

## HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN ACTIVE COPING BEHAVIOR

May Agus Swandono

Fakultas Psikologi, Universitas Yudharta Pasuruan

Email: [fpsi@yudharta.ac.id](mailto:fpsi@yudharta.ac.id)

### Abstrak

*Active coping with free behavior to solve problems, pressures, or challenges, besides it is a protective response, which enhances dynamic behavior. Think positively about one's efforts in giving thought on a problem, that was raised about something normal and tried to be heartened with the necessary skills, to increase awareness, about seeing the beneficial aspects of every problem that occurs. The purpose of this study was to determine the relations between positive thinking with active treatment teenager in a junior high school in Pasuruan district. The population in this study used 35 children using one class and all participants were sampled. The method of getting information used is positive scale conversation and active coping. The validity test in this study used the product moment experimental formula. The scale of active coping behavior has a validity coefficient between 0.337 to 0.636, while the positive thinking scale is between 0.342 to 0.652. For the reliability test using Hoyt,  $r_{xx'} = 0.715$  (active coping behavior),  $r_{xx'} = 0.819$  (positive learning) with  $r$  table 1% = 0.430 and 5% = 0.334 ( $N = 35$ ). Where as the data analysis uses 1 predictor regression analysis. The results of this study can be obtained F-count value of 0.474 with F-table 1% = 4.08 and 5% = 2.45. denied that there is no relationship between positive thinking with active coping behavior (not significant), then in this case a hypothesis which states that "there is a relationship of positive thinking with active coping behavior", is not accepted. So active coping behavior, which is conducted by someone will depend on several other factors.*

*Keywords: Active coping behavior, Positive thinking*

### 1. PENDAHULUAN

Dalam kurun waktu dasa warsa terakhir krisis *multi dimensi* di Indonesia kian menggurita, tak pelak lagi adanya fenomena peningkatan pengangguran, kemiskinan, persaingan keras serta menjamurnya kasus kriminalitas dan ditambah lagi minimnya lapangan pekerjaan di Indonesia. Kondisi seperti ini membuat bangsa Indonesia banyak mengalami gangguan-gangguan psikologis, baik dalam keadaan ringan maupun berat dan kelompok masyarakat dalam usia tertentu tetapi lebih rentan terbawa arus negatif itu remaja.

Seiring berjalannya waktu remaja akan melakukan penyesuaian diri, secara otomatis akan memicu tekanan psikologis yang relatif berat sehingga akan menstimulasi remaja untuk bereaksi terhadap tekanan dengan melakukan mekanisme *coping*.

Menurut Lazarus dalam Sipayung (2016) *Coping* adalah proses manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, dan *coping* merupakan semua usaha secara kognitif dan perilaku untuk mengatasi,

mengurangi dan tahan terhadap tuntutan (*distress demands*). Tuntutan-tuntutan ini bisa bersifat internal maupun eksternal. Kedua stres tersebut bertujuan untuk mengubah hubungan antara individu dengan lingkungannya agar menghasilkan dampak yang lebih baik dan berusaha untuk meredakan atau menghilangkan beban emosional yang dirasakan.

Perilaku merespon tekanan (*coping behavior*) merupakan rangkaian interaksi antara individu yang memiliki serangkaian kemampuan, nilai dan komitmen dengan lingkungan tertentu yang juga memiliki sumber tuntutan dan konflik-konflik tersendiri.

Mekanisme coping adalah cara yang dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah, menyesuaikan diri dengan perubahan serta tindakan responsif terhadap situasi yang mengancam (Keliat, 1999 dalam Isnaini, 2006). Berpijak pada uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian untuk melihat korelasi antara berpikir positif dengan kecenderungan *active coping behavior*.

### **Coping Behavior**

*Coping behavior* secara bebas diartikan sebagai suatu perilaku untuk menghadapi masalah, tekanan, atau tantangan, selain itu merupakan respon perilaku yang bersifat perilaku psikologis untuk mengurangi tekanan yang sifatnya dinamis (Pramadi dalam Wardani, 2009). Menurut Seely (1990) dalam Krisnawati (2006) *coping behavior* disebut juga sebagai *competency, problem solving, hamess, anti depressive behavior*.

### **Aspek-aspek Coping Behavior**

Teori yang dikemukakan oleh Aspinwall & Tylor tentang aspek-aspek dari *coping behavior*, yakni:

- a) Lebih berorientasi pada percepatan penyelesaian masalah,
- b) Mencari informasi perihal masalah tersebut,
- c) Segera mencari jalan keluar atas masalah tersebut.

Sedangkan menurut Tylor ada dua sumber yang mempengaruhi *coping*, sumber-sumber tersebut adalah sumber internal dan sumber eksternal. Sumber eksternal meliputi ruang dan waktu serta dukungan sosial. Sedangkan yang dimaksud dengan sumber internal adalah faktor kepribadian yang turut serta mempengaruhi perilaku *coping* yang digunakan baik dengan cara yang positif maupun dengan cara yang negatif.

### **Bentuk Coping Behavior**

Atkinson mengemukakan bahwa masing-masing individu akan mengembangkan atau menggunakan *coping behavior* yang berbeda-beda dalam mengatasi situasi atau kejadian yang menimbulkan stress (Atkinson dalam Isnaini, 2006). Dalam hasil penelitian yang dilakukan Lazarus dkk (1995, dalam Rahmandani, 2007) dikemukakan dua klasifikasi *coping* yaitu:

- a) *Problem focussed coping* yaitu upaya yang dilakukan individu dalam mengatasi tekanan dengan menghadapi secara langsung permasalahannya serta mencoba untuk selalu focus terhadap percepatan penyelesaian masalah yang dihadapi.
- b) *Emotional focussed coping* yaitu upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi tekanan permasalahan dengan cara melakukan kegiatan yang tidak terfokus dan cenderung melakukan suatu hal yang menyenangkan untuk sementara waktu dengan berusaha melupakan masalah yang sedang dihadapi.

### **Berpikir Positif**

Berpikir Positif adalah proses pemasukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif dan pada akhirnya dapat menghadirkan kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan (Awalya, 2013). Ditambahkan oleh Naseem & Khalid (2010) berpikir positif itu melihat sebuah situasi dari sisi yang baik, membuat

seseorang lebih konstruktif dan kreatif. Sedangkan menurut Wiliams dalam Putri (2010) berpikir positif adalah kecenderungan individu untuk memandang segala sesuatu dari segi positifnya dan selalu berpikir optimis terhadap lingkungan dan dirinya sendiri.

#### ***Ciri-Ciri orang yang berpikir positif***

Ciri-ciri orang yang berpikir positif menurut Ubaedy (2007), antara lain:

- a) Bisa menciptakan dengan kebahagiaan dalam dirinya, Punya kesimpulan positif dengan dirinya,
- b) Kepercayaan yang bagus atas kemampuannya,
- c) Menjalinkan hubungan positif dengan orang lain,
- d) Bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan baik suka ataupun tidak suka,
- e) Menjalinkan hidup yang dinamis,
- f) Dapat memacu prestasi hidupnya menjadi semakin lebih baik.

#### ***Aspek-aspek Berpikir Positif***

Menurut Albrecht (1980) dalam Analia dan Wati (2015) di dalam berpikir positif tercakup aspek-aspek sebagai berikut:

- 1) harapan yang positif (*positive expectation*) yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.
- 2) Afirmasi diri (*self affirmative*) yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.
- 3) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*) yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan.

#### ***Faktor-faktor yang Menghambat Berpikir Positif***

Ada beberapa macam distorsi atau kekacauan pikiran dalam menanggapi atau melihat suatu peristiwa yaitu:

- a) Over generalisasi yaitu memandang suatu peristiwa yang terjadi dan tidak sesuai dengan takdir.
- b) Loncatan kesimpulan-kesimpulan yaitu seorang individu membuat penafsiran negatif dengan melupakan beberapa fakta yang juga mendukung kesimpulannya, sehingga kesimpulannya tersebut menjadi tidak benar adanya.
- c) Kesalahan meramal yaitu menafsirkan hal atau skenario terburuk yang mungkin dapat terjadi dan sama sekali tidak melihat atau memikirkan adanya kemungkinan baik atau keberuntungan yang mampu didapatkan ketika akan melakukan sesuatu.
- d) Personalisasi yaitu kecenderungan seseorang berpikir bahwa dirinya penyebab dari segala sesuatu yang buruk, meskipun dalam kenyataannya bukan hanya individu tersebut yang harus bertanggung jawab atas peristiwa itu.

#### ***Remaja***

Remaja adalah usia dimana seseorang mengalami masa transisi atau selang usia diantara anak-anak dan dewasa awal yang bila ditinjau dari segi umur pada umumnya menurut Simanjutak yaitu usia diantara 15 sampai 21 tahun, dan menurut Hurlock yaitu berkisar antara usia 13 sampai 21 tahun. Sedangkan menurut Surachmand (1994) dalam Panuju & Umami (2005), dengan meninjau berbagai literatur di luar negeri akhirnya menulis kisaran usia remaja kurang lebih berkisar antara 12 sampai 22 tahun dan biasanya dari jenis kelamin perempuan mendahului satu tahun dari jenis kelamin anak laki-laki.

Berdasarkan pendapat diatas, tidaklah tergesa-gesa jika kiranya disimpulkan bahwa secara teoritis dan empiris rentang usia remaja adalah berkisar pada usia 12-21

tahun bagi wanita, dan 13-22 tahun bagi pria.

### ***Hubungan antara berpikir positif dengan active coping behavior***

Usia remaja adalah usia dimana manusia hidup dalam tataran masa *pancaroba* (masa peralihan antara anak-anak menuju dewasa) atau seringkali disebut masa ambang kematangan diri, masa labil, fase transisi atau peralihan, periode penting, periode perubahan, periode usia ketakutan, periode tidak realistis dan periode usia bermasalah yang mana disebabkan oleh masih belum matangnya kemampuan baik fisik maupun psikologis untuk beradaptasi dengan baik terhadap tuntutan berbagai perubahan yang terus datang secara bertubi-tubi.

Seiring dengan banyaknya tuntutan pada remaja untuk melakukan penyesuaian diri dari berbagai dimensi tersebut naja secara otomatis akan memicu tekanan psikologis yang relative berat pada diri remaja yang pada akhirnya akan menstimulasi remaja untuk bereaksi terhadap masing-masing tekanan yang datang atas dirinya dengan melakukan mekanisme coping, (Teri, 1991 dalam Isnaini, 2006).

*Coping behavior* disinyalir kurang baik apabila individu hanya mampu untuk berupaya menghadapi tekanan dengan cara menghindar, merendam ataupun menghilangkan emosi-emosi negative yang muncul untuk sementara waktu (*avoidant coping*) karena hal yang demikian kemungkinan besar sifatnya hanya menunda untuk datangnya persoalan yang lebih besar yang mana disebabkan oleh menumpuknya masalah lama dan masalah yang lebih baru. Sedangkan *coping* yang efektif atau *effective coping* yaitu individu menghadapi suatu persoalan dengan lebih terfokus pada percepatan penyelesaian masalah yang saat itu dihadapi (*active coping behavior*) yang tidak lain sangat berguna untuk menghindari penumpukan-penumpukan baik antara persoalan lama dan persoalan yang lebih baru, sehingga dengan demikian besar

kemungkinan tidak akan terjadi pengendapan permasalahan yang akan menjadi semacam bom waktu dimana permasalahan yang lama akan menuntut adanya penyelesaian mendadak sewaktu-waktu dan masalah akan menjadi lebih besar dan semakin rumit lagi manakala secara bersamaan antara masalah yang lama dan masalah yang baru mendesak untuk diselesaikan pada waktu yang bersamaan.

Jadi pilihan individu terhadap *active coping* atau *avoidant coping* dalam menghadapi suatu persoalan akan sangat tergantung dari banyak faktor, dan salah satunya adalah bagaimana seseorang melihat dari pada suatu permasalahan yang sedang di hadapi. Karena bila seseorang melihat suatu persoalan yang dihadapi itu sangat buruk, berat, rumit, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya maka coping jenis *avoidant coping* yang akan cenderung diambil, yang tidak lain disebabkan adanya suatu rasa ketidak mampuannya tadi. Namun sebaliknya, bila seseorang individu melihat adanya suatu masalah adalah suatu hal yang wajar dan berkeyakinan bahwa dimana ada suatu persoalan disitu juga pasti ada jalan keluarnya jika dia mau untuk berusaha secara besungguh-sungguh maka seseorang individu akan lebih mampu untuk menerima adanya sebuah masalah dengan penuh tanggung jawab dengan tidak serta merta menolak atau menghindar dari upaya-upaya penyelesaian masalah yang seharusnya dihadapi dan diselesaikan san penuh tanggung jawab (Albrecht dalam Isnaini, 2006).

## **2. METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan yaitu berupa penelitian deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif yaitu suatu pendekatan untuk mengetahui kualitas aitem dari materi konstruksi dan keselamatan kerja. Subyek penelitian dalam peneliti ini adalah siswa kelas VIII A salah satu SMP di Pasuruan, sejumlah 35 siswa. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah tehnik *study* populasi. Menurut Arikunto maka apabila

subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semuanya.

*Active coping behavior* merupakan upaya individu dalam merespon permasalahan yang menekan dengan konsisten pada percepatan penyelesaian masalah, aktif mencari informasi dan segera mencari jalan keluar. Sedangkan berpikir positif adalah upaya untuk selalu menanamkan rasa percaya diri, melihat masalah sebagai sarana belajar dan melihat keuntungan dari adanya masalah yang telah terjadi.

Pengukuran variabel penelitian ini menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala *active coping behavior* dan skala berpikir positif dengan menggunakan model skala likert. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan formula korelasi *product moment pearson*. Dari hasil perhitungan uji validitas skala *active coping behavior* didapatkan sebanyak 20 aitem yang memiliki korelasi diatas 0.30 dan dikategorikan valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0.334–0.430. sedangkan untuk skala berpikir positif didapatkan sebanyak 21 aitem yang memiliki korelasi diatas 0.30 dan dikategorikan valid dengan koefisien validitas berkisar antara 0.334 – 0.430.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan formula *Hoyt*. Dari hasil

perhitungan diperoleh  $r_{xx'}$  sebesar 0.715 pada skala *active coping behavior*, dan dinyatakan reliabel. Sedangkan untuk skala berpikir positif diperoleh  $r_{xx'}$  sebesar 0.819 dan dinyatakan reliabel.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi satu prediktor.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari perhitungan korelasi diperoleh  $r_{xy}$  sebesar 0.51565 < dari  $r$  tabel 1% sebesar 4,08; yang memiliki arti bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan *active coping behavior*. Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan metode analisis regresi satu prediktor. Dari hasil perhitungan analisis regresi satu prediktor diperoleh nilai  $F$  reg sebesar 0.4650208 < dari  $F$  tabel 5% sebesar 2,45. Dengan demikian hipotesa yang menyatakan “Ada berpikir positif dengan *active coping behaviour*” ditolak.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa di salah satu SMP yang berada di kawasan Kabupaten Pasuruan, didapatkan hasil yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan *active coping behavior*.

Tabel 1.  
Rangkuman Analisis Regresi Satu Prediktor

Sumber Varians	Db	JK	RK	Freg	F Tabel 1% / 5%
Regresi	1	40,99	1,2421	0,51565	4,08
Residu	33	88,15	2,6712	-	2,45
Total (T)	34	129,14	-	-	-

Hasil perhitungan menunjukkan 26.8% hubungan antara berpikir positif dengan *active coping behavior* sedangkan 73,2% *active coping behavior* dipengaruhi oleh faktor lain. Beberapa faktor yang dianggap bisa

memberikan pengaruh atau kontribusi terhadap *active coping behavior* seperti lebih berorientasi pada percepatan penyelesaian masalah, mencari informasi perihal masalah

tersebut atau segera mencari jalan keluar atas masalah tersebut.

Remaja dianggap sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Di masa ini, remaja berusaha untuk mencari bagaimana identitas dirinya, remaja masih mencari kejelasan tentang siapa dan bagaimana dirinya. Hal tersebut membuat remaja masih belum mampu berpikir positif secara maksimal akan segala sesuatu yang dialaminya. Mengingat ketika masih masa kanak-kanak, remaja terbiasa bergantung kepada orang tua terkait keputusan maupun penyelesaian masalah yang sedang mereka hadapi. Disisi lain, masa remaja dianggap pula sebagai masa peralihan ke tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa. Hal ini memberikan arti bahwa masih ada ciri-ciri pada tahap kanak-kanak yang masih berbekas, akan tetapi mereka berusaha pula untuk mempelajari tingkah laku dewasa sebagai pengganti tingkah laku sebelumnya. Sering kita melihat jika terkadang remaja mampu bersikap dewasa, akan tetapi beberapa saat kemudian tingkah lakunya kembali menjadi kekanak-kanakan. Hal tersebut membuat remaja terkadang belum mampu berpikir positif untuk menghadapi setiap permasalahan.

Hipotesa dalam penelitian ini dinyatakan ditolak, bisa disebabkan oleh beberapa faktor lain atau penyebab *active coping behavior*. Diantaranya adalah banyaknya faktor lain yang mempengaruhi *coping behavior*, selain itu bisa juga disebabkan minimnya sumber-sumber referensi yang dimiliki peneliti, *accuracy* tempat yang dipilih dalam penelitian yang kurang tepat. Selain itu kendala di lapangan ikut mempengaruhi hasil penelitian, seperti waktu yang relatif singkat sehingga prosedur penelitian yang kurang mampu dilaksanakan.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kontribusi yang diberikan variabel X berpikir positif terhadap variabel Y *active coping behavior* yaitu 26,8% sedangkan 73,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lainnya, yang tidak diteliti.

Sehingga diperoleh kesimpulan tidak ada hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan *active coping behavior*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “ada hubungan antara berpikir positif dengan *active coping behavior*” pada penelitian ini ditolak.

Saran kepada peneliti selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak lagi sehingga hasil penelitian dapat lebih objektif.

#### 5. REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Analia, Anne & Wati, Ria, V, W. 2015. *Berpikir Positif*. Universitas Negeri Jakarta. (<http://riaviinola.blogspot.com/>).
- Awalya. 2013. *Pengembangan Pribadi Konselor*. Yogyakarta: Deepush.
- Isnaini, Tutik. 2006. *Perbedaan Perilaku Koping Stres Remaja ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Malang*. Skripsi Universitas Negeri Malang. Tidak diterbitkan.
- Krisnawati, Marta. 2006. *Pengaruh Kepribadian dan Mekanisme Koping terhadap Kekebalan Stress pada Karyawan Rumah Sakit Baptis Kediri*. Skripsi. Universitas Negeri Malang. Malang. Tidak diterbitkan.
- Naseem, dkk. 2010. *Positive Thinking in Coping With Stress and Health Outcomes: Literature Review*, 4(1). 3/13 *Journal of Research and Reflections in Education*.
- Panuju, Panut & Umami, Indah. 2005. *Psikologi Remaja*. Yogyakarta: PT. Tiara Wacana.
- Putri, Peni, Andari. 2010. *Pengaruh Berpikir Positif terhadap Harga Diri Remaja*.

- Skripsi. Universitas Sanata Dharma. Tidak diterbitkan.
- Rahmandani, Amalia. 2007. *Strategi Penanggulangan (Coping) pada Ibu yang Mengalami Post Partum Blues Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Diponegoro. Tidak diterbitkan.
- Sipayung, Nurliana. 2016. *Coping Stress Penulis Skripsi*. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Tidak diterbitkan.
- Ubaedy, A. N. 2007. *Kedasyatan Berpikir Positif*. Depok. Visi Gagas Komunikasi.
- Wardani, D.S. (2009). *Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis*. Skripsi, Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta