

BAB IV

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

Pada bab ini dibahas mengenai kerangka konseptual penelitian diantaranya :

(A) Pengaruh Positive Thinking terhadap Motivasi Belajar, (B) Pengaruh Negative thinking Terhadap Proses Belajar, (C) Pengaruh Positive thinking terhadap Keberhasilan Siswa dalam Ujian Sekolah.

A. Pengaruh *Positive thinking* Terhadap Motivasi Belajar

Pola pikir seseorang sangat dipengaruhi cara pandang yang dianut orang tersebut dalam menghadapi kehidupan. Karena dalam kehidupan sehari-hari, manusia dihadapkan dengan berbagai bentuk permasalahan yang harus diselesaikan. Maka ada pilihan yang bisa digunakan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah itu, dengan cara *positive thinking* atau dengan cara *negative thinking*. Makna pikiran yang begitu luas dan rumit, menjadikan Sukosusilo memiliki argumen bahwa pikiran merupakan suatu istilah yang terlalu tidak jelas kegunaannya.¹ Berbeda dengan Sukosusilo, tokoh filsafat Rene Descartes (abad ke-15), mendengungkan motto perjuangan ilmiah yang dituangkan dalam tesisnya : “*Cogito ergo Sum*”, yang berarti ‘aku berpikir, oleh sebab itu aku ada’. Posisi kesadaran manusia sebagai sumber untuk mencari kebenaran menjadi sangat tinggi. “semenjak aku berpikir itulah aku

¹Suko susilo, *Psikologi Sosial*. [Surabaya : Jenggala Pustaka Utama, 2009], 21. menurut Suko lebih lanjut bahwa Penggunaan kata pikiran terlalu luas untuk maksud yang kadang kecuali tidak juga saling berlawanan. Sejumlah kemampuan mental seperti mempersepsi, membayangkan, memutuskan, mengingat, berpikir, meniatkan dan beberapa istilah yang senada dengan itu. Dengan mudah digolongkan sebagai proses berpikir hal itu tentu menyesatkan. Pikiran adalah timbunan atau kumpulan berbagai persepsi, yang menyatu secara bersama-sama oleh hubungan-hubungan tertentu.

menyadari bahwa diriku ada. Jika aku tidak berpikir, maka tentu saja kesadaranku akan hilang, dan akhirnya aku akan menjadi tak ada.”²

Selanjutnya Suko menjabarkan bahwa “operasi” dari pikiran manusia yang mengalir dalam proses pemahaman ini mencakup pemaknaan melalui simbol-simbol verbal dan non-verbal. Tindakan yang berlangsung dalam situasi interaksi sosial memerlukan *meaning process* bagi ungkapan-ungkapan pikiran berbentuk kata-kata dan tindakan atau simbol verbal. Juga merupakan realitas yang dapat menjadi sarana pemahaman tentang pikiran seseorang.³

Lebih jauh tentang pikiran Nyoman Naya Sujana mengemukakan pembagian pola berpikir menjadi dua yaitu pola berpikir analogis dan pola berpikir komparatif. Pola berpikir analogis (*analogical thinking*) adalah proses berpikir yang dilakukan pada seseorang yang menyatakan bahwa dalam dunia terdapat hal-hal atau segala sesuatu yang memiliki sifat kemiripan satu sama lain (*similarity*). Oleh karena hal-hal atau segala sesuatu memiliki sifat-sifat yang mirip, maka kemudian hal-hal sesuatu dianggap memiliki sifat-sifat yang sama.⁴

Pola berpikir komparatif (*comparative thinking*) adalah proses berpikir yang dilakukan seseorang yang segala pengalamannya yang sedang terjadi dibandingkan dengan pengalamannya yang terjadi sebelumnya. Pengertian-pengertian yang diberikan sekarang dibandingkan dengan pengertian sebelumnya. Umpamanya

²Nyoman Naya Sujana, “Berpikir Ilmiah”, dalam *Metode Penelitian Sosial, Berbagai Alternatif Pendekatan*, ed. Bagong Suyanto dan Sutinah (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2008),

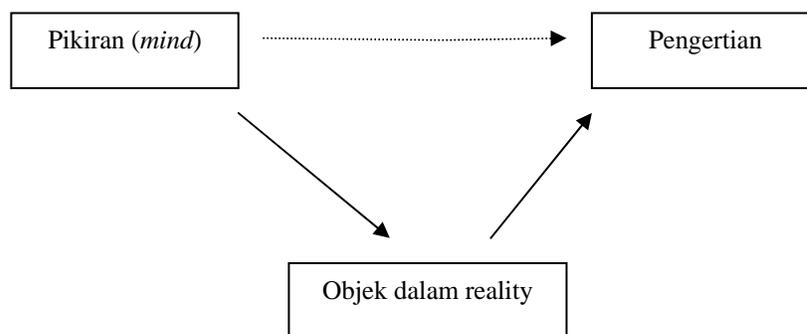
1

³Ibid.,

⁴Ibid, 7.

pengertian *logos* sekarang dibandingkan dengan pengertian *logos* dalam zaman Yunani kuno.⁵

Bahkan jauh sebelum Rene Descartes mengemukakan tesisnya “*Cogito ergo Sum*”, pemikir Yunani kuno Aristoteles (abad ke-4 SM) telah menyatakan bahwa manusia adalah “*animal rationale*” (hewan yang rasional atau hewan berpikir). Zaman itu telah banyak orang percaya bahwa akal manusia juga sebagai sumber kebenaran tertinggi. Namun setelah abad Yunani kuno mulai berakhir, maka berkembanglah zaman-religi di abad pertengahan (*the belief age*). Zaman manusianya berkondisi akal mati. Akal manusia telah sengaja dikuburkan dan dibekukan. Baru setelah abad ke-15, Descartes ingin membangkitkan manusia dan peradaban agar manusia sadar kembali, dalam arti bangkit untuk berpikir.⁶



Gambar 4.1 Hubungan pikiran dengan objek dalam realitas
 Sumber : Nyoman Naya Sujana, “Berpikir Ilmiah” dalam metode Penelitian Sosial, ed. Bagong Suyanto dan Sutinah. (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2008), 10.

⁵Ibid.,

⁶Nyoman Naya Sujana, “Berpikir Ilmiah”, 1.

Metode berpikir⁷ ilmiah adalah suatu pengetahuan yang berkaitan dengan bagaimana mencapai suatu tujuan berpikir yang optimal. Untuk mencapai putusan asal dan kesimpulan yang sah dan benar itu mendorong manusia untuk memikirkan pola berpikir yang akurat harus ditempuh untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Proses berpikir adalah proses makro yang sangat luas dan kompleks, baik dengan mempergunakan ‘akal murni’ (*reinen vernunft*) maupun dengan akal praktis (*praktischen vernunft*). Berawal dari pemahaman bahwa pengertian dan pengetahuan manusia dibedakan menjadi dua; 1) pengetahuan bentuk, 2) pengetahuan isi/materinya. Oleh karena itu muncul pemikiran formal dan pemikiran material.⁸

⁷Berpikir (*thinking*) adalah suatu proses atau aktivitas kejiwaan pada seseorang yang mencoba menghubungkan segala pengertian dan pengalaman yang dimilikinya, untuk mencapai suatu kesimpulan yang sah dan benar. Menalar (*reasoning*) adalah suatu proses atau aktivitas kejiwaan dalam diri seseorang, dimana seseorang yang berpikir dengan mempergunakan asas-asas atau pola-pola berpikir tertentu, untuk memperoleh kesimpulan yang sah dan benar. Selanjutnya Donald B, Calne memiliki definisi sendiri mengenai nalar, Ia menjelaskan nalar adalah suatu piranti yang telah berevolusi melalui seleksi alam selama jutaan tahun, ia disusun oleh organisme yang hidup, dan demi kepentingan organisme yang hidup. Nalar lebih merupakan fasilitator dari pada inisiator, kita memakai nalar untuk mendapatkan apa yang kita mau, bukan untuk menentukan apa yang kita mau. Lebih lanjut Calne mengatakan, masalah biologis nalar telah membantu seleksi alam atas nenek moyang kita yang pra-manusia, tetapi sejauh kita tahu, kekuatan otak (*brain power*) tidak berubah sejak Homosapiens, umat manusia, pertama kali muncul. Tentu saja kita mampu mencapai jauh lebih banyak sekarang dibandingkan dengan umat manusia 200.000 tahun yang lalu, tetapi kemampuan ini adalah hasil akumulasi pengalaman dan pengetahuan-bukan karena berkembangnya otak yang lebih tajam. Sepanjang sejarah manusia telah menghimpun dan menata informasi tentang hukum-hukum yang mengatur cara alam bekerja, dan penerapan kearifan yang menumpuk itulah yang memungkinkan kita menguasai planet kita dalam beberapa abad terakhir ini. Lihat Donald B, Calne, *Batas Nalar Rasionalitas dan Perilaku Manusia*. Terj.parakitri T.Simbolon. (Jakarta : Kepustakaan Populer Gramedia, 2005), 25.

⁸ Nyoman Naya Sujana, "Berpikir Ilmiah", 3-4. Dalam filsafat logika, proses berpikir dapat dibedakan menjadi : (1). berpikir formal, adalah berpikir yang mendasarkan premis-premis dari bentuk pengertian (aspek eksternal). Kesimpulan atau putusan diperoleh melalui hubungan bentuk (formal) pada aspek eksternalnya saja, dan bukan pada aspek isinya (aspek internal). (2.) berpikir material, adalah berpikir yang mendasarkan premis-premis dari bentuk pengertian (aspek internal). Kesimpulan atau keputusan diperoleh melalui hubungan antara isi pengertian pada aspek internalnya, dan bukan pada aspek eksternalnya.

Maka arah dari pikiran dalam penelitian ini adalah pikiran yang fokus pada hal-hal yang memiliki nilai-nilai positif dalam kehidupan yang dirangkum dalam istilah *positif thinking*. Orang yang ber- *positive thinking* dapat dimaknai memiliki kemauan untuk terus belajar dan memiliki kejujuran, baik kepada lingkungannya tetapi juga jujur kepada diri sendiri. Sehingga mereka memiliki kepekaan yang menjadikan diri mereka berpikiran luas, selalu ada alternatif yang bisa diambil jika menghadapi masalah.⁹ Pikiran selalu terbuka untuk berbagai kemungkinan yang dilakukan dalam menghadapi permasalahan.

Positive thinking adalah sudut pandang, pikiran ini dipakai untuk mendukung sudut pandang terhadap beberapa hal tertentu. *Positive thinking* mampu membangkitkan keyakinan yang tinggi dan menumbuhkan semangat pada diri seseorang. Namun, *positive thinking* tidak serta merta mampu mewujudkan keinginan secara instan, tidak cukup hanya ucapan, tetapi harus dibuktikan dengan perbuatan, keteguhan, kedisiplinan sampai bisa menjadi kenyataan.¹⁰

Maka adanya *positive thinking* mampu mendukung orang meraih apa yang diinginkan. Dengan usaha keras dan tawakkal kepada Allah swt, apa yang diharapkan akan berhasil.

Manakala kita memperhatikan isi materi suatu argumentasi, suatu argumentasi akan menghasilkan kesimpulan formal dan material. Demikian juga, setiap argumentasi akan menghasilkan kebenaran formal dan kebenaran material. Suatu argumentasi dapat saja mengandung kebenaran formal, namun belum tentu mengandung kebenaran material atau sebaliknya.

⁹Denis Waitley, *Psychology of Winning, 10 Kualitas untuk Menjadi Pemenang Sejati*. (Yogyakarta: Rumpun, 2009), 30-31.

¹⁰Ibrahim al-Faqui, *Terapi Positive Thinking, Mengontrol Otak untuk Sehat Jiwa Raga*. (Yogyakarta : Hikam Pustaka, 2009), 211-212.

Positive thinking harus menjadi sebuah kebiasaan, sehingga tidak terpengaruh oleh tempat, waktu, dan peristiwa tertentu. Sehingga ketika menghadapi kesulitan, tetap bisa bersyukur kepada Allah swt, kemudian berpikir untuk memperbaiki dan mengembangkan diri. Orang yang memiliki *positive thinking* adalah orang yang hidup tenang, bahagia, dan tentram.¹¹ *Positive thinking* mampu menundukkan konsentrasi *negative* yang merupakan sebab dari keburukan, depresi, stres, dan kegagalan. Sehingga apapun persoalan yang dihadapi, berat ataupun ringan, harus tetap fokus pada sisi positif hidup, maka akan ada hikmah dan nilai rohani.¹² Sebab individu yang berjiwa positif dan bertawakkal kepada Allah dalam setiap urusan akan mampu meraih mimpi serta hidup sejahtera lahir dan batin.

Ada sepuluh sifat dasar yang menjadi karakteristik orang berkepribadian positif¹³;

1. Beriman kepada Allah, memohon pertolongan, dan bertawakkal kepadanya.
2. Bernilai tinggi. Karakter orang yang *positive thinking* adalah memiliki sikap amanah, jujur, senang kebaikan terhadap sesama, menghormati orang lain.
3. Berpandangan Jernih. Dalam hidup memiliki target jangka pendek, menengah dan panjang, mengetahui cara menggapainya dengan

¹¹Ibid, 217.

¹²Dikutip dari Wayne Dyre, *Spiritual Values In Everything*. Dalam Ibrahim al-Faqi, *Terapi Positive Thinking*, 219.

¹³Ibrahim al-Faqi, *Terapi Positive Thinking*, 222-225.

mengerahkan potensi dan kemampuan serta terus konsisten menjalani sampai apa yang diharapkan tercapai.

4. Optimis dan antisipatif. Optimisme dan antisipatif selalu diiringi dengan kekuatan iman kepada Allah swt dan makrifatnya.
5. Menarik manfaat dari setiap kesulitan dan problematika. Kepribadian *positive* tidak hanya fokus pada solusi, tetapi selalu mencari manfaat dari kesulitan dan memanfaatkannya dalam menatap masa depan.
6. Fokus pada solusi ketika menghadapi persoalan. Kepribadian positif memahami kekuatan regulasi konsentrasi dan mampu berkonsentrasi pada pencapaian target.
7. Tidak membiarkan kesulitan dan tantangan mengganggu stabilitas setiap sendi hidupnya.
8. Teguh dalam tekad dan senang dengan perubahan yang konstruktif. Mengambil kesempatan dan mengejawantahkan ke dalam tindakan nyata, teguh dan disiplin dalam menjalani proses serta terus belajar dari kesalahan.
9. Hidup dengan harapan, perjuangan, dan kesabaran. Tanpa harapan segala sesuatu akan terhenti dan tidak akan berpikir untuk berubah, membangun, dan mengembangkan diri.
10. Bergaul dan senang membantu sesama.

Selain ciri diatas, ada tiga unsur *positive thinking* yang juga sangat penting yaitu, keteguhan, ikhtiar dan tanggung jawab saling mendukung satu sama lain. Bila salah satu hilang, maka tidak lagi seimbang, merasa stress, menyalahkan orang lain

akhirnya konsentrasinya tercurah pada pikiran *negative*, merasa terpengaruh *negative* dari peristiwa yang dihadapi. Dalam keteguhan pendirian sendiri ada lima unsur dasar yang membangunnya yaitu ketetapan pikiran, ketetapan konsentrasi, ketetapan perasaan, ketetapan tindakan, ketetapan perkiraan hasil.

Untuk membatasi betapa luasnya, variabel dari *positive thinking* maka dalam penelitian ini peneliti mengambil variabel optimis sebagai bentuk operasional sikap siswa ketika menghadapi ujian nasional.

Bagi pelajar, semangat dan optimisme dalam proses belajar akan tercermin dalam aktivitas menelaah pelajaran, mengerjakan pekerjaan rumah, membaca buku-buku untuk menambah pengetahuan. *Positive thinking* seorang siswa dapat dilihat dari rajin datang ke sekolah, tidak suka membolos, serius di sekolah, disiplin, jujur, dan bekerja keras untuk belajar hingga mengerti dan paham, selalu aktif dalam kegiatan sekolah. Apa yang dilakukan merupakan konsekuensi logis dari apa yang diusahakan sendiri.

Penelitian membuktikan bahwa orang yang optimis pada umumnya menjalani hidup lebih baik, usianya lebih lama dan lebih banyak memenuhi ambisinya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh klinik Mayo di USA selama 30 tahun membuktikan bahwa orang yang optimis hidup 19% lebih lama daripada orang yang pesimis.¹⁴

Maka kewajiban bagi setiap siswa memiliki motivasi yang kuat dalam menuntut ilmu, tidak sekedar melakukan rutinitas biasa saja. Seseorang yang bercita-

¹⁴Bill Lucas, *Senam Otak Kanan, Melatih otot Otak Membuka Potensi Otak yang Terpendam*. Terj.Popi Hasan Amalia. (Bandung : Jabal, 2008), 29

cita ingin meraih hal-hal yang mulia, ia wajib tekun menempuh dan mencintai jalan-jalan agama yang menjanjikan kebahagiaan, meskipun pada awalnya sulit untuk menghindari berbagai macam penderitaan dan hal-hal yang tidak menyenangkan.¹⁵ Tetapi jika ia sanggup mengendalikan nafsunya sehingga tunduk dan bersabar menghadapi segala kesulitan untuk menuju ke sebuah tempat yang mulia, ia akan mendapati segala kenikmatan.

Dalam bukunya *Learned Optimism ; How to Change Your Mind and Your Life*, Dr Martin Seligman menyatakan bahwa menjadi optimis dan pesimis terlihat dari cara seseorang menjelaskan segala hal yang terjadi pada dirinya. Seligman menggambarkan hal ini sebagai 3 Ps: *Permanence*, *Pervasiveness* dan *Personalization*.

Permanence. Karena mengalami hal yang buruk, seorang pesimis akan berkata “semuanya tidak akan pernah menjadi lebih baik”, padahal tidak ada yang abadi di dunia ini, meskipun terkadang tampak begitu adanya. Hindarilah kata-kata seperti selalu dan tidak pernah. Seorang optimis mungkin berkata, “Rintangan ini hanya sementara , masih ada hari esok yang lebih baik”. Biasakanlah berpikiran bahwa anda hanya mengalami hari yang buruk.

Pervasiveness. Seorang pesimis merasa hidupnya dipenuhi segala kekecewaan dan kesulitan, sehingga hal itu mempengaruhi segalanya. Dia sangat mudah menyamaratakan: misalnya suatu saat anda ketinggalan kereta, maka selanjutnya

¹⁵M. Ahmad Ismail, *The Power of Idea, Meraih Cita-cita dengan Semangat Membara*. (Jakarta : Fikr, 2008), 185.

anda akan terus mengeluh bahwa kereta selalu terlambat. Seorang optimis akan memandang rintangan sebagai situasi yang terpisah. Berhentilah menyamaratakan segala hal.

Personalizations. Ketika masalah terjadi, seorang pesimis cenderung menyalahkan dirinya sendiri, tenggelam dalam depresi, merasa terkorbankan dan melihat adanya pola kegagalan dan ketidakberuntungan. Seorang optimis justru mengendalikan keadaan dan mencari solusi dari permasalahan. Berhentilah menyalahkan diri sendiri dan biasakanlah memikirkan kemungkinan eksternal yang membuat hal sebaliknya terjadi.¹⁶

Dalam islam, budaya untuk bersungguh-sungguh dalam mencari ilmu sudah ada sejak zaman para sahabat rasul sampai pada masa kekhalifahan islam, seperti halnya Imam asy-Syafi'i mengatakan," Seorang penuntut ilmu yang ingin memperbanyak ilmunya ia wajib mengerahkan segenap jerih payahnya, sabar menghadapi segala kesulitan yang menghadang, ihklas karena Allah dalam mencari ilmu-Nya dan selalu memohon pertolongan Allah."¹⁷ Hal senada juga dikatakan Ibnu al-Junaid, "Siapa pun yang mencari sesuatu dengan sungguh-sungguh dan benar, niascaya ia akan mendapatkannya. Seandainya ia tidak mendapatkan seluruhnya, paling tidak ia akan mendapatkan sebagiannya."¹⁸ Makna yang bisa dijelaskan bahwa para siswa yang menghadapi ujian nasional dengan sikap optimis, setidaknya lebih besar memiliki peluang untuk lebih berhasil daripada siswa yang pesimis. Siswa

¹⁶Bill Lucas, *Senam Otak Kanan*, 30.

¹⁷Ibid, 186.

¹⁸Ibid, 187.

pesimis, adalah siswa yang kalah sebelum bertanding. Menyerah sebelum berusaha semaksimal kemampuannya, tidak percaya kepada kemampuannya, bahkan akan cenderung stres menghadapi beban ujian nasional.

Secara sederhana dapat dikomparasikan perbedaan siswa yang optimis dan siswa yang pesimis dalam belajar, khususnya menghadapi ujian nasional sesuai konteks yang mencerminkan penelitian ini.

Tabel 4.1 Perbandingan Orang Optimis dengan Orang Pesimis

Orang yang pesimis cenderung	Orang yang optimis cenderung
Mudah menyerah	Lebih tabah
Tertekan ketika mengalami kegagalan	Fokus pada pemecahan masalah
Membuat orang lain merasa murung	Jarang merasa stres atau gelisah
Bertindak seperti 'penguras' energi orang lain	Menginspirasi orang lain untuk meningkatkan penampilannya

Maka tidak diragukan lagi, pengaruh pola pikir seseorang dalam mencari sesuatu yang diinginkan, termasuk ilmu akan menumbuhkan motivasi¹⁹ yang kuat, dan tahan terhadap rintangan yang akan dihadapi. Jika konsep itu, diambil dalam konteks sekarang, maka kesabaran dalam belajar, keletihan dalam membaca dan

¹⁹Secara sederhana *motiv* dapat dimengerti dengan mamahami bahwa setiap tindakan manusia tui selalu memiliki alasan mengapa hal itu terjadi. Motiv merupakan sumberdaya sekaligus proses psikologis yang tercermin melalui tindakan manusia. Sikap, kebutuhan, persepsi, dan keputuasn-keputusan adalah sejumlah hal yang interaksinya membentuk suatu motiv dalam diri individu. *Motiv* sebagai proses psikologis timbul diakibatkan oleh adanya dua faktor, yakni intrinsik dan ekstrinsik.

Memotivasi berarti merekayasa *motiv* dalam diri seseorang. Istilah ini merujuk kepada kondisi psikologis dasar yang mendorong adanya tindakan. Ada sifat manipulatif dalam proses ini karena memotivasi berarti menciptakan motiv pada diri seseorang dengan tujuan agar orang terdorong untuk bertindak sesuai engan apa yang dikehendaki oleh yang memotivasi. Suko susilo, *Psikologi Sosial*, 156.

mengerjakan tugas merupakan sebuah proses menuju sebuah keberhasilan dalam belajar.

M. Ahmad Ismail dalam bukunya *The Power of Idea* memberikan contoh nyata yang dapat dilihat tanda-tanda orang yang bersemangat dalam menuntut ilmu, diantaranya :

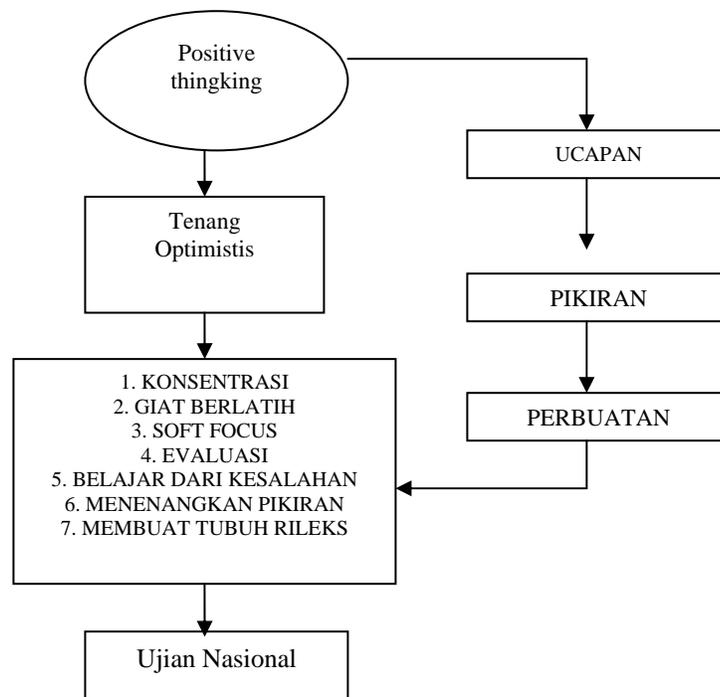
1. Tidak membuang-buang waktu untuk hal-hal yang tidak ada manfaatnya.
2. Memiliki minat yang besar
3. Antusias terhadap semua peluang yang dapat menghasilkan ilmu
4. Rajin mencari tanpa kenal lelah dan bosan atas lamanya jarak perjalanan yang harus ditempuh
5. Menjaga lidah agar jangan sampai mudah mengucapkan sesuatu yang sia-sia. Karena tengah menekuni kebenaran, ia harus berpaling dari kebatilan.²⁰

Korelasinya dengan konsep penelitian ini, terletak pada poin satu sampai poin tiga. *Pertama*, seorang siswa harus efisien dalam memanfaatkan waktunya, terutama mampu membagi waktunya secara proporsional, apalagi bagi mereka yang saat ini sedang menghadapi ujian nasional, butuh konsentrasi dan waktu yang cukup antara belajar, istirahat, dan membantu orang tua. Apalagi keberhasilan dalam ujian nasional, tidak bisa diraih hanya dengan belajar secara instant dan sistem kebut semalam saja.

²⁰Ibid. 188.

Kedua, minat dalam konsep penelitian ini ditafsirkan sebagai motivasi siswa. Jika memiliki minat yang besar terhadap mata pelajaran tertentu, maka dalam belajar siswa akan mudah menyerap ilmu yang dipelajari, karena dalam belajar diiringi dengan rasa keingintahuan yang besar terhadap materi mata pelajaran tersebut. *Ketiga*, bagi siswa yang memiliki mental ilmuwan, sebuah peluang tidak datang begitu saja, tetapi harus dikejar dengan sungguh-sungguh. Maka setiap kesempatan datang maka harus segera diambil, karena kesempatan tidak akan datang untuk kedua kalinya.

Dari paparan konsep *positive thinking* diatas, maka penelitian ini secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut ;



Gambar 4.2 Bagan konseptual alur positive thinking

Indikator *positive thinking* bisa dijelaskan dari jalur bagan di atas, perilaku optimis para siswa yang menghadapi ujian nasional, akan nampak pada ucapan-pikiran-dan diaplikasikan dengan perbuatan. Ada keterkaitan antara apa yang diucapkan dengan yang dipikirkan, sehingga aksi yang ditimbulkan juga mencerminkan situasi optimis dalam menghadapi ujian –saat didalam kelas mengerjakan ujian –sampai dengan menunggu hasil pengumuman ujian nasional, bahkan saat menerima dengan lapang dada apapun hasil nilai yang telah dicapai. Akan bersyukur ketika mendapatkan nilai maksimal, begitu juga sebaliknya tidak putus asa, iri dan stres saat mendapati hasil ujiannya mendapatkan nilai minimal.

Faktor stres menjadi sangat penting dalam penelitian ini, ketika siswa mengalami stres yang berlebihan yang diakibatkan kecemasan terhadap ujian nasional yang akan dihadapi. Respon yang dialami individu tersebut mengandung dua komponen, yaitu (1) komponen psikologis: perilaku, pola pikir, emosi, dan perasaan stres, dan (2) komponen fisiologis seperti: jantung berdebar, mulut kering, perut mules, dan badan berkeringat. Respons psikologis dan fisiologis ini juga disebut strain atau ketegangan.²¹

Jika diruntut lebih jauh, Selye dalam Moh.Sholeh²² mengemukakan tiga fase mekanisme terjadinya stres yang dikenal dengan istilah General Adaption Syndrom (GAS), yaitu :

²¹Syarafino E.P dalam Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*. (Jakarta : Hikmah (PT Mizan Publika), 2010), 32.

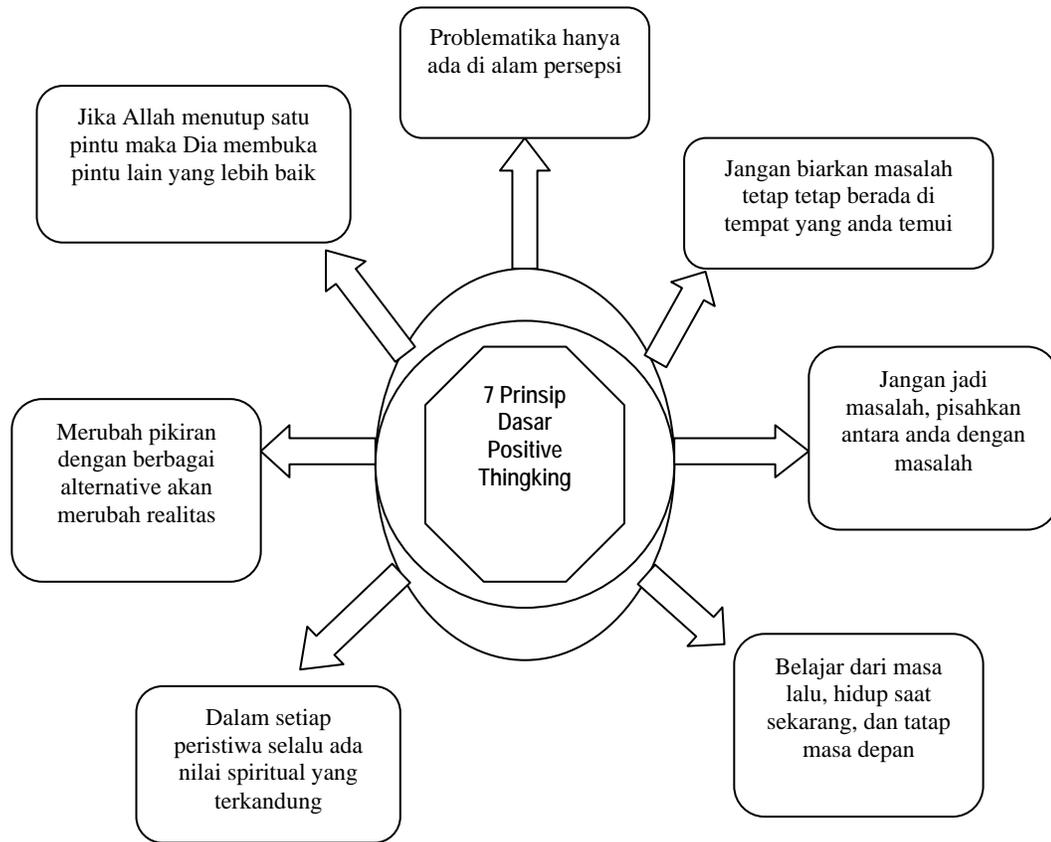
²²Moh. Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 32

1. Fase peringatan (*alarm stage*). Pada fase ini, sistem syaraf pusat dibangkitkan dan pertahanan tubuh dimobilisasi. Stres terjadi ketika individu terus-menerus mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan.
2. Fase perlawanan atau adaptasi (*the stage of resistance or adaptation*), tahap ini memobilisasi untuk menentukan keputusan.
3. Tahap kelelahan (*stage of exhaustion*), suatu tahap stres berkelanjutan yang menyebabkan terganggunya homestatis. Tahap *exhaustion* diyakini menandai mulainya penyakit tertentu yang disebutkannya penyakit adaptasi.

Maka untuk mengantisipasi timbulnya unsur stres, diharapkan optimisme mampu menjadikan siswa melawan dan menanggulangi bibit-bibit stres dengan beberapa indikator optimis sebagai bentuk dari perilaku berpikir positif dalam menghadapi ujian nasional seperti yang disebutkan di atas, seperti salah satunya dengan konsentrasi, berdoa dan bertawakal kepada Allah.

Secara jelas, bisa disimpulkan bahwa pikiran akan mempengaruhi perbuatan yang menjadi kebiasaan. Setiap yang dikerjakan manusia, adalah usaha yang pertama kali terjadi di perasaan, diteruskan di pikiran, kemudian dalam perbuatan, lalu mengulangi hal itu sampai menjadi kebiasaan yang dilakukan tanpa proses berpikir dahulu.²³

²³Ibrahim al-Faqui, *Terapi Positive Thingking*, 235.



Gambar 4.3 Tujuh prinsip dasar positive thinking
 Sumber : Ibrahim al-Faqi, *Terapi Positive Thinking, Mengontrol Otak untuk Sehat Jiwa Raga*.
 (Yogyakarta : Hikam Pustaka, 2009), 240.

B. Pengaruh *Negative thinking* Terhadap Proses Belajar

Negative thinking bisa bermakna berpikir secara negatif terhadap peristiwa masa lalu, yang menjadikan seseorang merasa menderita, sehingga mengkhawatirkan masa depan, sampai akhirnya menjalani hidupnya saat ini dengan perasaan dan keyakinan negatif, serta menjadikan setiap peristiwa dalam hidupnya sebagai rangkaian penderitaan.

Bagi orang yang berpikir negatif, maka jatidiri, mental, penerimaan diri, cinta diri, nilai diri, keteguhan diri, dan pemahaman diri semuanya berada dalam diri orang itu sendiri, yaitu didalam file yang tersimpan di memori dan tertanam dalam sanubarinya. Penyebab dasar semua itu adalah diri sendiri. Bila penyebab dasar bersifat negatif dan terus menerus diulangi, lama kelamaan akan menjadi keyakinan dan muncul ke permukaan sebagai bagian dari perilaku hidupnya. Hasil akhir yang dicapai tentunya tidak akan jauh dari hal negatif berupa hambatan dan kesengsaraan.²⁴

Terdapat beberapa sikap negatif yang bisa membuat otak kita tidak bekerja efektif dan kreatif. Juga sikap yang membuat orang-orang di sekitar kita menderita. Sikap yang paling umum dijumpai adalah pengingkaran; berpura-pura tidak bertanggungjawab dengan apa yang telah dilakukan; menyalahkan orang lain; mencari-cari kesalahan dalam diri orang lain daripada mencarinya dalam diri sendiri, mengkritik, terlalu cepat menganggap orang lain salah.²⁵

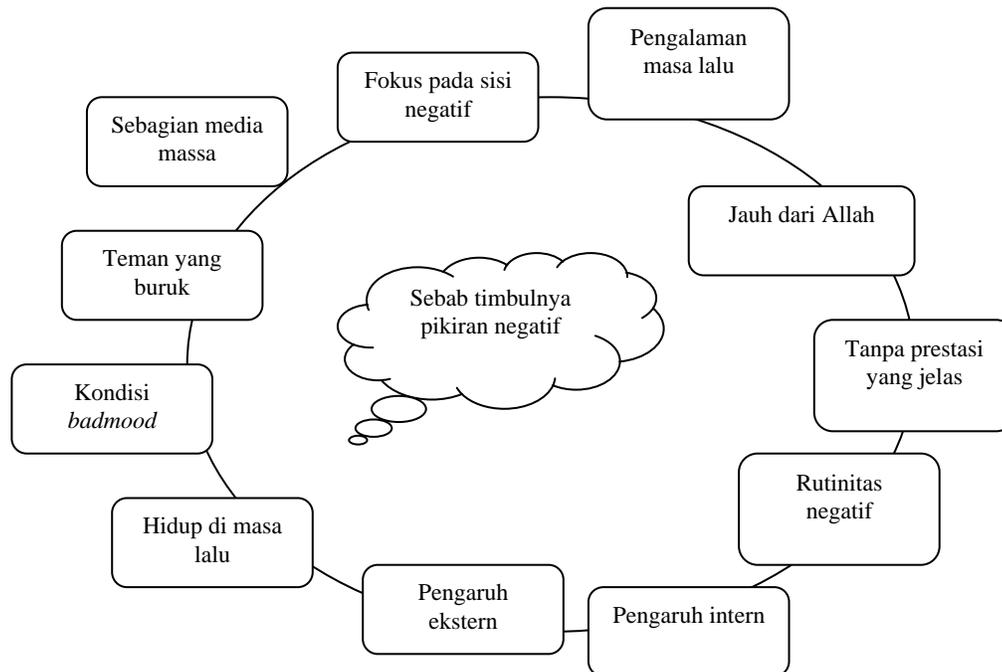
Keterkaitan dengan seorang siswa, adalah jika siswa menjalani aktifitas sekolah tanpa ada semangat dalam dirinya terhadap ilmu pengetahuan dan keinginannya untuk berprestasi secara maksimal di sekolah, maka bisa dipastikan sekolah hanya sebagai aktifitas harian saja untuk menggugurkan kewajiban. Kemerosotan mental, seperti pengaruh lingkungan, media, teman, dan seterusnya

²⁴Ibid, 165.

²⁵Bill Lucas, *Senam Otak Kanan*, 33.

adalah gejala yang mempengaruhi peserta didik dalam proses belajar, yang berakibat terpecahnya konsentrasi peserta didik dalam menuntut ilmu.

Emosi negatif menghambat kemampuan belajar siswa, hal itu membuat siswa kehilangan percaya diri atau konsentrasi, menyulitkan siswa mengatasi masalah kompleks dan membuat siswa tidak mampu bertahan saat keadaan sulit.²⁶ Termasuk juga mengontrol sikap dan kemampuan kognitifnya ketika menghadapi ujian nasional.



Gambar 4.4 Faktor yang mempengaruhi negative thinking

Sumber : Ibrahim al-Faqi, *Terapi Positive Thinking, Mengontrol Otak untuk Sehat Jiwa Raga*. (Yogyakarta : Hikam Pustaka, 2009), 154.

Bagi orang-orang yang tidak menerima diri apa adanya akan berpikir negatif sampai akhirnya menimbulkan penyakit jiwa dan raga. Konsentrasi pada hal negatif

²⁶Ibid.

tidak akan pernah bisa berubah sampai pikiran tersebut dirubah sebab dasarnya yaitu pikiran negatif [*negative thinking*]. Allah swt berfirman ;

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنِّ وَالٍ ۗ²⁷

Artinya : Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.

Riset tentang efek buruk dari kekuatan *negative thinking* dan pengaruhnya terhadap anggota tubuh membuktikan bahwa, orang yang berpikiran negatif akan menguatkan kadar asam lambungnya. Jika asam ini diberikan kepada makanan tikus, maka tikus yang memakan akan mati karena efek asam lambung tadi.²⁸ Selain itu *negative thinking* menjadi penyebab lebih dari lima puluh persen (50%) timbulnya penyakit fisik, seperti lever, tekanan darah tinggi, migren, bahkan kanker.²⁹

Berpikir negatif akan mempengaruhi perasaan dan membuat fokus pada hal-hal yang negatif, lalu otak akan membukakan file yang membantu *negative thinking* dan menutup informasi positif yang dimiliki tentang hal tersebut saat itu. Otak kemudian menyebarkan informasi ini dan menemukan alasan untuk mendukungnya yang efeknya langsung terlihat pada tubuh berupa ekspresi wajah, gerakan tubuh,

²⁷Al-Qur'an 13 (ar-Ra'd) : 11

²⁸Penelitian di Stanford University

²⁹Penelitian fakultas Kedokteran di San Francisco pada tahun 1985.

tekanan darah, dan dengus nafas. Perasaan juga terkena pengaruh *negative thinking*, termasuk juga perilaku dan tindakan yang akan diambil.

Efek *negative thinking* semakin menguat dalam diri dan membuat pikiran negative itu menjadi bagian dari sifat dasar tubuh. Kemudian akan mempengaruhi mental dan menjadikan hidup diliputi kenegatifan. Bentuk nyata dari kondisi negatif adalah timbulnya berbagai penyakit jiwa, seperti frustrasi, cemas, stres, bingung, khawatir, kesepian, kegelisahan³⁰ dan lainnya yang akhirnya akan menimbulkan penyakit fisik, seperti migren, bisul, lever, tekanan darah tinggi, bahkan kanker.³¹

Ciri-ciri seseorang yang memiliki *negative thinking* dalam kehidupan sehari-hari ;³²

1. Keyakinan dan prasangka buruk. Selalu berpikir tentang kegagalan dan memperkirakan bahwa masa depan adalah kegagalan.
2. Anti Perubahan. Karena keyakinan dan prasangka buruk, maka selalu menghindari perubahan yang bisa merubah area aman dan nyaman, bahkan akan melawan perubahan itu.

³⁰Kegelisahan berasal dari kata gelisah yang artinya tidak tenang, selalu khawatir, tidak sabar, cemas. Sujarwana, *Manusia dan Fenomena Budaya, Menuju Perspektif Moralitas Agama*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005), 119.

Menurut Sigmud Freud perasaan cemas digolongkan menjadi 3 macam ;

1] kecemasan kenyataan [obyektif]. Kecemasan ini dikarenakan bahaya dari luar yang mengancam dan benar-benar dihadapi secara nyata.

2] kecemasan *neurotic* [syaraf]. Kecemasan ini timbul karena pengamatan tentang bahaya dari nalurinya.

3] kecemasan moral. Kecemasan ini muncul dari emosi diri sendiri yang memunculkan sifat iri, dengki, dendam, hasut, tamak, pemaarah, rendah diri,dsb. Dengan rasa ini manusia cenderung mengalami rasa khawatir, takut, cemas, bahkan putus asa setelah melihat keberhasilan orang lain. Sujarwana, *Manusia dan Fenomena Budaya*, 120.

³¹Ibrahim al-Faqui, *Terapi Positive Thinking*, 190-191.

³²Ibid, 197-200.

3. Menghadapi masalah tanpa tindakan. Lebih fokus pada masalahnya bukan pada tindakan untuk menyelesaikan masalah. Sehingga masalah semakin rumit dan menjadikan masalah sebagian dari kepribadiannya.
4. Selalu mengeluh dan mencari sisi negative dalam segala hal. Selalu saja menyalahkan orang lain, lingkungan dan masa lalunya terhadap apapun yang menimpa.
5. Merasa stres, bingung, cemas, dan selalu gagal. Karena sudah menjadi kebiasaan, maka akan takut akan kegagalan dan menghentikan harapan untuk berubah memperbaiki diri dan melakukan tindakan positif.
6. Prestasi rendah, mental rapuh, dan hanya mampu mencapai sedikit dari target hidup.
7. Menutup diri, tidak bergaul, dan tidak memiliki teman dekat.
8. Terjangkit penyakit jasmani dan rohani. *Negative thinking* akan menjadikan organ tubuh dan sistem imunitas bersiaga penuh untuk menangkal serangan yang mengancam. Dengus nafas akan cepat dan pendek, tekanan darah naik, suhu tubuh meningkat, kadar adrenalin dalam tubuh bertambah, dan timbulnya berbagai penyakit termasuk kanker.

Selain efek diatas, pikiran negatif juga mempengaruhi mental dan menjadikan hidup diliputi kenegatifan. Bentuk nyata dari kondisi negatif adalah timbulnya

berbagai penyakit jiwa, seperti frustrasi, cemas, stres, bingung, khawatir, kesepian, dan lain sebagainya.³³

Lebih jauh mengenai masalah stres, karena banyak siswa yang sebetulnya stres tetapi tidak menyadari bahwa dirinya mengalami efek dari stres tersebut. Banyak orang dapat mengatasi stres dengan baik, namun ada juga yang sampai mengalami kelelahan, insomnia, nyeri punggung dan leher, serta tekanan darah tinggi. Stres berkepanjangan dapat menyebabkan gangguan, seperti flu dan salesma, serta berbagai gangguan pencernaan. Karena pencernaan sering diabaikan, gangguan akibat stres bisa menjadi lebih berat, seperti melemahnya kemampuan cerna, nyeri dada, diare, atau konstipasi. Dalam kasus yang lebih berat dapat terjadi bisul usus. 80% penyakit yang ada sekarang diduga penyebabnya adalah stres. Stres juga dikaitkan dengan asma, nyeri dada, dan PMS (*premenstrual syndrome*).³⁴

Saat terkena stres, kelenjar adrenal di atas ginjal akan melepaskan hormon adrenalin (epinefrin). Reaksi ini merupakan salah satu dari sekian banyak reaksi fisik yang dirancang sedemikian rupa untuk membantu tubuh mengatasi masalah. Pertama, hati melepaskan gula ke dalam aliran darah untuk memberikan pasokan energi sehingga tubuh dapat bersiap-siap untuk melawan atau kabur. Bernapas menjadi lebih cepat untuk menghirup lebih banyak oksigen. Detak jantung makin kencang agar darah yang membawa gula ekstra dan oksigen ke tubuh dan otot mengalir lebih cepat.

³³Ibid, 191.

³⁴Lorraine Perretta, *Makanan untuk Otak, Panduan Penting untuk Meningkatkan Kemampuan Otak Anda*. terj. Shinta Teviningrum. (Jakarta : Erlangga, 2005), 86

Tingkat kolesterol naik agar darah lebih mengental sehingga lebih cepat membeku jika terjadi pendarahan. Akhirnya, proses pencernaan melambat karena memang tidak diperlukan saat itu.³⁵

Stres tidak selalu berakibat negatif. Ada juga pengaruh positifnya, yakni membangkitkan semangat dan motivasi dalam kehidupan. Bahkan, dalam skala kecil stres merangsang reaksi tubuh dan membuat hidup lebih menantang. Namun, jika stres terlalu berat dan berlangsung lama, reaksi tubuh bisa menjadi tidak teratasi, sehingga biasanya dapat merugikan. Stres berkepanjangan dapat membebani organ tubuh yang penting, seperti jantung, pembuluh darah, kelenjar adrenalin, dan sistem kekebalan.

Berikut ini beberapa ciri gejala stres yang biasa terjadi bagi orang-orang yang mengalami masalah, yang termasuk juga dalam konsep penelitian ini seperti, siswa yang sedang menghadapi ujian nasional, jika memang mereka menganggap ujian nasional merupakan sebuah masalah besar. Ciri stres itu diantaranya adalah (1)lelah, (2) Insomnia,(3) sakit punggung,(4) sakit kepala, (5)pusing, (6) ingin menangis, (7) tekanan darah tinggi, (8) flu yang terus-menerus, (9)masalah pencernaan; sulit mencerna, diare, dan sulit buang air besar.³⁶

Disaat sedang mengalami stres, kelenjar adrenalin melepaskan kortisol, salah satu hormon yang dimobilisasikan oleh tubuh dalam keadaan gawat darurat. Hormon-

³⁵ Lorraine Perretta, *Makanan untuk Otak*,86.

³⁶ Ibid.,

hormon ini telah menyebarkan efek dalam tubuh, termasuk banyak efek yang sesuai dalam jangka pendek menyembuhkan cedera-cedera fisik.³⁷

Lazimnya manusia memerlukan kortisol dalam kadar sedang, yang bertindak sebagai bahan bakar biologis untuk metabolisme kita, dan membantu meregulasi sistem kekebalan. Namun, jika tingkat kortisol tetap terlalu tinggi untuk masa yang lebih panjang, tubuh membayar “ongkos” dalam bentuk kesehatan yang buruk. Sekresi kronik kortisol (dan hormon-hormon terkait) berperan dalam penyakit kardiovaskuler dan fungsi kekebalan tubuh yang buruk, memperburuk diabetes dan tekanan darah tinggi, dan bahkan menghancurkan neuron-neuron dalam hipokampus, dengan merusak ingatan.³⁸

Bahkan ketika kortisol mematikan hippocampus, kortisol ini juga memperkuat amigdala, dengan merangsang pertumbuhan dendrit pada tempat itu ketika rasa takut muncul. Disamping itu, meningkatnya kortisol menumpulkan kemampuan area-area yang berasal dari amigdala.³⁹

Ada tiga macam dampak saraf terpadu yang diakibatkan oleh jumlah kortisol. Hippocampus yang rusak belajar dengan agak teledor, dengan menggerakkan rasa takut secara berlebihan pada detail-detail yang tidak relevan [seperti misalnya nada suara tertentu] dari suatu momen. Sistem sirkuit amigdala mengamuk, dan area prafontral tidak berhasil memodulisasi isyarat-isyarat dari amigdala, menggerakkan

³⁷Daniel Goleman, *Social Intelligence*.trj: Hariono S.Imam.(Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 304.

³⁸Ibid.,

³⁹Ibid.,

rasa takut, sementara hippocampus keliru melihat terlalu banyak pemicu untuk rasa takut itu.

Pada manusia, kondisi waspada dan aktivitas berlebihan ini disebut gangguan stress pasca-traumatis. Dalam menghubungkan stres pada kesehatan, sistem biologis kuncinya adalah sistem saraf simpatik (*sympatic nervous system*, SNS) dan aksis-hypothalamus-pituiter simpatik (*hypothalamus-pituitary-adrenal*, HPA axis). Ketika kita tertekan, baik SNS dan aksis HPA menyambut masalah ini dengan mengeluarkan hormon-hormon yang mempersiapkan untuk menangani keadaan gawat darurat atau ancaman. Namun sistem melakukan hal itu dengan meminjam sumber daya sistem kekebalan tubuh dan sistem endokrin, diantara sistem-sistem lainnya. Hal ini melemahkan sistem yang penting bagi kesehatan, baik untuk sesaat atau bertahun-tahun.⁴⁰

Sirkuit SNS dan HPA ini mati atau menyala oleh keadaan emosi kita-kesusahan untuk hal yang lebih buruk, kebahagiaan untuk hal yang lebih baik. Oleh karena orang lain memengaruhi emosi kita dengan kekuatan seperti itu (melalui penularan emosi) kaitan kausalnya keluar melampaui tubuh sampai pada relasi dengan orang lain.⁴¹

Ilmu kedokteran telah menunjukkan dengan tepat mekanisme biologis yang secara langsung mengaitkan relasi beracun ini dengan penyakit jantung.⁴² Para

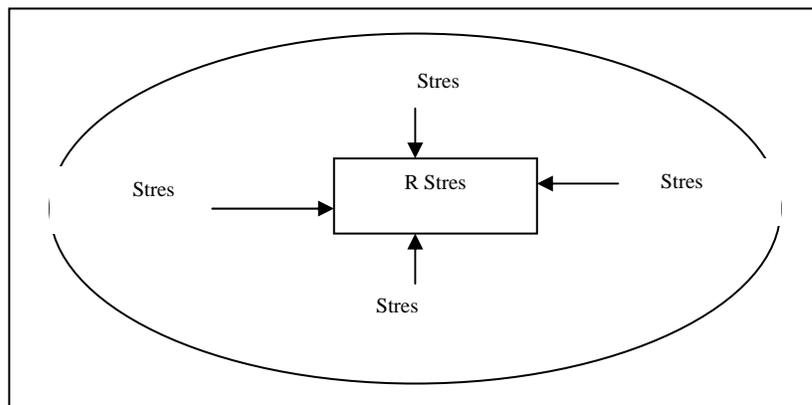
⁴⁰Daniel Goleman, *Social Intelligence*, 305.

⁴¹ Ibid.,

⁴² Fase kelelahan terjadi jika stres berlanjut atau adaptasi tidak berhasil. Tanda akhir kelelahan adalah gangguan respons umum, gagal jantung, dan gagal ginjal, yang menyebabkan kematian.

sukarelawan pada sebuah eksperimen tentang stres, harus mempertahankan diri mereka sendiri terhadap tuduhan yang keliru bahwa mereka telah mencuri di toko. Ketika mereka bicara, sistem kekebalan dan *kardiovaskuler* mereka bergerak dalam suatu perpaduan yang secara potensial mematikan. Sistem kekebalan ini mengeluarkan limfosit-limfosit T, sementara dinding pembuluh darah mengeluarkan zat-zat yang terikat pada sel-sel T itu, bergerak dalam formasi *plak* yang menyumbat arteri pada *endothelium*.⁴³

Analisa terhadap 208 studi melibatkan 6.153 individu yang dihadapkan pada faktor-faktor penimbul stres, mulai dari suara keras dan sangat tidak menyenangkan sampai pada konfrontasi dengan orang yang sama-sama tidak menyenangkan.⁴⁴

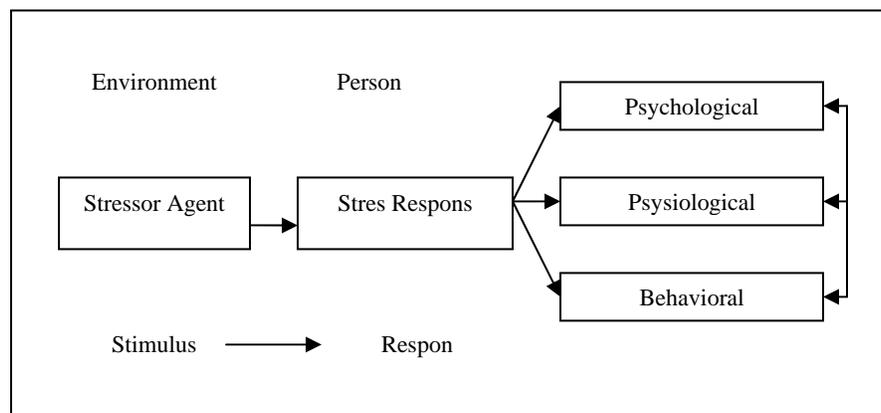


Gambar 4.5 Stres sebagai stimulus
Sumber : Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*. (Jakarta: Hikmah, 2010), 31.

⁴³Hal ini menggerakkan sel-sel T untuk menyerang *endothelium*, dimana formasi otak yang mematikan mulai terbentuk. Rekrutmen sel-sel T ini, yang membuat jaringan meradang ketika sel-sel ini memerangi bakteri penyerbu, cocok dengan pengertian yang sedang berkembang tentang peran menentukan peradangan semacam itu dalam terbentuknya *plak atherosclerosis*.

⁴⁴Tentang analisis-meta , lihat Sally Dickerson dan Margaret Kemey, " Acute Stressors and Cortisol Responses : A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research," *Psychological bulletin* 130(2004), 355-91.

Gambar diatas merupakan posisi secara visual, ketika stres sebagai stimulus, dengan kata lain stres diposisikan sebagai variabel bebas. Pandangan lain menyebutkan bahwa stres sebagai respons, yakni memfokuskan pada reaksi individu terhadap stressor. Stres digambarkan sebagai suatu respons atau stres sebagai variabel tergantung.⁴⁵ Pandangan kedua ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 4.6 Stres sebagai Respon

Reaksi stres dalam semua studi ini, diukur dengan kenaikan pada tingkat kortisol seseorang. Lonjakan terbesar kortisol terjadi ketika sumber stresnya bersifat antar pribadi. Ketika seseorang melakukan tugas yang tidak menyenangkan seperti, sambil dinilai bagaimana mereka menjalankannya, efeknya pada kortisol itu sekitar tiga kali lipat lebih besar, daripada ketika besarnya stres sebanding namun sifatnya *impersonal*.

Neurobiologi dasar dari perasaan kacau dan letih, mencerminkan kondisi tubuh kita untuk menghadapi keadaan gawat darurat. Ketika kita sedang stres, aksis

⁴⁵Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*. (Jakarta: Hikmah, 2010), 30-31.

HPA segera bertindak, mempersiapkan tubuh untuk krisis. Diantara manuver-manuver biologis lain, amigdala memerintahkan korteks prefrontal, pusat pelaksana di otak. Pergeseran dalam kedali ke “jalan rendah” ini lebih menyukai kebiasaan otomatis, sebagaimana amigdala mengandalkan respons seketika untuk menyelamatkan kita.

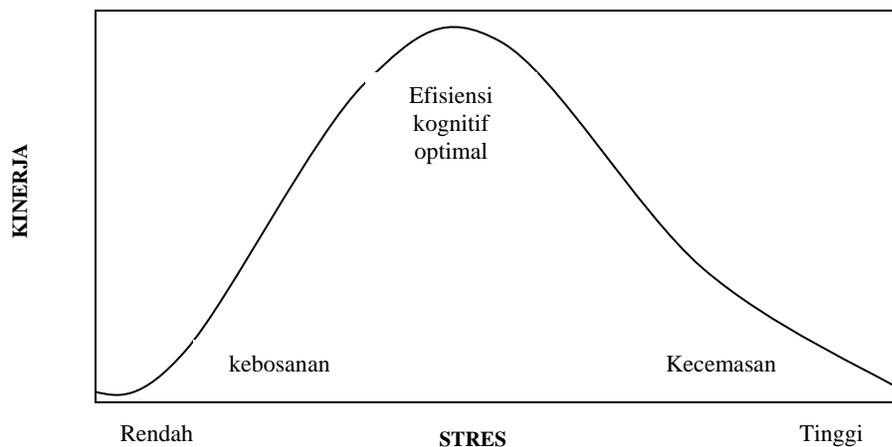
Ketika otak menyerahkan pengambilan keputusan pada “jalan-jalan rendah”, kita kehilangan kemampuan berpikir yang terbaik. Semakin berat tekanannya, maka semakin menderita kinerja dan kemampuan berpikir kita. Amigdala yang menjadi semakin kuat akan merugikan kemampuan kita untuk belajar, untuk menyimpan informasi dalam ingatan, untuk bereaksi secara luwes dan kreatif, untuk memusatkan perhatian menurut kehendak kita dan untuk menyusun rencana dan organisasi secara efektif. Para ahli ilmu saraf menyebutnya dengan ‘disfungsi kognitif’.⁴⁶

Tidak mengherankan. Semakin besar kecemasan yang dirasakan, semakin buruklah efisiensi kognitif otak. Pada zona penderitaan mental ini, pikiran-pikiran yang menyimpan membajak perhatian dan meremas sumber-sumber daya kognitif kita. Hal tersebut diakibatkan kecemasan besar yang mempersempit ruang yang tersedia bagi perhatian kita, kecemasan mengurangi kemampuan kita untuk memasukkan informasi baru, apalagi membangkitkan gagasan-gagasan segar. Seperti saat kondisi panik, hal itu merupakan musuh pembelajaran dan kreatifitas.⁴⁷

⁴⁶Sam Intrator, *How Teaching Can Inspire Real Learning in the Classroom*. (New Haven, Conn : Yale University Press, 2003)

⁴⁷Daniel Goleman, *Social Intelligence*, 360-361.

“Jalan bebas hambatan” saraf untuk *disforia* dimulai dari amigdala ke sisi kanan *korteks prafrontal*. Ketika sistem sirkuit ini menjadi aktif, pikiran-pikiran kita terkonsentrasi pada hal yang memicu perasaan negatif. Ketika mengalami kekhawatiran atau kemarahan, kesiapan mental kita mengalami masalah. Demikian juga ketika sedih, tingkat pada *korteks prafrontal* turun, dan karena kita membangkitkan lebih sedikit gagasan. Bentuk ekstrim kecemasan dan rasa marah, di satu pihak, serta kesedihan, di pihak lain, mendorong aktivitas otak melampaui zona efektifitasnya.⁴⁸



Gambar 4.7 Pengaruh Stres terhadap efisiensi kognitif

⁴⁸Daniel Goleman, *Social Intelligence*, 361.

Stres itu sendiri bukan merupakan suatu elemen yang terpisah. Ia adalah sebuah sistem interdependen yang ditentukan oleh sifat, intensitas dan lama *stressor*, serta persepsi, penilaian, dan efektivitas *coping*⁴⁹ yang dimiliki individu.⁵⁰

Coping mechanism terbentuk melalui proses belajar dan mengingat. Belajar⁵¹ di sini adalah kemampuan menyesuaikan diri pada pengaruh faktor internal dan eksternal.⁵² Proses pembelajaran ini terjadi sebagaimana telah dibuktikan oleh Snyder⁵³ pada penderita epilepsi. Dengan mengenal, mempelajari, dan memecahkan masalah *stressor* yang biasa ia alami, akan terbentuk *coping strategy* yang dapat menurunkan serangan epilepsi dan mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri.⁵⁴

Mekanisme proses belajar dan menyimpan ingatan di otak sifatnya akumulatif dan kompleks. Perubahan pada *neurotransmitter* akan menyebabkan terjadinya perubahan terhadap forforilasi protein dan ekspresi gen pada msing-masing

⁴⁹*Coping mechanism* adalah suatu mekanisme untuk mengatasi perubahan yang dihadapi atau beban yang diterima. Apabila *coping mechanism* ini berhasil, seseorang dapat beradaptasi terhadap perubahan tersebut atau akan merasakan beban berat menjadi ringan. *Coping mechanism* ini dapat dipelajari sejak awal timbulnya *stressor* dan orang menyadari dampak dari *stressor* tersebut. Kemampuan *coping mechanism* setiap orang tergantung dari temperamen individu dan persepsi serta kognisi terhadap *stressor* yang diterima. Lihat Moh.Sholeh. *Terapi Salat Tahajud*, 40.

⁵⁰Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 40.

⁵¹Mekanisme belajar ada 2 macam, yaitu (1) bentuk belajar yang implisit, dan (2) bentuk belajar yang eksplisit. Belajar yang implicit umumnya bersifat reflektif dan tidak memerlukan kesadaran. Keadaan ini ditemukan dalam perilaku habituasi, kebiasaan, dan *conditioning*. Pada habituasi timbul suatu penurunan dari transmisi sinap pada *neuron sensoris* sebagai akibat dari penurunan jumlah neurotransmitter yang berkurang yang dilepas oleh terminal presinap. Pada habituasi menuju ke depresi *homosinaptik* untuk suatu aktivitas dari alur yang terserang terus-menerus. Sensivitas sifatnya lebih kompleks dari habituasi, mempunyai potensial jangka pendek maupun jangka panjang (beberapa menit sampai beberapa minggu). Pada sensitisasi melibatkan fasilitasi *heterosinaptik*. Mark F. Bear dalam Moh. Sholeh. *Terapi Salat Tahajud*, 42.

⁵² M. Notosoedirdjo dalam Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*,40.

⁵³ Ibid.,

⁵⁴ Ibid.,

neuron. Karena perubahan yang disebabkan *forforilasi protein* lebih mudah kembali ke keadaan semula, hal ini disebutkan sebagai ingatan jangka pendek, sedangkan perubahan ekspresi gen disebut sebagai ingatan jangka panjang.⁵⁵

Adanya proses ingatan jangka panjang yang terjadi pada keadaan stres yang kronis kemungkinan akan menimbulkan adaptasi jaringan atau sel. Adaptasi dari jaringan atau sel imun yang memiliki reseptor hormon kortisol dapat terbentuk bila dalam waktu lain menderita stres. Hal ini seperti hasil penelitian pada responden dengan stres kronis yang dilakukan oleh Zier.⁵⁶ Zier menyimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara hormon kortisol dan IgA, tetapi hormon kortisol berkorelasi dengan beban kerja.⁵⁷

C. Pengaruh *Positive thinking* terhadap Keberhasilan Siswa dalam Ujian Sekolah

Carol dalam teorinya tentang belajar tuntas, mengemukakan bahwa ada lima faktor yang menentukan keberhasilan belajar siswa, yaitu (a) bakat pelajar, (b) waktu yang tersedia untuk belajar, (c) waktu yang diperlukan oleh siswa untuk menyelesaikan atau menguasai bahan pengajaran, (d) kualitas pengajaran, (e)

⁵⁵ M. Notosoedirdjo dalam Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 42.

⁵⁶ *Forforilasi* tampak berpengaruh pada fungsi neuron. Beberapa di antaranya melalui pengaturan reseptor, saluran dan pompa ion,metabolisme neurotransmitter, pertumbuhan, diferensiasi, dan ekspresi gen. Pengaturan ekspresi neuron oleh neurotransmitter berlangsung terus-menerus dan berkesinambungan untuk mengganti protein yang telah dipakai dan berfungsi sebagai proses perubahan dan penyesuaian fungsi otak. M. Notosoedirdjo dalam Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*,43.

Ekpresi gen dapat diaktifkan oleh proses fisiologi, obat-obatan, dan pengalaman. Data sensoris *deffrent* mengaktifkan jaringan neuron di otak yang selanjutnya melibatkan neuron dalam proses yang lebih tinggi. Peningkatan aksi potensial serta aktifasi dari *second messenger* menentukan ekspresi dari gen tertentu yang pada akhirnya membentuk suatu tipe atau pola *multiple protein neuron*. M. Notosoedirdjo dalam Moh.Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*,43.

⁵⁷ Moh. Sholeh. *Terapi Salat Tahajud*, 42.

kemampuan individu.⁵⁸ Bakat dan kemampuan individu, salah satunya kemampuan berpikir positif (*positive thinking*) pada hakikatnya adalah faktor internal, sedangkan kualitas pengajaran dan waktu yang diperlukan termasuk faktor eksternal.

Mengenai besarnya pengaruh faktor internal dan faktor eksternal terhadap keberhasilan siswa, Richard Clark menyatakan bahwa prestasi yang dicapai siswa di sekolah 70 % ditentukan oleh kemampuan individu (internal) dan 30% ditentukan oleh lingkungan belajar (eksternal).⁵⁹ Sehingga kemampuan dalam diri siswa menempati porsi yang tinggi dalam menentukan keberhasilannya, termasuk didalamnya adalah kemampuannya berpikir positif terhadap ujian sekolah. Siswa yang pesimis, cemas, malas dan putus asa menghadapi ujian sekolah, dipastikan mendapatkan hasil yang rendah atau bahkan tidak lulus ujian tersebut.

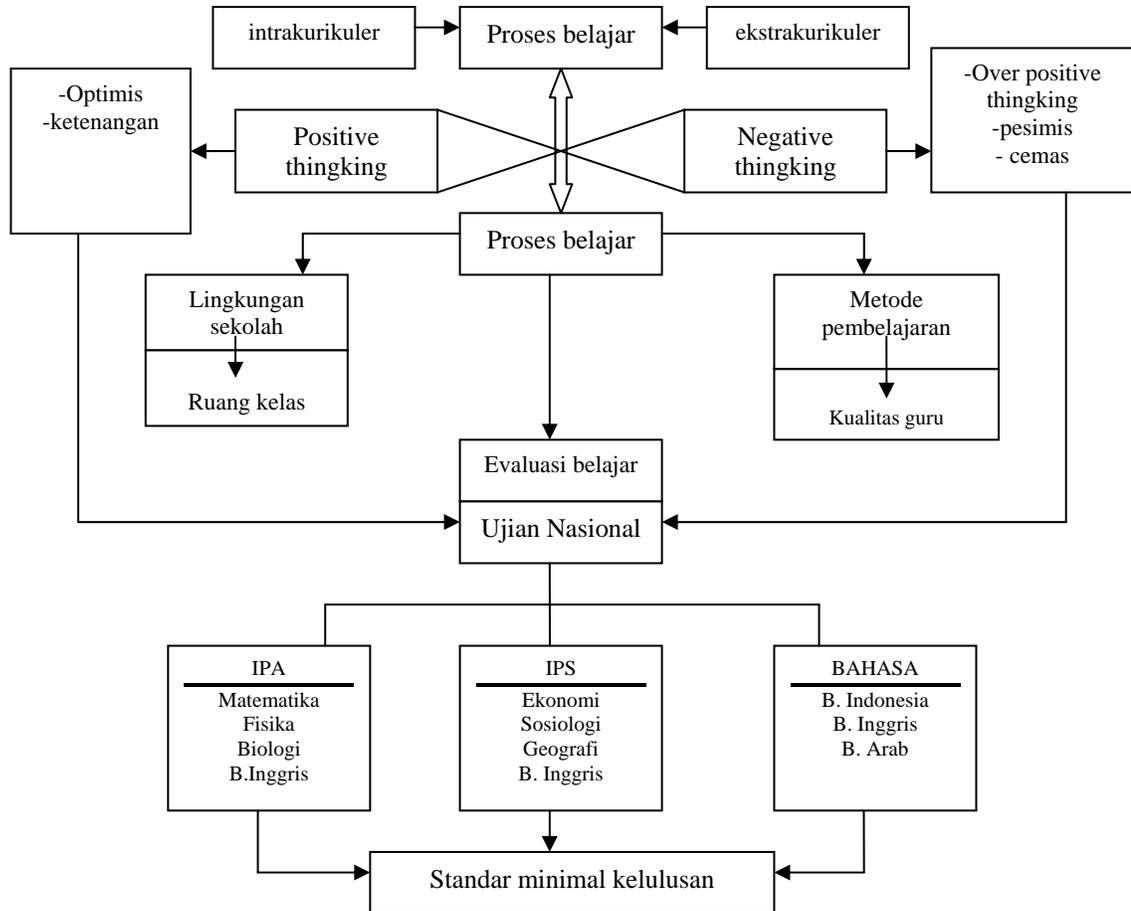
Ujian sekolah yang diteliti dalam penelitian ini adalah ujian nasional (Unas) sehingga tingkat kelulusan siswa sesuai dengan standar kompetensi kelulusan yang telah ditetapkan oleh kementerian pendidikan. Pada tahun 2010 nilai standar kelulusan nasional untuk tingkat sekolah menengah atas / madrasah aliyah sebesar 5,5 untuk mata pelajaran yang diujikan secara nasional sesuai jurusan siswa. Keberhasilan siswa di ukur dengan melihat rata-rata nilai hasil ujian, kemudian nilai tersebut dikategorikan dalam bentuk klasifikasi gagal, kurang, cukup, baik, dan sangat baik.

⁵⁸Gene Lucas, et.all., *Exploring Teaching Alternatives*. (Mineapolis : Bergers Publishers Company, 1977), 16.

⁵⁹Richard Clark and Calvin Bovy, *Cognitive Prescriptive Theory and Psychoeducational Design*. (California : University of California, 1981), 12.

Selain Ujian Nasional, penelitian ini juga akan mengukur tingkat pengaruh *positive thinking* siswa terhadap hasil ujian lainnya, seperti ujian semester satu dan ujian semester dua.

Aspek psikologis yang menjadi inti penelitian ini, menjadikan rambu-rambu untuk menyelidiki, adakah siswa yang pandai namun secara mental memiliki permasalahan, lantaran grogi, stres, dan cemas. Jika banyak kejadian membuktikan kepandaian saja, tidak akan cukup membantu mengatasi kepanikan atau kecemasan karena menghadapi sesuatu yang menurut asumsinya menakutkan, termasuk juga ujian nasional yang terkesan menakutkan dan meningkatkan intensitas detak jantung.



Gambar 4.8 Bagan alur kerangka kerja penelitian positive thinking

Proses belajar selama tiga tahun di sekolah menengah atas (SMA)/madrasah aliyah (MA) secara nyata merupakan proses yang panjang dan kompleks, bahkan cukup rumit jika hanya dilihat keberhasilan siswa melalui jalur ujian yang menghasilkan sebuah nilai, yang tentunya sangat dipengaruhi oleh banyak faktor didalamnya. Alur dalam gambar di atas merupakan langkah yang diambil peneliti untuk menelusuri proses belajar siswa sebelum mereka mengikuti ujian nasional. Jika

jalur penelitian disederhanakan akan didapat alur seperti berikut ; (mid semester1-ujian semester 1) – (mid semester2-ujian semester 2)- ujian sekolah – ujian madrasah – ujian nasional.

Maka dibabak seleksi sampel, peneliti menggunakan syarat siswa yang masuk sepuluh besar pada semester satu berhak masuk menjadi sampel penelitian, alasan ini diambil dengan pertimbangan bahwa siswa yang masuk sepuluh besar memiliki kualitas yang lebih dibanding siswa lainnya, hal ini menandakan mereka sudah siap menghadapi unas. Pada semester dua, menjadi babak penyisihan, menurut keyakinan peneliti siswa yang masuk sepuluh besar pada semester satu, pada semester dua hasil nilai yang didapat juga tidak akan jauh berbeda, pergeseran peringkat dan pergantian siswa yang masuk sepuluh besar berkisar 2% sampai 5 % saja.

Dalam alur diatas terlihat kualitas guru dimasukkan menjadi salah satu variabel, variabel yang diambil adalah metode mengajar yang digunakan ketika menyampaikan materi, sesuai dengan konteks materinya atau tidak?, pendekatan yang dipakai bervariasi atau tidak?. Dalam penelitian ini kualitas guru, menjadi variabel pengganggu terhadap keberhasilan siswa dalam ujian. Sedangkan variabel kontrol yang dipilih peneliti adalah lingkungan sekolah dalam menunjang proses belajar mengajar, fokusnya terletak pada ruang belajar yang digunakan.

D. Pengaruh Motivasi Belajar terhadap Keberhasilan Siswa dalam Ujian Sekolah

Motivasi memiliki banyak definisi, karena para ahli memberikan pendapatnya dalam perspektif masing-masing. Motivasi adalah keadaan yang terdapat dalam diri

seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna pencapaian suatu tujuan.⁶⁰ Disisi lain motivasi juga diartikan sebagai kondisi fisiologis dan psikologis yang terdapat dalam diri seseorang yang mendorongnya untuk melakukan aktifitas tertentu guna mencapai tujuan (kebutuhan).⁶¹

Maslow mengungkapkan bahwa kebutuhan dasar hidup manusia itu terbagi atas lima tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan sosial, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan akan aktualisasi diri.⁶²

Sementara itu McClelland berpendapat bahwa diantara kebutuhan hidup manusia terdapat tiga macam kebutuhan, yaitu kebutuhan untuk berprestasi, kebutuhan untuk berafiliasi, dan kebutuhan untuk memperoleh makanan.⁶³

Karena uraian ini berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi belajar, maka konteks motivasi yang sesuai adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi bisa diartikan kondisi fisiologis dan psikologis (kebutuhan berprestasi) yang terdapat di dalam diri siswa yang mendorongnya untuk melakukan aktivitas tertentu guna mencapai suatu tujuan tertentu (berprestasi).⁶⁴

Here dan Lamb mengungkapkan, motivasi berprestasi merupakan motivasi yang berhubungan dengan pencapaian beberapa standar kepandaian dan standar

⁶⁰Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rajawali, 1984), 70.

⁶¹Djaali, *Psikologi Pendidikan*, 101.

⁶²Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*. (New York: Harper & Row publisher, 1970), 35-47.

⁶³David C. McClelland, et. all, *The Achievement Motive*. (New York: Irvington Publisher, 1976), 75.

⁶⁴Djaali, *Psikologi Pendidikan*, 103.

keahlian.⁶⁵ Standar keunggulan ini, menurut Heckhausen terbagi atas tiga komponen, yaitu standar keunggulan tugas, standar keunggulan diri, dan standar keunggulan siswa lain.⁶⁶

Ausubel memberikan klasifikasi sendiri terkait tiga komponen motivasi berprestasi yaitu dorongan kognitif, *An ego-enhancing one* (keinginan meningkatkan status dan harga diri), dan komponen afiliasi.⁶⁷ Atkinson dalam Houston mengemukakan bahwa diantara kebutuhan hidup manusia, terdapat kebutuhan untuk berprestasi, yaitu dorongan untuk mengatasi hambatan, melatih kekuatan, dan berusaha untuk melakukan suatu pekerjaan yang sulit dengan cara yang baik dan secepat mungkin, atau berusaha untuk melampaui standar keunggulan.⁶⁸ Lebih lanjut Atkinson menyatakan, motivasi seseorang ditentukan oleh dua faktor, yaitu harapan terhadap suatu subyek dan nilai dari obyek itu. Makin besar harapan seseorang terhadap suatu obyek dan makin tinggi nilai obyek itu bagi orang tersebut, maka makin besar motivasinya.⁶⁹

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi pada umumnya harapan akan suksesnya selalu mengalahkan rasa takut akan mengalami kegagalan. Ia selalu merasa optimis dalam mengerjakan setiap apa yang dihadapinya, sehingga setiap saat selalu termotivasi untuk mencapai tujuannya.⁷⁰

⁶⁵Ibid. lihat juga dalam Rom Here and Roger lamb, Ed., *The Encyclopedia Dictionary of Psychology*. (London: Brasil Balckwell Publisher Ltd, 1983), 3.

⁶⁶ H. Heckkhusen, *The Anatomy of Achievement Motivation*. (New York: Academic Press, 1967), 4-5.

⁶⁷ Djaali, *Psikologi Pendidikan*, 104.

⁶⁸ Ibid, 105.

⁶⁹ John P Houston, *Motivation*. (London: Collier McMilland Publishers, 1985), 239.

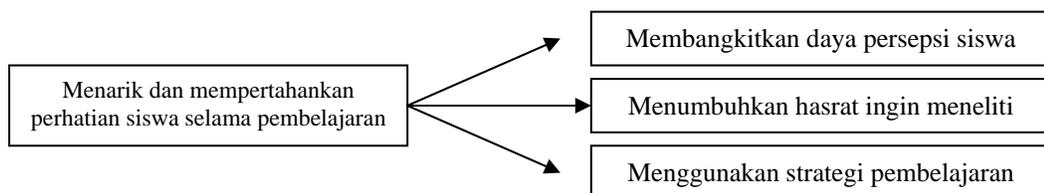
⁷⁰ Ibid, 267.

Selanjutnya hal yang tidak boleh dilupakan, yaitu pengelolaan motivasional. Motivasi seseorang dapat dilihat atau disimpulkan dari usaha yang konsisten, adanya kecenderungan untuk bekerja terus meskipun sudah tidak berada di bawah pengawasan, atau adanya kesediaan mempertahankan kegiatan secara sukarela kearah penyelesaian suatu tugas.⁷¹

Dalam hal ini secara lebih spesifik motivasi belajar dapat dilihat dari karakteristik tingkah laku siswa yang menyangkut minat, ketajaman perhatian, konsentrasi, dan ketekukanan dalam kegiatan belajar. Disamping itu, motivasi belajar dapat dilihat dari indikator-indikator seperti keantusiasan dalam belajar, minat atau perhatian pada pembelajaran, ketekunan dalam belajar, selalu berusaha mencoba, dan aktif mengatasi tantangan yang ada dalam pembelajaran.⁷²

Secara rinci, Keller mendefinisikan motivasi sebagai intensitas dan arah suatu perilaku serta berkaitan dengan pilihan yang dibuat seseorang untuk mengerjakan atau menghindari suatu tugas serta menunjukkan tingkat usaha yang dilakukannya. Mengingat usaha merupakan indikator langsung dari motivasi belajar, maka secara operasional motivasi belajar ditentukan oleh indikator-indikator sebagai berikut ;

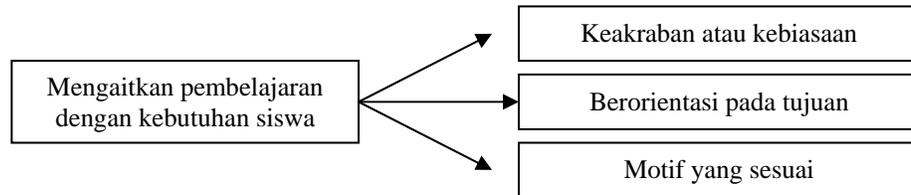
a. tingkat perhatian siswa terhadap pembelajaran



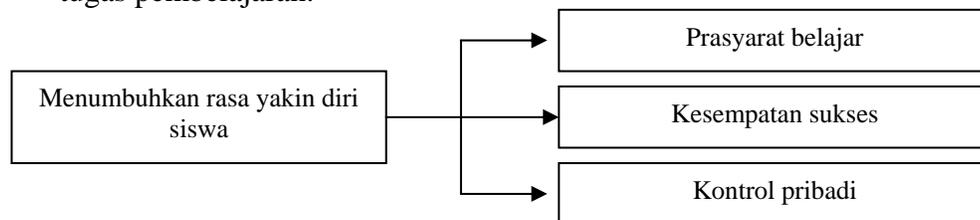
⁷¹ Ardhana dalam Made Wena, *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer Suatu Tinjauan Konseptual Operasional*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 30.

⁷² Ibid, 33.

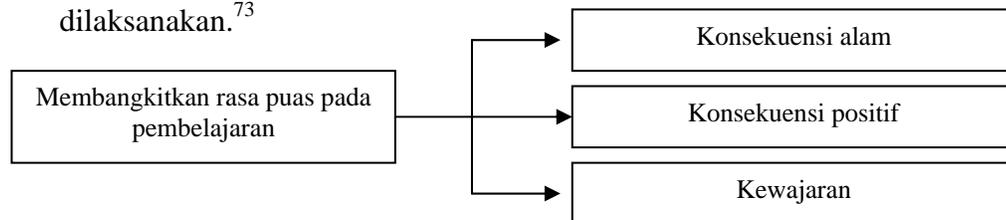
b. tingkat relevansi pembelajaran dengan kebutuhan siswa.



c. tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas pembelajaran.



d. tingkat kepuasan siswa terhadap proses pembelajaran yang telah dilaksanakan.⁷³

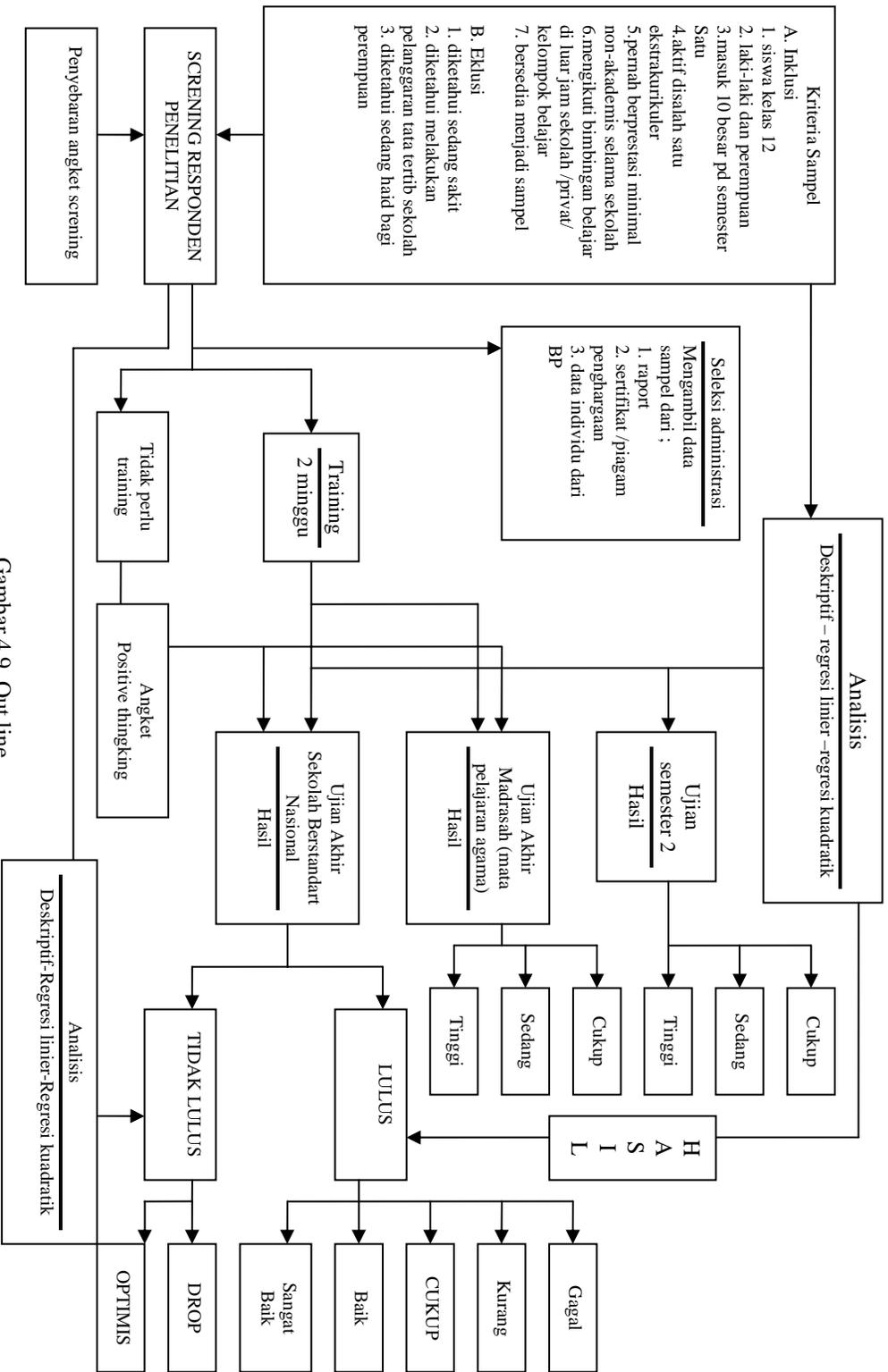


2. Hipotesis Penelitian

Dari uraian kajian pustaka dan konseptual penelitian maka ditetapkan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- a. ada pengaruh signifikan *positive thinking* terhadap motivasi belajar siswa dalam menghadapi ujian sekolah.
- b. ada pengaruh signifikan *positive thinking* terhadap keberhasilan siswa dalam ujian sekolah.

⁷³ Keller dalam Made, ibid ,33.



Gambar 4.9 Out line penelitian