



Hubungan Antara *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior* pada Siswa di MTsN 6 Tanah Datar

Ifani Candra^{1✉}, Dila Dwi Rahmi²

Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

ifanicandra@upiyptk.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between positive thinking and forgiving behavior in students at MTsN 6 Tanah Datar. The independent variable in this study is positive thinking and the dependent variable is forgiving behavior. The measuring instrument used in this research is the positive thinking scale and the forgiving behavior scale. Mechanical taking samples that are used in research this is Simple Random Sampling with the number of samples of the study 205 students. Validity test using Corrected Item-Total Correlation and reliability test using Alpha Cronbach technique. Results of tests trying to show the coefficient of validity on a scale of positive thinking ranged from 0.314 up to 0.764, while the coefficient of reliability of 0.898. The results of the coefficient of the validity of the scale forgiving behavior ranged from 0.340 up to 0.854, while the reliability coefficient of 0.961. Based on the results of data analysis shows the magnitude of the correlation coefficient of 0.457 with a significant level of correlation (p) = 0.000. This means that there is a significant relationship with a positive direction between positive thinking and forgiving behavior in students at MTsN 6 Tanah Datar. So, it can be interpreted that the hypothesis in this study is accepted. Donations effectively variable positive thinking with the forgiving behavior is as much as 19%

Keywords: Relationship, Positive Thinking, Forgiving Behavior, Corrected Item, Students.

Abstrak

Tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara *positive thinking* dan *forgiving behavior* pada siswa di MTsN 6 Tanah Datar. Variabel *independent* dalam penelitian ini adalah *positive thinking* dan variabel *dependent* adalah *forgiving behavior*. Alat pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *positive thinking* dan skala *forgiving behavior*. cara penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sample penelitian sebanyak 205 siswa. Uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji coba menunjukkan koefisien validitas pada skala *positive thinking* berkisar dari 0,314 sampai dengan 0,764, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,898. Hasil koefisien validitas pada skala *forgiving behavior* berkisar dari 0,340 sampai dengan 0,854, sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,961. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan besarnya koefisien korelasi sebesar 0,457 dengan taraf signifikan korelasi (p) = 0,000. Artinya ada hubungan signifikan dengan arah positif antara *positive thinking* dengan *forgiving behavior* pada siswa di MTsN 6 Tanah Datar. Sehingga dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif variabel *positive thinking* dengan *forgiving behavior* adalah sebanyak 19%

Keywords: Hubungan, *PositiveThinking*, *Forgiving Behavior*, *Corrected Item*, Siswa.

1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa yang meliputi perkembangan emosional, sosial, fisik, dan psikis. Batasan usia pada remaja adalah 12 tahun sampai 21 tahun [1]. Permasalahan terbesar yang dialami oleh remaja adalah masalah yang berkaitan dengan prestasi, baik secara akademis maupun non akademis [2]. Menurut M.Mirna[3] remaja adalah masa yang menunjukkan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa selanjutnya yaitu masa dewasa. Pada tahap remaja ini akan terjadi perkembangan seperti perkembangan fisik, psikologis, sosial, dan secara moral. Menurut Hall [3] periode remaja adalah masa kekacauan, dimana pada masa tersebut akan ada gejala dalam diri akibat perbedaan nilai-nilai akibat kebudayaan yang semakin modern. Pendidikan berguna untuk

mewujudkan keinginan, kebutuhan dan kemampuan individu sehingga tercapai pola hidup pribadi dan sosial yang baik.

Psikologi pendidikan sebagai sebuah studi yang sistematis tentang faktor-faktor dan proses kejiwaan yang berhubungan dengan pendidikan manusia [4]. Kondisi sekitar lingkungan akan selalu berubah setiap saat menuntut remaja untuk bisa menciptakan dan beradaptasi dengan bentuk-bentuk hubungan yang baru dalam berbagai situasi, sesuai dengan peranan yang dibawakan pada saat tersebut dengan lebih sempurna. Apabila penyesuaian tersebut tidak berjalan dengan baik maka tidak akan terjadi konflik pada remaja tersebut. Konflik akan mengakibatkan ketidakmampuan individu dalam mencapai kesejahteraan hidup dengan baik, disebabkan oleh kondisi tidak nyaman yang menjadi akibat dari konflik yang sedang dialami

individu. Konflik yang dihadapi secara umum dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti adanya perasaan remehkan, dicaci, tidak dihargai, pelecehan dan sebagainya [5]. Pada dasarnya konflik yang sering kali terjadi menimbulkan goresan batin dalam diri individu yang disakiti. Dengan demikian, individu yang tidak dapat menyelesaikan masalah yang tengah dihadapinya akan menimbulkan segala emosi negatif yang tidak menyenangkan dalam dirinya. Emosi negative tersebut dapat berupa berperilaku agresif ingin membalas dendam.

Pemaafan (*forgiving behavior*) merupakan perubahan dari emosi negative menjadi emosi positif sehingga menekan dorongan untuk tidak membalas dendam dan tidak memelihara rasa benci kepada pihak yang telah menyakiti serta memberikan dorongan konsiliasi terhadap pihak yang menyakiti [6]. Hal serupa dikemukakan oleh Nashori [7] bahwa pemaafan merupakan kemauan untuk membuang sesuatu yang tidak menyenangkan yang berasal dari relasi interpersonal dan kemudian menumbuhkan perasaan dan pikiran positif pada hubungan interpersonal dengan individu yang telah memperlakukan secara tidak adil. Berakhirnya konflik ditandai dengan adanya rasa saling memaafkan dan menerima baik pada peristiwa, kondisi maupun pelaku [7]. Oleh karena itu pemaafan merupakan salah satu cara mencegah terjadinya konflik, pemaafan memberikan implikasi amat besar dalam hubungan jangka pendek dan panjang. Ini dapat menjelaskan bahwa *forgiving behavior* dapat menjadi metode untuk menyelesaikan konflik, baik konflik kelompok maupun konflik interpersonal.

Menurut McCollough, Worthington dan Rachal [8] perilaku memaafkan merupakan suatu motivasi yang berubah dimana seseorang menjadi semakin rendah motivasi untuk balas dendam terhadap pelaku pelanggaran, semakin menurun motivasi untuk penghindaran pelaku, dan semakin memotivasi oleh niat baik. Individu bisa dikatakan memaafkan menurut McCollough apabila ia telah mampu mengabaikan perasaan-perasaan negatifnya dan ada usaha untuk membangun hubungan yang lebih baik. Perilaku memaafkan sebagai upaya penanganan efek negatif dan penghakiman terhadap pelaku, dengan tidak mengabaikan rasa sakit itu namun disertakan dengan menampilkan bentuk rasa kasihan, perdamaian dan cinta. Salah satu faktor yang dapat menumbuhkan perilaku memaafkan diri sendiri adalah kemampuan berpikir positif. Berpikir positif sangat berpengaruh dalam kehidupan individu karena sikap yang baik dan positif dimulai dengan berpikir positif. Makin & Lindley [9] menyebutkan bahwasanya berpikir positif merupakan cara yang bisa membentuk individu menjadi semakin positif dengan mengevaluasi segala sesuatu dengan cara melihat aspek positif dari segala hal.

Berpikir positif (*Positive thinking*) adalah memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan yang tengah dihadapi, selanjutnya dijelaskan bahwa berpikir positif merupakan usaha mencari aspek-aspek positif dari keadaan yang dihadapinya, berkonsentrasi pada hal-hal yang baik, melihat pada situasi yang menyenangkan, serta bersikap baik pada orang lain [10]. Contohnya, apabila seseorang dihadapkan pada banyak rintangan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, maka individu yang berpikir positif akan lebih memusatkan perhatiannya pada tujuan yang ingin dicapainya. Dengan kata lain, perhatian akan lebih banyak diarahkan pada gambaran-gambaran tentang kepuasan atau perasaan senang pada saat tujuan telah tercapai, dari pada terhadap rintangan yang tengah dihadapi saat ini. Jadi individu memusatkan perhatian lebih banyak pada semua kemungkinan positif yang ada, agar dapat mempertahankan semangatnya. Berpikir positif sebagai bagian dari perhatian yang dituju pada individu positif dan memakai bahasa positif untuk membuat dan mengutarakan pikiran [11]. Sebagai manusia, tidak dapat dipungkiri bahwa kita pernah mengalami pasang surut dalam hubungan, seperti dalam pertemanan. Dalam hubungan yang erat, memaafkan [12] dikatakan sebagai apa yang diinginkan dan dibutuhkan oleh individu yang melakukan kesalahan. Pengampunan berarti menghilangkan luka atau bekas luka di hati. Menurut Shihab [13] memaafkan membutuhkan kesiapan untuk memaafkan baik yang diminta maupun tidak.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di MTsN 6 Tanah Datar, ada dua siswa yang mendukung tim sepak bola yang berbeda. Ketika siswa yang mendukung tim sepak bola menang mengejek-ejek siswa dengan tim sepak yang kalah. Maka anak yang mendukung tim sepak bola yang kalah akan merasa sakit hati dan kemudian membalaskan dengan kontak fisik. Karena siswa itu merasa sakit siswa tersebut akan membalaskan, kemudian siswa lainnya juga membalas tindakan siswa tersebut. Hal ini mengakibatkan aksi saling balas yang terus menerus terjadi. Kemudian berdasarkan observasi, ada lagi kasus di kelas dimana siswa yang berkelahi dikarenakan seorang siswa yang duduk di belakang merasa tidak bias melihat papan tulis karena terhambat oleh temannya duduk di depannya. Sehingga terjadi perkelahian pada kedua siswa yang dimulai dari perkataan yang tidak menyenangkan sampai aksi saling lempar kertas. Dari wawancara yang dilakukan kepada lima siswa di MTsN 6 Tanah Datar. Mereka berlima pernah terlibat konflik terhadap teman sekolahnya, ada konflik yang bias diselesaikan dengan cepat oleh beberapa siswa dan ada yang membutuhkan waktu menyelesaikan konflik itu. Empat dari lima siswa tersebut mudah untuk memaafkan ketika mereka berusaha untuk menyesuaikan diri terhadap kenyataan yang terjadi dan mengarahkan pikiran mereka terhadap bagian yang positif. Ketika siswa tersebut merasa telah memaafkan mereka tidak lagi berpikir untuk menghindari orang

yang telah menyakiti atau orang yang sebelumnya memiliki konflik dengannya serta tidak ada lagi rasa untuk melakukan balas dendam. Berdasarkan wawancara pada guru di MTsN 6 Tanah Datar terjadi perkelahian antara siswa. Perkelahian yang banyak terjadi disebabkan oleh konflik berupa kesalahpahaman dan masalah sepele. Siswa yang ketahuan memiliki konflik sesama siswa atau memiliki perkelahian nantinya akan didamaikan disekolah dan di carikan solusi terhadap masalahnya. Dalam interaksi di sekolah tentunya siswa yang memiliki konflik akan bertemu. Dan ketika didamaikan bias saja siswa tersebut akan mengulangi perkelahiannya diluar sekolah serta bahkan ada yang bias membawa permasalahan tersebut sampai kerumah. Namun adakalanya siswa yang tadinya memiliki konflik lama kelamaan menjadi teman baik. Ada siswa yang ketika memiliki masalah bisa langsung memaafkan, ada pula yang butuh waktu lama untuk memaafkan orang lain. Sekolah merupakan tempat dimana siswa akan menghabiskan waktunya selain di rumah. Di sekolah seseorang bias mempunyai banyak teman. Oleh karena itu, siswa harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sayangnya, penyesuaian diri tentu tidak selalu berjalan mulus, sering kali ada masalah dan kesalahan yang melukai hati. Beberapa masalah bias diatasi seluruhnya, sementara yang lain tidak bias diselesaikan dengan cepat. Dengan kata lain, siswa itu belum mencapai kesepakatan atas masalah tersebut.

Perubahan motivasi dalam pemaafan, yaitu: (a) *Revenge motivations*, menurunnya dorongan untuk membalas dendam kepada orang lain yang telah menyakiti, (b) *Avoidance motivations*, menurunnya dorongan untuk menjauhi pelaku, (c) *Benevolence motivations*, munculnya motivasi untuk berbuat baik dan berdamai terhadap orang yang telah menyakiti [14]. Aspek berpikir positif yaitu: (a) keinginan yang positif (*positive expectation*), ketika seseorang mendapatkan masalah, maka bagian harapan yang positif ini akan menunjukan pikirannya untuk membuat sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, optimisme, problem solving, menghindarkan diri dari perasaan cemas gagal, serta perbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung unsur harapan (b) Afirmasi diri (*self affirmation*), Dengan aspek ini, ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan memandang dirinya secara baik dengan mendasarkan pemikiran bahwa setiap orang sama pentingnya dengan orang lain. (c) Pernyataan yang tidak memihak/menilai (*non judgment talking*), suatu ungkapan yang lebih menggambarkan kondisi dari pada menilai situasi dan tidak fanatic dalam berpendapat (d) adaptasi diri yang nyata (*reality adaptation*), dengan bagian penyesuaian diri yang realistis ini, seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk penyesuaian diri dengan realita yang terjadi. mereka akan menerima masalah dan berupaya

menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri [15].

Berkaitan dengan hal tersebut, salah satu faktor yang dapat menumbuhkan perilaku memaafkan diri sendiri adalah kemampuan berpikir positif. Berpikir positif sangat berpengaruh dalam kehidupan individu karena sikap yang baik dan positif dimulai dengan berpikir positif. Berpikir positif memiliki beberapa efek diantaranya; seseorang yang telah bisa berpikir secara positif/baik berarti individu tersebut juga telah memiliki intelegensi yang tinggi seperti setiap ingin melakukan selalu dengan perencanaan yang baik dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapainya, memiliki ruang dan pemahaman yang baik serta bisa mengatasi lingkungan dengan efektif. Selain itu, pikiran positif akan menjauhi kebahagiaan, suka cita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan menurut Andrea [15].

Positive thinking dengan *forgiving behavior* memberikan penjelasan mengenai hubungan antara memaafkan dengan kematangan Diri Pada Remaja [16], [17].

1.1 *Forgiving Behavior*

Forgiving Behavior merupakan suatu perubahan dorongan dimana seseorang menjadi semakin menurun motivasi untuk balas dendam dengan pelaku pelanggaran, semakin menurun motivasi untuk menjauhi pelaku, dan semakin termotivasi oleh niat yang baik. Individu baru akan dikatakan memaafkan menurut McCollough apabila ia telah bisa melepaskan perasaan-perasaan negatifnya dan berusaha untuk membina hubungan yang baik kembali. Memaafkan merupakan suatu upaya untuk menggiring perasaan negatif dan menggantinya dengan pemikiran, perasaan, dan tingkah laku positif. tetapi pada kenyataannya hal ini tidak mudah dilakukan, apalagi secara cepat. Selalu ada permasalahan psikologis diantara kedua belah pihak yang pernah mengalami permasalahan hubungan akibat suatu permasalahan. *Forgiveness* merupakan salah satu dari berbagai kajian dalam psikologi positif, yaitu pendekatan ilmiah dan terapan untuk mengungkap berbagai kekuatan seseorang dan mendorong fungsi positif mereka. Memaafkan bahkan dianggap sebagai salah satu penanggulangan masalah yang berfokus pada emosi yang dapat mengurangi risiko kesehatan dan meningkatkan resiliensi sehat [18].

1.2 Dimensi-dimensi Forgiving Behavior

Dimensi *forgiveness* menjelaskan 3 bentuk dorongan yang terdiri *avoidance motivation*, *revenge motivation* dan *benevolence motivation*: a.) *Avoidance Motivation*: menurut psikologis motif ini ditandai dengan kemauan atau usaha seseorang untuk menjauhkan diri dari pelaku pelanggaran. b.) *Revenge Motivation*: Secara psikologis motivasi/dorongan ini ditandai dengan keinginan seseorang/individu untuk membuat tindakan balas dendam terhadap segala perbuatan buruk yang diterima dari sang pelaku. c.) *Benevolence*

motivation: Secara psikologis dorongan ini ditandai oleh keinginan untuk berdamai dan individu berkeinginan untuk melakukan hal baik dengan pelaku meskipun pelanggaran atau tindakan yang diterima termasuk didalam bentuk tindakan yang sangat membahayakan. Dengan adanya dorongan untuk berdamai ini akan membantu individu/seseorang untuk menghilangkan segala bentuk keinginan negative, seperti keinginan untuk menjauhkan diri dari pelaku dan keinginan untuk balas dendam. Oleh sebab itu, individu yang memaafkan merupakan individu yang memiliki dimensi *benevolence motivation* yang baik dan disisi lain memiliki dimensi *avoidance* dan *revenge motivation* yang rendah.

1.3 Positive Thinking

Berpikir positif merupakan bagian perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk membentuk dan menyampaikan pikiran. Individu yang berpikir positif akan bisa mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang lebih positif juga, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cintakasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada keduakaan, keyakinan dari pada kecemasan, kepuasan dari pada kekwatiran sehingga mereka akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan [19].

Berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya karena mengandung gerak maju yang penuh daya cipta terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan manusia [20]. Pikiran positif adalah potensi dasar yang mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif adalah ketika merasa gelisah tetapi merasa senang yang lebih besar, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi akal dengan pikiran-pikiran negatif [21]. Berpikir positif dapat digambarkan sebagai suatu bentuk berpikir yang lebih menitikberatkan pada suatu sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.

Berdasarkan teori diatas dapat disimpulkan *positive thinking* adalah pikiran manusia yang mengarah kepada hal positif dan emosi yang positif. Hal ini dapat menyebabkan rasa bahagia atau hal yang memberikan ketenangan bagi manusia yang memikirkannya. Harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistic.

1.4 Aspek-Aspek Positive Thinking

Aspek berpikir positif terdiri dari 4 aspek yaitu:

- keinginan yang positif: Dalam hal ini didalam mengungkapkan suatu hal lebih dipusatkan terhadap hal yang positif misalnya harapan akansukses, maka individu membicarakan tentang

kesuksesan, tentang hasil usaha, dan tentang keyakinan diri. Individu yang berpikir positif merupakan individu yang memiliki harapan dan cita-cita serta keinginan yang positif. Albrecht berpendapat bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya kehal-hal yang positif, akan membicarakan tentang kesuksesan dari pada kekalahan, cinta kasih dari pada kemunafikan, kebahagiaan dari pada kemurungan, keyakinan dari pada ketakutan/kecemasan, kepuasan dari pada kekecewaan/kekwatiran sehingga individu akan bersikap dan berbuat positif dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi. Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negative terlihat ketika ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbau hal-hal positif. Ucapan mencerminkan kekuatan hidup. Kata yang kita ucapkan akan menjadi kekuatan tersendiri dalam menentukan perubahan hidup. Perkataan positif akan cenderung memberikan corak yang lebih positif terhadap hidup dan kepribadian kita begitu juga sebaliknya [21].

- Afirmasi diri: pengungkapan yang terus diulang baik secara verbal atau dalam perasaan, merupakan pernyataan emosional yang akan menggiring seseorang untuk berpikir dan berakibatkan bertindak. Afirmasidiri adalah suatu teknik yang bias memperkuat/mempererat pikiran bawah sadar kita. Jika kita selalu melakukan afirmasi positif pada diri kita, atau menyampaikan hal-hal positif dalam diri kita, maka pikiran bawah sadar kita akan terbiasa oleh afirmasi positif tersebut. Setelah kita benar-benar percaya dan yakin akan hal-hal positif tersebut, maka kemudian pikiran sadar kita akan mengubahnya menjadi perlakuan positif yang nyata. Dengan melakukan afirmasi positif, maka kita dapat menjadi seseorang yang percaya diri, dan kita juga akan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Jadi afirmasi itu sangat efektif untuk mengembangkan dan memperkuat cara pikir dan bertindak efektif untuk mencapai tujuan atau kebutuhan. Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, bercermin pada diri secara positif dengan dasar pikiran bahwasanya setiap individu/seseorang sama bernilainya dengan individu lain [21].
- Pernyataan/pengungkapan yang tidak memiliki nilai: Merupakan suatu pernyataan yang lebih menunjukan pada penggambaran kondisi dari pada menilai keadaan, menerima kenyataan yang ada, tidak kaku atau tidak fleksibel dan fanatic dalam berpendapat. Pernyataan ini ditujukan untuk pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negative terhadap sesuatu [21]. Seseorang yang berkepribadian positif paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin bias ditolak. Dia selalu menerima kenyataan yang ada di depan matanya. Bila

mengalami kegagalan dia akan mencoba lagi pada kesempatan lain agar tetap bisa meraih mimpinya [21].

- d. Penyesuaian diri yang realistis: mengakui atau mengiakan kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri. Aspek ini menunjukkan kesadaran seseorang tentang sesuatu yang sedang terjadi pada suatu keadaan dan kemampuan untuk menyesuaikan diri. Mengakui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri atau beradaptasi, menjauhkan diri dari penyesalan dan kekecewaan, frustrasi, kasihan diri, dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah satu ciri dari orang yang berpikir positif. Mereka menganggap bahwa masalah sebagai bagian kehidupan yang harus dihadapi [21]. Bagi orang yang berpikir positif, ia akan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani. Mereka tahu untuk mencapai kesuksesan haruslah melalui berbagai macam rintangan yang kemudian dijadikan tameng sebagai proses kedepan [21].

2. Metodologi Penelitian

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *probability sampling* yaitu, teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik *probability sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. Jumlah populasi 890 orang dengan jumlah kekeliruan 10% berdasarkan table Isac dan Michael maka jumlah siswa yang dapat digunakan sebagai sampel penelitian adalah sebanyak 205. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Model Skala yang digunakan pada *Positive Thinking* dan *Forgiving Behavior* adalah model skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan Skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan [22]. Skala Likert terdiri dari pernyataan atau pertanyaan yang terdiri atas dua macam, yaitu pernyataan yang *favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan pernyataan yang *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap).

Skala dalam penelitian ini memiliki format responden dan empat alternative jawaban, yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), TS (sangat tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Skala penelitian ini akan melewati tahapan analisis yaitu uji validitas, merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan daya yang dapat dilaporkan oleh peneliti [22]. Suatu item dapat dianggap memiliki daya diskriminasi yang memuaskan jika berkorelasi signifikan terhadap skor total atau jika

melakukan penilaian langsung terhadap koefisien korelasi bias digunakan batas nilai berkriteria $r_{xy} \geq 0,3$. Dan sebaliknya item skala dikatakan gugur jika koefisien korelasi lebih kecil dari 0,3 ($r_{xy} \leq 0,3$). Juga dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*. Uji Linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Koefisien validitas skala *Positive Thinking* memiliki nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,314 sampai dengan 0,764. Dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,898. Koefisien validitas skala *Forgiving Behavior* memiliki nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,350 sampai dengan 0,854 dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,961. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov*, [23] menyatakan bahwa data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data penelitian berdistribusi normal. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sampel Kolmogorov-Smirnov*. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi (*p*) lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *IBM SPSS* versi 21.0, maka diperoleh hasil yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas Skala *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior*

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
<i>Forgiving Behavior</i>	205	1.064	0.208	Normal
<i>Positive Thinking</i>	205	1.132	0.154	Normal

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala *Positive Thinking* sebesar $p = 0,154$ dengan $KSZ = 1.132$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran skala *Positive Thinking* terdistribusi secara normal, sedangkan untuk skala *Forgiving Behavior* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,208$ dengan $KSZ = 1.064$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran terdistribusi secara normal. Hasil uji disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji Linieritas Skala *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior*

N	Df	Mean Square	F	Sig
205	1	1994.320	51.065	.000

Berdasarkan Tabel 2 diatas, diperoleh nilai $F = 51.065$ dengan signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya varians pada skala *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior* tergolong linier.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Antara *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior*

N	P	(α)	Nilai Korelasi (r)	Rsquare	Kesimpulan
205	0.000	0.01	0.438	0.191	Sig (2-tailed) 0,000 < 0,01 level of significant (α), berarti hipotesis diterima

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh koefisien korelasi antara variable *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior* yaitu sebesar $r = 0,438$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya korelasi yang rendah berarah positif atau searah antara kedua variable tersebut, yang artinya jika *Positive Thinking* tinggi, maka *Forgiving Behavior* juga tinggi, dan begitu juga sebaliknya.

Tabel 4. *Descriptive Statistic* Skala *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior*

Variable	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<i>Positive Thinking</i>	205	75.36	71.62	57	94
<i>Forgiving Behavior</i>	205	74.24	81.05	58	98

Berdasarkan nilai *mean empiric* pada Tabel 4 dapat dilakukan pengelompokkan yang mengacu pada criteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur [24].

Tabel 5. Kategori *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior*

Variabel	Skor	Jumlah	Presentase (%)	Kategori
<i>Positive Thinking</i>	57 – 64	35	17%	Rendah
	65 – 79	143	70%	Sedang
	80 – 94	27	13%	Tinggi
<i>Forgiving Behavior</i>	58 – 74	33	16%	Rendah
	75 – 87	137	67%	Sedang
	88 – 98	35	17%	Tinggi

Berdasarkan Tabel 5 menggambarkan bahwa 17% siswa MTsN 6 Tanah Datar mempunyai *Positive Thinking* yang rendah, 70% siswa MTsN 6 Tanah Datar mempunyai *Positive Thinking* yang sedang dan 13% MTsN 6 Tanah Datar mempunyai *Positive Thinking* yang tinggi. Sementara itu ada 33% siswa MTsN 6 Tanah Datar yang mempunyai *Forgiving Behavior* yang rendah, 67% MTsN 6 Tanah Datar yang mempunyai *Forgiving Behavior* sedang dan 17% siswa MTsN 6 Tanah Datar yang mempunyai *Forgiving Behavior* yang tinggi.

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* (Pearson) yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS 21.0*, diperoleh nilai koefisien (r) = 0,438 dengan taraf signifikan korelasi (p) = 0,000, karena nilai p sig 0,000

< 0,01 maka hipotesis diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *positive thinking* dengan *forgiving behavior* pada siswa di MTsN 6 Tanah Datar dengan arah positif artinya jika *positive thinking* tinggi, maka *forgiving behavior* juga tinggi. Begitu juga sebaliknya jika *positive thinking* rendah, maka *forgiving behavior* juga rendah. Hubungan yang signifikan ini menunjukkan hubungan positif antara *positive thinking* dengan *forgiving behavior* tergolong rendah. Dengan adanya hubungan positif *positive thinking* dengan *forgiving behavior* yang signifikan tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki *positive thinking* yang baik dapat mengembangkan perilaku memaafkan diri sendiri. Berpikir positif membuat perbedaan besar dalam kehidupan setiap individu, karena sikap yang baik dimulai dengan berpikir positif. Penelitian ini melihat asosiasi perilaku berpikir positif memaafkan dalam ramah pada santri asrama di Lubuk Lintah". Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Positive Thinking* dan *Forgiving Behavior* dalam Persahabatan santri asrama Lubuk Lintah. Semakin tinggi tingkat berpikir positif pada santri pondok pesantren maka semakin tinggi pula perilaku pemaafannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat berpikir positif pada santri, maka semakin rendah pula perilaku memaafkan.

Salah satu faktor yang dapat menumbuhkan perilaku memaafkan diri sendiri adalah kemampuan berpikir positif. Berpikir positif sangat berpengaruh dalam kehidupan seseorang karena sikap yang baik dan positif dimulai dengan berpikir positif. Berdasarkan analisa diatas terhadap 205 sampel pada siswa di MTsN Tanah Datar didapatkan *positive thinking* yang berada di kategori rendah yaitu 17% atau 35 siswa, kategori sedang yaitu 70% atau 143 siswa dan kategori tinggi sebesar 13% atau 27 siswa. Begitu juga dengan *forgiving behavior* pada siswa yang berada pada kategori rendah yaitu sebesar 16% atau 33 siswa, kategori sedang yaitu sebesar 67% atau 137 siswa, dan kategori tinggi sebesar 17% atau 35 siswa. Hasil diatas menunjukkan *forgiving behavior* mayoritas siswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar 67% atau sebanyak 137 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cukup dapat memaafkan dengan baik. Berdasarkan hasil analisa *positive thinking* kategori sedang yaitu 70% atau 143 siswa. Hal ini juga menunjukkan bahwa siswa cukup dapat berpikir secara positif dengan baik. Terdapat juga siswa yang berada pada kategori rendah yaitu sebesar 16% atau 33 siswa, pada skala *forgiving behavior*. Namun jika siswa tersebut memiliki *positive thinking* yang rendah tentunya hal-hal yang dapat dihadirkan oleh *positive thinking* seperti *forgiving behavior* akan menurun. Sebaliknya terdapat pula siswa pada kategori tinggi yaitu sebesar 13% atau 27 siswa. Dan pada skala *forgiving behavior* sebesar 17% atau 35 siswa. Berdasarkan hasil luraian dan pembahasan di atas, ada pun sumbangan efektif dari variable *positive thinking* dengan *forgiving behavior* pada siswa adalah

sebesar 19% dan 81% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Artinya memaafkan serta tidaknya seseorang tergantung pada level kelukaan yang dialami oleh korban atau sebanding dengan besarnya pelanggaran yang dirasakan korbannya. Ketiga, keeratan hubungan. Keempat Karakteristik kepribadian. Sedangkan untuk *positive thinking* [25], ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi berpikir positif seseorang, yaitu: Pertama, religiusitas agama. Kedua kepercayaan diri individu. Ketiga, dukungan sosial individu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan yang sekaligus merupakan jawaban dari tujuan penelitian, yaitu: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Positive Thinking* dengan *Forgiving Behavior* pada siswa MTsN 6 Tanah Datar dengan arah positif, artinya semakin tinggi *Positive Thinking* maka semakin tinggi juga *Forgiving Behavior* pada siswa. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *Positive Thinking* maka semakin rendah juga *Forgiving Behavior* pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Adapun sumbangan efektif dari variabel *Positive Thinking* dan *Forgiving Behavior* adalah sebesar 19 %.

Daftar Rujukan

- [1]. Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(1), 1–10. doi:10.33369/consilia.2.1.1-11
- [2]. Santrock, J. W. (2017). *Psikologi Pendidikan*.
- [3]. Mirna, M. (2019). Remaja Putus Sekolah Akibat Hamil Pranikah (Studi Kasus Di Kecamatan Ponrang Selatan Kabupaten Luwu), No. I. UPT PERPUSTAKAAN UNM.
- [4]. Irham, M. (2014). *Bimbingan & Konseling: Teori Dan Aplikasi Di Sekolah Dasar*. 2014.
- [5]. Usop, D. S. (2013). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Anterior Jurnal*, 13(1). doi:10.33084/antior.v13i1.291
- [6]. Dariyo, A. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Motif Persahabatan Dengan Komunikasi On Line Pada Remaja Akhir. *PSIKODIMENSIA*, 15(2), 236. doi:10.24167/psiko.v15i2.990
- [7]. Widyana, T. A. P. I., Rahma & Tim Asosiasi Psikologi Islam, (2020). *Psikologi Islam: Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, 1st Ed. Yogyakarta: Asosiasi Psikologi Islam Bekerja Sama Dengan Arti Bumi Intaran.
- [8]. Nurhillal Bestari, N. (2016). Hubungan Kematangan Kepribadian Dengan Perilaku Memaafkan Pada Remaja Akhir. Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- [9]. Nurmayasari, H. M. K. (2015). Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X Smk Koperasi Yogyakarta, *Empathy J. Fak. Psikol.*, 3(1), 8–15.
- [10]. Kurnianto, A. D. (2013). Analisis Pengaruh Eps, Roe, Der, Dan Cr Terhadap Harga Saham Dengan Per Sebagai Variabel Moderating (Studi Kasus Pada Saham Indeks Lq45 Periode 2009-2011 Yang Terdaftar Pada Bursa Efek Indonesia). *Diss. Fak. Ekon. Dan Bisnis*, 96–110.
- [11]. Irma, R. A. (2018). Hubungan Berfikir Positif Dengan Kebahagiaan Penderita Kanker Payudara,” *J. Psikol.*, 14(2), 113. Doi: 10.24014/Jp.V14i2.5696.
- [12]. Utami, D. A. (2015). Kepercayaan Interpersonal Dengan Pemaafan Dalam Hubungan Persahabatan. *J. Ilm. Psikol. Terap.*, 3(1), 54–70, 2015, Doi: 10.22219/Jipt.V3i1.2126.
- [13]. Fitriani, Y. (2018). Religiusitas Islami Dan Kerendahan Hati Dengan Pemaafan Pada Mahasiswa Islamic Religiosity And Humility With Forgiveness Among Undergraduate Students. *J. Psikol.*, 14(2), 165–172.
- [14]. Nasri, S. A. (2018). Bagaimana Remaja Memaafkan Perceraian Orang Tuanya: Sebuah Studi Fenomenologis. *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, 1(2), 102–120. Doi: 10.24815/S-Jpu.V1i2.11574.
- [15]. Handoko (2015) Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Memaafkan Pada Siswa/Siswi Sma Negeri 1 Dayun. Uin Sultan Syarif Kasim Riau.
- [16]. Fahmi, R. (2020). The Relationship Of Positive Thinking And Forgiving Behavior In Student’s Friendship. *Ajis Acad. J. Islam. Stud.*, 5(1), 43. Doi: 10.29240/Ajis.V5i1.1370.
- [17]. Fahmi, R. (2020). The Correlation Study About Positive Thinking And Behavior Forgiveness Among Students. *J. Al-Aqidah J. Ilmu Aqidah Filsafat*, 12(2), 90–104.
- [18]. Wahyu, M. A. A. (2017). Hubungan Antara Humility Dan Empati Dengan Forgiveness. Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- [19]. Afdhal (2014). Hubungan Religiusitas Dengan Berpikir Positif Pada Remaja Akhir (Studi Pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus Uin Suska Riau). *Bagian Psikol. Klin. Dan Agama*, 4, 81.
- [20]. Tentama, F. (2014). Hubungan Positive Thinking Dengan Self-Acceptance Pada Difabel (Bawaan Lahir) Di Slb Negeri 3 Yogyakarta. *J. Psikol. Integr.*, 2(2), 1–7.
- [21]. Rohmah, L. (2012). Hubungan Antara Berfikir Positif Dengan Kepatuhan Pada Aturan: Studi Pada Santri Di Pondok Pesantren Putri Al-Amanah Tambakberas Jombang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- [22]. Sugiyono, P. D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [23]. Priyatno, D. (2013). *Mandiri Belajar Analisis Data Denag Spss*.
- [24]. Azwar, M. S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- [25]. Afdhal (2014). Hubungan Religiusitas Dengan Berpikir Positif Pada Remaja Akhir. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.