

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren merupakan suatu tempat atau asrama yang bersifat permanen sebagai suatu tempat tinggal untuk santrinya yang merupakan lembaga pendidikan dan pengajaran yang menekankan pelajaran agama islam. Pondok pesantren merupakan suatu lembaga tertua yang berada di Indonesia yang mempunyai peranan yang besar dalam mencerdaskan karakter bangsa. Banyaknya pondok pesantren di Indonesia dengan santri yang cukup banyak membuat lembaga ini patut diperhitungkan dalam pengembangan pendidikan dan moral. Oleh karena itu, tidak berlebihan ketika pondok pesantren dikatakan sebagai sumber pendidikan karakter bagi anak. Para orang tua pada zaman sekarang banyak yang mempercayakan anaknya untuk dididik dalam lingkungan pondok, yang mana harapannya adalah anaknya tidak hanya mendapatkan ilmu umum yang mencerdaskan secara intelektualnya melainkan juga akan mendalami ajaran-ajaran agama Islam.

Ketika orang tua telah memutuskan anaknya untuk dididik dan dititipkan dalam suatu lembaga pondok pesantren baik karena keinginan anak sendiri maupun karena keinginan orang tua, maka hal tersebut akan muncul suatu proses adaptasi yang baru dalam diri anak. Ada masa di mana anak akan mengalami suatu gejolak dalam dirinya karena keadaan lingkungan yang berbeda dengan rumah atau tempat sang anak tinggal. Lingkungan baru bagi beberapa individu menjadi suatu stimulus yang

terkadang menjadi beberapa penyebab untuk timbulnya suatu masalah, yang salah satunya adalah penyesuaian diri. Begitu pula dengan seorang individu yang belum pernah masuk dalam lingkungan pondok pesantren yang mana mempunyai suatu karakteristik yang sangat berbeda dengan lingkungan yang ditemui anak sebelumnya. Kondisi yang jauh dari orang tua, waktu kegiatan yang padat, mulai dari tidur hingga tidur kembali yang telah diatur dengan sedemikian rupa, serta beberapa kegiatan yang harus diselesaikan sendiri. Kesiapan penyesuaian diri ini juga akan menimbulkan suatu efek bagi santri baru, entah dalam bidang emosional maupun keadaan fisiknya.

Bagi santri baru yang memasuki pondok pesantren akan mengalami beberapa keadaan yang berbeda dengan sebelumnya, seperti halnya pergantian teman serta akan menemukan teman-teman yang baru yang berbeda dengan temannya di rumah. Proses menemukan teman baru dalam lingkungan pondok pesantren ini merupakan suatu proses yang berharga karena ini adalah awal dari pembelajaran bahwa individu atau santri baru tersebut dapat diterima dan akan memainkan proses yang penting dalam penyesuaian diri santri baru tersebut dalam lingkungan pondok pesantren.

Suatu penelitian yang telah dilakukan oleh Yuniar menyatakan bahwa 5-10% santri baru Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta mengalami suatu kendala dalam proses penyesuaian diri.¹ Penelitian lain yang mengkaji penyesuaian diri di lingkungan pondok pesantren adalah yang dilakukan di pesantren *Ma`had Al-Ittihad Al-Islami*

¹Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani, "Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama", *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2013, Vol.2 No. 3

Camplong Sampang Madura, seperti yang dituturkan oleh pengurus pesantren mengenai santri yang kurang mampu menyesuaikan diri biasanya, memperlihatkan beberapa perilaku tertentu, seperti sering di kamar dan jarang bergaul, lebih suka menyendiri, sering melamun dan terkadang menangis, sering tidak makan, diam dan kurang merespon orang lain baik guru maupun teman, tidak mengikuti pelajaran di kelas atau tidak memperhatikan penjelasan guru, tidak punya minat, tidak berpartisipasi dalam kelompok, perasaan rindu yang sangat terhadap rumah dan keluarga dan tidak mengerjakan tanggung jawabnya.²

Penelitian yang telah dilakukan oleh Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani telah mengungkapkan pendapat Arifin bahwa kecenderungan masalah yang dihadapi santri adalah karena tidak tahan dengan disiplin pondok pesantren yang terlalu ketat, merasa jenuh dengan aktifitas di pondok pesantren, konflik dengan teman atau ustadz, tidak betah, tidak mampu membayar sekolah atau asrama, sering sakit dan sebagainya.³

Gambaran seperti hal tersebut merupakan adanya suatu permasalahan pada penyesuaian diri, seperti halnya pendapat dari Schneiders, menyatakan bahwa penyesuaian diri mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan dengan dirinya

²*Ibid.*

³*Ibid.*

sendiri maupun dengan lingkungannya.⁴ Adapun pendapat dari Gunarasa, individu dengan penyesuaian diri yang rendah akan cenderung menarik diri dari lingkungan, sulit bergaul dengan orang-orang di sekitarnya, memiliki sedikit teman, serta merasa rendah diri. Sedangkan menurut Desmita, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik yang hubungannya erat dengan orang tua, iklim intelektual orang tua, iklim emosional keluarga, dan konsep sosiopsikogenik, yang termasuk dalam hal ini adalah iklim sosial guru dan sekolahan.⁵

Keadaan di pondok pesantren yang berbeda dengan keadaan di rumah dapat menjadi suatu sumber tekanan pada diri individu dan dapat menyebabkan stres. Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani menuliskan bahwa akibat buruk stres adalah kelelahan hingga mengakibatkan turunnya produktivitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi.⁶ Menurut Widiastono, perubahan-perubahan yang terjadi pada lingkungan baru seperti pondok pesantren ini dapat menimbulkan stress pada masa awal sekolahnya.⁷ Hal ini sama dengan apa yang dikeluhkan beberapa santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru bahwa pada beberapa bulan pertama sering mengeluhkan mengenai tidak betahnya di pondok, ada yang mengalami

⁴Muhammad Ali dan Muhammad Ansori, *Perkembangan Remaja Perkembangan Peserta Didik*,(Jakarta:PT Bumi Aksara,2014), hlm 34

⁵Desmita,*Psikologi Perkembangan*,(Bandung:PT Remaja Rosdakarya,2012), hlm196

⁶Meidiana Pritaningrum dan Wiwin Hendriani,"Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal Di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama",*Jurnal Psikologio Kepribadian dan Sosial*,2013, Vol.2 No. 3

⁷Widiastono T.D,*Sekolah Berasrama, Ketika Jakarta Tak Lagi Dirasa Nyaman*.2001diakses dari http://www.kompas.com/kompas_cetak/0105/01/dikbud/cal035.html, Diakses pada tanggal 01 November 2017

penyakit kulit, maupun rindu dengan orang tua. Permasalahan tersebut merupakan suatu contoh kecil yang menjadikan keluhan para santri dalam penyesuaian diri di pondok pesantren.

Menurut Schneiders, penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup. Kemampuan setiap individu tidaklah selalu sama. Ada yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri.⁸

Kendala dalam penyesuaian diri ini, ada kesulitan yang mungkin dialami karena adanya faktor penyesuaian diri dalam pribadi individu. Kesiapan dan kemampuan individu dalam mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam dirinya juga akan menjadi suatu faktor yang penting dalam penyesuaian diri ini. Dalam suatu lingkungan pondok pesantren seseorang dituntut untuk bisa berbaur dan menyatu dengan semua santri lingkungan pondok. Ketika individu belum mampu dalam memahami dirinya sendiri maka ia mungkin akan sulit dalam menyesuaikan dirinya, karena toleransi dalam lingkungan pondok pesantren yang sangatlah dibutuhkan. Selain itu individu atau santri baru tersebut harus bisa berperilaku dan bertindak secara objektif, dalam hal ini individu harus bisa memposisikan siapa dirinya dan bagaimana ia harus bertindak.

⁸Ali dan Ansori, *Perkembangan Remaja*,... hlm.173

Selain faktor dalam pribadi individu mungkin juga akan ditemui masalah atau kendala dalam lingkungan sosialnya yang mana dalam hal ini adalah lingkungan pondok pesantren. Ketika dalam lingkungan baru individu tersebut mampu dan bisa bertindak secara harmonis dan kooperatif dengan sesama santri, keluarga, maupun pengurus pondok pesantren. Namun, dalam penyesuaian diri dalam lingkungan pondok, santri baru lebih cenderung malu ataupun pendiam, belum dapat mengatur waktu dengan sekolah formalnya dan lain sebagainya. Hal inilah yang menjadikan suatu kendala dalam diri santri karena masih belum dapat berinteraksi dengan baik dalam hal dengan orang lain maupun lingkungan pondok secara luas.

Penyesuaian diri tersebut harus ada dalam setiap diri individu untuk mau dan mematuhi suatu nilai ataupun norma-norma yang telah ditetapkan. Setiap lingkungan pasti mempunyai suatu nilai atau norma yang dijadikan suatu pedoman, sama seperti halnya pondok pesantren selalu mengedepankan aspek nilai-nilai dan norma yang harus dipatuhi oleh setiap santrinya. Dalam proses penyesuaian diri jika individu mampu mematuhi hal tersebut dengan baik, maka ia akan dapat diterima dengan mudah, namun berbeda halnya jika individu tersebut masih cenderung berkuat dengan hal-hal yang mementingkan egonya mungkin akan sedikit kebingungan dalam melakukan penyesuaian diri tersebut.

Selain permasalahan yang timbul ketika penyesuaian diri adalah masalah pribadi dan sosial, mungkin juga akan berpengaruh tentang bagaimana karakteristik penyesuaian diri individu atau santri baru tersebut.

Karena pada dasarnya ketika individu tersebut mampu menyesuaikan tentang bagaimana peran dan identitas dirinya maka dapat dengan mudah dimengerti dan diterima oleh lingkungan barunya dalam hal ini adalah pondok pesantren.

Beberapa kondisi tersebut juga dialami oleh beberapa santri baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung. Dari wawancara yang dilakukan dengan pengurus pondok pesantren Santriwati tersebut dituturkan beberapa hal yang dikeluhkan, secara umum para santri pondok pesantren yang baru lima sampai enam bulan tinggal dalam lingkungan pondok mengeluhkan kurang bisa mengatur waktu belajar untuk sekolah umumnya yang sangat kurang karena kegiatan pondok dari pagi hingga malam, keluhan yang lainnya seperti mengantuk ketika disekolah karena jam istirahat yang kurang, kondisi fisik yang belum dapat beradaptasi seperti terkadang harus tidur dilantai, flu dan batuk serta sakit kulit, makanan yang berbeda dengan menu yang ada di rumah, kamar mandi yang harus mengantri. Hal inilah yang menjadi kendala dari beberapa santri putri baru di pondok pesantren Darul Mustofa Ngantru dalam menyesuaikan dirinya.

Penelitian ini bukanlah subjektif belaka dari peneliti, yang mana dalam hal ini peneliti juga melakukan wawancara terhadap seorang santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung,

“anu mbak, saya itu dalam lingkungan sekarang terkadang masih bingung dalam mengatur waktu, entah waktu damel belajar, istirahat, kegiatan pondok dan lain-lain. saya itu terkadang di dalam kelas itu tidur mbak karena ngantuk banget mbak. Eemmmm... lagi itu seperti pas ada ulangan harian atau pr mbak, kadang saya itu hanya tidur tiga jam karena saya mengerjakan pr itu setelah selesai kegiatan. Katah banget lho mbak

seng tak raos ne ki, seng paling dereng saget tak biasakan niku i kados biasane lek jam 7 bar sholat i saget ningali tv tapi teng mriki full kegiatan ngantos jam 9 malam mbak, jadi nggeh seperti itulah mbak ingkang tak raosne ki”⁹.

Mengenai beberapa pendapat para tokoh dan hasil dari beberapa penelitian, maka dapat dilihat adanya suatu perbedaan antara ketika santri masih di rumah dan setelah beberapa waktu tinggal di pondok pesantren. *Pertama*, aturan yang berbeda ketika berada di rumah dan setelah tinggal di pondok. Ketika berada di rumah individu cenderung lebih bebas dalam hal mengatur waktu untuk belajar, kegiatan, istirahat, dan lain sebagainya. Namun ketika dipondok pesantren santri harus patuh dengan aturan yang telah ditetapkan dan tidak boleh berkehendak sesuai keinginannya. *Kedua*, mandiri. Ketika berada dirumah mungkin individu tidak sendiri dalam memenuhi kebutuhannya semisal mencuci baju, menyapu, menyetrika. Tapi berbeda halnya ketika berada dan masuk dalam lingkungan pondok pesantren, semua hal tersebut dalam memenuhi kebutuhan dirinya harus dipenuhi secara mandiri tanpa bantuan orang lain. *Ketiga*, waktu. Jadwal setiap harinya ketika berada di pondok dan di rumah mestilah berbeda, karena ketika berada di pondok pesantren mulai dari bangun hingga tidur kembali telah diatur sedemikian rupa yang mana hal tersebut harus dipatuhinya. Tetapi berbeda halnya jika individu ketika dirumah dahulu masih bebas mengatur waktunya.

Berangkat dari ulasan permasalahan tersebut, peneliti merasa hal ini adalah suatu permasalahan yang selalu di alami setiap tahunnya oleh santri baru dalam pondok pesantren namun kurang begitu diperhatikan karena di

⁹wawancara dengan subjek NFNI, 03 November 2017

anggap sebagai suatu hal yang wajar, padahal lebih dari itu, hal tersebut dapat mengganggu keadaan psikologis santri baru. Maka dari itu, peneliti ingin ikut membantu mengupayakan untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru dengan suatu terapi berpikir positif. Berpikir merupakan suatu kegiatan yang paling dasar yang pasti dilakukan oleh setiap manusia, dengan berpikir ini akan memperoleh suatu pengenalan dengan lingkungan sekitar, pengetahuan, maupun mendapatkan suatu informasi, serta mampu menyelesaikan suatu masalah.

Berpikir adalah sebagai suatu cara individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan internal maupun eksternal, baik sebagai suatu respon yang ada dalam dirinya maupun suatu masalah yang ditimbulkan dari lingkungan sekitar. Dalam bukunya Ibrahim Elfiky yang berjudul *Terapi Berpikir Positif*, ia menjelaskan bahwa dengan suatu proses berpikir positif dapat mempengaruhi seseorang terhadap intelektulitasnya, kondisi fisik, pearsaan, sikap, prestasi, citra diri, harga diri, kepercayaan diri, kondisi jiwa serta kondisi kesehatan.¹⁰ Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan bagi manusia. Dikatakan sumber kekuatan karena ia membantu manusia memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dikatakan sumber kebebasan karena dengannya manusia akan terbebas dari penderitaannya dan belenggu pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik manusia. Pikiran negatif tidak akan menyelesaikan masalah, bahkan dapat menimbulkan masalah yang lebih besar dalam

¹⁰Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta:Zaman.2015), hlm 3

kehidupan manusia.¹¹ Dengan berpikir positif ditujukan untuk memikirkan hal-hal yang positif yang membahagiakan, pengalaman yang menyenangkan, harapan positif, serta sifat-sifat baik serta dapat belajar menjadikan masalah menjadi potensi dalam diri manusia. Begitu kuatnya pengaruh berpikir sehingga dapat ditarik suatu benang merah bahwa manusia itu adalah implementasi dari apa yang ia pikirkan. Berpikir merupakan suatu karunia yang telah diberikan Allah kepada manusia berupa akal dan hati sebagai pelengkap jiwa manusia dalam proses pencarian makna hidup dengan segala pengetahuannya. Cara berfikir individu yang positif maupun negatif akan mempengaruhi bagaimana kondisi fisik, kondisi psikis, emosi, dan suatu bentuk dari proses pilihan mengenai suatu tindakan yang akan memecahkan keputusannya.

Ketika seseorang mampu untuk berpikir positif maka dalam setiap mengambil keputusan tentang bagaimana, kepada siapa, kapan, dan harus seperti apa yang akan dilakukannya, individu tersebut lebih mampu mengendalikan keadaannya ketika mendapat suatu masalah atau rintangan dalam perjalanan menuju hasil yang ingin dicapai tersebut. Dengan keadaan seperti ini, dimana individu mampu memikirkan terlebih dahulu bagaimana setiap langkah yang akan diambilnya maka dalam melakukan tujuan tersebut juga akan tercipta suatu keadaan dan perilaku yang positif atau yang baik pula.

Cara berpikir positif ini menjadikan suatu alternatif dalam pemberian terapi (pengobatan) psikis manusia untuk memberikan upaya bantuan

¹¹*Ibid*, hlm 207

secara psikologis dalam penanganan permasalahan hidup kelompok maupun individu. Terapi berpikir positif dijadikan sebagai suatu upaya untuk membantu mengubah pikiran-pikiran individu yang semula negatif menjadi berpikir positif. Berpikir negatif seperti halnya berpikir tentang ketidakmampuan dalam menghadapi suatu ujian, memikirkan hal-hal buruk tentang dirinya yang akan mengakibatkan timbulnya perasaan cemas, takut, malu, dan perasaan negatif lainnya. Sedangkan berpikir positif ditujukan untuk memikirkan hal-hal yang positif yang membahagiakan, pengalaman yang menyenangkan, harapan positif, serta sifat-sifat baik yang ada pada dirinya. Cara berpikir akan secara tidak langsung berkaitan dengan perasaan ataupun keadaan emosinya, sehingga baik buruk atau perasaan positif negatif cara berpikir akan mempengaruhi terhadap pemunculan atau perasaan individu tersebut.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Zakiyatu Fitri, mengemukakan pendapat Albrecht meliputi: *pertama*, harapan positif, yakni individu dalam melakukan sesuatu senantiasa memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, pemecahan suatu masalah, optimis, dan menjauhkan diri dari perasaan takut jika akan pearasaan gagal. *Kedua*, afirmasi diri, yakni memusatkan perhatian pada kekuatan diri dan melihat diri secara lebih positif. Afirmasi diri ini dijadikan sebagai suatu teknik pelatihan terhadap diri sendiri maupun orang lain. *ketiga*, kemampuan menilai dan mendeskripsikan suatu keadaan secara objektif, sehingga dapat menepis pemikiran negatif yang ada pada keadaan tersebut. *keempat*, kemampuan menyesuaikan diri terhadap kenyataan, sehingga ketika terdapat keadaan

yang tidak sesuai dapat dengan segera menyesuaikan diri, meminimalisir penyesalan, keadaan cemas, takut, frustrasi maupun keadaan menyalahkan diri sendiri.

Selanjutnya, terapi berpikir positif ini dapat dikembangkan dengan suatu latihan untuk berpikir positif. Menurut Ellis, berpikir positif merupakan suatu terapi dari segi kognitif. Psikoterapi yang telah dikembangkan oleh Ellis berlandaskan bahwa manusia dilahirkan dengan potensi, teknik yang dikembangkan oleh Allbert Ellis ini mempunyai kesamaan dengan terapi yang berorientasi pada kognitif - tingkah laku – tindakan yang mana menitik beratkan pada berpikir, menilai, memutuskan, menganalisa, dan bertindak.¹²Pandangan Ellis tentang *Terapi Rational-Emotif* menegaskan bahwa manusia memiliki sumber yang tak terhingga bagi aktualisasi diri dan dapat mengubah ketentuan pribadinya. Teori yang dikembangkan oleh Ellis ini mempercayai bahwa manusia merupakan makhluk yang unik dan memiliki kekuatan untuk memahami keterbatasan, mengubah pandangan dan nilai-nilai dasar yang telah tumbuh pada masa lampau.¹³Pada dasarnya terapi ini menekankan bahwa manusia itu berpikir, beremosi, serta bertindak secara bersamaan. Jadi, karena manusia itu dapat berpikir dan bertindak maka manusia dapat menjadikan dirinya berubah.

Adapun tujuan dari terapi berpikir positif ini untuk mengenali pola pikir yang negatif dan memahaminya, mengubah pola pikir yang negatif dengan latihan-latihan dan menggunakan pola pikir yang baru untuk

¹²Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung:PT Refika Aditama, 2013), hlm 237

¹³*Ibid*, hlm 239

mengatasi masalah yang datang di kehidupan individu. Dengan adanya terapi berpikir positif ini diharapkan dapat membantu santri dalam meningkatkan proses penyesuaian dirinya dalam lingkungan pondok pesantren. Diharapkan dengan bantuan penanganan upaya terapi berpikir positif ini dapat menimbulkan rasa optimis, harapan positif, *berbaik sangka (husnudzon)*, dapat mengambil hikmah dari setiap pelajaran hidupnya. Berangkat dari keadaan optimis, *berbaik sangka*, maupun mengambil hikmah ini dapat menimbulkan keadaan baik tentang keadaan yang menyenangkan (baik) maupun keadaan yang tidak menyenangkan (buruk). Dengan demikian santri yang berfikir positif akan segera menyudahi perasaan-perasaan kecewa, marah, menyesal, frustrasi dan segera diganti dengan upaya berbenah diri dengan menyadari posisi, peran dan tanggung jawabnya sebagai seorang santri dan keberadaannya di tengah lingkungan pondok pesantren. Kesadaran dengan berpikir positif itulah yang diharapkan dapat membantu memotivasi diri untuk kembali bangkit dari keterpurukan dan segera mencapai tujuan dan harapan santri tersebut.

B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren berdasarkan pada fenomena yang terjadi pada santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung, sehingga hasil penelitian nanti tidak dapat digunakan generalisasi untuk tempat ataupun pondok pesantren yang lain. Agar penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka penelitian ini berfokus pada permasalahan terapi berpikir positif

untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan untuk memfokuskan penelitian ini, maka rumusan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Apakah terapi berpikir positif efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung ?
2. Seberapa besar tingkat efektifitas terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung ?
3. Bagaimana peran berpikir positif dalam kontekstual kehidupan pada zaman sekarang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui efektifitas terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung .
2. Untuk mengetahui tingkat efektifitas terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru-Tulungagung.
3. Untuk mengetahui seberapa penting peranan berpikir positif dalam kontekstual kehidupan pada zaman sekarang.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

a. Bagi lembaga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat membantu untuk meningkatkan proses dalam penyesuaian diri, sehingga lembaga mampu menciptakan tindakan yang mendukung untuk membantu dalam proses penyesuaian diri santri baru tersebut.

b. Bagi santri

Diharapkan dengan adanya penelitian ini berguna untuk menambah informasi dalam usaha untuk meningkatkan penyesuaian diri dalam lingkungan yang baru.

c. Bagi peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengalaman dan memberikan peluang yang cukup besar dalam mengaplikasikan teori yang sudah didapatkan dalam bangku perkuliahan ke dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga peneliti mampu merasakan manfaat pada ilmu yang telah didupatkannya.

d. Bagi pembaca

Diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi mengenai permasalahan penyesuaian diri yang terjadi pada setiap manusia dalam lingkungan yang baru.

2. Secara Praktis

- a. Bagi jurusan sebagai tambahan referensi penelitian dan khasanah keilmuan dalam bidang psikologi perkembangan dan sosial.
- b. Bagi pihak Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung agar memahami pentingnya penyesuaian diri bagi santri baru putri agar proses belajar untuk sekolah umumnya maupun untuk pelajaran dan kegiatan pondok pesantren tidak terhambat.
- c. Bagi para ustadz ataupun pengurus pondok lebih paham dengan kondisi penyesuaian diri pada santri baru.
- d. Bagi peneliti sendiri supaya mampu menerapkan ilmu-ilmu yang telah didapatkan selama dalam bangku perkuliahan.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang masih lemah kebenarannya, oleh karena itu perlu diuji kebenarannya. Hipotesis adalah dugaan terhadap hubungan antara dua variabel atau lebih. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang harus diuji kebenarannya.¹⁴

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka, peneliti memiliki dua hipotesis yakni:

¹⁴Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2014), hlm 65

1. Hipotesis Alternatif (H_a)

Hipotesis alternatif adalah suatu hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi, yang terkadang dinyatakan dalam bentuk kalimat positif.¹⁵

Dalam penelitian ini, maka hipotesis alternatifnya adalah terapi berpikir positif efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis nol adalah suatu hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau hubungan antara data sampel dan populasi, yang terkadang dinyatakan dalam bentuk kalimat negatif.¹⁶

Dalam penelitian ini maka hipotesis nolnya adalah terapi berpikir positif tidak efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung.

G. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni:

1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah penegasan yang diambil berdasarkan teori.¹⁷ Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang telah digunakan tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada. Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

¹⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan RAD*, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), hlm 64

¹⁶*Ibid.*

¹⁷Asrop Syafi'i, "Blog Civitas Akademik Iain Tulungagung" dalam <http://blog.iain-tulungagung.ac.id/asropsyafii/metode-penelitian/pertemuan-2-ibm/> diakses pada 07 Maret 2018 pukul 19.17 WIB

a. Terapi Berpikir Positif

Menurut Ibrahim Elfiky, akal seseorang akan bekerja sesuai dengan arahan, pikiran apapun yang sedang dipikirkan akan bekerja sesuai dengan arahan dari pikiran itu. Ia akan mencari ruang memori setiap file-data yang dapat membantu untuk mendukung manusia ke arah itu dan membuat manusia berhasil mewujudkannya, baik positif maupun negatif.¹⁸ Apapun yang manusia pikirkan akan menjadi arah akal. Sebisa mungkin akal akan bekerja sesuai dengan arahan pikiran tersebut dan mewujudkannya. Perlu diketahui bahwa setiap sesuatu yang dipikirkan membuat otak langsung menangkap sinyal informasi saat itu juga.

Pikiran akan mempengaruhi akal dan membuatnya berkonsentrasi pada suatu makna. Otak akan membuka file-file yang serupa dengan makna tersebut dan mempengaruhi perasaan. Perasaan adalah suatu bahan bakar bagi sikap yang digunakan orang dalam menggerakkan tubuh, mengekspresikan wajah dan berbicara. Semua itu akan mendatangkan hasil yang ingin diwujudkan pada saat itu. Kemudian otak akan mengambil hasil dari sikap tersebut dan menyimpannya dalam file khusus dalam memori sehingga dengan itu pikiran akan semakin kuat.¹⁹ Berpikir positif adalah ketika seseorang menilai hasil yang akan didapatkannya akan membantunya untuk maju dalam kehidupan, walaupun pada

¹⁸Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 22

¹⁹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*... hlm 40

akhirnya nanti ia mengalami kegagalan maka ia tidak akan menyerah dan selalu bertanggung jawab pada kehidupannya sendiri, belajar dari pengalaman masa lalu, merencanakan cita-cita, dan mulai mewujudkannya.

berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan bagi manusia. Dikatakan sumber kekuatan karena ia membantu manusia memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dikatakan sumber kebebasan karena dengannya manusia akan terbebas dari penderitaan dan belenggu pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik manusia. Pikiran negatif tidak akan menyelesaikan masalah, bahkan dapat menimbulkan masalah yang lebih besar dalam kehidupan manusia. Dengan berpikir positif ditujukan untuk memikirkan hal-hal yang positif yang membahagiakan, pengalaman yang menyenangkan, harapan positif, serta sifat-sifat baik serta dapat belajar menjadikan masalah menjadi potensi dalam diri manusia. Kekuatan dalam berpikir positif adalah adanya suatu keputusan, pilihan dan tanggung jawab. Tiga kekuatan ini tidak dapat dipisahkan, ketika hal ini terpisahkan maka seseorang akan mencela, mengkritik, dan membandingkan. Setiap keputusan yang diambil adalah hasil daripada pilihan. Persoalan terletak pada keberanian bertanggung jawab.²⁰ Pengetahuan adalah kekuatan tentang apa yang terjadi pada diri

²⁰*Ibid*, hlm 227

seseorang dan akan membantu manusia dalam melakukan perubahan dan kemajuan di jalan yang benar.

Lebih lanjut Ibrahim Elfiky menjelaskan, bahwa ada 10 langkah dalam membiasakan berpikir positif, yaitu: (a) adanya keinginan yang menggebu, (b) keputusan yang kuat, (c) bertanggung jawab penuh, (d) adanya persepsi yang sadar, (e) menentukan tujuan, (f) adanya dukungan dari dalam, (g) waktu yang positif, (h) pengembangan diri, (i) diam dan renungan harian, dan (j) perhatian individual dan kegiatan harian yang positif.²¹

b. Penyesuaian diri

Menurut Hurlock, penyesuaian diri adalah proses dari mencapai tujuan dari pola sosialisasi. Adapun yang terpenting dan tersulit dari tahapan ini adalah dengan meningkatnya pengaruh teman sebaya, perubahan dalam perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru dalam seleksi persahabatan, nilai-nilai baru dalam dukungan dan penolakan sosial, dan nilai-nilai baru dalam seleksi pemimpin.²²

Selain itu Sunarto menambahkan, bahwa penyesuaian diri merupakan proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.²³

²¹*Ibid*, hlm 303

²²Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 1980), hlm 213

²³Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 45

Menurut Muhammad Ali dan Muhammad Imron ada beberapa faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, diantaranya:²⁴

1) Kebutuhan (*need*)

Penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respon yang diarahkan untuk memenuhi tuntutan yang harus diatasi oleh individu. Tuntutan-tuntutan untuk mengatasinya dalam sebuah prosesnya didorong secara dinamis oleh kebutuhan-kebutuhan internal yang disebut dengan *need*.

2) Motivasi (*motivation*)

Penafsiran terhadap karakter dan tujuan respon individu dan hubungannya dengan penyesuaian tergantung pada konsep-konsep yang menerangkan hakikat motivasi.

3) Persepsi (*perception*)

Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatan terhadap berbagai ransangan (stimulus) yang berasal dari lingkungan.

4) Kemampuan (*capacity*)

Perkembangan kemampuan pada remaja terdapat tiga aspek, yaitu perkembangan kognitif, afeksi, dan psikomotorik.

²⁴Ali Ansori, *Perkembangan Remaja ...* hlm190

c. Santri pondok pesantren

Santri adalah seseorang yang tinggal dalam lingkungan pondok pesantren untuk mempelajari kitab-kitab klasik islam bersama seorang kyai.²⁵ Santri merupakan elemen penting dalam pondok pesantren, perlu diketahui bahwa dalam tradisi pondok pesantren.

2. Penegasan Operasional

Menurut Asrop Syafi'i penegasan operasional adalah definisi yang mengarah pada operasionalisasi penelitian, yang didasarkan pada sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati.²⁶

Adapun penegasan operasional dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Terapi berpikir positif

Terapi berpikir positif adalah suatu bentuk pelatihan dengan memberikan psikoedukasi terhadap subjek yang mempunyai permasalahan dalam menjalani kehidupan ataupun ketika mengalami suatu kebingungan karena terbelenggu oleh pikiran yang negatif. Ada sepuluh sifat utama yang menjadi ciri khas dalam berpikir positif. Sifat-sifat tersebut akan membantu dalam mewujudkan cita-cita, serta memberikan kebahagiaan, ketenangan, dan ketentraman jiwa. Adapun sepuluh sifat berpikir positif antara lain: (a) beriman, memohon pertolongan, dan tawaka kepada Allah,

²⁵Zumakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*, (Jakarta:LP3ES,2015), hlm 88

²⁶Asrop Syafi'i, "Blog Civitas Akademik Iain Tulungagung" dalam <http://blog.iain-tulungagung.ac.id/asropsyafii/metode-penelitian/pertemuan-2-ibm/> diakses pada 07 Maret 2018 pukul 19.17 WIB

(b) mempunyai nilai-nilai luhur, (c) cara pandang yang jelas, (d) mempunyai proyeksi dan keyakinan yang positif, (e) selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, (f) belajar dari masalah dan kesulitan, (g) tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya, (h) percaya diri, (i) menyukai perubahan, dan (j) berani menghadapi tantangan, hidup dengan cita-cita, perjuangan dan pengorbanan, dan pandai bergaul serta suka membantu orang lain.

Terapi berpikir positif adalah suatu pemberian penanganan terhadap permasalahan yang subjek alami dengan berpikir secara objektif, rasional, dan menilai segala sesuatu dengan positif yang diharapkan dapat meningkatkan penerimaan diri subjek dalam menghadapi masalah.

b. Penyesuaian diri

penyesuaian diri adalah suatu proses yang meliputi respon mental dan perilaku, dalam hal ini individu akan berusaha mengatasi ketegangan, frustrasi, kebutuhan, dan konflik yang berasal dari dalam dirinya dengan baik dan menghasilkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam dirinya dengan dunia yang obyektif tempat individu hidup.

Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan mental dalam diri individu karena kurang kesiapan dalam menghadapi lingkungan yang baru yang dialami oleh santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngatru Tulungagung

dan berakibat pada perasaan tidak nyaman, kurang rasa percaya diri yang dapat diukur dengan skala penyesuaian diri.

c. Santri pondok pesantren

Santri merupakan seorang murid yang tinggal dalam lingkungan pondok pesantren yang mempelajari kitab-kitab klasik agama islam bersama dengan seorang kyai atau ustadz-ustadzah. Penyebutan santri dalam hal ini ditunjukkan kepada santri mukim yang tinggal dalam lingkungan pesantren dalam waktu yang lama.

Penyebutan santri dalam penelitian ini ditunjukkan kepada santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung yang berjumlah 23 santri berkisar umur 12 hingga 13 tahun.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah memahami penelitian ini, maka peneliti perlu untuk mengemukakan sistematika pembahasan. Penelitian ini dibagi menjadi tiga bagian. Adapun tiga bagian tersebut dapat diuraikan, sebagai berikut:

Bagia pertama, terdiri dari: Halaman Sampul Luar, Halaman Sampul Dalam, Lembar Persetujuan, Lembar Pengesahan, Pernyataan Keaslian Tulisan, Motto, Persembahan, Prakata, Daftar Isi, Daftar Tabel, Pedoman Transliterasi Arab-Latin dan Abstrak

Bagian kedua yang merupakan bagian inti, terdiri dari Enam bab dan masing-masing bab berisi sub-sub bab, yaitu:

Bab I Pendahuluan, meliputi: (a) Latar Belakang Masalah, (b) Identifikasi dan Pembatasan Masalah, (c) Rumusan Masalah, (d) Tujuan Penelitian, (e) Kegunaan Penelitian, (f) Hipotesis Penelitian, (g) Penegasan Istilah, (h) Sitematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori, meliputi: (a) kajian Teori Terapi Berpikir Positif, (b) Kajian Teori Penyesuaian Diri, (c) Kajian Teori Santri Pondok Pesantren, (d) Hubungan Terapi Berpikir Positif Dengan Penyesuaian Diri Santriwati Baru Pondok Pesantren, (e) Penelitian Terdahulu, (f) Kerangka Konseptual.

Bab III Metode Penelitian, meliputi: (a) Rancangan Penelitian, (b) Desain Penelitian, (c) Variabel Penelitian, (d) Desain Eksperimen, (e) Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel, (f) Kisi-Kisi Instrumen, (g) Instrumen Penelitian, (h) Sumber Data, (i) Teknik Pengumpulan Data.

Bab IV Hasil Penelitian, meliputi: (a) Deskripsi Data, (b) Pengujian Hipotesis.

Bab V Pembahasan, meliputi: (a) Pembahasan Rumusan Masalah I, (b) Pembahasan Rumusan Masalah II, (c) Pembahasan Rumusan Masalah III, (d) Integrasi Temuan Penelitian Dalam Konteks Khazanah Keilmuan.

Bab VI Penutup, meliputi: (a) Kesimpulan, (b) Saran.

Bagian ketiga adalah bagian akhir, terdiri dari Daftar Rujukan dan Lampiran-Lampiran.