grungy-clock-with-time-for-change-text-eps10-vector.jpg>

<http://assets.stickpng.com/thumbs/580b57fcd9996e24bc43c4c4.png>

<https://1.bp.blogspot.com/-mXcMIIv18PU/XBwKnFHPxEI/AAAAAAAAAL4/KDuGBJLuQvYQKIOWK0tXI-VcOy-JgwCPcBGAYYCw/s1600/Stiker%2BEmoticon%2BWhatsapp%2BPNG%2B08.png>

<https://cdn0.iconfinder.com/data/icons/education-15/500/result-512.png>

<http://4.bp.blogspot.com/-Ri9OcT3I3jQ/U5X1MZUf-AAAAAAAI08/dMCz0ay7p9U/s1600/peace-smiley.png>

<https://cdn1.iconfinder.com/data/icons/fitness-56/300/muscle-strong-gym-fitness-sort-512.png>

<http://www.security-faqs.com/wp-content/uploads/2009/01/msn-closing-down.jpg>

<https://the-motivasi.blogspot.com/2012/10/gagal-dan-bangkit-lagi-cerita-motivasi.html>

<https://www.quotespie.com/wp-content/uploads/2015/08/positive-thoughts-positive-actions-positive-result1.png>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<https://doubtmania.wordpress.com/2015/11/11/why-we-say-hello-in-phone-what-does-it-mean/>

<http://www.realfoodgirlunmodified.com/wp-content/uploads/2016/03/day-2-blog-image.jpg>

http://thepositivelifeco.com/wp-content/uploads/2017/04/adobestock_108490578-thinkpositive.png?quality=100.3016082509160

<https://anissams.id/wp-content/uploads/2017/05/day-3.jpg>

<https://i.pining.com/originals/c6/8f/a5/c68fa5412a361549fd3671625d2f273c.png>





-Sesi 1-

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

OPENING



RIAU



Sesi 1 : Pembukaan dan Perkenalan

TUJUAN

Eksperimenter menciptakan suasana keakraban antara para peserta dan saling mengenal, serta mengenal Eksperimenter

WAKTU

30 menit

ALAT DAN BAHAN

Proyektor, Laptop, Speaker

PROSEDUR

- **Sampaikan salam, tanyakan kabar dan ucapkan terima kasih untuk kesempatan dan kesediaan yang telah diberikan untuk berpartisipasi.**

Instruksi :

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh atau selamat pagi.

Bagaimana kabar Anda semua?

Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menyampaikan hal-hal mengenai pelatihan berpikir positif.

Sebelum dimulai saya ingin mengucapkan terima kasih atas kehadiran Anda di ruangan ini. Semoga yang kita pelajari dan kita lakukan hari ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pengenalkan diri

Instruksi:

Sebelum kita mulai pelatihan ini, saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu, “Nama saya.....”

Hak cipta ta

UIN

UIN

UIN

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Di

Undang-Undang

bagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

1. Tidak diperkenankan untuk menyalin, menduplikasi, atau menyebarkan karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Ajak peserta latihan berkenalan dengan satu sama lain.

Instruksi:

Baiklah agar kita lebih akrab lagi, saya ingin berkenalan lebih dekat lagi dengan Anda. Dimulai dari orang yang ada di sebelah kanan saya. Silahkan perkenalkan diri anda dengan menyebutkan nama panjang dan nama panggilan serta semesternya.

Mengulangi nama-nama peserta dengan berurutan.

Instruksi:

Saya akan ulangi nama-nama anda ya, jika ada yang lupa tolong diingatkan dan jika ada yang salah tolong dikoreksi.

Sampaikan ucapan terima kasih untuk kesempatan peserta pelatihan untuk memperkenalkan diri.

Instruksi:

Terima kasih kepada Anda semua yang telah memperkenalkan diri. Semoga setelah kita saling berkenalan, dapat mempererat tali silaturahmi kita sehingga kegiatan pelatihan kita dapat berjalan dengan baik.

Mengajak peserta untuk bercerita tentang pemasalahan yang sedang dialaminya dan perasaannya ketika menghadapi permasalahan tersebut.

Instruksi :

Baiklah, sebelum kita masuk ke sesi pelatihan, tak ada salahnya kita sedikit berbagi cerita mengenai proses pengerjaan skripsi, saya ingin mendengarkan salah satu dari Anda untuk menceritakan apa saja kendala yang sering muncul ketika mengerjakan tugas akhir? (setelah peserta selesai menjawab, eksperimenter lanjut ke pertanyaan lainnya)

Apa yang Anda pikirkan ketika masalah tersebut muncul? (setelah peserta selesai menjawab, eksperimenter lanjut ke pertanyaan lainnya)

Lalu, bagaimana perasaan mu ketika masalah tersebut belum terselesaikan? (setelah peserta selesai menjawab, eksperimenter lanjut ke pertanyaan lainnya)

Apa yang kamu lakukan ketika perasaan tersebut muncul?

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menanyakan peserta lainnya tentang permasalahan yang sama

Instruksi :

Apakah Anda semua merasakan hal yang sama? (tunggu jawaban dari peserta, jika sudah dijawab lanjut ke pertanyaan berikutnya)

Baik, saya mau bertanya kepada Anda, apakah Anda ingin menjadi orang yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan yang akan datang? (tunggu jawaban dari peserta) Untuk itu, saya berharap kepada Anda semua agar dapat mengikuti pelatihan ini dengan baik, sehingga kita dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari-hari kita (Lanjut ke sesi berikutnya)



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

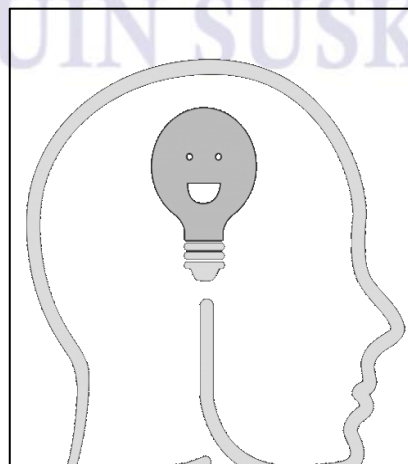
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

-Sesi 2-

Change

Your

Mind



Sesi 2 : *Change Your Mind!*

TUJUAN

Membantu peserta untuk lebih memusatkan pikiran yang lebih positif dalam menghadapi permasalahan

WAKTU

60 menit

ALAT DAN BAHAN

Proyektor, Laptop, Speaker, Handout, Alat Tulis

PROSEDUR

➤ Pengerjaan lembar kerja

Instruksi :

Baiklah, didepan Anda sudah ada map yang berisikan kertas-kertas dan silahkan ambil kertas dengan dengan kode A1, dalam kertas tersebut terdapat beberapa situasi, tugas Anda adalah isilah kolom-kolom yang harus anda isi secara jujur sesuai dengan apa yang anda rasakan saat ini. Jika ada yang ingin anda tanyakan, silahkan angkat tangan.

Memusatkan pikiran subjek menjadi lebih positif

Baiklah, untuk selanjutnya silahkan ambil kertas dengan kode A2, dalam kertas tersebut terdapat beberapa situasi, tugas Anda sama seperti menjawab A1, Anda hanya menjawab pada kolom “ sanggahan terhadap pikiran” dan “ penguatan positif” Anda jawab dengan baik dan jujur. Akan tetapi, untuk menjawab kolom tersebut, Anda dapat melihat kembali pada lembar A1 yang sudah Anda jawab. Jika ada yang ingin anda tanyakan, silahkan angkat tangan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Melakukan diskusi dengan peserta

Instruksi :

Baik. Setelah menjawab beberapa pertanyaan tadi, saya ingin salah satu dari Anda untuk menjelaskan jawaban dari pertanyaan pada lembar kerja kedua dengan kode A2 (tanyakan kepada subjek “Sanggahan apa yang Anda lakukan terhadap pikiran Anda untuk mengatasi kesulitan mengerjakan tugas akhir?” dengarkan jawaban subjek, kemudian tanyakan “ bagaimana cara Anda supaya bisa membuat tugas akhir dengan baik, efektif, dan sesuai dengan harapan Anda? dengarkan jawaban subjek) lanjut ke instruksi berikutnya.

Dari penjelasan salah satu teman kita tadi, kita dapat mengetahui dengan memfokuskan pikiran dan lebih menguatkan keyakinan yang positif kita akan lebih mudah untuk menghadapi suatu permasalahan. Saya harap apa yang kita tuliskan tadi dapat bermanfaat buat kita dalam mengatasi kesulitan dengan pemikiran yang lebih positif.

Penutupan

Instruksi :

Baiklah, berakhirnya penjelasan tadi maka berakhirlah pertemuan kita pada hari ini. Sebelumnya tepuk tangan untuk mengapresiasi diri kita, dan saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman semua yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti pelatihan ini, untuk hari ini pertemuan kita sampai disini dan untuk besok saya harap teman-teman dapat kembali hadir dengan semangat yang baru. Akhir kalam saya ucapkan Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu.





~Sesi 3~

I

WANT

POSITIVE

RESULT

“Positive thoughts,
positive actions,
positive results!!”

Lisa Boehning
10 Dec 2012 7:41 pm

SESI 3 : I WANT POSITIVE RESULT!

TUJUAN

Membantu untuk memusatkan perhatian pada hasil yang lebih positif pada setiap permasalahan yang akan dihadapi oleh peserta

WAKTU

90 menit

ALAT DAN BAHAN

Proyektor, Laptop, Speaker, Handout, Alat Tulis

PROSEDUR

➤ **Pembukaan, menanyakan kabar, dan mengucapkan terimakasih**

Instruksi :

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Selamat Pagi teman-teman.

Bagaimana kabarnya hari ini? (tunggu jawaban dari peserta)

Terima kasih atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menyampaikan hal-hal mengenai pelatihan berpikir positif.

Sebelum dimulai saya ingin mengucapkan terima kasih atas kehadiran Anda di ruangan ini. Semoga yang kita pelajari dan kita lakukan hari ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Pengenalkan diri

Instruksi:

Sebelum kita mulai pelatihan ini, saya akan memperkenalkan diri terlebih dahulu, “Nama saya.....”

Ajak peserta latihan berkenalan dengan satu sama lain.

Instruksi:

Baiklah agar kita lebih akrab lagi, saya ingin berkenalan lebih dekat lagi dengan Anda. Dimulai dari orang yang ada di sebelah kanan saya. Silahkan

Hak Cipta

Indunggi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin, mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Penyalinan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Penyalinan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© H...
UN...
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





perkenalkan diri anda dengan menyebutkan nama panjang dan nama panggilan serta semesternya.

Mengulangi nama-nama peserta dengan berurutan.

Instruksi:

Saya akan ulangi nama-nama anda ya, jika ada yang lupa tolong diingatkan dan jika ada yang salah tolong dikoreksi.

Sampaikan ucapan terima kasih untuk kesempatan peserta pelatihan untuk memperkenalkan diri.

Instruksi:

Terima kasih kepada Anda semua yang telah memperkenalkan diri. Semoga setelah kita saling berkenalan, dapat mempererat tali silaturahmi kita sehingga kegiatan pelatihan kita dapat berjalan dengan baik.

Baiklah, sebelum kita memulai pelatihan ini mari kita ucapkan “Bismillahirrohmanirrohim”, semoga pelatihan yang kita lakukan ini dapat berjalan dengan lancar. Aamiin.

Memusatkan subjek terhadap permasalahan yang akan dihadapinya.

Instruksi :

Baiklah, pada sesi ini sama seperti sesi-sesi sebelumnya. Silahkan anda ambil kertas dengan kode B1 dalam kertas tersebut terdapat sebuah cerita, saya ingin Anda membaca cerita tersebut dengan baik, sehingga Anda dapat menjawab pertanyaan yang sudah ada dengan baik. Jika ada yang ingin anda tanyakan, silahkan angkat tangan.

Melakukan relaksasi

Instruksi :

Apakah Anda sudah selesai mengerjakannya? (Tunggu jawaban dari peserta, jika sudah lanjut ke instruksi berikutnya)

Jika sudah, letakkan semua alat tulis dimeja Anda, kemudian pejamkan mata Anda dan tariklah napas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan lakukan hal ini sebanyak 3 kali.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip, sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Memusatkan subjek terhadap hasil positif yang akan didapatinya.

Instruksi:

Baiklah, untuk selanjutnya silahkan ambil kertas dengan kode B2, dalam kertas tersebut terdapat pertanyaan yang harus anda isi secara jujur. Akan tetapi, sebelum itu saya ingin Anda betul-betul memfokuskan diri Anda berada disituasi tersebut. Baik, ada yang ingin ditanyakan? Jika tidak, langsung dikerjakan saja.

Melakukan strategi hasil positif.

Instruksi:

Setelah selesai mengisi jawaban, letakkan kembali alat tulis anda, lalu dengarkan baik-baik instruksi dari saya. Baiklah, tariklah napas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan lakukan hal ini sebanyak 3 kali, pejamkan mata anda, bayangkan anda kembali ke masa lalu dan bertemu dengan kesulitan-kesulitan yang Anda alami saat mengerjakan tugas akhir. Bayangkan anda begitu percaya diri untuk menghadapinya. Letakkan tangan kanan Anda di dada kemudian ikuti apa yang saya katakan, kemudian katakan “Aku bisa mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada, aku mampu untuk mengatasinya sehingga aku mendapatkan hasil yang memuaskan, aku berterima kasih kepada kesulitan-kesulitan yang sudah hadir karenanya aku bisa menjadi sosok yang dapat menyelesaikan permasalahan yang aku hadapi” (beri jeda, dan lakukan relaksasi) Baiklah, sekarang tariklah napas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan lakukan hal ini sebanyak 3 kali dan bukalah mata Anda.

Melakukan diskusi dengan peserta

Instruksi :

Baik. Setelah menjawab pertanyaan dan melakukan relaksasi tadi, saya ingin salah satu dari Anda untuk menjelaskan jawaban serta ungkapan perasaan yang Anda rasakan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ajukan beberapa pertanyaan kepada peserta sebelum menjelaskan jawabannya

Instruksi :

Hasil apa yang Anda harapkan dalam mengatasi kesulitan mengerjakan tugas akhir? (dengarkan jawaban subjek, setelah selesai lanjut ke pertanyaan berikutnya) “apa yang Anda rasakan setelah mendapatkan hasil melalui sikap yang positif?” (dengarkan jawaban subjek, setelah selesai lanjut ke instruksi berikutnya)

Penutupan

Instruksi :

Dari penjelasan salah satu teman kita tadi, kita dapat mengetahui bahwa dengan mengharapkan hasil yang positif serta menggunakan sikap yang positif dari kesulitan yang kita hadapi dapat membuat kita lebih mudah dalam mengatasi kesulitan yang kita alami

(Lanjut ke sesi 4)





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pencatatan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

-Sesi 4-



KA RIAU

Sesi 4 : *YOU HAVE THE POWER!*

TUJUAN

Membantu peserta untuk memandang suatu kelemahan menjadi kekuatan

WAKTU

60 menit

ALAT DAN BAHAN

Proyektor, Laptop, Speaker, Handout, Alat Tulis

PROSEDUR

Memasuki Sesi 4

Sesi ini sama dengan sesi sebelumnya, silahkan Anda ambil kertas dengan kode C1, dalam kertas tersebut terdapat beberapa situasi dan tugas Anda mengisi jawaban pada kolom “kelemahan yang saya miliki” dan kolom “Perasaan yang muncul” dengan baik dan jujur. Pada kolom terakhir Anda bisa mengisinya sendiri situasi, kelemahan, dan perasaannya. Baik, ada yang ingin ditanyakan? Jika tidak, langsung saja Anda kerjakan.

Menanyakan kesiapan peserta

Instruksi :

Apakah Anda sudah selesai mengerjakannya? (Tunggu jawaban dari peserta, jika sudah lanjut ke instruksi berikutnya)

Melakukan Strategi Redefinisi

Instruksi :

Baiklah, berdasarkan situasi dan pertanyaan tadi tentu ada timbul perasaan negatif. Nah, untuk keluar dari kondisi negatif ini, tariklah napas dalam-dalam lalu hembuskan secara perlahan lakukan hal ini sebanyak 3 kali,



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





kemudian buka lembaran baru dengan kode C2 dan konsentrasi pikiran Anda ketika menjawab pertanyaan tersebut.

Melakukan diskusi dengan peserta

Instruksi :

Baik. Setelah menjawab beberapa pertanyaan tadi, saya ingin salah satu dari Anda untuk menjelaskan jawaban dari pertanyaan pada lembar kerja ketiga dengan kode C2.

Ajukan beberapa pertanyaan kepada peserta

Instruksi :

Kekuatan apa yang ada didalam diri Anda untuk mengatasi kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir? (dengarkan jawaban subjek, kemudian lanjut ke pertanyaan selanjutnya) Apa yang kamu rasakan ketika dapat mengatasi kesulitan mengerjakan tugas akhir dengan kekuatan yang Anda miliki? (dengarkan jawaban subjek, kemudian lanjut ke pertanyaan selanjutnya)

Penutupan

Instruksi :

Dari penjelasan salah satu teman kita tadi, kita dapat mengetahui bahwa kelemahan yang kita miliki dapat kita ubah menjadi suatu kekuatan. Nah, berakhirnya penjelasan tadi maka berakhirilah pertemuan kita pada hari ini. Terima kasih kepada teman-teman semua yang sudah meluangkan waktu untuk mengikuti pelatihan ini, untuk hari ini pertemuan kita sampai disini dan untuk besok saya harap teman-teman dapat kembali hadir dengan semangat yang baru. Akhir kalam saya ucapkan Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatu.

UIN SUSKA RIAU



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



-Sesi 5-



RIAU

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah

kepentingan yang wajar UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Sesi 5 : Penutupan, Pemutaran Video

TUJUAN

Untuk mengakhiri pelatihan berpikir positif, serta dapat memotivasikan peserta untuk berpikir positif.

WAKTU

60 menit

ALAT DAN BAHAN

Proyektor, Laptop, Speaker, Handout, Alat Tulis

PROSEDUR

➤ **Pembukaan, menanyakan kabar, dan mengucapkan terimakasih**

Instruksi :

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Selamat Pagi teman-teman.

Bagaimana kabarnya hari ini? (tunggu jawaban dari peserta)

Alhamdulillah, kita berjumpa lagi dan dipertemukan kembali oleh Allah swt dalam keadaan yang sehat wal’afiat.

Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada teman-teman karena telah kembali hadir dalam pelatihan ini. Baiklah, sebelum kita memulai pelatihan ini mari kita ucapkan “Bismillahirrohmanirrohim”, semoga pelatihan yang kita lakukan ini dapat berjalan dengan lancar. Aamiin.

Evaluasi dan Diskusi

Instruksi:

Baik, setelah mendapatkan pelatihan tersebut saya ingin kita semua mengulang kembali sesi pelatihan sebelumnya, saya ingin salah satu diantara kita mengulangi sesi *change your mind*, (tanyakan kepada peserta “Apa yang Anda ingat tentang sesi ini?, Apakah menurut Anda sesi ini



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dapat kita aplikasikan?) , *i want positive result* , (tanyakan kepada peserta “Apa yang Anda ingat tentang sesi ini?, Apakah menurut Anda sesi ini dapat kita aplikasikan?), dan *i have the power* , (tanyakan kepada peserta “Apa yang Anda ingat tentang sesi ini?, Apakah menurut Anda sesi ini dapat kita aplikasikan?). Setelah mengulangi setiap sesi, maka lanjut ke instruksi selanjutnya.

Menuliskan Berikan Komentarmu

Instruksi :

Baik, setelah kita mengulang sesi-sesi tadi, saya ingin teman-teman mengambil kertas yang bertuliskan “*Berikan Komentarmu*”. Dalam kertas tersebut terdapat tiga sesi pelatihan yang sudah kita laksanakan ada *change your mind*, *i want positive result*, dan *i have the power*.

Nah, disini teman-teman saya minta untuk memberikan penilaian pada masing-masing sesinya dengan mewarnai bintang tersebut, jika sesinya sangat cocok maka teman-teman dapat mewarnai semua bintang, jika tidak teman-teman dapat mewarnai beberapa bintang saja dan disertakan alasan “kenapa” sesi itu yang cocok dengan teman-teman.

Baik, apakah teman-teman sudah selesai? (Jika sudah, lanjut ke instruksi berikutnya

Pemutaran video

Instruksi :

Baiklah, untuk sesi ini saya akan akan memutar satu video yang nantinya dalam video tersebut terdapat pembelajaran yang dapat kita ambil.

Baiklah, saya akan memulai pemutaran videonya.

Bertanya kepada peserta tentang video

Instruksi:

(Ketika video selesai diputar , tanyakan pendapat peserta tentang video tersebut)

Oke, setelah video tersebut ditayangkan, saya ingin mendengar pendapat teman-teman tentang video tersebut. Pelajaran apa yang dapat di ambil dari video tersebut? Bisakah kita mengaplikasikannya dalam keseharian kita?



(Setelah peserta pertama memberikan pendapatnya tanyakan pada peserta lain untuk memberikan pendapat) (Jika ada, tanyakan dengan pertanyaan yang sama, jika tidak, maka lanjut ke instruksi penutupan)

Ucapkan terima kasih dan salam

Instruksi :

Baiklah, dari pelatihan berpikir positif yang telah kita lakukan begitu banyak manfaat yang dapat kita ambil serta kita aplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan saya ucapkan terima kasih kepada teman-teman yang sudah meluangkan waktunya untuk mengikuti pelatihan ini. Saya harap dengan adanya pelatihan ini dapat membantu kita untuk tetap berpikir positif dalam menghadapi setiap permasalahan yang akan dihadapi dalam mengerjakan skripsi, sehingga kita dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan efektif dan mumenjadi pribadi yang lebih positif. Baiklah, akhir kata saya ucapkan Assalamualaikum wr wb.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Tuliskan jawaban Anda pada kolom "pikiran yang muncul" dan kolom "perasaan yang muncul" dengan jujur

	Pikiran negatif yang muncul	Perasaan yang muncul
Saat saya kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing		
Saat saya kesulitan mendapatkan referensi yang saya gunakan untuk tugas akhir saya		
Saat saya kesulitan mencari teori untuk penelitian saya		
Situasi sulit lainnya yang Anda alami dalam mengerjakan tugas akhir :		



Change your mind!

A2

Tuliskan jawaban Anda pada kolom "Sanggahan terhadap pikiran negatif yang muncul" dan kolom "Kekuatan yang muncul saat berhasil menanggapi pikiran negatif" dengan tulisan tangan!

	Sanggahan terhadap pikiran negatif yang muncul	Kekuatan yang muncul saat berhasil menanggapi pikiran negatif
Saat saya kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing		
Saat saya kesulitan mendapatkan referensi yang saya gunakan untuk tugas akhir saya		
Saat saya kesulitan mencari teori untuk penelitian saya		
Situasi sulit lainnya yang Anda alami dalam mengerjakan tugas akhir:		



Bacalah cerita dibawah ini.

Pada suatu sore, tampak seorang pemuda tengah berada di sebuah taman umum. Dari raut wajahnya tampak kesedihan, kekecewaan, dan frustrasi yang mengantun. Dia terlihat berjalan dengan langkah gontai, kepala tertunduk lesu, dan lelah. Kemudian Dia duduk dibawah pohon, ketika duduk sebentar, ia tertunduk dan menghela nafas panjang. Kegiatan itu diulangnya berkali-kali, seakan dia tidak tau apa yang hendak dilakukannya.

Saat pikirannya sedang menerawang entah kemana, tidak fokus, dan jenuh, tiba-tiba pandangan matanya terpaku pada gerakan seekor laba-laba yang sedang membuat sarangnya di antara ranting sebatang pohon tempat ia duduk. Dengan perasaan kesal, ia pun kemudian iseng mengambil sebatang ranting dan menumpahkan rasa kekesalannya pada sarang laba-laba itu. Maka, sarang itu pun dirusak tanpa ampun.

Seusai melepaskan lengkelannya, perhatian pemuda itu teralih sementara untuk mengamati ulah si laba-laba. Dalam hati dia ingin tahu, kira-kira apa yang akan dikerjakan laba-laba setelah sarangnya hancur oleh tangan isengnya? Apakah laba-laba akan lari terbirit-birit, atau ia akan kembali membuat sarangnya di tempat lain? Rasa penasaran

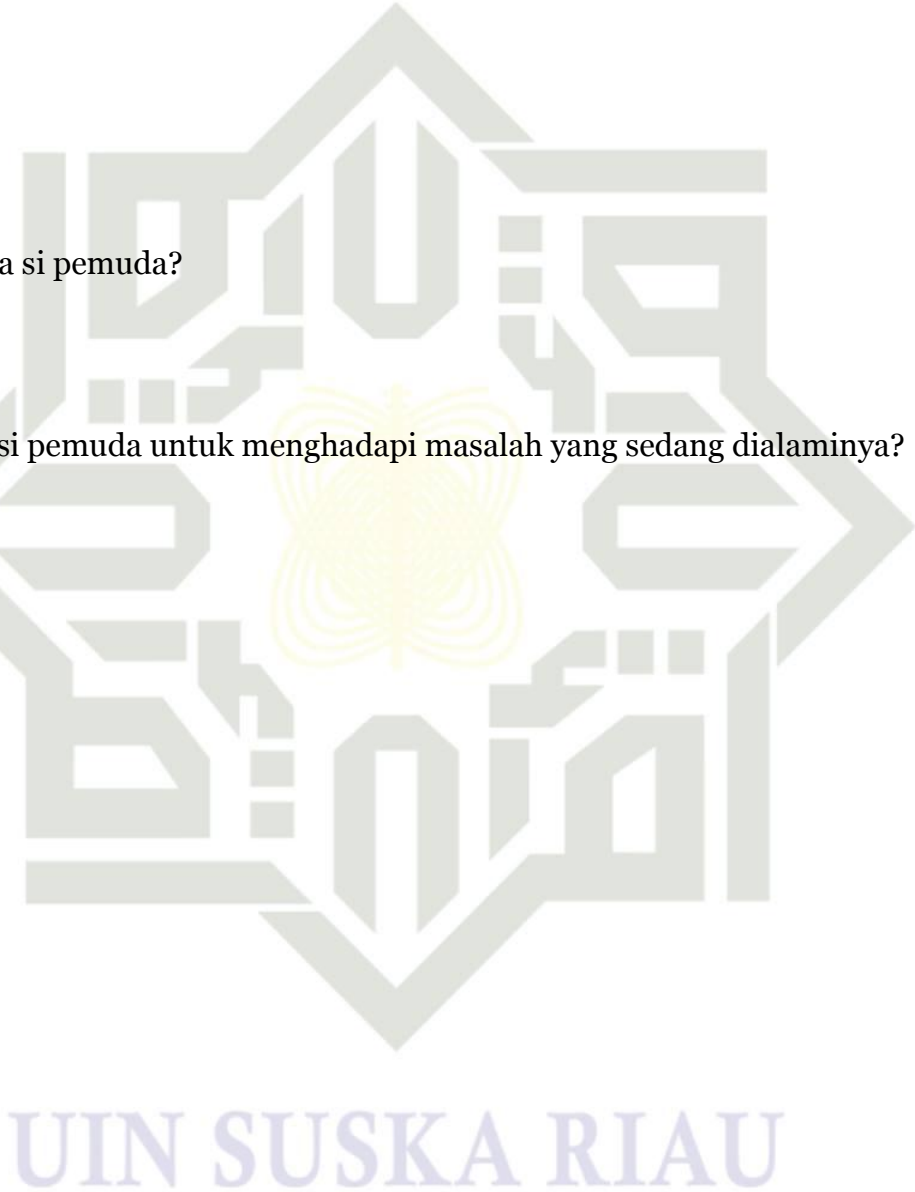
itu rupanya segera mendapatkan jawaban. Tak lama, si laba-laba tampak kembali ke tempatnya semula. Laba-laba itu mengulangi kegiatan yang sama, merayap-merajut-melompat. Setiap helai benang dipintalnya dari awal, semakin lama semakin lebar dan tanpa kenal lelah laba-laba itu kembali menyelesaikan seluruh pembuatan sarang barunya.

Setelah menyaksikan usaha si laba-laba yang sibuk bekerja lagi dengan semangat penuh untuk memperbaiki dan membuat sarang baru, kembali ranting si pemuda beraksi dengan tujuan menghancurkan sarang tersebut untuk kedua kalinya. Dengan perasaan puas namun penuh rasa ingin tahu, diamati ulah si laba-laba. Apa gerakan yang akan dikerjakannya setelah sarangnya dirusak untuk kedua kalinya?

Ternyata, untuk ketiga kalinya, laba-laba mengulangi kegiatannya, kembali mulai dari awal. Dengan bersemangat, merayap-merajut-melompat dengan setiap helai benang yang dihasilkan dari tubuhnya, laba-laba itu memintal membuat saran sedikit demi sedikit. Setelah melihat dan mengamati ulah laba-laba tersebut dalam membangun sarang yang telah hancur untuk ketiga kalinya, saat itulah si pemuda mendadak tersadarkan.

Tidak peduli berapa kali saran laba-laba dirusak dan dihancurkan, sebanyak itu pula laba-laba membangun sarangnya kembali. Semangat binatang yang begitu kecil, dengan giat bekerja tanpa mengenal lelah, telah membuka kesadaran si pemuda. Hal itu menimbulkan perasaan malu dirinya. Karena sesungguhnya, si pemuda berada di taman itu dengan hati dan perasaan gundah karena dia baru saja mengalami satu kali kegagalan! Maka, melihat semangat pantang menyerah laba-laba, dia pun berjanji dalam hati, "Aku tidak pantas mengeluh dan putus asa karena telah mengalami satu kali kegagalan. Aku harus bangkit lagi! Berjuang dengan lebih giat dan siap memerangi setiap kegagalan yang menghadang, seperti semangat laba-laba kecil yang membangun sarangnya kembali dari setiap kehancuran!" Segera, si pemuda bangkit, dan bertekad kuat untuk bekerja lebih giat lagi. Bila perlu, dia akan memulai dari awal lagi, tanpa putus asa.

Jawablah pertanyaan berikut.



1. Dari cerita diatas persis negatif apa yang dirasakan oleh si pemuda?

Jawaban :

2. Bagaimana kondisi fisik si pemuda pada cerita diatas?

Jawaban :

3. Dari cerita diatas dikisahkan seperti apa yang muncul pada si pemuda?

Jawaban :

4. Dari cerita diatas peraku positif yang dilakukan oleh si pemuda untuk menghadapi masalah yang sedang dialaminya?

Jawaban :

Indungi Undang-Undang
nengutip sebagian atau seluruh karya atau sumber:
pan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjau
pan tidak mengizinkan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
nengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I WANT POSITIVE RESULT

Bayangkan jika "si penyu" tersebut adalah diri Anda yang sedang merasa kecewa, lelah, frustrasi, dan lesu ketika menghadapi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir kemudian bertemu dengan laba-laba tersebut. Pertanyaannya "perilaku positif seperti apa yang akan Anda lakukan untuk menghadapi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir?"

Jawaban :

KESULITAN DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

PERILAKU POSITIF UNTUK MENGAHADAPI
KESULITAN MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

HASIL YANG DIINGINKAN DARI PERILAKU POSITIF



Tuliskan jawaban Anda pada kolom "Kelemahan yang saya miliki" dan kolom "perasaan yang muncul" dengan jujur

Situasi	Kelemahan yang saya miliki	Perasaan yang muncul
Saat bertemu dengan dosen pembimbing		
Saat ingin mencari referensi yang akan saya gunakan		
Saat mengerjakan tugas akhir		
Situasi pada saat mengerjakan tugas akhir yang Anda anggap dapat memunculkan kelemahan Anda:		



YOU HAVE THE POWER!



Tuliskan jawaban Anda pada kolom "Kekuatan yang saya miliki" dan kolom "perasaan yang muncul" dengan jujur

Situasi	Kekuatan yang saya miliki	Perasaan yang muncul
Saat bertemu dengan dosen pembimbing		
Saat ingin mencari referensi yang akan saya gunakan		
Saat mengerjakan tugas akhir		
Situasi pada saat mengerjakan tugas akhir yang Anda anggap dapat memunculkan kekuatan Anda:		

Indungi Undang-Undang-Undang
 sebagai bagian dari seluruh karya tulis ini
 dan untuk kepentingan pendidikan, penelitian,
 penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
 penulisan kritik atau tinjauan untuk keperluan
 akademik dan/atau profesional tanpa izin UIN
 Suska Riau.

UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Sa

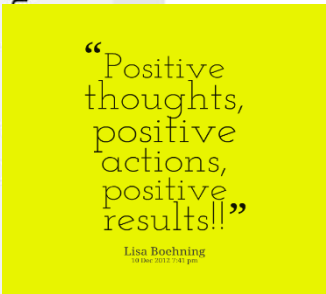
Berikan Komentarmu

Alasan

Alasan

Alasan

© Hak cipta milik



Hak Cipta Dilindungi Undang

1. Dilarang mengutip seba
- a. Pengutipan hanya un
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN

L

(Surat-Surat Penelitian)

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Simpang Baru Kec. Tampan Pekanbaru- Riau 28293 PO. Box. 1004
Telp.(0761) 588994, Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail : fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN PRARISSET

Nomor : Un.04/F.VI.3/PP.00.9/3125 /2018

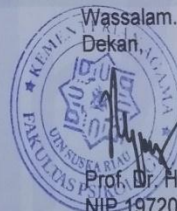
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dengan ini memberi izin kepada :

Nama : Rodiyatul Fitria
NIM : 11561200632
Semester : VII (tujuh)

untuk melakukan prariset di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

"Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk mengurangi kecemasan pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi."

Demikian surat izin prariset ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wassalam.
Dekan,

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag
NIP. 19720828 200604 1 002

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN TRY OUT

Nomor : Un.04/F.VI.3/PP.00.9/1561 /2019

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dengan ini memberi izin kepada :

Nama	: Rodiyatul Fitria
NIM	: 11561200632
Tempat/Tgl.Lahir	: Dumai/ 9 Maret 1997
Jurusan	: Psikologi
Semester	: IX (sembilan)
Alamat	: -

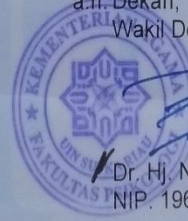
untuk melakukan *try out* penelitian di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

"Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir."

Demikian surat izin *try out* ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 8 Agustus 2019

a.n. Dekan,
Wakil Dekan III



Dr. Hj. Nurhasnawati, M.Pd.
NIP. 19680206 199303 2 001

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dimungkinkan Uraang-Uraang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN RISET

Nomor : Un.04/F.VI.3/PP.00.9/2257/2019

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberi izin kepada :

Nama : Rodiyatul Fitria
NIM : 11561200632
Semester : IX (sembilan)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul skripsi:

"Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk Mengurangi Kecemasan pada MAhasiswa yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir."

Demikian surat izin riset ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 4 September 2019

a.n. Dekan
Wakil Dekan III,



Dr. Nurhasnawati, M.Pd.
NIP. 19680206 199303 2 00

Tembusan:
Yth. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.



DAFTAR RIWAYAT PENELITIAN

Rodiyatul Fitria, lahir di Dumai, pada tanggal 9 Maret 1997. Anak pertama dari pasangan Bapak Marlis dan Ibu Wan Eva Junita ini mulai menempuh pendidikan formal di SDN 004 Teluk Binjai Kota Dumai, setelah tamat tahun 2009 peneliti melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Dumai dan lulus pada tahun 2012. Lulus dari SMP peneliti melanjutkan pendidikan ke tingkat Madrasah Aliyah Negeri Kota Dumai dan lulus pada tahun 2015. Kemudian pada tahun 2015 peneliti diterima sebagai Mahasiswa Universitas Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Fakultas Psikologi melalui jalur SNMPTN.

Peneliti melakukan penelitian di Pekanbaru dengan judul “*Pelatihan Berikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*”. Dibawah bimbingan Ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, S.Psi, M.si. Berdasarkan hasil ujian sarjana Fakultas Psikologi pada tanggal 23 Juli 2020, peneliti dinyatakan **LULUS** dengan predikat memuaskan dan berhak menyandang gelas sarjana Fakultas Psikologi (S.Psi)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.