

**HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF  
DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI MASA DEPAN  
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Strata 1 (S1) Pada Fakultas Psikologi**



**Disusun Oleh:**

**HAYUNI ARSY**

**10661004676**

**Pembimbing:**

**LISYA CHAIRANI, S.Psi, M.A psikolog**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2011**

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Berpikir Positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau. Semakin mahasiswa berpikir positif tentang masa depannya maka akan semakin rendah kecemasannya begitu pula sebaliknya semakin negatif pikiran mahasiswa tentang masa depannya maka akan semakin tinggi kecemasannya.

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau dengan kriteria berada pada semester akhir, yaitu semester 8-14. Mahasiswa yang sudah tidak banyak lagi mengambil teori dan telah fokus kuliah pada penyelesaian TA atau skripsi. Penelitian ini adalah penelitian populasi.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Hasil analisis data menunjukkan nilai  $r = -0,409$  ( $p = 0,000$ ), yang artinya terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau, sehingga hipotesis penelitian **diterima**. Sumbangan variabel berpikir positif terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Riau sebesar 16,7%, dan selebihnya yaitu 83,3% adalah dipengaruhi oleh faktor-faktor lain salah satunya adalah konsep diri.

**Kata Kunci** : Berpikir Positif, Kecemasan Menghadapi Masa Depan

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB I       PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II       TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	9
1. Definisi Kecemasan.....	9
2. Reaksi Kecemasan.....	13
3. Kecemasan Masa Depan .....	14
B. Berpikir positif .....	16
1. Definisi .....	16
2. Aspek-aspek Berpikir Positif.....	20
3. Membangun Cara Berpikir Positif .....	23
C. Kerangka Pemikiran .....	25
D. Asumsi.....	30
E. Hipotesis.....	31
<b>BAB III       METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	32
B. Variabel Penelitian .....	32
C. Definisi Operasional.....	33
1. Berpikir Positif .....	33
2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan .....	35
D. Subjek Penelitian.....	35
E. Metode atau Alat Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Berpikir Positif .....	36
2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas.....	38
G. Teknik Analisa Data.....	39
<b>BAB IV       HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Persiapan Penelitian .....	41
I. Persiapan Administrasi.....	41
II. Persiapan Alat Ukur .....	41
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	43

	C. Hasil Penelitian.....	44
	I. Hasil Uji Asumsi .....	45
	II. Hasil Uji Hipotesis .....	47
	III. Analisis Tambahan.....	48
	D. Pembahasan .....	50
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	57
	B. Saran.....	57

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kecemasan adalah salah satu emosi yang banyak dijumpai dan merupakan sesuatu yang tidak asing lagi dalam masyarakat, karena kecemasan merupakan pengalaman universal, dijumpai oleh siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Individu merasa cemas ketika memikirkan masa lalu atau masa depan. Banyak hal menimbulkan kecemasan diantaranya: kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional dan hal-hal yang berkaitan dengan apa yang akan terjadi di masa mendatang. Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jadi apabila individu merasa cemas maka kecemasannya itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui.

Kecemasan yang terjadi pada diri individu akan membuat individu tersebut merasa rendah diri, meremehkan diri sendiri, menganggap dirinya tidak menarik dan menganggap dirinya tidak menyenangkan untuk orang lain. Kecemasan menghadapi masa depan disebabkan karena individu menilai dirinya tidak memiliki sumber daya atau kemampuan untuk mengatasi situasi yang diperkirakan akan muncul. Kecemasan merupakan fenomena kognitif, yang berfokus pada hasil yang negatif dan ketidakjelasan hasil di masa depan. Jadi, perasaan negatif dan memperkirakan hasil-hasil yang negatif (Pitaloka, 2007).

Kecemasan yang dirasakan oleh para remaja yang akan memasuki usia dewasa pada zaman sekarang ini timbul sehubungan dengan perkembangan teknologi yang mempersempit lapangan kerja. Mereka merasa tidak akan mampu untuk bersaing dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan oleh Darajad (1978), hal yang ditakutkan atau yang dikhawatirkan remaja untuk menghadapi masa depan adalah sempitnya lapangan kerja, dan persaingan yang ketat dalam bidang pekerjaan serta mengenai pembentukan rumah tangga di masa depan.

Ada beberapa hal yang berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan dalam masa remaja yang terkadang membuat individu cemas seperti yang dijelaskan oleh Soelowindradini (tt) yaitu: (a) Mendapatkan kepastian mengenai kebebasan ekonomi; (b) Memilih dan menyiapkan diri bagi suatu jabatan; (c) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dan konsep-konsep intelektual yang perlu untuk hidup sebagai warganegara yang baik; (d) Menginginkan dan dapat bertingkah laku yang dapat diterima oleh masyarakat; (e) Menyiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga; (f) Menentukan dengan penuh kesadaran, nilai-nilai yang sesuai dengan suatu gambaran mengenai keadaan di dunia.

Menurut Gunarsa (1986), kecemasan akan membuat seseorang putus asa dan tidak berdaya sehingga mempengaruhi seluruh kepribadiannya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga oleh bahaya dalam diri seseorang. Bahaya dari dalam timbul bila ada sesuatu hal yang tidak dapat diterimanya, misalnya: pikiran, perasaan, keinginan dan dorongan. Sedangkan bahaya dari luar yaitu yang berhubungan dengan lingkungan sekitar tempat individu hidup dan berinteraksi.

Kecemasan juga dirasakan oleh mahasiswa yang sedang berada pada semester akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian Hayati (2008), yang mengatakan bahwa mahasiswa juga dituntut oleh lingkungannya untuk menjadi mandiri, bertanggung jawab, dewasa, melakukan penyesuaian diri dengan baik, berprestasi dan tuntutan yang paling utama adalah dapat menyelesaikan skripsi atau menyelesaikan kuliah tepat pada waktunya. Orangtua banyak menaruh harapan pada anaknya yang sedang menuntut ilmu terutama kepada jenjang pendidikan tinggi agar cepat menyelesaikan studi dan siap memasuki dunia kerja. Keinginan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan tersebut tidak selalu berhasil, juga menyebabkan perasaan cemas.

Semester akhir adalah masa-masa di mana mahasiswa sudah menyelesaikan semua teori yang disediakan dan lebih memfokuskan diri untuk penyusunan skripsi. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa-mahasiswa yang berada pada semester akhir tentang hal yang membuat mereka cemas, yaitu ketika masih berstatus sebagai mahasiswa individu menganggap masih ada yang bertanggung jawab terhadap dirinya dan mencukupi kebutuhan hidupnya. Tetapi ketika telah lulus dan diwisuda, mereka harus siap untuk hidup mandiri meskipun di sisi lain orangtua masih bertanggung-jawab untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Selain itu, gelar keilmuan yang dimiliki harus dipertanggungjawabkan dan diterapkan di dunia kerja kelak.

Mahasiswa yang kelak akan menjadi sarjana diharapkan memiliki seperangkat pengetahuan yang terdiri atas:



1. Kemampuan akademis; adalah kemampuan untuk berkomunikasi secara ilmiah, baik lisan maupun tulisan, menguasai peralatan analisis, maupun berpikir logis, kritis, sistematis, dan analitis, memiliki kemampuan konseptual untuk mengidentifikasi dan merumuskan masalah yang dihadapi, serta mampu menawarkan alternative pemecahannya
2. Kemampuan professional; adalah kemampuan dalam bidang profesi tenaga ahli yang bersangkutan. Dengan kemampuan ini, para tenaga ahli diharapkan memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang tinggi dalam bidang profesinya.
3. Kemampuan personal ; adalah kemampuan kepribadian. Dengan kemampuan ini para tenaga ahli diharapkan memiliki pengetahuan sehingga mampu menunjukkan sikap, dan tingkah laku, dan tindakan yang mencerminkan kepribadian Indonesia, memahami dan mengenal nilai-nilai keagamaan, kemasyarakatan, dan kenegaraan, serta memiliki pandangan yang luas dan kepekaan terhadap berbagai masalah yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia.

Dengan seperangkat kemampuan yang dimilikinya lulusan perguruan tinggi diharapkan menjadi sarjana yang cakap, ahli dalam bidang yang ditekuninya serta mau dan mampu mengabdikan keahliannya untuk kepentingan masyarakat Indonesia dan umat manusia pada umumnya (<http://74.6.146.127/search/cache?>).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2008) ditemukan bahwa yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau

akan sempitnya lapangan pekerjaan lebih dipengaruhi oleh perasaan cemas dengan kemampuan yang dimilikinya.

Tingginya tingkat pengangguran lulusan sarjana pada tahun 2009, yaitu sebanyak 626.621 orang, dapat dijadikan indikator bahwa individu belum siap untuk menghadapi masa depannya. ([http://www.bps.go.id/tab\\_sub/view.php?](http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?)). Kecemasan masa depan berkaitan dengan harapan, tujuan, standar, rencana dan strategi pencapaian tujuan di masa mendatang seperti mencari pekerjaan, pembentukan rumah tangga, cita-cita dan fungsi serta keberadaannya dalam masyarakat. Hal tersebut menjadi pemikiran utama ketika seorang mahasiswa akan menyelesaikan pendidikannya di perkuliahan; apakah individu menganggap bahwa dirinya mampu untuk dapat hidup lebih baik dan mengaktualisasikan dirinya dalam kelompok masyarakat atau tidak. Dapat juga dikatakan individu tidak percaya diri dengan apa yang mereka miliki. Individu merasa orang lain lebih mampu daripada diri sendiri. Sebenarnya itu semua hanya ada di pikiran individu saja. Pikiran-pikiran yang seperti itulah yang akan membuat individu tidak akan dapat melangkah maju dan mendapatkan kebahagiaan di masa depannya.

Pola pikir individu sangat membantu dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati (*mood*), seperti depresi, kecemasan, kemarahan, kepanikan, kecemburuan, rasa bersalah dan rasa malu. Apabila seseorang mempunyai pola pikir yang positif maka individu tersebut dapat mengatasi masalah yang berhubungan dengan suasana hati. Sebaliknya apabila seseorang mempunyai pola pikir yang negatif, maka individu tersebut cenderung menjadi

depresi, cemas, panik, muncul perasaan bersalah, yang pada akhirnya akan mengganggu interaksi sosialnya (Kuncoro, dalam Munashiroh 2008).

Elfiky (2009) mengatakan, ketika sedang berpikiran negatif, seringkali individu lupa akan apa yang mereka miliki dan lebih berfokus pada apa yang tidak individu miliki. Sebaliknya, jika individu berpikiran positif maka individu akan dapat melihat sumber-sumber daya apa saja yang dimilikinya yang dapat dipergunakan untuk mempersiapkan masa depan yang cerah. Berpikiran positif juga dapat membuat individu mampu mengolah kekurangan dalam diri, karena individu yang berpikiran positif adalah individu yang selalu berusaha untuk menjadi lebih baik dan individu yang berpikir positif adalah individu yang selalu bersyukur atas apa yang Allah berikan kepadanya dan memanfaatkannya untuk hal-hal yang positif. Albercht (1980) menyatakan berpikir positif itu dengan perhatian yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian yang positif meliputi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif, serta sifat-sifat diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Perkataan yang positif menunjuk pada penggunaan kata-kata atau istilah-istilah yang positif untuk mengekspresikan pikiran atau perasaan.

Elfiky (2009) menjelaskan lagi, bahwa berpikir positif dapat melahirkan konsep diri yang positif pula. Rahmat (2005) menyatakan, bahwa konsep diri ada yang positif dan ada yang negatif. Individu yang mempunyai konsep diri yang positif cenderung optimis terhadap perilaku sehari-hari dan di masa yang akan datang. Sebaliknya individu yang memiliki konsep diri negatif cenderung pesimis

terhadap kemampuan dirinya untuk bisa bersaing di masa yang akan datang. Konsep diri positif menghasilkan bentuk perilaku yang mandiri, menghargai diri sendiri dan orang lain, serta percaya diri yang tinggi. Sebaliknya konsep diri yang tidak sehat mengakibatkan individu tidak mandiri, tidak berharga atau rendah diri, merasa selalu gagal dan tidak memiliki rasa percaya diri sehingga menimbulkan gejala-gejala kecemasan di masa yang datang. Bertitik tolak dari latar belakang masalah yang diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.”

#### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka peneliti dapat merumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau?”

#### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin peneliti capai dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan masukan empiris untuk menambah informasi khususnya dalam kajian psikologis dalam memahami hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan.

##### b. Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa berkaitan dengan hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan untuk membantu mahasiswa agar dapat lebih menggali kelebihan atau potensi-potensi yang dimilikinya daripada menyibukkan diri dengan memikirkan kekurangan-kekurangannya, sehingga mereka dapat lebih optimal dalam menghadapi masa depan.
2. Bagi masyarakat dapat memberikan informasi baru mengenai hubungan berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan, sehingga masyarakat memandang masa depan bukan sesuatu yang ditakutkan, tetapi masa depan harus dipersiapkan dengan segala kemampuan yang dimiliki setiap individu.
3. Bagi remaja/mahasiswa, dengan adanya penelitian ini agar lebih mempersiapkan Skill atau kemampuan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

##### **1. Definisi Kecemasan**

Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi (Kartono, 2000) adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu juga dapat diartikan sebagai satu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penginderaan dan pengajaran.

Nevid, Rathos, Green (2005) mengartikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis perasaan tegang yang tidak menyenangkan dan perasaan aprehensi atau keadaan khawatir mengeluhkan bahwa sesuatu yang baru akan segera terjadi. Atkinson (1999) mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut, yang kadang-kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Menurut Davidson, Neale dan Kring (2006) kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan yang disertai dengan meningkatkan keterangsangan fisiologis. Dalam teori pembelajaran kecemasan dianggap sebagai dorongan yang menjadi perantara antara suatu situasi yang mengancam dan

perilaku menghindar. Kecemasan dapat diukur dengan *self-report*, dengan mengukur ketegangan fisiologis dan dengan mengamati perilaku yang tampak.

Kecemasan juga merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran/ketakutan yang kuat dan meluap-luap, dan juga suatu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari (Chaplin dalam Samudi, 2009).

Freud (dalam Corey, 2005) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi individu untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan adanya ancaman bahaya, yakni sinyal bagi Ego yang akan terus meningkat jika tindakan-tindakan yang banyak untuk mengatasi ancaman bahaya itu tidak diambil, apabila tidak dapat mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka Ego akan mengendalikan cara-cara yang tidak realistis yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan Ego.

Daradjat (dalam Samudi, 2009) menjelaskan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (*frustrasi*) dan pertentangan batin (konflik). Ada beberapa jenis rasa cemas, yaitu cemas akibat mengetahui bahaya yang mengancam dirinya, rasa cemas berupa penyakit yang dapat mempengaruhi keseluruhan diri pribadi. Selanjutnya, rasa cemas karena perasaan berdosa atau bersalah yang nantinya dapat menyertai gangguan jiwa. Chaplin (2002) berpendapat bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan

dan keprihatinan mengenai rasa-rasa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang spesifik. Kondisi dialami secara subjektif dan dikomunikasikan dalam berhubungan interpersonal. Kecemasan adalah respon emosi terhadap penilaian tersebut. Kapasitas menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat kecemasan yang parah tidak sejalan dengan kehidupan (Stuart & Sundeen, 1998). Kecemasan dapat diekspresikan secara langsung melalui timbulnya gejala atau mekanisme koping sebagai upaya untuk melawan kecemasan. Intensitas perilaku akan meningkat dengan peningkatan tingkat kecemasan (Stuart & Sundeen, 1998).

Stuart dan Sundeen (1998) membagi tingkat kecemasan sebagai berikut:

1) Kecemasan Ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan dapat memotivasi individu untuk hidup dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

2) Kecemasan Sedang

Memungkinkan individu untuk memusatkan hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.



3) Kecemasan Berat

Sangat mengurangi lahan individu yang cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik serta tidak berpikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain.

4) Tingkat Panik dari Kecemasan

Berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror, rincian terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik, terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung terus dalam kurun waktu yang lama, dapat mengakibatkan kelelahan hebat, bahkan kematian.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah semacam emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas, berorientasi ke masa yang akan datang, mempunyai ciri menyiksa pada diri sendiri yang ber sumber dari konflik, frustrasi, ancaman terhadap harga diri dan tekanan melakukan sesuatu di luar kemampuan individu. Kecemasan terkadang dibutuhkan yaitu pada tingkat ringan saja. Kalau sudah pada tingkat tinggi akan menjadi sangat mengganggu.

## 2. Reaksi Kecemasan

Menurut Nevid, Rathos, dan Green (2005) ciri-ciri kecemasan yaitu:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar/gemetar, banyak berkeringat, mulut/kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernapas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa cemas atau mati rasa, sering buang air kecil, merasa sensitif atau mudah marah.
- b. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat dan perilaku terguncang.
- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan tergantung atau kelakuan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa penjelasan yang jelas, kelakuan akan kehilangan kontrol, tidak mampu mengatasi masalah berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, sulit berkonsentrasi dan memfokuskan pikiran.

Herber dan Runyon (1984) mengemukakan bahwa kecemasan dimanifestasikan dalam empat hal:

- a. Kognitif (dalam pikiran individu), pengertian kognitif mungkin banyak macamnya dari kecemasan yang ringan sampai pada panik. Serangan yang hebat dapat membawa suatu penghukuman pada malapetaka yang akan datang, berakhir di dunia atau kematian; suatu kebingungan dengan hal yang tidak diketahui atau dikenal; tidak mampu untuk konsentrasi atau mengambil kesimpulan; dan sulit tidur.

- b. Motorik (dalam aksi atau tindakan), campuran seluruh tingkah laku umumnya yang ditunjukkan yaitu istirahat yang kurang, memaksa atau mengontrol kecepatan dalam suatu aktifitas, gelisah, kejang otot yang tidak dapat dikontrol, bibir gemetar, jari tangan yang gemetar, lemas atau menjadi tidak berdaya, dan gugup.
- c. Somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), pada somatik, perubahan system otonomi sering direfleksikan dalam bentuk sulit bernafas, mulut kering, tangan dan kaki yang dingin, diare/mencret, sering buang air kecil, banyak keringat ketegangan otot (terutama di kepala, leher, dan pada dada), dan pencernaan yang salah.
- d. Afektif (dalam emosi individu). Bagaimanapun yang paling nyata manifestasinya adalah wilayah afektif; suatu perasaan tegang yang kuat, perasaan-perasaan tidak menentu, gelisah dan perasaan was-was.

Dalam penelitian ini aspek kecemasan yang diukur mengacu pada reaksi kecemasan yang diungkapkan Haber dan Runyon (1984) yang meliputi aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif.

### **3. Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Priest dalam Safaria (2009) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.

Kecemasan (*Anxiety*) merupakan respon emosional dari diri kita yang timbul akibat kejadian-kejadian yang dihadapi, memikirkan kejadian di masa yang

akan datang ataupun mengingat masa lalu yang pernah dialaminya. Seperti diungkapkan Jeffers (2004) bahwa, “sesungguhnya penyebab utama dari romantisme dan kecemasan manusia adalah kesalahan membaca masa lalu dan masa depan manusia”. Ketika orang mengingat masa lalunya yang suram, maka ia akan cenderung cemas apa yang dialaminya pada masa lalu terjadi kembali. Sebaliknya ketika orang mengkhayalkan yang manis pada masa yang akan datang namun ternyata yang dialaminya pada saat ini berbeda, maka juga akan merasa cemas apa yang dicita-citakannya tidak berhasil.

Norman (1998) menyebutkan khawatir dapat didefinisikan sebagai bagian kecemasan *pikiran*, sebagai serangkaian pikiran dan gambaran yang penuh dengan emosi, namun semuanya negatif. Norman juga mengatakan bahwa kekhawatiran pada dasarnya berpusat pada masa depan.

Nevid, Rathos, dan Green (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sangat erat hubungannya dengan masa depan. Karena kecemasan merupakan kondisi emosi kekhawatiran, ketakutan dan keprihatinan individu terhadap kondisi atau situasi yang akan datang. Jadi apabila individu merasa cemas maka kecemasannya itu berhubungan dengan kondisi dan situasi yang belum dialami dan belum dilalui.

Individu cemas apakah kehidupannya di masa depan akan lebih baik atau malah menjadi semakin buruk. Seperti yang dijelaskan Staples (dalam Amin, 2003) bahwa sukses adalah proses terus-menerus untuk menjadi lebih baik, mengembangkan semua aspek diri individu, akan tetapi mula-mula individu harus menjadi lebih baik secara mental maupun secara spiritual, sebelum individu tersebut dapat melakukan lebih banyak dan memiliki lebih banyak. Maka menjadi

lebih atau menjadi lebih baik itu meliputi hal-hal yang lebih luas yaitu, spiritual, intelektual, emosional, material dalam sosial.

Jika individu bersikap negatif terhadap harapan-harapan terutama terhadap masa depan, individu merasa masa depannya suram dan individu merasa tidak dapat mencapai harapan pada masa depan serta merasa gagal sehingga individu hanya bisa pasrah, tidak mampu berjuang dan tidak memiliki harapan yang selanjutnya dikemudian hari dapat menimbulkan gejala-gejala kecemasan untuk menghadapi masa depan Samudi (2009).

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan masa depan adalah keadaan khawatir, kegelisahaan dan ketakutan yang berkaitan dengan masa yang akan datang dan hal ini disebabkan karena individu bersikap negatif terhadap harapan-harapan di masa mendatang.

## **A. Berpikir Positif**

### **1. Definisi**

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna dan mulia. Berbeda dengan makhluk ciptaan Allah lainnya, ia dikaruniai akal dan pikiran. Berpikir merupakan sesuatu yang membedakan manusia dengan makhluk lain dan dengan berpikir manusia mampu melakukan proses penyelesaian masalah (*problem solving*). Wundt dan James (dalam Walgito, 1986) mengatakan bahwa penting untuk mempelajari proses berpikir, karena merupakan salah satu cara manusia membuat strategi *problem solving* atau penyelesaian masalah.

Berpikir adalah suatu proses yang sederhana dan hanya butuh waktu sekejap. Tujuan berpikir adalah untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu sering dikatakan bahwa berpikir merupakan aktivitas psikis yang intensional. Dalam memecahkan masalah tersebut, individu menghubungkan satu hal dengan hal yang lain sehingga mendapatkan pemecahan masalahnya (Walgito, 1994).

Menurut Abraham (2004) berpikir didefinisikan sebagai tindakan pemikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran. Pemikiran ini dapat positif atau negatif. Pemikiran positif diarahkan pada perilaku pemecahan masalah. Pemikiran negatif menentukan ekspresi dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan atau usaha untuk menghindari perilaku pemecahan masalah

Terjadinya proses berpikir pada individu adalah di otak, berpikir positif merupakan salah satu komponen pilihan berpikir manusia. Manusia dapat memilih untuk merubah atau tidak merubah tingkah laku, pikiran maupun perasaannya.

Berpikir positif menjadi salah satu bagian penting untuk menentukan keberhasilan dalam kehidupan. Baik itu dalam membina hubungan dengan sesama manusia, meraih prestasi, maupun mendekati diri kepada Sang Pencipta.

Berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena 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 kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik (Elfiky, 2009).

Albrecht (1980) menyatakan berpikir positif dengan perhatian yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian yang positif meliputi pengalaman-pengalaman yang menyenangkan, harapan-harapan yang positif, serta sifat-sifat diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Perkataan yang positif menunjuk pada penggunaan kata-kata atau istilah-istilah yang positif untuk mengekspresikan pikiran atau perasaan.

Ubaedy (dalam Munashiroh, 2008) memahami berpikir positif dengan tiga pengertian. Pertama, muatan pikiran, yaitu upaya mengisi ruangan-ruangan dalam pikiran (imajinasi, memori, dorongan, nalar, emosi, kesadaran, indera keenam, panca indera dan pikiran bawah sadar) dengan muatan yang positif (pemikiran yang benar, baik dan bermanfaat). Kedua, penggunaan pikiran, yaitu menggunakan muatan positif di dalam pikiran untuk melakukan hal-hal positif yang antara lain dalam bentuk realisasi tujuan/target positif, pengembangan potensi yang dimiliki, penyelesaian masalah yang muncul. Ketiga, pengawasan pikiran, yaitu berusaha mengetahui muatan pikiran positif dan negatif (*catch/menangkap*), berusaha mengubah yang negatif ke yang positif (*change/mengubah*), dan berusaha menciptakan pemikiran baru yang positif untuk mengganti pikiran lama yang negatif (*create/menciptakan*).

Orang yang berpikir negatif disebut *pesimis* sementara orang yang berpikir positif disebut *optimis* (Abraham, 2007). *Positive thinker* adalah model individu yang mampu memecahkan masalah dan mengambil keputusan karena ia percaya bahwa ia mampu melakukannya. *Negative thinker* adalah model individu yang

selalu menilai hidup penuh dengan acaman, tidak produktif, rumit dan sulit dinikmati (Soemarjoedi dalam Munashiroh, 2008).

Berpikir positif juga diartikan sebagai usaha menyadari masalah secara seimbang sehingga individu tetap termotivasi, mampu bertindak dan merasa senang dengan tindakannya tersebut, bertindak cepat untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan, bukannya terperangkap dalam upaya melumpuhkan perasaan-perasaan tidak enak. Berpikir positif lebih luas daripada pikiran itu sendiri, mencakup pendekatan menyeluruh terhadap kehidupan, dalam situasi apapun selalu berfokus pada hal-hal positif, berpikir baik tentang diri sendiri dan bukan merendahkan diri, berpikir baik tentang orang lain dan menghadapinya secara positif, berharap yang terbaik dari dunia dan percaya pada apa yang akan diberikannya (Quilliam, 2007).

Menurut Abdullah (2004), berpikir positif adalah berpikir dengan pikiran yang cerah, bersih dan cemerlang yang akan membawa pada sebuah hidup yang tenang, mulus dan lurus. Dalam berpikir positif ada upaya *mind cleansing* (membersihkan dan mencuci pikiran) yaitu dengan tehknik menggunakan bahasa-bahasa yang positif (*positif language*), membiasakan diri untuk menggunakan kalimat-kalimat yang positif (*positif statement*) dan memiliki kata-kata yang positif (*positif word*) (Syarief, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan cara berpikir sehat yang menyeluruh dengan mengisi ruangan-ruangan dalam pikiran dengan muatan yang positif. Misalnya, pemikiran yang benar, baik dan bermanfaat mengenai diri sendiri, orang lain, realitas hidupnya



dan Tuhan, kemudian menggunakannya melalui kata, kalimat dan bahasa positif untuk melakukan hal-hal positif. Contoh dari hal-hal yang positif yaitu merealisasikan tujuan, mengembangkan potensi serta menyelesaikan masalah, yang berujung pada kebahagiaan dan kesuksesan.

## **2. Aspek-aspek Bepikir Positif**

Albrecht (1980) mengemukakan beberapa aspek berpikir positif yaitu:

- a. Perkiraan yang positif (*positive expectation*). Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimism, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal.
- b. Afirmasi diri (*self affirmative*) memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan, tidak kaku dan fanatik dalam berpendapat. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif.
- d. Penyesuaian diri yang realitas (*reality adaptation*) mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri. Menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Ubaedy (dalam Munashiroh, 2007) mengungkapkan empat hal yang dipastikan dapat menciptakan hidup dengan pola atau pikiran positif secara utuh:

a. Positif pada hubungan kedalam

Tiap manusia dilahirkan sebagai pribadi yang unik, meski memiliki kesamaan atau kemiripan dengan orang lain tetap saja ada perbedaan yang menjadi ciri khasnya. Berikut ini adalah beberapa ciri-ciri individu yang positif pada hubungan kedalam.

- 1) Menemukan sisi positif yang ada dalam diri (bakat, ilmu pengetahuan, sifat-sifat positif yang dimiliki, nilai-nilai positif yang diyakini, sumber penghasilan tertentu yang dimiliki) lalu menggunakannya untuk mencapai tujuan tertentu atau prestasi.
- 2) Merumuskan tujuan yang jelas. Tujuan adalah sasaran yang benar-benar ingin diraih dari apa yang dilakukan hari ini.
- 3) Melakukan hal-hal positif yang sifatnya ringan dan bermanfaat untuk diri sendiri dan orang lain.

b. Positif pada hubungan keluar

Orang lain juga manusia biasa yang dapat salah dan lupa. Suatu langkah yang baik jika memandang orang lain dari sisi positifnya dan menerima sisi negatifnya untuk diambil pelajaran. Sejauh manakah individu sanggup menambah hubungan baru dengan orang lain, individu mampu mempertahankan hubungan dengan orang lain dan individu mampu mengatasi konflik hubungan dengan orang lain. Karakter individu yang mampu mengatasi konflik hubungan dengan orang lain adalah sebagai berikut:

- 1) Empati, dapat berbagi dan peduli dengan orang lain
- 2) Mendukung kemajuan orang lain
- 3) Berkomunikasi secara efektif
- 4) Dapat mendengarkan orang lain
- 5) Punya komitmen yang tinggi dalam menaati janji atau kesepakatan
- 6) Dapat menghormati orang lain
- 7) Dapat melihat sisi positif dan negatif secara objektif

c. Positif pada hubungan ke atas

Yang dimaksud dengan positif pada hubungan keatas adalah hubungan antara individu dengan Sang Penciptanya atau Tuhan. Beberapa ciri-ciri individu yang positif pada hubungan keatas adalah sebagai berikut:

- 1) Mempunyai penilaian positif terhadap Tuhan yang terealisasi dalam bentuk kesyukuran (menggunakan potensi untuk meraih prestasi dengan cara yang tidak melanggar)
- 2) Mempunyai keyakinan yang kuat terhadap Tuhan yang direalisasikan ke dalam bentuk kreatif. Orang beriman mestinya punya kebiasaan hidup yang kreatif dalam arti tidak pernah putus asa mencari/menemukan rahmat Tuhan di dunia ini.
- 3) Menggantungkan harapan pada Tuhan yang direalisasikan dalam bentuk kesabaran. Sabar itu berarti kemampuan seseorang dalam melakukan sesuatu secara konsisten, kemampuan seseorang dalam menahan diri dari jebakan nafsu yang merusak, kemampuan dalam menghadapi musibah atau hal-hal yang tak diinginkan.

- 4) Ikhtiar yang direalisasikan dalam bentuk pemilihan keputusan yang positif. Ikhtiar artinya memilih yang baik atau positif yakni memilih pikiran, perasaan, sikap, tindakan, dan kebiasaan positif untuk mendatangkan akibat yang positif.
- 5) Mampu mentransformasikan pemahaman keagamaan ke dalam praktek hidup yang dinamis dan konstruktif bagi diri sendiri, orang lain, lingkungan atau alam.

Positif hubungan keatas diperlukan karena setiap kejadian, peristiwa dan fenomena kehidupan bersifat kausal. Tugas manusia hanya berpikir dan membaca untuk mengambil hikmah lalu mengamalkan di dalam kehidupan.

d. Positif pada hubungan dengan realitas

Realitas adalah apa yang terjadi atau seluruh keadaan personal yang meliputi individu. Sifatnya liar, dapat berubah kapan pun, dapat positif dan negatif, maka di sinilah individu perlu mempositifkan hubungan dengan realitasnya, agar tidak menjadi orang yang negatif gara-gara realitas yang negatif.

Secara garis besar dapat disimpulkan bahwa aspek dari berpikir positif terdiri dari; perkiraan yang positif mengenai diri sendiri, orang lain, realitas hidup dan Tuhan; afirmasi diri; membuat pernyataan yang menggambarkan kenyataan bukan penilaian terhadap diri, orang lain, dan realitas hidupnya; serta kemampuan menerima dan menyesuaikan diri dengan realitas hidup.

### **3. Membangun Cara berpikir positif**

Ada tiga elemen penting yang harus dibedakan dan diidentifikasi untuk mengubah pandangan dari negatif menjadi positif, yakni perasaan, pemikiran dan

keyakinan. Ketiga elemen tersebut merupakan penentu reaksi terhadap segala situasi yang dihadapi dalam hidup. Keyakinan (sikap hidup) yang dimiliki seseorang sebagai hasil dari pengalamannya merupakan dasar dari pemikirannya, selanjutnya pemikiran yang dihasilkan baik dalam bentuk positif ataupun negatif akan memunculkan emosi dalam dirinya. Keyakinan negatif akan menghasilkan pemikiran yang negatif dan pada gilirannya pemikiran negatif akan menghasilkan emosi yang negatif pula, emosi sendiri akan mempengaruhi reaksi yang dimunculkan (Quilliam, 2007)

Keyakinan-keyakinan yang dihasilkan oleh pengalaman hidup akan mempengaruhi pemikiran seseorang. Pikiran mempengaruhi individu dalam mempersepsi suatu stimulus yang pada gilirannya akan menentukan jenis emosi dan reaksi yang dimunculkan. Orang yang mempunyai sikap hidup yang positif akan cenderung berpikir positif sehingga orang tersebut hanya akan memusatkan perhatian pada hal-hal positif saat menerima suatu stimulus. Sehingga respon yang dihasilkannya juga berupa emosi dan perkataan positif mengenai stimulus tersebut.

Sedikitnya ada tiga langkah dalam berpikir positif menurut Ubaedy (dalam Munashiroh, 2007). Pertama, menemukan pelajaran spesifik yakni dengan mengaktifkan pikiran untuk menemukan pelajaran-pelajaran spesifik yang benar-benar cocok untuk keadaan diri hari ini. Karena tidak mungkin menyerap hikmah secara keseluruhan dalam satu waktu, maka yang paling penting adalah menyerap hikmah yang relevan sebagai bahan koreksi diri. Kedua, menggunakan pelajaran yang sudah didapatkan dalam hal spesifik atau dalam usaha meraih keinginan

berikutnya. Ketiga, membuka diri atas berbagai pelajaran positif yang diilhamkan oleh kesalahan diri sendiri, kesalahan orang lain yang dilihat, temuan ilmu pengetahuan, nasehat, dan seterusnya. Menyimpan dan menggunakan pengetahuan yang sudah didapat, dan mempersiapkan diri untuk menerima pengetahuan baru.

Maka dapat disimpulkan bahwa langkah untuk berpikir positif adalah dengan menemukan hikmah atau pelajaran spesifik dari tiap kejadian kemudian menggunakannya untuk memperbaiki diri atau meraih tujuan serta tidak menutup diri untuk mengambil berbagai pelajaran positif lainnya dari sumber mana pun.

## **B. Kerangka Pemikiran**

Kerangka pemikiran ini menjelaskan hubungan variabel berpikir positif dengan variabel kecemasan menghadapi masa depan. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk berpikir positif menggunakan teori yang dikemukakan oleh Albercht dan untuk kecemasan menghadapi masa depan teori dari Haber dan Runyon.

Kecemasan menghadapi masa depan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan ketika seseorang merasa ada tekanan perasaan, ancaman, kekhawatiran, hambatan terhadap keinginan pribadi atau perasaan kecewa, rasa tidak puas dan tidak aman. Kecemasan dalam penelitian ini diartikan sebagai suatu emosi yang ditandai dengan keadaan yang tidak menyenangkan, penuh kekhawatiran dan kegelisahan yang penyebab timbulnya tidak jelas, selain itu

kecemasan juga merupakan bentuk dari keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara individu berpikir, karena hidup dibentuk oleh pikiran kita sendiri. Kebahagiaan, kesengsaraan, kecemasan, dan ketenangan muncul dalam diri sendiri. Kebenaran berpikir akan mengarahkan kepada kebenaran dalam menentukan sikap, sebaliknya kesalahan dalam berpikir akan menjerumuskan.

Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena berpikir positif membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu individu bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sumber kebebasan karena dengan berpikir positif individu akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik, hal ini dijelaskan oleh Elfiky (2009).

Berpikir positif adalah berpikir dengan pikiran yang cerah, bersih dan cemerlang yang akan membawa pada sebuah hidup yang tenang, mulus dan lurus (Abdullah, 2004). Dalam berpikir positif ada upaya *mind cleansing* (membersihkan dan mencuci pikiran) yaitu dengan tehknik menggunakan bahasa-bahasa yang positif (*positif language*), membiasakan diri untuk menggunakan kalimat-kalimat yang positif (*positif statement*) dan memiliki kata-kata yang positif (*positif word*) (Syarief, 2006).

Menurut Albercht (1980) aspek-aspek berpikir positif meliputi: *Pertama*, perkiraan yang positif yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, dan pemecahan masalah. Jika individu

memiliki pikiran yang negatif maka individu tersebut akan selalu memusatkan perhatian pada ketidak suksesan dan selalu dalam kepesimisan. Sebaliknya jika individu memiliki pikiran yang positif maka individu tersebut akan selalu memusatkan perhatian pada kesuksesan dan bersikap optimis. Sehingga individu terbebas dari gejala-gejala kecemasan seperti sulit tidur, kejang otot yang tidak bisa dikontrol, gangguan pencernaan dan gelisan.

*Kedua*, berpikir positif menyangkut afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, dan melihat diri secara positif. Apabila individu memiliki pikiran yang negatif, maka individu tidak akan dapat melihat diri secara positif atau melihat sumber daya yang dimiliki atau bahkan dia akan lebih melihat kekurangan-kekurangan dalam dirinya. Sebaliknya apabila individu memiliki pikiran positif, maka individu akan memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif. Sehingga individu terhindar dari gejala kecemasan, seperti: kehilangan kontrol, lemas, sulit bernafas dan perasaan was-was.

*Ketiga*, berpikir positif menyangkut pernyataan yang tidak menilai yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Apabila individu tersebut memiliki pikiran yang negatif maka dalam menghadapi suatu masalah akan lebih memberikan pernyataan atau penilaian yang negatif. Sebaliknya, apabila individu yang memiliki berpikir positif maka individu cenderung lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan. Sehingga individu terbebas dari gejala-gejala kecemasan, seperti: berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, gugup, ketegangan otot dan perasaan-perasaan tidak menentu.

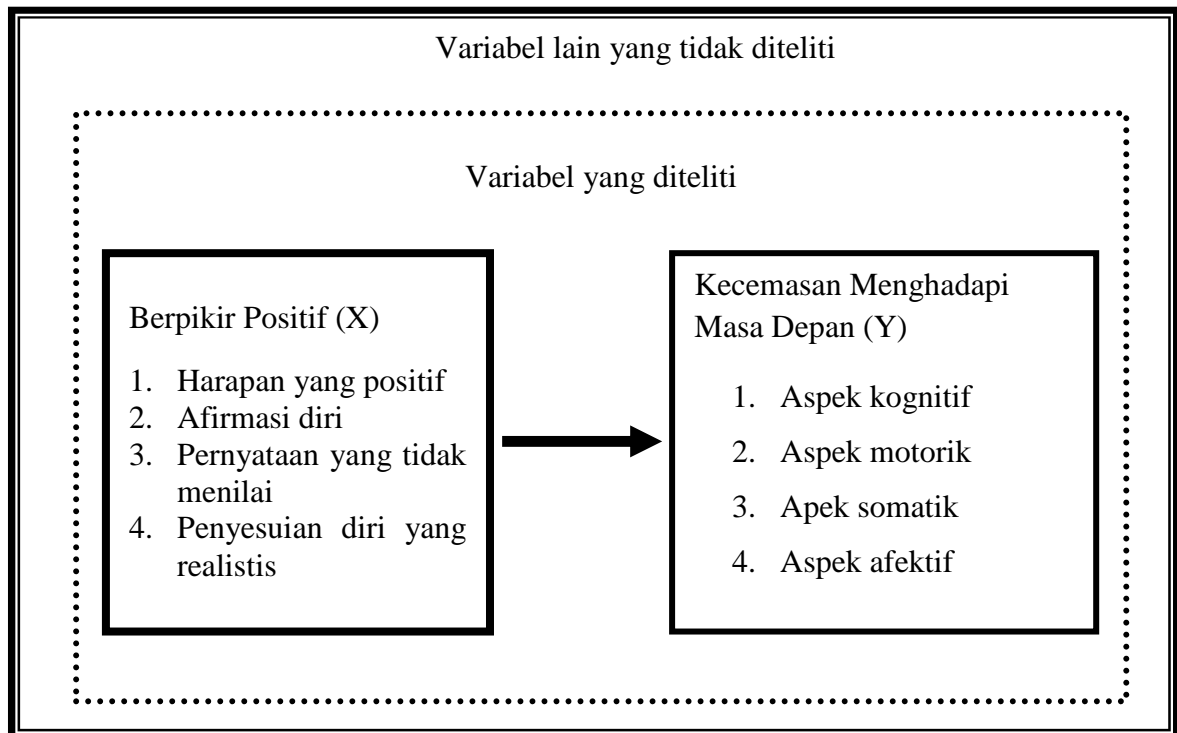


*Keempat*, berpikir positif menyangkut penyesuaian diri yang realistis yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Apabila individu tersebut memiliki pikiran yang negatif maka individu tidak bisa mengakui kenyataan dan menyesuaikan diri, menyesal, frustrasi dan menyalahkan diri dengan apa yang telah terjadi. Sebaliknya individu yang memiliki pikiran yang positif maka individu tersebut akan mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Sehingga individu terbebas dari gejala-gejala kecemasan, seperti: ketidak mampuan untuk konsentrasi, lemas atau menjadi tidak berdaya, pencernaan yang salah dan perasaan tegang yang kuat.

Salah satu dampak dari berpikir positif adalah munculnya emosi positif. Seligman (2002) mengatakan emosi mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika depresi ketika musibah terjadi di masa depan. Optimism dan harapan juga meningkatkan kinerja di tempat kerja terutama saat mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Kesehatan fisik seseorang juga lebih baik jika ia optimis dan memiliki harapan. Semua dapat diciptakan melalui pikiran yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Abraham (2004) bahwa dengan berpikir positif cenderung menciptakan individu yang optimis bahwa setiap menghadapi masalah pasti ada penyelesaiannya. Terkadang individu dapat merasa cemas hanya dengan membayangkan prasangka-prasangka yang negatif.

Individu yang selalu berpikir positif akan memberikan efek yang berguna yaitu perasaan yang positif pada diri dan tingkah laku, memiliki kontrol internal, dapat memimpin diri sendiri secara positif, mempertahankan emosi positif, membantu menghadapi situasi yang mengancam dan menimbulkan stress dan dapat menyesuaikan diri, yakin setiap masalah ada penyelesaiannya dan merupakan awal dari kesuksesan. Apabila ada seorang yang memusatkan perhatian pada sesuatu yang positif, misalnya kesuksesan maka dalam pikirannya akan timbul bayangan tentang situasi yang menggambarkan kesuksesan dan selanjutnya akan menimbulkan sensasi tentang situasi berupa keinginan untuk sukses dalam hidup dan semangat untuk meraihnya. Oleh karena itu, individu akan dapat mengurangi kecemasannya dalam dirinya ketika memikirkan masa depan, karena individu sudah mempersiapkan diri dengan cara melihat apa-apa saja potensi-potensi dalam dirinya dan individu juga selalu semangat mencari jalan untuk menuju kesuksesan sehingga dia menjadi yakin bahwa dia akan sukses di masa depan.

Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi kecemasan menghadapi masa depan harus diawali dengan cara merubah cara berpikir individu. Jika individu selalu berpikir positif maka akan melahirkan emosi-emosi dan hasil yang positif pula. Sebaliknya individu yang selalu berpikiran negatif maka akan melahirkan emosi-emosi dan hasil yang negatif pula. Karena kecemasan adalah salah satu bentuk emosi yang negatif.



### C. Asumsi

Berdasarkan pemahaman konseptual yang telah diuraikan di atas, maka peneliti memiliki asumsi sebagai berikut:

1. Kecemasan menghadapi masa depan adalah keadaan emosional berupa kegelisahan kekhawatiran yang mempunyai ciri keterangan fisiologis, perasaan yang tegang dan tidak menyenangkan yang mengeluhkan bahwa hal-hal yang buruk akan terjadi, dan perasaan takut dan tidak sukses atau gagal di masa yang akan datang, yang meliputi aspek kognitif, motorik, somatik dan afektif.

2. Berpikir positif adalah salah satu cara berpikir yang lebih memusatkan perhatian pada aspek-aspek positif dari keadaan diri, orang lain maupun keadaan serta masalah yang dihadapi.
3. Individu yang mampu berpikir positif dan senantiasa yakin dengan kekuatan pikirannya akan mampu mengatasi tujuan hidupnya.
4. Berpikir positif dapat membantu individu optimis untuk menyelesaikan setiap permasalahan dan individu yakin bahwa ia akan meraih kesuksesan di masa depan.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kerangka pemikiran dan asumsi yang diajukan di atas peneliti merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut: “Terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau”.

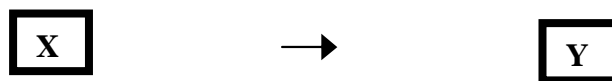
### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional yang menggunakan teknik korelasional. Penelitian dengan teknik korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu variabel bebas (berpikir positif) dengan variabel terikat (kecemasan menghadapi masa depan).

Untuk lebih jelasnya maka hubungan antara variabel di atas dapat diamati dari contoh di bawah ini:



Keterangan :

→ : variabel X mempengaruhi variabel Y

X : Berpikir Positif

Y : Kecemasan Menghadapi Masa Depan

##### **B. Variabel Penelitian**

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

Variabel Bebas (X) : Berpikir Positif

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Menghadapi Masa Depan

### **C. Definisi Operasional**

Untuk memudahkan dalam menjelaskan dan menghindari salah penafsiran pada pembaca, maka diperlukan penjelasan terlebih dahulu dari variable yang akan diteliti di dalam penelitian ini. Maka digunakan definisi operasional dari setiap variable sebagai berikut:

#### **1. Berpikir Positif**

Berpikir positif adalah pemikiran yang benar, baik dan bermanfaat mengenai diri sendiri, orang lain, realitas hidupnya dan Tuhan, kemudian menggunakan hal-hal positif seperti merealisasikan tujuan, mengembangkan potensi serta menyelesaikan masalah yang akan tergambar melalui skor skala berpikir positif yang mengungkap aspek, yaitu:

- a. Perkiraan yang positif (*Positive Expectation*), Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme dan pemecahan masalah.
- b. Afirmasi diri (*Self Affirmative*), Memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara positif.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*Non Judgement Talking*), Suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan.
- d. Penyesuaian diri yang realistis (*Realistic Adaptation*), Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

## 2. Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Kecemasan menghadapi masa depan adalah keadaan khawatir, kegelisahan dan ketakutan yang berkaitan dengan masa yang akan datang yang akan tergambar dari skor skala kecemasan menghadapi masa depan yang mengungkap aspek sebagai berikut:

### a. Kognitif

Respon terhadap kecemasan dalam pikiran individu, dengan indikator; kebingungan dengan hal yang tidak diketahui atau dikenal; ketidak mampuan untuk konsentrasi atau mengambil kesimpulan, sulit tidur berpikir bahwa semuanya tidak bisa dikendalikan, dan kehilangan kontrol.

### b. Motorik

Reaksi kecemasan dalam bentuk perilaku manusia, dengan indikator; gelisah, kejang otot yang tidak dapat dikontrol, bibir gemetar, jari tangan yang gemetar, lemas atau menjadi tidak berdaya, gugup, dan kelihatan bingung.

### c. Somatik

Reaksi terhadap kecemasan dari dalam tubuh individu, dengan indikator; sulit bernafas, mulut kering, tangan dan kaki yang dingin, diare dan mencret, sering buang air kecil, banyak keringat, ketegangan otot (terutama dikepala dan leher, bahu dan pada dada), dan pencernaan yang salah.

d. Afektif

Reaksi perasaan individu, bagaimanapun yang paling nyata manifestasinya adalah wilayah afektif; suatu perasaan tegang yang kuat , perasaan-perasaan tidak menentu, gelisah dan perasaan was-was.

#### D. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang berada pada semester akhir dan masih terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, dengan perincian sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Keadaan populasi mahasiswa Fakultas psikologi UIN Suska Riau**  
**T.A. 2009/2010**

No	Semester	Jumlah
1	VIII	71
2	X	39
3	XII	23
4	XIV	23
<b>TOTAL</b>		<b>156</b>

Sumber : Bagian Akademik Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Mengingat jumlah populasi yang tidak besar, maka peneliti memutuskan untuk mengambil seluruh anggota populasi sebagai subjek penelitian yaitu yang berjumlah 156 orang mahasiswa.

#### E. Metode atau Alat Pengumpulan Data

Metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan metode skala.



## **1. Skala Berpikir Positif**

Skala ini mengukur variabel berpikir positif. Skala akan disusun berdasarkan indikator-indikator dari teori Albercth tentang aspek-aspek berpikir positif. Skala berpikir positif ini peneliti susun berdasarkan modifikasi skala Likert yang dibuat dalam empat alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral untuk menghindari jawaban subjek yang mengelompok (Hadi, 2002).

Skor untuk setiap alternatif jawaban pada aitem dalam bentuk skala ordinal yang diberikan bobot 4-1 untuk aitem positif (favorabel) atau aitem yang mendukung pada subjek yaitu: Sangat setuju (SS) : 4, Setuju (S) : 3, Tidak Setuju (TS) : 2, Sangat Tidak Setuju (STS) : 1. Sedangkan pernyataan dalam skala yang mengandung kecenderungan negatif (unfavorabel) atau pernyataan yang tidak mendukung subjek diberi nilai sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) : 1, Setuju (S) : 2, Tidak Setuju (TS) : 3, Sangat Tidak Setuju (STS) : 4.

Skor total diperoleh dengan menjumlahkan skor yang diperoleh subjek pada setiap butir pada skala. Tingginya skor yang diperoleh subjek menunjukkan tingginya kemampuan berpikir positif yang dimiliki mahasiswa dan sebaliknya, rendahnya skor menunjukkan rendahnya kemampuan berpikir positif.

**Tabel 2**  
**Blue Print Aitem Berpikir Positif**  
**(Uji Coba)**

No	Aspek/Indikator	Item		Jumlah
		favorabel	unfavorabel	
1.	Perkiraan yang positif	1,2,3,19,29	5,15,22	8
2.	Afirmasi diri	6,10,16,28,30	4,21	7
3.	Pernyataan yang tidak menilai	9,14,18,23,31	17,20,24	8
4.	Penyesuaian diri	7,8,12,13,26,27,32,33	11,25	10
<b>Total</b>			<b>33 Aitem</b>	

**Tabel 3**  
**Blue Print Aitem Beprikir Positif**  
**(Penelitian)**

No	Aspek/Indikator	Aitem		Jumlah
		favorabel	unfavorabel	
1.	Perkiraan yang positif	2,4,18,28	6,11,14,21	8
2.	Afirmasi diri	5,9,15,27,29	1,20	7
3.	Pernyataan yang tidak menilai	8,13,17,22,30	16,19,23	8
4.	Penyesuaian diri	3,7,13,26,25,31,32	10,24	9
<b>Total</b>			<b>32 Aitem</b>	

## 2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Skala kecemasan menghadapi masa depan disusun berdasarkan indikator-indikator dari teori Harber dan Runyon yang mengacu pada aspek-aspek kecemasan meliputi aspek kognitif, motorik, somatik, dan aspek afektif. Desain skala kecemasan menghadapi masa depan menggunakan modifikasi model skala *summated rating*, dan hanya mengungkap pernyataan favorabel. Dalam hal ini peneliti meletakkan 7 kontinum jawaban.



dan reliabilitas skala penelitian. Dengan kata lain agar butir-butir pernyataan dalam kedua skala benar-benar dapat mengukur apa yang ingin diukur.

Keseluruhan data uji coba setelah dinilai, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistik Product and Service Solution*) 17.0.

#### 1. Validitas

Azwar (2004) mengatakan bahwa validitas mempunyai arti bahwa sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi alat ukurnya. Suatu alat ukur dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut.

#### 2. Realibilitas

Realibilitas menunjukkan konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur yang mengandung makna kecermatan. Hal ini ditunjukkan konsistensi skor yang diperoleh subjek yang diukur dengan alat yang sama (Azwar, 2004). Realibilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas, dengan angka antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi. Sebaliknya alat ukur yang rendah ditandai oleh koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0 (Azwar, 2004)

### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisa data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian ini dengan menggunakan teknik perhitungan korelasi *Product Moment* yaitu untuk

mencari hubungan antara kedua variabel dan pelaksanaannya dengan menggunakan bantuan computer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 17.0 for windows.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Persiapan Penelitian**

##### **I. Persiapan Administrasi**

Persiapan penelitian dimulai dengan pengurusan administrasi dengan meminta surat permohonan ijin kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri SUSKA Nomor Un.04/F.VI/PP.009/1323/2010 (terlampir).

##### **II. Persiapan Alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang sebagiannya adalah hasil adopsi dan kombinasi dari peneliti sebelumnya, yaitu Samudi (2009), Titik Munasiroh (2008) dan Hafiza Hayati (2007) yang kemudian dimodifikasi kembali oleh peneliti. Adapun skala yang digunakan terdiri dari dua yaitu, skala berpikir positif dan skala kecemasan menghadapi masa depan.

###### **1. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan**

Skala ini dipakai untuk mengungkap kecemasan menghadapi masa depan pada subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang diungkapkan oleh Herber & Runyon (1984) mengemukakan bahwa kecemasan dimanifestasikan dalam empat hal:

- 1) Kognitif (dalam fikiran individu),
- 2) Motorik (dalam aksi atau tindakan),
- 3) Somatik (dalam reaksi fisik atau biologis)

- 4) Afektif (dalam emosi individu)

## 2. Skala Berpikir Positif

Skala berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa positif mahasiswa dalam memikirkan dan mempersiapkan masa depannya. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala berpikir positif berdasarkan teori yang diungkapkan oleh Albrecht (1980) mengemukakan beberapa aspek berpikir positif yaitu:

- 1) Perkiraan yang positif (*positive expectation*).
- 2) Afirmasi diri (*self affirmative*)
- 3) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*),
- 4) Penyesuaian diri yang realitas (*reality adaptation*)

Pengumpulan data diawali dengan melakukan uji coba kepada mahasiswa UIN Suska Riau yang berada pada semester akhir, yaitu dari semester VIII sampai semester XIV yang berjumlah 119 orang. Skala diberikan secara acak kepada mahasiswa semester akhir dari beberapa fakultas, yaitu Ekonomi, Tarbiyah, Sains dan Teknologi, dan Syari'ah dan Ilmu Hukum. Penyebaran tersebut dilakukan langsung oleh peneliti dengan bantuan beberapa asisten peneliti. Uji coba dilakukan mulai dari tanggal 18 sampai 27 Agustus 2010 yaitu pada Bulan Ramadhan dan Pasca libur semester sehingga mahasiswa yang berada di lingkungan kampus tidak banyak. Uji coba alat ukur dilakukan dengan tujuan mengetahui reliabilitas dan validitas Skala berpikir positif dan Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan.

Data yang telah diperoleh melalui tahap uji coba alat ukur, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Perhitungan menguji validitas dan reliabilitas terhadap kedua skala dilakukan dengan fasilitas komputer program *SPSS 17.0 for windows*.

#### 1. Skala Berpikir Positif

Berdasarkan hasil uji coba Skala berpikir positif menunjukkan terdapat 32 aitem yang sah dan 1 aitem yang gugur dari 33 aitem yang diuji cobakan. Analisis daya diskriminasi aitem Skala Berpikir Positif menggunakan batas koefisien validitas minimal 0,300. Aitem yang gugur adalah aitem nomor 1, karena berada pada batas koefisien 0,262.

#### 2. Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan

Berdasarkan hasil uji coba skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan menunjukkan kalau semua aitem yaitu sebanyak 32 aitem sah. Analisis daya diskriminasi aitem Kecemasan Menghadapi Masa Depan menggunakan batas koefisien validitas minimal 0,300. Azwar (2004), menjelaskan apabila koefisien validitas kurang daripada 0,300 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan.

### **B. Laporan Pelaksanaan Penelitian**

Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada subjek yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang berada pada semester akhir, sebanyak 98 subjek. Pada BAB sebelumnya telah dijelaskan bahwa subjek penelitian berjumlah 156 subjek, tapi mengingat kendala-kendala yang peneliti dapati



dilapangan sehingga hanya mendapati 98 subjek. Kendala-kendala tersebut antara lain; adanya subjek yang telah tamat dan data belum diperbarui, adanya subjek yang sulit untuk ditemukan karena sudah tidak aktif lagi pada saat peneliti melakukan penelitian, kemudian karena penelitian dilakukan pada saat Pasca liburan Hari Raya Idu Fitri sehingga masih banyak subjek yang masih berada di kampung halamannya masing-masing. Pengumpulan data penelitian dilakukan selama 11 hari yaitu mulai tanggal 20-30 September 2010.

## **C. Hasil Penelitian**

### **I. Hasil Uji Asumsi**

Pelaksanaan analisa data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisa memenuhi syarat untuk dapat dianalisis dengan *Corelation Product Moment* dari Karl Pearson. Uji asumsi terdiri dari normalitas data dan linieritas uji penelitian ini.

Pengujian normalitas data dan linieritas data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program SPSS 17.0 *for Windows*.

#### **1. Hasil uji normalitas**

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data penelitian. Ada cara yang digunakan untuk melihat sebaran data tersebut normal atau tidak normal pada penelitian adalah dengan melihat nilai signifikansi (*Asymp Sig*) pada uji Kolmogorov-Swirnov. *One sample Kolmogorov-swirnov Test* digunakan untuk mengetahui distribusi

populasi, apakah mengikuti distribusi secara teoritis atau normal (Prayatno, 2009).

Berdasarkan hasil yang didapat dari uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan SPSS 17.0 *for windows* dapat dilihat bahwa signifikansi untuk skala berpikir positif 0,373 dan signifikansi untuk skala kecemasan menghadapi masa depan 0,374 dengan demikian dapat disimpulkan sebaran data penelitian normal. Dapat dilihat dari histogram yaitu terlihat bahwa sebaran data normal (terlampir, Hal: 5).

## 2. Hasil Uji Linieritas Hubungan

Uji linieritas dilakukan untuk melihat arah, bentuk dan kekuatan hubungan antara dua variabel. Jika nilai-nilai dari variabel berubah atau bergerak dengan arah yang sama, maka hubungan itu adalah positif, sementara hubungan itu dinamakan negatif kalau nilai-nilai variabel itu bergerak berlawanan. Dalam teknik analisa regresi, hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, dilukiskan dalam sebuah garis, yakni yang disebut dengan garis regresi. Garis regresi dilukiskan dalam bentuk sebuah garis miring yang lurus (Linear). Kemiringan garis itu secara sederhana dapat dinyatakan sebagai rasio perbedaan garis vertical dengan garis horizontal (Azwar, 2003).

Berdasarkan uji regresi linearitas pada variabel berpikir positif dan kecemasan menghadapi masa depan dengan bantuan SPSS 17.0 *for windows*, diketahui nilai F sebesar 19,312 dengan signifikansi 0,000. *Curve fit* yang dibuat juga dengan jelas memperlihatkan bahwa ternyata skor pada

penelitian ini mengikuti suatu pola yang teratur dan dikenal yaitu pola linear atau garis lurus. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada hubungan linear antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan (terlampir, hal: 5). Berdasarkan *curve fit* diketahui harga  $Rsq = 0,167$ , artinya berpikir positif memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.

## II. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui taraf signifikansi hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan, dianalisa dengan menggunakan program SPSS 17.0 *for window*. Diperoleh Hasil koefisien korelasi ( $r$ ) antara berpikir positif dan kecemasan menghadapi masa depan sebesar  $-0,409$  ( $p = 0.000$ ).

Adapun ketentuan diterima atau ditolakny sebuah hipotesis apabila signifikan di bawah atau sama dengan  $0,05$  ( $p \leq 0,01$ ) maka hipotesis diterima (Sugiyono, 2005). Dalam penelitian ini probabilitas ( $p$ ) yaitu  $0,000$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $0,000 \leq 0,05$ ) jadi hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang artinya apabila mahasiswa berpikir positif tentang masa depannya maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut. Tetapi sebaliknya apabila mahasiswa berpikir negatif tentang masa depannya maka semakin tinggi kecemasan yang dirasakannya.

### III. Analisis Tambahan

#### 1. Kategori Subjek

Menurut Azwar (2004), bahwa skor yang dihasilkan dalam suatu penelitian belum dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai subjek yang diteliti. Untuk memberikan makna yang memiliki nilai diagnostik, maka skor perlu diacukan pada suatu norma kategorisasi yang jelas, berikut ini peneliti membuat kategorisasi dari variabel berpikir positif (X) dan variabel kecemasan menghadapi masa depan (Y).

Pada skala berpikir positif dan kecemasan menghadapi masa depan pengelompokan subjek dilakukan dengan membuat 3 kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah. Setiap kelompok memiliki jarak 1,5 SD. Dianalisa dengan menggunakan program SPSS 17.0 *for window*. Gambar empiris variabel ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

**Tabel 5**  
**Gambaran Data Variabel Bepikir Positif dan Kecemasan**  
**Menghadapi Masa Depan**

Variabel Berpikir Positif				Variabel Kecemasan Menghadapi Mada Depan			
Nilai Maks	Nilai Minimal	Mean	S.D	Nilai Maks	Nilai Minimal	Mean	S.D
128	64	109	15	224	32	95	38

Dalam mengkategorisasi skala berpikir positif peneliti menggunakan

rumus  $\frac{\text{Nilai Max}-\text{Nilai Min}}{3}$  (Azwar, 2004).

**Tabel 6**  
**Kategorisasi Skala Berpikir Positif**

Kategori	Frakuensi	Persentase
Rendah $64 \leq X \leq 85$	30	30,61
Sedang $86 \leq X \leq 107$	55	56,12
Tinggi $108 \leq X \leq 128$	13	13,26
<b>Jumlah</b>	<b>98 orang</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan variabel berpikir positif, subjek yang berada pada kategori rendah 30 orang (30,61%), untuk subjek yang berada pada kategori sedang 55 orang (55,12%) dan subjek yang berada pada kategori tinggi 13 orang (13,26 %) dari kategori keseluruhan kategori subjek pada skala berpikir positif cenderung bergerak dari rendah ke sedang maka dapat diartikan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau memiliki berpikir positif rendah ke sedang atau positif.

Dalam mengkategorisasi skala kecemasan menghadapi masa depan peneliti menggunakan rumus  $\frac{\text{Nilai Max}-\text{Nilai Min}}{3}$  (Azwar, 2004).

**Tabel 7**  
**Kategorisasi Skala Kecemasan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah $32 \leq X \leq 96$	49	50
Sedang $97 \leq X \leq 161$	42	42,85
Tinggi $162 \leq X \leq 224$	7	7,14
<b>Jumlah</b>	<b>98 orang</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas menunjukkan variabel kecemasan menghadapi masa depan, subjek yang berada kategori rendah berjumlah 49 orang (50 %), subjek yang berada pada kategori sedang berjumlah 42 orang (42,85%) dan subjek yang berada pada kategori tinggi 7 orang (7,14 %). Berdasarkan

jumlah subjek secara keseluruhan, maka kategorisasi untuk skala kecemasan menghadapi masa depan cenderung bergerak dari rendah hingga sedang. Artinya mahasiswa Fakultas Psikologi yang mengalami gejala kecemasan terhadap masa depannya relatif rendah.

#### **D. Pembahasan**

Hasil analisis korelasional pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Suska Riau. Hal ini menjelaskan bahwa apabila mahasiswa berpikir positif maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Tetapi sebaliknya apabila mahasiswa memiliki tingkat berpikir positifnya rendah maka semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska dapat diterima dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,409$  ( $p = 0,000$ ). Hal ini menjelaskan bahwa berpikir positif adalah salah satu cara untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dalam menghadapi masa depan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor berpikir positif hanya memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap kecemasan dalam menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 83,3% dipengaruhi oleh faktor lain, yang salah satunya adalah dipengaruhi oleh konsep diri mahasiswa.

Menurut Mursyidi kecemasan merupakan gangguan emosi yang menjadi salah satu permasalahan paling sering dialami remaja. Kecemasan sangat berpengaruh pada kepribadian dan prestasi belajar. Remaja yang berada pada masa menuju kematangan mempunyai kemungkinan yang besar untuk mengalami kecemasan, orang yang mengalami kecemasan ini biasanya mempunyai penilaian kurang baik terhadap dirinya yaitu mempunyai kecerdasan emosi yang rendah ([http://digilib.uns.ac.id/abstrak\\_17296](http://digilib.uns.ac.id/abstrak_17296))

Atkinson (1999) mengungkapkan kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan yang tinggi dapat melumpuhkan individu sehingga individu tidak mampu menangani tugas-tugas yang akan dihadapi. Ketidakmampuan ini dikarenakan individu yang mempunyai taraf kecemasan tinggi cenderung bersikap ragu-ragu, merasa tertekan, mudah gugup, tegang, sukar memusatkan perhatian, mudah lelah, sensitif, dan selalu takut mengambil keputusan, Safitri (dalam Samudi, 2009).

Elfiky (2009) menjelaskan, tidak adanya tujuan yang jelas dalam kehidupan seseorang membuatnya tidak memaksimalkan kemampuan yang dianugerahkan Allah. Jika demikian, hidupnya menjadi sia-sia, dihantui rasa takut, dan cemas menghadapi masa depan.

Norman (1998) menyebutkan kecemasan dapat didefinisikan sebagai bagian kecemasan *pikiran*, sebagai serangkaian pikiran dan gambaran yang penuh dengan

emosi, namun semuanya negatif. Norman juga mengatakan bahwa kekhawatiran pada dasarnya berpusat pada masa depan.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara individu berpikir, karena hidup dibentuk oleh pikiran kita sendiri. Kebahagiaan, kesengsaraan, kecemasan, dan ketenangan muncul dalam diri sendiri. Kebenaran berpikir akan mengarahkan kepada kebenaran dalam menentukan sikap, sebaliknya kesalahan dalam berpikir akan menjerumuskan (Elfiky, 2009). Misalnya pada kasus individu yang di PHK, yaitu kecemasan terhadap masa depan akan menyebabkan orang kehilangan harapan, *negative thinking* dan rendahnya keyakinan diri yang kesemuanya dapat mengantarkan kepada rendahnya motivasi. Sedangkan kecemasan terhadap reaksi sosial terhadap “status sosial”nya yang “baru” sebagai PHK-wan/wati dapat menyebabkan orang kehilangan keyakinan diri, menarik diri dari lingkungan dan terjebak rasa putus asa. Keduanya akan menjauhkan dari keinginan untuk berpikir positif, mencari peluang baru, serta merintis jalan baru untuk bangkit dari masalah yang dihadapi. Sebaliknya dengan berpikir positif “ketakutan” terhadap masa depan akan berkurang dan kecemasan pun berkurang. (<http://www.jakartaconsulting.com/art-15-04.htm>).

Berpikir positif akan memunculkan emosi yang positif. Seligman (2002) mengatakan emosi mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan, dan optimism. Optimism dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi dan musibah yang terjadi di masa depan. Optimisme dan harapan juga meningkatkan kinerja di tempat kerja terutama saat mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Kesehatan



fisik seseorang juga lebih baik jika ia optimis dan memiliki harapan. Semua dapat diciptakan melalui pikiran yang positif. Seperti yang dikemukakan oleh Abraham (2004) bahwa dengan berpikir positif cenderung menciptakan individu yang optimis bahwa setiap menghadapi masalah pasti ada penyelesaiannya, karena terkadang individu dapat merasa cemas hanya dengan membayangkan prasangka-prasangka yang negatif.

Sigmund Freud adalah ilmuwan pertama yang menegaskan bahwa akal bawah sadar tidak mengenal perbedaan antara sesuatu yang nyata dan imajiner. Maka, dalam dua kondisi ini individu tetap akan membukakan file-file yang korelatif dan menyempurnakan proses berpikir. Salah satu contoh adalah ketika seseorang cemas menghadapi ujian, wawancara dengan pimpinan perusahaan atau orang penting, memikirkan kematian, perselisihan dengan salah seorang kawan yang menimbulkan perasaan tidak enak (dalam Elfiky, 2009).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sukamta, juga menjelaskan bahwa dengan berpikir positif, melakukan hal yang menyenangkan dan menggunakan humor, serta melakukan rasionalisasi dengan cara berdoa juga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan, (kecemasan-perempuan-dewasa-awal-yang-memiliki-ibu-penderita-kanker).

Selanjutnya Elfiky (2009) menjelaskan, kondisi jiwa akan selalu berhubungan dengan penderitaan yang tampak dari sikap hidup individu seperti cemas, takut, sedih, gelisah, frustrasi, dan merasa kesepian. Semua itu mengundang penyakit fisik seperti pusing, infeksi, sakit jantung, tekanan darah tinggi, kanker, dan lain-lain. Semua penyakit itu berasal dari satu sumber: pikiran

negatif. Pikiran dan perasaan negatif tidak akan membantu individu untuk maju dan berkembang. Bahkan sebaliknya, pikiran dan perasaan negatif hanya akan membuat individu semakin jauh dari cita-citanya, baik di tempat kerja atau dalam kehidupan.

Sebuah penelitian tentang penyebab orang menjadi jauh dari cita-citanya pernah dilaksanakan di New York, Amerika (Elfiky, 2009). Penyebab utamanya adalah jauh dari Allah dan selalu berpikir negatif. Elfiky juga menyarankan, agar dapat membangun masa depan yang cerah, pertama individu harus membersihkan pikiran, konsentrasi, perasaan, dan keyakinan negatif yang ada pada masa lalu individu.

Di dalam Al-Qur'an juga telah tertulis :

*"Sebenarnya, barang siapa yang menyerahkan dirinya kepada Allah, sedang dia berbuat kebaikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya, dan tidak ada ketakutan (kecemasan) dan tidak (pula) berduka cita (depresi)". (Al-Baqarah, 2:112)*

*Aku adalah sebagaimana persangkaan hambaku. Bila hambaku berprasangka baik pada-Ku, maka baiklah yang akan diperolehnya. Demikian pula sebaliknya ..... (Hadits Qudsiy)*

Ayat-ayat di atas sejalan dengan penjelasan Ubaedy (dalam Munasiroh, 2008). Tentang Positif pada hubungan ke atas, yaitu hubungan antara individu dengan Sang Penciptanya atau Tuhan. Ciri-ciri individu yang Positif pada hubungan ke atas adalah selalu bersyukur atas apa saja yang telah diberikan Allah padanya, kreatif, sabar, dan selalu berikhtiar. Kemudian Individu akan dapat menciptakan hidup dengan pola atau pikiran positif secara utuh, sehingga gejala-gejala kecemasan terhadap masa depan dapat di kendalikan.

Berdasarkan kategorisasi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yakni sebanyak 56,12% memiliki tingkat berpikir positif normal. Sejalan dengan hal tersebut diketahui bahwa sebanyak 50 % mengalami kecemasan dalam taraf rendah.

Selanjutnya dari penelitian yang dilakukan oleh Samudi (2009) ditemukan faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau terhadap masa depan, yaitu konsep diri. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa apabila individu memiliki konsep diri positif maka gejala kecemasan yang dialami oleh individu relatif rendah. Sebaliknya jika individu memiliki konsep diri negatif maka gejala kecemasan yang dialami individu relatif tinggi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau, dengan nilai korelasi sebesar  $-0,409$  yang artinya apabila mahasiswa berpikir positif maka tingkat kecemasan untuk menghadapi masa depannya semakin rendah, sebaliknya apabila mahasiswa berpikir negatif maka tingkat kecemasan untuk menghadapi masa depannya semakin tinggi.

#### **B. Saran**

Ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan di dalam penelitian ini, saran-saran tersebut antara lain:

##### **1. Kepada Mahasiswa**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki sumbangan yang signifikan dalam mengatasi kecemasan menghadapi masa depan. Oleh karena itu diharapkan kepada mahasiswa untuk selalu berusaha dan berlatih diri untuk senantiasa berpikir positif agar mahasiswa dapat terhindar dari rasa cemas untuk menghadapi masa depan. Salah satu yang harus dipersiapkan adalah meningkatkan *skill/hard skill*, membekali diri dengan keterampilan-keterampilan.

## 2. Kepada Pengelola Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

Dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif dengan mengadakan pelatihan-pelatihan tentang berpikir positif seperti pelatihan kepercayaan diri dan memberikan perhatian yang lebih terhadap mahasiswa yang kurang mampu secara fisik dan mental agar mereka bisa senantiasa berpikir positif sehingga dapat mengurangi kecemasan untuk menghadapi masa depannya.

## 3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi yang berminat untuk meneliti masalah ini agar lebih memperhatikan dan menambah variabel lain yang berpengaruh pada kecemasan menghadapi masa depan seperti melihat dari sisi Kepercayaan diri individu, Optimisme dan religiusitas.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, A.F. 2004. *Positive Thinking Secara Islam*. Gema Insani Pers. Jakarta.
- Abraham, A. 2004. *Membangun Kepribadian dengan Berpikir Positif*. Diaglossia Media. Surabaya:
- \_\_\_\_\_ 2007. *Personality Development Through Positive Thinking*. Dillossia. Yogyakarta.
- Albercht, K. 1980. *Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skill*. New Jersey Practice-Hill. Inc.
- Amin, R. 2003. *Menjadi Remaja Sukses, Bimbingan Menuju Masa Depan*. Al-Mawardi Prima. Jakarta.
- Asshiddiqie, J. Pemuda dan Mahasiswa Indonesia, Optimisme Menuju Pencerahan Masa Depan Bangsa. *Makalah*. <http://74.6.146.127/search/cache?>. Diakses pada tanggal 06 Februari 2011.
- Atkinson, Hilgard, Taufiq-Dharma. 1999. *Pengantar Psikologi Jilid 2. Terjemahan Nurjanah Taufiq*. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Azwar, S. 2004. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Grafindo Persada. Jakarta.
- Corey, G. 2005. *Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Davidson, G.C, Neale, J.M, Kring, A.M. 2006 *Psikologi Abnormal edisi ke-9*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Drajad, Z. 1978. *Problematika Remaja Indonesia*. Bulan Bintang. Jakarta.
- Elfiky, I. 2009. *Terapi Berpikir Positif*. Penerbit: Zaman. Jakarta.
- Gunarsah, Singgih. 1986. *Teori-teori Kesehatan Mental*. PT. Pustaka Alhusna. Jakarta.
- Hadi, S. 2002. *Metode Riset*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Hayati, F. 2008. Hubungan antara Kecemasan Akan Sempit Lapangan Kerja dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi. *Skripsi*. Pekanbaru: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Herber & Runyon, 1984. *Psychology of Adjustment*. Amarica: The Dorsey Press.

- Jeffers. Susan, 2004. *Dari Kelemahan Menuju Kekuatan, Strategi Mengatasi Kecemasan dan Menjadikannya Sebagai Kekuatan Jiwa*, Tugu Publisher. Yogyakarta.
- Kartono, K. 2000. *Hygien Mental*. Mondar Maju. Jakarta.
- Munashiroh, T. 2008. Hubungan Berpikir Positif dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Skripsi*.
- Murshidy F.R, Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Kelas 3 Mu'allimin Pondok Pesantren Al-Mukmin Sukoharjo. *Skripsi*. [http://digilib.uns.ac.id/abstrak\\_17296](http://digilib.uns.ac.id/abstrak_17296). Diakses pada tanggal 06 Februari 2011.
- Nevid J.S, Rathos S.A, Green E.B, 2005. *Psikologi Abnormal, jilid I edisi ke-5. Alih Bahasa Tim Fakultas Psikologi UI*. Erlangga. Jakarta.
- Norman, W. 1998. *Meredakan Emosi Jiwa*. Penerbit: Yayasan ANDI. Yogyakarta.
- Pitaloka. 2007. *Menelusuri Kecemasan pada Remaja*. [www.e.-Psikologi.com](http://www.e.-Psikologi.com). Diakses pada tanggal 20 Maret 2010.
- Priyatno, Duwi. 2009. *5 Jam Belajar Olah Data Dengan SPSS 17*. Andi Ofset. Yogyakarta.
- Quiliam, S. 2007. *Positive Thinking*. Dian Rakyat. Jakarta.
- Rakhmat, D. 2005. *Psikologi Komunikasi*. Edisi Revisi. Rosda Karya. Bandung.
- Samudi. 2009. Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaim Riau. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sartre J.P. Freedom is what with what's been done to you" . *Artikel*. <http://www.jakartaconsulting.com/art-15-04.htm>. diakses pada tanggal 25 November 2010.
- Seligman, E.P. Martin, 2002. *Authentic Happiness*. Mizan Media. Bandung.
- Soelowindradini (tt). *Psikologi Remaja*. Usaha Nasional. Surabaya.
- Struat dan Sundeen. 1998. *Keperawatan Jiwa*. Penerbit: Buku Kedokteran. Jakarta.
- Sugiono. 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. CV. Alfabeta. Bandung.
- Sukamta, S dan Wirawan H.E. Kecemasan dan Upaya Penanggulangan Kecemasan Perempuan Dewasa Awal yang Memiliki Ibu Penderita

Kanker Serviks Stadium Lanjut. *Jurnal*. kecemasan-perempuan-dewasa-awal-yang-memiliki-ibu-penderita-kanker. Diakses pada tanggal 26 November 2010.

Syarief, R.M. 2006. *Life Excellent*. Prestasi. Jakarta.

Walgito, B. 1986. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset. Yogyakarta.

\_\_\_\_\_1994. *Pengantar Psikologi Umum*. Andi Offset. Yogyakarta

[http://www.bps.go.id/tab\\_sub/view.php?tabel=1&daftar=1&id\\_subyek=06&notab=4](http://www.bps.go.id/tab_sub/view.php?tabel=1&daftar=1&id_subyek=06&notab=4).



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A.</b> Skala Penelitian .....	1
<b>LAMPIRAN B.</b> Tabulasi Data Mentah <i>Try Out</i> .....	2
<b>LAMPIRAN C.</b> Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	3
<b>LAMPIRAN D.</b> Tabulasi Skor Mentah Data Penelitian.....	4
<b>LAMPIRAN E.</b> Hasil Analisa Data.....	5
<b>LAMPIRAN F.</b> Surat-surat Keterangan Penelitian .....	6

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Keadaan Populasi Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau .....	35
Tabel 2	Blue Print Skala Berpikir Positif ( <i>Try Out</i> ) .....	37
Table 3	Blue Print Skala Berpikir Positif (Penelitian) .....	37
Tabel 4	Blue Print Skala Kecemasan Menghadapi Masa Depan ( <i>Try Out</i> dan Penelitian) .....	38
Tabel 5	Gambaran Data Variabel Berpikir Positif Dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan.....	49
Tabel 6	Kategorisasi Skala Berpikir Positif .....	49
Tabel 7	Kategorisasi Skala Kecemasan .....	50

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillahirabbilalamien, puji syukur kehadiran Engkau ya Allah atas segala karunia yang senantiasa kami rasakan, salah satu karunia yang Engkau berikan adalah terselesaikannya penulisan skripsi ini. Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kasih sayang Mu Ya raRabbi yang maha Pengasih lagi maha Penyayang. Shalawat dan salam selalu tercurah kepada suri tauladan umat manusia Rasulullah Muhammad SAW, Beliau lah yang telah membuktikan sebagai manusia yang mulia, mulia disisi Allah dan mulia disisi mahluk Allah. Rasulullah adalah contoh pribadi yang berakhlak mulia.

Penulis menyadari bahwa telah banyak pihak yang memberikan bantuan berupa dorongan, arahan dan data yang diperlukan mulai dari persiapan, tempat dan pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya skripsi ini. Untuk itu rasa penghargaan dan terima kasih penulis ucapkan kepada yang terhormat :

1. Rektor
2. Dekan
3. Ibuk Lisy Chairani, M.Si selaku pembimbing utama skripsi, atas ketelitian, bimbingan, dukungan, koreksi, saran yang membangun, tempaan mental, dan kesabarannya selama proses penyelesaian skripsi.
4. Ibuk Vivik Shofiah, M.Si selaku pembimbing akademik, yang telah memberikan arahan dan bimbingan sejak awal penulis menuntut ilmu di bangku kuliah.

5. Seluruh dosen tetap dan staf pengajar Fakultas Psikologi Unuversitas Islam Indonesia yang telah memberi perhatian, keramahan, kesabaran dan bimbingan kepada penulis dan seluruh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Psikologi
6. Seluruh staf dan karyawan yang berada di Fakultas Psikologi, terima kasih atas segala bantuan yang diberikan.
7. Papa dan Mama tercinta Yusnal dan Nirmawati, ridhoilah dan do'akanlah putrimu dalam setiap langkah kehidupan agar dapat berbakti kepadamu dalam rangka menuju keridhoan Ilahi Rabbi. Untuk doa yang tak pernah usai. Kasih sayang, cinta dan kesabaran yang diberikan kepada penulis, terima kasih untuk semuanya, tiada kata yang mampu putrimu sampaikan untuk semua yang telah kalian berikan. *Thank's for being my parents.*
8. Kakak-kakak ku yang tercinta, yang selalu mendukungku dan mengajariku dalam menyikapi hidup menjadi lebih dewasa. Selalu memberikan dukungan moral, dorongan dan nasehat serta kasih sayang yang telah diberikan kepada penulis.
9. Keluarga besar ku, terima kasih untuk doa, kasih sayang, dan perhatian yang kalian berikan, sehingga penulis tak pernah merasa sendiri walau jauh dari kalian.
10. Mas Sidik, yang tidak pernah bosan memberikan dukungan, semangat, doa, kesabarnnya dan selalu ada di saat aku sedih dan bahagia.
11. Bang Agus Wardiman, Bang Samudi dan Kak Ttitik Munashiroh, terima kasih atas bantuannya dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Rental Gama Komputer dan para staf; Bapak Sapta Wahyuda, Ibu Izatul Rasyida, Helpi Nurdian dan Budi, terima kasih atas tumpangan Ngeprint dan jasa transportasi nya selama proses pembuatan skripsi.

13. Semua teman-teman di kos; Bunda Marsi Elvina, Putri Adfanca, Fani Kumalasari, Meri, terima kasih atas keceriaannya dan bantuannya
14. Sahabat-sahabat ku dan teman-teman seperjuangan, terima kasih untuk dukungannya, dan kebersamaan selama ini telah menemani dari awal kuliah sampai sekarang.
15. Temen KKN Merangkai : Thank for all
16. Orang-orang yang pernah menyakiti ku, terimakasih karena udah membuat aku menjadi lebih termotivasi untuk cepat menyelesaikan kuliahku dan menjadi orang yang lebih baik.
17. Semua pihak yang terlibat, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas semua dedikasi dan perannya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah SWT meridhai dan memberi balasan yang lebih baik. Amin.

“Tiada gading yang Tak Retak”, begitulah pepatah bijak mengatakan, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, karenanya penulis minta maaf apabila terdapat hal-hal yang kurang berkenan di hati pembaca.

Penulis berharap semoga penulisan skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan serta berfungsi sebagaimana mestinya, Amin.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, Februari 2011

Penulis



