

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF BAGI REMAJA PUTUS SEKOLAH

Oleh:

Lutfi Wibawa

(Dosen PLS Fakultas Ilmu Pendidikan UNY)

ABSTRAK

Remaja putus sekolah dengan situasi yang sangat rentan harus dikembalikan pada pola pikir yang positif. Jiwanya harus dibangkitkan lagi, membesarkan hatinya, memperkuat imannya atau mentalnya, memberikan bacaan yang menginspirasi, mengarahkan dia berani menentukan pilihan hidup, memberikan pemahaman yang benar terhadap persoalan hidup (realitas). Pelatihan berpikir positif adalah salah satu cara untuk menstimulasi agar remaja mampu kembali kearah pemikiran tersebut. Sehingga ia mampu menentukan jalan hidupnya yang baru, dengan semangat baru, dengan visi kesuksesan. Remaja putus sekolah jika mampu menerapkan pemikiran positif, akan memusatkan perhatiannya pada sisi yang positif, mengembangkan penilaian yang positif dan memproses informasi yang positif. Kesadaran tentang keberhasilan tidak lepas dari konsep berpikir.

Kata Kunci : *Remaja Putus Sekolah; Pelatihan Berpikir Positif*

PENDAHULUAN

Perubahan sosial yang pesat sebagaia bagian dari pengaruh globalisasi, modernisasi, industrialisasi dan arus informasi dan komunikasi yang membuat dunia tanpa batas ruang dan waktu selain membarikan dampak yang positif juga memberikan dampak yang negtif. Peningkatan fasilitas yang membuat kemudahan dalam menjalani hidup, peningkatan kesehatan, kemudahan dalam mendapatkan informasi dan lain sebagainya, dirasakan sebagai dampak positif dari perubahan. Dampak negatif yang timbul dan sangat dirasakan adalah adalah masalah-nasalah yang lebih kompleks yang akan menjadi *stressor* baik bagi individu maupun bagi masyarakat. Wicaksono (2005) menyatakan bahwa setiap perubahan dalam kehidupan yang bagaimanapun kecilnya selalu menyebabkan stress bagi individu maupun masyarakat keseluruhan. Setiap perubahan bagi seseorang bisa merupakan suatu "ancaman" bagi keberlangsungan hidup sehingga individu maupun masyarakat perlu mengantisipasi.

Peale (1996) mengemukakan bahwa perjuangan utama dalam mencapai kedamaian adalah usaha untuk mengubah sikap pikiran. Menurutnya, berpikir positif adalah aplikasi langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan serta

menciptakan suasana yang menguntungkan bagi perkembangan hasil yang positif. Dengan berpikir positif maka akan timbul keyakinan bahwa setiap masalah akan ada jalan pemecahannya. Menurut Seligman (1991) dengan mengubah cara berpikir negatif menjadi positif maka individu yang semula depresi akan berkurang simtom-simtom depresinya.

Menurut Sarwono (1996) remaja rentan terkena depresi akibat perubahan fisik, psikis dan sosialnya. Remaja menurut Santrock (2003) merupakan suatu masa dimana pola pikirnya berada pada fase abstrak, logis dan idialistis. Piaget (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa remaja memandang dunia dalam perspektif subyektif dan ideal. Sedangkan menurut Parry (1994), remaja memandang dunia dalam dualisme pola polaritas mendasar tentang benar-salah, kita mereka, baik-buruk, namun ketika dewasa, mereka mulai menyadari perbedaan pendapat dan berbagai prespektif yang dipegang orang lain, yang mengubah pandangan dualistik mereka.

Remaja yang mengalami putus sekolah, droup-out, tentunya berada pada kondisi yang rentan terhadap depresi dan prilaku-prilaku yang negatif yang disebabkan karena putus asa dan kehilangan keseimbangan dalam berpikir. Seolah-olah semuanya telah berakhir pada saat itu, menurut mereka tidak ada harapan lagi, semuanya dipandang serba salah, tidak ada yang mau mengerti, memahami, dunia tidak lagi berpihak pada mereka. Cukup mengkhawatirkan bila tidak dicari pemecahan dan penanggulangan permasalahan ini, padahal angka putus sekolah di Indonesia masih cukup tinggi, sementara itu pendidikan non formal belum menjadi pilihan utama sebagai pengganti pendidikan formal.

Sering terjadi kasus-kasus yang mencengangkan masyarakat, sebagai hal yang disebabkan karena individu sulit untuk menerima perubahan yang mengakibatkan hilangnya keseimbangan berfikir dan pada ujungnya stress yang berkepanjangan. Sebagai contoh Kaunang (2007) menuliskan, tentu belum hilang dari ingatan kita kasus seorang bocah yang melakukan percobaan bunuh diri karena tidak mampu membayar uang ekstra kurikuler sebesar Rp. 2.500,00 dan kasus seorang siswa SMU yang melakukan gantung diri karena tidak bisa melanjutkan sekolahnya.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menunjukkan manfaat dari berpikir positif. Penelitian Susetyo (2001) menemukan bahwa pemberian pelatihan berpikir positif dapat menurunkan agresi reaktif pada remaja. Rahayu (2004) juga menyebutkan bahwa terjadi penurunan kecemasan di

depan umum setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif sangat memberikan hasil yang baik bagi perkembangan pola pikir seseorang terlebih pada kondisi yang rentan depresi dan perilaku yang menyimpang.

Pelatihan berpikir positif dipandang sangat baik untuk mengatasi permasalahan yang sering dihadapi oleh para remaja putus sekolah. Dimana individu dilatih untuk bisa menerima kenyataan dan menjadikan permasalahan sebagai bagian dari guru kehidupan, sehingga masa depan masih dipandang sebagai sesuatu yang menantang dan masih memberikan ruang yang cukup untuk kehidupan mereka. Pada kajian ini akan diuraikan tentang pelatihan berpikir positif bagi remaja putus sekolah. Dengan harapan bisa menambah kasanah ilmu pendidikan bagi pengurangan masalah-masalah remaja dan pendidikan.

BERPIKIR POSITIF

Berpikir positif merupakan suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada hal-hal yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Setiap pikiran positif akan melihat setiap kesulitan dengan cara yang gamblang dan polos serta tidak mudah terpengaruh sehingga menjadi putus asa oleh berbagai tantangan ataupun hambatan yang di hadapi. Peale (1996) mengemukakan individu yang berpikir positif selalu di dasarkan fakta bahwa setiap masalah pasti ada pemecahan dan suatu pemecahan yang tepat selalu melalui proses intelektual yang sehat.

Membentuk sikap positif terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan akan membuat seseorang melihat keadaan tersebut secara rasional, tidak mudah putus asa ataupun menghindari dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya. Menurut Albrecht (1980) berpikir positif berkaitan dengan perhatian positif (*positive attention*) dan juga perkataan yang positif (*positive verbalization*). Perhatian positif berarti memusatkan perhatian pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, sedangkan perkataan yang positif adalah penggunaan kata-kata ataupun kalimat yang positif untuk mengekspresikan isi pikirannya, hal ini pada akhirnya akan menghasilkan kesan yang positif pada pikiran dan perasaan.

1. Aspek-aspek Berpikir Positif

Albrecht (1980) menyatakan bahwa dalam berpikir positif tercakup aspek-aspek sebagai berikut

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*), yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan.
- b. Afirmasi diri (*Self affirmative*), yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Dalam hal ini individu menggantikan kritik pada diri sendiri dengan memfokuskan pada kekuatan diri sendiri.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgement talking*), yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan ataupun penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan atau penilaian yang negative. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negative.
- d. Penyesuaian diri yang realistik (*realistic adaption*), yaitu mengakui kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Individu yang berpikir positif adalah individu yang mempunyai harapan dan cita-cita yang positif, memahami dan dapat memanfaatkan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki dan menilai positif segala permasalahan. Individu tersebut akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan. Dengan berpikir positif individu dapat menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil disekitarnya.

2. Efek Berpikir Positif

Penelitian Goodhart (1985) terhadap 173 mahasiswa menemukan bahwa berpikir positif mempunyai hubungan yang signifikan dengan kondisi psikologis yang positif, tetapi tidak berhubungan dengan adanya efek negative dan *simtom* psikologis. Orang yang berpikir positif tinggi menunjukkan tingkat kondisi psikologis yang lebih positif, antara lain dilihat dari efek, harga diri, kepuasan umum dan kepuasan yang bersifat khusus.

Berpikir positif mempunyai pengaruh yang positif terhadap kondisi psikologis, daya tahan terhadap stres, kesehatan fisik dan merupakan metode yang baik untuk menghadapi stres. Folkham dalam Goodhart (1985) menguraikan bahwa berpikir positif dalam menghadapi situasi yang sedang

terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara efektif. Hal tersebut dapat dilakukan dengan penciptaan lingkungan yang dirasakan menyenangkan secara psikis atau dengan memungkinkan seseorang untuk mampu melihat dan menggunakan sumber-sumber eksternal. Dengan memusatkan perhatian pada aspek yang positif dari suatu keadaan atau situasi yang sedang dihadapi akan membantu individu untuk menghadapi situasi yang mengancam atau menimbulkan stres sehingga dia mampu mereaksi peristiwa yang terjadi secara positif.

Jadi dapat disimpulkan bahwa berpikir positif mempunyai kelebihan-kelebihan atau manfaat yang positif bagi seseorang, memberikan banyak manfaat dalam menghadapi suatu peristiwa dan dapat menjadi suatu metode yang baik dalam memecahkan permasalahan seperti stres, rasa tidak percaya diri kesulitan, tantangan dan situasi yang buruk lainnya. Kondisi yang semacam ini yang biasanya melekat pada remaja yang mengalami permasalahan seperti pada remaja yang mengalami putus sekolah.

3. Remaja Putus Sekolah dan Berpikir Positif

Remaja merupakan salah satu dari fase kehidupan yang pasti dilalui oleh manusia (yang diberi umur yang cukup untuk melaluinya). Banyak orang berpendapat bahwa masa-masa yang paling indah untuk dikenang ialah ketika saat remaja. Setiap manusia punya sesuatu yang bisa disebut dengan istilah faktor kesuksesan dan faktor ketidaksuksesan. Faktor sukses itu misalnya punya kemauan keras, kejujuran, baik hati sama orang lain (*helpful*), kejelasan dalam melangkah, kegigihan dalam memperjuangkan tekad, disiplin, percaya diri, dan seterusnya. Sedangkan faktor ketidaksuksesan itu misalnya: kemiskinan, kecil hati, penyimpangan moral, kemalasan, kekacauan, keputusasaan, konflik.

Tindakan manusia erat kaitannya dengan bagaimana manusia itu mendefinisikan dirinya. Persepsi dan definisi diri ini ada yang positif ada yang negatif. Ada yang mendukung atas munculnya *success-factors* dan ada yang mendukung munculnya *failure-factors*. Ada yang merusak dan ada yang membangun. Ada yang lemah dan ada yang kuat. Konsep diri positif akan berpengaruh atas munculnya emosi positif, seperti kebahagiaan, kepuasan, dan seterusnya. Sebaliknya, konsep diri negatif akan berpengaruh pada munculnya emosi negatif, misalnya kesedihan, tekanan, depresi, dan seterusnya. Emosi positif akan memunculkan harga-diri positif sedangkan emosi negatif kerap menjadi sumber harga diri negatif.

Harga diri negatif inilah yang kerap menjadi biangnya kerusakan emosi. Sedangkan motivasi mengarah pada pengertian kualitas motif

seseorang untuk mengembangkan potensinya dalam meraih keinginan-keinginannya (prestasi). Konsep diri positif akan menjadi sumber motif perjuangan yang kuat. Sebaliknya, konsep diri negatif kerap menjadi sumber munculnya motif yang lemah. Seorang anak yang punya cita-cita bagus, punya harga diri yang bagus, punya penyerapan yang bagus terhadap nilai-nilai, umumnya memiliki motif yang kuat untuk mengembangkan potensinya atau meraih prestasinya.

Perlu kita sadari bahwa proses terbentuknya konsep diri pada remaja agak berbeda dengan orang dewasa. Ini karena orang dewasa sudah melewati sekian proses kehidupan yang memungkinkannya untuk mengaktifkan kapasitas dalam membedakan sesuatu. Hal ini berbeda dengan remaja. Konsep diri pada remaja antara lain diperoleh dari pendapat / penilaian dari luar dirinya (orang lain atau lingkungan).

Dorothy Law Nolte mengatakan: "jika anak dibesarkan dengan celaan, ia belajar memaki, jika anak dibesarkan dengan ketakutan, ia belajar gelisah, jika anak dibesarkan dengan pengakuan, ia belajar mengenali tujuan, jika anak dibesarkan dengan dorongan, ia belajar percaya diri". Prakteknya mungkin tidak seteknis yang dikatakan Dorothy ini. Ini adalah acuan agar kita perlu lebih banyak menanamkan "pil" positif kepada anak-anak dan selalu berusaha mengurangi masuknya pil-pil negatif. Menurut Cooley (1991), omongan dari luar itu berperan penting dalam proses pembentukan konsep diri, baik bagi orang dewasa dan lebih-lebih bagi anak. Omongan orang lain berperan membentuk persepsi seseorang atas dirinya. Penilaian atau kritik orang lain berperan membentuk persepsi seseorang atas dirinya. Keadaan atau situasi berperan membentuk persepsi seseorang atas dirinya.

Perkembangan kognitif remaja memungkinkannya untuk berpikir logis, membuat abstraksi, berpikir tentang masa depan, melihat hubungan sebab akibat, memperkirakan masa depan dan cara mengatasinya. Namun kemampuan tersebut tidak dapat terjadi secara optimal, karena manusia tidak serasional yang diperkirakan. Remaja seringkali berpikir berdasarkan informasi yang tidak lengkap dan diwarnai oleh konsepsi-konsepsi yang seringkali remaja berpikir berdasarkan penilaian dan pengalaman masa lampau bukan kenyataan sekarang.

Remaja yang mengalami masalah putus sekolah, menjadikan semuanya serba tidak berpihak pada dirinya, menyalahkan diri sendiri, menyalahkan keadaan, menyalahkan orang yang ada disekitarnya bahkan orang tua. Semuanya serba menakutkan baginya, rasa tidak percaya diri, lemah, minder,

tidak ada yang menghargai, merasa bersalah yang berkepabjangan. Semua pikiran negatif selalu memenuhi pikiran yang memberikan rangsangan untuk berbuat yang negative pula sebagai bentuk pelampiasan. Akibatnya adalah perbuatan-perbuatan yang membahayakan dirinya dan orang lain, yang melahirkan kenakalan remaja.

Remaja putus sekolah dengan situasi yang sangat rentan tersebut harus dikembalikan pada pola pikir yang positif. Jiwanya harus dibangkitkan lagi, membesarkan hatinya, memperkuat imannya atau mentalnya, memberikan bacaan yang menginspirasi, mengarahkan dia untuk mengidolakan tokoh-tokoh yang bermutu. memberikan pemahaman yang benar terhadap persoalan hidup (realitas).

Misalnya saja pemahaman tentang pentingnya tolong menolong, pentingnya melawan kemiskinan, pentingnya menyadari potensi dan kelebihan, pentingnya keikhlasan, kejujuran, kegigihan, melawan kesulitan, menanamkan kesadaran baru tentang makna kesuksesan. Sebab, yang lebih kuat mendorong kita untuk melakukan sesuatu terkadang bukan pengetahuan, melainkan kesadaran baru.

Remaja putus sekolah jika mampu menerapkan pemikiran positif, akan memusatkan perhatiannya pada sisi yang positif, mengembangkan penilaian yang positif dan memproses informasi yang positif. Jika hal ini mampu diterapkan dalam kehidupan remaja sehari-hari, maka segala permasalahan yang dapat menimbulkan depresi akibat proses pertumbuhan dan perkembangan pada diri remaja akan dapat diatasi.

PELATIHAN BERPIKIR POSITIF

Merupakan fakta bahwa sebelum seseorang bertindak terhadap suatu peristiwa apapun, maka individu harus memprosesnya dengan pikiran serta memberikan artinya. Individu harus memahami apa yang sedang terjadi sebelum ia dapat merasakan dan menentukan tindakannya. Seseorang yang sedang dalam tekanan lebih banyak tidak berpikir secara rasional. Remaja yang mengalami tekanan karena putus sekolah, biasanya mengakibatkan tindakan-tindakan yang tidak berdampak tidak baik bagi dirinya.

Kompleksitas permasalahan remaja karena disebabkan putus sekolah sering menimbulkan gejala-gejala seperti kesedihan, pesimistis, perasaan bersalah, ketidakpuasan, kemarahan, kelambanan beraktifitas, merasa lelah, nafsu makan hilang atau bahkan keinginan untuk bunuh diri. Pada saat kondisi yang semacam ini mereka harus dikembalikan agar bisa berpikir rasional dan positif.

Susetyo (2001) membagi materi berpikir positif menjadi 6 (enam) aspek yaitu : (1) pengenalan potensi diri, (2) hubungan pikiran-emosi dan perilaku, (3) distorsi kognitif, (4) ini tanggungjawabku, (5) melawan pikiran negatif, dan (6) membentuk penilaian positif.

Satu, pengenalan potensi diri berisi materi pemahaman individu mengenai pola pikir, sikap dan perilaku mengenai kelebihan dan kekurangan diri serta meningkatkan cara pandang yang positif terhadap diri dan orang lain. *Dua*, hubungan pikiran-emosi dan perilaku adalah materi yang menjelaskan bahwa antara peristiwa, pikiran dan emosi serta perilaku terdapat hubungan. Perilaku muncul bukan disebabkan oleh peristiwa tetapi oleh reaksi pikiran dan emosi terhadap suatu peristiwa. Hal ini berdampak pada hukum sebab akibat mengenai pikiran, perasaan dan perilaku individu baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Tiga, distorsi kognitif menjelaskan bahwa pada individu sering terjadi distorsi kognitif sehingga emosi dan perilaku juga terdistorsi. Oleh karena itu, individu perlu memahami dan meningkatkan kepekaan terhadap timbulnya distorsi kognitif. *Empat*, materi ini tanggungjawabku menguraikan tentang bagaimana individu bisa meningkatkan dan memaksimalkan rasa tanggungjawab terhadap pikiran, emosi dan perilaku sebagai sebuah proses pembelajaran dan pendewasaan diri.

Lima, materi melawan pikiran negative merupakan strategi yang dilakukan untuk meminimalisir distorsi kognitif, dan teknik yang digunakan berdasarkan pendekatan kognitif. *Enam*, membentuk penilaian positif merupakan strategi untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan penilaian positif terhadap orang lain maupun sebuah peristiwa dan melatih kemampuan mencari sisi positif dari suatu keadaan atau situasi.

Pelatihan berpikir positif adalah proses belajar terstruktur dengan penerapan materi mengenai cara-cara berpikir terhadap pemusatan perhatian pada aspek-aspek positif dari keadaan diri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Metode yang digunakan adalah ceramah, latihan, diskusi kelompok, *assignment* dan *review* setiap permulaan pelatihan. Pelaksanaan pelatihan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan setiap pertemuan berdurasi 3 jam dengan 2 materi, dimana pada hari ke-4 (satu hari penuh) pelatihan dengan model out-bond training.

Materi disusun berurutan dari hari pertama berupa materi pengenalan potensi diri dan hubungan pikiran, perasaan dan perilaku. Pada hari kedua

materi mengenali distorsi kognitif dan materi ini tanggungjawabku. Pada hari ketiga materi melawan distorsi kognitif dan materi membentuk penilaian positif. Pada hari keempat di akhiri dengan out-bond training, kegiatan ini berisi rangkaian permainan-permainan menyenangkan yang didalamnya terkandung makna materi pertama samapi materi keenam, dimana peserta diharapkan mampu menghubungkan dan memahami keterkaitan antar materi tersebut, sehingga semakin dapat membuat perubahan yang positif pada diri peserta.

Remaja putus sekolah perlu kesadaran baru bahwa kehidupan tidak hanya ditentukan oleh berhasilnya seseorang dalam dunia pendidikan formal, tetapi lebih dari pada itu adalah bagaimana kemampuan kita untuk menterjemahkan kejadian yang menimpa pada diri adalah sebagai bagian proses untuk mencapai sesuatu yang lain, sesuatu yang sebelumnya belum kita bayangkan. Yaitu sebuah keberhasilan dengan jalan baru, karena beribu-ribu jalan dapat menghantarkan seseorang untuk mencapai kesuksesan.

Pelatihan berpikir positif untuk remaja putus sekolah, adalah menjadi salah satu sarana untuk mengembalikan pikiran positif yang sempat terenggut oleh kondisi dan kejadian yang menimpa mereka, yang pada tahapan selanjutnya remaja putus sekolah mampu memutuskan kembali jalan kehidupan yang akan dilalui, seperti halnya beraktifitas yang positif, masuk pada program pendidikan non formal seperti kursus-kursus, program kesetaraan, atau berwiraswasta.

PENUTUP

Kesimpulan yang dapat diambil dari paparan di atas adalah bahwa remaja putus sekolah yang rentan terhadap perilaku menyimpang, yang merugikan diri dan lingkungannya. Perlu mendapatkan perhatian yang lebih agar mereka dapat kembali berpikir positif, rasional dan kembali kearah tujuan dan cita-cita hidup. Pelatihan berpikir positif adalah salah satu cara untuk menstimulasi agar remaja mampu kembali ke arah pemikiran tersebut, sehingga mampu menentukan jalan hidupnya yang baru, dengan semangat baru, dengan visi kesuksesan. Kesadaran tentang keberhasilan tidak lepas dari konsep berpikir mereka. Kemudian pada tahap selanjutnya remaja putus sekolah tidak menyalahkan dirinya, lingkungannya atau orang lain, ada kesadaran tentang perjalanan kehidupan, pengalaman adalah guru kehidupan yang paling mengesankan, bahwa sesuatu yang terjadi pasti ada sesuatu yang sangat bermanfaat yang baru bisa di ambil maknanya pada masa-masa yang jauh didepan. Remaja putus sekolah adalah bagian dari

masyarakat, yang tidak ada beda dengan siapa saja, inilah makna kita adalah bagian yang lain. Akhirnya kita berharap agar ada kesempatan yang baik agar kita bisa berbagi dengan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1980). *Brain Pober: Learn to Improve Yaour Thinking Akills*. Prentice Hall. Inc. New York.
- Cole, D.A. (1991). *Suicide, Adolescence*, New York Garland
- Covey, S.R. (1997). *7 Kebiasaan Manusia yang sangat Efektif (Terjemahan: Budijanto)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Godhart, D.E. (1985). *Some Psikologikal Effects Positive and Negative Thinking About Stresspull Events Overcomes: was Pollyana Right?* Jurnal Of Personaliti and Social Pscology, 48, 216-232
- Peale, N.V., (1996). *Berpikir Positif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism*. New York: Alfred A. Knopf Publishers
- Susetyo, Y.F. (2001) *Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Reduksi Agresi Reaktif Pada Remaja. Laporan Penelitian (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Wicaksono, I. (2005). *Depresi dan solusinya* (online). **Error! Hyperlink reference not valid.** (accessed Desember 2007).