

HASIL CEK_Berikir positif- 9_Ariana Widiyastuti.

by Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta 27

Submission date: 06-Nov-2023 02:57PM (UTC+0700)

Submission ID: 2219141345

File name: Berikir_positif-9_Ariana_Widiyastuti.pdf (97.56K)

Word count: 5814

Character count: 37534

FAKTOR–FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF IBU DAN DAMPAK PADA ANAK

Ariana Widiyastuti

Sri Kushartati

³⁴ Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan berpikir positif ibu dan dampak dari berpikir positif pada anak. Penelitian ini dilaksanakan di Dusun Nandan, Kelurahan Sariharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu-ibu yang mengindikasikan berpikir positif dan berpikir negatif. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan tipe fenomenologi, yang lebih berorientasi pada pengungkapan fenomena yang diteliti berdasarkan persepsi subjek yang diteliti. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan wawancara terstruktur dan observasi *non partisipant*. Untuk mendapatkan variasi pengalaman wawancara dengan orang terdekat subjek yaitu suami subjek sebagai triangulator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor–faktor yang mempengaruhi berpikir positif pada ibu adalah kuatnya keyakinan pada Tuhan, pengalaman kegagalan, pendidikan yang diterapkan oleh orang tua, dukungan dari suami dan teman. Dampak berpikir positif pada anak yaitu menumbuhkan perasaan nyaman dan meningkatkan harga diri, terjadi hubungan sosial yang positif antara anak dengan orang tua serta mereka dengan masyarakat atau lingkungan sekitar, anak lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki, serta anak menjadi tahan terhadap stres.

Kata kunci: kemampuan berpikir positif; ibu; dampak pada anak

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk hidup yang memiliki kemampuan paling baik. Salah satu kemampuan manusia yang tidak dimiliki oleh makhluk hidup yang lain adalah kemampuan berpikir. Dari berbagai kemampuan yang ada pada manusia, berpikir merupakan kemampuan yang memegang peranan penting dalam menentukan kualitas hidupnya. Namun tidak setiap orang mampu mengoptimalkan peran kemampuan ini.

Ketika menghadapi segala problema kehidupan, tentunya manusia berkeinginan untuk menuntaskan segala masalahnya sampai selesai. Pada umumnya, seseorang itu akan berpikir apabila sedang menghadapi permasalahan dalam dirinya. Melalui proses berpikir tersebut, masalah dapat dicari jalan keluarnya dan terselesaikan. Berpikir itu merupakan aktivitas psikis yang intensional tentang sesuatu. Dengan berpikir, seseorang

akan menghubungkan bagian satu dengan yang lainnya untuk memecahkan permasalahannya.

Kehidupan dalam ruang lingkup keluarga mempengaruhi perilaku yang muncul pada anak. Terbentuknya perilaku pada anak tersebut didasari oleh pola pikir orang tua. Jika pola pikir orang tua baik dan dapat dimunculkan dalam sikap yang baik, maka akan mampu membentuk perilaku yang baik pada anak. Namun tidak setiap orang tua mampu memunculkan pola pikir yang baik pada sikap yang baik pula. Pola pikir dan sikap orang tua mempunyai pengaruh yang kuat terhadap hubungan keluarga dan perilaku anak. Menurut Astuti (2009), sikap orang tua yang menyenangkan dan dapat diterima oleh anak akan membentuk hubungan yang baik antara orang tua dan anak sehingga anak akan bersikap seperti apa yang diharapkan orang tua. Sebaliknya, sikap yang kurang menyenangkan dan adanya hukuman membuat anak selalu dalam situasi konflik dan tertekan yang akhirnya akan menyebabkan penyesuaian yang buruk pada diri anak. Menurut Hurlock (1990), banyak kasus penyesuaian yang buruk pada anak maupun pada orang dewasa, dapat ditelusuri kembali ke hubungan awal orang tua dan anak yang kurang baik akibat sikap orang tua.

Orang tua dan anak-anak juga cenderung saling memberi label kepada satu sama lain dan saling memberi atribusi pada motif pihak lain. Orang tua dan anak tidak bereaksi terhadap satu sama lain hanya atas dasar perilaku masing-masing di masa lalu tetapi reaksi mereka terhadap satu sama lain didasarkan atas bagaimana mereka menginterpretasikan perilaku dan harapan-harapan mereka atas perilaku itu. Orang tua dan anak saling memberi label terhadap satu sama lain secara luas. Orang tua melabel anak-anak mereka sebagai pintar atau bodoh, tertutup atau terbuka, penurut atau susah diatur, dan malas atau rajin. Anak-anak melabel orang tua mereka sebagai dingin atau hangat, memahami atau tidak memahami, dan seterusnya. Walaupun mungkin ada keadaan-keadaan khusus ketika anak-anak dan orang tua tidak cocok dengan label-label ini, label-label ini merupakan suatu intisari dari pembelajaran berjam-jam, berhari-hari, berbulan-bulan, dan bertahun-tahun terhadap satu sama lain sebagai pribadi (Santrock, 2002).

Dari hasil wawancara dan observasi awal penulis terhadap beberapa orang ibu yang tinggal di dusun Nandan, Sariharjo, Ngaglik, Kab. Sleman terkadang mereka melarang anaknya yang ingin melakukan sesuatu, dengan cara seperti ini, "Jangan, kamu tidak bisa, masih kecil," atau "Jangan, bahaya, nanti kamu jatuh," atau banyak larangan-larangan lain yang sebenarnya merupakan wujud kekhawatiran mereka. Akhirnya anak memandang dirinya orang yang tidak mampu melakukan sesuatu dan anak belajar untuk menjadi tidak berdaya dalam menghadapi kehidupan. Mungkin jika melakukan larangan dengan cara yang berbeda akan berdampak sebaliknya. Ada pula orang tua yang membiarkan anaknya

melakukan apa pun yang ingin dia lakukan namun tetap dalam pengawasan mereka. Namun tak sedikit juga orang tua yang selalu memarahi atau bahkan menghukum anaknya yang melakukan perilaku buruk.

Rasa percaya diri seseorang, sadar atau tidak, sangat dipengaruhi oleh positif atau negatifnya dia dalam memandang kehidupan. Menurut Marpaung (2009) cara pandang yang positif akan memampukan individu untuk selalu optimis memandang situasi dan kondisi yang sedang terjadi di tengah lingkungannya. Bahkan melalui cara pandang demikian, secara tidak langsung akan mempengaruhi bagaimana kualitas hidup dan nilai hidup yang dimiliki. Itulah sebabnya mereka yang mempunyai cara pandang positif akan memiliki *willingness to do more* (keinginan untuk melakukan lebih dari yang diminta). Individu yang memiliki cara pandang demikian juga, secara pribadi akan mampu memetakan kompetensi dan minatnya sehingga dia akan tahu di mana dan bagaimana dia berkembang. Hal ini juga seperti pada wawancara awal yang dilakukan peneliti kepada ibu A. Ibu A mempunyai anak yang selalu percaya diri ketika mengikuti berbagai perlombaan yang diminatinya. Tidak terbesit perasaan takut gagal dan cemas saat akan mengikuti perlombaan tersebut. Ibu A hanya memberikan masukan–masukan positif dan telah ditanamkannya pola pikir yang positif pada anak bahwa jangan pernah merasa takut mengalami suatu kegagalan sebelum mencobanya. Dalam hal ini, pola asuh orang tua sangat besar pengaruhnya terhadap pembentukan pola pikir positif.

Ditinjau pada masa awal perkembangannya, seorang anak lebih banyak berinteraksi dengan ibunya dibandingkan dengan para anggota keluarga yang lainnya. Pengaruh ayah pada anak umumnya kurang dari pengaruh ibunya. Mereka biasanya berpikir tentang “ibu” sebagai seseorang yang melakukan sesuatu baginya, yang memenuhi kebutuhan fisiknya, yang memberi kasih sayang dan perhatian, yang hampir selalu berbahagia dan riang gembira, yang mentolerir sebagian besar kenakalan anak dan yang membantu mereka bila ada kesulitan (Hurlock, 1990).

Berpikir positif berarti menggunakan cara pandang yang positif. Dengan berpikir positif, individu tidak lagi terpaku pada kekhawatiran, kesedihan, kedukaan, atau bahkan kehancuran yang dialaminya tetapi dapat melihat hal–hal yang lebih berarti yaitu pelajaran hidup yang dapat mengembangkan atau mengubah kehidupannya (Sururudin, 2009). Berpikir positif memiliki dampak dan pengaruh besar dalam kehidupan individu. Saat individu mulai berpikir positif, kekuatan besar datang mengimbangi cara berpikirnya untuk tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik. Dengan berpikir positif, individu akan terhindar dari dampak kehidupan yang buruk.

Berdasarkan fenomena-fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui secara mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif ibu dan dampak berpikir positif pada anak.

Peran Ibu

Ibu adalah orang perempuan yang telah melahirkan seseorang, sebutan untuk wanita yang sudah bersuami (Daryanto, 1998). Menurut Bowlby (Monks, dkk., 2002) tokoh ibu menjadi sosok yang cukup sentral dalam relasi antara remaja dan orang tua. Bowlby juga memaparkan bahwa dalam sebuah keluarga seringkali yang dipersepsikan sebagai keluarga oleh anak-anak adalah tokoh ibu.

Ditinjau pada masa awal perkembangan, seorang anak lebih banyak berinteraksi dengan ibunya dibandingkan dengan para anggota keluarga yang lainnya. Pengaruh ayah pada anak umumnya kurang dari pengaruh ibunya. Mereka biasanya berpikir tentang “ibu” sebagai seseorang yang melakukan sesuatu baginya, yang memenuhi kebutuhan fisiknya, yang memberi kasih sayang dan perhatian, yang hampir selalu berbahagia dan riang gembira, yang mentolerir sebagian besar kenakalan anak dan yang membantu mereka bila ada kesulitan (Hurlock, 1990).

Ibu juga memiliki peran dan tanggung jawab penuh meyakinkan bahwa anak tetap “berada pada jalan yang benar”, sehingga ibu memiliki penekanan pada pentingnya membawa anak dalam lingkungan yang tepat dan bila remaja gagal hidup di lingkungan sosial dengan baik atau memiliki masalah perkembangan, maka sumber dari masalah tersebut adalah terletak pada ibu (Gunarsa, 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa Ibu adalah wanita yang sudah bersuami dan telah mempunyai anak, dapat mengurus dan memenuhi kebutuhan fisik anak dengan penuh pengertian, mendidik, memberi kasih sayang, menjalankan kewajibannya dengan setia, mentolerir sebagian besar kenakalan anak, serta membantu anak bila ada kesulitan.

TINJAUAN PUSTAKA

Berpikir Positif

Peale (2009) berpendapat bahwa berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya karena mengandung gerak maju yang penuh dengan daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia. Individu

yang berpikir positif juga selalu mendasarkan pada pandangan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Suatu solusi yang tepat melalui proses intelektual yang sehat.

Albrecht (1980) mengatakan bahwa substansi dari berpikir positif yaitu dengan memusatkan perhatian pada sisi yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata ataupun kalimat-kalimat yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan isi pikirannya sehingga akan menghasilkan kesan-kesan yang positif pada pikiran dan perasaan dalam diri individu.

Berpikir positif adalah berpikir secara terbuka dan melihat bahwa segala sesuatu akan memberi hikmah dalam kehidupan. Berpikir positif dapat membuat individu memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif dari masalah hidup yang dihadapinya sehingga dapat merasa lebih tenang dan rileks serta dapat menyesuaikan diri untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya (Hanafi, 2006).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah suatu cara berpikir sehat yang sifatnya menyeluruh dan memusatkan perhatian pada sisi yang positif dari keadaan diri, orang lain, maupun lingkungan sehingga dapat menyesuaikan diri untuk mengatasi berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.

Albrecht (1980) menyebutkan beberapa aspek berpikir positif yaitu:

a. Harapan yang positif (*Positive Expectation*)

Melaksanakan sesuatu yang lebih dipusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, seperti "Saya sudah melakukannya", "Mengapa tidak? Mari kita coba."

b. Afirmasi diri (*Self Affirmation*)

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara lebih positif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang sama artinya dengan orang lain.

c. Pernyataan tidak menilai (*Non Judgement Talking*)

Pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan, fleksibel dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti

pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

d. Penyesuaian diri terhadap suatu kenyataan (*Reality Adaptation*)

Mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri sendiri. Menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah salah satu ciri dari orang yang berpikir positif.

Individu yang mempunyai harapan positif, afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, dan dapat menyesuaikan diri terhadap suatu kenyataan akan mempunyai cara berpikir yang positif terhadap persoalan yang sedang dihadapinya. Individu akan berpikir secara menyeluruh dan berusaha menemukan pemecahan masalahnya sebaik mungkin.

Menurut Peale (2009), ada beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif seseorang, yaitu:

1. Religiusitas

Agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa, dan tubuh. Agama dapat menyingkirkan ketakutan, kebencian, kesakitan, kekalahan moral sehingga dapat memberi kekuatan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

2. Kepercayaan Diri

Individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berpikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya. Kepercayaan diri yang mantap dapat membuat individu menarik keberhasilan itu ke arah dirinya.

3. Dukungan sosial

Individu ²² membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

Menurut Albrecht (1980), ²¹ individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya pada sisi-sisi yang positif. Individu akan membicarakan mengenai ²¹ kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada ketidakpuasan sehingga akan memiliki perasaan yang positif. Sebaliknya, individu yang berpikir negatif cenderung memiliki perasaan negatif, mencari hal-hal yang negatif, dan yang tidak diharapkan.

Membentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asa ataupun menghindari dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya (Peale, 2009). Penelitian Goodhart (1985) terhadap 173 mahasiswa menemukan bahwa berpikir positif mempunyai hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis yang positif tetapi tidak berhubungan dengan adanya afek negatif dan simptom psikologis. Individu yang berpikir positif tinggi menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih positif, antara lain dilihat dari afek, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan yang bersifat khusus.

Hasil penelitian Silver dan Wortman (Folkman, 1994) mengatakan bahwa individu yang berpikir positif terhadap peristiwa yang dialaminya terbukti memiliki tingkatan stres yang lebih rendah. Menurut Tosi (1990), semakin tinggi kecenderungan berpikir positif seseorang, tingkat stresnya semakin rendah. Berpikir positif dapat menurunkan tingkatan stres karena berpikir positif dapat membuat seseorang merasa tenang, relaks, santai, dan nikmat.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa berpikir positif berdampak terhadap kondisi psikologis, antara lain dilihat dari afek, harga diri, kepuasan yang bersifat umum dan khusus, serta dapat menurunkan tingkatan stres.

⁵ METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah (Moleong, 2007). Teori berfungsi sebagai kisi-kisi yang membatasi peneliti agar terkonsentrasi pada penelitiannya.

¹⁷ Metode pendekatan dan cara yang akan digunakan dalam memperoleh data atau fenomena yang akan diungkap dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan pandangan berpikir yang menekankan pada fokus kepada pengalaman-pengalaman subjektif manusia dan interpretasinya (Moleong, 2007).

Data dianalisis menggunakan ²⁵ analisis tema. Analisis tema adalah seperangkat prosedur untuk memahami secara holistik pemandangan yang sedang diteliti (Moleong, 2010). Analisis tema adalah melakukan analisis data dengan menggambarkan makna-

makna (*meaning*) atau mencari tema-tema pokok dari keseluruhan teks (*meaning unit*) yang diformulasikan dalam sebuah tema sederhana (Satori & Komariah, 2009).

Responden dalam penelitian ini adalah dua ibu yang mengindikasikan berpikir positif dan seorang ibu yang mengindikasikan berpikir negatif serta tinggal di Dusun Nandan, Desa Sariharjo, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur (*structured interview*) yaitu wawancara dengan menggunakan sejumlah pertanyaan yang terstandar secara baku. Wawancara ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh. Pendalaman (*probing*) dapat terjadi apabila situasi memungkinkan dan ini sangat tergantung pada kecakapan pewawancara (Satori & Komariah, 2009).

Metode observasi dilakukan bersamaan dengan metode wawancara, mengingat kedua metode ini dapat saling mendukung dalam mendapatkan data yang diinginkan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi *non partisipatif* atau pengamatan biasa. Menurut Suparlan (Satori & Komariah, 2009) bahwa dalam pengamatan biasa peneliti tidak diperbolehkan terlibat dalam hubungan-hubungan emosi pelaku yang menjadi sasaran penelitian.

Peneliti menggunakan keabsahan konstruk (*construct validity*) dengan triangulasi. Peneliti lebih menekankan pada teknik triangulasi, yaitu memeriksa keabsahan data dengan menggunakan data yang lain sebagai pembanding. Menurut Patton (Moleong, 2010), triangulasi dapat berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif. Triangulasi dilakukan dengan mencari keterkaitan pengalaman antar subjek dan *significant person* yaitu suami subjek sebagai *cross check* atau pembanding.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif Ibu

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif yang ditemukan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Religiusitas

Subjek mencoba menyadari jika hidup itu memang seperti roda berputar, kadang merasakan sebuah kesuksesan, kadang pula merasakan kegagalan dan kegagalan itu

merupakan cobaan atau ujian hidup dari Tuhan sehingga ada hikmah di balik cobaan tersebut. Timbul keyakinan pada diri subjek bahwa Tuhan pasti mempunyai rencana lain untuk hidupnya. Subjek berusaha bersabar dan tidak menyesali kegagalan yang telah terjadi serta mencoba mengambil hikmahnya bahwa yang terpenting adalah keinginan kita untuk selalu berusaha, tidak kenal putus asa, dan terus belajar meningkatkan kompetensinya.

Subjek I dan II mempunyai cara yang sama dalam memaknai suatu kegagalan yaitu sebagai seorang muslim harus meyakini dan mengembalikan semuanya kepada ajaran agama bahwa kegagalan yang dialami manusia itu tidak luput dari kuasa dan kehendak Allah SWT. Sebagaimana yang dikemukakan Peale (2009) bahwa agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa, dan tubuh. Puspasari (1997) mengatakan bahwa semakin religius individu, maka cara berpikirnya pun semakin positif.

Subjek I yang pernah mengenyam kehidupan di pesantren dan memahami ajaran agama islam, subjek menjadikan keyakinannya itu sebagai pengontrol pikirannya untuk lebih berpikir positif dalam menyikapi kegagalan yang pernah dia alami. Hal ini senada dengan subjek II yang juga memahami benar tentang ajaran agama Islam, sesuai dengan profesinya sebagai ustadzah. Dengan pemahaman agama yang subjek kuasai tersebut, membawa pikirannya untuk berpikir positif dalam menyikapi suatu kegagalan dalam hidupnya.

Sebenarnya kebahagiaan bukanlah terletak dari apa yang dimilikinya, subjek yang berpikir positif selalu mensyukuri apa yang telah mereka kerjakan saat ini. Hasil bukanlah prioritas baginya. Setidaknya subjek telah melakukan yang terbaik dan mensyukuri apa yang telah menjadi miliknya. Oleh karena itu, individu tersebut hidupnya akan menjadi gigih dan tidak mudah patah semangat sebab dia memahami bahwa dalam hidup ini yang harus dilakukannya setiap hari hanyalah berkiprah dan berperilaku sebaik-baiknya, mengoptimalkan semua potensinya, tentang hasilnya diserahkan pada Tuhan (Faisal & Zulfanah, 2008).

2. Pengalaman kegagalan

Pengalaman hidup masing-masing orang berbeda, ³⁶ ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan. Pengalaman yang tidak menyenangkan dapat dikatakan sebagai suatu permasalahan atau kegagalan dan kadang-kadang tidak dipecahkan. Subjek dalam penelitian ini juga mempunyai permasalahan yang berbeda-beda.

Subjek I pernah mengalami suatu kegagalan dalam hidupnya. Kegagalan itu disebabkan ketika targetnya untuk menyelesaikan dua kuliahnya tepat waktu dan segera

melanjutkan kuliah S2, tidak tercapai. Pada akhirnya subjek merasa kecewa dan *down* namun perasaan itu tidak berlarut-larut. Kebetulan setelah studi S1 selesai, tidak selang beberapa lama, dia menikah. Di situ lah subjek mencoba bangkit dari keterpurukan dan berusaha menemukan pemecahan masalahnya dengan berbuat sesuatu yang bermanfaat karena subjek mempunyai prinsip bahwa dimana dia berada, maka harus dapat ⁵²melakukan sesuatu hal yang bermanfaat bagi orang lain. Kegiatan sosial pun dilakukannya, seperti membuat *study club* bagi anak-anak kecil, TK dan SD sekitar 25 orang untuk diajarkan mengaji dan memotivasi belajar. Tidak hanya di kalangan anak-anak namun kegiatan mengaji yang diadakannya, merambah di kalangan ibu-ibu di sekitar lingkungan tempat tinggal subjek saat itu.

Subjek II juga pernah merasakan sesuatu yang dianggapnya merupakan sebuah kegagalan yaitu ketika subjek akan melanjutkan sekolah di sekolahan SMA yang berkualitas, tiba-tiba kedua orang tuanya memintanya untuk segera menikah dengan cara dijodohkan. Hal itu yang dianggapnya sebagai suatu kegagalan, peristiwa yang tidak sesuai dengan harapannya. Akan tetapi pada akhirnya, subjek mencoba menerima keputusan dari orang tuanya tersebut. Seperti halnya subjek I, setelah menikah, dia juga menjalani hidupnya dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif dan bermanfaat bagi orang lain yaitu mengisi pengajian di berbagai daerah di Jawa Tengah. Itulah cara yang dipilihnya untuk mengatasi perasaan kecewa, tidak dapat melanjutkan cita-citanya untuk sekolah ke jenjang selanjutnya.

Kedua subjek tersebut menyikapi pengalaman kegagalan tersebut dengan melakukan suatu hal yang positif. Mereka juga tetap optimis dan menjadikan kegagalan itu sebagai pelajaran dalam hidupnya. Optimis dalam arti yaitu kemampuan melihat sisi terang kehidupan dan memelihara sikap positif, sekalipun ketika berada dalam kesulitan. Sikap optimis mengasumsikan adanya harapan dalam cara orang menghadapi kehidupan dan merupakan pendekatan yang positif terhadap kehidupan sehari-hari. Menurut Lestari (1998), individu yang mempunyai pandangan optimis dalam menghadapi masalah akan mempunyai cara yang berbeda. Ia tidak mudah menyalahkan dirinya sendiri apabila terjadi suatu kesalahan.

3. Pendidikan yang diterapkan oleh orang tua

Pendidikan yang diberikan oleh orang tua kepada anaknya merupakan pendidikan yang akan selalu berjalan seiring dengan pembentukan kepribadian anak tersebut (Saputra, 2009).

Orang tua kedua subjek mempunyai nilai-nilai tertentu dalam mendidik anak, salah satunya mengenai kemandirian. Kemandirian yaitu kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir dan bertindak, serta tidak merasa bergantung pada orang lain secara emosional. Individu yang mandiri mengandalkan diri sendiri dalam merencanakan dan membuat keputusan penting.

Kedua orang tua subjek telah menanamkan sikap mandiri sejak kecil. Subjek I telah dikenalkan dengan kehidupan di pesantren. Kehidupan di pesantren tersebut membawa pengaruh positif dalam proses pembentukan menjadi pribadi yang mandiri. Orang tua subjek, khususnya ayahnya tak lupa selalu ⁴²menanamkan nilai-nilai yang sesuai dengan ajaran agama islam. Selain itu, subjek I dan II dididik untuk menjadi anak yang disiplin, dapat melakukan tugas-tugasnya sendiri, tidak banyak mengeluh jika sedang menghadapi masalah, dan dapat bertanggungjawab atas perbuatan yang dilakukannya. Hal ini berpengaruh terhadap cara didik subjek kepada anak-anaknya agar dapat hidup secara mandiri.

Orang tua subjek juga mempunyai suatu harapan yang positif untuk anak-anaknya supaya menjadi orang sukses. Oleh karena itu, dahulu subjek disekolahkan di sekolahan yang favorit agar tertantang untuk berprestasi. Akhirnya setelah menjalani sekolah di sekolahan favorit tersebut, subjek merasa termotivasi untuk terus belajar agar mendapatkan prestasi sesuai dengan kompetensinya. Hal itu dirasakan subjek hingga sekarang. Dengan kemauan belajar yang keras, subjek juga menyalurkan potensinya pada kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi orang lain. Keseluruhan pengaruh pendidikan di keluarga, dapat menjadikan subjek memiliki pandangan yang positif pada dirinya sendiri dan orang lain.

4. Dukungan sosial

Di balik ketegaran yang ditunjukkan subjek, ada peran serta suami mereka di dalamnya. Suami telah mengajarkan bagaimana cara yang baik dalam mendidik anak dan bagaimana menyikapi suatu kegagalan. Subjek sering melakukan diskusi dengan suami mengenai masalah anak maupun pekerjaan sehingga subjek mendapatkan masukan-masukan yang positif dari suami. Suami juga telah memberikan sumbangan pemikiran dan kerjasama yang baik dalam mengarungi hidup rumah tangga. Hal tersebut yang membuat subjek semakin dapat berpikir positif dalam ²²menghadapi berbagai situasi. Seperti yang dikatakan oleh Peale (2009) bahwa individu ²²membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

⁵¹ Dalam kehidupan sehari-hari, subjek banyak berinteraksi dengan orang-orang di sekitar lingkungan tempat tinggal ataupun lingkungan pekerjaan. Orang-orang di sekitar lingkungan subjek tersebut, sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh kepada subjek dalam proses berpikir dan bertindak.

Subjek I selalu terbuka terhadap ide dan saran dari orang lain. Hal itu terlihat pada saat subjek masih tinggal bersama keponakannya yang bertugas mengasuh anaknya ketika subjek bekerja. Dahulu subjek memang kurang dekat dengan anaknya karena kesibukan dalam bekerja, maka keponakannya tersebut terlibat langsung dalam hal mengurus anak subjek. Saat tiba di rumah dalam keadaan lelah dan banyak pikiran, seringkali membuat subjek marah ketika anak sedang rewel. Kemudian keponakannya memberikan saran kepada subjek agar lebih sabar terhadap anaknya. Subjek menerima dan menyadari bahwa saran tersebut benar adanya, karena subjek merasakan dampaknya ketika ia tidak sabar anaknya kurang dekat dengannya. Hal itu menuntutnya untuk belajar membuka wacana dan menambah pengetahuan dalam mengatasi permasalahan anak dengan penuh kesabaran. Akhirnya sekarang subjek dapat lebih bersikap secara positif dalam menghadapi anaknya.

Subjek II mendapat masukan berupa ide atau pemikiran yang positif dari teman seprofesi dan teman organisasinya. Di sela-sela kesibukannya, subjek mengisi pengajian di berbagai tempat, dia menyediakan sedikit waktu untuk bertemu dengan teman sesama seorang ustadzah. Subjek juga aktif dalam organisasi dharma wanita. Dengan keterlibatannya pada berbagai kegiatan dan organisasi tersebut, seringkali subjek mendapatkan masukan dari rekan-rekannya, yang bagi subjek merupakan cara memperoleh banyak ilmu dan masukan positif dalam menyikapi berbagai masalah dalam hidup. Individu berpikir positif selalu dapat menerima saran, ide, dan kritikan ⁵³ dari orang lain, dalam hal ini adalah teman.

⁴⁶ Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan dari suami dan teman akan membawa pengaruh bagi subjek untuk selalu berpikir positif.

Dampak Berpikir Positif pada Anak

Berpikir positif berkaitan dengan perhatian pada sisi yang positif (*positive attention*) dan perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti pemusatan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata ataupun kalimat-kalimat yang positif untuk membentuk dan mengekspresikan isi pikirannya sehingga akan menghasilkan kesan-kesan yang positif pada pikiran dan perasaan dalam diri individu (Albrecht, 1980).

Perkataan yang positif itu selalu diterapkan pada subjek I dan subjek II dalam berkomunikasi dengan orang lain. Dalam keadaan marah kepada anak maupun suami, mereka berusaha untuk meminimalisir perkataan negatif. Berbeda dengan apa yang dilakukan subjek III, dia kurang dapat mengendalikan emosi marah sehingga label atau pernyataan menilai seringkali muncul. Subjek III mengatakan bahwa anaknya sebagai anak yang manja, nakal, cengeng, dan susah diatur. Pernyataan yang seperti itu muncul karena ketidaksabarannya dalam mengatasi tingkah laku anak dan itu diakui olehnya. Subjek III juga menilai bahwa dia dan suami mempunyai sifat yang sama-sama egois, tidak ada yang mau mengalah, dan ingin mencari benarnya sendiri. Oleh karena itu, setiap ada masalah antara mereka hanya akan menyebabkan timbul pertengkaran.

Ketika subjek mengatakan hal-hal yang negatif pada anak, maka anak pun akan merespon dengan negatif atau membentuk pola yang negatif. Hal tersebut akan membawa pengaruh besar terhadap kepribadian pada anak yaitu terlihat dari sikap yang terbentuk pada anak, anak menjadi susah diatur, berontak, manja, dan jika mempunyai suatu keinginan harus segera dituruti. Selain itu, anak mudah menangis dan merasa ketakutan jika kedua orang tuanya sedang marah. Oleh karena itu, orang tua harus sangat berhati-hati dan mempertimbangkan secara matang apa yang akan diucapkan kepada anaknya.

Berpikir negatif adalah pola atau cara berpikir yang lebih condong pada sisi-sisi negatif dibanding sisi positifnya. Pola pikir ini tampak dari keyakinan atau pandangan yang terucap, cara individu bersikap, dan perilaku sehari-hari.

Berdasarkan beberapa penelitian ilmiah disimpulkan bahwa berpikir negatif memberikan pengaruh buruk yang lebih besar dibandingkan dengan dampak positifnya. Salah satu pengaruh berpikir negatif adalah melemahkan sistem kekebalan tubuh. Berpikir negatif juga menyebabkan seseorang tertekan dan kehilangan banyak energi. Dampak yang lebih buruk dari berpikir negatif adalah mengakibatkan seseorang tidak mampu lagi berbuat sesuatu untuk menciptakan prestasi maupun kebahagiaan (Andrew, 2010).

Penelitian Goodhart (1985) terhadap 173 mahasiswa menemukan bahwa berpikir positif mempunyai hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis yang positif tetapi tidak berhubungan dengan adanya afek negatif dan simptom psikologis. Individu yang berpikir positif tinggi menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih positif, antara lain dilihat dari afek, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan yang bersifat khusus.

Menurut Rini (2007), penting sekali orang tua selalu berkata-kata positif tentang anak agar anak jadi berpikir positif tentang dirinya dan bertumbuh dengan harga diri yang tinggi dan perasaan dicintai dan diterima. Harga diri yang dimiliki anak terbentuk dari pendidikan yang selama ini diterapkan oleh subjek II. Menurut subjek, kita sebagai manusia harus

memiliki ³⁸ harga diri yaitu menghargai diri sendiri dan menghargai orang lain. Terlihat bahwa anak pertamanya mempunyai jiwa kesatriya, tidak suka mengharap belas kasihan dari orang lain, lebih menghargai orang, dan mempunyai sosialisasi yang baik.

Sikap ibu ¹⁴ yang wajar, tidak berlebihan dalam memberi perhatian, pemahaman, maupun penerapan aturan-aturan, membuat anak merasa dirinya dipercaya dan dihargai. Anak juga tidak tertekan serta memiliki rasa aman dan nyaman. Menurut Saputra (2009), menghargai dan memberikan kepercayaan terhadap anak berarti memberikan penghargaan dan kelayakan terhadap mereka karena hal ini akan menjadikan mereka maju dan berusaha serta berani dalam bersikap. Kepercayaan anak terhadap dirinya sendiri akan menyebabkan mereka mudah untuk menerima kekurangan dan kesalahan yang ada pada diri mereka. Mereka percaya diri dan yakin dengan kemampuan atau potensinya sendiri. Dengan membantu orang lain mereka merasa keberadaannya bermanfaat dan penting.

Ibu yang menerapkan pola pikir positif, akan dapat melihat potensi pada anak dan berusaha mengarahkan potensi atau bakat anak ke arah yang lebih baik dengan tidak memaksakan keinginan anak, hanya mengarahkan dan memberikan support. Ibu selalu memperlakukan anak dengan baik, memberi kepercayaan, dan tidak membatasinya namun tetap dalam pengawasan.

Subjek yang menjadikan permasalahan anak sebagai tantangan yang harus dihadapi dan tanpa mengedepankan emosi marah namun berusaha mencari solusi dari masalah anak tersebut, maka anaknya pun terbentuk menjadi pribadi yang menyukai tantangan, sesuatu hal yang baru, dan mempunyai kemauan yang kuat. Selain itu, anak akan lebih santun dalam berkata dengan orang lain, ⁴⁰ seperti yang dicontohkan oleh orang tuanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Peale (2009) bahwa setiap pemikir positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak terpengaruh sehingga menjadi tidak mudah putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang dihadapi. Individu yang berpikir positif selalu mendasarkan pada pandangan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Suatu solusi yang tepat melalui proses intelektual yang sehat.

Hasil penelitian Silver dan Wortman (Folkman, 1984) mengatakan bahwa individu yang berpikir positif terhadap peristiwa yang dialaminya terbukti memiliki tingkatan stres yang lebih rendah. Menurut Tosi (1990), semakin tinggi kecenderungan berpikir positif seseorang, tingkat stresnya semakin rendah. Berpikir positif dapat menurunkan tingkatan stres karena berpikir positif dapat membuat seseorang merasa tenang, relaks, santai, dan nikmat.

Subjek merasakan dampak dari berpikir positif yang selama ini mereka lakukan yaitu masalah apa pun yang mereka hadapi terasa lebih ringan dan tidak menimbulkan stres.

Bahkan suami mereka sudah tidak pernah mendengar lagi keluhan mereka karena setiap ada masalah, dapat diselesaikan dengan diskusi dan mencari solusi yang terbaik. Selain itu, subjek merasakan perubahan dalam hidupnya, dia merasa lebih nyaman, tenang, dan menikmati segala aktivitas yang dilakukannya. Setelah dapat menikmati segala aktivitasnya dengan rasa bahagia, maka muncul harapan-harapan atau peluang-peluang baru ke arah yang lebih baik dari kegagalan atau pun masalah yang telah dialaminya. Subjek juga tidak pernah merasakan stres dan frustrasi yang akan membawa dampak negatif bagi kesehatannya.

Masalah yang sedang dihadapi subjek memang terasa lebih ringan dan tidak menimbulkan stres karena mereka percaya bahwa setiap masalah pasti ada penyelesaiannya dan setiap kejadian, seburuk apapun kejadian tersebut pasti ada hikmahnya. Subjek tetap optimis dan berusaha mencari solusinya.

Lain halnya dengan subjek yang berpikiran negatif. Dalam menghadapi permasalahan, subjek yang berpikir negatif mudah stres, putus asa, dan selalu mengeluh kepada suami, orang tua, bahkan kepada mertuanya. Hal itu membuat orang di sekitarnya ikut resah merasakan permasalahan yang dialami subjek. Subjek pun hanya dapat menghindari masalah yang sedang dihadapi seperti jika terjadi pertengkaran dengan suami, subjek tidak berusaha menyelesaikannya tapi berusaha menghindari. Selain itu, ketika anak sedang berontak dan subjek tidak dapat meredanya, maka kata-kata dan sikap negatif yang muncul akibat dari perasaan marahnya. Hal tersebut akan merusak emosi anak yang ditandai dengan anak juga mudah marah. Kemudian jika anak tetap tidak mau diam, maka subjek meninggalkan pergi dan di situ mertualah yang berusaha menenangkan anaknya.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa ibu yang selalu bersikap dan mengucapkan perkataan positif, maka anak juga merespon dengan positif dan akhirnya berdampak pada kepribadian anak, terlihat dari sikap yang terbentuk pada anak. Perkataan positif yang mengandung pujian atau afirmasi (penguatan positif) akan menumbuhkan perasaan nyaman dan meningkatkan harga diri anak. Dengan adanya pikiran yang positif, maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula antara anak dengan orang tua serta mereka dengan masyarakat atau lingkungan sekitar.

Ibu yang menerapkan berpikir positif, akan dapat melihat kelebihan atau potensi pada anak dan berusaha mengarahkan potensi tersebut ke arah yang lebih baik dengan tidak memaksakan keinginan anak. Ibu juga selalu memperlakukan anak dengan baik, memberi kepercayaan pada anak, dan tidak membatasinya namun tetap dalam pengawasan. Hal itu menjadikan anak lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki. Selain itu, ibu yang berpikir secara positif dapat menghadapi stres sebagai

tantangan sehingga muncul tindakan positif pada ibu dan akhirnya akan menyebabkan anak juga tahan terhadap stres.

³¹ **KESIMPULAN**

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif ibu, antara lain:
 - a. Kuatnya keyakinan pada Tuhan dapat membuat subjek berpikir positif dalam menyikapi permasalahan hidupnya. Didukung dengan ⁵⁴ rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan Tuhan kepadanya akan membuat subjek merasa tenang dan bahagia.
 - b. Pengalaman kegagalan yang pernah dialami subjek mengarahkan pada berpikir positif.
 - c. Pendidikan yang diterapkan oleh orang tua subjek sejak kecil dan telah melekat pada diri subjek, menjadikan subjek cenderung selalu berpikir positif.
 - d. Dukungan dari suami berupa masukan-masukan positif melalui diskusi mengenai masalah anak maupun pekerjaan. Selain itu, subjek juga mendapat dukungan dari teman-temannya berupa saran dan kritik yang positif.
2. Dampak berpikir positif pada anak adalah:
 - a. Ibu yang selalu bersikap dan mengucapkan perkataan positif, maka anak juga merespon dengan positif dan akhirnya berdampak pada kepribadian anak, terlihat dari sikap yang terbentuk pada anak. Perkataan positif yang mengandung ⁹ pujian atau afirmasi (penguatan positif) akan menumbuhkan perasaan nyaman dan meningkatkan harga diri ⁶ anak.
 - b. Dengan adanya pikiran yang positif, maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula antara anak dengan orang tua serta mereka dengan masyarakat atau lingkungan sekitar.
 - c. Ibu yang menerapkan berpikir positif, akan dapat melihat kelebihan atau potensi pada anak dan berusaha mengarahkan potensi ²³ tersebut ke arah yang lebih baik dengan tidak memaksakan keinginan anak. Ibu juga selalu memperlakukan anak dengan baik, memberi kepercayaan pada anak, dan tidak membatasinya namun tetap dalam pengawasan. Hal itu menjadikan anak lebih percaya diri dan yakin dengan potensi yang dimiliki.
 - d. Ibu yang berpikir secara positif dapat menghadapi stres sebagai tantangan sehingga muncul tindakan positif pada ibu dan akan menyebabkan anak juga menjadi tahan terhadap stres.

Bagi orang tua, khususnya ibu agar dapat menerapkan berpikir positif di berbagai situasi, terutama dalam ruang lingkup keluarga. Jika berpikir positif ini diterapkan dalam mendidik anak-anak, maka diharapkan dapat membentuk para generasi bangsa yang berpikir positif dan sukses dalam kehidupannya.

Untuk penelitian selanjutnya terutama yang berkaitan dengan berpikir positif, diharapkan meneliti berpikir positif pada ayah dalam mendidik anak karena peneliti hanya berfokus pada ibu padahal dari kedua subjek penelitian tersebut mendapat dukungan dari suami yang juga menunjukkan cara berpikir yang positif.

Daftar Pustaka

- Afifudin & Saebani. B.A. 2009. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Albrecht, K.. 1980. *Brain power: Learn to improve your thinking skills*. New York: Prentice Inc.
- Andrew. 2010. *Pengaruh berpikir negatif*. <http://www.resep.web.id/kesehatan/negative-thinking-berpikir-negatif-bahaya-lho.htm>. (diakses tanggal 1 Maret 2010).
- Astuti, S. 2009. Analisis terhadap hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku anak. *Media Info.Litkesos*. Vol. 33. 2: 155-171.
- Azwar, S. 2004. *Metodologi penelitian*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Daryanto. 1998. *Kamus lengkap bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Faisal, A. & Zulfanah. 2008. *Menyiapkan anak jadi juara*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Folkman, S. 1984. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 46 (4). 839-852.
- Goodhart, D.E. 1985. Some psychological associated with effect of positive and negative thinking about stressful events outcomes: Was Pollyanna Right? *Journal of Personality and Social Psychology*. 48. 1: 216-232.
- Gunarsa, S. 2006. *Dasar dan teori perkembangan anak*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Hanafi, M. 2006. *Mari Berpikir Positif*. http://www.indonesianschool.org/modules/news/article_ (diakses tanggal 28 September 2009).
- Hurlock, E.B. 1990. *Perkembangan anak. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, A. 1998. Pelatihan berpikir positif untuk menangani sikap pesimis dan gangguan depresi. *Jurnal Psikologi UGM*. No. 1: 1-9.
- Marpaung, P. 2009. *Setengah isi setengah kosong "Half Full-Half Empty"*. Bandung: MQS Publishing.
- Moleong, L.J. 2007. *Metodologi penelitian kualitatif, Edisi Revisi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Moleong, L.J. 2010. *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M.P., Haditono, S.R. 2002. *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiaannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Peale, N.V. 2009. *The power of positive thinking*. Penerjemah Jasmine Amelia Putri. Yogyakarta: Ragam Media.
- Poerwandari, K. 2007. *Pendekatan kualitatif dalam penelitian psikologi*. Jakarta: PSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Puspasari, L. 1997. Hubungan antara religiusitas dengan berpikir positif pada Remaja. *Intisari Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Rini, M. 2007. *Labeling*. <http://docs.yahoo.com/info/terms/>. (diakses tanggal 9 Oktober 2008).
- Santrock, J.W. 2002. *Life span development jilid I*. Alih Bahasa: Juda Dinamik, Achmad Chusairi. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, A. 2009. *Peranan orang tua dalam mendidik anak*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Istri> (diakses tanggal 21 Juli 2009).
- Satori, D. & Komariah, A. 2009. *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sururudin. 2009. *Upaya mewujudkan keharmonisan hubungan suami-istri dalam membina keluarga sakinah*. [http://www.google.com\(2010\).-WordPress.com](http://www.google.com(2010).-WordPress.com). (diakses tanggal 27 Maret 2010).
- Taylor, S.E. 1995. *Health psychology. Third Edition*. San Fransisco: Mc. Graw Hill Inc.
- Tosi, H. 1990. *Managing on organizational behavior*. New York: Harper Collins Publisher.

HASIL CEK_Berikir positif-9_Ariana Widiyastuti.

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.kaskus.co.id Internet Source	1%
2	vrisaba991.blogspot.com Internet Source	1%
3	mahasiswagolomitoblog.wordpress.com Internet Source	1%
4	topcareer.id Internet Source	1%
5	Wirianto ., Rasianna Br. Saragih. "Strategi Adaptasi Masyarakat Pendatang (Suku Kaamay) Di Pulau Enggano", Jurnal Kaganga: Jurnal Ilmiah Sosial dan Humaniora, 2022 Publication	1%
6	ilmupadi94.blogspot.com Internet Source	1%
7	pamiyantoulhaq.wordpress.com Internet Source	1%
8	Submitted to Unika Soegijapranata Student Paper	1%

9	mantracinta.wordpress.com Internet Source	1 %
10	www.maftuhi.web.id Internet Source	1 %
11	slideplayer.info Internet Source	1 %
12	ums.edu.my Internet Source	1 %
13	Submitted to Universitas Islam Malang Student Paper	<1 %
14	repository.fe.unj.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to Universitas Merdeka Malang Student Paper	<1 %
16	Fajriatunisah, Syahbuddin, Rosdiana. "Analisis Home Visit Method dalam Pembelajaran IPS Siswa Kelas V SDN Inpres Tenga di Masa Covid-19", JURNAL PENDIDIKAN IPS, 2021 Publication	<1 %
17	ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
18	novamarbun.blogspot.com Internet Source	<1 %

19

Suryanto Suryanto, Hery Kristiyanto. "KINERJA KUANTITATIF SIMPANG BERSINYAL PADA TRAFFIC LIGHT PEREMPATAN MONUMEN YOGYA KEMBALI YOGYAKARTA", CivETech, 2018

Publication

<1 %

20

repository.radenfatah.ac.id

Internet Source

<1 %

21

Silvia Anggraini, Awang Setiawan Wicaksono, Ima Fitri Sholichah. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Subjective Well Being Pada Seniman Teater Di Kota Gresik", PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi), 2022

Publication

<1 %

22

ibudanmama.com

Internet Source

<1 %

23

masihadasesitiga.wordpress.com

Internet Source

<1 %

24

Siti Nur Halimah, Erlina Listyanti Widuri. "VICARIOUS TRAUMA PADA RELAWAN BENCANA ALAM", HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal, 2012

Publication

<1 %

25

Submitted to Universitas Ibn Khaldun

Student Paper

<1 %

26	Submitted to Universitas Negeri Malang Student Paper	<1 %
27	dickysupriatna.wordpress.com Internet Source	<1 %
28	documents.mx Internet Source	<1 %
29	Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia Student Paper	<1 %
30	jurnal.unsil.ac.id Internet Source	<1 %
31	doczz.net Internet Source	<1 %
32	doku.pub Internet Source	<1 %
33	didikagus.blogspot.com Internet Source	<1 %
34	digilib.uad.ac.id Internet Source	<1 %
35	digilib.uinsa.ac.id Internet Source	<1 %
36	ebook.banyuwangikab.go.id Internet Source	<1 %
37	repositori.usu.ac.id	

Internet Source

<1 %

38

centersipa.blogspot.com

Internet Source

<1 %

39

jgdd.kemdikbud.go.id

Internet Source

<1 %

40

jurnal.stit-al-ittihadiyahlabura.ac.id

Internet Source

<1 %

41

osmanlijb.wordpress.com

Internet Source

<1 %

42

repository.iainpare.ac.id

Internet Source

<1 %

43

repository.president.ac.id

Internet Source

<1 %

44

repository.unmuha.ac.id

Internet Source

<1 %

45

sipeg.unj.ac.id

Internet Source

<1 %

46

trikkesehatanbiayamurah.blogspot.com

Internet Source

<1 %

47

Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas
Indonesia

Student Paper

<1 %

48 Uswatun Hasanah. "Sikap Over Proteksi Orang Tua Dan Kematangan Sosial Anak", Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2016
Publication <1 %

49 anyflip.com
Internet Source <1 %

50 ejournal.undiksha.ac.id
Internet Source <1 %

51 ejournal2.unipas.ac.id
Internet Source <1 %

52 laylapurnamasari.blogspot.com
Internet Source <1 %

53 painlovers.wordpress.com
Internet Source <1 %

54 zachzipper.blogdrive.com
Internet Source <1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On