

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Terapi Berpikir Positif

1. Pengertian Terapi Berpikir Positif

Psikoterapi berasal dari kata “*psyche*” yang berarti “jiwa” dan “*therapy*” yang berarti pengobatan. Jadi psikoterapi merupakan suatu “pengobatan jiwa”. Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky, psikoterapi adalah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan atau penerapan teknik khusus padapenyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Sedangkan menurut Faisal Idrus, psikoterapi adalah suatu usaha dari seorang terapis untuk memberikan suatu pengalaman baru bagi orang lain. pengalaman ini dirancang untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam meningkatkan distress yang subjektif. Dengan terapi ini tidak dapat merubah masalah yang ada melainkan meningkatkan suatu penerimaan diri sendiri bagi individu tersebut.¹

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa, terapi adalah suatu bentuk usaha seseorang untuk membantu menyembuhkan suatu keadaan psikis dengan menggunakan cara kebatinan ataupun menggunakan dengan teknik-teknik tertentu untuk dapat

¹M.Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm 228

meningkatkan penyesuaian diri dalam menghadapi setiap masalah yang timbul dari lingkungan maupun karena distress yang subjektif.

Menurut Paele Normant Vincent, berpikir positif adalah suatu aplikasi langsung yang praktis dari aspek spiritual untuk mengatasi kekalahan dan memenangkan kepercayaan, keberhasilan, serta kemenangan.² Selain itu, Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa dengan berfikir manusia dapat membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, dapat membedakan antara yang positif dan negatif. Dengan hal itu, manusia menjadi bisa membedakan mana yang cocok untuk dirinya dan dapat bertanggung jawab atas pilihannya tersebut. Dengan merombak pola pikir yang negatif menjadi pola pikir yang positif, maka individu yang semula memiliki pola pikir pesimis menjadi optimis.³

Menurut Muwafik Saleh, berpikir positif adalah pikiran yang mengarahkan seseorang untuk melihat segala sesuatu secara positif atau dari segi positifnya.⁴ Adapun aspek berpikir positif atau *husn al-zham* dalam islam terdiri dari dua, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*husn al-zham bi Allah*) dan berprasangka baik kepada sesama manusia (*husn al zham bi al-mu'minin*).⁵

Menurut Ibrahim Elfiky dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif*, menjelaskan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan dan

²Paele Norman Vincent, *Berpikir Positif*,(Yogyakarta:New Diglossa,2010), hlm 15

³Ibrahim Elfiky,*Terapi Berpikir Positif*,(Jakarta:Zaman,2008),hlm 3

⁴Muwafik Saleh,*Membangun Karakter dengan Hati Nurani*,(Jakarta:Erlangga,2012), hlm

⁵Imah Cahyati,"Konsep Berpikir Positif dalam Buku *Terapi Berpikir Positif* Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim",*Skripsi*,2017 hlm 21

sumber kebebasan. Disebut sebagai sumber kekuatan karena ia membantu manusia memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Dengan begitu manusia bertambah mahir, percaya, dan kuat. Disebut sebagai sumber kebebasan karena dengannya manusia akan bebas dari penderitaan dan belenggu pikiran negatif yang dapat mempengaruhi fisik manusia.⁶ Pola berpikir yang paling baik dan paling kuat karena tidak terpengaruh oleh ruang, waktu, dan pengaruh lainnya adalah pola berpikir positif. Ketika berpikir positif telah menjadi kebiasaan maka ketika ada masalah atau tidak ia akan selalu bersyukur kepada Allah SWT. berpikir mencari solusi dari segala kemungkinan hingga pikiran itu akan menjadi suatu kebiasaan dalam hidup.⁷

Menurut Al-Nawaawy, berprasangka baik kepada Allah merupakan suatu anggapan seseorang bahwa Allah akan memberikan kasih sayang, kemanfaatan, dan kesehatan. Berangkat dari aspek kemanfaatan Allah ini sangat penting dimasukkan dalam salah satu aspek *husn al-zham*. Karena sebagaimana yang telah dilakukan oleh para tabi'in salah satunya adalah Sahiil (dalam Ibn Abi Al-Dunyaa) yang mengatakan bahwa dirinya telah melakukan banyak dosa, tetapi dirinya yakin dan berprasangka baik bahwa Allah akan mengampuni dosa-dosanya.⁸

⁶Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 207

⁷*Ibid.* Hlm 216

⁸Ahmad Rusdy, "Husn Al-Zham: Konsep Berpikir Positif dalam Prespektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental", 2012, Vol.7, No.1, hlm 9

Adapun aspek prasangka baik terhadap sesama manusia telah dijelaskan dalam surat al-Hujuraat ayat 12 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ
إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا أَتُحِبُّ أَحَدُكُمْ
أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ
تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia dilarang ataupun menjauhi prasangka terhadap orang lain, walaupun terdapat prasangka yang diperbolehkan. Namun Allah menyuruh manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu akan membawa suatu dosa. Islam mengajurkan dan memperingatkan manusia untuk sebisa mungkin menjauhi prasangka, karena kebanyakan orang tidak dapat membedakan mana prasangka yang baik dan tidak baik yang tidak boleh dilakukan.

Ahmad Rusydi juga menjelaskan bahwa dalam islam proses kognitif dianggap sebagai perilaku batin, maka berpikir positif, bersifat optimis, tawakal, ikhtiar dan lain sebagainya merupakan suatu perilaku

⁹Al-Qur'an (QS.Al-Hujaraat:12)

batin yang suatu saat akan mendapat balasan dari Allah. Begitu pula sebaliknya, perilaku buruk seperti prasangka buruk, iri, dengki, benci, dan marah juga akan mendapatkan suatu balasan pula dari Allah.¹⁰

Dari beberapa pernyataan diatas dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan suatu perilaku yang mendorong untuk berpikir secara objektif, rasional, serta menilai segala sesuatu dari segi positifnya. Berawal dari pemikiran yang positif dan adanya prasangka dan keyakinan atas pertolongan Allah maka individu akan mampu menghadapi dan menjalani permasalahan yang hadir dalam kehidupannya dengan senantiasa mengambil hikmah dari setiap permasalahan tersebut.

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

2. Tujuan Berpikir Positif

Menurut Peale, seseorang jika berpikir positif maka akan membawa suatu dampak untuk mencapai kesuksesan ataupun keberhasilan. Orang yang berpikir positif akan mengetahui apa yang mereka inginkan, bagaimana tujuan mereka, mereka harus meraihnya dengan suatu usaha dan dengan kepastian yang terarah serta pantang menyerah ataupun putus asa. Dalam diri mereka secara tidak langsung

¹⁰Ahmad Rusdy, "Husn Al-Zham,... hlm 11

akan menanamkan sifat antusiasme, semangat yang besar yang tetap bertahan dalam kondisi apapun dan melangkah tanpa merasa sulit maupun ragu-ragu.¹¹

Disamping itu, El-Bantanie berpendapat bahwa pikiran positif itu dapat menghasilkan suatu kinerja yang bagus dan maksimal serta menjadikan baik pula hubungan kita dengan orang lain. Terlebih, ketika kita berpikiran positif kepada Allah maka Ia akan meliputi kita dengan suatu kesenangan, kebahagiaan, dan kebaikan.¹²

Sedangkan Imah Cahyanti menjelaskan bahwa tujuan dari adanya berpikir positif adalah agar seseorang itu dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam melakukan suatu tindakan. Orang yang berpikir positif tidak akan mudah menyerah dalam menjalani berbagai rintangan yang ada. Berpikir positif dapat menjadikan karakter yang positif pula.¹³

Dari beberapa pendapat tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah suatu bentuk manifestasi seseorang agar mendapatkan suatu semangat dalam mencapai tujuan, harapan, serta keinginannya, menjadi motivasi yang berada dalam dirinya. Dengan berpikir positif seseorang menjadi kuat dan tidak mudah putus asa, tidak mudah menyerah, serta tidak mudah mengeluh. Berpikir positif dapat menjadikan individu lebih baik, karena individu tersebut dapat percaya diri dan selalu termotivasi dalam mencapai tujuan.

¹¹Paele Norman Vincent, *Berpikir Positif*,... hlm 135

¹²Imah Cahyati, "Konsep Berpikir Positif,... hlm 25

¹³*Ibid.*

3. Ciri-Ciri Orang Berpikir Positif

Jamal Ma'mur Asmani menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri orang yang berpikir positif, diantaranya sebagai berikut:¹⁴

a. Percaya Diri

Ketika seseorang memiliki suatu pikiran yang positif maka ia akan yakin dan mantap terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Dengan adanya pikiran positif tersebut individu menjadi ingin untuk melakukan suatu hal yang baru dan mencoba untuk berbagai kesempatan.

b. Inisiatif

Berangkat dari sebuah percaya diri menjadikan seseorang untuk menjadikan hidupnya lebih baik yang penuh dengan inisiatif. Suatu keyakinan bahwa hidup ini dapat memberikan suatu dorongan keinginan yang kuat dalam diri seseorang untuk terus mencoba hal-hal yang baru. Orang yang dalam pikirannya hal-hal yang buruk yang sifatnya negatif maka ia akan menunggu sesuatu yang tidak diinginkan terjadi padanya, tetapi sebaliknya ketika individu terus berpikir positif maka ia secara tidak langsung juga mengupayakan untuk memperbaiki jalan hidup yang dilaluinya.

c. Ketekunan

Ketika seseorang yakin akan dirinya bahwa suatu hal yang positif akan terjadi, maka ia akan terus berusaha secara pasti hingga

¹⁴Jamal Ma'mur Asmani, *The Law Of Positive Thinking*, (Yogyakarta:Gara Ilmu,2009), hlm 27

hal-hal yang positif itu muncul. Walaupun akan ada rintangan maka individu tersebut akan tetap pantang menyerah dan tetap tekun dalam usahanya.

d. Kreativitas

Suatu pikiran positif yang terus diupayakan akan menumbuhkan suatu hal-hal yang baik dan individu tersebut akan selalu bertanya, mencari hal-hal yang baru, dan menyelidikinya. Bila individu itu berpikir positif maka ia akan melihat bahwa dunia ini akan penuh dengan kemungkinan-kemungkinan yang tidak ada batasnya.

e. Perkembangan

Jika individu bersikap positif maka akan membuka banyak pintu dalam dirinya. Seperti halnya pintu peluang untuk mencapai kebahagiaan untuk terus tumbuh dan berkembang. Perkembangan yang terus menerus merupakan suatu hal yang ada pada setiap orang-orang yang hebat.

Menurut Ibrahim Elfiky, ada beberapa hal yang harus dilakukan oleh manusia untuk dapat berpikir positif, diantaranya:¹⁵

a. Keinginan yang menggebu

Keinginan merupakan suatu bahan bakar yang menggerakkan perasaan dan memberikan kekuatan untuk bertindak. Keinginan juga sumber dari kesuksesan, kemajuan, dan prestasi. Ketika seseorang memiliki keinginan yang menggebu

¹⁵Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 305

maka hal tersebut akan mengalir dalam dirinya, jangan berhenti memikirkannya, terus membuat rencana dan mengerjakannya. Oleh karena itu, ketika keinginan menggebu ada dalam diri kita maka jangan pernah untuk berputus asa dalam keadaan bagaimanapun. Karena Allah tidak akan menyia-nyiakan usaha seseorang serta pahala bagi seseorang yang berbuat kebaikan.

b. Keputusan yang kuat

Keputusan yang diambil adalah hasil dari pilihan manusia. Oleh karena itu, dalam mengambil keputusan seseorang harus memiliki keputusan yang kuat dan tidak ada keraguan dalam kondisi apapun dan menghadapi apapun. Baik sesuatu yang datang dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

c. Bertanggung jawab penuh

Dalam bertanggung jawab penuh atas pilihan dan keputusan yang telah ditentukannya, seseorang tidak perlu menyalahkan orang lain ataupun keadaan. Yang perlu dilakukan hanyalah berkonsentrasi pada tujuan, pilihan, keputusan, dan selalu menghargai waktu.

d. Persepsi yang sadar

Ketika seseorang dalam kondisi yang sulit atau sedang dibelenggu oleh perasaan negatif, maka yang perlu dilakukan adalah memahami apa yang dipikirkan, ambil keputusan untuk mengendalikan perasaan negatif dan mengubahnya menjadi berpihak kepada apa yang kita pikirkan. Karena perubahan yang

hakiki dimulai dari pikiran kita sendiri, supaya hal tersebut terjadi maka yang perlu dilakukan adalah menyadari dan memahami apa yang dipikirkannya.

e. Menemukan tujuan

Salah satu faktor terpenting dalam berpikir positif adalah membuat konsentrasi pada apa yang diinginkan, bukan apa yang dibencinya. Tujuan akan menjadikan hidup bermakna, karena tanpa adanya tujuan orang akan merasakan sia-sia.

f. Dukungan dari dalam

Dukungan dari dalam akan membantu untuk berfokus pada hakikat diri yang sebenarnya dan bagaimana manusia itu sendiri mengarahkan kemampuan dan cita-citanya. Dengan hal seperti ini, bukan berarti manusia akan mengabaikan sara orang lain tetapi manusia hanya perlu menilai dan melakukan perubahan itusendiri pada dirinya yang sejalan dengan nilai, keyakinan, dan prinsip.

g. Waktu yang positif

Kita sebagai manusia dapat menentukan waktu yang tepat dalam menggunakan akal untuk berkonsentrasi. Konsentrasikan pada hal-hal dan pikiran yang positif, latih akal kita untuk selalu memikirkan hal-hal positif dan menjadikannya kebiasaan. Maka dengan begitu, untuk berperilaku positif akan terjadi secara spontan.

h. Pengembangan diri

Pengembangan diri bukan soal ilmu, tetapi pola hidup yang digunakan seseorang agar dapat mencapai kehidupan yang lebih baik.

i. Diam dan renungan harian

Kesengsaraan manusia terletak pada ketidakmampuannya untuk tenang atau diam.

j. Perhatian individual dan kegiatan harian

Seseorang yang terlalu sibuk maka akan rentan mengidap penyakit, jantung, hipertensi, gula darah atau yang lainnya, serta sangat rentan mengidap gangguan kejiwaan. Oleh karena itu, pekerjaan dan istirahat adalah dua sisi dalam mata uang. Dengan bekerja seseorang akan mendapat sesuatu, berkembang dan maju. Tetapi sisi lain, dalam istirahat seseorang akan merasakan yang namanya ketenangan dan kedamaian jiwa yang membantu untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

4. Strategi Berpikir Positif

Adapun langkah-langkah dalam mencapai pikiran positif adalah sebagai berikut:¹⁶

a. Memulai Berpikir Positif terhadap Diri Sendiri

Persepsi kita terhadap diri sendiri amatlah penting bagi kehidupan ini, dengan hal ini maka akan dapat mengembangkan motivasi diri, mengenali diri, tidak akan terlalu memaksakan diri,

¹⁶Cahyo Satria Wijayati, *Think Positive, Feel Positive & Get Positive Life*, (Yogyakarta: Second Hope, 2011), hlm 82-89

mengganti pikiran-pikiran yang negatif dengan pikiran yang lebih rasional, dan fokus terhadap hal-hal yang positif.

b. Berpikir Positif terhadap Orang Lain

Cara untuk berpikir positif melihat orang lain adalah melihat dari segi positifnya dan menerima segi negatifnya sebagai masukan dan pelajaran bagi kehidupan.

c. Berpikir Positif terhadap Waktu

Waktu merupakan sesuatu yang akan dipelajari bukan soal apa yang terjadi melainkan apa yang telah dilakukan. Waktu dalam hal ini adalah masa lalu, masa sekarang, dan masa depan, dalam hal ini manusia dapat mengambil pelajaran dari masa lalu, memperbaikinya pada masa sekarang dan menyongsong masa depan.

d. Menjadi Tuan dari Hati dan Pikiran

Pikiran positif ini akan memperkuat suatu masalah ketika menghadapi suatu pilihan. Karena dalam memutuskan suatu pilihan pastilah akan menemui suatu kenyamanan maupun ketidaknyamanan, oleh karena itu untuk memutuskan suatu pilihan yang baik perlu bekal yang namanya pikiran positif.

e. Memahami Makna Puas dan Bahagia

Bahagia adalah suatu pilihan, dan setiap orang berhak untuk merasakannya, jadi untuk itu individu harus memperbolehkan pikiran-pikiran positif menghiasi hidupnya. Karena pada dasarnya seseorang yang berpikir bahagia maka ia akan bahagia.

Menurut Ibrahim Elfiky, ada beberapa strategi dalam berpikir positif, diantaranya:¹⁷

a. Strategi mengubah masa lalu

Manusia tidak dapat mengubah masa lalu, karena ia sudah berlalu. Manusia dapat mengubah cara pandang terhadap masa lalu, itulah yang dapat dilakukan manusia. Manusia dapat memetik pelajaran dan kemudian membuat perubahan yang diinginkannya. Manusia dapat mengenang kembali kejadian masa lalu, dan ketika manusia menghadapi hal yang serupa maka ia dapat mengambil sikap yang diinginkannya.¹⁸

b. Strategi teladan (*modelling*)

Strategi teladan ini berhubungan erat dengan pembentukan cara pandang, keyakinan, dan nilai-nilai yang ada pada seseorang yang kita anggap sebagai figur yang baik dalam bidang tertentu. Ketika kita menghadapi persoalan di bidang yang sama maka kita akan mencoba membayangkan sosok figur yang kita teladani dan bersikap seperti orang tersebut.¹⁹

c. Strategi orang lain

Dengan strategi ini membantu kita melihat sesuatu berdasarkan cara pandang orang lain. Dengan demikian, kita dapat menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menyikapi

¹⁷Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 271

¹⁸*Ibid.* Hlm 271

¹⁹*Ibid.* Hlm 273

masalah, kemudian mengubahnya menjadi suatu hal yang positif.²⁰

d. Strategi mengubah konsentrasi

Hukum konsentrasi dalam berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky adalah apapun yang menjadi pusat konsentrasi manusia, ia akan mempengaruhi sikap, perasaan, dan perilaku. Konsentrasi akan menyebabkan tiga hal, ketidakpedulian, generalisasi, dan imajinasi.²¹ Hukum konsentrasi termasuk hukum akan yang paling kuat. Ketika manusia berkonsentrasi pada suatu hal maka akal akan menepis informasi yang lain dan akan berfokus untuk memberikan tempat pada sesuatu yang menjadi pusat perhatiannya. Strategi mengubah konsentrasi adalah dengan sekumpulan pertanyaan yang tanpa sadar manusia gunakan ketika menghadapi masalah. Strategi ini hampir sama dengan kegiatan mengevaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Ketika dalam proses evaluasi diri bersifat negatif maka hasilnya juga akan negatif, dan begitu pula sebaliknya.²²

Dari pendapat dua tokoh tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kita harus menyerahkan seluruh urusan dan masalah apapun yang kita hadapi kepada Allah, bertawakal kepada Allah maka Dia akan memberikan jalan keluar dari setiap persoalan yang kita hadapi.

²⁰*Ibid.* Hlm 279

²¹*Ibid.* Hlm 101

²²*Ibid.* Hlm 281

5. Prinsip Dalam Berpikir Positif

Setiap perjalanan hidup manusia pasti selalu menemukan pilihan, keputusan, dan tanggung jawab. Tiga kekuatan tersebut merupakan sumber keseimbangan dalam berpikir positif dalam hidup. Ketika kekuatan tersebut terpisahkan maka akan terjadi ketidakseimbangan dan akan mengundang rasa frustrasi, putus asa. Dengan demikian manusia akan mencela, mengkritik, dan membanding-bandingkan. Setiap keputusan yang diambil adalah hasil dari pilihannya. Persoalan yang selama ini dihadapi manusia adalah keberaniaanya dalam bertanggung jawab.²³

Adapun prinsip-prinsip dalam berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky, sebagai berikut:

a. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi

Dengan mengubah persepsi, maka manusia memperluas cakrawala pandangannya, dan selanjutnya mengubah persepsi negatif menjadi positif. Akal hanya bisa berfokus pada satu informasi dalam satu waktu. Karena satu pikiran negatif terjadi selama berkali-kali maka akan menjadi suatu keyakinan, keyakinan akan mendorong untuk berperilaku negatif. Jika manusia dapat mengubah persepsi tentang masalah, memikirkannya sebagai hadiah terindah dari Allah, lalu berkonsentrasi dengan upaya mencari solusi, maka akan dapat menemukan pintu harapan yang lebar.

²³Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hlm 227

- b. Masalah tidak akan membiarkan manusia dalam kondisi yang ada, masalah akan membawa manusia pada kondisi yang lebih baik atau yang lebih buruk.

Apapun yang dihadapi manusia tidaklah penting, yang terpenting adalah apa yang harus dilakukan terhadap apa yang terjadi padanya. Tidak perlu menyalahkan kondisi, orang lain, sesuatu, atau bahkan kehidupan karena itu hanya akan menjauhkan dari cita-cita dan impian.

- c. Jangan menjadi masalah

Diri manusia adalah mukjizat tanpa batas, masalah hanyalah romantika hidup yang harus dipelajari agar dapat menjadikan manusia lebih bijaksana, lebih ahli, dan lebih berpengalaman.

- d. Belajar dari masa lalu, hidup pada masa depan, dan merencanakan masa depan

Kegagalan tidak pernah ada, yang ada hanyalah dampak atau akibat. Jika seseorang tidak rela pada apa yang telah terjadi dalam kehidupannya, maka perhatikan perilaku dan perbaiki. Susun rencana baru dan lakukan dengan baik secara bertahap.

- e. Setiap masalah ada solusi spiritual

Pusatkan perhatian pada cara mencari solusi dan bertawakal kepada Allah, dengan begitu pikiran akan sarat spiritualitas.

- f. Mengubah pikiran berarti mengubah kenyataan

Allah berfirman dalam QS. Al-Rad:11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ
 اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ ﴿١١﴾

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.²⁴

Dari petikan ayat tersebut dapat ditarik suatu pembelajaran, bahwa jika orang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, maka pertama kali yang harus ia lakukan adalah mengubah pikirannya. Mengganti pikiran yang negatif menjadi positif, karena pikiran yang baru akan mendatangkan hasil yang baru juga.

- g. Ketika Allah menutup satu pintu, Ia akan membuka pintu yang lain
 Perasaan cemas, takut, tidak sabar adalah hal yang paling sering manusia alami karena belum sadar dengan apa yang terjadi. Seiring dengan berjalannya waktu maka manusia akan sadar bahwa cobaan adalah nikmat dari Allah. Bertawakal kepada Allah, tidak mudah putus asa untuk mewujudkan impian. Ketika semua pintu tertutup maka teruslah berjalan dan berusaha serta bersabar, Allah menutup suatu pintu untuk kebaikan dan kepentingan manusia sendiri dan sebagai gantinya, Ia akan membukakan pintu yang lebih baik.

²⁴QS. Al-Ra'd: 11

Dari beberapa prinsip dalam berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa seseorang dapat meredakan perasaan yang negatif tersebut dan mulai untuk berpikir logis, karena kita akan merasakan bahwa kita tidak akan mendapat apa-apa ketika kita berpikir negatif. Selain itu, berpikir negatif juga akan menjauhkan seseorang dari harapan dan akan melahirkan perasaan negatif yang dapat menyebabkan beberapa penyakit serta akan kehilangan kesempatan dan juga teman. Oleh karena itu, kita sebagai manusia hanya perlu untuk mengingat dan berpikir secara logis bahwa pikiran negatif akan memperkuat ego rendah yang menjauhkan dari Allah SWT.

B. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam bahasa asing dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Menurut Schneiders, penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga aspek, yakni sebagai berikut:²⁵

- a. Penyesuaian diri sebagai adaptasi. Penyesuaian diri dalam lingkup ini cenderung diartikan sebagai usaha mempertahankan diri secara fisik. Jika penyesuaian diri hanya diartikan sebagai bentuk dari mempertahankan diri maka hanya dalam lingkup keadaan fisik saja, bukan penyesuaian diri dalam arti psikologis. Oleh karena itu adanya kompleksitas kepribadian dan adanya hubungan kepribadian individu dengan lingkungan menjadi terabaikan. Padahal, ada yang

²⁵Ali Ansori, *Perkembangan Remaja...* hlm.173

- lebihunik dari penyesuaian diri yakni keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan suatu lingkungan.
- b. Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas. Dalam lingkup ini penyesuaian diri dipandang sebagai suatu bentuk adanya tekanan yang kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku, baik secara moral, sosial maupun emosional karena adanya suatu norma-norma sosial atau budaya. Dengan demikian, konsep penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.
- c. Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan sebagai kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah.

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.²⁶ Selain itu menurut Sunarto, penyesuaian diri merupakan

²⁶Elizabeth B. Hurlock,*Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*,(Jakarta:PT Gelora Aksara Pratama,1980), hlm 213

proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan.²⁷

Menurut Desmita, penyesuaian diri adalah suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu sendiri. dengan kata lain, penyesuaian diri menyangkut masalah seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam luar dan dalam dirinya.²⁸

Dari pendapat beberapa tokoh tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha untuk beradaptasi, konformitas dengan keinginan hati maupun norma sosial, serta penguasaan emosi untuk dapat bertindak dengan terarah. Adapun dari proses tersebut supaya individu dapat menjalin sosialisasi dengan baik antara diri individu dengan lingkungannya.

2. Proses Penyesuaian Diri

Terdapat tiga proses dalam penyesuaian diri menurut Schneidres, yakni adanya unsur motivasi, sikap dan realitas, dan pola dasar penyesuaian diri.²⁹ Dari tiga unsur tersebut dapat mewarnai bagaimana kualitas penyesuaian diri dari masing-masing individu, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

²⁷Sunarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 45

²⁸Desmita, *Psikologi Perkembangan* ,..., hlm 191

²⁹Ali Ansori, *Perkembangan Remaja* ,..., hlm.176

a. Motivasi dan penyesuaian diri.

Motivasi merupakan suatu faktor internal dalam proses penyesuaian diri ini yang mana dalam hal ini adanya suatu kebutuhan, perasaan, dan emosi yang merupakan adanya kekuatan yang menyebabkan ketegangan dan ketidakimbangan dalam organisme. Adapun kualitas respon, apakah itu sehat, efisien, merusak, ataupun akan memberikan perasaan patologis dalam diri individu tersebut ditentukan oleh bagaimana kualitas motivasi, namun selain itu juga berhubungan dengan bagaimana individu dengan lingkungannya.

b. Sikap terhadap realitas dan penyesuaian diri.

Berbagai aspek penyesuaian diri ditentukan oleh sikap dan cara individu bereaksi terhadap manusia disekitarnya, benda-benda, dan hubungan-hubungan yang membentuk realitas. Karena secara umum sikap yang sehat terhadap realitas dan kontak sosial maka akan dapat membentuk proses penyesuaian diri yang baik dan sehat.

c. Pola dasar dan penyesuaian diri.

Dalam proses penyesuaian diri sehari-hari diperlukan yang namanya pola dasar penyesuaian diri. Untuk itu, individu perlu mencari kegiatan yang dapat mengurangi ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan.

Selain itu, proses penyesuaian diri menurut Sunarto yang ditunjukkan dengan adanya konsep dan prinsip-prinsip yang ditunjukkan oleh individu kepada dirinya sendiri, orang lain, maupun dengan lingkungannya dapat ditunjukkan sebagai berikut:³⁰

- 1) Mula-mula individu, di satu sisi, merupakan dorongan keinginan untuk memperoleh makna dan eksistensi dalam kehidupannya dan di sisi lain mendapat peluang atau tuntutan dari luar dirinya sendiri.
- 2) Kemampuan menilai dan menerima kenyataan lingkungan di luar dirinya secara objektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan.
- 3) Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi kemampuan yang ada pada dirinya dan kenyataan objektif diluar dirinya.
- 4) Kemampuan bertindak secara dinamis, luwes, dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman tidak dihantui oleh kecemasan atau ketakutan.
- 5) Dapat bertindak sesuai potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan.
- 6) Rasa hormat pada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku yang hormat sesuai harkat dan

³⁰*Ibid*, hlm.178

martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain meskipun sebenarnya dengan keadaan dirinya.

- 7) Kesanggupan merespon frustrasi, konflik, dan stres secara wajar, sehat, dan profesionalitas, dapat mengontrol dan mengendalikannya sehingga dapat memperoleh manfaat tanpa harus menerima kesedihan yang mendalam.
- 8) Kesanggupan bertindak secara terbuka, dan sanggup menerima kritik dan tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang sudah tidak sesuai lagi.
- 9) Dapat bertindak sesuai norma yang dianut oleh lingkungannya serta selaras dengan hak dan kewajibannya.
- 10) Secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain, dan segala sesuatu diluar dirinya sehingga tidak pernah merasa tersisih dan kesepian.

Menurut Hurlock, ketidakanggupan individu dalam melakukan proses penyesuaian diri maka akan menimbulkan beberapa tingkah laku seperti:³¹

- a. Tidak bertanggung jawab,
- b. Sikap yang sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri,
- c. Perasaan tidak aman yang dapat menyebabkan remaja patuh mengikuti standar-standar kelompok,
- d. Merasa ingin pulang bila berada jauh dari lingkungan yang dikenal,

³¹Hurlock, *Psikologi Perkembangan suatu* ,... hlm 239

- e. Perasaan menyerah,
- f. Terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh dari kehidupan sehari-hari,
- g. Mundur ketingkah laku yang sebelumnya agar supaya disenangi dan diperhatikan, dan
- h. Menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan memindahkan.

Apabila individu mampu melakukan hal-hal dan proses-proses tersebut maka dapat dikatakan individu tersebut mampu menghadapi dan merespon tindakan-tindakan yang timbul dari lingkungan yang baru dengan matang, efisien, memuaskan, dan dapat mengatasi keadaan mental yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, frustrasi, dan terjauhkan dari keadaan yang menyulitkan pribadinya sendiri maupun sosial.

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Schneidres, terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi remaja dalam menyesuaikan diri³² di lingkungan baru adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik

Kondisi fisik mempunyai pengaruh yang cukup kuat dalam proses penyesuaian diri individu, adapun terdapat beberapa kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, diantaranya sebagai berikut,

³²Ali Ansori, *Perkembangan Remaja*,... hlm.181

1) Hereditas dan Konstitusi Fisik

Dalam mengetahui tingkat hereditas dalam mempengaruhi penyesuaian diri ini dengan menggunakan pendekatan fisik, karena dipandang lebih dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik. Bahwa semakin dekat kapasitas pribadi, sifat, atau kecenderungan berkaitan baik dengan konstitusi fisik maka akan semakin besar pengaruhnya terhadap penyesuaian diri.

2) Sistem Kekebalan Tubuh

Termasuk dalam sistem utama tubuh yang memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri adalah sistem syaraf, kelenjar dan otot. Sistem syaraf yang berkembang dengan normal dan sehat merupakan syaraf mutlak bagi fungsi-fungsi psikologis agar dapat berfungsi secara maksimal yang akhirnya berpengaruh baik pula kepada proses penyesuaian diri.

3) Kesehatan Fisik

Penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat, karena hal ini akan dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, dan sejenisnya yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri.

b. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang menjadikan pengaruh dalam penyesuaian diri ada beberapa hal, diantaranya adalah;

1) Kemauan dan Kemampuan untuk Berubah (*Modifiability*)

Karakteristik kepribadian yang pengaruhnya sangat menonjol dalam proses penyesuaian diri, dikarenakan sebagai suatu proses yang dinamis dan berkelanjutan, penyesuaian diri membutuhkan kecenderungan untuk berubah dalam bentuk kemauan, kemampuan, sikap, dan karakteristik yang lainnya.

2) Pengaturan Diri (*Self-Regulation*)

Pengaturan diri sama pentingnya dengan proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental, kemampuan untuk mengatur diri, dan mengarahkan diri.

3) Realisasi Diri (*Self-Realization*)

Kemampuan pengaturan diri mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearahrealisasi diri. Proses penyesuaian diri dan pencapaian hasilnya secara bertahap sangat erat kaitannya dengan perkembangan kepribadian.

4) Intelegensi

Kemampuan pengaturan diri sebenarnya timbul tergantung pada kualitas dasar lainnya yang penting peranannya dalam penyesuaian diri, yaitu kualitas intelegensi.

c. Edukasi/Pendidikan

Terdapat beberapa unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat memengaruhi penyesuaian diri, diantaranya;

1) Belajar

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respon-respon dan sifat-sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap kedalam diri individu melalui proses belajar.

2) Pengalaman

Terdapat dua jenis pengalaman yang memiliki nilai signifikan terhadap proses penyesuaian diri, yakni pengalaman yang menyangatkan (*salutary experiences*) dan pengalaman traumatik (*traumatic experiences*).

3) Latihan

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan ketrampilan atau kebiasaan. Penyesuaian diri sebagai

suatu yang kompleks yang mencakup didalamnya proses sosiologis dan psikologis maka memerlukan latihan yang sungguh-sungguh agar mencapai hasil penyesuaian diri yang baik.

4) Determinasi Diri

Dalam menyesuaikan diri individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk melakukan proses penyesuaian diri. Hal ini menjadi penting karena faktor yang sangat kuat yang dapat digunakan untuk kebaikan atau keburukan, untuk mencapai penyesuaian diri secara tuntas.

d. Lingkungan

Menganai faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri maka meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

1) Lingkungan Keluarga

Unsur-unsur didalam keluarga seperti keadaan keluarga, interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota, peran sosial, karakteristik anggota keluarga, kekohesifan keluarga dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.

2) Lingkungan Sekolah

Sekolah dipandang sebagai suatu media yang sangat berguna untuk mempengaruhi kehidupan dan perkembangan intelektual, sosial, nilai-nilai dan moral siswa.

3) Lingkungan Masyarakat

Konsistensi nilai-nilai, norma-norma, sikap, moral, aturan, dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga akan berpengaruh terhadap proses penyesuaian dirinya.

e. Agama dan Budaya

Agama memberikan erat kaitannya dengan budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberi makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. agama dapat secara terus menerus dan mengingatkan individu tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan.

Menurut Desmita, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri ada dua macam yakni, penyesuaian diri dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik.³³

³³Desmita, *Psikologi Perkembangan*, ..., hlm 196

a. Penyesuaian diri dilihat dari Konsep Psikogenik.

Konsep psikogenik ini memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis. Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, diantara ada beberapa aspek sebagai berikut:³⁴

- 1) Hubungan orang tua dengan anak yang merujuk pada iklim sosial keluarga. Hal ini mencakup hubungan yang bersifat demokratis ataukah otoriter, seperti penerimaan-penolakan orang tua terhadap anak, perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak, sikap dominatif-integratif, dan pengembangan sikap mandiri-ketergantungan.
- 2) Iklim intelektual keluarga, merujuk pada sebuah iklim keluarga yang memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak. seperti halnya kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan, kegemaran membaca dan minat kultural, pengembangan kemampuan memecahkan masalah, pengembangan hobi, dan perhatian orang tua terhadap kegiatan anak.
- 3) Iklim emosional keluarga, merujuk pada kekuatan hubungan dan komunikasi di dalam keluarga, yang mencakup seperti intensitas kehadiran orang tua dalam keluarga, hubungan persaudaraan dalam keluarga, dan kehangatan hubungan ayah dan ibu.

³⁴*Ibid.*

b. Penyesuaian Diri Dilihat Dari Konsep Sosiopsikogenik

Konsep sosiopsikogenik ini memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial di mana individu terlibat didalamnya. Faktor sosiopsikogenik yang dominan dalam mempengaruhi penyesuaian diri adalah sekolah, yang diantaranya:

- 1) Hubungan guru dengan siswa, seperti halnya penerimaan ataupun penolakan guru terhadap siswa, sikap dominatif atau integratif, hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan.
- 2) Iklim intelektual sekolah, merujuk pada sejauh mana perlakuan guru terhadap siswa. Seperti halnya, perhatian terhadap perbedaan individual siswa, intensitas tugas-tugas belajar, kecenderungan untuk mandiri atau berkompromi pada siswa, sistem penilaian, kegiatan ekstrakurikuler, dan pengembangan inisiatif siswa.

4. Dinamika Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang bersifat dinamis. Dinamika penyesuaian diri melibatkan sejumlah faktor-faktor psikologis dasar yang mengantarkan individu pada perilaku yang ajastif/ penyesuaian diri yang baik. Menurut Ali dan Ansori, perilaku ajastif adalah respon yang diarahkan kepada usaha memenuhi tuntutan internal dan eksternal. Ada beberapa faktor psikologis yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri, diantaranya;³⁵

³⁵Ali Ansori, *Perkembangan Remaja* ... hlm190

a. 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*.

b. Motivasi (*motivation*)

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

c. Persepsi (*perception*)

Setiap individu dalam menjalani hidupnya selalu mengalami apa yang disebut persepsi sebagai hasil penghayatan terhadap berbagai rangsangan (stimulus) yang berasal dari lingkungan. Persepsi remaja memiliki pengaruh yang berarti terhadap dinamika penyesuaian diri karena persepsi memiliki perananan penting dalam perilaku, yaitu:

- 1) Sebagai pembentukan pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa yang berarti akan berpengaruh terhadap perilaku penyesuaian diri yang terarah.
- 2) Sebagai pengembangan fungsi kognitif, afektif, dan kognatif sehingga berpengaruh terhadap penyesuaian yang lebih utuh dan

proporsional sesuai dengan pertimbangan dan pengalaman-pengalaman yang relevan.

- 3) Meningkatkan keaktifan, kedinamisan, dan kesadaran terhadap lingkungan sehingga dapat menggerakkan motivasi untuk penyesuaian diri secara lebih dasar.
- 4) Meningkatkan pengamatan dan penilaian secara objektif terhadap lingkungan sehingga perilaku penyesuaian diri menjadi lebih rasional dan realistis.
- 5) Mengembangkan kemampuan mengelola pengalaman dalam kehidupan sehari-hari secara berkelanjutan sehingga dapat mendorong ke arah proses sosialisasi yang semakin mantap.

d. Kemampuan (*Capacity*)

Perkembangan kemampuan remaja ada tiga aspek, yakni perkembangan kognitif, afeksi dan psikomotorik, adapun pengaruh perkembangan tersebut meliputi:

- 1) Kemampuan kognitif seperti pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi, dan berpikir yang merupakan sarana dasar untuk pengambilan keputusan oleh remaja dalam menyesuaikan diri.
- 2) Kemampuan afeksi seperti sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan kognisi dalam proses penyesuaian diri.
- 3) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri yang disesuaikan dengan dorongan dan kebutuhan.

e. Kepribadian (*pesonality*)

Remaja yang sedang mengalami perkembangan pesat dari segala aspeknya, kepribadiannya pun menjadi sangat dinamis. Kedinamisan kepribadian remaja itu akan sangat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya.

C. Santri Pondok Pesantren

1. Pengertian Pondok Pesantren

Pondok pesantren menurut M. Arifin adalah suatu pendidikan agama islam yang tumbuh dan berkembang serta diakui oleh masyarakat sekitar dengan sistem asrama dimana santri-santri menerima pendidikan melalui sistem pengajian atau madrasah diniyah. Pondok pesantren dalam hal ini sepenuhnya berada dibawah kedaulatan seseorang atau beberapa orang kiai dengan ciri-ciri yang khas dan bersifat karismatik serta independen dalam segala sesuatu.³⁶

Sedangkan menurut Ismail, pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan islam Indonesia yang bertujuan untuk mendalami ilmu pelajaran agam islam dan mengamalkannya sebagai pedoman hidup dalam keseharian, atau biasa disebut dengan *tafaquh fiddin*, dengan menekankan pentingnya moral dalam kehidupan bermasyarakat.³⁷

Dari paparan tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa pondok pesantren adalah suatu lembaga pendidikan dan pengajaran

³⁶Mujamil Qomar, *Pesantren dan Transformasi Metodologi Menuju Demokratisasi Institusi*(Jakarta:Erlangga,2002), hlm 2

³⁷Ismail SM,*Dinamika Pesantren Madrasah*,(Yogyakarta:Pustaka Pelajar,2002), hlm 51

agama islam yang di dalamnya diajarkan ilmu agama islam secara mendalam yang berada dalam suatu kedaulatan *leadership* atau beberapa kiai, dan mengamalkan setiap ilmunya sebagai pedoman hidup dan bermoral dalam lingkungan masyarakat.

2. Sistem Pendidikan dan Pengajaran Pondok Pesantren

Pola pendidikan dalam lingkup pondok pesantren erat kaitannya dengan klasifikasi pondok pesantren maupun karakteristik pondok pesantren itu sendiri. dalam proses pembelajaran kebanyakan pondok pesantren di Indonesia hampir sama dalam penerapannya yakni dengan memakai sistem pengajaran yang masih tradisional. Proses pembelajaran dengan sistem tradisional ini merupakan suatu sistem yang dipola sangat sederhana, yakni sistem pengajaran seperti sorogan, bandongan, wetonan dalam mengkaji kitab-kitab agama yang ditulis oleh para ulama pada zaman abad pertengahan, dan kitab-kitab tersebut sering dikenal dengan sebutan “kitab kuning”, adapun beberapa proses pembelajaran dalam pondok pesantren adalah sebagai berikut:³⁸

a. Sorogan

Sistem pengajaran dengan sorogan ini biasanya dilakukan oleh para santri yang sudah mampu menyorogan atau membaca kitab-kitab kuning dan dibaca dihadapan kiai. dalam sistem pengajaran model seperti ini santri harus betul-betul menguasai setiap ilmu yang dipelajarinya sebelum mereka dikatakan lulus, karena sistem pengajaran seperti ini dipantau langsung oleh kiai.

³⁸Binti Maunah, *Tradisi Intelektual Santri*, (Yogyakarta:Teras,2009), hlm 30

b. Wetonan

Sistem pengajaran wetonan yaitu sistem pengajaran dengan cara kiai membaca suatu kitab tertentu dan para santri menyimak dan mendengarkan bacaan kiai. dalam sistem pengajaran seperti ini tidak mengenal dengan daftar hadir ataupun ujian, santri boleh datang atau tidak. Dalam sistem pengajaran seperti ini caranya kiai membaca suatu kitab tertentu kemudian santri-santri mendengarkan dan menyimak kemudian kiai menjelaskan apa maksud yang ada dalam kitab yang telah dibaca tadi. Dalam proses sistem ini para santri tidak boleh bertanya mengenai materi yang telah disampaikan kiai. adapun kelompok-kelompok kelas dalam sistem pengajaran seperti ini biasanya disebut dengan istilah *halaqah*.

c. Bendongan

Sistem bendongan Sistem bendongan hampir sama dengan sistem sorogan ataupun wetonan yang dalam proses dilakukan saling kai-mengkait dengan sistem sebelum-sebelumnya. Dalam sistem ini seorang santri tidak harus menunjukkan bahwa ia mengerti dan paham terhadap pelajaran yang telah disampaikan, para kiai biasanya membaca dan menterjemahkan kata-kata yang mudah.

Dari ketiga pola tersebut semua pengajaran yang berlangsung tergantung kepada kiai, karena segala sesuatu berhubungan dengan waktu, tempat, maupun materi. Selain itu, pengajaran yang dilaksanakan dalam pesantren terletak pada kiai atau ustadz yang

sekaligus menjadi penentu keberhasilan proses belajar di pondok pesantren. Sebab seorang kiai itu sangat dominan dalam lingkungan pondok pesantren dalam pelaksanaan pengajarannya, selain dia sendiri yang mempunyai dan memimpin pondok pesantren tersebut.

3. Elemen-elemen Pondok Pesantren

Elemen dalam sebuah pondok yang paling utama adalah pondok itu sendiri. Pondok karena elemen pertama dari sebuah pendidikan pesantren tersebut. Dalam pondok, kiai, ustadz, dan santri mengadakan suatu interaksi yang terus menerus tetap dalam rangka keilmuan, karena pada dasarnya sistem Di dalam pondok pesantren adalah bersifat holistik, maka sistem yang dilaksanakan dalam pondok pesantren dilaksanakan secara keseluruhan sebagai suatu kesatuan dan melebur dalam totalitas kegiatan sehari-hari. Adapun beberapa elemen dalam pondok pesantren adalah sebagai berikut:³⁹

a. Kiai

Elemen pertama yang sangat penting adalah pentingnya dalam sebuah lembaga pondok pesantren adalah kiai, karena kiai-lah yang mendirikan pondok pesantren tersebut. pesantren merupakan suatu lembaga penting yang menjadi tempat berjalannya kekuasaan kiai, memang tidak semua kiai memiliki pesantren tetapi kiai yang memilikipesantren mempunyai pengaruh yang besar dari pada kiai yang tidak memiliki pondok pesantren.

³⁹Muhammad Muntahibun Nafis, *Pesantren Pluralisme*, (Yogyakarta:Insan Mandiri,2017), hlm 175

b. Kurikulum

Elemen kedua yang menjadi hal yang penting dalam suatu pondok pesantren adalah kurikulum. Sebuah lembaga pendidikan pasti mempunyai kurikulum didalamnya yang telah diatur dan terstruktur dan disusun secara sistematis, yang merupakan penjelasan dari visi dan misi pondok pesantren tersebut.

c. Santri

Elemen pertama ketiga dari sebuah pondok pesantren adalah santri itu sendiri. santri merupakan individu yang belajar keislaman dari seorang kiai. Keberadaan santri ini sangat penting bagi adanya pondok pesantren, karena ketika tidak ada santri, maka akan menjadi sebuah negara yang tidak ada warganya.

Menurut Zumakhsyari Dhofier dalam tradisi pesantren, santri dibagi menjadi dua, yakni:⁴⁰

- 1) *Santri mukim*, yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam kelompok pesantren.
- 2) *Santri kalong*, yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa sekitar pesantren, biasanya mereka tidak menetap dalam kelompok pesantren tetapi mengikuti pelajaran di pesantren, mereka bolak-balik(*nglaju*) dari rumah sendiri.

Ada beberapa alasan kenapa santri menetap disuatu pesantren menurut Zumakhsyari Dhofier, diantaranya:⁴¹

⁴⁰Zumakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren*,... hlm 89

⁴¹*Ibid*, hlm 90

- 1) Ingin mempelajari kitab-kitab lain yang membahas Islam secara lebih detail di bawah bimbingan kyai yang memimpin pesantren.
- 2) Ingin memperoleh pengalaman kehidupan pesantren, seperti pengajaran keorganisasian maupun hubungan dengan pesantren-pesantren terkenal.
- 3) Ingin memusatkan studinya di pesantren tanpa disibukkan dengan urusan-urusan dirumah keluarganya.

d. Masjid

Masjid merupakan suatu elemen yang paling penting dalam sebuah lembaga pondok pesantren karena akan dijadikan sebuah proses pendidikan.

e. Asrama atau Gedung

Elemen yang terakhir dalam suatu pondok pesantren adalah asrama atau bangunan gedung. Asrama dipisah antara santri putra dan santri putri, dikelompokkan dalam kompleks yang berbeda yang didalamnya terdapat beberapa fasilitas yang digunakan bersama seperti aula, kamar, kamar mandi, dan dapur.

D. Terapi Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri

Pondok pesantren merupakan suatu lembaga yang dibentuk oleh pemerintah atau suatu kelompok masyarakat dari pemeluk agama. Pondok pesantren menawarkan suatu kurikulum yang berbeda dengan sekolah formal. Dalam suatu lingkungan pondok pesantren pastilah mempunyai suatu aturan, nilai, maupun kurikulum tersendiri, oleh karena itu santri

yang belajar didalamnya selain dibekali untuk sekolah secara formal namun juga diberi ilmu agama, akhlak, tauhid, ketakwaan, dan lain sebagainya, sebagai bekal untuk menjalani kehidupan dimasyarakat kedepannya. Pondok pesantren merupakan suatu lingkungan yang khas, yang mana tinggal bersama seorang kiai, ustadz/ustadzah, pengurus pondok, ataupun para santri yang lain dengan berlandaskan pada nilai-nilai agama islam serta suatu peraturan-peraturan didalamnya.

Santri yang tinggal disuatu lingkungan pondok pesantren dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan, budaya, kebiasaan, waktu, dan aktivitas pondok pesantren demi terciptanya suatu lingkungan yang harmonis dan juga kondusif. Pengurus pondok pesantren mempunyai suatu hak untuk menyuruh para santrinya untuk menaati peraturan pondok. Seorang santri yang notabennya mempunyai latar belakang dan kebudayaan yang berbeda harus dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang baru. Santri yang masih tergolong remaja dengan umur 12 hingga 13 tahun masih mempunyai sisi labil dalam kepribadiannya.

Ketika dalam 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. 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.

Adanya suatu kekuatan pikiran dalam diri seorang individu, maka dalam penelitian kali ini peneliti ingin mengangkat suatu terapi berpikir positif sebagai suatu langkah dan cara untuk mengatasi suatu permasalahan psikis yang tengah dialami oleh para santriwati baru Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru dalam proses penyesuaian dirinya. Besarnya pengaruh berpikir positif dan terapi berpikir positif ini kiranya dapat membantu para santri baru tersebut. Dengan adanya suatu keadaan yang tengah dialami oleh santri seperti yang di keluhkan ketika waktu belajar yang kurang, terkena beberapa penyakit seperti penyakit kulit, gatal-gatal dan lain sebagainya terkadang membuat individu merasa *down* dan tidak semangat dalam menjalani aktivitasnya.

Dengan adanya terapi berpikir positif ini diharapkan alternatif para santri untuk membangkitkan suatu semangat belajar dalam lingkungan barunya dalam menghadapi berbagai macam permasalahan yang terkait dengan permasalahan adaptasi atau penyesuaian dirinya tersebut. Mengingat banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan penyesuaian diri pada santri ini, maka pendekatan terapi berpikir positif

ini akan membantu membekali para santri untuk mengelola permasalahan yang mungkin akan mereka hadapi.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian yang relevan untuk dijadikan referensi dalam penyusunan skripsi penelitian ini. Adapun beberapa referensi terdahulu tersebut, sebagai berikut:

1. Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Ibu Bersalin Multipara Di RSB Permata Hati Kabupaten Kudus.

Penelitian yang dilakukan oleh Anny Rosiana, Allania Hanung Putri N, dan Nutrisyani ini merupakan suatu penelitian pada ibu bersalin yang akan diberikan suatu penanganan dengan berpikir positif untuk belajar mengubah pikiran negative mengenai rasa sakit atau nyeri yang dialaminya dengan menggunakan kekuatan pikiran untuk membuat tubuh merasa nyaman. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian Quasy Eksperimen dengan desain penelitian *control grup pre test – post test*. Teknik pengambilan sampelnya dengan menggunakan *Puposive Sampling* dengan populasi sebanyak 106 responden dan sampelnya sebanyak 51 responden. Dengan rincian 26 responden mendapat perlakuan dan 25 responden tidak diberikan perlakuan.

Analisis data dalam penelitian tersebut adalah dengan emnggunakan uji statistic dependent t-Test dan independen t-Test. Dengan berdasarkan uji statistic tersebut diperoleh hasil bahwa ada pengaruh terapi berpikirpositif terhadap nyeri kala I pada ibu bersalin

Multipara RSB Permata Hati Kudus dengan nilai P value sebesar $0.000 < \alpha (0.05)$.

2. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan

Penelitian yang dilakukan oleh Adhistry June Ertyastuti, Tri Rejeki Andayani, dan Aditya Nanda Priyatama merupakan penelitian kepada para remajapanti asuhan yang memiliki masalah psikologis yang mengalami kesulitan dalam berhubungan dengan orang lain (kompetensi interpersonal) yang salah satunya menjadi fokus penelitian tersebut adalah asertivitas. Latihan untuk meningkatkan asertivitas tersebut adalah dengan proses kognitif salah satunya adalah pelatihan berpikir positif. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non-Randomized Pretest-Posttest Control Group Desain* dengan sampel penelitian sebanyak 10 anak dengan rincian 5 anak kelompok eksperimen dan 5 anak kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney U* diperoleh nilai $Z_{hitung} - 2.627$ dan $Z_{tabel} -2.409$ yang berarti $Z_{hitung} < Z_{tabel}$ dan nilai $p 0.008 < 0.05$. Hal ini berarti ada pengaruh dalam pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan.

3. Terapi Berpikir Positif dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Penelitian yang dilakukan oleh Anny Rosiana M, Rizki Himawan, dan Noor Hidayati ini meneliti tentang hipertensi yang merupakan suatu penyakit dengan angka kejadian tertinggi di dunia. Alternatif yang digunakan untuk menurunkan tingkat hipertensi ini

dengan menggunakan terapi berpikir positif sebagai suatu jenis terapi kognitif yang digunakan untuk memodifikasi perilaku. Penelitian ini dilakukan pada pasien hipertensi di Puskesmas Welahan I Jepara.

Desain penelitian yang dilakukan dalam penelitian tersebut adalah *pre eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 291 orang dengan sampel penelitian 30 responden dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* adalah *purposive sampling*. Adapun hasil penelitian adalah p value sebesar 0.000 yang mana p value < 0.05 yang berarti terdapat pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Welahan I Kabupaten Jepara.

4. Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Enik Nur Kholidah merupakan suatu penelitian yang mengangkat bahwa mahasiswa sering mengalami konsekuensi psikologis. Pada 200 mahasiswa di Yogyakarta mengaku bahwa sering stres ketika dihadapkan pada ketatnya meraih prestasi, lingkungan sosial-budaya, penyesuaian diri, dan sosial bagi mahasiswa. Pelatihan yang akan diterapkan adalah suatu usaha yang dilakukan untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk melaksanakan pekerjaan yang berhubungan dengan tugas tertentu salah satunya adalah berpikir positif.

Populasi dalam penelitian tersebut sebanyak 24 orang dengan sampel penelitian 12 orang baik untuk kelompok eksperimen maupun

kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji perbedaan diperoleh hasil t hitung pada data gain score adalah sebesar -8.148 dengan $p < 0.01$, yang berarti bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan.

5. Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Ditinjau dari Berpikir Positif pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya adalah faktor kognitif yang berupa penghargaan, keyakinan dalam berpikir, sikap, persepsi, informasi, dan lain sebagainya yang mengarah pada asosiasi kognitif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir di Program studi DIII Kebidanan UNIMUS.

Dengan subjek penelitian sebanyak 50 mahasiswa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan alat ukur berupa skala yaitu Skala Kecemasan Menyusun Tugas Akhir dan Skala Berpikir Positif. Hasil perhitungan korelasi *product moment* dengan menggunakan teknik penghitungan SPSS. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh diketahui bahwa $r_{xy} = 0,820$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti tidak ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

6. pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang menempuh Skripsi

penelitian yang dilakukan oleh Sonya Rosma mengangkat tentang pelatihan berpikir positif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian adalah mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Fakultas Teknologi Industri Universitas Ahmad Dahlan angkatan 2008 yang sedang menempuh skripsi. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode Eksperimen.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala kecemasan. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *independent sample t-test*. Keseluruhan komputasi data penelitian akan dihitung menggunakan SPSS 19,0 *for windows*. Berdasarkan hasil analisis uji-t diperoleh nilai $t = -3,442$ $p = 0,001$, ($p < 0,05$) hal tersebut berarti ada penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan pelatihan berpikir positif. Mayoritas subjek penelitian sebelum diberikan pelatihan dengan kategori tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 10 subjek (100%), setelah diberikan pelatihan berpikir positif terjadi penurunan kecemasan dengan yaitu 5 subjek (50%) termasuk kategori sedang, dan 5 subjek (50%) termasuk kategori rendah.

Tabel 2.1
Penelitian Terdahulu yang Relevan

No.	Peneliti	Jenis Penelitian	Isi	Standing Penelitian
1.	Anny Rosiana, dkk.	Jurnal, tahun 2014	<p>a. Judul penelitian adalah Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Ibu Bersalin Multipara Di RSB Permata Hati Kabupaten Kudus</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini adalah $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$. Berarti dapat disimpulkan ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap nyeri kala I pada ibu bersalin Mutiara.⁴²</p>	Variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi berpikir positif terhadap penurunan nyeri ibu bersalin.
2.	Adhistry June Ertyastuti, dkk.	Jurnal tahun 2011	<p>a. Judul penelitian ini adalah Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan.</p> <p>b. Adapun hasil hitung dari penelitian ini adalah hasil uji <i>mann whitney</i> $Z_{hitung} = -2,627$, $Z_{tabel} = -2,409$ ($Z_{hitung} < Z_{tabel}$) dan $p\ 0,008$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap asertivitas remaja panti asuhan.⁴³</p>	Variabel yang diteliti adalah untuk mengetahui pengaruh terapi berpikir positif terhadap penurunan perilaku asertivitas remaja.
3.	Anny Rosiana, dkk.	Jurnal, tahun 2016	<p>a. Judul penelitian ini adalah Terapi Berpikir Positif dan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi.</p> <p>b. Adapun hasil perhitungan dalam penelitian ini adalah diperoleh ($p=0,0001$), berarti ada pengaruh terapi berpikir positif terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.⁴⁴</p>	Variabel penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi berpikir positif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.
4.	Enik Nur Kholidah	Jurnal, tahun 2012	<p>a. Judul penelitian ini adalah Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologi.</p> <p>b. Berdasarkan hasil uji perbedaan, di peroleh t hitung pada <i>gain score</i> sebesar</p>	Variabel penelitian ini adalah berpikir positif untuk menurunkan tekanan

⁴²Anny Rosiana, dkk, *Pengaruh Terapi Berpikir Positif Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Ibu Bersalin Multipara Di RSB Permata Hati Kabupaten Kudus*, Jurnal Keperawatan Jiwa, 2014, hlm 72

⁴³Adhistry June Ertyastuti, dkk, *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Asertivitas Remaja Panti Asuhan*, Jurnal Psikologi, 2011

⁴⁴Anny Rosiana, dkk, *Terapi Berpikir Positif dan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi*, JIKK, 2016, hlm 23

			-8,148 dengan ($p < 0,01$). Berarti ada perbedaan berpikir positif dalam menurunkan tekanan stres psikologi. ⁴⁵	stres psikologi
5.	Latifah Mukhayyaroh	Jurnal, tahun 2010	<p>a. Judul penelitian ini adalah Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Di Tinjau dari Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.</p> <p>b. Adapun hasil perhitungannya diketahui bahwa $r_{xy} = 0,820$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti tidak ada hubungan yang negatif antara berpikir positif dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.⁴⁶</p>	Variabel penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh berpikir positif dilihat dari kecemasan menyusun tugas akhir mahasiswa
6.	Sonya Rosma	Jurnal, tahun 2009	<p>a. Judul penelitian ini adalah Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi.</p> <p>b. Hasil penelitian ini adalah diperoleh $t = -3,442$ $p = 0,001$, ($p < 0,05$), maka dari itu terdapat penurunan tingkat kecemasan mahasiswa setelah diberikan pelatihan berpikir positif.⁴⁷</p>	Variabel penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan kecemasan mahasiswa yang menempuh skripsi.

⁴⁵Enik Nur Kholidah, *Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologi*, Jurnal Psikologi, 2012, hlm 73

⁴⁶Latifah Mukhayyaroh, *Kecemasan Menyusun Tugas Akhir Di Tinjau dari Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang*, Jurnal Psikologi, 2010, hlm 199

⁴⁷Sonya Rosma, *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*, Jurnal Psikologi, 2009

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti kali ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada variabel penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti adalah terapi berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri santri baru putri Pondok Pesantren Al-Qur'an Al Mustofa Ngantru Tulungagung. Adapun terapi berpikir positif adalah variabel bebas, dan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri.

F. Kerangka Konseptual

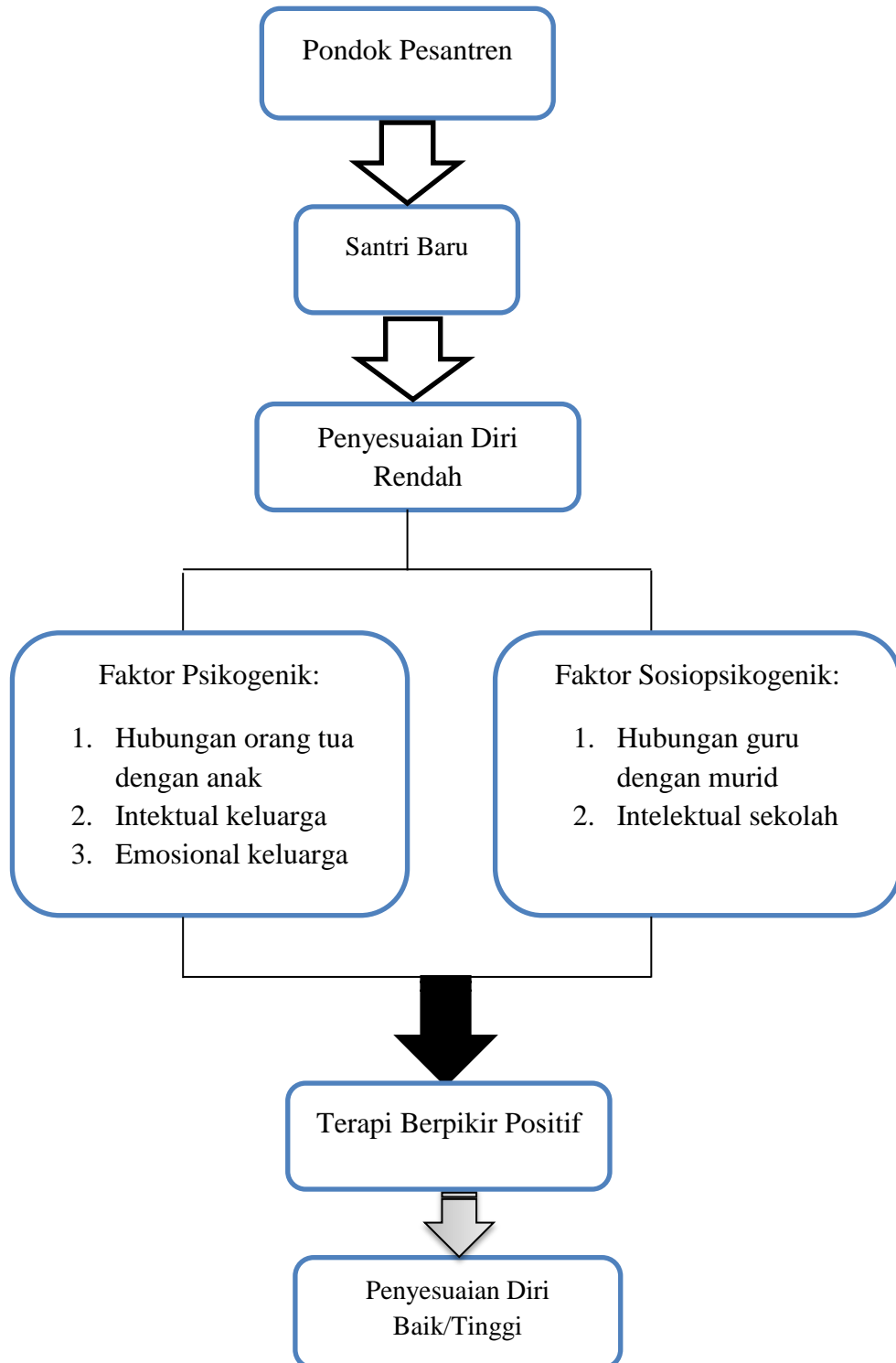
Pondok pesantren adalah suatu lembaga yang didalamnya tidak hanya mengajarkan para muridnya untuk pintar secara intelektual melainkan juga pintar secara emosional, akhlak, dan spiritualitas. Dalam suatu lingkungan pondok pesantren pastilah mempunyai suatu aturan yang harus dipatuhi oleh setiap santrinya. Bagi santriwati baru harus dapat beradaptasi dengan lingkungan pondok mengenai waktu, kegiatan, dan keadaan lingkungan pondok pesantren.

Ketika dalam proses beradaptasi tersebut terkadang ada beberapa santriwati yang cukup kesulitan dalam penyesuaian dirinya, seperti halnya kegiatan yang padat dari bangun tidur hingga tidur lagi yang telah diatur, waktu istirahat yang sangat sedikit, waktu belajar untuk sekolah umumnya yang juga terbatas, selain itu seperti kamar mandi yang harus mengantri dan lain sebagainya. Bagi santriwati baru yang mulai masuk di pondok pesantren selama beberapa bulan mungkin akan menimbulkan suatu gejala dalam dirinya, seperti sifat menyerah, putus asa, sedih, marah, merasa tidak nyaman dan lain sebagainya.

Oleh karena itu, perlunya suatu tindakan untuk mendorong kembali semangat para santriwati baru untuk mencapai tujuan, harapan, dan cita-cita ketika memutuskan masuk dalam lingkungan pondok pesantren haruslah ditumbuhkan. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk mendorong menumbuhkan hal tersebut adalah dengan adanya suatu pemikiran yang 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. Dengan berpikir positif dapat dijadikan 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.

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. 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).



Keterangan:



: Penyebab



: Penanganan/intervensi



: Harapan