**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BERPIKIR POSITIF TERHADAP MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND POSITIVE THINKING ON STUDENTS WHO ARE COMPLETING THE FINAL PROJECT***

**Ridho Catur Pambudi**

Universitas Mercubuana Yogyakarta

[ridho.pambudi99@gmail.com](mailto:ridho.pambudi99@gmail.com)

081236334300

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa. Pengambilan data menggunakan Skala Berpikir Positif dan Skala Dukungan Sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,596 dengan (p < 0,050). Hasil tersebut menunjukkan terdapat korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif. Semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa maka akan semakin tinggi berpikir positif. Sumbangan efektif yang diberikan variabel dukungan sosial terhadap berpikir positif sebesar 35,5% sementara sisanya 64,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** dukungan sosial, berpikir positif, mahasiswa.

***ABSTRACT***

*This study aims to determine the relationship between social support and positive thinking in students who are preparing their final project. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between social support and positive thinking for students who are preparing their final project. Subjects in this study amounted to 100 college students. Collecting data using Positive Thinking Scale and Social Support Scale. The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient R was 0.596 with p = 0.000 (p < 0.050). These results indicate that there is a positive relationship between social support and positive thinking. The higher the social support for students, the higher the positive thinking. The effective contribution given by the social support variable to positive thinking is 35.5% while the remaining 64.5% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Key Word:*** *social support, positive thinking, college student.*

**PENDAHULUAN**

Skripsi atau skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dan dipertahankan sebagai persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan atau Sarjana Non-Pendidikan. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian atau bidang studinya (Sunawan, dkk., 2017). Rachmawati dan Budiningsih (2015) menjelaskan mahasiswa yang telah mengambil mata kuliah skripsi sering mengalami masa-masa sulit dalam menyusun skripsi. Ada mahasiswa yang merasa yakin dan percaya dapat menyelesaikan skripsi dalam waktu yang cepat dengan hasil yang memuaskan dan ada juga mahasiswa yang kurang yakin dalam mengerjakan skripsi.

Skripsi yang tidak dapat diselesaikan menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan minat dan efektivitas kerja, cenderung mengekspresikan pandangan sinis atau negatif pada orang lain serta keadaan yang sedang dihadapi, perasaan marah, kecewa, frustasi, bingung, serta putus asa. Mukhayyaroh (2013) menyatakan ketika mahasiswa tidak memiliki pikiran positif dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa cenderung merasa cemas, stres, merasakan ketegangan, ketakutan, sehingga membuat mahasiswa enggan untuk menyusun skripsi. Untuk mengatasi kecemasan, stres, bingung, putus asa serta menghadapi pikiran-pikiran negatif, maka mahasiswa perlu menerapkan pola pikir positif yang memungkinkan mengurangi pikiran tidak membangun sehingga bisa menyelesaikan skripsi sesuai harapan dan kemampuan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan Dwitantyanov, dkk, (2010) bahwa berpikir positif terbukti mampu menurunkan kecemasan, kejenuhan, *burnout*, serta mampu meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa. Seseorang yang berpikir positif lebih mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang positif, memiliki suasana hati yang baik, dan cenderung memandang persoalan dalam beragam sudut pandang sehingga bisa menemukan solusi terbaik dalam penyelesaian (Parmar, 2015).

Peale (1996) mengemukakan bahwa, perjuangan utama dalam mencapai kedamaian mental adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran mahasiswa menjadi positif. Peale (1996) berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan mahasiswa untuk hasil yang positif.

Albrecht (1980) mengatakan bahwa berpikir positif berkaitan dengan perhatian positif (*positive attention*) dan juga 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 mengekspresikan isi pikirannya sehingga dalam hal ini akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan. Hal ini telah sejalan dengan yang dikemukakan Peale (1996) individu yang berpikir positif akan melihat kesulitan dengan cara yang *gamblang* dan polos, serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi optimis oleh berbagai tantangan hidup ataupun hambatan yang dihadapi.

Menurut Albrecht (1980) mengatakan bahwa berpikir positif mempunyai beberapa aspek, harapan yang positif yang membuat individu merasa optimis dapat menyelesaikan masalahnya sehingga dapat mencapai kesuksesan dan merasa tidak takut akan kegagalan. Afirmasi diri membantu individu menerima keadaannya sehingga mahasiswa dapat fokus mengoptimalkan kelebihannya dan tidak berfokus pada kekurangannya. Pernyataan tidak menilai akan membantu individu untuk berpikir objektif dan rasional serta individu lebih fleksibel dalam menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan. Penyesuaian diri terhadap kenyataan membantu individu untuk menerima diri sendiri dan menjauhkan diri dari penyesalan atau frustasi.

Pengalaman yang dialami oleh mahasiswa tidak semua berkaitan dengan hal yang selalu baik atau positif, seperti pada contoh aspek harapan yang positif menurut Beck (2008) sikap dan keyakinan negatif yang dialami oleh subyek disebabkan oleh distorsi kognitif, interpretasi negatif terhadap pengalaman yang diterima, evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan harapan negatif akan masa depan. Sumber permasalahan bisa berasal dari masa Perkembangan awal sebagaimana pandangan psikoanalisis. Imamah (2018) mengatakan afirmasi diri menetralkan respon kecemasan akademik kumulatif di antara individu yang paling rentan terhadap potensi ancaman yang ditimbulkan oleh berbagai kegiatan akademik. Afirmasi diri yang negatif menjadi yang paling rentan secara psikologis karena kecemasan akademik, mungkin individu merasa status harga diri mahasiswa berada pada batas standar atau lebih di bawah kontingen atas kinerja akademis mahasiswa yang memberikan kekhawatiran saat individu menghadapi proses kegiatan akademik.

Seligman (2008) menjelaskan bahwa orang yang berpikir positif cenderung menafsirkan permasalahan mahasiswa sebagai hal yang sementara, terkendali, dan hanya khusus untuk satu situasi, orang yang berpikir negatif sebaliknya yakin bahwa permasalahan mahasiswa berlangsung selamanya, menghancurkan segala yang mahasiswa lakukan dan tidak terkendali. Ciri-ciri individu yang berpikir positif menurut Sawitri (2010) pertama, percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa. Kedua, selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba, dan sebagainya. Ketiga, memiliki cara pandang, tujuan, dan alasan menginginkan sesuatu, kapan, serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Keempat, memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif. Kelima, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi. Keenam, belajar dari masalah dan kesulitan. Ketujuh, tidak membiarkan masalah atau kesulitan mepengaruhi hidupnya. Kedelapan, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan. Kesembilan, hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran. Terakhir, pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Budiningsih (2015), bahwa berpikir positif mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Semarang berada pada dalam kategori tinggi sebanyak 54%, dalam kategori sedang sebanyak 46%, dan tidak ada dalam kategori rendah. Hasil ini berarti bahwa beberapa mahasiswa masih kurang memiliki keyakinan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik yang berhubungan aktivitas mengerjakan skripsi.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada bulan Maret 2021 kepada lima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau skripsi diketahui 3 dari 5 mahasiswa kurang berpikir positif. Mahasiswa masih mengeluh gelisah dan cemas ketika menemukan suatu hambatan. Para mahasiswa tersebut memiliki pikiran-pikiran yang negatif terhadap skripsi sehingga hal tersebut secara tidak langsung membuat mahasiswa menjadi pesimis dan cemas terhadap skripsi. Mahasiswa belum menerima keadaannya sehingga belum dapat fokus dan mengoptimalkan kelebihannya. Mahasiswa juga masih kurang rasional dalam menilai keadaannya sendiri lebih sering menyalahkan diri sendiri sehingga tidak dapat berpikir positif.

Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi berpikir positif menurut Peale (1996) yaitu dukungan sosial. Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran positif terhadap dirinya sendiri. Sarason (1985) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Selaras dengan pernyataan Pierce (dalam Kail & Cavanaugh, 2000) yang mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Dukungan sosial berasal dari orang sekitar, yaitu keluarga, teman, orang tua dan individu sekitarnya.

Menurut Sarafino (2019), aspek dukungan sosial adalah dukungan emosional., dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Dukungan emosional melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan penghargaan melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide. Dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung berupa finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas tertentu. Dukungan informasi berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana memecahkan persoalan.

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, dukungan-dukungan yang diberikan nampaknya membantu mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, baik secara emosional ataupun instrumental dari orang-orang dekat. Sumber dukungan serta bentuk dukungan yang diterima mahasiswa juga memiliki pengaruh yang berbeda karena mahasiswa meliki harapan sendiri sesuai dengan sumber dukungannya (Astusti dan Hartati, 2013).

Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat menghindarkan diri yang bersangkutan pada perasaannya cemas, putus asa, dan pikiran negatif. Dalam proses mengerjakan skripsi, mahasiswa perlu partner atau rekan diskusi yang bisa saling mendukung serta memperkuat motivasi dan pikiran positif (Tiw, 2016; dan Eriza, 2018). Nampaknya, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa dapat berpikir positif bahwa dirinya mampu menyelesaikan skripsi dengan kemampuan menulis sendiri tanpa harus mencontek atau menyalin pekerjaan orang lain. Selain itu, berpikir positif mampu meningkatkan hubungan baik dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan serta meningkat keyakinan diri dalam hal akademik secara lebih efektif dan berguna (Fandohkt, 2014).

Dari penelitian Smith dan Renk (2007) membuktikan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akademis akan berkurang apabila ada dukungan dari orang-orang penting di sekitarnya. Walaupun mahasiswa mengalami kesulitan dan kurang yakin dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa harus ingat bahwa skripsi adalah salah satu syarat kelulusan dan harus diselesaikan dengan berpikir positif, karena dengan berpikir positif mahasiswa akan mendapat ide dan menyelesaikan skripsi.

Berkaitan dengan pemaparan di atas, hal inilah yang membuat peneliti merasa tertarik dengan permasalahan tersebut. Maka permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan berpikir positif terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala yang digunakan peneliti untuk mengukur merupakan untuk sebagai acuan untuk menentukan celah yang akan diukur, oleh karena itu dalam pengukuran akan mendapatkan hasil data yang kuantitatif Sugiyono (2019).

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu 100 orang. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling. Purposive sampling* adalah pemilihan sampel berdasarkan ketentuan atau kriteria tertentu yang sesuai dengan penelitian sehingga sampel menjadi lebih efektif dan efisien (Azwar, 2020).

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala Berpikir Positif dan Dukungan Sosial.Skala berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian Irma (2019). Skala penelitian Irma (2019) ini mengacu berdasarkan pada aspek-aspek berpikir positif yang dikemukakan oleh Albrecht (1980).Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang dimodifikasi dari penelitian Harwandi (2018). Skala penelitian Harwandi (2018) ini mengacu berdasarkan pada aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2019).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kategorisasi skor tingkat dukungan sosial pada subjek yaitu dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi skor dukungan sosial

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Skor | Kategori | N | Presentase |
| X< 40 | Rendah | 1 | 1% | |
| 40 ≤ X < 60 | Sedang | 23 | 23% | |
| X ≥ 60 | Tinggi | 76 | 76% | |
| Total |  | 100 | 100% | |

Berdasarkan hasil kategorisasi data masing-masing variabel dibagi menjadi 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi skala dukungan sosial dengan kategori tinggi sebanyak 76 subjek (76%), kategori sedang sebanyak 23 subjek (23%) dan kategori rendah sebanyak 1 subjek (1%). Hasil penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi dikarenakan skor skala dukungan sosial berada pada skor paling tinggi yaitu 76 dengan persentase 76%. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang menjadi subjek dalam penelitian memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Dimana mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi ini merupakan mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam segala permasalahan akan dapat dihadapi lebih mudah ketika mengalami suatu kejadian yang menekan. Selaras dengan penelitian Widanarti & Indati (2002) yang menyebutkan bahwa tingkat dukungan sosial yang tinggi berupa informasi dan saran yang dibutuhkan, maka mahasiswa akan dapat menyelesaikan tugas di bidangnya serta kesempatan yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengembangkan potensi dan meningkatkan prestasi.

Hasil kategorisasi skor tingkat berpikir positif pada subjek yaitu dilihat pada tabel 2 berikut ini :

Tabel 2. Kategorisasi skor skala berpikir positif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Skor | Kategori | N | Presentase |
| X< 38 | Rendah | 0 | 0% |
| 38 ≤ X < 57 | Sedang | 32 | 32% |
| X ≥ 57 | Tinggi | 68 | 68% |
| Total |  | 100 | 100% |

Hasil kategorisasi skala berpikir positif yaitu dengan kategori berpikir positif tinggi sebanyak 68 subjek (68%), kategori berpikir positif sedang sebanyak 32 subjek (32%), dan kategori berpikir positif rendah sebanyak 0 subjek (0%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek dalam penelitian memiliki tingkat berpikir positif yang tinggi. Dimana mahasiswa yang termasuk dalam kategori tinggi merupakan suatu pemikiran mahasiswa yang memusatkan pada segi-segi positif yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya. Karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga. Menurut Adelia (2011) berpikir positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter. Ini juga berarti bahwa dengan berpikir positif, seseorang bisa menjadi pribadi yang matang, serta lebih berani dalam menghadapi tantangan.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dari masing-masing variabel merupakan sebaran data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Kolmogorov-smirnov (KS-Z). Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi > 0,050 maka sebaran data merupakan sebaran data normal. Sedangkan apabila nilai signifikansi < 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel berpikir positif diperoleh K-SZ = 0.154 dengan p = 0.000 maka sebaran data variabel berpikir positif tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel dukungan sosial diperoleh K-SZ = 0.177 dengan p = 0.000 maka sebaran data variabel dukungan sosial tidak mengikuti distribusi normal. Menurut Hadi (2015) jika data dalam jumlah besar atau lebih tepatnya (≥ 30 subjek) maka distribusi data dianggap normal atau mendekati sangat normal. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data dari masing-masing variabel merupakan sebaran data yang terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis Kolmogorov-smirnov (KS-Z). Kaidah untuk uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi > 0,050 maka sebaran data merupakan sebaran data normal. Sedangkan apabila nilai signifikansi < 0,050 maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data yang normal.

**Uji Linearitas**

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kaidah untuk uji linieritas adalah apabila nilai signifikansi < 0, 050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi > 0,050 maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan merupakan hubungan yang linier. Dari data yang diperoleh nilai F = 56.407 dengan p = 0.000 berarti hubungan antara berpikir positif dengan dukungan sosial merupakan hubungan yang linier

**Uji Hipotesis**

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah terpenuhi, maka selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* yang digunakan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi < 0,050 berarti ada korelasi dan apabila nilai signifikansi > 0,050 maka tidak ada korelasi. Korelasi antara dukungan sosial dengan berpikir positif dengan r = - 0.596 dan p < 0.000, berarti ada korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi berpikir positif, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial diri maka semakin rendah berpikir positifsehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi pula berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah pula berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kemudian dari hasil kategorisasi subjek pada skor skala dukungan sosial dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 1 subjek (1%), kategori sedang berjumlah 23 subjek (23%), dan kategori tinggi berjumlah 73 subjek (73%). Hasil kategorisasi subjek pada skor skala berpikir positif dapat diketahui bahwa tingkat berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah 0 subjek (0%), kategori sedang 32 subjek (32%), dan kategori tinggi berjumlah 68 subjek (68%). Dari hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) = 0,355. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 35,5% terhadap berpikir positif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 64,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran terkait hasil yang diperoleh dari penelitian ini, antara lain:

1. **Bagi Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi**
2. Bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami berbagai tekanan, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stress, dan rendah diri karena mengalami kondisi yang sulit sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada berpikir positif, diharapkan mahasiswa dapat mempertahankan serta meningkatkan tingkat perilaku berpikir positif saat menyusun skripsi dan lebih percaya diri serta fokus pada kelebihan yang ada dalam diri sendiri.
3. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi pihak-pihak yang tertarik melakukan penelitian menggunakan variabel berpikir positif diharapkan dapat mengembangkan faktor-faktor lain yang memiliki kemungkinan mempengaruhi berpikir positif, seperti: religiusitas, percaya pada diri sendiri dan dukungan sosial. Serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan referensi-referensi yang lebih terbaru dan juga memilih subjek yang berbeda untuk mengetahui berpikir positif yang dimilikinya.

# DAFTAR PUSTAKA

Adelia, W. (2011). Kehebatan berpikir positif. *Yogyakarta: Sinar Keroja*.

Albrecht, K. (1980). A Firesidee Book Brain Power Learn To Improve Your Thinking Skill. *New York London Toronto Sydney Tokyo Singapore: A Fireside Book (Ebook)*.

Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian: Surat Pendekatan Praktis, Jakarta: Rineka Cipta, 1991. *Assisi, Abbas. Biografi Dakwah Hasan Al-Banna. Bandung: Harakatuna Publishing*.

Asmawan, A. (2017). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *26*(2), 51-57.Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelajar.

Astuti, A., & Budiyani, K. (2010). Hubungan antara dukungan sosial yang diterima dengan kebermaknaan hidup pada odha (orang dengan hiv/aids). *Jurnal Insight*

Azwar, S. (1999). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelajar.

Beck, A. T. (2008). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, *165*(8), 969-977.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European psychologist*, *10*(4), 275-286.

Caprara, G. V., & Steca, P. (2006). The contribution of self–regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(6), 603-627.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2012). *Perspectives on personality*. Pearson education *(Ebook)*.

Christyanti, D., Mustamiah D., & Sulistiani W. (2010). Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN, 12, 153-160.*

Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press *(Ebook)*.

Cooper, C. L., Cooper, C. P., Dewe, P. J., Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P., & O'Driscoll, M. P. (2001). Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications *(Ebook)*.

Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in personal relationships*, *1*(1), 37-67.

Delle Fave, A., Pozzo, M., Bassi, M., & Cetin, I. (2013). A longitudinal study on motherhood and well-being: Developmental and clinical implications. *terapia psicolÓgica*, *31*(1), 21-33.

Dwitantyanov, A., Hidayati, F., & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi undip semarang. *Jurnal*, *8*(2).

Elfiky, I. (2013). *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman.

Fandokht, M. F., Sa’dipour, I., & Ghawam, S. I. (2014). The study of the effectiveness of positive thinking skills on reduction of students' academic burnout in first grade high school male students. *Indian Journal of Science Research*, *4*(6), 228-236.

Imron, I. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, *5*(1), 19-28.

Jumrana, J., & Wibowo, T. A. (2020). Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Depresi Pada Pasien Pascastroke Iskemik Di Puskesmas Remaja Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, *1*(2), 1084-1091.

Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2018). *Human development: A life-span view*. Cengage Learning *(Ebook)*.

Kirana, L. A. (2016). Dukungan sosial dan resiliensi pada pasien kanker payudara (studi kasus pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *4*(4).

Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas viii smp negeri 6 boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora*, *15*(2), 131-140.

Muhammad, A. (2011). *Cara kerja emosi dan pikiran manusia*. Yogyakarta: Diva Press.

Mukhayyaroh, L. (2013). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari berpikir positif mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UMS. *Jurnal Fakultas Psikologi UMS, 199-208.* Mukhayyaroh, L. (2013). Kecemasan menyusun skripsi ditinjau dari berpikir positif mahasiswa Prodi DIII Kebidanan UMS. *Jurnal Fakultas Psikologi UMS, 199-208.*

Ni'mah, A., Tadjri, I., & Kurniawan, K. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dalam menyelesaikan skripsi. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *3*(1).

Parmar, S. D. (2015). Positive thinking can change our life. *The International Journal of Indian Psychology, 3, 27-30*.

Peale, N. V. (2012). *The power of positive thinking*. Random House *(Ebook)*.

Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford university press *(Ebook)*.

Pratiwi, I. H. (2013). Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental dan Dukungan Informatif terhadap Stres pada Remaja di Yayasan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, *1*(2).

Putri, A. S. (2016). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Harga Diri Pada Mahasiswa Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Rachmawati, F. (2015). *Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).

Rachmawati, F., & Budiningsih, T. E. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *7*(1), 14-17.

Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *Naspa Journal*, *44*(3), 405-431.

Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita PT. Arni family ungaran. *Jurnal Empati*, *4*(4), 208-216.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons *(Ebook)*.

Sarason, I. G. (Ed.). (2013). *Social support: Theory, research and applications* (Vol. 24). Springer Science & Business Media *(Ebook)*.

Sari, E. N. (2013). Bimbingan mereduksi kecemasan akademik peserta didik melalui teknik self affirmation (penelitian pra-eksperimen terhadap peserta didik Kelas X SMA Lab-School UPI Bandung Tahun Ajaran 2011/2012). *Jurnal Antologi UPI*, *1*(1), 1-7.

Sarwono, S. W. (1978). Perbedaan antara pemimpin dan aktivis dalam gerakan protes mahasiswa: suatu studi psikologi sosial.

Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being.

Seligman., 2008. *Menginstall Optimisme*. Bandung: Momentum.

Shinta, N. M. (2012). *Kajian Morfosemantik pada Istilah-istilah Pertukangan Kayu di Desa Lebak Kecamatan Pakis Aji Kabupaten Jepara* (Doctoral dissertation, Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta).

Staub, E. (2013). *Positive social behavior and morality: Social and personal influences*. Elsevier.

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2009)

Sunawan, A., & Muslikah, R. P. Trimurtini.(2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*.

Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *2*(1), 15-22.

Widanarti, N., & Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan self efficacy pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal psikologi*, *29*(2), 112-123.

Widhiarso, W., & UGM, F. P. (2012). Tanya jawab tentang uji normalitas. *Fakultas Psikologi UGM.*