

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Mengatasi Masalah (*Coping Behavior*)

A.1 Pengertian Perilaku Mengatasi Masalah (*Coping Behavior*)

Menurut kamus lengkap psikologi *coping behavior* adalah tingkah laku atau tindakan penanggulangan; sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas, masalah) (Chaplin, 2004:112).

Lazarus & Folkman (1984) mengemukakan bahwa *coping* adalah proses *me-manage* tuntutan, baik eksternal maupun internal menurut penilaian individu (dalam Carver, 1994:897). Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) terdiri dari usaha-usaha, tindakan-tindakan *me-manage* (mentolerir dan mengurangi serta meminimalisir) tuntutan-tuntutan lingkungan (eksternal dan internal), juga konflik-konflik di antara kedua tuntutan tersebut (Lazarus dan Launier, 1978) (dalam Taylor, 1997:238). Berdasarkan definisi ini, menurut Taylor (1997), perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) memiliki beberapa aspek diantaranya bahwa hubungan antara perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) dengan kejadian-kejadian yang menimbulkan stres merupakan suatu proses yang dinamis. Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) merupakan serangkaian transaksi antara individu yang memiliki serangkaian kemampuan, nilai dan komitmen dengan

lingkungan tertentu yang juga memiliki sumber, tuntutan dan konflik-konflik sendiri.

Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) bukan merupakan tindakan suatu waktu saja, akan tetapi merupakan serangkaian respon timbal balik, terjadi sepanjang waktu, di mana antara lingkungan dan individu, masing-masing saling mempengaruhi. Aspek-aspek lainnya adalah perilaku *coping* mencakup aksi dan reaksi terhadap situasi yang menimbulkan stres. Reaksi seperti marah, dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari proses perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) (Aspinwall & Taylor, 1992:990).

Menurut Newman (1987:45) perilaku *coping* dapat dipahami sebagai perilaku yang mengiringi perkembangan dan pertumbuhan individu dalam menghadapi ancaman-ancaman, guna mempertahankan keseimbangan. Robert White (1974) memberikan tiga komponen dalam mendefinisikan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*), yaitu : (1) kemampuan untuk mendapatkan dan memperoleh informasi baru, (2) kemampuan untuk menjaga keadaan atau kontrol terhadap emosi, dan (3) kemampuan untuk bergerak bebas dalam lingkungan (dalam Newman, 1987:45).

Harber & Runyon (1984:230) menggunakan istilah mekanisme *coping* dalam memberikan batasan terhadap perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*). Mekanisme *coping* dipandang sebagai cara yang digunakan individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan situasi yang menimbulkan stres dalam kehidupan sehari-hari. Cara-cara tersebut termasuk

juga kemampuan individu yang tersimpan seperti perubahan-perubahan perilaku, pikiran, perasaan, memproses informasi, belajar mengingat dan sebagainya. Lebih lanjut Harber & Runyon menyatakan bahwa dalam penggunaan istilah mekanisme *coping* harus mengacu pada perilaku dan pemikiran yang berusaha mengatasi penyebab ketegangan.

Menurut Fleming, Baum & Singer (dalam Terry, 1994:895), menjelaskan bahwa perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) merupakan cara-cara kognitif maupun perilaku yang digunakan seseorang untuk mengurangi efek stres. Usaha untuk mengurangi efek stres dapat dilakukan dengan dua cara, yakni dengan mengubah sumber masalah dan mengontrol respon emosi yang timbul akibat masalah. Cara-cara yang langsung diarahkan pada sumber masalah disebut sebagai *Problem-Focused Coping*, sedangkan cara-cara untuk mengurangi rasa tidak nyaman akibat stres tanpa berusaha mengubah sumber masalah disebut sebagai *Emotion-Focused Coping*.

Strategi *Problem-Focused Coping* cenderung dipilih jika individu menilai keadaan dapat diubah atau merasa mampu memiliki sumber daya memadai untuk mengubahnya. Strategi *Emotion-Focused Coping* cenderung digunakan jika individu menilai dirinya tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya memadai untuk mengubah keadaan. Hasil *coping* mempengaruhi proses penilaian individu terhadap situasi selanjutnya. Proses dinamis ini mengindikasikan bahwa strategi *coping* yang dilakukan tidak selalu berhasil menyelesaikan masalah, bahkan dapat menimbulkan masalah baru atau meningkatkan ketegangan individu (Sarafino, 1994:140-141).

Perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) didefinisikan sebagai usaha *me-manage* tuntutan-tuntutan yang membebani atau melampaui kemampuan individu. Kata *manage* dalam definisi ini berarti bahwa perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) mencakup juga mentolerir bahaya atau ancaman, mendefinisikan kembali peristiwa-peristiwa yang lalu, menerima dan memberi nilai positif terhadap suatu situasi serta menguasai lingkungan. Dengan demikian, perilaku *coping* adalah serangkaian cara untuk *me-manage* diri sendiri, pikiran-pikiran dan perasaan diri sendiri. Berkenaan dengan tuntutan-tuntutan yang membebani atau yang melampaui ini, maka perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) terbatas pada kondisi-kondisi stres di mana individu harus berhadapan dengan situasi yang baru atau dengan kemampuan atau sumber-sumber yang tidak pasti (Corsini, 1984:295).

Berdasarkan beberapa pendekatan dan pendapat para ahli seperti pada uraian di atas, maka perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) dapat diartikan sebagai suatu kecenderungan perilaku yang digunakan dalam menghadapi dan *me-manage* permasalahan yang menimbulkan stres dengan menghindari, menjauhi dan mengurangi stres atau dengan menyelesaikan permasalahan-permasalahan tersebut dan mencari dukungan sosial.

A.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mengatasi Masalah (*Coping Behavior*)

Perilaku *coping* tergantung pada bagaimana penilaian individu terhadap situasi tersebut (Corsini, 1984:295). Demikian juga pendapat yang dikemukakan oleh Santrock (2003), bahwa penilaian individu terhadap suatu

kejadian mempengaruhi perilaku *coping* yang digunakan (Santrock, 2003:563).

Beberapa ahli berpendapat bahwa *coping* seseorang terhadap stres dipengaruhi oleh beberapa faktor :

1. Faktor Kepribadian

Berbagai faktor kepribadian mempengaruhi *coping* yang digunakan individu dalam cara yang positif maupun dalam cara yang negatif. Kobasa (1982) mengatakan bahwa individu yang teguh (*hardinees*) yang dikarakteristikan dengan komitmen dan kontrol diri yang tinggi serta suka akan tantangan, akan melihat kehidupan yang menimbulkan stres sebagai suatu kesempatan untuk berkembang daripada sebagai suatu ancaman, sehingga mereka cenderung menggunakan perilaku *coping* yang efektif (dalam Taylor, 1997:240). Berdasarkan pada pendekatan kepribadian ini, dapat dikatakan bahwa masing-masing individu akan menghadapi kejadian yang menimbulkan stres dalam cara yang unik dan tidak dapat dimodifikasi. Jadi sangat beralasan untuk menyatakan bahwasanya kecenderungan kepribadian mempengaruhi cara-cara individu dalam menghadapi stres (Aspinwall & Taylor, 1992:1000).

2. Jenis kelamin

Menurut penelitian Folkman & Lazarus (dalam Folkman, dkk, 1988:993), ditemukan bahwa perempuan maupun pria kedua-duanya menggunakan *emosi focused coping* dan *problem focused coping* secara bersama-sama. Sedangkan Billing & Moos (1984:879) mengadakan penelitian lebih

berorientasi pada tugas dalam mengatasi masalah, sehingga diprediksi bahwa perempuan lebih sering menggunakan *emotion focused coping*, sebaliknya yang pria lebih sering menggunakan *problem focused coping*.

3. Perkembangan usia

Menurut Lazarus (dalam Folkman, 1988:841) sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber untuk melakukan *coping* akan berubah sejalan dengan perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan. Pendapat tersebut didukung pula oleh McCrae yang mengatakan bahwa individu yang lebih tua, bentuk coping yang dipakai akan lebih kaku, pasif, dan kurang fleksibel.

4. Tingkat pendidikan

Menaghan (dalam McCrae, 1984:919) mengatakan bahwa seseorang yang tingkat pendidikannya semakin tinggi, akan semakin tinggi pula kompleksitas kognitifnya, begitu pula sebaliknya. Sebab itu seseorang yang berpendidikan tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan suatu masalah.

5. Situasi sosial ekonomi.

Bila dibandingkan dengan seseorang yang situasi sosial ekonominya lebih tinggi, maka seseorang dengan status ekonomi rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, bahkan lebih fatal lagi menampilkan respon menolak (Wetbrook dalam Billing & Moos, 1984:878).

Adapun faktor yang mempengaruhi *coping* yang dikemukakan oleh Taylor (1997:233), yaitu ada dua faktor yang mempengaruhi *coping*, yakni :

1. Faktor Internal, meliputi :
 - a. Kecenderungan gaya *coping* tertentu, misalnya *avoidance* (penghindaran), konfrontasi atau reaksi *agresive*.
 - b. Aspek kepribadian lain, misalnya *optimisme disposisional*, keyakinan dasar bahwa segalanya akan berjalan baik), *hardiness* (sekumpulan sikap yang memperkuat ketegaran seseorang), *neuroticism* (kecenderungan untuk merasakan afek *negative*).
2. Faktor Eksternal, meliputi :
 - a. Ketersediaan sumber daya berupa waktu, uang atau materi.
 - b. Ketersediaan dukungan sosial.
 - c. Stressor tambahan dari peristiwa-peristiwa lain.

A.3 Bentuk perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*)

Pada dasarnya individu tidak menyukai situasi atau kejadian yang dapat menimbulkan ketegangan atau stres. Hal ini cenderung akan mendorong individu untuk selalu berupaya dan berusaha mengurangi atau menjauhi situasi tersebut. Lazarus (1990, dengan Folkman, 1984) mengemukakan ada delapan skala *coping* yang kemudian diklasifikasikan menjadi dua perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) (dalam Wortman & Loftus, 1992:477), yaitu sebagai berikut :

1. *Problem-focused coping*, yaitu pola kognitif yang digunakan individu dalam mengatasi stres dengan menghadapi permasalahan dan mencoba memecahkannya. Pada *problem-focused* ini, individu mengevaluasi situasi yang menimbulkan stres dan melakukan sesuatu untuk mengubah atau menghindarinya.
2. *Emotion-focused coping*, yaitu dalam mengatasi stres individu merespon dengan menggunakan cara-cara yang emosional. Individu mencoba untuk mengurangi stres tanpa berhadapan langsung dengan situasi yang menimbulkan stres.

Aspinwall dan Taylor (1992:989-1003) dalam penelitiannya mengenai pengaruh *individual differences* dan perilaku *coping* terhadap proses *performance* dan penyesuaian diri mahasiswa mengelompokkan perilaku *coping* menjadi *active coping* dan *avoidant coping*.

1. Perilaku *active coping* ditandai dengan :
 - a. Lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.
 - b. Meminta dukungan dari individu lain.
 - c. Melihat situasi dari segi positifnya.
 - d. Menyusun rencana yang akan dilakukan untuk menyelesaikan permasalahannya.
 - e. Realistik.
2. Perilaku *avoidant coping* di tandai dengan :
 - a. Menjauhi permasalahan dengan menyibukkan diri pada aktivitas lain.
 - b. Menarik diri (*withdrawl*).

- c. Bersifat emosional.
- d. Suka berkhayal dan berangan-angan.
- e. Makan berlebihan.
- f. Menggunakan obat penenang.

Pareek (dalam Etsem, 2002:43) mengemukakan delapan strategi *coping* yang biasa digunakan, yaitu sebagai berikut :

- (1) *Impunitive*, yaitu individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan dalam menghadapi tekanan dari luar.
- (2), *Intrapunitive*, yaitu tindakan menyalahkan diri sendiri untuk masalah yang dihadapi.
- (3) *Extrapunitive*, yaitu individu melakukan tindakan agresi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- (4) *Depensiveness*, yaitu individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi untuk mengatasi masalah yang dihadapi.
- (5) *Impresistive*, yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan membaik kembali.
- (6) *Intropersistive*, yaitu individu percaya bahwa dia harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya
- (7) *Intrapersistive*, yaitu individu mengharapkan orang lain akan membantu menyelesaikan masalahnya.
- (8) *Intrepersistive*, yaitu individu percaya bahwa kerja sama antara dirinya dengan orang lain akan dapat membantu mengatasi masalahnya.

Coping impunitive, intropunitive, extrapunitive, dan defensive, termasuk strategi *coping avoidance*, sedangkan *impersistive, intrapersistive*, dan *interpersistive* termasuk strategi *coping* yang bersifat penyelesaian masalah (*active coping*).

B. Berpikir Positif

B.1 Pengertian Berpikir

Manusia mempunyai kemampuan kognitif yang sangat luar biasa yaitu kemampuan untuk berpikir dan berbicara. Proses berpikir (*thinking*) adalah aktivitas mental, suatu bentuk pemrosesan informasi kognitif, yang memanfaatkan persepsi, konsep-konsep, simbol-simbol dan gambaran-gambaran (Bruno, 1989:304).

Manusia berpikir dengan menggunakan *image* (bayangan) dan simbol. Suatu *image* (bayangan) merupakan gambaran mental dari obyek yang sebenarnya, misalnya wajah seseorang, sedangkan simbol dapat berupa kata-kata atau lambang verbal yang merupakan hal penting untuk mengekspresikan ide-ide yang abstrak seperti kebebasan, kebaikan, kesuksesan, kejujuran, kesehatan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, baik *image* (bayangan) maupun simbol yang berupa kata-kata merupakan representasi obyek atau peristiwa dalam pikiran seseorang. Menurut Mussen dan Rosenzweig (1973), berpikir menunjukkan berbagai kegiatan yang melibatkan penggunaan konsep dan simbol sebagai pengganti obyek dan peristiwa (dalam Rakhmat, 2000:76). Tujuannya adalah untuk memahami realitas dalam rangka

mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan persoalan (*problem solving*), dan menghasilkan sesuatu yang baru (*creativity*). Memahami realitas berarti menarik kesimpulan dan meneliti berbagai kemungkinan penjelasan dari realitas eksternal dan internal (Rakhmat, 2000:77).

Berkenaan dengan aktifitas seseorang individu dalam menggunakan pikirannya, ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh bila seseorang berpikir dengan baik (Scherif, 1984:130). Keuntungan-keuntungan tersebut adalah :

1. Berpikir akan membantu seorang individu untuk melihat kesempatan.
2. Berpikir akan menghemat waktu dan energi.
3. Berpikir membantu seseorang mengatasi masalah.
4. Berpikir membuat hidup menarik.

B.2 Pengertian Berpikir Positif

Setiap individu berkuasa penuh atas pikiran-pikirannya sendiri. Banyak stimuli yang masuk membuat setiap individu menentukan prioritasnya yang penting dan perlu mendapatkan pemikiran dan menguntungkan serta yang tidak penting dan tidak perlu dipikirkan karena merugikan, dan itu berarti ada selektifitas dari seseorang untuk memperhatikan stimuli yang masuk.

Berpikir positif adalah menilai dan mengarahkan pikiran secara sengaja melalui perhatian positif dan verbalisasi positif (Albrecht, 1998:96). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pikiran secara sengaja benar-benar dan diarahkan pada hal-hal yang positif melalui perhatian positif dan

verbalisasi positif. Perhatian merupakan konsentrasi tenaga *psikis* (mental) yang ditujukan pada suatu obyek atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai suatu aktifitas yang dilakukan seseorang. Dalam berpikir positif, perhatian yang positif yaitu aktifitas yang meliputi perhatian positif terhadap :

1. Kesuksesan

Ide-ide tentang kegagalan digantikan dengan ide-ide tentang kesuksesan.

2. Orang-orang

Orang yang negatif digantikan dengan orang yang positif dan mendukung.

3. Rencana

Khawatir digantikan dengan rencana yang matang.

4. Pemecahan masalah

Cemas akan sesuatu permasalahan digantikan dengan berpikir tentang pemecahan masalah.

5. Hiburan

Suasana yang tidak menyenangkan digantikan dengan suasana yang menyenangkan.

Sedangkan verbalisasi positif meliputi :

1. Harapan positif (*positive expectation*), yaitu bahwa setiap orang dapat mencapai apa yang diinginkan dengan berkonsentrasi pada apa yang diinginkan secara verbal, dengan menggunakan kata-kata yang mencerminkan tentang kesanggupan, kemampuan dan keinginan mencoba.
2. Penguatan diri (*self affirmation*), yaitu berbicara tentang diri sendiri, memberikan perhatian lebih banyak pada kelebihan-kelebihan diri sendiri,

dan tidak ada pernyataan yang menunjukkan kekurangan diri sendiri dan tidak ada pernyataan yang menjelekkan orang lain.

3. Adaptasi realitas (*reality adaptation*), yaitu memahami apa yang sedang terjadi pada situasi tertentu dan menyadari peristiwa tersebut sehingga dapat beradaptasi secara efektif.
4. Penerimaan tanpa syarat (*non-judgmental acceptance*), yaitu menghindari pendapat yang bernilai negatif dan sebanyak mungkin menggunakan deskripsi daripada evaluasi.

Makin dan Lindley (1994:109) berpendapat bahwa berpikir positif bukanlah optimisme buta, akan tetapi lebih merupakan cara menilai kembali sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya. Cara menilai dan melihat ini diarahkan pada hal-hal yang lebih mendukung. Seorang individu dapat melihat atau menilai sesuatu secara positif sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang positif pula.

Peale (1955) menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif pula (dalam Goodhart, 1985:116). Hal ini berarti bahwa berpikir positif akan mengarahkan seorang individu pada kesuksesan dan keberhasilan. Seseorang sebaiknya berpikir tentang kesehatan yang baik, situasi keuangan yang memuaskan, pekerjaan yang menyenangkan, hubungan interpersonal yang mendukung, dan lain sebagainya. Misalnya sebagai contoh saya bebas sepenuhnya untuk menciptakan hidup saya sesuai dengan pilihan saya. Saya bisa rileks dalam menjalani hidup dan percaya

bahwa kehidupan ini mencintai saya dan sebagainya. Untuk mendapatkan hasil positif, pikiran-pikiran tersebut sebaiknya lebih dominan daripada pikiran-pikiran negatif tentang ketidakpuasan, ketidakberuntungan, ketidakberdayaan, merasa tidak berguna, menyalahkan diri sendiri, kebosanan, kekecewaan, dan sebagainya. Semua itu bertujuan agar hasil yang diinginkan dapat tercapai karena berpikir positif melibatkan gagasan yang sehat, harapan dan optimisme.

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan di atas, Scheier dan Carver (1985), memberikan pengertian tentang berpikir positif sebagai *optimisme* yaitu kecenderungan secara umum untuk mengharapkan hasil yang baik. Mereka juga melihat perbedaan penyesuaian diri yang lebih berorientasi pada tindakan dan memfokuskan pada penyelesaian masalah. Keinginannya lebih besar untuk mendapatkan dukungan sosial dan lebih mampu melihat segi positif dari keadaan stres. Sedangkan orang yang pesimis lebih cenderung menghadapi keadaan stres dengan mengingkarinya atau menyerah begitu saja (dalam Weiten, 1991:84).

Proto (1993:9) membahas pengertian berpikir positif dihubungkan dengan istilah *afirmasi*. *Afirmasi* adalah pernyataan positif tentang diri kita atau tentang dunia kita, yang sejauh kita mempercayainya dan mengisi pernyataan itu dengan energi yang dapat mengubah pengalaman kita dengan cara yang mendalam dan tampak ajaib. Kita tidak saja secara subyektif segera merasa lebih baik, tetapi tubuh kita juga menanggapi pemrograman kembali yang positif dan dengan mengobati dirinya sendiri.

Devito (1997:40), menjelaskan berpikir positif dari segi sikap positif. Dia mengatakan bahwa seseorang yang memiliki perasaan negatif tentang dirinya sendiri akan menunjukkan sikap negatif pada orang lain, yang pada gilirannya nanti akan mendorong orang lain untuk memiliki perasaan negatif pada dirinya, sebaliknya, orang yang memiliki perasaan positif akan menunjukkan sikap positif pula pada orang lain.

Berpikir positif dapat juga berarti kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima (Peale, 1992:135). Dengan begitu seorang individu yang berpikir positif akan dapat mengubah kekalahan menjadi kemenangan, kegagalan menjadi kesuksesan dan harapan menjadi kenyataan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah menilai dan mengarahkan pikiran secara sengaja dengan melihat segi-segi positifnya melalui perhatian dan verbalisasi untuk mendapatkan hasil yang positif. Jadi penelitian ini menggunakan pengertian berpikir positif menurut teori Albrecht (1998), karena sudah mencakup keseluruhan dari pengertian berpikir positif, dengan kata lain misalnya jika seorang individu memberikan perhatian pada pengalaman-pengalaman positifnya dan memakai kata-kata positif yang mengekspresikan pikiran (verbalisasi positif), maka hal tersebut akan mendatangkan *image* positif dari memori visual dan perasaan positif .

B.3 Tujuan Berpikir Positif

Proses pikiran sadar manusia ada tiga istilah bahasa yaitu pikiran verbal, pikiran visual, dan pikiran kinestetik (Albrecht, 1998:27). Pikiran verbal diekspresikan dalam kata-kata, frase dan kalimat. Pikiran visual merupakan gambaran mental yang biasanya terdiri dari bayangan, gambaran-gambaran, potongan gambar, skema yang dilihat dan dipikirkan oleh seorang individu, sedangkan pikiran kinestetik adalah ekspresi dari seluruh sensasi termasuk reaksi emosi, ketegangan dan pengalaman-pengalaman lainnya.

Pada saat sebuah kata hadir dalam pikiran sadar, akan disertai *image* (bayangan) visual atau spasial dan diikuti pula dengan sensasi menyeluruh dari pola kinestetik yang menghubungkan secara otomatis antara otak dengan kata tersebut, sebagai contoh bila seorang individu mengatakan ular berbisa dalam pikiran sebanyak dua atau tiga kali, maka *image* yang timbul dari kata-kata tersebut adalah seekor ular sedang merayap ke arahnya dan individu yang bersangkutan akan mengalami suatu perasaan cemas. Sebaliknya seorang individu yang mengatakan kue enak beberapa kali dalam pikirannya, maka *image* yang muncul adalah suasana yang menyenangkan setelah makan kue yang enak dan perasaan puas. Jadi tujuan berpikir positif adalah untuk mempertahankan tiga dimensi kerangka pikiran yang positif dalam pikiran sadar tersebut (Albrecht, 1998:90).

Berkaitan dengan tujuan berpikir positif tersebut di atas, penelitian Kobasa (1979) terhadap pria eksekutif didapatkan hasil bahwa mereka yang berpikir positif yaitu memandang masalah-masalah dan tekanan-tekanan yang

dihadapi sebagai suatu tantangan atau sebagai kesempatan untuk berubah dan berkembang, memiliki kesehatan yang lebih baik daripada mereka yang memandang masalah dan tekanan-tekanan yang dihadapi sebagai suatu ancaman (dalam Goodhart, 1985:219).

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan. Mereka berusaha meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Di dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi yang sulit, tidak pernah menyerah, mempunyai rasa percaya diri, dan tidak pernah ragu-ragu (Peale, 1992:60).

Seseorang dengan pemikiran positif mempunyai keyakinan bahwa dirinya bernilai dan mampu menghadapi peristiwa-peristiwa yang dialami dengan baik, sehingga kegagalan yang dialaminya tidak pernah mengurangi rasa percaya dirinya. Mereka yang mempunyai keyakinan bahwa dirinya bernilai dan mampu, akan melihat jawaban dalam setiap masalah yang dihadapinya. Individu tersebut akan melihat suatu kesempatan dalam setiap kesulitan dan berpendapat bahwa apa yang dihadapinya adalah sulit tetapi mungkin, bukannya berpendapat bahwa apa yang dihadapinya adalah mungkin tetapi sulit.

B.4 Faktor yang menghambat berpikir positif

Faktor yang dapat menghambat seorang individu berpikir secara positif adalah adanya *distorsi* atau kekacauan pikiran. Ada beberapa macam *distorsi* dalam menanggapi atau melihat suatu peristiwa (Burns, 1993:30), yaitu :

1. *Pemikiran segalanya* atau tidak sama sekali.

Hal ini menunjukkan pada kecenderungan seseorang untuk mengevaluasi kualitas-kualitas pribadi atau melihat segala sesuatu dalam kategori hitam putih secara *ekstrim*, sebagai contoh : jika seseorang mendapatkan prestasinya kurang dari sempurna, maka ia akan memandang dirinya sendiri sebagai seorang yang gagal total, tidak berdaya dan tidak berharga.

2. *Over generalisasi* atau terlalu menggeneralisasi.

Memandang sesuatu peristiwa negatif sebagai sebuah pola kekalahan tanpa akhir, dengan kata lain *over generalisasi* adalah kesimpulan seseorang bahwa satu hal yang pernah terjadi pada dirinya (sesuatu yang tidak menyenangkan) akan terjadi berulang kali.

3. *Filter* mental.

Seorang individu mengambil suatu hal yang kecil yang negatif dalam situasi tertentu dan terus memikirkannya sehingga seluruh situasi dipandanginya sebagai hal yang negatif pula.

4. Mengesampingkan yang positif.

Kecenderungan seseorang untuk menolak pengalaman-pengalaman yang positif dan berpegang teguh pada pendapatnya bahwa apa yang dialaminya tidak berarti dan tidak berguna.

5. Loncatan kesimpulan-kesimpulan.

Seorang individu membuat penafsiran negatif tanpa fakta yang mendukung kesimpulannya, ada dua bentuk, yaitu:

a. Menilai pikiran

Kesimpulan yang dibuat oleh seseorang bahwa seseorang sedang bereaksi negatif terhadapnya.

b. Kesalahan meramal

Seorang individu mengharapkan segala sesuatu akan berubah menjadi sangat buruk dan individu tersebut merasa yakin bahwa ramalannya sudah merupakan suatu fakta yang pasti.

6. Pembesaran atau pengecilan

Pembesaran adalah kecenderungan seseorang melebih-lebihkan pentingnya sesuatu (misalnya kesalahan sendiri atau kesuksesan orang lain), atau dengan tidak tepat mengecilkan segala sesuatu sehingga menjadi sangat kecil (misalnya sifatnya yang baik atau cacat orang lain).

7. Penilaian emosional

Anggapan seseorang bahwa emosi-emosinya yang negatif mencerminkan bagaimana sebenarnya realita. Bila seorang individu

merasa bahwa dirinya orang yang tidak mampu, maka itulah realitas yang sebenarnya.

8. Memberi cap pribadi atau salah memberi cap

Memberi cap pribadi berarti menciptakan sebuah gambaran diri yang negatif yang didasarkan pada suatu kesalahan, sedangkan memberi cap yang salah adalah melukiskan suatu peristiwa dengan perkataan yang tidak tepat dan penuh emosi.

9. Personalisasi

Kecenderungan seseorang berpikir bahwa dirinya penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif, dimana dalam kenyataannya bukan individu tersebut yang harus bertanggung jawab terhadap peristiwa itu.

B.5 Cara berpikir positif

Ada banyak cara untuk berpikir secara positif, diantaranya adalah seorang individu harus mengenal terlebih dahulu pemikiran-pemikiran negatifnya (Makin dan Lindley, 1994:109). Dengan mengenal dan mengetahui pemikiran-pemikiran negatif, seseorang akan mudah mengubah dari yang negatif menjadi positif.

Menurut makin dan Lindley (1994:109), ada beberapa cara untuk berpikir positif, yaitu sebagai berikut :

1. Memandang sesuatu hal secara khusus dan tidak menyamaratakan. Setiap individu sedikitnya mempunyai satu hal yang tidak mampu dikerjakan

dengan baik. Berpikir positif adalah tidak menyamaratakan dan menggeneralisir ketidakmampuan tersebut serta dalam hal-hal lainnya.

2. Memandang secara realistis kemungkinan sebuah kecemasan menjadi kenyataan.
3. Membayangkan hal atau skenario terburuk yang mungkin terjadi. Dapat digunakan jika seseorang merasa cemas pada sesuatu yang akan terjadi dan kejadian tersebut tidak seperti harapannya.
4. Mengarahkan pikiran bagi sesuatu yang lebih memberi kepastian.
5. Meletakkan pikiran negatif dalam konteks dengan tujuan agar pikiran tersebut mudah diatur dan tidak mengganggu.
6. Berkonsentrasi pada apa yang benar dan bukan pada apa yang salah.

Cara lain untuk belajar berpikir positif adalah secara sadar menyingkirkan pembicaraan dan pemikiran terhadap kata-kata yang memiliki konotasi negatif dan mengajarkan pada diri sendiri bagaimana menggunakan kata-kata berkonotasi positif dengan lebih sering (Albrecht, 1998:94). Berpikir positif merupakan usaha untuk menyingkirkan konotasi negatif dengan menciptakan cara-cara untuk mengatur dan mengekspresikan ide-ide tanpa menggunakan pikiran negatif, maka dengan demikian, istilah yang berkonotasi negatif perlu disingkirkan dari pikiran, tulisan, dan pembicaraan, sedangkan istilah yang berkonotasi positif lebih ditekankan dalam hal berpikir, menulis, dan berbicara.

Scherif (1984:145), juga memberikan beberapa cara untuk berpikir dengan baik, yaitu :

1. Menentukan dengan jelas masalah yang dihadapi.
2. Mengumpulkan informasi yang akurat, dan mengobservasi masalah dengan hati-hati.
3. Menyusun pertanyaan-pertanyaan yang berhubungan dengan permasalahan.
4. Membicarakan dengan orang lain yang memiliki pandangan berbeda dengan kita untuk menghindari penilaian yang sempit dalam mengatasi masalah.
5. Mewaspadaai adanya pikiran-pikiran yang keliru, kesalahan informasi, pernyataan yang terlalu berlebihan, penalaran melalui analogi, dan sebagainya.
6. Berhati-hati terhadap prasangka dan sebisa mungkin menghindar dari prasangka.
7. Berhati-hati terhadap ilusi dan delusi, terutama yang berasal dari pikiran sendiri.
8. Bersikap kritis terhadap keyakinan sendiri mengenai berbagai macam hal.
9. Jangan menerima tanpa bertanya suatu opini dari kelompok sendiri atau orang lain.

C. Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh studi di perguruan tinggi. Mahasiswa dalam hal ini sudah bisa dianggap sebagai masa remaja akhir, yaitu masa di mana mahasiswa harus dituntut menjadi dewasa. Masa ini

merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Mahasiswa telah dapat diharapkan memiliki kesiapan kognitif, afektif, dan psikomotor, serta dapat diharapkan memainkan peranannya bersama dengan individu-individu lain dalam masyarakat.

Mahasiswa bereksperimen dengan dunia atau masyarakat di luar dirinya. Oleh karena sikap coba-coba ini, maka sering terjadi keberanian yang kelewat batas dan *over acting* di samping sikap sekolah yang penuh idealisme, yang terutama ada pada mahasiswa baru (Kartini, 1992:9-10).

Selain karakteristik di atas, ada beberapa ciri lain yang menggambarkan kondisi mahasiswa (Suyanto, 2002:185-192), antara lain sebagai berikut :

1. Berkurangnya pengawasan

Ketika di SMU, aktivitas-aktivitas akademik dan personal individu selalu diawasi oleh orang tua dan guru, tetapi pengawasan ini akan sangat berkurang pada saat individu memasuki perguruan tinggi. Para dosen tidak akan menentukan berapa banyak waktu yang digunakan oleh individu untuk belajar, sedangkan orang tua tidak lagi mengawasi individu secara teliti seperti sebelumnya. Individu diharapkan bertanggung jawab terhadap perilakunya dan mempunyai inisiatif sendiri dalam menghadapi tugas serta tuntutan-tuntutan ketika berada di perguruan tinggi.

2. Menghadapi hubungan sosial yang baru

Pada masa SMU, individu banyak bertemu dengan orang-orang dengan latar belakang yang sama, seperti suku, kelas sosial, dan agama.

Hal ini disebabkan karena di SMU siswa-siswa yang memasuki sekolah itu berasal dari lingkungan di mana sekolah itu berada, sehingga siswa-siswa di sekolah tertentu mempunyai latar belakang dan minat yang sama. Pada saat memasuki perguruan tinggi, situasi ini sering kali berubah. Mahasiswa biasanya berasal dari berbagai suku atau ras, agama, kelas sosial atau bahkan dari negara lain. Jadi individu mempunyai kesempatan yang besar sekali untuk berhubungan dengan orang yang memiliki latar belakang berbeda, sehingga sering kali individu akan merasa tidak adekuat secara sosial atau takut untuk berbuat salah pada saat berinteraksi dengan orang lain.

3. Berperan aktif dalam kuliah

Komunikasi dalam pendidikan seharusnya berlangsung dalam dua arah, tidak hanya dosen yang menyampaikan informasi kepada mahasiswa, tetapi mahasiswa juga mempunyai tanggung jawab untuk berpartisipasi dan memberikan respon secara aktif.

C.1 Mahasiswa Baru (remaja akhir)

Berbicara tentang mahasiswa baru (tahun pertama kuliah, berusia 18 - 21 tahun) berarti berbicara tentang remaja akhir.

C.1.1 Pengertian Remaja

Istilah remaja atau *Adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere*, yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Menurut Hurlock (1990) istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang yang luas mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Pandangan ini didukung oleh

Piaget yang mengatakan secara psikologis remaja adalah suatu usia di mana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu masa di mana anak tidak lagi merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar (dalam Asrori, 2005:9). Remaja dipandang sebagai masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa dalam rentang sejarah perkembangan individu (Santrock, 2003:24).

Menurut Monks, dkk (1992:253), menyatakan bahwa masa remaja merupakan bagian dari serangkaian masa perkembangan yang selalu dialami oleh setiap individu dan merupakan suatu masa peralihan di mana masa remaja bukan lagi anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya dewasa. Monks, dkk. Membagi masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu :

- Remaja awal : 12 – 15 tahun
- Remaja pertengahan : 15 – 18 tahun
- Remaja akhir : 18 – 21 tahun

Jadi dapat disimpulkan bahwa remaja adalah :

1. Masa antara usia 12 – 21 tahun.
2. Masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa.
3. Masa terjadinya perkembangan fisik, psikis, dan sosial yang optimal.

C.1.2 Karakteristik perkembangan remaja akhir

Perkembangan yang dialami remaja akhir secara umum meliputi empat bidang, yaitu fisik, psikis, dan sosial.

a. Perkembangan fisik

Pada masa remaja akhir, proporsi tubuh individu mencapai proporsi tubuh orang dewasa dalam semua bagiannya. Aspek pertumbuhan fisik ini tidak hanya berdampak pada perbedaan penampilan fisik yang khas antara laki-laki dan perempuan, tetapi juga pada perkembangan fungsi organ. Pertumbuhan otot meningkatkan kekuatan fisik dan pematangan organ-organ seks menandakan kesiapan fisik remaja menjalankan fungsi reproduksi (Kimmel & Weiner, 1998:77).

b. Perkembangan psikis

Secara psikis, pada masa ini merupakan permulaan masa dewasa, emosinya mulai stabil dan pemikirannya mulai matang (kritis). Kematangan emosi ini ditandai oleh : 1) adekuasi emosi: cinta kasih, simpati, altruis (senang menolong orang lain), respek (sikap hormat atau menghargai orang lain & ramah) ; 2) mengendalikan emosi : tidak mudah tersinggung, tidak agresif, bersikap optimis dan tidak pesimis atau putus asa (Yusuf, 2005:197).

Pada masa remaja akhir, stabilitas keadaan psikis timbul dan meningkat termasuk dalam pemilihan sekolah, pekerjaan, sikap dan pengambilan keputusan serta tanggung jawab terhadap keputusan. Hurlock (1996:210) mengatakan bahwa keadaan emosi akan mempengaruhi cara penyesuaian pribadi dan sosial remaja.

c. Perkembangan sosial

Pada masa remaja berkembang “*social cognition*”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Pemahamannya ini, mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran). Penyesuaian sosial ini dapat diartikan sebagai “kemampuan untuk mereaksi secara tepat terhadap realitas sosial, situasi, dan relasi”. Pada masa ini, dituntut untuk memiliki kemampuan penyesuaian sosial, baik dalam lingkungan keluarga, sekolah atau kampus, dan masyarakat (Yusuf, 2005:198).

C.1.3 Tujuan perkembangan masa remaja

Mengenai tujuan perkembangan tugas remaja ini dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel.1 Tujuan Perkembangan Masa Remaja

DARI ARAH	KE ARAH
KEMATANGAN EMOSIONAL DAN SOSIAL	
1. Tidak toleran dan bersikap superior 2. Kaku dalam bergaul. 3. Peniruan buta terhadap teman sebaya. 4. Kontrol orang tua. 5. Perasaan yang tidak jelas tentang dirinya/orang lain. 6. Kurang dapat mengendalikan diri dari rasa marah dan sikap permusuhannya.	1. Bersikap toleran dan merasa nyaman. 2. Luwes dalam bergaul. 3. Interdependensi dan mempunyai <i>self-esteem</i> . 4. Kontrol diri sendiri. 5. Perasaan mau menerima dirinya dan orang lain. 6. Mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.
PERKEMBANGAN HETEROSEKSUALITAS	
1. Belum memiliki kesadaran tentang perubahan seksualnya. 2. Mengidentifikasi orang lain yang sama jenis kelaminnya. 3. Bergaul dengan banyak teman.	1. Menerima identitas seksualnya sebagai pria atau wanita. 2. Mempunyai perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya. 3. Memilih teman-teman tertentu.
KEMATANGAN KOGNITIF	
1. Menyenangi prinsip-prinsip umum dan jawaban yang final. 2. Menerima kebenaran dari sumber otoritas. 3. Memiliki banyak minat atau perhatian. 4. Bersikap subjektif dalam menafsirkan sesuatu.	1. Membutuhkan penjelasan tentang fakta dan teori. 2. Memerlukan bukti sebelum menerima. 3. Memiliki sedikit minat/perhatian terhadap jenis kelamin yang berbeda dan bergaul dengannya. 4. Bersikap objektif dalam menafsirkan sesuatu.
FILSAFAT HIDUP	
1. Tingkah laku dimotivasi oleh kesenangan belaka. 2. Acuh tak acuh terhadap prinsip-prinsip ideologi dan etika. 3. Tingkah lakunya tergantung pada <i>reinforcement</i> (dorongan dari luar).	1. Tingkah laku dimotivasi oleh aspirasi. 2. Melibatkan diri atau mempunyai perhatian terhadap ideologi dan etika. 3. Tingkah lakunya dibimbing oleh tanggung jawab moral.

(Sumber: Yusuf, 2005:73-74)

D. Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Perilaku Mengatasi Masalah

(Coping Behavior)

Berdasarkan uraian di atas, berpikir menunjukkan berbagai kegiatan otak manusia yang melibatkan penggunaan konsep dan simbol sebagai pengganti obyek dan peristiwa, yang bertujuan untuk memahami realitas

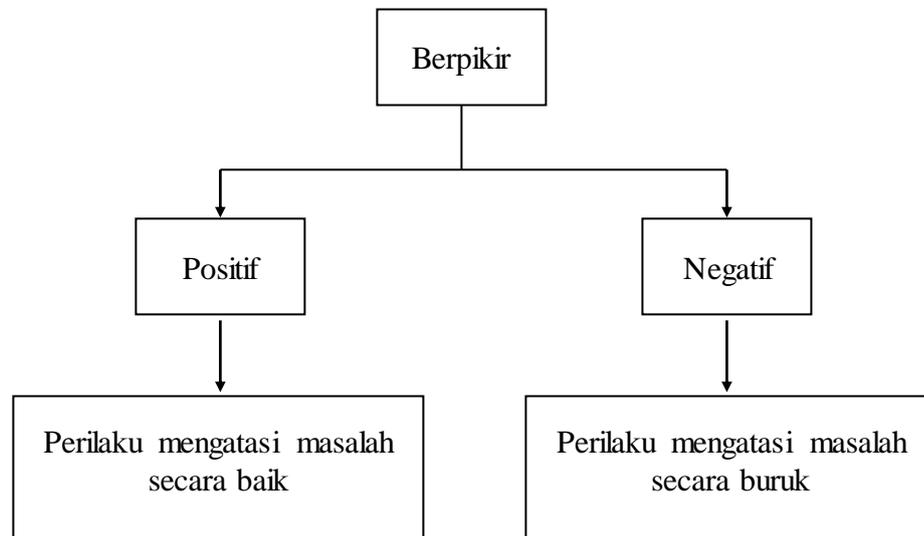
dalam rangka mengambil keputusan (*decision making*), memecahkan masalah (*problem solving*), dan menghasilkan sesuatu yang baru (*creativity*). Setiap individu berkuasa penuh atas pikiran-pikirannya. Banyaknya stimuli yang masuk membuat individu menentukan prioritasnya, mana yang penting dan perlu mendapatkan pemikiran karena menguntungkan serta mana yang tidak penting atau tidak perlu dipikirkan karena merugikan. Hal ini membuktikan bahwa ada selektifitas dari seseorang untuk memperhatikan stimuli yang masuk.

Cara berpikir seseorang dalam menilai dan memahami peristiwa (sebagai stimulus) akan mempengaruhi kondisi emosi atau perasaannya yang kemudian akan berpengaruh juga pada perilakunya dalam menghadapi peristiwa tersebut. Menurut Schwartz (1992:110), cara seseorang berpikir akan menentukan bagaimana orang tersebut bertindak. Hal yang sama dikemukakan oleh Burns (1993:21) yang menyatakan, “Anda adalah sesuai dengan apa yang anda pikirkan”. Hubungan antara pikiran dan tindakan ini dijelaskan oleh Burns (1993:21) sebagai berikut : dalam kehidupan, individu akan mengalami sejumlah peristiwa yang positif, netral maupun negatif. Peristiwa-peristiwa tersebut diterima individu melalui inderanya, kemudian diseleksi dan ditafsirkan (dipahami dan diberi arti) melalui pikiran-pikirannya. Hasil dari penafsiran individu ini akan muncul *image* dan perasaan ini selanjutnya akan mempengaruhi individu tersebut dalam mengambil tindakan. Jika pemahaman individu mengenai apa yang sedang terjadi itu tepat, maka emosi atau perasaan yang muncul akan normal, kemudian akan bertindak

secara tepat, dengan kata lain, bila seseorang berpikir secara positif dalam memahami peristiwa maupun keadaan dirinya, maka individu tersebut akan mempunyai *image* dan perasaan yang positif yang kemudian akan mengarahkan pada tindakan yang positif pula, demikian juga sebaliknya.

Albrecht (1998:96) menyatakan bahwa individu yang berpikir secara positif akan mengarahkan perhatian dan verbalisasinya pada hal-hal yang positif. Sehubungan dengan proses terbentuknya perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*), menurut Bandura (dalam Hanik, 1995:46), mengemukakan bahwa berpikir positif dengan menerima secara positif dan percaya akan potensi serta kemampuan diri, membantu individu terhindar dari tekanan dan ketakutan serta ketegangan yang datang dari perasaan putus asa dan rendah diri. Oleh karena itu, pembentukan *coping behavior* yang baik juga harus didasari adanya pikiran-pikiran yang positif terhadap diri dan permasalahan yang dihadapi.

E. Kerangka Konseptual



Gambar. 1 Kerangka konseptual

F. Hipotesis

Berdasarkan pembahasan di atas dapat dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru”.