

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA**

**Skripsi**

**Disusun Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai  
Derajat Gelar Sarjana S-1 Psikologi**



**Disusun Oleh :**

**M. IRFAN ANDY. S**  
**F 100 040 065**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Persyaratan Guna Memperoleh Derajat  
Sarjana Psikologi**

**Oleh :**

**M. IRFAN ANDY. S  
F 100 040 065**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2011**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA**

Yang diajukan oleh :

**M. IRFAN ANDY. S**

**F 100 040 065**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh :

Pembimbing

**Drs.Mohammad Amir.Msi.Psi**

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN  
MENGHADAPI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA**

Yang dipersiapkan dan disusun Oleh :

**M. IRFAN ANDY. S**  
**F 100 040 065**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 8 Maret 2011  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

**Drs. Mohammad Amir, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping I

**Eni Purwandari, S.Psi, M.Si**

\_\_\_\_\_

Penguji Pendamping II

**Drs. Meddy Sulistyanto**

\_\_\_\_\_

Surakarta,.....2011  
Universitas Muhamamdiyah Surakarta  
Fakultas Psikologi  
Dekan

**Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si**

## **MOTTO**

“ Seseorang yang bisa mengatasi keinginannya lebih berani dari pada seseorang yang mampu menakhlukkan musuhnya, karena kemenangan yang paling sulit diraih adalah kemenangan atas dirinya sendiri.”

**[ Aristoteles ]**

“ Kesuksesan lebih diukur dari rintangan yang berhasil diatasi saat orang berusaha untuk sukses daripada dari posisi yang diraihnya dalam kehidupan. ”

**[ Booker W Washington ]**

“ Psikologi memberikan kebebasan bagi jiwa manusia dari ketergantungannya terhadap pemikiran yang belum dewasa, hingga setiap orang dapat menyadari potensinya sendiri. Berdasarkan premis itulah ketika manusia memahami dirinya sendiri, ia dapat mulai menjadi penguasa bagi hidupnya sendiri.“

**[ Dr. J.A. Meerlio ]**

## PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada :



Kedua orang tua tercinta.



Pimpinan Perusahaan Produksi Box Salon

“SJ Soundsystem” cabang Solo.

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam daftar pustaka.

Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya. Surat pernyataan ini merupakan bentuk tanggung jawab moral saya sebagai penulis/peneliti kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Yang menyatakan

Surakarta, 8 Maret 2011

**M. IRFAN ANDY. S**  
**F 100 040 065**

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala berkah, rahmat dan ridha-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa terwujudnya skripsi ini berkat adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan dan ketulusan hati perkenankanlah penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Susatyo Yuwono S.Psi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Drs. Mohammad Amir, M.Si, selaku pembimbing utama yang dengan sabar memberikan masukan, petunjuk kepada penulis, dan memberi support dengan kesabaran dan keikhlasan dalam membimbing penulis menyelesaikan skripsi.
3. Eni Purwandari, S.Psi, M.Si beserta Drs. Meddy Sulistyanto, selaku pembimbing pendamping yang telah berkenan meluangkan waktu di sela-sela aktivitas beliau yang padat untuk memberikan bimbingan, pengarahan, dan petunjuk kepada penulis sampai terselesaikannya skripsi ini.
4. Dra. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si. selaku pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan dan nasehat selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
5. Staf kepusatakaan dan tata usaha di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta untuk kerja samanya baik dalam proses



penyusunan skripsi maupun selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Seluruh karyawan Produksi Box Salon “SJ Soundsystem” yang telah berpartisipasi dan membantu kelancaran penelitian penulis.
7. Semua sahabat-sahabat penulis yang dengan tulus telah membantu dan menemani dalam keadaan suka dan duka selama dalam perkuliahan semenjak semester satu hingga sekarang, semoga persahabatan ini tetap terjalin hingga nanti.
8. Pada akhirnya penulis sedikit memberikan pesan untuk adik-adik tingkat pada khususnya yang saat ini mengerjakan tugas akhir; jangan pernah mengeluh, sabar, dan lakukanlah yang terbaik itu kuncinya. Untuk para calon Sarjana pada umumnya jangan pernah membanggakan gelarmu saat lulus, namun apa yang bisa kau berikan pada masyarakat dan mengharumkan nama almamater di kelak kemudian hari.

Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dalam bentuk apapun untuk menyelesaikan skripsi ini. Hanya ucapan terima kasih yang dapat penulis haturkan, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan yang terbaik atas semua budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Surakarta, 8 Maret 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
ABSTRAKSI .....	xvi
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja .....	9
1. Pengertian kecemasan .....	9
2. Pengertian pemutusan hubungan kerja (PHK) .....	10
3. Pengertian kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja .....	12

4. Sebab-sebab terjadinya pemutusan hubungan kerja .....	13
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja .....	15
6. Aspek-aspek pengukuran kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja .....	18
B. Berfikir positif .....	20
1. Pengertian berfikir positif .....	20
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi berfikir positif .....	22
3. Manfaat berfikir positif .....	25
4. Aspek -aspek berfikir positif .....	27
C. Hubungan Antara Berfikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) .....	30
D. Hipotesis .....	35

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
C. Subjek Penelitian .....	38
D. Metode Pengumpulan Data .....	39
1. Skala kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja .	39
2. Skala berfikir positif .....	40
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	41
1. Validitas .....	41
2. Reliabilitas .....	42
F. Metode Analisis Data .....	43

BAB IV LAPORAN PENELITIAN	
A. Persiapan Penelitian.....	46
1. Orientasi Kancah Penelitian.....	46
2. Persiapan Alat Ukur.....	48
B. Pelaksanaan Penelitian.....	51
a. Penentuan Subjek Penelitian.....	51
b. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	51
c. Proses pengambilan data.....	52
d. Pelaksanaan Skoring.....	53
e. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas.....	53
C. Hasil Analisis Data.....	56
1. Uji Asumsi.....	56
a. Uji Normalitas Sebaran.....	56
b. Uji Linieritas.....	57
2. Uji hipotesis.....	57
3. Sumbangan Efektif.....	57
4. Kategorisasi.....	58
D. Pembahasan.....	59
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	70

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penilaian Pertanyaan <i>Favourable</i> Dan <i>Unfavourable</i> .....	40
Tabel 2 Sebaran Aitem Skala Kecemasan Menghadapi PHK Sebelum Uji Coba.....	40
Tabel 3 <i>Blue Print</i> Skala Berpikir Positif.....	41
Tabel 4 Rincian Data Karyawan Perusahaan Produksi Box Salon SJ Soundsystem Cabang Solo .....	47
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan Menghadapi PHK Sebelum Uji Coba.....	49
Tabel 6 <i>Blue Print</i> Skala Berpikir Positif Sebelum Uji Coba .....	50
Tabel 7 Komposisi Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan Menghadapi PHK.....	54
Tabel 8 Komposisi Aitem Valid dan Gugur Skala Berpikir Positif .....	55
Tabel 9 Kategorisasi Skala Kecemasan Menghadapi PHK.....	59
Tabel 10 Kategorisasi Skala Berpikir Positif .....	59

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Dinamika Psikologis Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Hasil Olah Data .....	71
a. Keterangan Berkas Butir Berpikir Positif .....	71
b. Uji Validitas Berpikir Positif .....	77
c. Uji Reliabilitas Berpikir Positif.....	78
d. Keterangan Berkas Butir Kecemasan Menghadapi PHK.....	79
e. Uji Validitas Kecemasan Menghadapi PHK .....	84
f. Uji Reliabilitas Kecemasan Menghadapi PHK.....	87
g. Uji Normalitas Sebaran .....	88
h. Uji Linieritas Hubungan Antara X dan Y.....	92
i. Korelasi Momen Tangkar .....	94
j. Keterangan Variabel.....	95
k. Uji-t Antar Kelompok.....	97
Lampiran 2 Angket Penelitian .....	99
a. Angket Kecemasan Menghadapi PHK.....	100
b. Angket Berpikir Positif.....	104
Lampiran 3 Kategorisasi.....	107

## ABSTRAKSI

### HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN KECEMASAN MENGHADAPI PEMUTUSAN HUBUNGAN KERJA

Salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja bagi individu atau karyawan harus memiliki pola berpikir yang sekiranya mampu dijadikan sebagai salah satu faktor mengatasi kecemasan yaitu berpikir positif. Berkaitan dengan hal tersebut Alberch (dalam Cholidah, 2003) menyatakan bahwa pemusatan perhatian pada aspek positif dari suatu keadaan atau situasi akan membuat individu menjadi lebih mampu mempertahankan emosi positifnya dan mencegah emosi negatif serta membantu individu menghadapi situasi-situasi yang mengancam atau menimbulkan stress ataupun kecemasan terhadap timbulnya PHK.

Metode pengambilan data penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengambilan subyek dilakukan dengan teknik *studi populasi* pada karyawan di Perusahaan produksi box salon “SJ Soundsystem“ di Pajang, Surakarta yang berjumlah 53 orang yang terdiri dari 36 laki-laki dan 17 perempuan. Selanjutnya data dalam penelitian ini dianalisis dengan korelasi *product moment*. Alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel-variabel penelitian ada 2 macam yaitu (1) skala berpikir positif, (2) skala kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja. Hipotesis dari penelitian ini berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hipotesis terbukti yakni ada hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja yang ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi  $r = -0.319$  dan  $p = 0,019$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti signifikan. kemudian untuk hipotesis yang ke-2 yaitu ada perbedaan tingkat kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja, karyawan laki-laki lebih tinggi tingkat keemasannya dibandingkan perempuan yang ditunjukkan dengan hasil skor rerata variabel kecemasan menghadapi pemutusan hubungan kerja pada karyawan laki-laki sebesar 136,722 dan karyawan perempuan 116,647 dengan ( $p < 0,01$ ) yang artinya hipotesis yang diajukan sangat signifikan.

**Keywords :** *Berpikir Positif, Kecemasan Menghadapi Pemutusan Hubungan Kerja*