

FSI
153.42
set
H
1999

© cat hal
in lany

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN TINGKAT STRES



Oleh :

FERRY SETIAWAN

92.40.1247



PERPUSTAKAAN

No. INV. 497 / P / C₁

Th. Angg.

PARAP.

15/7/99

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
1999

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF
DENGAN TINGKAT STRES**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik
Soegijapranata Untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat
Sarjana Psikologi



Oleh :

FERRY SETIAWAN

92.40.1247

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

1999

buah kesetiaan

Salam papa dan mama penuh hormat,

*kupersembahkan karya sederhana ini untuk
papa, mama, dan adikku yang tercinta
sebagai tanda terimakasih dan hormatku kepadamu.*

Buah kasih kesetiaanmu pantas diingat dan dicatat.

*Biarlah hanya Tuhan saja yang selalu memberikan anugerah
dan kasihNya kepada kita semua. Amin*

*Seorang pemikir positif
selalu mengarahkan pikirannya pada
hari depan yang gemilang.*

(Peale , 1956)

*Segala perkara dapat kutanggung
Di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.*

(Filipi 4 : 13)

*Janganlah takut, sebab Aku menyertai engkau,
Janganlah bimbang, sebab Aku ini Allahmu;
Aku akan memegang engkau dengan tangan kananKu
yang membawa kemenangan.*

(Yesaya 41 : 10)

PRAKATA

Setelah melewati perjalanan yang panjang, akhirnya skripsi ini selesai disusun. Tiada kata lain yang lebih layak untuk mengungkapkan rasa syukur selain "Terimakasih Tuhan Yesus buat kasih setiaMu padaku, terimakasih!"

Selama penyusunan skripsi ini, berbagai hambatan dan rintangan tidak akan terlewat tanpa bantuan dari berbagai pihak. Atas semua bantuan tersebut, tidak banyak yang dapat penulis haturkan kecuali ungkapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Yang terhormat Bapak Drs. M.L. Oetomo, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di SMU Kristen Adya Wacana Magelang.
2. Yang terhormat Bapak Drs. George Hardjanto, MSi., selaku dosen pembimbing utama, yang telah bersedia meluangkan waktu serta dengan penuh perhatian dan kesabaran memberikan bimbingan, kritik dan saran, serta dorongan semangat mulai dari awal penulisan sampai skripsi ini terselesaikan.
3. Yang terhormat Ibu Lita Widyo Hastuti S.Psi., selaku dosen pendamping yang telah bersedia meluangkan waktu serta dengan penuh perhatian dan kesabaran memberikan bimbingan, kritik dan saran, serta dorongan semangat mulai dari awal penulisan sampai skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah memberi bekal kepada penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan, serta banyak membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi.
5. Seluruh staf TU Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan seluruh staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah banyak membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi.
6. Yang terhormat Ibu Dra. MR. Henry Tri Hastuti, selaku kepala SMU Kristen Adya Wacana Magelang beserta siswa-siswa SMU Kristen Adya Wacana Magelang, yang telah banyak membantu penulis, sehingga penelitian ini boleh berjalan dengan lancar.
7. Yang tercinta papa dan mama, atas segala perhatiannya, dorongan serta doa yang selalu menyertai penulis dari awal penulisan skripsi ini hingga selesai.
8. Teman-temanku angkatan 1992, Maria, Irene, yang telah memberikan dorongan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ko Eka yang telah berbaik hati dan penuh kesabaran membantu penulis mengetik dan meminjamkan komputernya sampai dengan terselesaikannya skripsi ini.
10. Febe dan mas Wiwin yang selalu memberikan semangat dan doa juga bantuannya hingga skripsi ini selesai.

Juga kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga Tuhan yang akan membalaskan segala perhatian dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dengan berkatnya yang melimpah.

Akhir kata, penulis sadari bahwa karya sederhana ini masih jauh dari sempurna; maka sumbang saran dan koreksi akan sangat membantu dalam melengkapi dan menyempurnakan langkah-langkah selanjutnya demi hasil yang lebih bermanfaat. Harapan penulis skripsi ini dapat berguna bagi masyarakat dan memberikan sumbangan bagi kemajuan psikologi.

Semarang, Mei 1999

Pemulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
P R A K A T A.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	5
C. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Tingkat Stres.....	6
1. Pengertian Stres.....	6
2. Pengertian Tingkat Stres.....	10

	3. Sumber -Sumber Stres.....	11
	4. Indikasi Stres.....	12
	5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres.....	16
	B. Berpikir Positif.....	19
	1. Pengertian Berpikir Positif.....	19
	2. Peranan Berpikir Positif Dalam Kehidupan.....	20
	3. Aspek-Aspek Berpikir Positif.....	22
	4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif.....	24
	C. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres.....	25
	D. Hipotesis.....	28
BAB III	METODE PENELITIAN.....	29
	A. Variabel Penelitian.....	29
	B. Definisi Operasional.....	29
	1. Berpikir positif.....	29
	2. Tingkat Stres.....	30
	C. Populasi dan Metode Pengambilan Sampel.....	30
	D. Metode Pengumpulan Data.....	30
	1. Angket Berpikir Positif.....	31
	2. Angket Tingkat Stres.....	32
	E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33

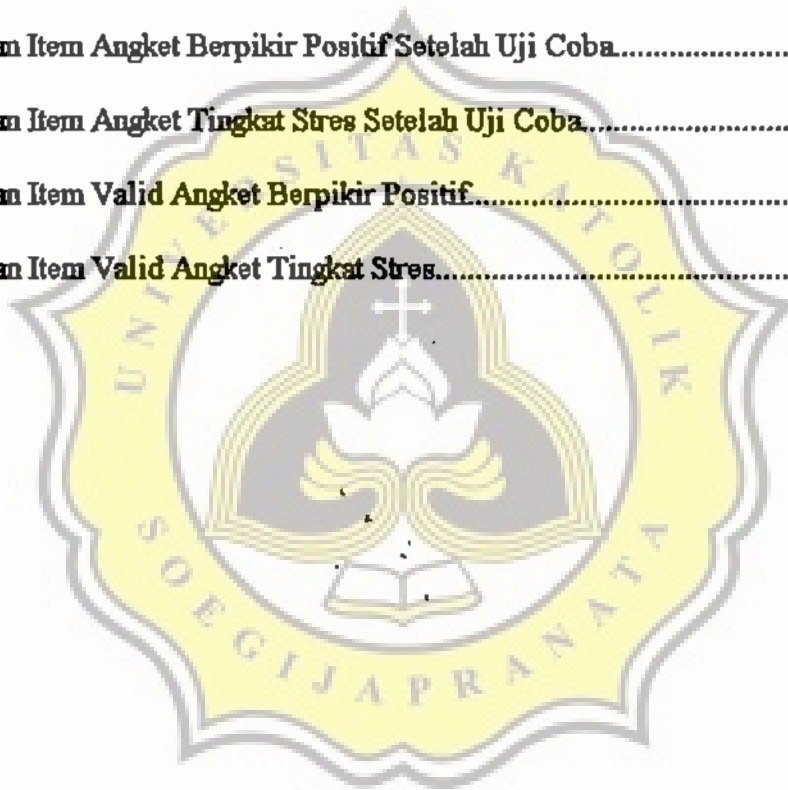
1. Validitas Alat Ukur.....	34
2. Reliabilitas Alat Ukur.....	35
F. Metode Analisis Data.....	36
BAB IV. PELAKSANAAN dan HASIL PENELITIAN.....	37
A. Orientasi Kacah Penelitian.....	37
B. Persiapan Penelitian.....	37
1. Persiapan Perijinan.....	38
2. Penyusunan Alat Ukur.....	38
a. Angket Berpikir Positif.....	38
b. Angket Tingkat Stres.....	39
3. Uji Coba Alat Ukur.....	40
4. Validitas Alat Ukur.....	41
5. Reliabilitas Alat Ukur.....	42
C. Pelaksanaan Penelitian.....	44
D. Hasil Penelitian.....	44
a. Uji Asumsi.....	44
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Linieritas.....	45
b. Hasil Analisis Data.....	45
E. Pembahasan.....	46

BAB V. PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55



DAFTAR TABEL

	Halaman
TABEL 1 : Rancangan Angket Berpikir Positif.....	31
TABEL 2 : Rancangan Angket Tingkat Stres.....	33
TABEL 3 : Sebaran Item Angket Berpikir Positif Sebelum Uji Coba.....	39
TABEL 4 : Sebaran Item Angket Tingkat Stres Sebelum Uji Coba.....	40
TABEL 5 : Sebaran Item Angket Berpikir Positif Setelah Uji Coba.....	41
TABEL 6 : Sebaran Item Angket Tingkat Stres Setelah Uji Coba.....	42
TABEL 7 : Sebaran Item Valid Angket Berpikir Positif.....	43
TABEL 8 : Sebaran Item Valid Angket Tingkat Stres.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
LAMPIRAN A	
Data Kasar Angket Uji Coba.....	55
(A-1) Angket Berpikir Positif.....	56
(A-2) Angket Tingkat Sres.....	61
LAMPIRAN B	
Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
(B-1) Angket Berpikir Positif.....	67
(B-2) Angket Tingkat Stres.....	80
LAMPIRAN C	
Angket Penelitian.....	91
LAMPIRAN D	
Data Kasar Angket Penelitian.....	98
(D-1) Angket Berpikir Positif.....	99
(D-2) Angket Tingkat Stres.....	104
LAMPIRAN E	
Uji Normalitas Sebaran.....	109
LAMPIRAN F	
Uji Linearitas Hubungan.....	116

LAMPIRAN G

Analisis Data.....119

LAMPIRAN H

Surat Bukti Penelitian.....123

