

HUBUNGAN BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN STRES

KARYA ILMIAH

OLEH :

**LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.
NIDN : 0107116802**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2011

HUBUNGAN BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN STRES

KARYA ILMIAH

OLEH :

**LAILI ALFITA, S.Psi. MM. Psikolog.
NIDN : 0107116802**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN**

2011

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala Rahmad dan KaruniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini dengan baik. Adapun judul karya ilmiah ini adalah **“HUBUNGAN BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN STRES.**

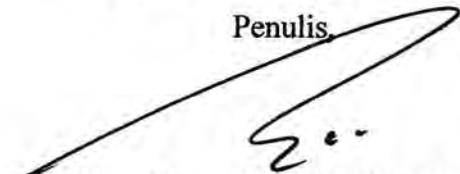
“, yang bahan penulisannya diambil dari beberapa referensi.

Melalui goresan ini, penulis ingin sekali mengucapkan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil, sehingga selesainya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari dengan keterbatasan yang penulis miliki, maka masih banyak kekurangan dalam penulisan karya ilmiah ini. Akan tetapi, penulis berharap, tulisan ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkannya.

Medan, Mei 2011

Penulis



Laili Alfita, S.Psi. MM. Psikolog.

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| I PENDAHULUAN | 1 |
| II STRESS | 6 |
| 2.1. Pengertian Stress | 6 |
| 2.2. Faktor-faktor Penyebab Stress | 7 |
| 2.3. Sifat-sifat Individu Yang Mengalami Stress | 8 |
| 2.4. Pembagian Stress | 9 |
| III DAYA TAHAN TERHADAP STRESS | 11 |
| 3.1. Pengertian Daya Tahan Terhadap Stress | 11 |
| 3.2. Ciri-ciri Daya Tahan Terhadap Stress | 13 |
| 3.3. Cara untuk memiliki Daya Tahan Stress | 16 |
| IV BERFIKIR POSITIF | 21 |
| 4.1. Pengertian Berfikir Positif | 21 |
| 4.2. Ciri-ciri Berfikir Positif | 23 |
| 4.3. Cara Berfikir Positif | 27 |
| V HUBUNGAN BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN STRESS | 29 |
| VI SIMPULAN | 32 |
| DAFTAR PUSTAKA | 33 |



I. PENDAHULUAN

Stres merupakan masalah yang menarik untuk dibicarakan, stres adalah hal yang melekat pada kehidupan siapa saja. Dalam bentuk tertentu, dalam kadar berat dan ringan yang berbeda, dalam jangka panjang dan jangka pendek tidak sama, pernah akan mengalaminya.

Salah satu aset terpenting di dalam suatu pembangunan bangsa dan negara adalah terletak pada sumber daya manusianya. Apabila sumber daya manusia ini tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak terhadap kemajuan pembangunan suatu bangsa tersebut, dan salah satu penghambat keberhasilan pembangunan adalah kualitas sumber manusia yang menurun di mana kemampuan fisik dan psikis sudah tidak berfungsi seperti yang diharapkan atau terjadinya perubahan (Hewit, 2003).

Daya tahan stres merupakan keadaan diri individu yang membuat individu itu memiliki ketangguhan dan ketabahan. Orang yang memiliki daya tahan mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan masalah dengan tabah. Dia tidak mudah goyah, bimbang dan takut dan tidak punya nyali. Orang yang memiliki daya tahan akan tangguh mengalami tekanan, penderitaan dan kemalangan, tidak mundur dan putus asa menghadapi kesulitan, dan masalah (Hardjana, 1994).

Scala (2003), ciri individu yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah individu tersebut mampu untuk menetapkan prioritas di dalam hidupnya, melakukan time-out yaitu bagaimana mengatasi masalah-masalah yang mungkin muncul nantinya, meraih kesuksesan, sedangkan Peter, dkk (1997), mengatakan

ciri individu yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah kemampuan untuk mengatur waktu, menghindari kemudahan tugas dan kerja tanpa alasan, cakap dan berani berkata "tidak", memiliki ketangguhan pribadi dan sikap siap menghadapi hal, peristiwa, keadaan yang dapat mendatangkan stres.

Secara psikologis orang yang ketahanan psikologisnya tinggi cenderung lebih efektif dalam mengatasi stres dengan menggunakan pendekatan coping yang berfokus pada masalah secara aktif (Williams, dkk, 1992). Mereka juga menunjukkan gejala fisik yang lebih sedikit, juga tingkat depresi yang lebih rendah dalam menghadapi stres daripada orang-orang yang daya tahan stresnya rendah. Kobasa menunjukkan bahwa orang yang daya tahan stres tinggi lebih baik dalam menangani stres karena mereka menganggap diri mereka sebagai "orang yang memilih situasi stres itu sendiri" mereka menganggap stresor yang mereka hadapi membuat kehidupan lebih menarik dan menantang, bukan semata-mata membebani mereka dengan tekanan-tekanan tambahan.

Goldman (1984), mengatakan berfikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi mudah. Berfikir positif artinya memudahkan semua masalah, berfikir positif berarti juga tidak memikirkan sesuatu yang belum terjadi, tidak memikirkan yang belum pasti, tidak melamun, tidak menghayal. Berfikir positif memandang segala sesuatu dari segi positif, dari segi menguntungkan dan dari segi yang akan menimbulkan rasa senang.

Berfikir suatu kenyataan dapat mengalahkan kita sebelum melakukan sesuatu terhadapnya. Dapat mengijinkan suatu kenyataan mengalahkan secara mental sebelum benar-benar menanganinya. Sebaliknya suatu pemikiran yang percaya diri dan optimis dapat mengubah atau mengatasi kenyataan itu secara

keseluruhan. Dengan adanya perubahan dalam sudut pandangannya sikap mentalnya pun berubah. Yang menjadi aset yang baik sekali dan berhenti berfikir secara negatif tentang kesulitannya. Iman menghilangkan keraguan, ia memiliki kekuatan yang lebih dari cukup untuk memenuhi perubahan kondisi dalam kehidupannya (Peale, 1995).

Banyak kasus, bukan situasi yang menyebabkan stres, melainkan cara kita bereaksi terhadapnya. Seringkali kita terlalu kejam terhadap diri sendiri. Ini dapat menyebabkan stres parah dan ketidakbahagiaan, serta bisa merusak kepercayaan diri dan memfokuskan diri pada sesuatu. Apabila takut menghadapi masa depan, menghina diri sendiri, mengancam diri atas kesalahan, meragukan kemampuan, atau mengharapkan kegagalan merupakan berfikir negatif. Mendorong pemikiran positif salah satu langkah lebih jauh juga bisa bermanfaat untuk melihat apakah situasi itu menawarkan peluang yang berguna. Jika sukses mengatasi pemikiran negatif, maka akan memperoleh kemahiran yang baru dan dipandang sebagai orang yang bisa bertahan terhadap stres (Manktelow, 2007).

Membentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyakinkan, akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asa ataupun yang dari keadaan tersebut tetap justru akan mencari jalan keluarnya (Peale, 1997). Dengan demikian orang tersebut akan memunyai mental yang kuat yang membantunya dalam menghadapi stresor kehidupan.

Stres memang bukan merupakan penyakit, tetapi bagaimana kita merespon stres tersebut. Sebab itu, menangani stres pada dasarnya adalah menangani dan mengelola diri sendiri. Mengelola stres dengan baik hampir identik dengan mengelola hidup kita dengan baik pula. Sumber-sumber stres, gejala-gejala stres,

sampai cara-cara memperlemah atau memperkuatnya sepenuhnya bergantung pada kita (Looker & Gegson, 2005). Stres pasti menyerang setiap orang, yang membedakan adalah cara setiap orang meresponnya. Respon yang baik dan mendorong kesuksesan. Respon buruk akan membuat kita kehilangan keseimbangan, dan mengakibatkan kinerja yang buruk. Praktek berfikir positif adalah salah satu hukum terbesar dari kehidupan yang berhasil.

Peale (1995), mengatakan bahwa membangun perasaan tidak aman atau tidak aman dengan cara kita berfikir. Jika dalam pemikiran kita, kita terus menerus menetapkan perhatian kita pada harapan-harapan buruk tentang peristiwa-peristiwa mengerikan yang mungkin terjadi, hasilnya adalah perasaan tidak aman yang terus menerus. Dan bahkan yang lebih serius adalah kecenderungan untuk menciptakan, melalui kekuatan pemikiran. Menciptakan hasil-hasil yang positif melalui pemikiran vital berupa keberanian dan kepercayaan melalui proses pengisian gagasan-gagasan yang kuat kedalam pemikirannya. Muda-mudi mencoba kegagalan menjadi keberhasilan, untuk itu muda-mudi melatih fikiran untuk percaya, berfikir secara positif, memiliki iman kepada Allah dan diri sendiri. Kepercayaan dan berfikir positif akan memperoleh segala sesuatu yang diinginkan atau yang difikirkan.

Menurut Julian Rotter (dalam Williams, 1997), individu yang memiliki daya tahan stres adalah individu yang memiliki lokus kontrol. Orang yang selalu berfikir positif selalu dalam keadaan terkontrol dengan sikap yang selalu terkontrol berawal dari pilihan-pilihan positif. Dunia adalah seperti apa yang kita bayangkan, semakin kita berfikir positif maka dunia semakin menyerupai keinginan kita.

Diseluruh Alkitab, kebenaran di tuliskan secara berulang-ulang bahwa sesungguhnya sekiranya kamu memunyai iman sebiji sawi saja.....tidak ada mustahil bagimu (Mat17:20). Dengan yakin bahwa jika ia memperbaiki diri dan menyesuaikan sikapnya mentalnya dengan pola pemikiran Allah dan memelajari teknik iman, semua masalah dapat dipecahkan. Setiap manusia hidup di dunia pasti akan menghadapi berbagai masalah. Perlu disadari bahwa tidak ada suatu masalah pun yang tidak bisa diselesaikan karena Allah tidak akan membebani hambaNya diluar batas kesanggupannya. Apapun yang kita anggap sebagai masalah, pada hakikatnya adalah cobaan dari Allah untuk menguji kita mengatasi masalah dengan orang lain perlu diketahui lebih dahulu sebab-sebab mengapa hal itu bisa terjadi (Peale, 1995).

Banyak orang cenderung berfikir negatif sehingga menimbulkan stres dan tidak menyadari perbedaan antara yang salah dan yang benar, yang dapat dilakukan atau dilarang, yang baik dan yang buruk dan sadar harus menjauhi segala yang bersifat negatif dan mencoba membina diri untuk selalu menggunakan hal-hal yang positif misalnya: menjelek-jelekan orang yang tidak disukai kepada orang lain, mudah tersinggung apabila sesuatu hal yang menyinggung perasaannya yang dianggapnya bahwa dia benar dan bahkan mereka marah tidak terima kalau mereka dinasehati, bahkan mereka tidak serius lagi latihan dan hanya diam-diam saja.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk menulis Karya Ilmiah dengan judul **"Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres "**.

II. STRES

2.1. Pengertian Stres

Stres menurut Handoko (1995) adalah suatu kondisi ketegangan yang memengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seseorang. Pendefinisian yang dilakukan oleh ahli tersebut menggambarkan suatu kondisi dalam diri individu (internal) yang dirasakan tidak menyenangkan.

Hal tersebut didukung oleh pendapat Hurllock (1992), yang mengatakan bahwa stres merupakan reaksi jiwa dan raga terhadap semua jenis perubahan, baik secara biologis maupun secara psikologis.

Sejalan dengan pendapat diatas Selye (1981) mengemukakan bahwa stimulus eksternal dan stimulus internal, di mana individu dituntut untuk melakukan penyesuaian diri. Ketidak mampuan individu menyesuaikan diri dengan stimulus baik internal maupun eksternal ini akan menyebabkan timbulnya stres.

Sedangkan Sarwono (1992), berpendapat bahwa, stres merupakan beban mental individu yang bersangkutan akan dikurangi atau dihilangkan.

Menurut Susi (2004), stres timbul sebagai suatu hasil ketidak seimbangan antara persepsi orang tersebut menanggulangi tuntutan itu. Jadi stres itu merupakan gangguan yang disebabkan oleh fisik dan psikologis, sehingga individu bereaksi. Luthans (1985), mendefinisikan stres sebagai suatu respon adaptif pada suatu situasi eksternal yang menyebabkan pertimbangan-pertimbangan fisik, psikologis dan tingkah laku. Biasanya stres diartikan sebagai respon negatif. Stres dapat di pandang dalam banyak cara. Sisi negatif dari stres

disebut distres, sedangkan sisi positif ialah eustres yaitu kondisi stres yang dapat dikendalikan kearah yang lebih positif.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi jiwa dan raga yang menyebabkan timbulnya kondisi yang menegangkan baik secara fisik dan psikis yang terjadi ketika individu dihadapkan pada stimulus yang bersifat eksternal maupun internal.

2.2. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Menurut Korchin (dalam Handoko, 1985), stres tergantung bagaimana bagaimana respon individu dalam menginterpretasikan keadaan atau situasi yang dihadapi. Sedangkan menurut Handoko (1985) kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan stres disebut stresor. Terdapat dua kategori penyebab stres yaitu yang berasal dari dalam diri dan berasal dari lingkungan.

Lazarus dan Cohen (dalam Sarwono, 1992) mengatakan bahwa jenis stresor daily hassles adalah problem yang setiap hari terjadi dan berulang-ulang, serta tidak terlalu memerlukan daya penyesuaian diri yang terlalu besar. Daily hassles mencakup ketidakpuasan dalam pekerjaan, kesulitan keuangan, pertengkaran dengan tetangga dan masalah transportasi dalam kota. Kemudian stresor jenis lain adalah catalismie phenomena, yaitu: peristiwa tertentu yang sangat besar pengaruhnya bagi sejumlah besar orang, misalnya: pembebasan tanah di mana sejumlah besar penghuni harus dipindahkan dari tempat tinggalnya, kebakaran, bencana alam dan hilangnya dengan tiba-tiba bahan bakar minyak dari pasaran sehingga banyak kendaraan umum dan kendaraan pribadi tidak berjalan sebagaimana mestinya. Selain itu dampak stresor dari sejenis catalismie

phenomena hanya menguasai satu orang tertentu atau beberapa orang dalam jumlah terbatas, misalnya kehilangan pekerjaan, kematian anggota keluarga dan lain-lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres adalah kondisi-kondisi yang cenderung menyebabkan stres terdapat dua kategori, yaitu berasal dari dalam diri (internal) dan berasal dari luar (eksternal).



2.3. Ciri-Ciri Individu Yang Mengalami Stres

Menurut Hardjana (1994), manusia merupakan kesatuan antara jiwa dan raga, karena itu bila terkena stres, segala segi dari diri akan terkena. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, tetapi juga batin. Maka tidak mengheran bila segala stres mengenai stres mengenai fisik, emosi, intelek dan hubungan interpersonal.

Gejala fisik meliputi sakit kepala, pusing, insomnia (susah tidur), diare, radang, usus besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, terganggunya pencernaan atau bisulan, terlalu peka dan mudah tersinggung, gampang menyerang orang dan bermusuhan. Gejala intelektual meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, fikiran kacau, melamun secara berlebihan, dan kehilangan rasa humor yang sehat. Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain dan sebagainya (Hardjana, 1994).

Selanjutnya Atkinson, dkk (dalam Nasution,1995), mengatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan reaksi fisik dengan munculnya respon seperti otot terasa tegang dan kaku, jantung mekin kencang, tekanan darah meninggi serta pernapasan tidak teratur. Sedangkan reaksi psikis yang muncul

biasanya menghasilkan reaksi emosional yang meningkat, mulai yang rendah sampai sampai perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa dan depresi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres ditandai dengan ciri-ciri yang dapat dilihat dari kondisi fisik, emosional, intelektual dan hubungan interpersonal yang mengalami gangguan, sehingga akan memengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta tergantungnya *aktivitas sehari-hari*.

2.4. Pembagian Stres

Menurut Dr. Robert J. Van Amberg (dalam Hawari, 1998), stres terdiri dari empat bagian yaitu:

- a. Stres ringan, biasanya tidak merusak aspek psikologis, sebaliknya stres sedang dan berat beresiko terjadinya penyakit, stres ringan umumnya dirasakan setiap orang misalnya: lupa ketiduran, kemacetan, dikritik. Situasi seperti ini biasanya berahir dalam beberapa menit atau beberapa jam. Situasi seperti ini nampaknya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.
- b. Stres sedang, terjadi lebih lama, beberapa jam sampai beberapa hari, contohnya kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebih, mengharap pekerjaan yang baru, anggota keluarga pergi dalam waktu yang lama, situasi seperti ini dapat bermakna bagi individu yang mempunyai faktor predisposisi suatu penyakit kronis.

III. DAYA TAHAN TERHADAP STRES

3.1. Pengertian Daya Tahan Terhadap Stres

Daya tahan stres merupakan keadaan diri individu yang membuat individu itu memiliki ketangguhan dan ketabahan. Orang yang memiliki daya tahan mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan masalah dengan tabah. Dia tidak mudah goyah, bimbang dan takut dan tidak punya nyali. Orang yang memiliki daya tahan akan tangguh mengalami tekanan, penderitaan dan kemalangan, tidak mundur dan putus asa menghadapi kesulitan, masalah dan penderitaan lahir, tetapi juga batin (Hardjana, 1994).

Menurut Nixon (dalam Brodjonegoro 1998), daya tahan stres itu ada batasnya dan batas ini pada setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor somato psikososial, somato motoritas (kematangan diri individu yang bersangkutan), pendidikan dan status ekonomi, tipe kepribadian, keadaan fisik, sosio budaya dan lingkungan di mana individu berada.

Cohen dan Milgram (dalam Sarwono, 1992) mengatakan bahwa stresor diterima oleh sistem mengelola informasi pada manusia berkapasitas terbatas. Banyaknya rangsangan dalam sistem pengelola informasi menyebabkan sistem ini terlalu penuh (over load) dan akan menyebabkan individu melakukan strategi tertentu untuk menghadapi stresor itu. Berdasarkan definisi diatas, maka yang dimaksud dengan daya tahan stres adalah kemampuan seseorang untuk mengabaikan stresor dan dengan mencoba menyerang atau menerimanya atau individu yang bersangkutan melakukan penyesuaian diri terhadap stresor tersebut.

Setiap individu mempunyai perbedaan dalam memulihkan kondisi dari situasi stres, maka individu itu akan lebih mudah dan cepat pulih kembali dan daya tahan

UNIVERSITAS MEDAN AREA

stresor yang datang. Akan tetapi banyak juga yang sulit melupakan dan melepaskan diri dari situasi yang baru saja dialami (Handoko, 1985).

Lebih lanjut Hardjana (1994) mengatakan bahwa stres adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya fisiologis, psikologis dan sosial yang ada padanya. Berdasarkan definisi diatas bahwa daya tahan terhadap stres adalah kemampuan seseorang dalam menghadapi hal atau keadaan, orang yang bersangkutan melihat ada kesepadanan antara hal atau keadaan dan sumber daya yang tersedia.

Daya tahan stres adalah kemampuan individu untuk menerima stres, serta kemampuan untuk mencari pemecahan masalah dari stresor sehingga tidak memiliki dampak psikologis dan fisiologis yang diwujudkan individu dalam perilaku yang nampak. Individu akan memberikan reaksi yang berbeda-beda dalam mengatasi stres.

Lebih lanjut Hardjana (1994) mengatakan daya tahan terhadap stres adalah kemampuan individu untuk menyimpulkan bahwa hal yang mendatangkan stres itu ternyata baik (good) dalam mendatangkan keuntungan baginya dan kemampuan menerima keadaan yang mendatangkan stres. Kemampuan untuk mengatur waktu, menghindari kemudahan tugas kerja tanpa alasan, cakap, dan berani mengatakan "tidak", memiliki ketangguhan pribadi dan sikap menghadapi peristiwa dan keadaan yang dapat mendatangkan stres akan membuat individu lebih tahan terhadap stresor. Dengan peraturan waktu yang baik, individu mengendalikan hidup dan kerja, energi yang dikeluarkannya, dan irama kerja serta

menjadi arah dan keseimbangan hidup serta kerjanya. Pengaruh waktu yang baik dapat membebaskan individu dari stres yang tidak perlu karena individu mengerjakan tugas dengan waktu, tidak bekerja secara terburu-buru dan di dalam kerja yang terkendali.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan daya tahan terhadap stres adalah keadaan diri individu yang membuat individu itu memiliki ketangguhan dan ketabahan. Orang yang memiliki daya tahan mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan masalah dengan tabah. Dia tidak mudah goyah, bimbang dan takut dan punya nyali. Orang yang memiliki daya tahan akan tangguh mengalami tekanan, penderitaan dan kemalangan, tidak mundur dan putus asa menghadapi kesulitan, masalah.

3.2. Ciri-Ciri Daya Tahan Stres

Cohen dan Milgram (dalam Sarwono, 1992), mengatakan bahwa ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah mampu untuk mengabaikan stresor dan usaha untuk menyerang atau menerimanya dan akhirnya individu tersebut mampu untuk menyesuaikan diri terhadap stresor tersebut.

Selanjutnya Hardjana (1995), ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

a. Pengendalian dan rasa percaya diri

Salah satu ciri orang yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah individu yang percaya diri. Individu merasa memiliki pengalaman, pengetahuan, kemampuan, dan kekuatan cukup untuk mengurangi kehidupan serta menghadapi tantangannya. Oleh pengalaman dan pengetahuannya, individu mampu menghadapi persoalan, mengatasi hambatan dan menanggung

penderitaan. Karena itu, individu yang memiliki daya tahan terhadap stres merasa mampu mengendalikan dan mengatur diri, hidup, dan lingkungannya, tetapi dengan aktif memengaruhi lingkungannya dengan menanggapi dan mengambil manfaat sesuai dengan tujuan dan cita-cita hidupnya.

b. Keterlibatan dan rasa bertujuan

Individu yang memiliki daya tahan terhadap stres memiliki rasa bertujuan (a sense of purpose) dalam hidupnya. Karena itu hidupnya memunyai arti dan dijalannya dengan penuh keyakinan dan gairah. Bagi individu yang tahan terhadap stres, hidup ini berarti. Setiap pagi, setiap menghadapi hari baru hari itu dilihat sebagai baru seolah-olah individu itu dan diisinya dengan berbagai kegiatan yang bermutu.

Hidup memiliki tujuan, dengan demikian dalam hidupnya individu memiliki daya tahan terhadap stres terlihat aktif. Memperhatikan apa yang terjadi disekitarnya. Gembira dengan hal yang mengembirakan, sedih dengan hal yang menyedihkan, dan prihatin dalam hal yang memprihatinkan. Ikut serta dalam kegiatan-kegiatan dimasyarakat, baik dalam lembaga formal maupun kegiatan tidak formal. Karena rasa bertujuan dalam hidupnya, individu yang memiliki daya tahan terhadap stres tidak mudah menyerah, mundur dan putus asa. Demi tujuan hidupnya segala hambatan, halangan dan masalah dengan berbagai cara, dengan kekuatan sendiri atau minta bantuan dengan orang lain, mencoba mengatasi dan menyelesaikan.

c. Tantangan

Individu yang memiliki daya tahan terhadap stres melihat masalah bukan sebagai hambatan tetapi sebagai tantangan. Pasang surutnya kehidupan bukan

merupakan kekacauan melainkan kesempatan untuk tumbuh. Perubahan bukan berarti faktor pengguncang keamanan dan kemampuan sebagai tujuan hidup. Dia rela mengorbankan semua itu demi tantangan yang lebih berarti untuk mencapai tujuan hidup yang lebih tinggi. Semboyannya adalah untuk tidak berhenti karena puas diri tetapi maju terus mengejar bintang dilangit.

Selanjutnya Kobasa, Madd & Khan (Nevid, dkk, 2005), ciri-ciri untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

1. Komitmen yang tinggi, orang yang memiliki daya tahan terhadap stres yakin sekali terhadap apa yang mereka lakukan dan melibatkan diri sepenuhnya terhadap pekerjaan dan situasi kerja. Mereka tidak pernah mencoba untuk menjauhkan diri dari situasi dan pekerjaan mereka.
2. Tantangan yang tinggi. Orang yang memiliki daya tahan terhadap stres percaya bahwa perubahan merupakan suatu hal yang normal, mereka tidak terpaku pada kondisi stabil saja, tapi tertantang untuk mengatasi atau melakukan perubahan.
3. Penendalian yang kuat terhadap hidup. Orang yang memiliki daya tahan terhadap stres percaya dan bertindak dengan keyakinan bahwa diri mereka sendirilah yang menentukan reward dan hukuman (ganjaran positif dan negatif) yang mereka terima dalam hidup ini. Dalam istilah yang dikemukakan oleh teoritikus sosial-kognitif Julian Rotter (1996), individu yang mampu menahan stres memiliki internal locus of control.

Peter, dkk (1997), ciri individu yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah kemampuan untuk mengatur waktu, menghindari kemudahan tugas dan kerja tanpa alasan, cakap dan berani berkata "tidak", memiliki ketangguhan

pribadi dan sikap siap menghadapi hal, peristiwa, keadaan yang dapat mendatangkan stres.

Scala (2003), ciri individu yang memiliki daya tahan terhadap stres adalah individu tersebut mampu untuk menetapkan prioritas di dalam hidupnya, melakukan time-out yaitu bagaimana mengatasi masalah-masalah yang mungkin muncul nantinya, meraih kesuksesan.

Memiliki ketangguhan dan ketahanan, mampu menghadapi dan menerima kesukaran, kesulitan masalah dengan tabah. Tidak mudah goyah, bimbang, takut dan kehilangan nyali. Tangguh mengalami tekanan, penderitaan, dan kemalangan, tidak mudah dan putus asa menghadapi cobaan dan petaka kehidupan. Daya tahan itu tampak bukan hanya pada waktu menghadapi kesulitan, masalah (Hewit, 2003).

Berdasarkan uraian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri daya tahan terhadap stres adalah: kemampuan mengendalikan, keterlibatan dan tantangan hidup dengan rileks, tidak suka menghadapi masalah, menerima situasi yang ada, bekerja dengan tekanan waktu yang relatif sedang dan berani untuk berkata tidak, memiliki ketangguhan pribadi, mampu untuk menetapkan prioritas dan akhirnya mampu untuk mengatasi masalah yang muncul.

3.3. Cara Untuk Memiliki Daya Tahan Stres

Daya tahan stres dapat melindungi orang dari stres dan mencegahnya, lalu bagaimana membuat diri supaya bertahan ketika menghadapi stres itu sendiri. Daya tahan terhadap stres bukanlah hal yang dapat dicapai sebagai suatu tujuan merupakan hal yang berdiri sendiri, melainkan sebagai akibat dari pengalaman,

pendidikan, dan gaya hidup. Maka dalam ketiga hal inilah seseorang dapat membuat sesuatu bila individu tersebut hendak mengembangkan ketangguhan diri (Hardjana, 1994).

a. Pengalaman

Pengalaman untuk menguji kemampuan seseorang, sejauhmana ia sungguh-sungguh mengetahui hal yang ia rasakan tahu, misalnya pengalaman untuk menguji kemampuan seseorang, seberapa cakap dia dalam hal tertentu itu. Atau juga pengalaman untuk menguji kemampuan seseorang, sejauhmana ia sungguh mampu mengatasi kesulitan dan memecahkan masalah. Akhirnya pengalaman untuk menguji daya tahan dan ketabahan seseorang untuk menderita dapat menciptakan ketangguhan dan ketahanan pribadi.

b. Pendidikan

Pengetahuan yang diperoleh lewat pendidikan menambah ketangguhan pribadi dan daya tahan pribadi. Dengan tahu, seseorang dapat mengendalikan, menanggulangi dampaknya, antara lain stres. Pengetahuan adalah kekuasaan. Pengetahuan itu diperoleh lewat pendidikan formal dan informal.

c. Kegiatan Hidup

Terlibat dalam masyarakat menambah pengalaman, melatih pengetahuan, menguji kecakapan dan kemampuan, dan mengembangkan ketangguhan seseorang. Banyak latihan yang diperoleh melalui keterlibatan dalam masyarakat. Karena pengembangan berbagai kemampuan itu, seseorang juga semakin mampu menangani dan mengelola masalah hidup individu pada umumnya dan stres pada khususnya.

Selanjutnya Scala (2003) mengatakan cara untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

1. Mengelola stresor dan meyakinkan bahwa mereka bisa dipertahankan
2. Mengelola secara mental dan secara spesifik sehingga pengaruh-pengaruh stres bisa diatasi atau dihilangkan.
3. Makan dengan benar dan menggunakan suplemen dengan wajar sehingga stres yang tidak bisa dihindari tidak dapat memunyai pengaruh-pengaruh yang bertahan lama pada kesehatan seseorang.
4. Mencari tahu kapan individu itu biasanya merasakan stres, misalnya apakah stres tersebut berlangsung lama atau setelah rapat tertentu.

Galbraith (1997) cara untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah:

a. Mengembangkan Sikap Yang Lebih Sehat

Orang yang mampu membentuk sikap positif terhadap lingkungannya kemungkinan memiliki untuk hidup lebih baik dan tetap survive. Struktur kepercayaan individu menjadi alasan dasar bagi mekanisme pertahanan diri seseorang. Akan tetapi bukan berarti individu menolak adanya krisis atau faktor adanya stresor. Namun sebaliknya, mengenali krisis itu, memahaminya dan menyikapinya secara tepat. Menerima situasi krisis sewajarnya saja tanpa harus kehilangan daya nalar untuk mengatasinya, individu harus bersikap objektif.

b. Tindakan Positif

Menangani stres memasyarakatkan adanya tindakan positif. Bersikaplah positif dahulu terhadap diri anda, stres akan mudah diatasi bila anda dalam kondisi vitalis tinggi. Hidup akan tampak lain bila anda sehat dan bersikap

positif. Manakala stres muncul maka anda akan dengan mudah mengatasinya dengan energi kreatif dan kejernihan fikiran.

Menurut Manktelow (2007), cara untuk memiliki daya tahan stres dalam hidup secara efektif adalah:

1. Mengidentifikasi sumber stres

- a. Memahami dari mana asalnya stres, belajar mengenali penyebab potensial dari stres jangka pendek dan jangka panjang dan menganalisis reaksi terhadapnya.
- b. Menganalisis reaksi terhadap stres itu, dengan menggunakan analisis SWOT Stres yaitu untuk melihat *Strength* (kelebihan), *Weakness* (Kekurangan), *Opportunity* (Peluang), dan *Threat* (Ancaman) dalam sebuah situasi. Analisis SWOT Stres akan menunjukkan di bagian mana perlu meningkatkan kemahiran manajemen stres.
- c. Berusaha memperbaiki respon dan belajar menggunakan teknik manajemen stres

2. Mengidentifikasi teknik manajemen stres

- a. Pendekatan yang berorientasi pada tindakan, yaitu menghadapi masalah , yang menyebabkan stres dan mengubah lingkungan atau situasi. Ketika memiliki kekuatan, pendekatan adalah cara pengendalian stres yang paling memuaskan.
- b. Pendekatan yang berorientasi pada emosi, yaitu ketika tidak memiliki kekuatan untuk mengubah situasi, bisa mengendalikan stres dengan mengubah interpretasi terhadap situasi tersebut dan apa yang dirasakan.

- c. Pendekatan yang berorientasi pada penerimaan, ketika sesuatu telah terjadi di mana tidak memiliki kekuatan dan kontrol emosional (misalnya ketika seseorang yang dikasihi meninggal dunia). Fokusnya adalah bagaimana bertahan dalam stres itu dan melewatinya, membangun penyangga untuk membantunya dan belajar mengatasi stres jangka panjang yang bisa menyebabkan burnout (kelelahan secara fisik, mental, emosional).

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa cara untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah didapat sebagai akibat pengalaman yang dilatih, pendidikan, dan kegiatan hidup, mampu mengelola stresor dan menyakinkan bahwa mereka dapat dipertahankan, mencari tahu kapan individu itu biasanya merasakan stres, mengembangkan sikap yang lebih sehat, melakukan tindakan positif.

IV. BERFIKIR POSITIF

4.1. Pengertian Berfikir Positif

Pada umumnya seseorang berfikir ketika menghadapi masalah dengan maksud untuk menyelesaikannya. Menurut Walgito (1994), berpikir merupakan proses aktivitas psikis yang intensional dimana dalam proses tersebut orang menghubungkan pengertian yang satu dengan yang lain untuk mendapatkan pemecahan masalah yang dihadapi.

Goldman (1984), mengatakan berfikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi dengan berfikir positif artinya memudahkan semua masalah, berfikir positif berarti juga tidak memikirkan sesuatu yang belum terjadi, tidak memikirkan yang belum pasti, tidak melamun, tidak menghayal. Berfikir positif memandang segala sesuatu dari segi positif, dari segi menguntungkan dan dari segi yang akan menimbulkan rasa senang. Berfikir positif juga berarti selalu berfikir tidak ada masalah, tidak pernah merasa sibuk, tidak pernah merasa tidak sempat, tidak pernah ada tidak ada waktu karena manusia memiliki jatah waktu yang sama.

Individu yang berfikir positif akan melihat segala sesuatu yang dihadapi atau diamati dari segi positif dan membiarkan fikirannya berproses secara positif yang kemudian memengaruhi sikap dan perilaku menjadi positif. Marhiyanto (1987) menyebutkan bahwa berfikir positif merupakan fikiran yang menghasilkan konsep sehat rasional dan intelektual, didasarkan fakta, selalu mesti ada jawaban pemecahannya. Individu yang berfikir positif adalah seorang pemikir yang tidak membiarkan dirinya menjadi pengecut tetapi sanggup merubah diri menjadi

pahlawan-pahlawan dari kepribadian yang lemah menjadi manusia yang bersemangat baja yang percaya akan dirinya sendiri.

Menurut pandangan Peter. E. Makin dkk (dalam mengatasi stres secara positif), mengatakan bahwa berfikir positif adalah cara positif, yakni cara melihat sesuatu yang lebih memberi dukungan pada diri sendiri. Berfikir positif lebih melihat pada cara individu itu menilai kembali sesuatu dengan melihat segi-segi positifnya. Istilah berfikir positif mengarah pada satu kecenderungan berfikir individu dalam menghadapi keadaan, khususnya yang tidak menyenangkan, dengan melihat segi-segi positifnya.

Alberch (1980), mengatakan bahwa dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan mengespresikan pikiran yang mendatangkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan individu. Hal ini merupakan substansi dari berpikir positif. Strategi utama untuk berpikir positif adalah dengan cara menghilangkan perkataan dan pikiran-pikiran yang berkonotasi negatif yang menjadi pangkal timbulnya emosi yang mengalahkan diri sendiri, sehingga akan menyulitkan individu dalam menghadapi perubahan-perubahan dan dapat memunculkan berbagai gangguan terutama gangguan psikologis.

Hal ini di dukung oleh pernyataan Ventrella (2002), mengatakan berfikir positif adalah kemampuan kita merupakan pembawaan lahir untuk mendapatkan hasil-hasil yang diinginkan dengan berfikir positif. Mampu mengambil pilihan-pilihan yang kreatif serta mampu dan berani untuk menghadapi permasalahan yang menghadang.



Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa berfikir positif adalah memandang setiap persoalan yang dihadapi dengan berfikir positif artinya memudahkan semua masalah, berfikir positif berarti juga tidak memikirkan sesuatu yang belum terjadi, tidak memikirkan yang belum pasti, tidak melamun, tidak menghayal.

4.2. Ciri-Ciri Berfikir Positif

Peale (1977), mengatakan ciri-ciri individu yang berfikir positif adalah sebagai berikut:

a. Percaya kepada diri sendiri

Sekalipun seorang individu itu bijaksana tetapi tanpa kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki tetap saja individu tidak dapat berhasil atau bahagia. Dengan kepercayaan diri yang kuat individu pasti berhasil.

b. Melakukan pembaharuan fikiran.

Untuk menjadi lebih bahagia dan lebih sehat, individu memerlukan pembaharuan fikiran yaitu perubahan dalam pola fikir misalnya dari pesimis jadi optimis.

c. Misi fikiran dan fikiran kreatif dan sehat.

Ketika ketakutan, kebencian dan kekhawatiran yang baru dan sehat akan menolak karena fikiran yang sehat akan menjadi lebih kuat dan dibentengi dengan kebaikan.

d. Berbicara dengan lembut agar menciptakan suasana damai.

Dengan berbicara dapat tercapainya reaksi yang tenang. Di dalam kelompok ketika percakapan mengarah kearah yang menjengkelkan maka

seharusnya mencoba menggantikan gagasan-gagasan damai kedalam percakapan tersebut. Percakapan yang penuh dengan ekspresi harapan yang tidak menyenangkan sering merusak suasana hati.

Ventrella (2002), mengatakan bahwa orang yang memiliki ciri-ciri berfikir positif adalah sebagai berikut:

1. Optimisme, suatu keyakinan atau ekspektasi akan hasil-hasil positif, bahkan dalam menghadapi kesulitan, tantangan atau krisis.
2. Antusias, memiliki tingkat minat yang tinggi, energi positif, gairah atau motivasi pribadi.
3. Keyakinan, mempercayai diri sendiri, orang lain, kekuatan spiritual yang lebih tinggi untuk memberi dukungan dan petunjuk ketika diperlukan.
4. Integritas, bertindak berdasarkan komitmen pribadi untuk kejujuran, keterbukaan dan keadilan hidup dan standart seseorang.
5. Kepercayaan diri, merasa yakin secara pribadi oleh kemampuan, kapasitas dan potensi seseorang.
6. Keuletan, usaha tidak kenal lelah untuk sesuatu tujuan, maksud atau sebab.
7. Kesabaran, kesediaan menunggu kesempatan, kesediaan, atau hasil dari orang lain.
8. Ketenangan, mempertahankan ketentraman dan keseimbangan sehari-hari dalam menghadapi kesulitan, tantangan atau kreasi, menyediakan waktu untuk berefleksi dan berfikir.
9. Keberanian, kemauan untuk mengambil resiko, mengatasi rasa takut bahkan ketika hasilnya tidak pasti.

Selanjutnya Dave (dalam Haryono, 2002), mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang berfikir positif adalah sebagai berikut:

- a. Memunyai kebiasaan bertindak, di mana individu menunjukkan adanya usaha untuk mengejar prestasi, mempunyai banyak keinginan dan segera mengerjakannya.
- b. Optimis dan rasional, menunjukkan keinginan yang keras dan rasa percaya pada diri sendiri.
- c. Memunyai keyakinan dan keinginan yang kuat.
- d. Rajin dan penuh ambisi, di mana individu adalah orang yang kreatif, tidak membiarkan waktu kosong dan memiliki kemauan yang keras.

Suwarno (2004), mengatakan bahwa semua orang yang berusaha meningkatkan ilmu pengetahuannya, pasti tahu bagaimana melatih diri sendiri supaya fikiranlah yang beredar dikepala, tak banyak yang tahu, oleh karena itu sebaiknya kenali ciri-ciri orang yang berfikir positif dan mulai mencoba meniru jalan fikirannya seperti:

1. Melihat masalah sebagai tantangan, membandingkan dengan orang yang melihat masalah sebagai cobaan hidup yang terlalu berat yang membuat hidupnya menjadi yang paling sengsara.
2. Menikmati hidupnya, fikiran positif akan membuat seseorang menerima keadaannya dengan besar hati meski tidak berarti, ia tidak berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik.
3. Mengenyahkan fikiran negatif, karena dengan begitu, boleh jadi hal-hal yang baru akan membuat segala sesuatu lebih baik.

4. Mensyukuri apa yang dimilikinya, segera bila pikiran itu terlintas dibenak, "memelihara" pikiran negatif lama-lama bisa diibaratkan singa tidur, bukannya berkeluh kesah tentang apa-apa yang tidak dimilikinya. Tidak mendengarkan gosip, tidak mendengarkan perkataan orang lain yang tidak ada pentingnya, yang penting adalah perilaku yang dijahui oleh sipemikir positif.
5. Tidak membuat alasan tetapi langsung tindakan, No action talk only, ini jelas tidak penganutnya
6. Menggunakan bahasa positif, maksudnya adalah menggunakan kalimat-kalimat bernadakan optimis, seperti "masalah itu pasti akan terselesaikan" dan "dan dia memang berkat".
7. Menggunakan bahasa positif, diantaranya adalah senyuman, berjalan dengan langkah tegap dan gerakan tangan ekspresif atau anggukan, berbicara dengan intonasi yang bersahabat dan antusias dalam hidup.
8. Peduli pada citra diri, itu sebabnya meraka tampil baik, bukan hanya diluir saja tetapi diluir juga.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang berfikir positif akan menunjukkan ciri-ciri sebagai berikut: percaya pada diri sendiri, pembaharuan pikiran, mengisi pikiran dengan pikiran yang kreatif dan sehat, individu yang optimis, antusias dan kesabaran, ketenangan, keberanian dan, fokus, rasional, sering berbicara sukses, memunyai kebiasaan bertindak, memunyai keyakinan dan keinginan yang kuat, rajin dan ambisi dan hidup penuh kasih sayang, menghormati orang lain dan suka menolong.

4.3. Cara Berfikir Positif

Menurut Peale (1977), cara berfikir positif adalah suatu bentuk berfikir yang biasanya berusaha memberikan yang terbaik dari keadaan yang terburuk, mencari sesuatu yang bisa diandalkan. Cara berfikir positif menanggapi segala kejadian dengan menyadari dengan adanya segi baik dan buruk dalam kehidupan ini.

Peter dan Lindley (1994), membagi lima langkah cara berfikir positif sebagai berikut:

a. Mengakui prestasi diri sendiri

Jika hasil kerja anda baik akuilah itu. Setiap individu merasa tidak enak karena kegagalan-kegagalan. Terimalah jika seseorang memuji dengan mengatakan "terimah kasih", hal ini dimaksudkan supaya dalam menerima pujian tidak menyebabkan individu sombong.

b. Pandanglah sesuatu hal secara khusus, jangan disamaratakan

Paling tidak individu pasti memiliki suatu hal yang tidak mampu dikerjakan dengan baik. Maka kuncinya adalah tidak menyamaratakan atau menggeneralisir dan jangan sampai ketidakmampuan akan suatu hal membuat individu merasa tidak mampu melakukan hal lain.

c. Memandang secara realistis kemungkinan kekhawatiran anda menjadi kenyataan. Pertimbangkan hal-hal masuk akal, apakah hal itu pernah terjadi sebelumnya? dan keadaan apa yang membuat hal itu bisa terjadi.

d. Bayangkan skenario terburuk yang mungkin terjadi.

Teknik yang sederhana ini dapat digunakan saat merasa khawatir akan suatu hal yang berjalan tidak seperti yang diharapkan. Bayangkan skenario terburuk sebagai tantangan terhadap rasa takut. Dengan tenang bertanyalah pada diri

sendiri, kemungkinan terburuk apa yang bisa terjadi. Jika anda menerimanya tidak ada masalah buat anda. Sekali anda mulai bertindak, tidak akan memikirkan kekhawatiran.

- e. Lakukanlah sebaik-baiknya dan terimalah bagaimanapun hasilnya.

Jika menemui masalah maka sebaiknya melakukan segala yang mampu untuk dilakukan. Kemudian menghadapi apapun yang terjadi, bahkan yang sangat kritis sekalipun karena telah melakukan semua yang dapat dilakukan. Berfikir positif tidak berarti satu penyelesaian sesudah itu selesai. Maka seterusnya bertekun sampai berfikir positif menjadi suatu kebiasaan.

Marcus (dalam Peter dan Lindley, 1994), mengatakan beberapa cara berfikir positif yaitu:

- a. Arahkan fikiran kepada sesuatu yang pasti
- b. Jangan terlalu banyak berharap dengan berfikir positif
- c. Berkonsentrasi pada apa yang benar bukan yang salah
- d. Bertanyalah pada diri anda mengapa hal ini membuat saya khawatir

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cara berfikir positif adalah suatu bentuk berfikir, yang biasanya berusaha mencari yang terbaik, menanggapi segala kejadian dengan menyadari ada yang baik dan buruk, akuilah prestasi anda, pandang sesuatu hal secara khusus jangan disamaratakan, bayangkan skenario yang terburuk yang mungkin terjadi, lakukan sebaik-baiknya dan terimalah bagaimanapun hasilnya, berkonsentrasi pada apa yang benar bukan yang salah, bertanya pada diri sendiri mengapa hal ini membuat saya khawatir, mudah menyerah, memandang secara realistis, berkonsentrasi dan mengarahkan kepada sesuatu yang pasti.

V. HUBUNGAN BERFIKIR POSITIF DENGAN DAYA TAHAN STRES

Setiap manusia dalam perkembangan dan perjalanan hidupnya mengalami perubahan-perubahan sesuai dengan perkembangan zaman. Justru perubahan-perubahan ini menjadi penelitian terhadap muda-mudi menjadi suatu hal yang menarik. Memelajari muda-mudi dan mengerti persoalan muda-mudi merupakan sumbangan yang berarti bagi segi kehidupan masyarakat dan bangsa. Adanya perubahan-perubahan dalam kehidupan memerlukan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Ketidakmampuan muda-mudi untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dan mengalami suatu masalah, yang membuat muda-mudi merasa tertekan apalagi masalah itu tidak dapat diselesaikan maka akan memicu stres seperti berdiam diri, menyendiri, mudah tersinggung, dan emosi yang tidak stabil.

Penilaian individu terhadap stres dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu pribadi dan situasi. Faktor pribadi meliputi unsur intelektual, motivasi dan kepribadian. Unsur intelektual menyangkut sistem berfikir.

Berfikir adalah bertujuan untuk mencari kebenaran yang terarah dengan menggunakan akal yang sehat (Marhiyanto, 1987). Seseorang yang memandang positif ketika datangnya stres itu akan lebih mampu menghadapinya dan lebih memiliki daya tahan untuk menghadapi stres dibanding dengan individu yang berfikir negatif dan lari dari keadaan tersebut.

Sedangkan berfikir positif berarti memusatkan fikiran dan perhatian hanya pada hal-hal yang positif dan menyenangkan, sebaliknya terhadap sisi negatif bisa menerima dengan lapang dada dan menganggapnya suatu yang alami

UNIVERSITAS MEDAN AREA

yang tidak terelakkan . sebaliknya berfikir negatif memusatkan fikiran dan perhatian ke hal-hal yang negatif terhadap lingkungan sekitarnya.

Menurut Williams (1997), agar mampu bertahan terhadap stres, perlu memahami cara menggunakan fikiran untuk mengendalikan tubuh dan cara menggunakan tubuh untuk mengendalikan perasaan. Tekanan akan timbul jika kejadian yang dirasakan sebagai ancaman. Fikiran akan menentukan cara kita menunjukkan atau menggambarkan suatu ancaman kepada diri sendiri dan bertindak sesuai. Berfikir positif yaitu cara pandang apakah suatu situasi mengancam atau tidak berkaitan dengan sumber-sumber kekuatan yang digunakan untuk mengatasi masalah. Semakin mampu mengatasi masalah dan semakin sedikit situasi yang dipandang sebagai suatu yang mengancam maka akan mampu bertahan terhadap stres.

Perasaan stres yang dialami seseorang ternyata lebih disebabkan oleh fikiran dan perasaan dalam menghadapi stresor kehidupan, kecenderungan berfikir positif dan negatif akan membawa pengaruh terhadap penyesuaian dan kehidupan psikisnya (Geedhart, 1985). Di mana orang cenderung berfikir negatif, pesimis, dan rasional akan lebih mudah terserang stres daripada mereka yang berfikir negatif, rasional dan optimis (Hardjana, 1994).

Kobas, dkk (dalam Williams, 1997), mengatakan tipe kepribadian yang mampu bertahan terhadap stres adalah seseorang yang menyadari dan terlibat dengan sendirinya, serta yakin mampu mengontrol segala peristiwa yang dialaminya, serta menganggap perubahan lebih sebagai peluang ketimbang ancaman. Semakin lama seseorang mempunyai keutuhan orientasi tersebut, semakin besar pula akumulasi kecakapan dan keterandalannya dalam mengatasi

stres. Ketika stres datang, semakin terpacu dan tertantang bukannya menjadi lemah dan cemas.

Julian Rotter (dalam Williams, 1997), juga berpendapat bahwa individu yang memiliki daya tahan stres adalah individu yang memiliki lokus kontrol. Orang yang selalu berfikir positif selalu dalam keadaan terkontrol dengan sikap yang selalu terkontrol berawal dari pilihan-pilihan positif. Dunia adalah seperti apa yang kita bayangkan, semakin kita berfikir positif maka dunia semakin menyerupai keinginan kita.

Williams (1997), menambahkan bahwa stres disebabkan oleh persepsi akan adanya ancaman, dengan mampu berfikir panjang dan berfikir positif terhadap suatu masalah maka akan memperoleh hasil yang positif dari adanya masalah tersebut. Oleh karena itu cara terbaik untuk dapat bertahan terhadap stres adalah dengan memaksimalkan fikiran terhadap masalah tersebut dengan mempersepsikan bahwa masalah sebagai suatu peluang yang positif.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa reaksi individu terhadap masalah-masalah kehidupan atau tekanan yang dialaminya sangat ditentukan oleh cara pandang atau cara fikir terhadap peristiwa-peristiwa yang dialami.

VI. SIMPULAN

Berdasarkan uraian dari para ahli diatas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dengan mampu berfikir panjang dan berfikir positif terhadap suatu masalah maka akan memperoleh hasil yang positif dari adanya masalah tersebut.
2. Semakin mampu mengatasi masalah dan semakin sedikit situasi yang dipandang sebagai suatu yang mengancam maka akan mampu bertahan terhadap stres.
3. Orang yang selalu berfikir positif selalu dalam keadaan terkontrol dengan sikap yang selalu terkontrol berawal dari pilihan-pilihan positif.
4. Orang cenderung berfikir negatif, pesimis, dan rasional akan lebih mudah terserang stres daripada mereka yang berfikir negatif, rasional dan optimis.
5. Cara untuk memiliki daya tahan terhadap stres adalah didapat sebagai akibat pengalaman yang dilatih, pendidikan, dan kegiatan hidup, mampu mengelola stresor dan menyakinkan bahwa mereka dapat dipertahankan, mencari tahu kapan individu itu biasanya merasakan stres, mengembangkan sikap yang lebih sehat, melakukan tindakan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert, K. 1980. *Brain Power: Learn To Improve Your Thinking Skills*. Newjersey: Prestice Hall Inc. Englewood Cliffs.
- Abbas.2007. *Kiat Mengatasi Stres Anak*. Jakarta. Restu Agung.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chomaria, N.2009. *Tips Jitu & Mengusir Stres*: Diva Pres..
- Galbraith, P. 2003. *Meditate Rejuvenate Meditasi Hidup Tanpa Stres*. Yogyakarta. Pink Books.
- Godman, P. A. 1984. *Stres: Menangkal Stres Meraih Sukses* . Fik Havi Aneska.
- Hadi, S. 1990. *Metodologi Research Jilid I*, Yokyakarta; Andi offset.
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research Jilid I*, Yokyakarta; Andi offset.
- Hamalik, O. 1998. *Psikologi Remaja: Dimensi-dimensi Perkembangan*. Bandung CV. Mandar Maju.
- Handoko,T.H. 1985. *Managemen Personalialia*. Yogyakarta. Yayasan Penerbitan Fakultas Ekonomi UGM.
- Hardjana, A, M. 1994. *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius.
- Hilgard, E. R. Atkinson dkk.1991. *Pengantar Psikologi*. Jakarta. Erlangga.
- Hurlock, E. B, 1993. *Paikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jesild, A. T. 1994. *Jangan Takut Anak Juga Bisa Stres*. Majalah Keluarga 8-12 Agustus 1994.
- Manktelow, J. 2007. *Mengendalikan Stres*. Jakarta. Erlangga.
- Peale V.N. 1995. *Kekuatan Berfikir Positif Bagi Muda-Mudi*. Jakarta. Binarupa Aksara
- Looker, T & Gegson O. 2005. *Managing Stres. Mengatasi Stres*.
- Mashun. 2004. *Bersahabat Dengan Stres*. Yogyakarta. Prima Media.

- Marhiyanto, B. 1987. *Cara Berfikir Yang Baik*. Surabaya. CV. Bintang Pelajar.
- Peter, E. M. Lindley, A. Patricia , dkk. 1997. *Mengatasi Stres Secara Positif*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Nevid, S, J, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Edisi V. Jakarta. Erlangga.
- Sarwono, S.W.1992. *Psikologi Lingkungan*. Jakarta Gramedia Widia Sarana Indonesia
- Scale, J. 2003. *25 Cara Alami mengatasi Stres dan Menghindari Kelelahan*. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Ventrella, W S.. 2002. *Kekuatan Berfikir Positif Dalam Bisnis*. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Williams, S. 1997. *Managing Preasure For Peak Performance "Menjadikan Tekanan sebagai Pemicu Kinerja Puncak "*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.