

**TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TAHUN PERTAMA  
(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)**



**Oleh:  
Etty Setiawati  
NIM. 1520310032**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh  
Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

**YOGYAKARTA  
2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Etty Setiawati  
NIM : 1520310032  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 23 Januari 2017

Saya yang menyatakan,



Etty Setiawati

NIM: 1520310032

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Etty Setiawati  
NIM : 1520310032  
Jenjang : Magister  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 23 januari 2017

Saya yang menyatakan,



Etty Setiawati

NIM: 1520310032



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
PASCASARJANA

## PENGESAHAN

Tesis Berjudul : **TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR  
POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TAHUN  
PERTAMA (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa  
BKI IAIN Mataram)**

Nama : Etty Setiawati  
NIM : 1520310032  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Tanggal Ujian : 13 Februari 2017

Telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan.

Yogyakarta, Maret 2017

Direktur,



Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D.  
NIP. 19711207 199503 1 002

## PERSETUJUAN TIM PENGUJI

### UJIAN TESIS

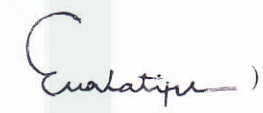
Tesis berjudul : TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR  
POSITIF UNTUK MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TAHUN  
PERTAMA (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa  
BKI IAIN Mataram)

Nama : Etty Setiawati  
NIM : 1520310032  
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah disetujui tim penguji ujian munaqosah

Ketua : Dr. Roma Ulin Nuha, M.Hum. (  )

Pembimbing / Penguji : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi. (  )

Penguji : Dr. Eva Latipah, M.Si. (  )

Diuji di Yogyakarta pada tanggal 13 Februari 2017

Waktu : 09.00 – 10.00 WIB

Hasil / Nilai : 86,30 / B+

Predikat : ~~Memuaskan~~ / Sangat Memuaskan / Cumlaude (Pujian)\*

\* Coret yang tidak perlu

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. .wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK  
MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

**(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)**

Yang ditulis oleh:

Nama : **Etty Setiawati**  
NIM : 1520310032  
Jenjang : Magister (S2)  
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Pendidikan

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 17 Januari 2017  
Pembimbing



**Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi.**  
NIP. 195912181987032001

## ABSTRAK

Setiawati, Etty. 2017. Tafakkur Dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram). Tesis. Jenjang Magister. Prodi Interdisciplinary Islamic Studies. Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pembimbing: Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi.

**Kata Kunci:** Tafakkur, Berpikir Positif, Penyesuaian Diri.

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan menggunakan metode quasi eksperimen pada 46 subjek penelitian yang pada akhirnya hanya 33 subjek yang dapat dianalisis, yaitu terdiri dari 16 subjek kelompok eksperimen dan 17 subjek sebagai kelompok kontrol. Tingkat kemampuan penyesuaian diri diukur menggunakan skala penyesuaian diri. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik statistik parametrik menggunakan Uji t (Independent Sample T Test).

Intervensi dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pertemuan pertama adalah pemberian materi tentang berpikir positif yang dikhususkan mengenai keterampilan dalam menghadapi suatu permasalahan, baik permasalahan terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar terutama lingkungan kampus dan akademik, kedua penyampaian materi tafakkur untuk meningkatkan kesadaran subjek bahwa berpikir positif sangat dianjurkan dalam Islam, kemudian kegiatan ketiga dilanjutkan dengan pengantar materi “Cara Mengaktifkan Tombol Pikiran Positif”, yaitu sebagaimana yang diyakini oleh banyak pakar otak dan ahli pengembangan diri, keruwetan yang dihadapi manusia bisa berawal dari cara berpikir yang salah, dan keempat menyampaikan materi mengenai golongan positif dan negatif yang menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari kita dapat menentukan mana orang-orang yang memiliki kemampuan berpikir positif dengan negatif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dapat dilihat dari nilai t hitung penyesuaian diri sebesar 4,330 dan t tabel sebesar 2,131. Berdasarkan nilai uji t tersebut ternyata t hitung lebih besar dari t tabel maka kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata tingkat penyesuaian diri sebelum dan setelah diberikan pelatihan. Kemudian secara berturut-turut didapat nilai t penyesuaian diri pada aspek adaptasi sebesar 2,739, aspek konformitas sebesar 4,392, dan aspek penguasaan sebesar 4,184, dimana nilai t hitungnya juga lebih besar dari nilai t tabel yaitu 2,131. Kemudian hasil uji *independent sample t test* menunjukkan hasil yang signifikan melalui perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yakni nilai probabilitasnya  $0,000 < 0,05$  yang berarti pelatihan berpikir positif berbasis tafakkur dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Secara deskriptif pada kelompok eksperimen diperoleh hasil peningkatan skor rata-rata sekitar 22 poin berada pada kategori tinggi karena pada saat *pretest* skor hanya 137,25 sedangkan pada saat *posttest* meningkat menjadi 159,19, hal ini menunjukkan terjadinya peningkatan sebesar 18,8%.

## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543b/U/1987, tanggal 22 Januari 1988.

### A. Konsonan Tunggal

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin        | Nama                        |
|------------|------|--------------------|-----------------------------|
| ا          | Alif | tidak dilambangkan | tidak dilambangkan          |
| ب          | ba'  | B                  | Be                          |
| ت          | ta'  | T                  | Te                          |
| ث          | sa'  | Ś                  | es (dengan titik di atas)   |
| ج          | Jim  | J                  | Je                          |
| ح          | ha'  | H                  | ha (dengan titik di bawah)  |
| خ          | kha' | Kh                 | ka dan ha                   |
| د          | Dal  | D                  | De                          |
| ذ          | Zāl  | Ž                  | zet (dengan titik di atas)  |
| ر          | ra'  | R                  | Er                          |
| ز          | Zai  | Z                  | Zet                         |
| س          | Sin  | S                  | Es                          |
| ش          | Syin | Sy                 | es dan ye                   |
| ص          | Sad  | Ṣ                  | es (dengan titik di bawah)  |
| ض          | Dad  | Ḍ                  | de (dengan titik di bawah)  |
| ط          | ta'  | Ṭ                  | te (dengan titik di bawah)  |
| ظ          | Za   | Ẓ                  | zet (dengan titik di bawah) |

|   |        |   |                       |
|---|--------|---|-----------------------|
| ع | ‘ain   | ‘ | koma terbalik di atas |
| غ | Gain   | G | Ge                    |
| ف | fa’    | F | Ef                    |
| ق | Qaf    | Q | Qi                    |
| ك | Kaf    | K | Ka                    |
| ل | Lam    | L | ‘el                   |
| م | Mim    | M | ‘em                   |
| ن | Nun    | N | ‘en                   |
| و | Wawu   | W | W                     |
| ه | ha’    | H | Ha                    |
| ء | Hamzah | ‘ | Apostrof              |
| ي | ya’    | Y | Ye                    |

B. Konsonan Rangkap karena *Syaddah* ditulis rangkap

|        |         |                     |
|--------|---------|---------------------|
| متعددة | Ditulis | <i>Muta’addidah</i> |
| عدة    | Ditulis | <i>‘iddah</i>       |

C. *Ta’ Marbūtah*

1. Bila dimatikan tulis *h*

|      |         |               |
|------|---------|---------------|
| حكمة | Ditulis | <i>Hikmah</i> |
| جزية | Ditulis | <i>Jizyah</i> |

(Ketentuan ini tidak diperlukan pada kata-kata arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti zakat, salat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya)

Bila diikuti kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan *h*

|                |         |                           |
|----------------|---------|---------------------------|
| كرامة الأولياء | Ditulis | <i>Karāmah al-auliya’</i> |
|----------------|---------|---------------------------|

2. Bila *ta’ marbūtah* hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah, dan dammah ditulis *t*.

|            |         |                       |
|------------|---------|-----------------------|
| زكاة الفطر | Ditulis | <i>Zakāh al-fitri</i> |
|------------|---------|-----------------------|

#### D. Vokal Tunggal

| Tanda Vokal | Nama   | Huruf Latin | Nama |
|-------------|--------|-------------|------|
| -----       | Fathah | A           | A    |
| -----       | Kasrah | I           | I    |
| -----       | Dammah | U           | U    |

#### E. Vokal Panjang

|    |                            |                    |                        |
|----|----------------------------|--------------------|------------------------|
| 1. | Fathah + alif<br>جاهلية    | ditulis<br>ditulis | a<br><i>jāhiliyyah</i> |
| 2. | Fathah + ya’ mati<br>تنسى  | ditulis<br>ditulis | ā<br><i>tansā</i>      |
| 3. | Kasrah + ya’ mati<br>كريم  | ditulis<br>ditulis | ī<br><i>karīm</i>      |
| 4. | Dammah + wāwu mati<br>فروض | ditulis<br>ditulis | ū<br><i>furūd</i>      |

#### F. Vokal Rangkap

|    |                            |                    |                       |
|----|----------------------------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Fathah + yā’ mati<br>بينكم | ditulis<br>ditulis | ai<br><i>bainakum</i> |
| 2. | Fathah + wāwu mati<br>قول  | ditulis<br>ditulis | au<br><i>qaul</i>     |

#### G. Vokal Pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

|       |         |                |
|-------|---------|----------------|
| أأنتم | Ditulis | <i>a’antum</i> |
| أأعدت | Ditulis | <i>u’iddat</i> |

|           |         |                        |
|-----------|---------|------------------------|
| لئن شكرتم | Ditulis | <i>la'in syakartum</i> |
|-----------|---------|------------------------|

#### H. Kata sandang Alif + Lam

- a. Bila diikuti huruf *al Qamariyyah* ditulis dengan huruf “I”.

|        |         |                  |
|--------|---------|------------------|
| القرآن | Ditulis | <i>al-Qur'ân</i> |
| القياس | Ditulis | <i>al-Qiyâs</i>  |

- b. Bila diikuti huruf *al Syamsiyyah* ditulis dengan menggunakan huruf *Syamsiyyah* yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf *l (el)*nya

|        |         |                  |
|--------|---------|------------------|
| السماء | Ditulis | <i>as-Samâ'</i>  |
| الشمس  | Ditulis | <i>asy-Syams</i> |

#### I. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

Ditulis menurut penulisannya

|            |         |                      |
|------------|---------|----------------------|
| ذوى الفروض | Ditulis | <i>zawî al-furūd</i> |
| اهل السنة  | Ditulis | <i>ahl as-Sunnah</i> |

## **MOTTO**

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

Artinya: Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan dimintai pertanggung jawaban. (QS. Al-Isra' : ayat 36)

## **PERSEMBAHAN**

Teruntuk kedua orangtuaku:

Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT tesis ini kupersembahkan untuk:

Kedua orangtuaku (Bapak JANUM & Ibu SITI IMRON ISYA'YAH)

Ibu yang selalu mendidikku dengan penuh kesabaran, serta ayah yang selalu memberiku motivasi untuk terus berjuang belajar. Semoga Allah senantiasa menyayangi kalian.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah-Nya dalam penyusunan tesis berjudul *Pelatihan Berpikir Positif Berbasis Tafakkur Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)*. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW, keluarga, sahabat dan umatnya yang selalu membela beliau didalam memperjuangkan agama Allah.

Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini merupakan jenis eksperimen induktif yang berupaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri menggunakan materi tafakkur dan pelatihan berpikir positif. Analisis data dilakukan terhadap temuan data kuantitatif menggunakan uji statistik.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa terselesaikannya penulisan tesis ini berkat atas limpahan rahmat, barakah dan ridha Allah SWT, dan bantuan serta dukungan semua pihak yang terkait. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
2. Direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
3. Ketua dan Sekretaris Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* pada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,
4. Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi. Selaku dosen pembimbing tesis,
5. Mahasiswa BKI Semester 1 FDK IAIN Mataram yang telah bersedia menjadi partisipan,
6. Tim pelaksana modul: Lalu Abdurrachman Wahid, Adharisman, Saleh Hambali, dan Tajalli.
7. serta pihak-pihak lain yang sulit disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih memiliki banyak kekurangan sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 23 Januari, 2017  
Penulis

**Etty Setiawati**

NIM : 1520310032

## DAFTAR ISI

|                                         |       |
|-----------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                      | i     |
| PERNYATAAN KEASLIAN.....                | ii    |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....         | iii   |
| PENGESAHAN .....                        | iv    |
| PERSETUJUAN .....                       | v     |
| NOTA DINAS PEMBIMBING .....             | vi    |
| ABSTRAK .....                           | vii   |
| PEDOMAN TRANSLITERASI .....             | viii  |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....             | xii   |
| KATA PENGANTAR .....                    | xiii  |
| DAFTAR ISI.....                         | xiv   |
| DAFTAR TABEL .....                      | xvi   |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                   | xviii |
| BAB I : PENDAHULUAN                     |       |
| A. Latar Belakang Masalah.....          | 1     |
| B. Rumusan Masalah .....                | 8     |
| C. Hipotesis Penelitian.....            | 9     |
| D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian ..... | 10    |
| E. Kajian Pustaka.....                  | 12    |

|                                                                                  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| F. Kerangka Teoritis.....                                                        | 24      |
| 1. Penyesuaian Diri .....                                                        | 24      |
| 2. Tafakkur .....                                                                | 39      |
| 3. Berpikir Positif .....                                                        | 47      |
| 4. Benang Merah antara Tafakkur, Berpikir Positif, dan<br>Penyesuaian Diri ..... | 59      |
| G. Metode Penelitian.....                                                        | 64      |
| H. Sistematika Pembahasan .....                                                  | 95      |
| <br>BAB II : HASIL PENELITIAN                                                    |         |
| A. Pelaksanaan dan Hasil Penelitian.....                                         | 96      |
| 1. Pelaksanaan Penelitian .....                                                  | 96      |
| 2. Hasil Penelitian .....                                                        | 106     |
| a. Data utama penelitian : <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> .....              | 106     |
| b. Data pendukung .....                                                          | 111     |
| c. Uji Asumsi .....                                                              | 113     |
| d. Uji Hipotesis .....                                                           | 115     |
| B. Pembahasan.....                                                               | 129     |
| C. Keterbatasan Penelitian.....                                                  | 139     |
| <br>BAB III PENUTUP                                                              |         |
| A. Kesimpulan .....                                                              | 141     |
| B. Saran.....                                                                    | 143     |
| <br>DAFTAR PUSTAKA .....                                                         | <br>146 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN.....                                                           | 150     |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....                                                        | 271     |

## DAFTAR TABEL

|             |                                                                                                                   |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 1.1   | Skor Jawaban Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> Skala Penyesuaian Diri .....                      | 77  |
| Tabel 1.2   | Kisi-kisi Instrumen Skala Penyesuaian Diri .....                                                                  | 78  |
| Tabel 1.3   | Perbandingan Sebaran Item antara Sebelum dan Sesudah Uji Coba Skala .....                                         | 80  |
| Tabel 1.4   | Nomor Item Valid dan Tidak Valid Setelah Uji Coba Skala.....                                                      | 80  |
| Tabel 1.5   | Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri .....                                                                  | 84  |
| Tabel 1.6   | Kriteria Koefisien Reliabilitas .....                                                                             | 87  |
| Tabel 1.7   | Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri .....                                                               | 87  |
| Tabel 1.8   | Rancangan Penelitian .....                                                                                        | 88  |
| Tabel 2.1   | Rekap Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....                                           | 103 |
| Tabel 2.2   | Rekap Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....                                             | 104 |
| Tabel 2.3   | Kategori Skor dan Interval Aspek adaptasi, konformitas, penguasaan, dan Penyesuaian Diri Secara Keseluruhan ..... | 105 |
| Tabel 2.4   | Persentase Sebaran Kategori Skor Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....                                            | 105 |
| Tabel 2.5.1 | Deskripsi Data <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....                             | 106 |
| Tabel 2.5.2 | Kategori <i>Pretest-Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....                                   | 107 |
| Tabel 2.6   | Hasil Observasi Keterlibatan Subjek dalam Pelatihan .....                                                         | 109 |
| Tabel 2.7   | Hasil Uji Normalitas Data .....                                                                                   | 110 |
| Tabel 2.8   | Hasil Uji Homogenitas Varian .....                                                                                | 111 |

|               |                                                                                                        |     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabel 2.9     | Hasil Uji <i>Paired Samples Statistics</i> Kelompok Eksperimen .....                                   | 112 |
| Tabel 2.10.1  | Hasil Uji <i>Paired Samples Correlations</i> Kelompok Eksperimen .....                                 | 113 |
| Tabel 2.10. 2 | Kriteria Koefisien Korelasi.....                                                                       | 113 |
| Tabel 2.11    | Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i> Kelompok Eksperimen .....                                         | 114 |
| Tabel 2.12    | Hasil Uji <i>Paired Samples Statistics</i> Kelompok Kontrol.....                                       | 116 |
| Tabel 2.13.1  | Hasil Uji <i>Paired Samples Correlations</i> Kelompok Kontrol.....                                     | 116 |
| Tabel 2.13.2  | Kriteria Koefisien Korelasi .....                                                                      | 117 |
| Tabel 2.14.   | Hasil Uji <i>Paired Samples Test</i> Kelompok Kontrol .....                                            | 118 |
| Tabel 2.15    | Ringkasan Hasil Uji <i>Paired Sampel t Test</i> . .....                                                | 119 |
| Tabel 2.16    | Hasil Uji <i>Group Statistics</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol<br>.....                    | 120 |
| Tabel 2.17    | Hasil Uji <i>Independen Samples t Test</i> Kelompok Eksperimen dan<br>Kelompok Kontrol. ....           | 122 |
| Tabel 2.18    | Ringkasan Hasil Uji <i>Independent Sample t Test</i> Kelompok Eksperimen<br>dan Kelompok Kontrol ..... | 125 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                   |     |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1  | :Modul: Tafakkur dan Berpikir Positif .....                       | 150 |
| Lampiran 2  | :Handout: Tafakkur dan Berpikir Positif .....                     | 185 |
| Lampiran 3  | :Data Penelitian: Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....   | 241 |
| Lampiran 4  | :Data Penelitian: Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen ..... | 242 |
| Lampiran 5  | :Data Penelitian: Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol .....     | 243 |
| Lampiran 6  | :Data Penelitian: Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol .....    | 244 |
| Lampiran 7  | :Data Penelitian: Tabulasi Uji Coba Skala Penyesuaian Diri....    | 245 |
| Lampiran 8  | :Data Penelitian: Hasil Observasi Pelaksanaan Penelitian .....    | 246 |
| Lampiran 9  | :Tabel <i>r Product Moment</i> .....                              | 247 |
| Lampiran 10 | :Output SPSS: Hasil Uji Normalitas Data .....                     | 248 |
| Lampiran 11 | :Output SPSS: Hasil Uji Homogenitas Varian .....                  | 249 |
| Lampiran 12 | :Output SPSS: Hasil Uji Statistik Deskriptif KE.....              | 250 |
| Lampiran 13 | :Output SPSS: Hasil Uji Statistik Deskriptif KK .....             | 251 |
| Lampiran 14 | :Output SPSS: Hasil Uji <i>Paired Samples t-Test</i> KE.....      | 252 |
| Lampiran 15 | :Output SPSS: Hasil Uji <i>Paired Samples t-Test</i> KK .....     | 253 |
| Lampiran 16 | :Output SPSS: Hasil Uji <i>Independent Samples t-Test</i> .....   | 254 |
| Lampiran 17 | :Output SPSS: Hasil Observasi Pelaksanaan Pelatihan.....          | 255 |

|             |                                                   |     |
|-------------|---------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 18 | :Skala Penyesuaian Diri Pra Uji Coba.....         | 256 |
| Lampiran 19 | :Skala Penyesuaian Diri Pasca Uji Coba.....       | 260 |
| Lampiran 20 | :Pedoman Observasi Praktek Berpikir Positif ..... | 263 |
| Lampiran 21 | :Pedoman Wawancara .....                          | 264 |
| Lampiran 22 | : <i>Checklist</i> Pelaksanaan Penelitian .....   | 265 |
| Lampiran 23 | :Pedoman Pengkodean Penelitian.....               | 266 |
| Lampiran 24 | :Biodata Tim Pelaksana Modul .....                | 269 |
| Lampiran 25 | :Surat Izin Penelitian .....                      | 270 |
| Lampiran 26 | :Daftar Riwayat Hidup .....                       | 271 |

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa tingkat pertama di Perguruan Tinggi membutuhkan proses penyesuaian diri yang baik terutama terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri yang dimaksud disini adalah kemampuan mahasiswa untuk mengemban tugas-tugas akademik mereka seperti mengalami perubahan sistem belajar-mengajar, berhadapan dengan beban-beban tugas yang semakin banyak, berhadapan dengan mata pelajaran/mata kuliah baru yang sebelumnya mereka tidak dapatkan di bangku sekolah, lingkungan baru yang menuntut mereka untuk mampu melakukan hubungan yang baik seperti dengan teman, dosen dan juga kemampuan mahasiswa untuk mengakses informasi akademik melalui internet, peraturan-peraturan baru yang ada di lingkungan kampus, referensi yang tersedia sebagai bahan acuan pembelajaran di kelas, sehingga sangat perlu untuk mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik bagi mahasiswa tahun pertama masuk di Perguruan Tinggi dengan begitu banyak perbedaan-perbedaan cara belajar yang akan mereka hadapi di lingkungan Perguruan Tinggi.

Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) jika mampu melakukan respons-respons yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau

kelompok antar individu, dan hubungan antar individu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dikatakan bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.<sup>1</sup>

Dengan demikian, orang yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah individu yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Orang seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antar pribadi dan kebahagiaan timbal-balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus-menerus.<sup>2</sup>

Individu yang sedang belajar pada tahun pertama di Perguruan Tinggi khususnya yang berada pada semester I yang menjadi fokus peneliti adalah berusia kurang lebih sembilan belas hingga dua puluh dua tahun dan berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Pada fase ini seorang mahasiswa dituntut harus mampu menyesuaikan diri mereka dengan dibarengi fase perkembangan yang harus dijalani oleh masing-masing mahasiswa. Menurut Konopka masa remaja ini meliputi (1) remaja awal: 12-15 tahun; (2) Remaja Madya: 15-18 tahun, dan (3) remaja akhir:

---

<sup>1</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), 176.

<sup>2</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, ( Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), 178.

19-22 tahun.<sup>3</sup> Seperti yang kita ketahui bahwa mahasiswa yang menjadi objek penelitian peneliti adalah remaja akhir atau dewasa awal. Remaja akhir atau yang memasuki dewasa awal memiliki tugas-tugas perkembangan yaitu mampu menentukan pilihan hidup, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosial, persiapan diri untuk menghadapi pernikahan, persiapan untuk memasuki dunia kerja dan sebagainya yang menuntut untuk mampu melakukan penyesuaian diri baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya sesuai dengan tugas-tugas perkembangan yang sedang dijalannya.

Dalam hal ini peneliti akan lebih melihat kepada proses pendidikan yang akan dijalani mahasiswa ketika sudah di Perguruan Tinggi sehingga bergumul dengan masalah penyesuaian dirinya ketika sudah berada di Perguruan Tinggi. Tentu penyesuaian diri individu ketika berada di lingkungan yang berbeda-beda seperti keluarga, masyarakat dan sekolah membutuhkan penyesuaian diri yang sesuai dengan kebutuhan individu. Namun ketika individu sudah berhadapan dengan lingkungan di Perguruan Tinggi tempat mereka menuntut ilmu atau melanjutkan studi mereka tentu juga sangat membutuhkan penyesuaian diri yang baik dan sesuai dengan kebutuhan belajarnya yang jelas berbeda ketika masih berada di sekolah dulu.

Perlu kita pahami juga tentang Perguruan Tinggi, kita ketahui bahwa Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi menurut Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi, (PT), pasal 2, adalah: (1) Menyiapkan peserta didik

---

<sup>3</sup> *Ibid.*, hlm. 184.

menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan/profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan/memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, teknologi dan/kesenian. (2) Mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian serta mengupayakan penggunaannya untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kebudayaan nasional.<sup>4</sup>

Dalam Peraturan Pemerintah No. 33 Tahun 1990, juga disebutkan tentang tujuan Perguruan Tinggi adalah menyiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional yang dapat menerapkan, mengembangkan dan menyebarluaskan ilmu pengetahuan dan kesenian serta menyumbangkan untuk meningkatkan taraf kehidupan masyarakat dan memperkaya kehidupan nasional. Oleh sebab itu, untuk mencapai tujuan tersebut Perguruan Tinggi memiliki motto yang dikenal “Tri Dharma Perguruan Tinggi” yaitu pendidikan, penelitian dan pengabdian.<sup>5</sup>

Dengan demikian jelas akan sangat berbeda bagaimana bentuk penyesuaian diri yang akan atau harus dilakukan oleh para mahasiswa sehingga sesuai dengan semua penjelasan yang terdapat dalam Peraturan Pemerintah yang mengatur tentang Perguruan Tinggi, sehingga itulah yang akan dijadikan sebagai acuan oleh para mahasiswa dalam kaitannya dengan melakukan penyesuaian diri di bidang akademiknya di Perguruan Tinggi.

---

<sup>4</sup> Undang-Undang Republik Indonesia, *Tentang Badan Hukum Pendidikan*, Nomor 9 Tahun 2009.

<sup>5</sup> UU, *Tentang Perguruan Tinggi*, No. 90, Tahun 1999 .

Tujuan belajar sangat penting dalam proses pembelajaran baik bagi dosen maupun mahasiswa. Mahasiswa adalah subjek yang terlibat dalam proses pembelajaran. Dalam kegiatan tersebut mahasiswa mengalami proses pembelajaran dan merespon dengan perilaku belajar. Pada umumnya mahasiswa belum menyadari pentingnya belajar. Berkat informasi dari dosen tentang sasaran belajar atau tujuan belajar maka mahasiswa mengetahui apa dan arti bahan belajar baginya. Tujuan belajar yang biasanya ditetapkan oleh dosen merupakan panduan bagi dosen untuk memilih, memberi tekanan atau melampaui materi pelajaran dan aktivitas dalam mempersiapkan pelajaran dan pengajaran baik di kelas maupun di lapangan sehingga nantinya akan berdampak pada prestasi belajar akademik mahasiswa tentu dalam hal ini proses penyesuaian diri mahasiswa juga mengambil peran yang sangat penting untuk mewujudkan prestasi belajar tersebut.

Ralph Tyler (1999) memberikan tiga alasan penting tujuan belajar yang ditetapkan dalam tujuan instruksional yaitu:

- 1) Memberikan panduan dalam merencanakan pembelajaran, apa yang diharapkan akan dicapai oleh mahasiswa setelah pembelajaran selesai.
- 2) Berguna dalam pengukuran prestasi belajar akademiknya.
- 3) Mahasiswa mengetahui sebelumnya apa yang harus dipelajari, sehingga selanjutnya mahasiswa dapat lebih mengarahkan perhatian dan usahanya.<sup>6</sup>

Maka dalam hal ini, tentu penyesuaian diri yang tepat sangat dibutuhkan. Karena selain mahasiswa yang menjadi objek penelitian peneliti adalah mereka yang

---

<sup>6</sup> Dwi Prasetia Danarjati dkk, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), 46.

masih dalam tahap penyesuaian diri di tahun pertama belajarnya di Perguruan Tinggi tentu peneliti akan melihat lebih jauh lagi bagaimana kemampuan penyesuaian diri mereka.

Demikian pula karakteristik yang harus dimiliki oleh seseorang yang beriman kepada Allah dalam kaitannya dengan melakukan penyesuaian dirinya adalah kemampuan melihat tanda-tanda kekuasaan Allah melalui makhluk-Nya atau mampu bertafakkur. Bertafakkur dalam proses penyesuaian diri sangat dibutuhkan yaitu sebagai sarana untuk memahami pertalian antara apa yang tampak dan tidak tampak. Misalnya mahasiswa dituntut untuk bertafakkur terhadap apapun kendala-kendala yang mungkin akan mereka hadapi selama perkuliahan di tahun pertama ini yang sangat membutuhkan pemahaman yang baik serta dibarengi dengan proses berpikir yang selalu positif terhadap apapun yang akan dijalani oleh mahasiswa di tahun pertama mereka di Perguruan Tinggi.

Tafakkur merupakan komponen penting yang harus dimiliki bagi setiap orang beriman, karena tafakkur merupakan cerminan seorang mukmin. Ia dapat melihat segala kebaikan dan keburukan melaluinya. Demikian penjelasan Al-Hasan. Dengan tafakkur maka seorang mukmin akan mengetahui hakikat dan rahasia makhluk ciptaan-Nya atau suatu peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Jadi dalam proses penyesuaian diri juga tafakkur sangat diperlukan untuk memahami segala macam bentuk perubahan yang mungkin saja terjadi baik perubahan terhadap diri sendiri maupun lingkungannya, ia juga akan mengetahui suatu kebaikan dan keburukan yang terkandung dalam setiap perintah dan larangan-Nya.

Seorang mukmin harus selalu ingat kepada Allah dalam keadaan dan kondisi apapun, baik dalam keadaan berdiri, duduk, atau berbaring sekalipun. Banyak anjuran yang mendorong agar manusia melakukan tafakkur, baik anjuran yang berasal dari Al-Qur'an maupun yang berasal dari Hadis.

Dapat diketahui bahwa tafakkur adalah suatu hal yang sangat penting. Oleh karena itu ada sebuah riwayat yang menyatakan yang artinya: *“bertafakkur selama satu jam lebih baik daripada beribadah selama satu tahun*. Hal inilah yang menjadikan ahli hikmah dan para sufi terkadang meluangkan waktunya hanya untuk bertafakkur mengenai ciptaan Allah. Mereka paham dengan bertafakkur mereka akan mendapatkan ketenangan, mengetahui kebaikan dan keburukan dan mengetahui rahasia dibalik makhluk ciptaan Allah.

Akal yang dimiliki oleh manusia tentu menjadi bekal utama untuk menjalani kehidupan di muka bumi ini, dalam proses melakukan penyesuaian diri maka bertafakkur itu sangat diperlukan sebab seseorang akan berhadapan dengan lingkungannya atau orang lain sehingga akan membantu seseorang dalam memahami akan kebersamaan dalam kehidupan di dunia ini sebagai makhluk sosial yang diciptakan oleh Allah Swt. Proses melakukan penyesuaian diri itu tidak hanya melibatkan diri sendiri tetapi juga orang lain dan lingkungannya. Penyesuaian diri di Perguruan Tinggi juga membutuhkan pikiran yang positif bahwa segala macam bentuk peraturan, tugas-tugas yang dibebankan kepada mahasiswa dan lain sebagainya adalah merupakan hal-hal yang harus di pikirkan positif untuk diri sendiri

dan orang lain yang tentunya akan sangat berguna dalam kehidupan sebagai umat muslim.

Dalam mengatasi masalah penyesuaian diri di Perguruan Tinggi maka seorang mahasiswa juga harus memiliki atau selalu berpikir positif baik terhadap segala macam bentuk peraturan-peraturan maupun yang berkaitan dengan akademik dan lingkungan sosial mahasiswa di Perguruan Tinggi.

Dari uraian di atas peneliti dapat mengambil suatu anggapan bahwa ada beberapa permasalahan yang dirisihkan peneliti terjadi pada mahasiswa BKI tahun pertama di Perguruan Tinggi seperti yang sudah disebutkan oleh penulis di atas.

Maka untuk itu hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi tentang penyesuaian diri pada mahasiswa BKI tahun pertama di Perguruan Tinggi. Dari beberapa paparan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengangkat judul “Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (studi eksperimen pada mahasiswa BKI IAIN Mataram)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama ?

2. Apakah tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa pada aspek adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), dan penguasaan (*mastery*) ?

### C. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ada dua yakni hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa secara positif dan signifikan.

Kemudian hipotesis minor yang dikembangkan dari hipotesis mayor terbagi menjadi tiga hipotesis minor yakni sebagai berikut :

1. Tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan komponen adaptasi (*adaptation*) penyesuaian diri mahasiswa secara positif dan signifikan.
2. Tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan komponen konformitas (*conformity*) penyesuaian diri mahasiswa secara positif dan signifikan.
3. Tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan komponen penguasaan (*mastery*) penyesuaian diri mahasiswa secara positif dan signifikan.

## **D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui apakah tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama
- b. Untuk mengetahui apakah pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa pada aspek adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), dan penguasaan (*mastery*)

### **2. Kegunaan Penelitian**

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh elemen masyarakat baik dunia pendidikan, agama ataupun bimbingan konseling, adapun kegunaan penelitian yang penyusun maksud adalah:

#### **a. Kegunaan Teoritis**

- 1) Penelitian ini diharapkan berguna secara teoritis sebagai aset pengembangan ilmu pengetahuan dan agama yang relevan khususnya berkaitan dengan tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berharga dalam memperkaya ilmu pengetahuan di bidang

pendidikan khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

- 3) Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi bagi peneliti lain dan untuk mengadakan penelitian tentang hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

b. Kegunaan Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan praktis yang dapat digunakan berbagai pihak. Penelitian ini menyediakan informasi dalam wujud instrumen skala penyesuaian diri guna mengukur tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama dalam melakukan proses penyesuaian diri yang baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya, dan modul mengenai pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif. Kegunaan penelitian ini juga diharapkan mahasiswa mampu dalam melakukan proses penyesuaian diri pada tahun pertama dengan baik dan efisien tanpa adanya perilaku *maladjustment*, yaitu dalam hal ini mahasiswa BKI IAIN Mataram dengan meningkatnya kemampuan penyesuaian diri mahasiswa khususnya mereka yang belajar tentang Bimbingan dan Konseling Islam. Kemudian diharapkan juga subjek penelitian memperoleh kecakapan tambahan mengenai keterampilan berpikir positif yang akan bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, dan memperoleh kecakapan mengenai materi pelatihan tafakkur yang dapat digunakan untuk meningkatkan

spiritualitas mahasiswa dalam mengatasi permasalahannya sendiri maupun permasalahan orang lain. Manfaat praktis Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peneliti lain sebagai pijakan dasar dalam melakukan penelitian dengan judul yang mirip agar dapat meneliti secara lebih luas mengenai aspek-aspek yang belum terjangkau dalam penelitian ini, sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan hal-hal yang belum terungkap dalam penelitian ini.

#### **E. Kajian Pustaka**

Kajian pustaka merupakan penelusuran tentang studi terdahulu yang terkait dengan penelitian ini. Maka dalam hal ini untuk mencegah duplikasi, plagiasi, revisi serta menjamin keaslian dan keabsahan data dalam penelitian ini maka penulis akan mencantumkan berbagai referensi yang penulis peroleh. Adapun hasil penelitian yang relevan dari hasil penelitian oleh peneliti lain sebelumnya yang berkaitan dengan judul penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sunarmi, Tahun 2011. Tesis pada Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang dengan judul “Hubungan Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri dan Peranan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Prestasi Belajar Siswa”. Tujuan penelitian ini adalah ada atau tidaknya hubungan motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan peranan layanan bimbingan dan konseling dengan prestasi belajar siswa. Karena dalam hal ini peneliti beranggapan bahwa beberapa variabel di atas akan saling berkaitan satu sama lain sehingga akan berpengaruh kepada penyesuaian diri siswa.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut adalah dari hasil penelitian membuktikan ada (1) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan peranan layanan bimbingan konseling dengan prestasi belajar, (2) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan prestasi belajar, (3) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar, (4) ada hubungan positif yang sangat signifikan antara peranan layanan bimbingan konseling dengan prestasi belajar. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti, berarti ada hubungan antara motivasi berprestasi, penyesuaian diri dan peranan layanan bimbingan konseling dengan prestasi belajar.<sup>7</sup>

2. *Journal of Social And Academic Adjustment of First Year University Student*, Pilot Mudhovozi , Volume 12, Number 2 (2012)

Dalam jurnal tersebut banyak membahas tentang bagaimana penyesuaian diri mahasiswa terhadap sosial dan akademiknya terutama pada mahasiswa yang berada di tahun pertama di Perguruan Tinggi. Yang menjadi latar belakangnya adalah perbedaan kemampuan pada masing-masing mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri di Perguruan Tinggi sehingga menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap judul tersebut. Schneiders menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat

---

<sup>7</sup> Sunarmi, “*Hubungan Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri dan Peranan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Prestasi Belajar Siswa*”, Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang., No. 2, (Juli 2011), 20-26.

menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi pelajar. Yang ingin diketahui oleh peneliti adalah bagaimana kemampuan penyesuaian sosial dan akademik pada mahasiswa di tahun pertama di Perguruan Tinggi. Karena dalam hal ini peneliti beranggapan bahwa mahasiswa yang berada pada tahun pertama di Perguruan Tinggi akan berdampak pada penyesuaian sosial dan akademiknya sehingga akan menjadi penghambat bagi proses adaptasi mereka di Perguruan Tinggi.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut adalah dari hasil penelitian membuktikan adanya keterkaitan yang mendasar dari segi kemampuan mahasiswa di tahun pertama untuk melakukan penyesuaian sosial dan akademik terhadap lingkungan baru mereka. sebab yang ditakutkan oleh peneliti adalah ketika mahasiswa tidak mampu melakukan penyesuaian sosial dan akademik maka akan timbul hambatan-hambatan dalam hubungan sosial dan akademiknya. Dalam hal ini juga dijelaskan bahwa kinerja Perguruan Tinggi untuk memperkenalkan sistem akademik di kampus harus menjadi langkah utama untuk membantu mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri mereka.<sup>8</sup>

Terkait dengan judul peneliti, disini terdapat persamaan dan perbedaan. Jika dalam jurnal yang ditulis oleh Pilot Mudhovozi lebih melihat kepada penyesuaian sosial dan akademik pada mahasiswa tahun pertama di Perguruan

---

<sup>8</sup> Pilot Mudhovozi, "*Social And Academic Adjustment of First Year University Student*", (New York, Oxford: Oxford University Press, 2012), XII: 234.

Tinggi, maka disini peneliti lebih melihat kepada bagaimana tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi. Sebenarnya dalam hal ini peneliti beranggapan bahwa penyesuaian diri akademik ini sudah mencakup seluruh aspek dari penyesuaian diri mahasiswa yang nantinya akan mereka lakukan dalam proses belajar mengajarnya dan juga sosial akademiknya. Persamaannya dalam penelitian tersebut adalah memang nanti akan ada saatnya mahasiswa ataupun siswa akan melakukan penyesuaian diri sosial dan akademik tergantung dari cara bagaimana peran kampus ataupun sekolah dalam memperkenalkan Perguruan Tinggi pada mahasiswa barunya atau memperkenalkan tentang sekolah pada siswa baru di SMA. Namun dalam hal ini peneliti tidak terlalu memfokuskan pada hal itu, disini peneliti lebih memfokuskan pada tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa pada tahun pertama di Perguruan Tinggi.

3. *Journal of Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University*, Anne, Volume 2, Number 11 (2012)

Berikut yang menjadi latar belakang dalam jurnal tersebut adalah peneliti ingin mengetahui bagaimana penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan di Perguruan Tinggi. Artinya bahwa semua hal yang ada di Perguruan Tinggi tentu mahasiswa harus mampu untuk melakukan penyesuaian diri karena jelas nantinya akan berbeda cara penyesuaian diri di Perguruan Tinggi dengan di

sekolah pada umumnya. Adanya transisi dalam kehidupan yang menghadapkan individu pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sehingga diperlukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan variasi kegiatan organisme dalam mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial, dan tuntutan-tuntutan tersebut dapat digolongkan menjadi tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi kehidupan salah satunya adalah transisi sekolah.

Dalam tulisan tersebut yang ingin diketahui oleh peneliti adalah bagaimana penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan di Perguruan Tinggi dan juga bertujuan untuk mengukur kemampuan mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri terhadap kehidupan di kampus. Dalam jurnal tersebut tidak dijelaskan secara mendetail kehidupan di kampus yang seperti apa, namun dalam hal ini penulis dapat menyimpulkan bahwa yang dimaksud dalam jurnal tersebut adalah penyesuaian dianggap salah satu indikator utama keberhasilan dalam kehidupan di Perguruan Tinggi sebagai sebuah indikator kemampuan mahasiswa untuk menghadapi masalah-masalah akademik, kebutuhan sosial dan emosional. Dengan mampu mencapai atau melakukan penyesuaian diri maka mahasiswa akan dapat membentuk sejenis hubungan

baik dengan orang lain di Perguruan Tinggi untuk meningkatkan prestasi akademik.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut adalah adanya kemampuan mahasiswa untuk mencapai kehidupan universitas dengan penyesuaian dan mencapai kepuasan keadaan pada kehidupan di Perguruan Tinggi yang meliputi performanya, hubungan dengan teman, dosen dan lingkungan secara keseluruhan.<sup>9</sup>

Terkait dengan judul penelitian: “Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi”, terdapat persamaan dan perbedaan yang berarti, bahwa dalam jurnal tersebut lebih menitik beratkan pada kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa terhadap kehidupan di Perguruan Tinggi seperti hubungan dengan teman, dosen dan lingkungannya. Dalam hal ini peneliti sendiri objeknya adalah mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi Islam tentunya juga masih berada pada usia remaja akhir atau memasuki dewasa awal yang rentan akan tugas-tugas perkembangannya yang rumit sehingga membutuhkan proses dan nantinya akan terlihat penyesuaian diri mereka dibidang akademik yang lebih matang lagi dalam menghadapi situasi-situasi kuliah di tahun pertama mereka di Perguruan Tinggi. Perbedaanya dengan penelitian di atas adalah dalam penelitian ini lebih menekankan kepada

---

<sup>9</sup> Anne, “*Student’s Adjustment to College Life at Albalqa Applied University*”, (New York, Columbia University Press, 2012), II: 214.

bagaimana tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa, yang nantinya akan dilihat dari hasil penelitian.

4. Jurnal Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* Dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal, Ni Made Wahyu Indrariyani Artha, Volume 1, Nomor 1 (2014). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal dan mengetahui sumbangan efektif kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah kecerdasan emosi dan *self efficacy* dan variabel terganggunya adalah pemecahan masalah penyesuaian diri. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah eksperimen. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah remaja awal dengan rentang usia 13-16 tahun yang tertuju pada seluruh siswa kelas 1 SMA di SMA Negeri Denpasar.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Melalui teknik ini, SMA Negeri di Denpasar yang menjadi tujuan penelitian dipilih secara acak dan juga pemilihan dua kelas dari masing-masing sekolah yang terpilih akan diacak. Untuk pengambilan sampel dari kelas yang terpilih akan dilakukan teknik *propotionate random sampling* untuk mengetahui probabilitas jumlah siswa yang dipilih dari masing-masing kelas. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 129 siswa

yang terdiri dari SMAN 2 sejumlah 47 siswa, SMAN 5 sejumlah 34 siswa dan SMAN 8 sejumlah 48 siswa.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan, untuk skala kecerdasan emosi terdapat 20 item yang valid dan 30 item yang gugur dengan rentang koefisien validitas dari 0,267 sampai 0,593 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,822 pada item yang valid. Skala *self efficacy* didapatkan 34 item yang valid dan 26 item yang gugur dengan rentang koefisien validitas dari 0,274 sampai 0,672 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,913. Sedangkan, skala penyesuaian diri didapatkan 31 item yang valid dan 19 item yang gugur dengan koefisien validitas dari 0,265 sampai 0,710 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,896.<sup>10</sup>

5. Jurnal Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa, Imam Subagyo, Volume 2, Nomor 2 (2013). Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Negeri 7 Pemalang, (2) mengetahui kondisi penyesuaian diri siswa SMP Negeri Pemalang, (3) menemukan model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* yang dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa, (4) mengetahui efektivitas model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* dalam meningkatkan penyesuaian diri siswa.

---

<sup>10</sup> Ni Made Wahyu Indrariyani Artha, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal," *Jurnal Psikologi Udayana.*, No. 38, (November 2014), 45-50.

Dalam penelitian tersebut metode yang digunakan adalah R&D (*research and development*). Produk yang dimaksud dalam penelitian ini adalah model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* yang efektif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada siswa SMP. Penelitian ini menggunakan metode *mixed method design sequence* karena pendekatan kuantitatif dan kualitatif yang digunakan secara terpadu dan saling mendukung. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji penyesuaian diri pada siswa dan keefektifan bimbingan kelompok dalam meningkatkan penyesuaian diri. Sedangkan pendekatan kualitatif digunakan untuk mengetahui validitas rasional model bimbingan kelompok dengan teknik *outbound* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Kemudian desain penelitiannya menggunakan *one group pretest* dan *posttest*. Metode pre-experimental dengan desain *one group pretest-posttest* diberikan kepada responden sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu, jadi subjek dikenakan dua kali pengukuran. Untuk memberikan hipotesis penelitian yang berupa pengujian efektivitas model digunakan uji Wilcoxon dua sisi. Analisis data secara keseluruhan dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 20. Subjek penelitian 10 orang ini tidak besar (kurang dari 30 orang), maka teknik statistika nonparametrik digunakan untuk analisis data.

Berdasarkan hasil analisis skala psikologis tentang penyesuaian diri terhadap siswa kelas VIII SMP Negeri Pematang tahun ajaran 2012/2013 diperoleh hasil bahwa secara umum siswa memiliki penyesuaian diri baik

yaitu 167 siswa atau 55.7%. Selebihnya ada 45 siswa atau 15.0% memiliki penyesuaian diri sangat baik, 84 siswa atau 28.0% memiliki penyesuaian diri cukup, 3 siswa atau 1.0% memiliki penyesuaian diri kurang dan ada 1 siswa 0.3% memiliki penyesuaian diri kurang sekali.<sup>11</sup>

Perbedaan dalam penelitian ini adalah peneliti lebih menitikberatkan pada materi tafakkur dan berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa. Tujuan penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan penyesuaian diri pada mahasiswa apabila diberikan pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif dan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif terhadap komponen-komponen penyesuaian diri yakni adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), penguasaan (*mastery*).

6. Jurnal Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama, Dewi Rosiana, Volume 1, Number 7 (2012). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang kemampuan penyesuaian akademis mahasiswa tingkat pertama di fakultas psikologi Unisba, terdapat satu variabel dalam penelitian tersebut adalah variabel penyesuaian diri. Subjek penelitian sebanyak 141 orang mahasiswa. Mereka dipilih menjadi subjek berdasarkan pertimbangan bahwa menurut Mcinnis dan James, tahun pertama di Perguruan Tinggi merupakan tahun yang sangat penting antara lain karena merupakan masa transisi dari

---

<sup>11</sup> Imam Subagyo, "Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa," Jurnal Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang., No. 42, (Juli 2013), 40-47.

tingkat sebelumnya yang lebih terbimbing dengan belajar di Perguruan Tinggi yang bersifat individual dan banyaknya tekanan yang sifatnya eksternal. Oleh karena itu tentunya para mahasiswa tingkat pertama ini akan membutuhkan bimbingan mengenai cara menyesuaikan diri di Perguruan Tinggi.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tersebut adalah bahwa Berdasarkan hasil observasi pada beberapa mata kuliah terlihat sebagian mahasiswa belum dapat menyesuaikan diri dengan pola belajar mandiri yang seharusnya diterapkan di Perguruan Tinggi. Terdapat sebagian mahasiswa yang menanggapi kelonggaran pola belajar dengan melakukan perilaku negative seperti membolos, menitip absen pada teman, hanya masuk pada mata pelajaran yang mereka sukai, dan belajar dengan pola sistem kebut semalam. Berdasarkan hasil wawancara masih banyak mahasiswa yang mengaku belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan kondisi perkuliahan yang ada. Berdasarkan data jumlah mahasiswa yang memiliki IPK dibawah angka 2 adalah 19,54 % hal ini memperlihatkan salah satu ciri bahwa para mahasiswa tersebut kurang memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di Perguruan Tinggi sejak awal memasuki Perguruan Tinggi.<sup>12</sup>

Setelah mengadakan penelusuran kepustakaan, sejauh ini peneliti belum menemukan judul tesis seperti yang penulis kemukakan di atas, sehingga

---

<sup>12</sup> Dewi Rosiana, "Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama," Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, No. 7, (Maret 2012), 25-29.

peneliti mencoba untuk mengkajinya secara mendalam tentang judul tesis tersebut. Dari semua tulisan-tulisan tesis dan jurnal di atas, perbedaan yang sangat mencolok dari tulisan ini adalah dapat dilihat dari variabelnya baik dari variabel independen maupun dependennya, dan begitu juga dengan metode dan desain penelitian yang digunakan maupun dari kelompok subjek yang diberikan perlakuan, dimana dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok control, dengan begitu maka hasil penelitian ini dapat dipercaya kebenarannya karena adanya kelompok pembanding dalam mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa antar kedua kelompok A dan B tersebut. Sedangkan arah dari tulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara yang efektif dalam menangani mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang masih rendah, sehingga dibuktikan bahwa cara ini efektif maka para dosen atau konselor dapat menggunakan pelatihan tafakkur dan berpikir positif tersebut dalam menangani masalah penyesuaian diri yang masih rendah pada mahasiswa di Perguruan Tinggi. Maka inilah yang membuat penulis mengangkat masalah penyesuaian diri mahasiswa kedalam tesisnya, lebih-lebih pada mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi.

## **F. Kerangka Teoritis**

### **1. Penyesuaian Diri**

#### **a. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*. Penyesuaian diri di atas dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Schneiders dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).<sup>13</sup>

Tiga sudut pandang tersebut sama-sama memaknai penyesuaian diri. Akan tetapi, sesuai dengan istilah dan konsep masing-masing memiliki penekanan yang berbeda-beda. Penjelasan secara lebih rinci adalah sebagaimana dijelaskan berikut ini.

#### **1) Penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*)**

Dilihat dari latar belakang perkembangannya, ada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Dalam penyesuaian diri ini sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah

---

<sup>13</sup>Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Healt*, (New York:Holt, 1984), 10.

adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

## **2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)**

Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan terancamakan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku. Tidak dapat dimaknai sebagai usaha konformitas. Misalnya, pola perilaku pada anak-anak berbakat atau anak-anak genius ada yang tidak berlaku atau tidak dapat diterima oleh anak-anak yang berkemampuan biasa. Namun demikian, tidak dapat dikatakan bahwa mereka tidak mampu menyesuaikan diri. Norma-norma sosial dan budaya kadang-kadang terlalu kaku dan tidak masuk akal untuk dikenakan pada anak-anak yang memiliki keunggulan tingkat inteligensi atau anak-anak berbakat. Selain itu, norma yang berlaku pada suatu budaya lainnya sehingga tidak mungkin merumuskan serangkaian prinsip-prinsip penyesuaian diri berdasarkan budaya yang dapat diterima secara universal. Dengan demikian, konsep

penyesuaian diri sesungguhnya bersifat dinamis dan tidak dapat disusun berdasarkan konformitas sosial.<sup>14</sup>

### 3) Penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

Namun demikian, pemaknaan penyesuaian diri sebagai penguasaan (*mastery*) mengandung kelemahan, yaitu menyamaratakan semua individu. Padahal, kapasitas individu antara yang satu dengan yang lain tidak sama. Ada keterbatasan-keterbatasan tertentu yang dihadapi oleh individu. Oleh sebab itu, perlu dirumuskan prinsip-prinsip penting mengenai hakikat penyesuaian diri, yaitu sebagai berikut:

- a) Setiap individu memiliki kualitas penyesuaian diri yang berbeda

---

<sup>14</sup> Mohammad Ali dan Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), 176-177.

- b) Penyesuaian diri sebagian besar ditentukan oleh kapasitas internal atau kecenderungan yang telah dicapai
- c) Penyesuaian diri juga ditentukan oleh faktor internal dalam hubungannya dengan tuntutan lingkungan individu yang bersangkutan.

Dengan demikian, semakin tampak bahwa penyesuaian diri dilihat dari pandangan psikologis pun memiliki makna yang beragam. Hanya sedikit saja kualitas penyesuaian diri yang dapat diidentifikasi. Selain itu, kesulitan lain yang muncul adalah bahwa penyesuaian diri tidak dapat dinilai baik atau buruk, melainkan semata-mata hanya menunjuk kepada cara bereaksi terhadap tuntutan internal atau situasi eksternal. Hanya saja reaksi yang dipandang memuaskan, efektif dan efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang baik. Sebaliknya, reaksi yang tidak memuaskan, tidak efektif dan tidak efisien seringkali diartikan sebagai penyesuaian diri yang kurang baik, buruk, atau dikenal dengan istilah “malasuai” (*maladjustment*).<sup>15</sup>

Berdasarkan tiga sudut pandang tentang makna penyesuaian diri sebagaimana didiskusikan di atas, akhirnya penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik serta untuk menghasilkan

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, hlm. 174-175.

kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada.

### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dapat dilihat dari konsep psikogenik dan sosiopsikogenik. Psikogenik memandang bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh riwayat kehidupan sosial individu, terutama pengalaman khusus yang membentuk perkembangan psikologis.<sup>16</sup> Pengalaman khusus ini lebih banyak berkaitan dengan latar belakang kehidupan keluarga, terutama menyangkut aspek-aspek:

- 1) Hubungan orangtua-anak, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam keluarga, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:
  - a) Penerimaan-penolakan orangtua terhadap anak
  - b) Perlindungan dan kebebasan yang diberikan kepada anak
  - c) Sikap dominatif-integratif (*permisif atau sharing*)
  - d) Pengembangan sikap mandiri-ketergantungan
- 2) Iklim intelektual keluarga, yang merujuk pada sejauh mana iklim keluarga memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual anak, pengembangan berfikir logis atau irasional yang mencakup:
  - a) Kesempatan untuk berdialog logis, tukar pendapat dan gagasan

---

<sup>16</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009), 196.

- b) Kegemaran membaca dan minat kultural
  - c) Pengembangan kemampuan memecahkan masalah
  - d) Pengembangan hobi dan perhatian orangtua terhadap kegiatan belajar anak
- 3) Iklim emosional keluarga, yang merujuk pada sejauhmana stabilitas hubungan dan komunikasi dalam keluarga terjadi, yang mencakup:
- a) Intensitas kehadiran orangtua dalam keluarga
  - b) Hubungan persaudaraan dalam keluarga
  - c) Kehangatan hubungan ayah dan ibu.

Sementara itu dilihat dari konsep sosiopsikogenik, penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor iklim lembaga sosial dimana individu terlibat. Bagi peserta didik, faktor sosiopsikogenik yang dominan mempengaruhi penyesuaian dirinya adalah sekolah, yang mencakup:

- 4) Hubungan guru-siswa, yang merujuk pada iklim hubungan sosial dalam sekolah, apakah hubungan tersebut bersifat demokratis atau otoriter yang mencakup:
  - a) Penerimaan-penolakan guru terhadap siswa
  - b) Sikap dominatif (otoriter, kaku, banyak tuntutan) atau integratif (permisif, menghargai dan mengenal perbedaan individu)
  - c) Hubungan yang bebas ketegangan atau penuh ketegangan
- 5) Iklim intelektual sekolah, yang merujuk pada sejauhmana perlakuan guru terhadap siswa dalam memberikan kemudahan bagi perkembangan intelektual siswa sehingga tumbuh perasaan kompeten, yang mencakup:

- a) Perhatian terhadap perbedaan individual siswa
- b) Intensitas tugas-tugas belajar
- c) Kecenderungan untuk mandiri atau berkonformitas pada siswa
- d) Sistem penilaian
- e) Kegiatan ekstrakurikuler
- f) Pengembangan inisiatif siswa

Faktor penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri, baik internal maupun eksternal.<sup>17</sup> Faktor-faktor itu dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- (1) Faktor fisiologis yaitu kesehatan dan penyakit jasmaniah berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat dicapai dalam kondisi kesehatan jasmaniah yang baik pula. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan diri, perasaan rendah diri, rasa ketergantungan, perasaan ingin dikasihi dan sebagainya.
- (2) Faktor psikologis, banyak faktor psikologis yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri seperti pengalaman, hasil belajar, kebutuhan-kebutuhan, aktualisasi diri, frustrasi, depresi dan sebagainya.
- (3) Faktor perkembangan dan kematangan, dalam proses perkembangan, respons berkembang dari respons yang bersifat instinktif menjadi respon

---

<sup>17</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*, (Bandung: Pustaka Setia, 2006), 199-203.

yang bersifat hasil belajar dan pengalaman. Dengan bertambahnya usia, perubahan dan perkembangan respons tidak hanya diperoleh melalui hasil belajar tetapi juga perbuatan individu telah matang untuk melakukan respons dan ini menentukan pola penyesuaian dirinya.

- (4) Faktor lingkungan, beberapa faktor lingkungan yang dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja adalah sebagai berikut: (a) lingkungan keluarga yang harmonis yaitu lingkungan keluarga yang terdapat cinta kasih, respek, toleransi, rasa aman, dan kehangatan, seorang anak akan dapat melakukan penyesuaian diri secara sehat dan baik. Di lingkungan keluarga juga merupakan lahan untuk mengembangkan berbagai kemampuan yang dipelajarinya melalui permainan, senda gurau, pengalaman sehari-hari dalam keluarga. Dalam keluarga, seorang anak belajar untuk tidak menjadi egois, ia diharapkan dapat berbagi rasa dengan anggota keluarga dan belajar menghargai hak orang lain. Dalam keluarga seorang anak mempelajari dasar-dasar dari cara bergaul dengan orang lain, (b) lingkungan teman sebaya yaitu menjalin hubungan erat dan harmonis dengan teman sebaya sangatlah penting pada masa remaja. Suatu hal yang sulit bagi remaja adalah menjauh dari dan di jauhi oleh temannya dan saran-saran dari teman akan membantu dirinya dalam menerima keadaan dirinya serta memahami hal-hal yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain dan keluarga orang lain. Semakin mengerti ia akan dirinya, semakin meningkat keadaannya

untuk menerima dirinya, mengetahui kekuatan dan kelemahannya. Ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya, (c) lingkungan sekolah yaitu sekolah tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, tetapi juga mencakup tanggungjawab moral dan sosial secara luas dan kompleks. Dengan demikian, proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan individu.

- (5) Faktor agama dan budaya, proses penyesuaian diri anak, mulai lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat secara bertahap dipengaruhi oleh faktor-faktor kultur dan agama. Lingkungan kultur tempat individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola-pola penyesuaian dirinya.

### c. Mekanisme Penyesuaian Diri Individu

Mekanisme/langkah penyesuaian diri setidaknya bisa terangkum dalam beberapa teori yang *related* atau berkaitan dengan gejala-gejala yang ditimbulkan akibat mahasiswa yang masih kurang mampu dalam melakukan proses penyesuaian diri mereka dibidang akademiknya, setidaknya dapat dikelompokkan kedalam tiga kategori, yaitu: (1) penyesuaian yang normal (*well adjustment*), (2) salah suai (*maladjustment*) dan (3) penyesuaian yang patologis (*pathological adjustment*).<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup>Moh. Surya, “*Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*”, (Bandung: Alfabeta, 2013), 183.

### 1) Penyesuaian yang Normal

Yang tergolong “*well adjusted person*” (penyesuaian yang normal) ialah mereka yang tergolong berhasil dalam proses penyesuaian diri, dengan karakteristik sebagai berikut:

- a) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional
- b) Tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis
- c) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi
- d) Memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- e) Mampu dalam belajar
- f) Menghargai pengalamannya
- g) Bersikap realitas dan obyektif.<sup>19</sup>

Dalam melakukan penyesuaian yang normal individu akan melakukannya dalam berbagai bentuk penyesuaian diri yang normal antara lain:

- a) Penyesuaian dengan menghadapi masalah secara langsung. Dalam situasi ini individu secara langsung menghadapi masalahnya dengan segala akibat-akibatnya sesuai dengan masalah yang dihadapinya.
- b) Penyesuaian dengan melakukan eksplorasi (penjelajahan). Dalam situasi ini individu mencari berbagai bahan pengalaman untuk dapat menghadapi dan memecahkan masalahnya.

---

<sup>19</sup>*Ibid.*, hlm. 183.

- c) Penyesuaian dengan *trial and error* atau coba-coba. Dalam cara ini individu melakukan suatu tindakan coba-coba, dalam arti kalau menguntungkan diteruskan dan kalau gagal tidak diteruskan. Taraf pemikiran kurang begitu berperan dalam situasi ini dibandingkan dengan cara eksplorasi.
- d) Penyesuaian dengan substitusi (mencari pengganti). Jika individu mereka gagal dalam menghadapi suatu masalah, maka ia memperoleh penyesuaian dengan jalan mencari pengganti.
- e) Penyesuaian dengan belajar. Dengan belajar individu akan banyak memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu dalam menyesuaikan diri.

## 2) Penyesuaian yang Salah (*Maladjustment*)

Kegagalan dalam pencapaian penyesuaian yang normal dapat mengakibatkan individu menunjukkan suatu mekanisme penyesuaian yang salah (*maladjustment*). Salah satu ditandai dengan berbagai bentuk perilaku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, agresif, dan sebagainya. Ada tiga bentuk reaksi dalam gejala salah satu ini yaitu: (a) reaksi bertahan, (b) reaksi menyerang, dan (c) reaksi melarikan diri.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup>*Ibid.*, hlm. 185.

a) Reaksi Bertahan

Orang ini berusaha untuk mempertahankan dirinya, seolah-olah tidak menghadapi kegagalan. Ia selalu berusaha untuk menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kegagalan. Bentuk khusus reaksi ini antara lain:

- (1) Kompensasi, yaitu mencari kepuasan dalam bidang lain, misalnya gagal dalam kuliah kemudian menjadi pedagang.
- (2) Sublimasi, yaitu dengan mencari tujuan pengganti, misalnya gagal dalam berpacaran kemudian menjadi juru rawat dirumah sakit.
- (3) Rasionalisasi, yaitu bertahan dengan mencari-cari alasan (dalih) untuk membenarkan tindakannya.
- (4) Represi, yaitu berusaha untuk menekan pengalamannya yang dirasakan kurang enak kealam tidak sadar. Ia berusaha melupakan pengalamannya yang kurang baik, misalnya seorang pemuda berusaha melupakan kegagalan cintanya dengan seorang gadis.
- (5) Egosentris, yaitu menjadikan dirinya sebagai pusat dari lingkungannya. Ia selalu merasa yang paling benar saja, ia ingin selalu paling penting, paling menonjol, dan sebagainya.
- (6) “*sour grapes*” atau buah anggur yang pahit, yaitu dengan memutar balikkan kenyataan, misalnya mahasiswa yang gagal mengetik menyatakan bahwa mesin tik rusak, padahal ia sendiri tidak bisa mengetik.

- (7) proyeksi, yaitu melemparkan sebab kegagalan dirinya kepada pihak lain, misalnya seorang murid yang tidak lulus mengatakan bahwa gurunya membenci dirinya.
- (8) Introjeksi, yaitu bersikap fanatik dan pengikatan yang berlebihan kepada orang lain atau situasi tertentu.
- (9) Identifikasi, yaitu menempelkan dirinya kepada pihak lain yang dianggap sukses sesuai dengan keinginannya, misalnya seorang yang bangga akan prestasi saudara-saudaranya, padahal ia sendiri gagal.

b) Reaksi Menyerang

Dalam gejala ini orang yang salah menunjukkan tingkah laku bersifat menyerang untuk menutupi kegagalannya, dalam reaksi perilaku sebagai berikut:

- (1) Selalu membenarkan diri sendiri
- (2) Mau berkuasa dalam setiap situasi
- (3) Mau memiliki segalanya
- (4) Menggertak baik dengan ucapan maupun dengan perbuatan
- (5) Bersikap senang mengganggu orang lain
- (6) Menunjukkan sikap permusuhan secara terbuka
- (7) Menunjukkan sikap menyerang dan merusak
- (8) Keras kepala dalam perbuatannya
- (9) Bersikap balas dendam
- (10) Mengambil hak orang lain

(11) Marah secara sadis.

c) Reaksi Melarikan Diri

Dalam reaksi ini orang yang salah suai akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan kegagalannya yang nampak dalam perilaku sebagai berikut: (1) mengganti pengalamannya, (2) berfantasi, (3) mimpi siang (mengharapkan sesuatu yang tidak mungkin), (4) banyak tidur, (5) minum-minuman keras, (6) bunuh diri, (7) menjadi pecandu narkoba, (8) menyiksa diri, (9) negativisme, (10) regresi, dan (11) fiksasi.<sup>21</sup>

d) Penyesuaian yang Patologis

Sebagai kelanjutan dari penyesuaian yang salah, individu berada dalam keadaan tidak memperoleh penyesuaian dan berada dalam situasi yang patologis artinya individu ini memerlukan perawatan yang khusus dan bahkan bersifat klinis. Bentuk penyesuaian yang patologis ada dua bentuk yaitu *neurose* (gangguan mental) dan *psikose* (sakit mental).<sup>22</sup>

e) Dinamika Penyesuaian Diri Remaja dalam Belajar

Ada sejumlah faktor psikologis dasar yang memiliki pengaruh kuat terhadap dinamika penyesuaian diri remaja dalam belajar seperti penjelasan berikut ini.

---

<sup>21</sup>*Ibid.*187.

<sup>22</sup>*Ibid.*

(1) Kebutuhan (*need*)

Kebutuhan yang dimaksud merupakan kebutuhan yang bersifat internal. Dari faktor ini, penyesuaian diri ditafsirkan sebagai suatu jenis respons 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 tersebut.

(2)Kemampuan (*Capacity*)

Perkembangan kemampuan remaja dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor juga dapat mewarnai dinamika penyesuaian dirinya, Pengaruh aspek-aspek itu dapat dijelaskan sebagai berikut.

- (a) Kemampuan kognitif seperti pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi dan berfikir merupakan sarana dasar untuk pengambilan keputusan oleh remaja dalam melakukan penyesuaian diri.
- (b) Kemampuan afeksi seperti sikap, perasaan, emosi dan penghayatan terhadap nilai-nilai dan moral akan menjadi dasar pertimbangan bagi kognisi dalam proses penyesuaian diri remaja.

- (c) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang mendorong remaja untuk melakukan penyesuaian diri disesuaikan dengan dorongan dan kebutuhannya.<sup>23</sup>

Ketiga kemampuan itu akan membangun suatu hubungan dialektis yang dinamis dalam dinamika proses penyesuaian diri remaja. Dinamika proses penyesuaian diri remaja akan berlangsung lancar dan baik, manakala ketiga kemampuan itu membentuk suatu kerja sama yang terpadu dan harmonis. Sebaliknya, jika terjadi ketidakharmonisan antara ketiga kemampuan itu, dapat menimbulkan konflik, kecemasan atau bahkan frustrasi.

## **2. Tafakkur**

### **a. Pengertian Tafakkur Menurut Bahasa dan Istilah**

Secara bahasa (morfologis), kata tafakkur yang berinisial dari akar kata *tafakkara*, *yatafakkaru*, *tafakkuran* dengan kata dasar *fakkara*, seperti perkataan orang arab yang artinya: “telah memikirkan ia akan suatu”.

Tafakkur dapat diartikan sebagai usaha berpikir yang memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal, baik tentang segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya. Menurut DR. Malik Badri dalam bukunya yang berjudul *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*

---

<sup>23</sup> Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992), 78.

tafakkur dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu: dzikir, bersyukur, tobat, zuhud terhadap dunia, dan akhlakul karimah.<sup>24</sup>

#### 1) Tafakkur melalui Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingati).<sup>25</sup>

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albab*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*.<sup>26</sup> Dzikir bila dikaji secara mendalam termasuk “*Tauhid Uluhiyah*” atau “Tauhid Ibadah”, bila ditinjau dari ilmu tasawuf, dzikir termasuk dalam aliran atau mazhab tasawuf amali. Mazhab tasawuf ini adalah mazhab untuk mencapai ma’rifatullah dengan pendekatan melalui dzikir.

---

<sup>24</sup> Dr. Malik Badri, *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyahadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996), 8.

<sup>25</sup> Hazri Adlany, *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*, (Jakarta: Sari Agung, 2002), 470.

<sup>26</sup> Ismail Nawawi, *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*, (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008), 244.

## 2) Tafakkur melalui Bersyukur

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat ke-kufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.<sup>27</sup>

Menurut istilah syara', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah Swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah Swt.<sup>28</sup> Jadi hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah Swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah Swt.<sup>29</sup>

## 3) Tafakkur melalui Akhlakul Karimah<sup>30</sup>

Dalam pengertian sehari-hari akhlak umumnya disamakan artinya dengan budi pekerti, kesusilaan, sopan santun dalam bahasa Indonesia, dan tidak berbeda pula dengan arti kata moral, *ethic* dalam bahasa Inggris. Manusia

---

<sup>27</sup> Muhammad Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 1996), 216.

<sup>28</sup> Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), 2.

<sup>29</sup> Aura Husna, Kaya dengan Bersyukur: *Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013), 110-111.

<sup>30</sup> Dr. Malik Badri, *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyahadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996), 8.

akan menjadi sempurna jika mempunyai akhlak terpuji serta menjauhkan segala akhlak tercela.<sup>31</sup>

Akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam diri manusia dan bisa bernilai baik atau buruk. Akhlak tidak selalu identik dengan pengetahuan, ucapan ataupun perbuatan orang yang bisa mengetahui banyak tentang baik buruknya akhlak, tapi belum tentu ini didukung oleh keluhuran akhlak, orang bisa bertutur kata yang lembut dan manis, tetapi kata-kata bisa meluncur dari hati munafik. Dengan kata lain, akhlak merupakan sifat-sifat bawaan manusia sejak lahir yang tertanam dalam jiwanya dan selalu ada padanya. Al-Qur'an selalu menandakan bahwa akhlak itu baik atau buruknya akan memantul pada diri sendiri sesuai dengan pembentukan dan pembinaannya.<sup>32</sup>

#### **b. Pentingnya Tafakkur dalam Kehidupan**

Tafakkur dalam Islam menempati posisi sentral. Allah Swt menganjurkan manusia untuk bertafakkur mengenai kitab suci Al-Qur'an serta fenomena alam semesta dan Allah memuji orang-orang yang bertafakkur. Perintah tafakkur dalam Islam, sebagaimana dasar-dasarnya yang telah dijelaskan di muka, mengandung pengertian bahwa aktifitas tafakkur merupakan ibadah, karena melaksanakan ajaran agama karena ibadah.

---

<sup>31</sup> Dr. Mansur, *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), 221.

<sup>32</sup> Sukanto, *Paket Moral Islam Menahan Nafsu dari Hawa*, (Solo: Maulana Offset, 1994), 80.

Dalam uraian di bawah ini akan dikemukakan lima hikmah tafakkur, yakni meningkatkan keimanan dan ibadah, mengasah kecerdasan, sebagai dasar pembelajaran, dan mempertajam kepekaan sosial.

#### 1) Meningkatkan Keimanan dan Ibadah

Ada semacam hubungan simbiosis antara tafakkur dan keimanan. Pada satu sisi, Islam mengajarkan bahwa tafakkur yang sejati adalah tafakkur yang didasarkan pada landasan keimanan.<sup>33</sup> Oleh karena itu, kadar kedalaman tafakkur seorang mukmin dalam merenungkan ciptaan Allah ditentukan faktor keimanan. Dengan kata lain, keimanan yang mendalam serta adanya hubungan yang intens dengan Allah merupakan tulang punggung bagi tercapainya tafakkur yang mendalam.<sup>34</sup>

#### 2) Mengasah Kecerdasan

Tafakkur merupakan proses kognitif yang mampu untuk fleksibel dalam berpikir, memiliki rasa ingin tahu, ketelitian dan ketepatan. Tafakkur dapat menggerakkan semua kegiatan kognitif serta pikiran dalam dan luar seorang mukmin.

Menurut Hamka, orang yang biasa melakukan tafakkur berarti ia mengasah otaknya dan hal ini berarti pula meningkatkan kecerdasannya. Sebab

---

<sup>33</sup> Lias Hasibuan, *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*, (Jambi: SAPA Project, 2004), 25.

<sup>34</sup> Malik Badri, *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyahadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996), 156.

bila otak dibiarkan tidak digunakan untuk berpikir ia akan menjadi tumpul.<sup>35</sup>

Penting pula dikemukakan bahwa tafakkur tidak hanya meningkatkan kecerdasan intelektual tetapi meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual.

### 3) Sebagai Dasar Pembelajaran

Di lihat dari teori pendidikan Islam, tujuan pendidikan tidak hanya pendidikan otak saja, tetapi juga pendidikan dan pengajaran mental. Yang berkaitan dengan pendidikan mental, tafakkur merupakan salah satu dasar pengajaran dan pendidikan.<sup>36</sup>

Dalam konteks pelaksanaan pengajaran dan pendidikan, maka dari segi pendidikan tujuan atas tafakkur adalah berusaha untuk mewujudkan para pendidik agar dapat memfungsikan dirinya sebagai khalifah Allah yang tidak menyimpang dari tujuan penciptanya, sebagai hamba yang harus mengabdikan dirinya kepada Allah. Sedangkan dari peserta didik tujuan tafakkur adalah berusaha mewujudkan dirinya sebagai orang yang menerima potensi fitrah, yang menghabiskannya untuk memelihara dan mengembangkannya melalui jalur-jalur pendidikan tauhid.<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Hamka, "*Tasawuf Modern*", (Jakarta: Nurul Islam, 1997), 177.

<sup>36</sup> Ali Abdul Halim Mahmud, *Pendidikan Ruhani*, ter. Abdul Hayyie al-Kattani, (Jakarta: Gema Insani Press, 2000), 93-94.

<sup>37</sup> Lias Hasibuan, Berfikir Reflektif Qur'ani, *Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*, (Jambi: SAPA Project, 2004), 65.

Dengan demikian, dilihat dari konsep dan teori pendidikan Islam posisi tafakkur sebagai dasar pengajaran dan pendidikan terletak pada kenyataan bahwa pendidikan Islam harus didasarkan kepada prinsip-prinsip tauhid itu.

#### 4) Mempertajam Kepekaan Sosial

Dalam garis besarnya, tafakkur yang sejati pasti akan membawa kedua kesadaran fundamental. Kesadaran utama ialah bahwa alam semesta dengan seluruh aspek atau isinya ini ada Penciptanya yaitu Allah. Kesadaran ini dapat disebut sebagai kesadaran transendental (kesadaran tauhid). Kesadaran kedua yang merupakan buah dari tafakkur ialah bahwa alam dengan segenap isinya tidak ada yang diciptakan dengan sia-sia, semuanya diciptakan dengan tujuan yang benar. Dalam konteks kesadaran yang kedua, yang lahir dari kegiatan tafakkur tersebut diatas tentulah dapat dipahami arti pentingnya tafakkur dalam mempertajam kepekaan sosial. Sebab ketika seseorang menyadari bahwa semua ciptaan bahkan yang terlihat paling sederhana sekalipun. Dengan demikian jelaslah berdasarkan uraian di atas bahwa tafakkur dapat mempertajam kepekaan sosial, yang mendorong timbulnya solidaritas dan saling tolong-menolong dalam kehidupan bermasyarakat.

#### **c. Hubungan antara Tafakkur dengan Penyesuaian Diri**

Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziah, tafakkur merupakan ibadah dalam mengarahkan perilaku seorang Muslim dan meningkatkan keimanannya. Apabila kegiatan berpikir yang ada dalam berbagai perasaan, persepsi, imajinasi, dan pikiran

memberi pengaruh dalam pembentukan perilaku, kecenderungan, keyakinan, aktivitas alam sadar atau alam bawah sadar, serta kebiasaan baik dan buruk seseorang.<sup>38</sup>

Dalam proses melakukan penyesuaian diri yang baik tentu dengan bertafakkur seseorang akan menghindari diri dari penyesuaian diri yang *maladaptif* dan sebaliknya dengan melakukan penyesuaian diri yang *adaptif*. Menurut Syamsu Yusuf, dalam proses melakukan penyesuaian diri yang dipandang mempunyai penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku simptomatik dan gangguan psikomatik yang mengganggu tujuan-tujuan moral, sosial, agama dan pekerjaan. Orang seperti itu mampu menciptakan dan mengisi hubungan antarpribadi dan kebahagiaan timbal-balik yang mengandung realisasi dan perkembangan kepribadian secara terus-menerus.<sup>39</sup> Dalam konsep Islam adalah dengan membangun akhlakul karimah terhadap sesama manusia dan terhadap Allah Swt.

Dikatakan efisien artinya mampu melakukan respons dengan mengeluarkan tenaga dan waktu sehemat mungkin. Dikatakan sehat artinya bahwa respons-respons yang dilakukannya sesuai dengan hakikat individu, lembaga, atau kelompok antar individu, dan hubungan antar individu dengan penciptanya. Bahkan, dapat dikatakan

---

<sup>38</sup> Ibn Qayyim Al-Jauziah, *Miftah Dar al-Sa'adah* (Riyad: Ri'asat al-Ifta', 1985), 183.

<sup>39</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004), 176.

bahwa sifat sehat ini adalah gambaran karakteristik yang paling menonjol untuk melihat atau menentukan bahwa suatu penyesuaian diri itu dikatakan baik.<sup>40</sup>

Dalam proses menafakkuri diri pribadi dan lingkungan yang membentuk perilaku penyesuaian diri seseorang maka diharapkan seseorang selalu memikirkan segala hal sebelum mewujudkannya dalam bentuk perbuatan agar semua yang dilakukan dapat mendatangkan manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain terutama dalam hal melakukan penyesuaian diri bagi para mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam yang masih berada pada tahun pertama. Sehingga mahasiswa akan mampu menjalankan tugas-tugas mereka dengan baik tanpa menimbulkan konflik dalam diri maupun lingkungannya.

### **3. Berpikir Positif**

#### **a. Pengertian Berpikir Positif**

Berpikir merupakan aktivitas berpikir yang internasional, dan terjadi apabila seseorang menjumpai masalah yang harus dipecahkan. Dengan demikian bahwa dalam berpikir itu seseorang menghubungkan pengertian satu dengan pengertian lainnya dalam rangka mendapatkan pemecahan persoalan yang dihadapi.<sup>41</sup>

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri sehingga memunculkan perasaan, perilaku,

---

<sup>40</sup> Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), 176.

<sup>41</sup> Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*, (Bandung: PT. Rineka Cipta, 2012), 31.

dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negative yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell,<sup>42</sup> pemikiran yang positif dapat ditinjau dari empat sudut pandang, yaitu percaya diri, inisiatif, ketekunan, dan kreativitas.<sup>43</sup>

#### 1) Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri.<sup>44</sup>

Kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat penting, karena sikap percaya diri akan membuat individu merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan.<sup>45</sup>

#### 2) Inisiatif

Inisiatif adalah tindakan yang dilakukan pada saat tertentu dengan kesadaran sendiri. Inisiatif dapat timbul darimana saja, yang tercipta karena adanya dorongan atau keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu.

---

<sup>42</sup> Jim Dornan dan John C. Maxwell, *Strategi Menuju Sukses*, (United States: Network Twentyone, 1996), 78.

<sup>43</sup> Asmani, *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), 26-30.

<sup>44</sup> Thursan, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Erlangga, 2002), 63.

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 64.

Seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif akan memiliki keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat dalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru.<sup>46</sup>

### 3) Ketekunan

Ketekunan adalah kekerasan tekad dan kesungguhan hati. Artinya bekerja, belajar, dan berusaha semaksimal mungkin, sehingga dengan kesungguhan hati dan tekad yang kuat bisa dijadikan sebagai teladan bagi orang lain dan memberikan hasil kepada dirinya sendiri.<sup>47</sup>

Individu yang memiliki tingkat ketekunan yang tinggi, ia akan lebih konsentrasi pada setiap apapun yang berlaku dalam lingkungan kehidupannya, dengan cara mencermati, merenungkan, menganalisis, kemudian memilih mana yang baik untuknya dan mana yang harus ditinggalkan. Biasanya individu yang tingkat ketekunannya tinggi sangat peka dan sensitif sekali terhadap lingkungannya, pandai membaca situasi, mampu mengambil keputusan yang tepat, cepat namun terkesan tenang tanpa ada unsur keterpaksaan. Artinya bahwa sesuatu yang telah ada dikembangkan seoptimal mungkin pada dirinya.

### 4) Kreativitas

Menurut Supriadi, mengutarakan bahwa kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dengan apa yang telah ada. Kreativitas merupakan

---

<sup>46</sup><http://www.Jambiekspres.co.id/index.php/guruku/926-guru-inisiator-dalam-kelas>, akses 12 november 2016.

<sup>47</sup> Poerwadarminta, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1982), 10.

kemampuan berpikir tingkat tinggi yang mengimplikasikan terjadinya eskalasi dalam kemampuan berpikir, ditandai oleh suksesi, diskontinuitas, diferensiasi dan integrasi antara tahap perkembangan.<sup>48</sup>

Jika pikiran seseorang tertuju pada hal-hal positif maka akan tumbuh keinginan besar pada diri orang itu untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan-tantangan baru.

Sangatlah mudah untuk menandai apakah pola berpikir seseorang sudah berubah menjadi lebih positif atau belum.

Ciri-ciri orang yang berpikir positif menurut Abdul Aziz<sup>49</sup> akan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Perkataannya seputar hal-hal yang positif. Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbaur hal-hal positif
- 2) Memandang tantangan sebagai tantangan. Salah satu karakter orang yang berpikir positif akan terlihat ketika ia dihadapkan pada masalah
- 3) Mampu menyiasati dan menyikapi masalah. Orang yang berpikir positif adalah mereka yang mampu menyiasati dan menyikapi masalah dengan terbuka.
- 4) Memahami masalah sebagai proses. Bagi orang yang berpikir positif ia akan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani

---

<sup>48</sup> Yeni Rachmawati, *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak*, (Jakarta: Depdikbud, 2005), 15.

<sup>49</sup> Abdul Aziz, *Aktivasi Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2010), 28-64.

- 5) Mensyukuri apa yang dimiliki. Dengan berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaan apapun dengan besar hati
- 6) Selalu terbuka dan siap menerima saran atau kritikan. Mereka menyadari bahwa dengan saran dan kritikan dari orang lain akan menjadikan mereka lebih baik dan terkontrol
- 7) Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbau negative. Orang-orang yang berpikir positif mengabaikan hal-hal yang akan mendatangkan pikiran negative pada dirinya
- 8) Berpandangan dan berpengharapan baik. Pandangan positif akan melahirkan harapan baik. Pandangan yang positif menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik.
- 9) Cepat bangkit disaat gagal. Selalu optimis memandang masa depan dan mempunyai progresivitas tinggi dalam melakukannya merupakan ciri-ciri orang yang mempunyai pikiran positif.
- 10) Mempunyai sikap rendah hati, dan selalu suportif dalam bersaing

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki pikiran positif memiliki ciri-ciri yang bersifat positif pula. Orang-orang yang berpikiran positif memiliki percaya diri, kreativitas, dan jiwa yang kuat. Selain itu mereka juga pantang menyerah dalam menghadapi masalah serta rintangan yang ada di hadapannya. Serta masih banyak lagi ciri-ciri positif yang dimiliki orang-orang berpikiran positif.

### **b. Tujuan Berpikir Positif**

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang pernah ragu-ragu.<sup>50</sup>

Berpikir positif akan menimbulkan keinginan yang positif pula, dengan selalu membiasakan berpikir positif maka kita akan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk dalam hidup ini. Dengan berpikir positif maka seseorang akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Sehingga seseorang melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut. Yang seseorang butuhkan untuk melakukan itu semua adalah terus berpikir positif.<sup>51</sup> Selain itu dengan berpikir positif pada Allah Swt akan diliputi kebaikan dan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit menjadi mudah.

---

<sup>50</sup> V.N. Peale, *Berpikir Positif*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1996), 135.

<sup>51</sup> Zainal Arifin, *Penelitian Pendidikan*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), 24.

### c. Aplikasi Berpikir Positif

Berpikir positif bisa digunakan untuk merespons segala masalah. Sebagai sebuah cara berpikir positif merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri. Diantara bidang tersebut adalah sebagai berikut.<sup>52</sup>

#### 1) Keluarga

Keluarga sebagai bangunan paling dasar kehidupan sosial adalah tonggak peradaban sebuah bangsa. Aplikasi berpikir positif dalam keluarga bisa dalam bentuk musyawarah berusaha saling menyempurnakan dan tidak saling menyalahkan.

#### 2) Bisnis

Bisnis merupakan kegiatan komersial yang penuh tantangan baik dari sisi produksi, manajemen, dan diversifikasi. Bagi orang yang berpikir positif untung rugi dalam bisnis adalah hal biasa. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis bisa dalam bentuk diversifikasi usaha, *job description*, meningkatkan SDM karyawan dan diri sendiri, otonomi, monitoring dan evaluasi terus menerus.

#### 3) Guru

Mengajar setiap hari terkadang bisa menimbulkan rasa bosan. Dengan berpikir positif guru akan dengan mudah mengatasi tekanan emosionalnya dan mampu berpikir jernih sebelum memutuskan tindakan. Berpikir positif

---

<sup>52</sup> Asmani, *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2011), 26-39.

menuntunnya untuk terus maju mengembangkan dunia pendidikan dan menikmatinya secara lahir batin sebagai bentuk dedikasi sosial yang luhur dan agung.

#### 4) Relasi

Relasi atau hubungan dalam kehidupan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis ini akan memberikan kepercayaan kepada relasi untuk membuktikan kualitas dan dedikasinya dan mengajak bekerja sama melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi banyak orang.

#### 5) Kerja

Dalam bekerja seseorang dituntut untuk melakukan apa yang telah menjadi kewajibannya yang kadang di luar batas kemampuannya. Orang-orang yang selalu berpikir positif dapat menolong orang lain, teman-teman kerjanya agar mencapai taraf hidup yang lebih baik, lebih prospektif, dan lebih dinamis.

#### 6) Pelajar

Mata pelajaran yang begitu banyak dapat membuat sebagian besar stres. Dengan menanamkan berpikir positif pada kepribadian mereka dapat menjauhkan diri dari hal-hal yang berada di luar batas kewajaran seperti bolos, pergaulan bebas, narkoba dan lain-lain. Lebih dari itu manfaat berpikir positif dalam konteks belajar adalah menjadikan pelajar semakin rajin, tidak mudah menyerah terhadap materi sulit dan membuatnya rajin mengeksplorasi kemampuannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif bisa digunakan untuk merespon segala masalah dan merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri diantaranya dikalangan keluarga, bisnis, kerja, guru, relasi dan pelajar.

#### **d. Berpikir Positif dalam Perspektif Islam**

Dasar-dasar Islami berpikir Positif dalam Islam lebih dari agama ritus, tetapi sebuah pandangan dan pedoman hidup yang sempurna dan paripurna. Sebagai sebuah ajaran yang fitrah, yaitu sesuai dengan gerak alami semesta baik mikro dan makro Islam menekankan pentingnya perbaikan di segala bidang kehidupan karena ini menjadi prasyarat terciptanya kedamaian dan keadilan yang dicitakan umat manusia.<sup>53</sup>

Tentang pentingnya berpikir positif dalam kehidupan ini sungguh tak diragukan lagi. Oleh karenanya, Islam memberikan landasan atau dasar-dasarnya melalui beberapa ajaran sebagaimana tersebut di bawah ini.

##### **1) Husnuzhan**

Husnuzhan atau berbaik sangka menjadi ciri dari berpikir positif. Islam sangat menekankan umatnya untuk selalu berbaik sangka, baik kepada Allah maupun orang lain, dan menjauhi berburuk sangka (su'uzhan).

Berbaik sangka adalah pilihan sikap hidup orang arif dan bijak karena membawa banyak manfaat dalam kehidupan, seperti

---

<sup>53</sup>Bilif Abduh, *The Power Of Positif Thinking*, (Yogyakarta: PT. Suka Buku, 2010), 15.

tercapainya ketenangan hati dan pikiran. Hal ini karena ber-husnuzhan (berbaik sangka) menolak segala sebab yang menjadikan hati tidak tenang.

Dengan ajaran husnuzhan, seseorang dilatih untuk terampil mendayagunakan potensi otak (akal pikiran). Pada saat yang bersamaan seseorang juga diajak waspada agar tidak menilai orang dari tampilan luarnya saja. Sebab, tampilan luar sering menipu.<sup>54</sup>

## 2) Tafa'ul

Dalam Islam dikenal tafa'ul, ujaran yang mendorong manusia untuk selalu semangat dan yakin tentang keberhasilan manakala seseorang mengerahkan segenap kemampuan yang dimilikinya. Dalam bahasa Indonesia modern, kata ini dipadankan dengan optimisme.

Jika ditilik lebih lanjut, ajaran tafa'ul atau optimisme sebenarnya pengejawantahan riil dari husnuzhan. Ketika prasangka baik hanya berkisar di wilayah ide, pikiran, dan keyakinan maka tafa'ul (optimisme) lebih kearah tindakan nyata. Tentu saja tindakan yang berdasar pikiran positif. Sementara tujuan tafa'ul adalah tercapainya kesuksesan, kebahagiaan, dan kemenangan dengan perencanaan matang.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> *Ibid.*, hlm. 17.

<sup>55</sup> *Ibid.*, hlm.18

### 3) Silaturrahim

Silaturrahim, yang secara bahasa berarti ‘menyambung tali kasih sayang’. Semua ini ditujukan demi terciptanya ikatan persaudaraan antar sesama manusia.

Dalam hal ini, hubungan antara silaturrahim dengan pembangunan pikiran positif adalah bahwa seseorang mesti memiliki kebersihan hati, prasangka yang baik dan tentu saja pikiran yang positif pula sebelum menjalin persaudaraan yang sejati dengan orang lain. Sesungguhnya ikatan tali silaturrahim yang kokoh hanya bisa dibangun dari kebersihan hati dan pikiran yang positif.

Dengan menjauhkan semua pikiran negatif, seseorang menjalin persaudaraan yang sebenarnya dan bukan persaudaraan sementara dan semu, yang biasanya ada demi sebuah kepentingan tertentu.<sup>56</sup>

#### **e. Hubungan antara Berpikir Positif dengan Penyesuaian Diri**

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang negative yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

---

<sup>56</sup> *Ibid.*, hlm. 22.

Dalam proses melakukan penyesuaian diri bagi mahasiswa tahun pertama kemampuan untuk selalu berpikir positif baik terhadap perubahan-perubahan lingkungan belajar akademiknya maupun kemampuan untuk menjalani semua proses haruslah disertai dengan kemampuan berpikir positif tersebut. Karena dengan berpikir positif semua hal yang menjadi tugas-tugas dan beban-beban mahasiswa akan merasa lebih ringan untuk dijalani, sebab pikiran-pikiran positif tentu akan menghasilkan respon-respon yang positif juga.

Menurut Lias Hasibuan, dasar berpikir positif adalah perbuatan sadar. Dalam perbuatan sadar itu sendiri akan tercipta berbagai pikiran dan niat atau segala sesuatu yang terlintas dalam hati yang menciptakan pandangan-pandangan. Pandangan ini menciptakan kemauan-kemauan, dan kemauan ini menciptakan perbuatan-perbuatan mengulang-ulangnya menjadi suatu kebiasaan. Karena itu, baik-buruknya rentetan kesinambungan ini bergantung pada pikiran dan segala sesuatu yang terlintas dalam hati itu.<sup>57</sup> Sepanjang kehidupan manusia adalah tidak terlepas dari melakukan proses penyesuaian diri, jadi dalam berbagai literatur penyesuaian diri merupakan suatu hal yang sangat pokok baik penyesuaian diri terhadap diri sendiri maupun lingkungan.

Ernest Renan, menjelaskan pentingnya membahas kajian para psikolog dalam usahanya mengetahui kegiatan berpikir dan kognitif manusia. Para penganut behaviorisme dalam menafsirkan pembentukan kepribadian dan perilaku, memusatkan perhatiannya pada lingkungan dengan segala rangsangannya yang

---

<sup>57</sup> Lias Hasibuan, *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*, (Jambi: SAPA Project, 2004), 65.

bermacam-macam, yang baik dan yang buruk. Artinya, rangsangan lingkungan, dalam pandangan mereka, dapat mendatangkan respon dan jawaban perilaku secara langsung. Sedangkan dalam psikologi kognitif memperhatikan segi makna dan pengertian dari rangsangan terhadap manusia tersebut, rangsangan tidak mendatangkan suatu perilaku tertentu secara langsung kecuali dalam keadaan refleks atau gerakan bawah sadar, seperti menarik tangan ketika terkena panas. Adapun respon-respon yang kompleks, datang dari pengaruh pikiran dan keputusan manusia secara sadar, selain dari keyakinan yang dalam serta pandangan dan pengalaman lama manusia yang dibangkitkan oleh rangsangan-rangsangan yang ditemui dalam lingkungannya. Dalam pengertian lain, apa yang dipikirkan oleh manusia adalah segala sesuatu yang mempengaruhi keyakinan dan perilakunya.

Dalam hal melakukan proses penyesuaian diri maka mahasiswa berespon terhadap lingkungan Perguruan Tinggi yang menuntut mereka untuk mengikuti standar-standar, norma-norma, maupun sistem belajar akademiknya

#### **4. Benang Merah antara Tafakkur, Berpikir Positif dan Penyesuaian Diri**

Materi tafakkur, dalam hal ini hadir sebagai pelengkap dalam materi tentang berpikir positif. Jika tafakkur diartikan sebagai usaha berpikir yang memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal, baik tentang segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya, maka berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri sehingga memunculkan perasaan, perilaku,

dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang negative yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Kaitannya dalam penyesuaian diri adalah, bahwa sepanjang rentan kehidupan manusia tidak terlepas dari melakukan penyesuaian diri baik terhadap diri sendiri maupun lingkungannya, dan dalam proses penyesuaian diri tersebut selalu diikuti dengan proses kognitif atau berpikir yang sesuai dalam konsep tafakkur dan berpikir positif dalam konteks perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penyesuaian diri dimaknai sebagai suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada. Menurut Schneiders dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*).<sup>58</sup>

Dalam proses yang mencakup respon-respon mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal dan eksternal maka dibutuhkan kemampuan untuk selalu menafakkuri segala bentuk perubahan dan proses-proses tersebut dan selalu memaknainya dengan berpikir positif agar individu terhindar dari adanya konflik pribadi (internal) maupun

---

<sup>58</sup>Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Healt*, (New York:Holt, 1984), 10.

sosial/lingkungan (eksternal). Kaitannya dalam proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama tentu membutuhkan proses penyesuaian diri yang baik terutama terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri yang dimaksud disini adalah kemampuan mahasiswa untuk mengemban tugas-tugas akademik mereka seperti mengalami perubahan sistem belajar-mengajar, berhadapan dengan beban-beban tugas yang semakin banyak, berhadapan dengan mata pelajaran/mata kuliah baru yang sebelumnya mereka tidak dapatkan di bangku sekolah, lingkungan baru yang menuntut mereka untuk mampu melakukan hubungan yang baik seperti dengan teman, dosen dan juga kemampuan mahasiswa untuk mengakses informasi akademik melalui internet, peraturan-peraturan baru yang ada di lingkungan kampus, referensi yang tersedia sebagai bahan acuan pembelajaran di kelas, dan jika mahasiswa tidak pandai-pandai dalam menafakkuri atau berpikir positif maka tidak menutup kemungkinan respon-respon yang akan ditimbulkan kepermukaan atau dalam bentuk perbuatan adalah respon-respon yang negatif contohnya seperti malas mengerjakan tugas, mencari-cari dalih supaya tidak masuk kuliah, dan sebagainya.

Amir al-Mukminin, Umar bin Abdul Aziz menyatakan bahwa: *“berbicara dengan menyebut nama Allah adalah kebaikan, dan berpikir tentang nikmat Allah adalah ibadah yang mulia”*. Jadi sudah seharusnya apapun bentuk tugas dan tanggung jawab yang diberikan oleh dosen ataupun tugas-tugas akademik secara keseluruhan maka harus dilandasi dengan tafakkur dan berpikir positif bahwa semuanya memiliki faedah tersendiri.

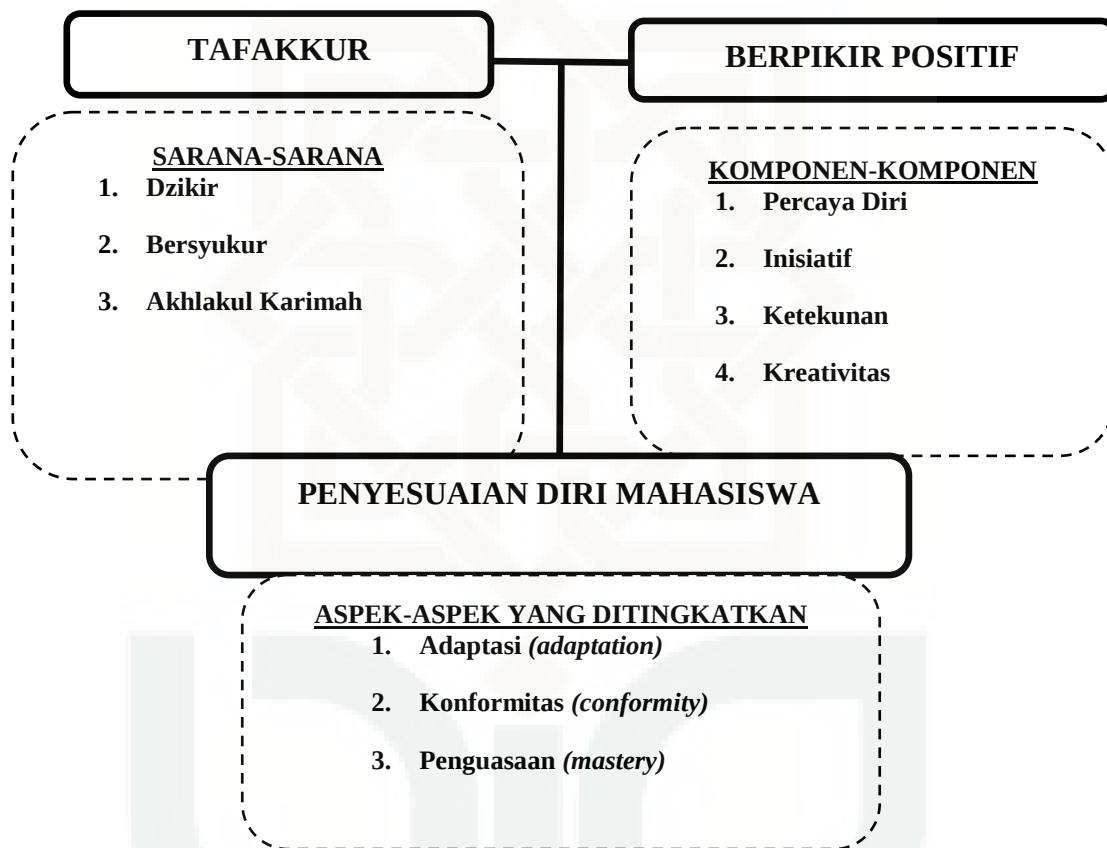
## **5. Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa**

Penyesuaian diri yang rendah berimplikasi pada kurangnya tafakkur dan juga berpikiran positif terhadap segala sesuatu yang dihadapi oleh individu sepanjang hidupnya. Dalam rentan kehidupan manusia tidak terlepas dari proses penyesuaian diri baik sejak dalam kandungan hingga berakhir pada kematian. Dalam landasan psikologis BK, terdapat dua poin penting yakni belajar dan motivasi. Belajar dan motivasi merupakan salah satu konsep yang amat mendasar dari psikologi. Manusia belajar dan memiliki motivasi untuk hidup, tanpa belajar dan motivasi seseorang tidak akan mampu mempertahankan dan mengembangkan dirinya. Belajar dan motivasi tidak terlepas dari kemampuan seseorang untuk selalu berpikir positif terhadap apapun yang terjadi dalam rentan kehidupan manusia. Berpikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti jiwa yang selalu optimis, percaya diri, kreatif dan sebagainya.

Pentingnya penyesuaian diri terutama pada mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama di Perguruan Tinggi dengan masih banyak kekurangan dari berbagai aspek dalam akademiknya. Untuk itu, materi tafakkur dalam konsep Islam hadir untuk mengarahkan individu kepada konsep Islami bahwa berpikir positif itu dapat memudahkan individu untuk melakukan proses penyesuaian dirinya dengan lebih baik lagi, karena tafakkur dan berpikir positif itu adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia untuk mempresentasikan dunia sebagai model dan memberikan perlakuan terhadapnya secara efektif sesuai

dengan tujuan dan cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah dibalik masalah yang dihadapi, sehingga tidak menimbulkan konflik atau pertentangan terutama dalam hal melakukan proses penyesuaian diri mahasiswa ketika berada pada tahun pertama di Perguruan Tinggi dengan masih banyak kekurangan-kekurangan yang ada pada diri mahasiswa tersebut, sehingga materi tafakkur dan pelatihan berpikir positif akan sangat berguna untuk meningkatkan penyesuaian diri yang baik dan sesuai dengan standar-standar atau aturan dalam Perguruan Tinggi.

**Gambar 1**  
**Kerangka Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan**  
**Penyesuaian Diri Mahasiswa**



### G. Metode Penelitian

Suatu kegiatan penelitian harus menggunakan metode yang dapat dipertanggungjawabkan. Hal ini sangat penting agar dapat mencapai tujuan penelitian yang diharapkan. Untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu

pengetahuan, upaya yang harus dilakukan dengan menggunakan metode penelitian ilmiah.<sup>59</sup>

## 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dapat diklasifikasikan dari berbagai macam cara dan sudut pandang. Dilihat dari pendekatan analisisnya, penelitian dibagi atas dua macam yaitu penelitian kualitatif kuantitatif.<sup>60</sup> Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif karena menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika.

Jika dikaji dari metode penelitiannya, maka penelitian ini termasuk dalam penelitian eksperimen murni, dimana peneliti mengadakan penelitian dan perlakuan untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis yang telah dirumuskan. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetes, mengecek, atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu *treatment* atau perlakuan.<sup>61</sup> Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.<sup>62</sup> Eksperimen murni dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat atau pengaruh dari suatu perlakuan. Dalam penelitian eksperimen ini, perlakuan yang diberikan berupa tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan

---

<sup>59</sup> Sutrisno Hadi, *Statistik (jilid 2)*, (Bandung: Refika Aditama, 2004), 4.

<sup>60</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 5.

<sup>61</sup> Sutrisno Hadi, “*Statistik (jilid 2)*”, hlm. 427.

<sup>62</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 3.

penyesuaian diri mahasiswa dengan tujuan untuk mengetahui apakah tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa.

## 2. Variabel Penelitian

### a. Identifikasi Variabel

Dalam setiap penelitian, seorang peneliti pasti akan melibatkan variabel. Oleh karenanya jika ada pertanyaan tentang apa yang akan diteliti, maka jawabannya berkenaan dengan variabel penelitian. Pada intinya, variabel penelitian adalah apa yang menjadi fokus dalam sebuah penelitian. Variabel dalam penelitian sering digambarkan dengan X dan Y. X umumnya untuk menunjukkan variabel (*independent variable*) bebas sedangkan Y untuk menunjukkan variabel terikat (*dependent variable*).<sup>63</sup>

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan.<sup>64</sup> Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

- 1) Variabel bebas (X) atau biasa disebut dengan istilah variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab berubahnya variabel terikat. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah

---

<sup>63</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2017), 48.

<sup>64</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, 38.

tafakkur dan berpikir positif, karena pelatihan ini sengaja diberikan untuk memberikan pengaruh bagi variabel terikat yaitu penyesuaian diri mahasiswa.

- 2) Variabel terikat (Y) atau biasa disebut dengan istilah variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikatnya yaitu penyesuaian diri mahasiswa.

### 3. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dimaksudkan untuk menjelaskan makna variabel yang sedang diteliti dalam perspektif peneliti berdasarkan eksplorasi teori-teori yang telah dipahami. Definisi operasional variabel ini menjadi unsur penting yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel yang diteliti.<sup>65</sup>

Definisi operasional sebagai suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati.<sup>66</sup> Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri di definisikan sebagai suatu proses respons individu baik yang bersifat mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam diri, ketegangan emosional, frustrasi dan konflik, serta memelihara keseimbangan

---

<sup>65</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*, 47.

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet. Ke-13, (Bandung: Alfabeta, 2013), 38.

antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan. Penyesuaian diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri ditinjau dari tiga sudut pandang menurut schneiders, yaitu: (1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*), (2) penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*) terhadap suatu hal.

#### 1) Penyesuaian Diri sebagai Adaptasi (*adaptation*)

Dilihat dari latar belakang perkembangannya, ada mulanya penyesuaian diri diartikan sama dengan adaptasi (*adaptation*). Padahal adaptasi ini pada umumnya lebih mengarah pada penyesuaian diri dalam arti fisik, fisiologis, atau biologis. Dalam penyesuaian diri ini sesungguhnya tidak sekedar penyesuaian fisik, melainkan yang lebih kompleks dan lebih penting lagi adalah adanya keunikan dan keberbedaan kepribadian individu dalam hubungannya dengan lingkungan.

#### 2) Penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*)

Ada juga penyesuaian diri diartikan sama dengan penyesuaian yang mencakup konformitas terhadap suatu norma. Pemaknaan penyesuaian diri sebagai usaha konformitas, menyiratkan bahwa disana individu seakan-akan mendapat tekanan kuat untuk harus selalu mampu menghindarkan diri dari penyimpangan perilaku baik secara moral, sosial, maupun emosional. Dalam sudut pandang ini, individu selalu diarahkan kepada tuntutan konformitas dan

terancamakan tertolak dirinya manakala perilakunya tidak sesuai dengan norma-norma yang berlaku.

### 3) Penyesuaian Diri sebagai Usaha Penguasaan ( *mastery* )

Sudut pandang berikutnya adalah bahwa penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah. Hal itu juga berarti penguasaan dalam memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta mampu memanipulasi faktor-faktor lingkungan sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik.

#### **b. Tafakkur**

Secara bahasa (morfologis), kata tafakkur yang berinisial dari akar kata *tafakkara*, *yatafakkaru*, *tafakkuran* dengan kata dasar *fakkara*, seperti perkataan orang arab yang artinya: “telah memikirkan ia akan suatu”.

Tafakkur dapat diartikan sebagai usaha berpikir yang memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal, baik tentang segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya. Menurut Ibn Qayyim Al-Jauziah, tafakkur merupakan ibadah dalam mengarahkan perilaku seorang Muslim dan meningkatkan keimanannya. Apabila kegiatan berpikir yang ada dalam

berbagai perasaan, persepsi, imajinasi, dan pikiran memberi pengaruh dalam pembentukan perilaku, kecenderungan, keyakinan, aktivitas alam sadar atau alam bawah sadar, serta kebiasaan baik dan buruk seseorang.<sup>67</sup>

Menurut DR. Malik Badri dalam bukunya yang berjudul *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud* tafakkur dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu: dzikir, bersyukur, tobat, zuhud terhadap dunia, dan akhlakul karimah.

#### 1) Tafakkur melalui Dzikir

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “zakara” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingati).

#### 2) Tafakkur melalui Bersyukur

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.

Menurut istilah syara', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah Swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan

---

<sup>67</sup> Ibn Qayyim Al-Jauziah, *Miftah Dar al-Sa'adah* ( Riyad: Ri'asat al-Ifta', 1985), 183.

mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah Swt. Jadi hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah Swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah Swt.

### 3) Tafakkur melalui Akhlakul Karimah

Dalam pengertian sehari-hari akhlak umumnya disamakan artinya dengan budi pekerti, kesusilaan, sopan santun dalam bahasa Indonesia, dan tidak berbeda pula dengan arti kata moral, *ethic* dalam bahasa Inggris. Manusia akan menjadi sempurna jika mempunyai akhlak terpuji serta menjauhkan segala akhlak tercela.

Menurut Abu Hamid Al-Ghazali, tafakkur merupakan kunci segala kebaikan karena akan membentuk segala kegiatan kognitif seorang mukmin dengan dzikir kepada Allah, berkenalan dengan keagungan-Nya, bertafakkur dan memahami hikmah-hikmah yang terkandung dalam keajaiban segala ciptaan-Nya dari segala sisi-sisinya. Tafakkur merupakan faktor pematapan keimanan dan pembeda keimanan para muttaqin. Allah Swt menciptakan akal, melengkapi perjalanannya dengan wahyu, kemudian memerintahkan pemiliknya untuk melihat segala ciptaan-Nya melalui tafakkur, mengambil pelajaran dari segala keajaiban yang terdapat dalam ciptaan-Nya itu.

### c. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah aktivitas berpikir yang dilakukan dengan tujuan untuk membangun dan membangkitkan aspek positif pada diri baik itu yang berupa potensi, semangat, tekad maupun keyakinan diri sehingga memunculkan perasaan, perilaku, dan hal yang baik dan telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal yang negative yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Menurut El-Bahdal bahwa ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut :<sup>68</sup>

- 1) Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
- 2) Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten
- 3) Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semua itu.
- 4) Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- 5) Orang yang berpikir positif selalu bertawakkal kepada Allah.
- 6) Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

---

<sup>68</sup> El-Bahdal, “*Asyiknya Berpikiran Positif*”, (Jakarta: Zaman, 2010), 53.

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell, pemikiran yang positif dapat ditinjau dari empat sudut pandang, yaitu percaya diri, inisiatif, ketekunan, dan kreativitas.

#### 1) Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang nantinya akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Pengertian sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya.

Kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat penting, karena sikap percaya diri akan membuat individu merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan.

#### 2) Inisiatif

Inisiatif adalah tindakan yang dilakukan pada saat tertentu dengan kesadaran sendiri. Inisiatif dapat timbul darimana saja, yang tercipta karena adanya dorongan atau keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif akan memiliki keyakinan bahwa

hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat dalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru.

### 3) Ketekunan

Ketekunan adalah kekerasan tekad dan kesungguhan hati. Artinya bekerja, belajar, dan berusaha semaksimal mungkin, sehingga dengan kesungguhan hati dan tekad yang kuat bisa dijadikan sebagai teladan bagi orang lain dan memberikan hasil kepada dirinya sendiri.

Individu yang memiliki tingkat ketekunan yang tinggi, ia akan lebih konsentrasi pada setiap apapun yang berlaku dalam lingkungan kehidupannya, dengan cara mencermati, merenungkan, menganalisis, kemudian memilih mana yang baik untuknya dan mana yang harus ditinggalkan. Biasanya individu yang tingkat ketekunannya tinggi sangat peka dan sensitif sekali terhadap lingkungannya, dia pandai membaca situasi, mampu mengambil keputusan yang tepat, cepat namun terkesan tenang tanpa ada unsur keterpaksaan. Artinya bahwa sesuatu yang telah ada dikembangkan seoptimal mungkin pada dirinya. Hal itu merupakan satu langkah untuk menunjukkan kemampuan (potensi) yang dimiliki sekaligus sebagai penyosialisasian diri terutama dalam dunia pendidikan.

### 4) Kreativitas

Menurut Supriadi, mengutarakan bahwa kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dengan apa yang telah ada. Kreativitas merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang mengimplikasikan terjadinya

eskalasi dalam kemampuan berpikir, ditandai oleh suksesi, diskontinuitas, diferensiasi dan integrasi antara tahap perkembangan.<sup>69</sup>

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki pikiran positif memiliki ciri-ciri yang bersifat positif pula. Orang-orang yang berpikiran positif memiliki percaya diri, ketekunan, inisiatif, kreativitas, dan jiwa yang kuat. Selain itu mereka juga pantang menyerah dalam menghadapi masalah serta rintangan yang ada di hadapannya. Serta masih banyak lagi ciri-ciri positif yang dimiliki orang-orang berpikiran positif.

#### 4. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Jurusan BKI semester I yang berjumlah 95 orang yang terbagi menjadi 4 kelas Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Mataram, kemudian yang menjadi sampel penelitian ini dibagi menjadi kelompok eksperimen yang berjumlah 23 mahasiswa kelas BKI-A dan kelompok kontrol berjumlah 23 mahasiswa kelas BKI-B. Pembagian kelompok menggunakan *simple random sampling* dengan mengurutkan kelas Mahasiswa tersebut.

Keseluruhan subjek yang mengikuti pelatihan secara penuh menjadi subjek penelitian ini. Subjek yang tidak mengikuti pelatihan secara penuh diperkenankan mengikuti pelatihan, namun data subjek tersebut tidak diikutkan dalam analisis data hasil penelitian. Kontrol terhadap subjek penelitian dilakukan dengan tidak

---

<sup>69</sup> Lias Hasibuan, Berfikir Reflektif Qur'ani, *Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*, (Jambi: SAPA Project, 2004), 65.

mengadakan preferensi khusus dalam hal usia, jenis kelamin, agama, dan sosial budaya. Tidak ada batasan mengenai keikutsertaan dalam hal organisasi tertentu. Kemudian selama pelatihan berlangsung, subjek penelitian diharapkan tidak mengikuti pelatihan lain.

Pemilihan subjek dengan kriteria mahasiswa yang berada di semester I karena masih dalam tahap proses melakukan penyesuaian atas dasar kesesuaian antara ilmu bernuansa keislaman dipelajarinya dengan unsur spiritual dalam materi Tafakkur. Sedangkan pemberian materi pelatihan berpikir positif dimaksudkan karena subjek penelitian merupakan mahasiswa jurusan BKI yang sangat membutuhkan pelatihan berpikir positif dalam proses melakukan tahap atau proses penyesuaian diri mereka. Pembatasan tingkat semester mahasiswa dimaksudkan untuk meminimalisir hambatan yang mungkin terjadi pada pelaksanaan intervensi, terutama dalam pelatihan berpikir positif.

## **5. Teknik Pengumpulan Data**

Data-data penelitian ini diperoleh dengan cara :

### **a. Penyebaran Skala**

Sejumlah instrumen skala disebarkan kepada subjek penelitian untuk mengukur tingkat penyesuaian diri dari aspek adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), dan penguasaan (*mastery*) partisipan dalam kegiatan *pretest* dan *posttest*. Partisipan diminta memberikan penilaian mengenai pernyataan yang tercantum dalam skala sesuai dengan keadaan

yang dialaminya. Data akhir yang diperoleh melalui cara ini adalah data tertulis berupa skor tingkat penyesuaian diri dari aspek adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), dan penguasaan (*mastery*).

#### **b. Observasi**

Observasi secara terstruktur dilakukan untuk memperoleh data mengenai aspek adaptasi (*adaptation*), konformitas (*conformity*), dan penguasaan (*mastery*) yang nampak melalui pelatihan praktik berpikir positif. Aspek-aspek yang diobservasi disesuaikan dengan perangkat pedoman observasi yang diisi observer ketika praktik berlangsung. Teknik observasi juga dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai proses pelaksanaan penelitian. Pengamatan dilakukan secara terstruktur oleh observer dan peneliti. Observasi ini dilakukan dengan cara mengisi instrumen *checklist* pelaksanaan penelitian. Informasi kualitatif mengenai pelaksanaan penelitian, bagian yang terlewatkan, dan bagian yang meleset dari rencana semula dapat diketahui melalui pengamatan ini.

#### **c. Wawancara**

Wawancara dilakukan terhadap subjek penelitian dan observer. Wawancara terhadap subjek secara terstruktur setelah proses pelaksanaan intervensi dengan mengikuti struktur pertanyaan dalam pedoman wawancara yang bertujuan untuk memperoleh data kualitatif sebagai informasi pendukung penelitian. Melalui wawancara terhadap partisipan, dapat

diperoleh informasi mengenai pelaksanaan intervensi pendapat pribadi partisipan mengenai pelatihan, bagaimana partisipan mengikuti materi, kesulitan yang dialami, serta kelebihan dan kekurangan pelatihan menurut pandangan partisipan.

## **6. Instrumen Penelitian**

### **a. Instrumen Penelitian Non pengumpul Data**

Instrumen penelitian non pengumpul data yang digunakan adalah modul dan *handout*. Modul dikembangkan dari teori Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif dan digunakan sebagai panduan peneliti dan tim pelatihan dalam melaksanakan penelitian. Modul terdiri dari bagian pendahuluan, petunjuk penggunaan modul, materi, langkah penelitian, dan bagian penutup. Berdasarkan modul, *handout* berisi materi mengenai Tafakkur dan materi Berpikir Positif untuk dibagikan kepada subjek penelitian sebagai pegangan yang disampaikan pada proses pelatihan.

### **b. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen pengumpul data dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri mahasiswa BKI, pedoman observasi, pedoman wawancara, dan *checklist* pelaksanaan penelitian.

#### **1) Skala Penyesuaian Diri**

Instrumen terpenting yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Azwar menyebutkan “skala merupakan perangkat pertanyaan yang disusun untuk

mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut”.<sup>70</sup> Kisi-kisi instrumen yang dikembangkan dari definisi operasional variabel penelitian yang di dalamnya sudah terdapat aspek dan indikator yang kemudian dijabarkan dalam bentuk pernyataan-pernyataan. Ada beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam menyusun instrumen skala penyesuaian diri. Langkah-langkah tersebut adalah dengan cara menentukan kisi-kisi instrumen, kemudian menyusun instrumen, selanjutnya melakukan uji coba instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitasnya, kemudian melakukan perbaikan instrumen, lalu barulah instrumen valid dan reliabel.

Dalam skala ini subjek diminta untuk memberi respon sejumlah pernyataan yang sangat sesuai dengan keadaan dirinya. Peneliti menggunakan pilihan alternatif jawaban pada skala lima mempunyai variabilitas respon lebih lengkap dibandingkan dengan skala likert tiga dan empat, sehingga dengan skala lima akan lebih mampu mengungkap pendapat atau sikap responden secara lebih luas.<sup>71</sup>

Adapun pilihan jawaban yang tersedia dalam pernyataan tersebut adalah sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada skala ini di dasarkan pada lima pilihan *jawaban*. Dalam skala ada dua jenis pernyataan, yakni pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

*Favorable* yaitu berisi konsep berperilaku yang sesuai untuk mendukung atribut yang diukur dan menggambarkan secara operasional perilaku yang mendukung ciri aspek berperilakumannya. Sedangkan *unfavorable* yakni isinya

---

<sup>70</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), 17.

<sup>71</sup> Imam Machali, *Statistik Manajemen Pendidikan*, (Yogyakarta: Kaukaba, 2016), 47.

bertentangan atau tidak mendukung ciri perilaku yang dikehendaki oleh indikator keperilakuannya.<sup>72</sup> Pada item yang *favorable* untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai diberikan skor 1, pilihan jawaban tidak sesuai diberi skor 2, pilihan jawaban netral diberi skor 3, sesuai diberi skor 4, dan pilihan jawaban sangat sesuai diberi 5. Sedangkan pada item yang *unfavorable* pilihan jawaban yang sangat tidak sesuai diberi skor 5, pilihan jawaban tidak sesuai diberi skor 4, pilihan jawaban netral diberi skor 3, pilihan jawaban sesuai diberi skor 2, dan pilihan jawaban sangat sesuai diberi skor 1.

**Tabel 1.1**

**Skor Jawaban Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable* Skala Penyesuaian Diri.**

| <b>Alternative jawaban</b> | <b>Skor <i>Favorable</i></b> | <b>Skor <i>unfavorable</i></b> |
|----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Sangat sesuai              | 5                            | 1                              |
| Sesuai                     | 4                            | 2                              |
| Netral                     | 3                            | 3                              |
| Tidak Sesuai               | 2                            | 4                              |
| Sangat Tidak Sesuai        | 1                            | 5                              |

Adapun prosedur pengisian skala adalah subjek akan di minta untuk memilih alternatif jawaban yang tersedia pada kolom yang ada. Satu hal yang ditekankan pada subjek adalah subjek diharapkan memberikan jawaban yang benar-benar sesuai dengan keadaan subjek. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidak efek dari intervensi yang diberikan.

---

<sup>72</sup> Saifuddin Azwar, “*Penyusunan Skala Psikologi*”, hlm. 41-42.

Dalam penelitian ini aspek penyesuaian diri yang akan diukur sesuai dengan pendapat Schneiders, adalah pertama, adaptasi (*adaptation*). Kedua, konformitas (*conformity*). Ketiga, penguasaan (*mastery*).

**Tabel 1.2**  
**Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri**

| Variabel         | Aspek atau Dimensi                | Indikator                                                                          | No item pertanyaan |        | Jumlah |
|------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|--------|
|                  |                                   |                                                                                    | (+)                | (-)    |        |
| Penyesuaian Diri | Adaptasi ( <i>adaptation</i> )    | 1. Menghadapi dan mengatasi tekanan terhadap tugas-tugas baru di Perguruan Tinggi  | 1, 2               | 3, 4   | 4      |
|                  |                                   | 2. Mampu beradaptasi dengan peraturan baru di Perguruan Tinggi                     | 5, 6               | 7, 8   | 4      |
|                  |                                   | 3. Mampu beradaptasi dengan sistem belajar mengajar yang baru di Perguruan Tinggi  | 9, 10              | 11, 12 | 4      |
|                  |                                   | 4. Mampu beradaptasi dengan lingkungan teman, dosen dan civitas akademik yang baru | 13, 14             | 15, 16 | 4      |
|                  |                                   | 5. Mampu beradaptasi dengan derasnya arus informasi akademik di Perguruan Tinggi.  | 17, 18             | 19, 20 | 4      |
|                  | Konformitas ( <i>conformity</i> ) | 1. Mampu menghindari penyimpangan moral                                            | 21, 22             | 23, 24 | 4      |
|                  |                                   | 2. Mampu menghindari penyimpangan social                                           | 25, 26             | 27, 28 | 4      |
|                  |                                   | 3. Mampu menghindari penyimpangan perilaku                                         | 29, 30             | 31, 32 | 4      |
|                  |                                   | 4. Mampu menghindari penyimpangan religious                                        | 33, 34             | 35, 36 | 4      |
|                  |                                   | 5. Mampu menghindari                                                               | 37, 38             | 39, 40 | 4      |

|                                                                            |                                        |                                                                                   |        |        |           |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|-----------|
|                                                                            |                                        | penyimpangan emosional                                                            |        |        |           |
|                                                                            | <b>Penguasaan<br/>(<i>mastery</i>)</b> | 1. Mampu mengembangkan dan mengendalikan diri pada lingkungan pendidikan saat ini | 41, 42 | 43, 44 | 4         |
| 2. Mampu mengembangkan dan mengendalikan emosi                             |                                        | 45, 46                                                                            | 47, 48 | 4      |           |
| 3. Mampu mengembangkan dan mengendalikan kebiasaan baik atau perilaku baik |                                        | 49, 50                                                                            | 51, 52 | 4      |           |
| 4. Mampu menguasai lingkungan akademik saat ini                            |                                        | 53, 54                                                                            | 55, 56 | 4      |           |
| 5. Mampu bekerjasama dengan orang lain dalam ranah akademik                |                                        | 57, 58                                                                            | 59, 60 | 4      |           |
| <b>TOTAL KESELURUHAN PERTANYAAN</b>                                        |                                        |                                                                                   |        |        | <b>60</b> |

Rincian perubahan sebaran item dalam skala penyesuaian diri antara sebelum dan setelah dilakukan uji coba skala dengan perhitungan *Pearson product-moment* diuraikan melalui tabel 1.3 sedangkan rincian item valid dan item tidak valid disajikan melalui tabel 1.4.

**Tabel 1.3**  
**Perbandingan Sebaran Item antara Sebelum dan Sesudah Uji Coba Skala**

| Variabel                                           | Aspek                       | Indikator | Jumlah Item Praujicoba Skala |           |           | Jumlah Item Pascaujicoba Skala |          |           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------|-----------|------------------------------|-----------|-----------|--------------------------------|----------|-----------|
|                                                    |                             |           | (+)                          | (-)       | Jml       | (+)                            | (-)      | Jml       |
| <b>Penyesuaian Diri<br/>(Self Adjustme<br/>nt)</b> | Adaptasi<br>(adaptation)    | Konteks 1 | 2                            | 2         | 4         | 1                              | -        | 1         |
|                                                    |                             | Konteks 2 | 2                            | 2         | 4         | 1                              | 2        | 3         |
|                                                    |                             | Konteks 3 | 2                            | 2         | 4         | 2                              | 1        | 3         |
|                                                    |                             | Konteks 4 | 2                            | 2         | 4         | 1                              | 1        | 2         |
|                                                    |                             | Konteks 5 | 2                            | 2         | 4         | 2                              | 1        | 3         |
|                                                    | <b>Total Aspek Adaptasi</b> |           | <b>10</b>                    | <b>10</b> | <b>20</b> | <b>7</b>                       | <b>5</b> | <b>12</b> |
|                                                    | Konfor-                     | Konteks 1 | 2                            | 2         | 4         | 2                              | 1        | 3         |

|                                    |                         |           |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------|-------------------------|-----------|----|----|----|----|----|----|
|                                    | mitas<br>(conformity)   | Konteks 2 | 2  | 2  | 4  | -  | 2  | 2  |
|                                    |                         | Konteks 3 | 2  | 2  | 4  | 1  | 1  | 2  |
|                                    |                         | Konteks 4 | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  |
|                                    |                         | Konteks 5 | 2  | 2  | 4  | -  | 1  | 1  |
|                                    | Total Aspek Konformitas |           | 10 | 10 | 20 | 5  | 7  | 12 |
|                                    | Penguasaan<br>(mastery) | Konteks 1 | 2  | 2  | 4  | 1  | 2  | 3  |
|                                    |                         | Konteks 2 | 2  | 2  | 4  | 1  | 2  | 3  |
|                                    |                         | Konteks 3 | 2  | 2  | 4  | 2  | -  | 2  |
|                                    |                         | Konteks 4 | 2  | 2  | 4  | 1  | 2  | 3  |
|                                    |                         | Konteks 5 | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  |
|                                    | Total Aspek Penguasaan  |           | 10 | 10 | 20 | 7  | 8  | 15 |
| Total Keseluruhan Penyesuaian Diri |                         |           | 30 | 30 | 60 | 19 | 20 | 39 |

**Tabel 1.4**  
**Nomor Item Valid dan Tidak Valid Setelah Uji Coba Skala**

| Variabel                           | Aspek                    | Indikator | No. Item Favorable (+) |             | No. Item Unfavorable (-) |             | Jml |
|------------------------------------|--------------------------|-----------|------------------------|-------------|--------------------------|-------------|-----|
|                                    |                          |           | Valid                  | Tidak Valid | Valid                    | Tidak Valid |     |
| Penyesuaian Diri (Self Adjustment) | Adaptasi (adaptation)    | Konteks 1 | 1                      | 2           | -                        | 3, 4        | 4   |
|                                    |                          | Konteks 2 | 5                      | 6           | 7, 8                     | -           | 4   |
|                                    |                          | Konteks 3 | 9, 10                  | -           | 12                       | 11          | 4   |
|                                    |                          | Konteks 4 | 13                     | 14          | 16                       | 15          | 4   |
|                                    |                          | Konteks 5 | 17, 18                 | -           | 20                       | 19          | 4   |
|                                    | Total Aspek Adaptasi     |           | 7                      | 3           | 5                        | 5           | 20  |
|                                    | Konformitas (conformity) | Konteks 1 | 21, 22                 | -           | 24                       | 23          | 4   |
|                                    |                          | Konteks 2 | -                      | 25, 26      | 27, 28                   | -           | 4   |
|                                    |                          | Konteks 3 | 29                     | 30          | 31                       | 32          | 4   |
|                                    |                          | Konteks 4 | 33, 34                 | -           | 35, 36                   | -           | 4   |
|                                    |                          | Konteks 5 | -                      | 37, 38      | 40                       | 39          | 4   |
|                                    | Total Aspek Konformitas  |           | 5                      | 5           | 7                        | 3           | 20  |
|                                    | Penguasaan (mastery)     | Konteks 1 | 42                     | 41          | 43, 44                   |             | 4   |
|                                    |                          | Konteks 2 | 46                     | 45          | 47, 48                   |             | 4   |
|                                    |                          | Konteks 3 | 49, 50                 |             |                          | 51, 52      | 4   |
|                                    |                          | Konteks 4 | 53, 54                 |             | 55, 56                   |             | 4   |
|                                    |                          | Konteks 5 | 58                     | 57          | 59, 60                   |             | 4   |
|                                    | Total Aspek Penguasaan   |           | 7                      | 3           | 8                        | 2           | 20  |
| Keseluruhan Penyesuaian Diri       |                          |           | 19                     | 11          | 20                       | 10          | 60  |

## **2) Pedoman Observasi**

Observasi digunakan untuk memperoleh data beserta informasi terkait dengan pelaksanaan pelatihan tafakkur dan berpikir positif dan juga untuk mengontrol pengaruh dari setiap intervensi yang diberikan.

## **3) Pedoman Wawancara**

Pedoman wawancara dalam penelitian ini terdiri dari sejumlah pertanyaan yang hendak diajukan kepada partisipan untuk memperoleh informasi mengenai pendapat partisipan tentang intervensi yang diberikan.

## **4) Checklist Pelaksanaan Penelitian**

Instrumen checklist pelaksanaan penelitian merupakan instrumen penelitian yang di dalamnya terdapat sejumlah daftar tahap-tahap penelitian yang disusun berdasarkan modul yang telah dibuat. Daftar cek meliputi pelaksanaan langkah-langkah penelitian dan pelaksanaan. Tahapan yang terlaksana sesuai dengan rancangan modul, maka akan diberikan tanda berupa centang pada kolom “terlaksana”, sedangkan tahapan yang terlewat di beri tanda centang pada kolom “tidak terlaksana”.

## **7. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **a. Uji Validitas Instrumen**

Validitas merupakan sebuah ukuran yang menunjukkan keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Alat ukur yang kurang valid menunjukkan validitas rendah.

Untuk menguji alat ukur dapat dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).<sup>73</sup>

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini diukur secara statistik menggunakan program SPSS versi 22.0 dengan rumus *pearson product moment* untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (independen/(X), dengan variabel terikat (dependen/ (Y).<sup>74</sup> Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan sah (valid) apabila mampu mengukur apa yang diinginkan atau mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat.<sup>75</sup>

Uji validitas dilakukan untuk menghasilkan skala yang benar-benar akurat sesuai dengan tujuan. Azwar menyebutkan “substansi yang terpenting dalam validasi skala psikologi adalah membuktikan bahwa struktur seluruh aspek berperilaku, indikator berperilaku dan item-itemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur”.<sup>76</sup> Azwar dalam Periantalo menyebutkan validitas mengacu kepada kecermatan alat mengukur apa yang hendak diungkap.<sup>77</sup>

---

<sup>73</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: UIN SUKA, 2016), 70.

<sup>74</sup> Imam Machali, *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*, (Yogyakarta: Ladang Kata, 2015), 104.

<sup>75</sup> Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Pustaka Setia, 2011), 167.

<sup>76</sup> *Ibid.*, hlm. 131.

<sup>77</sup> Jelpa Periantalo, *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 17.

Uji validitas instrumen dalam penelitian ini di ujicobakan kepada partisipan penelitian sebagai uji coba terpakai.<sup>78</sup> Data yang diperoleh diukur secara statistik menggunakan SPSS 22.0 dengan rumus *pearson product-moment* untuk mencari korelasi antara skor per item dengan skor keseluruhan rangka menganalisis *internal consistency* skala.

Responden dalam uji coba skala berjumlah 46 mahasiswa BKI-A dan BKI-B diluar sampel penelitian.  $r$ -tabel statistik pada  $\alpha$ : 0,05 dan  $df (n-2) n = 46 - 2 = 44$ .  $r$  tabel berada pada kolom ke 44 pada lampiran  $r$ -tabel statistik *product moment* = 0,297. Kriteria pengambilan keputusannya adalah  $r_{hitung}$  Jika nilai lebih besar dari  $r_{tabel}$  atau nilai  $r_{hitung} > \text{nilai } r_{tabel}$  maka item pertanyaan dalam angket dikatakan valid atau sah, dan  $r_{hitung}$  Jika nilai lebih kecil dari  $r_{tabel}$  atau nilai  $r_{hitung} < \text{nilai } r_{tabel}$  maka item pertanyaan dalam angket dikatakan tidak valid atau gugur. Selanjutnya hasil uji validitas disajikan pada tabel 1.5.

**Tabel 1.5**  
**Hasil Uji Validitas Instrumen**

| Pernyataan | r-tabel | r-hitung | Kesimpulan                    | Keputusan   |
|------------|---------|----------|-------------------------------|-------------|
| 1          | 0,297   | 0,397    | $r\text{-hit} > r\text{-tab}$ | Valid       |
| 2          | 0,297   | 0,230    | $r\text{-hit} < r\text{-tab}$ | Tidak Valid |
| 3          | 0,297   | 0,264    | $r\text{-hit} < r\text{-tab}$ | Tidak Valid |
| 4          | 0,297   | 0,129    | $r\text{-hit} < r\text{-tab}$ | Tidak Valid |

<sup>78</sup> Ukuran populasi yang kecil dan pemilihan seluruh populasi sebagai sampel tidak memungkinkan untuk mengujicobakan instrumen kepada anggota populasi diluar sampel, sementara uji coba kepada partisipan akan membuat partisipan familiar dengan instrument, apabila kemudian diberikan lagi sebagai instrumen *pretest* dan *posttest*. untuk itu, uji coba terpakai dipandang sebagai pilihan yang tepat. Item yang dinyatakan valid sekaligus digunakan sebagai data *pretest*.

|    |       |       |             |             |
|----|-------|-------|-------------|-------------|
| 5  | 0,297 | 0,341 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 6  | 0,297 | 0,136 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 7  | 0,297 | 0,598 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 8  | 0,297 | 0,596 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 9  | 0,297 | 0,554 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 10 | 0,297 | 0,700 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 11 | 0,297 | 0,060 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 12 | 0,297 | 0,486 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 13 | 0,297 | 0,320 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 14 | 0,297 | 0,274 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 15 | 0,297 | 0,203 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 16 | 0,297 | 0,299 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 17 | 0,297 | 0,439 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 18 | 0,297 | 0,556 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 19 | 0,297 | 0,197 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 20 | 0,297 | 0,600 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 21 | 0,297 | 0,483 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 22 | 0,297 | 0,632 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 23 | 0,297 | 0,168 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 24 | 0,297 | 0,623 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 25 | 0,297 | 0,196 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 26 | 0,297 | 0,011 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 27 | 0,297 | 0,396 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 28 | 0,297 | 0,313 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 29 | 0,297 | 0,512 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 30 | 0,297 | 0,108 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 31 | 0,297 | 0,432 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 32 | 0,297 | 0,070 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 33 | 0,297 | 0,351 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 34 | 0,297 | 0,493 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 35 | 0,297 | 0,451 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 36 | 0,297 | 0,645 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 37 | 0,297 | 0,140 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |

|    |       |       |             |             |
|----|-------|-------|-------------|-------------|
| 38 | 0,297 | 0,169 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 39 | 0,297 | 0,038 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 40 | 0,297 | 0,333 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 41 | 0,297 | 0,008 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 42 | 0,297 | 0,515 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 43 | 0,297 | 0,370 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 44 | 0,297 | 0,504 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 45 | 0,297 | 0,240 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 46 | 0,297 | 0,480 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 47 | 0,297 | 0,356 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 48 | 0,297 | 0,378 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 49 | 0,297 | 0,590 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 50 | 0,297 | 0,731 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 51 | 0,297 | 0,224 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 52 | 0,297 | 0,097 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 53 | 0,297 | 0,544 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 54 | 0,297 | 0,572 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 55 | 0,297 | 0,309 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 56 | 0,297 | 0,317 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 57 | 0,297 | 0,219 | r-hit<r-tab | Tidak Valid |
| 58 | 0,297 | 0,495 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 59 | 0,297 | 0,512 | r-hit>r-tab | Valid       |
| 60 | 0,297 | 0,520 | r-hit>r-tab | Valid       |

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak **39 item pertanyaan Valid** dan sebanyak **21 item pertanyaan Tidak Valid**.

#### **b. Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas (*reliability*) berasal dari kata “*reliable*” yang berarti dapat dipercaya. Reliabilitas sering juga diartikan dengan konsistensi atau keajegan, ketepatan, kestabilan, dan keandalan. Sebuah instrumen penelitian memiliki tingkat

atau nilai reliabilitas tinggi jika hasil tes dari instrumen tersebut memiliki hasil yang konsisten atau memiliki keajegan terhadap sesuatu yang hendak diukur.<sup>79</sup>

Realibilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Bila suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran yang diperoleh relatif konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur gejala yang sama.<sup>80</sup> Rumus yang digunakan untuk mengukur reliabilitas instrumen (angket) adalah rumus koefisien Cronbach's Alpha<sup>81</sup>

Uji reliabilitas Instrumen dalam penelitian ini dinyatakan dengan menggunakan teknik *Cronbach Alpha*, yang dalam pengolahan datanya menggunakan bantuan SPSS *version. 22.0* Uji reliabilitas yang dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya juga. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran benar-benar dapat dipercaya. Secara teoritik besarnya koefisien reliabilitas berkisar mulai dari angka 0,0 sampai dengan angka 1,0 akan tetapi pada kenyataannya koefisien reliabilitas sebesar 1,0 praktis tidak pernah dijumpai.<sup>82</sup>

Berikut ini akan disajikan tabel kriteria koefisien reliabilitas<sup>83</sup> dan hasil uji reliabilitas instrumen adalah sebagai berikut:

---

<sup>79</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: UIN SUKA, 2016), 80.

<sup>80</sup> Mahmud, "Metode Penelitian Pendidikan", hlm. 167.

<sup>81</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2014), 365.

<sup>82</sup> Saifuddin Azwar, "Reliabilitas Dan Validitas", (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015 ), 13.

<sup>83</sup> *Ibid.*, hlm. 44.

**Tabel 1.6**  
**Kriteria Koefisien Reliabilitas**

| Nilai                     | Keterangan    |
|---------------------------|---------------|
| $r_{11} < 0,20$           | Sangat rendah |
| $0,20 \leq r_{11} < 0,40$ | Rendah        |
| $0,40 \leq r_{11} < 0,70$ | Sedang        |
| $0,70 \leq r_{11} < 0,90$ | Tinggi        |
| $0,90 \leq r_{11} < 1,00$ | Sangat tinggi |

**Tabel 1.7**  
**Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

| Jenis Item                             | Cronbach's Alpha | N of Item |
|----------------------------------------|------------------|-----------|
| Keseluruhan Item Valid dan Tidak Valid | 0,869            | 60        |
| Keseluruhan Item Valid                 | 0,913            | 39        |

Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan metode *internal consistency* dengan *alfa cronbach* melalui program SPSS seperti terlihat pada tabel 1.7. Uji terhadap keseluruhan item valid dan tidak valid menghasilkan tingkat koefisien reliabilitas instrumen sebesar 0,869, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “tinggi”. Setelah itu item yang tidak valid dikeluarkan dari perhitungan, maka koefisien reliabilitas instrumen meningkat menjadi 0,913, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang “sangat tinggi”.

## **8. Rancangan Intervensi Penelitian**

Penelitian ini dikembangkan dalam bentuk *quasi eksperimental* menggunakan *non-randomized pretest-posttest control group design*.<sup>84</sup> Penelitian yang dilakukan

<sup>84</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Rajawali Press, 2012), 161.

pada dua kelompok subjek ini (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) dilakukan dengan langkah pengukuran penyesuaian diri sebelum intervensi dan atau pemberian perlakuan (*pretest*), penerapan intervensi, dan pengukuran penyesuaian diri pasca perlakuan (*posttest*). Rancangan penelitian ini disajikan melalui tabel 1.8

**Tabel 1.8**

**Rancangan Penelitian**

|    |    |    |    |
|----|----|----|----|
| KE | Y1 | X  | Y2 |
| KK | Y1 | -X | Y2 |

Keterangan :

KE = kelompok eksperimen

KK = kelompok kontrol

X = intervensi

-X = tanpa intervensi

Y1 = tingkat penyesuaian diri sebelum intervensi (*pretest*)

Y2 = tingkat penyesuaian diri pasca intervensi (*posttest*)

Rancangan penelitian di atas dipisahkan menjadi dua kelompok. Tahap pertama adalah penelitian pada kelompok eksperimen, yaitu berupa pelaksanaan *pretest*, pemberian intervensi, dan pelaksanaan *posttest*. Tahap kedua adalah penelitian pada kelompok kontrol, yaitu berupa pelaksanaan *pretest* dan pelaksanaan *posttest* tanpa pemberian intervensi.

## 9. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga langkah, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap akhir penelitian. Tahap yang dilalui secara terperinci adalah sebagai berikut :

### a. Tahap Persiapan Penelitian

- 1) Studi pendahuluan dan tindak lanjut kajian pustaka.
- 2) Pengumpulan dan pembuatan alat dan bahan dalam penelitian seperti kamera, *handout*, modul, materi, termasuk pula penyusunan dan uji coba instrumen penelitian.
- 3) Penyeleksian dan pembekalan tim pelaksana modul. Tim pelaksana modul berjumlah lima orang yang memandu pelaksanaan penelitian, mengobservasi subjek penelitian, mengobservasi seluruh jalannya penelitian, wawancara pasca penelitian, dan mendokumentasikan kegiatan penelitian.
- 4) Pada tahap awal ini kegiatan yang akan juga dilaksanakan sebagai berikut: (a) penyusunan skala penyesuaian diri, (b) penyusunan modul intervensi atau perlakuan, (c) telaah ulang modul, (d) *try out* skala pada mahasiswa BKI IAIN Mataram sebagai uji coba skala terpakai, agar Mahasiswa BKI IAIN Mataram tidak familiar dengan skala yang sudah ada, (e) perizinan, meliputi pihak Universitas dan IAIN Mataram.

- b. Tahap pelaksanaan penelitian, yaitu meliputi pelaksanaan *pretest* ,  
intervensi dan atau perlakuan, dan *posttest* penelitian.
- c. Tahap akhir penelitian, meliputi analisis dan pembahasan data serta  
penyimpulan penelitian dalam wujud laporan penelitian.

#### **10. Teknik Analisis Data dan Indikator Keberhasilan**

Hasil pengisian skala penyesuaian diri oleh partisipan dimasukkan ke dalam bentuk skor, selanjutnya dijumlahkan untuk memperoleh total skor akhir yang mencerminkan tingkat penyesuaian diri secara keseluruhan. Dua kali pengukuran dalam bentuk *pretest* dan *posttest* menghasilkan dua skor tingkat penyesuaian diri. Analisis data statistik selanjutnya dilakukan dengan menggunakan program penghitung statistik *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 22.0 *for windows*, yang meliputi analisis deskriptif, *kolmogrov smirnov* untuk menguji normalitas data, *Levene Test* untuk menguji homogenitas kelompok, *paired sample t test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan rata-rata antara skor *pretest* dan skor *posttest*, serta *independent sample t test* untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Proses analisis data tersebut akan menghasilkan gambaran hubungan statistik mengenai tingkat penyesuaian diri sebelum dan sesudah intervensi diberikan, serta perbandingan tingkat penyesuaian diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini akan tampak ketika diperoleh perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor *pretest* dan skor *posttest* serta antara rata-rata skor penyesuaian diri kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tingkat toleransi kesalahan 5%.

Kemudian data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara, observasi secara umum, dan pengisian *checklist* pelaksanaan penelitian digunakan sebagai data pendukung dan pelengkap data kuantitatif. Informasi dikumpulkan, dipilih, dan diringkas sedemikian rupa untuk mendukung penggambaran penelitian secara umum dan untuk menyediakan informasi individual secara khusus terkait masing-masing partisipan apabila sewaktu-waktu dibutuhkan uraiannya secara terperinci dalam rangka mendukung dan menjelaskan temuan penelitian.

## **H. Sistematika Pembahasan**

Tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa diuraikan ke dalam tiga bab. Bab pertama adalah pendahuluan yang merupakan pengantar menuju isi penelitian yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan, kerangka teoritis mengenai penyesuaian diri, berpikir positif, tafakkur, benang merah antar ketiga konsep tersebut, dan hipotesis penelitian. Kemudian bab ini juga berisi mengenai metode penelitian yang meliputi jenis penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, rancangan intervensi atau perlakuan, rancangan penelitian, uji validitas dan reliabilitas, prosedur penelitian, serta teknik analisis data dan indikator keberhasilan penelitian. Rincian dalam bab ini dimaksudkan untuk menyajikan konsep dan atau gambaran umum mengenai penelitian.

Bab kedua uraian mengenai hasil penelitian, yang meliputi pelaksanaan dan hasil penelitian, analisis hasil penelitian, pembahasan dan keterbatasan penelitian.

Bab ketiga adalah bab terakhir yang berisi simpulan yang disajikan secara singkat, padat, dan jelas mengenai jawaban atas rumusan masalah, serta saran-saran yang dapat dilakukan untuk penelitian selanjutnya dan saran-saran bagi mahasiswa.

### **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram) menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pemberian materi tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa secara signifikan
2. Pemberian materi tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan secara signifikan penyesuaian diri pada aspek adaptasi, konformitas dan penguasaan.

Simpulan tersebut dikuatkan melalui *within group* kelompok eksperimen menggunakan uji *paired sample t test* yang membandingkan *pretest-posttest* kelompok eksperimen dan analisis *between group* menggunakan *independent samples t test* yang digunakan untuk membandingkan kemampuan penyesuaian diri rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua tahapan analisis tersebut menghasilkan simpulan yang serupa bahwa penerapan tafakkur dan pelatihan berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri secara signifikan, terutama pada ketiga komponen yakni adaptasi, konformitas dan penguasaan.

Uji statistik *paired sample t test* menunjukkan bahwa tingkat kemampuan penyesuaian diri kelompok eksperimen mengalami perubahan antara sebelum dan setelah menerima intervensi. Rata-rata keseluruhan penyesuaian diri mengalami kenaikan yang signifikan.

Hasil analisis mengungkap adanya perubahan keadaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol antara sebelum dan setelah intervensi. Penyesuaian diri awal sebelum intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada pada kondisi yang tidak setara atau berbeda secara signifikan. Hal ini dibuktikan dengan *independent sample t test* untuk variabel *pretest*. Namun, keadaan tersebut berubah setelah intervensi dilakukan untuk kelompok eksperimen. Pengukuran *posttest* penyesuaian diri mengungkapkan adanya keadaan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata total *posttest* yang lebih tinggi secara signifikan daripada milik kelompok kontrol.

Kemampuan penyesuaian diri secara umum pada kelompok eksperimen setelah menerima intervensi meningkat secara signifikan. Apabila dicermati, terdapat perbedaan peningkatan pada tiap aspeknya. Rata-rata aspek adaptasi, konformitas, dan penguasaan mengalami peningkatan yang signifikan. Meskipun ketiga aspek tersebut mengalami peningkatan yang signifikan, namun ada perbedaan-perbedaan peningkatan yang terdapat dalam ketiga aspek tersebut karena perkembangan ketiganya bervariasi untuk tiap individu.

## **B. Saran**

Penelitian ini menghasilkan beberapa saran bagi peneliti selanjutnya. Telah dibuktikan bahwa penerapan tafakkur dan pelatihan berpikir positif kepada mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi memberi pengaruh yang signifikan pada komponen adaptasi, konformitas, penguasaan. Namun begitu, penelitian ini belum menguak besarnya kontribusi masing-masing teknik terhadap peningkatan kemampuan penyesuaian diri. Terbuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk menerapkan kedua materi tersebut secara terpisah. Satu kelompok menerima tafakkur, kelompok lainnya menerima pelatihan berpikir positif, dan kelompok lain menerima kedua materi tersebut. Besarnya kontribusi masing-masing materi akan diketahui ketika ketiganya dibandingkan. Mengombinasikan salah satu materi tersebut dengan materi lain atau menerapkan materi tersebut pada profesi lain, terutama profesi yang menuntut mahasiswa untuk mampu melakukan penyesuaian diri di tahun pertama di Perguruan Tinggi, juga dapat menjadi alternatif yang mungkin dilakukan untuk penelitian selanjutnya.

Terdapat peluang besar bahwa kemampuan penyesuaian diri dapat ditingkatkan melalui metode sederhana yang dapat dipraktekkan sehari-hari. Pelatihan berpikir positif salah satu buktinya. Mengambil pelajaran dari hal itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan rancangan materi-materi sederhana untuk meningkatkan kemampuan tersebut, misalnya tips dan trik berpikir positif dan lain sebagainya.

Keberhasilan tafakkur dan pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi tidak menutup kemungkinan bahwa kedua materi ini, baik secara bersama-sama maupun secara terpisah, dapat diterapkan untuk meningkatkan variabel lain. Tafakkur misalnya dapat diteliti efektivitasnya untuk meningkatkan kemampuan berfeeling positif terhadap suatu kondisi apapun sehingga perilaku individu menjadi semakin positif.

Keterbatasan yang terdapat dalam penelitian ini semoga dapat memberi gambaran untuk penelitian selanjutnya mengenai hal-hal yang semestinya diperhatikan maupun hal-hal yang harus diantisipasi. Alokasi waktu, sarana dan prasarana pendukung penelitian, setting, dan suasana seyogyanya dapat dikontrol sedemikian rupa agar tidak menghambat jalannya penelitian. Tidak adanya kontrol terhadap faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh menjadi salah satu kelemahan penelitian ini. Untuk itu, penelitian selanjutnya dapat mengontrol variabel-variabel lain yang mungkin mempengaruhi penelitian.

Saran penelitian juga ditujukan kepada mahasiswa tahun pertama di Perguruan Tinggi dan pengguna modul. Saran bagi mahasiswa tahun pertama adalah untuk senantiasa memperkaya diri dengan ilmu-ilmu pengetahuan yang baru dan besar (*New and Big*) sehingga proses penyesuaian diri dilingkungan kampus terkait dengan tugas-tugas dan kemampuan mahasiswa untuk mengakses berbagai informasi-informasi penting terkait dengan akademik untuk mewujudkan prestasi belajar yang baik, serta mampu melepaskan diri dari penyesuaian-penyesuaian diri yang salah

(*maladjustment*). Saran bagi pengguna modul adalah untuk menggunakan modul secara fleksibel disesuaikan dengan karakteristik sasaran modul dan situasi dan kondisi di lapangan.



### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abduh, Bilif. *The Power Of Positif Thinking*. Yogyakarta: PT. Suka Buku, 2010.
- Adlany, Hazri. *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*. Jakarta: Sari Agung, 2002.
- Ali, Mohammad, dan Asrori, Mohammad. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Al-Jauziyah, Ibn Qayyim. *Miftah Dar al-Sa'adah*. Riyad: Ri'asat al-Ifta', 1985.
- Anne. *Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University*. No. 11. Tahun 2012.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Artha, Made Wahyu Indrariyani. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal*. Denpasar: Psikologi Udayana, 2014.
- Asmani. *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Aura Husna. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Aziz, Abdul. *Aktivasi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Buku Biru, 2010.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*, Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Badri, Malik. *Al-Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996.
- Bahdal, El. *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman, 2010.
- Danarjati, Dwi Prasetya. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014.

- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2009.
- Dornan, Jim, dan Maxwell John C. *Strategi Menuju Sukses*. United States: Network Twentyone, 1996.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Fatimah, Enung. *Psikologi Perkembangan (perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia, 2006.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: Nurul Islam, 1997.
- Hasibuan, Lias. *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*. Jambi: SAPA Project, 2004.
- <http://www.Jambiekspres.co.id/index.php/guruku/926-guru-inisiator-dalam-kelas>, akses 12 november 2016.
- Machali, Imam. *Statistik Itu Mudah: Menggunakan SPSS sebagai Alat Bantu Statistik*, Yogyakarta: Ladang Kata, 2015.
- \_\_\_\_\_. *Statistik Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta: Kaukaba, 2016.
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga, 2017.
- Mahmud, Ali Abdul Halim. *Pendidikan Ruhani*, ter. Abdul Hayyie al-Kattani. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Mahmud. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia, 2011.
- Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- Mudhovozi, Pilot. *Social And Academic Adjustment of First Year University Student*. Vol. 12, Tahun 2012.
- Nawawi, Ismail. *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008.
- Peale, V.N. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1996.

- Periantalo, Jelpa. *Validitas Alat Ukur Psikologi: Aplikasi Praktis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1982.
- Prasetyo, Bambang, dan Jannah Lina Miftahul. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Press, 2012.
- Purwanto. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- Rachmawati, Yeni. *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdikbud, 2005.
- Ridwan, *Penanganan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, cet. Ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008.
- Rosiana, Dewi. *Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama*. Bandung: Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, 2011.
- Schneiders. *Personal Adjustment and Mental Healt*. New York: Holt, 1984.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Soemanto, Wasty. *Psikologi Pendidikan: Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Bandung: PT. Rineka Cipta, 2012.
- Subagyo, Imam. *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Outbound Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa*. Semarang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Cet. Ke-13. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sunarmi. *Hubungan Motivasi Berprestasi, Penyesuaian Diri dan Peranan Layanan Bimbingan Dan Konseling Dengan Prestasi Belajar Siswa*. Semarang: Program Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang, 2011.
- Surya, Mohammad. *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasi*. Bandung: Alfabeta, 2013.

Sutrisno, Hadi. *Statistik*. Bandung: Refika Aditama, 2004.

Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Erlangga, 2002.

Undang-Undang Republik Indonesia, *Tentang Badan Hukum Pendidikan*, Nomor 9 Tahun 2009.

UU, *Tentang Perguruan Tinggi*, No. 90, Tahun 1999 .

Ya'qub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mukmin (Tashawuf dan Taqarrub)*. Jakarta: Pustaka Atisa, 1992.

Yusuf, Syamsu. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004.

**LAMPIRAN 01****TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF**

**Oleh:**

**Etty Setiawati**

**NIM. 1520310032**

**MODUL**

**Disusun sebagai Salah Satu Kelengkapan Instrumen Penelitian dalam Tesis Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)**

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**PRODI INTERDISCIPLINARY ISLAMIC STUDIE (IIS)**

**PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2017**

## **A. Pendahuluan**

Modul Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama dirancang sedemikian rupa sebagai pelengkap instrumen penelitian dalam rangka meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa dengan menggunakan pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif. Penerapan langkah-langkah penelitian eksperimen kepada sasaran penelitian, yaitu kepada mahasiswa tahun pertama diperguruan tinggi selaku subjek penelitian, memerlukan modul sebagai pedoman untuk meminimalisir penyimpangan antara rencana penelitian dan praktik di lapangan.

Modul dimaksudkan sebagai pegangan Tim Pelaksana Modul agar penelitian berjalan secara terencana, Sistematis, dan berkesinambungan. Modul yang menguraikan secara detail mengenai rencana langkah-langkah penelitian akan memudahkan tim pelaksana modul pada tataran praktiknya. Dalam praktiknya, Tim Pelaksana Modul terdiri dari fasilitator cofasilitator. Fasilitator memerlukan bantuan cofasilitator untuk melakukan aktivitas yang tidak dapat ditanganinya sendiri. Bantuan cofasilitator sangat berarti terutama dalam proses observasi secara detail terhadap partisipan dalam jumlah banyak.

## **B. Petunjuk Penggunaan Modul**

### **1. Pengguna Modul dan Sasaran Penelitian**

Pengguna modul adalah Tim Pelaksana Modul yang ditunjuk untuk melaksanakan penelitian. Tim Pelaksana Modul terdiri dari lima orang, yaitu seorang sebagai fasilitator utama dan empat orang sebagai cofasilitator. Fasilitator utama diperankan oleh peneliti, tiga cofasilitator membantu fasilitator utama dalam melayani subjek penelitian, dan seorang cofasilitator untuk melakukan observasi dan mendokumentasikan kegiatan. Tim Pelaksana Modul berupaya melaksanakan penelitian sesuai dengan langkah-langkah dalam modul sekaligus mengarahkan subjek penelitian untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

Sasaran penelitian adalah subjek penelitian, yaitu sebanyak 50 mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam semester 1 (satu) yang berada pada tahun pertama. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu sebanyak 25 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen dan 25 mahasiswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menerima pretest, intervensi, dan posttest, sedangkan kelompok kontrol menerima pretest dan posttest saja. Kelompok kontrol pada akhirnya juga menerima intervensi, yaitu setelah posttest, meskipun proses ini tidak dilaporkan dalam penelitian.

## 2. Rancangan Modul

Rancangan dalam modul dialokasikan ke dalam empat pertemuan yang sistematis dan berkesinambungan. Rambu-rambu dan alokasi waktu penerapan tafakkur dan pelatihan berpikir positif disusun kedalam lima pertemuan tersebut, termasuk pula mengenai aktivitas pretest dan posttest. Masing-masing pertemuan didasari oleh pertemuan sebelumnya dan berhubungan dengan pertemuan selanjutnya sehingga proses pelaksanaannya sesuai dengan urutan yang telah ditetapkan.

## 3. Indikator Keberhasilan

Situasi dan kondisi yang demikian beragam di lapangan selalu diarahkan untuk dapat memenuhi tahapan penelitian dalam modul. Penelitian dapat dikatakan berjalan dengan baik ditinjau dari kesesuaian antara rencana dalam modul dan pelaksanaan penelitian dalam tataran praktiknya. Kesesuaian tersebut diukur melalui daftar cek dalam instrumen checklist pelaksanaan penelitian.

## 4. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Praktik Penelitian

Praktek penelitian ini dilakukan dalam empat pertemuan bertempat di ruang kelas yang representatif untuk melaksanakan penelitian dengan mempertimbangkan segi ukuran ruangan maupun kenyamanannya. Jadwal dan jam pelaksanaan praktik penelitian disesuaikan dengan kesepakatan antara peneliti dan subjek penelitian. Praktik penelitian seyogyanya dapat dilakukan dalam rentang waktu tiga minggu. Hal ini dimaksudkan agar jarak antarpertemuan tidak terlalu lama sehingga efektivitasnya tidak terganggu.

## 5. Pihak yang Terlibat dalam Pelaksanaan Modul

Pihak yang terlibat dalam modul adalah Tim Pelaksana Modul dan partisan. Tim Pelaksana Modul terdiri dari fasilitator dan cofasilitator. Fungsi fasilitator diperankan oleh yang bertugas mengarahkan aktivitas penelitian agar sesuai dengan rencana penelitian, termasuk pula menyampaikan materi dan memandu partisipan. Cofasilitator membantu mendokumentasikan kegiatan praktik penelitian secara khusus sehingga kegiatan penelitian tidak terganggu proses pendokumentasiannya.

## 6. Kompetensi yang Diperlukan untuk Menjalankan Modul

Tim pelaksana modul memerlukan beberapa kompetensi dasar untuk menjalankan modul dengan baik. Tim Pelaksana Modul yang memiliki penguasaan keterampilan verbal dan nonverbal untuk dapat berinteraksi secara baik dengan subjek penelitian akan sangat membantu pelaksanaan penelitian. Tim Pelaksana Modul juga diharapkan memiliki wawasan keilmuan terkait materi yang disampaikan, yaitu wawasan teoritis dan praktis mengenai tafakkur dan pelatihan berpikir positif. Pemahaman secara menyeluruh mengenai langkah-langkah yang hendak dilakukan dalam penelitian juga diperlukan untuk mengimplementasikan modul. Sebagai sebuah tim, Tim Pelaksana Modul hendaknya telah dibekali dengan pengetahuan mengenai peran masing-masing.

### C. Rancangan Materi Pelatihan

#### JADWAL PELATIHAN 6 HARI

##### Hari ke I

| Waktu       | Kegiatan/Materi | Metode              |
|-------------|-----------------|---------------------|
| 08.00-08.15 | Registrasi      | Tim pelaksana modul |
| 08.15-09.00 | Pembukaan       | Tim pelaksana modul |
| 09.00-09.30 | Pretest         | Tim pelaksana modul |
| 09.30-09.45 | Kontrak belajar | Tim pelaksana modul |
| 09.45-09.50 | Penutupan       | Tim pelaksana modul |

##### Hari ke II

| Waktu        | Kegiatan/Materi                                  | Metode                      |
|--------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| 08.15-09.15  | Sesi 1: Mendalami materi<br>Berpikir positif     | Ceramah, sharing interaktif |
| 09.15-09.30  | Coffee break / game                              | Tim pelaksana modul         |
| 09.30-10.45  | Sesi 2 : Praktik berpikir<br>positif berpasangan | Tim pelaksana modul         |
| 10.45-11.15  | Ice breaking/ game                               | Tim pelaksana modul         |
| 12.40 -13.40 | Action Plan dan relaksasi                        | Sharing interaktif          |
|              | Penutupan                                        | Tim pelaksana modul         |

**Hari ke III**

| Waktu       | Kegiatan/Materi                                                             | Metode                      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 08.00-08.15 | Review materi hari kedua                                                    | Tim pelaksana modul         |
| 08.15-09.15 | Sesi 1: Berpikir positif dalam pespektif Islam                              | Ceramah, sharing interaktif |
| 09.15-09.30 | Coffee break / game                                                         | Tim pelaksana modul         |
| 09.30-10.45 | Sesi 2: Praktik berpikir positif perspektif Islam dengan teknik hipnoterapi |                             |
| 10.45-11.15 | Ice breaking/ game                                                          | Tim pelaksana modul         |
|             | Penutupan                                                                   | Tim pelaksana modul         |

**Hari ke IV**

| Waktu        | Kegiatan/Materi                                                            | Metode                      |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 08.00-08.15  | Review materi hari ketiga                                                  | Tim pelaksana modul         |
| 08.15-09.15  | Sesi 1: Berpikir positif<br>“Cara Mengaktifkan<br>“Tombol Pikiran Positif” | Ceramah, sharing interaktif |
| 09.15-09.30  | Coffee break / game                                                        | Tim pelaksana modul         |
| 09.30-10.45  | Sesi 2 : Praktik mengaktifkan tombol pikiran positif                       | Berpasang-pasangan          |
| 10.45-11.15  | Ice breaking/ game                                                         | Tim pelaksana modul         |
| 12.40 -13.40 | Action Plan dan relaksasi                                                  | Sharing interaktif          |

**Hari ke V**

| Waktu         | Kegiatan/Materi                         | Metode                      |
|---------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
| 08.00-08.15   | Review materi hari pertama              | Tim pelaksana modul         |
| 08.15-09.15   | Sesi 1: Golongan positif versus negatif | Ceramah, sharing interaktif |
| 09.15-09.30   | Coffee break / game                     | Tim pelaksana modul         |
| 09.30-10.45   | Sesi 2: Posttest kelompok eksperimen    | Tim pelaksana modul         |
| 10.45-selesai | Penutupan                               | Tim pelaksana modul         |

**Hari ke VI**

| Waktu         | Kegiatan/Materi                                              | Metode                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 08.00-08.15   | Posttest kelompok kontrol                                    | Tim pelaksana modul            |
| 08.15-09.15   | Sesi 1: Berpikir positif dalam pespektif psikologi dan Islam | Ceramah, sharing interaktif    |
| 09.15-09.30   | Coffee break / game                                          | Tim pelaksana modul            |
| 09.30-10.45   | Sesi 2: Golongan positif versus negatif                      | Ceramah dan sharing interaktif |
|               | Sesi 3 : Praktik berpikir positif melalui hipnoterapi        |                                |
| 14.00-selesai | Penutupan                                                    | Tim pelaksana modul            |

## SESI PEMBUKAAN

Fasilitator membuka forum dengan mengucapkan salam, mengucapkan terima kasih atas kehadiran peserta, dan memperkenalkan diri dan tim pelaksana modul. Selanjutnya fasilitator menyampaikan tujuan pelatihan ini, yaitu memberi bekal pengetahuan berupa materi tafakkur dan pelatihan berfikir positif. Misalnya kata pembukaan diucapkan sebagai berikut.

“Assalammu’alaikum Wr. Wb. Salam sejahtera untuk kita semua.

Selamat pagi adik-adik sekalian. Terimakasih kami ucapkan kepada para peserta yang telah bersedia hadir dalam kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa adik-adik sekalian adalah orang-orang hebat yang selalu ingin belajar untuk mengembangkan diri. Selama dua hari ke depan, kita akan melaksanakan pelatihan tafakkur dan pelatihan berfikir positif. Tujuan pelatihan ini adalah membentuk calon konselor mampu berfikir positif dan atau mampu bertafakkur dalam segala kondisi.

Kemudian fasilitator meminta peserta membaca Al-Fatihah bersama-sama, atau meminta salah satu peserta untuk memimpin doa pembukaan.

## PELAKSANAAN PRETEST KELOMPOK EKSPERIMEN DAN KELOMPOK KONTROL

Tujuan :

1. Peneliti mendapatkan data pretest kelompok eksperimen
2. Peneliti mendapatkan data pretest kelompok kontrol

Waktu : 120 menit

Materi : tidak ada

Metode: tes, observasi, ceramah, tanya jawab.

Alat dan Bahan:

1. skala penyesuaian diri.
2. lembar pedoman observasi.

Prosedur :

1. Pengantar disampaikan melalui ceramah dengan tujuan pengenalan, penyampaian konsep penelitian, tawaran untuk berpartisipasi dalam penelitian. Tim Pelaksana

Modul menyampaikan gagasan umum penelitian semenarik mungkin sehingga subjek penelitian termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif.

2. Pretest dilakukan menyusul penjelasan mengenai adanya pelatihan peningkatan penyesuaian diri. Subjek mengerjakan skala penyesuaian diri. Selanjutnya, subjek diminta berpasangan dan duduk berhadapan. Salah satu partisipan menceritakan pengalaman yang pernah atau sedang dialaminya dan pasangannya mendengarkan cerita tersebut. Tim Pelaksana Modul mengobservasi kegiatan tersebut dengan menggunakan lembar pedoman observasi. Setiap observer mengamati 2-3 pasang subjek dan diperbolehkan mengarahkan waktu yang diperlukan untuk kegiatan tersebut, yaitu selama kurang lebih 10 menit. Setelah selesai, pasangan tersebut bergantian, yang semula bercerita menjadi mendengarkan dan yang semula mendengarkan menjadi bercerita.
3. Tim Pelaksana Modul mengumpulkan hasil pretest. Selanjutnya, Tim Pelaksana Modul menutup pertemuan dengan ucapan terimakasih atas partisipasi subjek penelitian.

#### SESI HARI KE 1 : MENDALAMI TEORI BERPIKIR POSITIF

Tujuan:

1. Peserta mampu memahami apa itu berpikir positif
2. Subjek mendapat manfaat dari pemberian materi tentang berpikir positif
3. Subjek diharapkan bisa mempraktikkan langsung berpikir positif terhadap lingkungan disekitar

Indikator:

1. partisipan mendapat materi berpikir positif secara teoritis
2. partisipan mengaplikasikan berpikir positif terhadap suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari
3. partisipan dapat mengutarakan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti sesi pertemuan ini.

Waktu: 90 menit

Metode:

Ceramah, Praktek mengenali kelebihan dan kekurangan

Alat & bahan:

Handout, whiteboard, boardmarker, LCD, air minum kemasan

Prosedur:

### 1. Pengantar (15 menit)

Pengantar disampaikan melalui ceramah menyampaikan agenda yang akan dilalui pada pertemuan kedua. Tim Pelaksana Modul mengaitkan antara kedudukan subjek sebagai calon konselor islami dan perlunya untuk berpikir positif terhadap fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

### 2. Penyampaian Materi (60 menit)

Materi mengenai berpikir positif disampaikan secara sederhana dan bertahap, dimulai dari penyampaian teoritis mengenai berpikir positif, apa manfaat berpikir positif, dan bagaimana cara agar selalu berpikir positif setiap waktu, serta memahami bahwa seluruh kejadian yang terjadi harus dimaknai dengan jalan berpikir positif dan selalu menerima dengan hati yang ikhlas.

### 3. Penutup (15 menit)

Tim Pelaksana Modul menutup sesi dengan beberapa kisah inspiratif tentang bertafakkur untuk membangkitkan motivasi belajar partisipan. Selanjutnya, tim menutup pertemuan dengan ucapan terima kasih atas partisipasi subjek.

## SESI HARI KE 2 : BERPIKIR POSITIF (TAFAKKUR) PERSPEKTIF ISLAM

### Tujuan:

1. Setelah pertemuan kedua berlangsung subjek dapat memahami materi berpikir positif perspektif Islam (tafakkur)
2. Mampu mempraktekkan berpikir positif perspektif Islam secara mandiri

### Indikator:

1. Partisipan mendapatkan manfaat mengenai cara berpikir positif perspektif Islam
2. Subjek mendapatkan manfaat dari beberapa cara al-qur'an dalam memerintahkan tafakkur dan Islam menyeru manusia untuk bertafakkur tentang dirinya.
3. Subjek mampu mempraktekkan berpikir positif (tafakkur) secara mandiri

Waktu: 90 menit

Metode: Ceramah, tanya jawab, sharing interaktif

Alat & bahan: Handout, whiteboard, boardmarker, LCD, air minum kemasan

### Prosedur:

1. Pengantar (15 menit)

Pengantar disampaikan melalui ceramah menyampaikan agenda yang akan dilalui pada pertemuan kedua.

## 2. Penyampaian Materi (60 menit)

Materi mengenai tafakkur disampaikan secara sederhana dan bertahap, dimulai dari beberapa cara al-qur'an dalam memerintahkan tafakkur dan islam menyeru manusia untuk bertafakkur tentang dirinya

## 3. Penutup (15 menit)

Tim Pelaksana Modul menutup sesi dengan beberapa kisah inspiratif tentang bertafakkur untuk membangkitkan motivasi belajar partisipan. Selanjutnya, tim menutup pertemuan dengan ucapan terima kasih atas partisipasi subjek.

### SESI HARI KE 3 : BERPIKIR POSITIF “CARA MENGAKTIFKAN TOMBOL PIKIRAN POSITIF”

Tujuan:

1. Subjek mendapatkan materi berpikir positif “cara mengaktifkan tombol pikiran positif”
2. Subjek dapat mempraktekkan “cara mengaktifkan tombol pikiran positif” secara mandiri

Indikator:

Setelah pertemuan berlangsung, subjek mendapat manfaat dari pemberian materi berpikir positif dan cara mengaktifkan “tombol” pikiran positif

Waktu: 90 menit

Metode: Ceramah, tanya jawab, sharing interaktif

Alat & bahan: Handout, whiteboard, boardmarker, LCD, air minum kemasan

Prosedur:

1. Pengantar (15 menit)

Pengantar disampaikan melalui ceramah menyampaikan agenda yang akan dilalui pada pertemuan ini. Kemudian fasilitator mereview ulang mengenai berpikir positif yang sudah disampaikan pada sesi sebelumnya. Selanjutnya fasilitator mulai menyampaikan materi pada sesi ini.

## 2. Penyampaian Materi (60 menit)

Pada sesi ini fasilitator menyampaikan materi mengenai berpikir positif “Cara Mengaktifkan Tombol Pikiran Positif”. Fasilitator menjelaskan bahwa dalam berpikir positif ada cara untuk mengaktifkan pikiran positif dalam diri setiap orang. Selanjutnya fasilitator melakukan sharing interaktif bersama dengan partisipan penelitian guna membahas kebingungan dan ketidakjelasan yang masih mengganjal dibenak partisipan.

## 3. Penutup (15 menit)

Tim Pelaksana Modul menutup sesi dengan beberapa kalimat motivasi untuk menggugah semangat belajar. Selanjutnya, tim menutup pertemuan dengan ucapan terima kasih atas partisipasi subjek.

### SESI KE 4 : MENDALAMI MATERI GOLONGAN POSITIF VERSUS NEGATIF

#### Tujuan:

1. Subjek mendapatkan materi tentang golongan positif versus negatif
2. Subjek dapat memahami golongan orang-orang yang selalu berpikir positif dan negatif

#### Indikator:

1. Setelah pertemuan berlangsung, subjek mendapat manfaat dari pemberian materi tentang golongan positif versus negatif
2. Subjek dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari tentang berpikir positif dan menghindari pikiran negatif

Waktu: 120 menit

Metode: Ceramah, tanya jawab, sharing interaktif

Alat & bahan:

Handout, whiteboard, boardmarker, LCD, air minum kemasan

Prosedur:

1. Pengantar (15 menit)

Pengantar disampaikan melalui ceramah menyampaikan agenda yang akan dilalui pada pertemuan ini. Kemudian fasilitator mereview ulang mengenai berfikir positif yang sudah disampaikan pada sesi sebelumnya. Selanjutnya fasilitator mulai menyampaikan materi pada sesi ini.

2. Penyampaian Materi (60 menit)

Pada sesi ini fasilitator menyampaikan materi mengenai golongan positif dan negatif. Fasilitator menjelaskan bahwa dalam kehidupan sehari-hari kita dapat menentukan mana orang-orang yang memiliki kemampuan berpikir positif dengan negatif.

3. Penutup (15 menit)

Tim Pelaksana Modul menutup sesi dengan beberapa kalimat motivasi untuk menggugah semangat belajar dengan segala bentuk proses penyesuaian diri yang akan dilalui peserta selama berada di perguruan tinggi. Selanjutnya, tim menutup pertemuan dengan ucapan terima kasih atas partisipasi subjek.

### SESI KE 5 : ACTION PLAN

Tujuan:

1. Peserta mampu melakukan proses penyesuaian diri secara baik dan terarah disertai dengan pikiran yang positif terhadap segala permasalahan yang mungkin terjadi dalam kehidupannya
2. Peserta mampu mengaplikasikan tafakkur dan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari

Waktu: 60 menit

Metode: Sharing interaktif

Alat & bahan: Lembar action plan

Prosedur:

1. Fasilitator menjelaskan tentang action plan dan manfaatnya
2. Masing-masing peserta mendapatkan lembaran kosong action plan yang harus diisi sendiri-sendiri. Lembar ini berisi tentang: janji para peserta untuk mampu dalam melakukan penyesuaian akademik yang baik sehingga akan berdampak pada motivasi dan prestasi belajar yang baik. Peserta diminta menjelaskan tentang hal-hal apa yang akan dipertahankan dan diubah dalam melakukan penyesuaian dirinya.
3. Setelah seluruh peserta menyelesaikan tulisan action plannya, fasilitator membuka kesempatan bagi peserta yang ingin sharing mengenai rencananya ke depan.

### SESI PENUTUPAN

Tujuan : Menutup acara

Waktu : 15 menit

Prosedur :

Peserta mengisi Evaluasi pelatihan, posttest, dan Skala Penyesuaian Diri. Fasilitator Menutup serangkaian acara pelatihan dengan mengucapkan terima kasih atas partisipasi aktif peserta selama pelatihan dan telah mematuhi kontrak belajar. Selanjutnya fasilitator menyampaikan harapannya agar pelatihan ini dapat memberi manfaat dan peserta dapat mengaplikasikannya dalam tugasnya sebagai mahasiswa. Fasilitator juga meminta maaf atas kekurangan selama pelatihan. Kemudian fasilitator memimpin peserta untuk berdoa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing.

Misalnya kata penutupan diucapkan sebagai berikut:

“Assalammu’alaikum Wr. Wb. Alhamdulillah.....seluruh rangkaian acara pelatihan yang pada hari ini telah kita jalani bersama ternyata dapat berjalan dengan lancar. Semuanya ini tidak terlepas dari partisipasi aktif mahasiswa/i. Kami mengucapkan terima kasih kepada Mahasiswa/i yang telah merelakan waktu, tenaga dan pikiran demi keberhasilan dari pelatihan ini. Mudah-mudahan pelatihan ini memberikan manfaat bagi Mahasiswa/i dalam melaksanakan tugasnya sebagai mahasiswa/i yang selalu berpikir positif terhadap segala bentuk proses penyesuaian diri di tahun pertama. Tidak lupa, kami juga mohon maaf apabila

dalam pelaksanaan pelatihan yang telah kita jalani bersama masih banyak kesalahan baik yang sengaja maupun tidak. Demikianlah pelatihan ini kami tutup dan sebelumnya marilah kita berdoa bersama agar .....berdoa mulai

Wassalamualaikum Wr. Wb.”

#### SESI PELAKSANAAN POSTTEST KELOMPOK EKSPERIMEN

Tujuan : peneliti mendapatkan data hasil posttest kelompok eksperimen

Waktu : 60 menit

Materi : tidak ada

Metode : ceramah, Tanya jawab

Alat dan bahan : skala penyesuaian diri, dan draf wawancara

Prosedur :

1. Fasilitator menyampaikan pengantar awal mengenai pengerjaan skala penyesuaian diri dan langsung meminta partisipan untuk mengisi skala sesuai dengan keadaan yang ia rasakan saat ini.
2. Setelah skala penyesuaian diri dikumpulkan semua, tim pelaksana modul langsung ke tahap selanjutnya yakni mewawancarai para partisipan dengan mengikuti pedoman wawancara yang sudah ditentukan.
3. Setelah wawancara selesai, Fasilitator menutup sesi dengan beberapa kalimat motivasi dan ucapan terimakasih atas kerjasama para peserta pelatihan.

#### SESI PELAKSANAAN POSTTEST KELOMPOK KONTROL

Tujuan : peneliti mendapatkan data hasil posttest kelompok kontrol

Waktu : 30 menit

Materi : tidak ada

Metode : ceramah, Tanya jawab

Alat dan bahan : skala penyesuaian diri calon konselor islami

Prosedur :

1. Fasilitator menyampaikan tujuan mengenai akan diadakannya pengisian skala kembali oleh partisipan agar kelompok kontrol tidak kaget mengisi skala untuk kedua kalinya.
2. Setelah skala penyesuaian diri dikumpulkan semua oleh partisipan kelompok kontrol, kemudian fasilitator merancang jadwal pelatihan yang akan diadakan untuk kelompok kontrol, meskipun proses dan hasilnya tidak dilaporkan dalam hasil penelitian.
3. Setelah wawancara selesai, Fasilitator menutup sesi dengan ucapan terimakasih atas kerjasama para partisipan.

### SESI PENUNJANG PELATIHAN

#### 3. GAME SIAPA SAYA

Format : Perorangan

Waktu : 15 menit

Tempat : Di dalam ruangan

Materi : Name tag, Ball point, sound system untuk musik

Peserta : 23 orang (semua peserta pelatihan)

Deskripsi

Setiap peserta pelatihan diminta menuliskan nama tokoh idolanya dibawah namanya pada name tag. Setiap peserta kemudian diminta untuk memikirkan alasan dipilihnya tokoh tersebut. Apa yang bisa menjadi teladan dalam hidupnya dari sisi motivasi.

Tujuan

Mendapatkan motivasi diri melalui tokoh-tokoh yang memotivasi dan menuntun orang yang termotivasi.

Prosedur

Peserta pelatihan diminta untuk menuliskan salah satu tokoh idola, bisa tokoh ekonomi, olahraga, politik, atau sosial. Sebelum menuliskan nama tokoh itu, setiap peserta seminar diminta untuk merenungkan terlebih dahulu apa yang menjadi inti motivasi yang bisa diambil dari tokoh yang akan ditulis tersebut. Misalnya, seorang peserta menuliskan tokoh sosial Henry Du-nand adalah figur orang yang mengabdikan diri untuk menolong orang yang tidak berdaya. Dia tidak memikirkan penghargaan apalagi uang. Apa yang dilakukannya hanyalah semata-mata untuk membuka mata dunia supaya lebih peduli pada orang yang terluka, sakit, atau menderita karena masalah kesehatan. Dengan ketulusan hatinya tersebut, seluruh dunia menghormatinya. Dunia internasional sangat respek pada tim palang merah, bahkan dalam kondisi perang pun setiap orang tidak dibenarkan menembak tim medis di bawah badan palang merah.

Intinya, tokoh yang bisa memotivasi diri seseorang adalah tokoh yang dianggap bisa memberikan semangat hidup, mendorong seseorang untuk bangkit lagi saat terjatuh, dan kembali bergairah dalam bekerja. Bahkan tokoh tersebut bisa memberikan inspirasi untuk bisa hidup lebih maju dan lebih produktif lagi. Selama waktu yang berkisar lima sampai enam menit tersebut, semua peserta diminta untuk benar-benar merenung. Peserta bisa menengadah kelangit-langit ruangan, bisa mengerutkan dahi, meletakkan pensil di telinga, atau mencoret-coretkan penanya pada sehelai kertas. Tepatnya, sebuah lagu sentimental bisa dilantunkan, baik lagu Indonesia maupun Barat. Setelah musik pengiring berpikir telah selesai dimainkan, pimpinan menyapa semua peserta seminar kembali dengan bertanya apakah semua peserta telah menemukan satu sosok idola mereka. Jika mayoritas jawabannya adalah ya, maka acara dilanjutkan ke proses selanjutnya. Sebaliknya, jika kebanyakan peserta ingin menambah waktu perenungan lagi, maka pimpinan seminar bisa menambahkan dua menit lagi dengan lagu pengiring yang berbeda warna. Lagu yang kedua ini lebih berbau rock. Hentakan-hentakan pada lagu tersebut diharapkan mampu memberikan semangat.

Sebelum acara perenungan dilakukan, pimpinan seminar memberikan pancingan dengan beberapa pertanyaan yang bisa dijawab di saat perenungan. Pertanyaan itu adalah:

1. Siapa menurut anda yang menjadi tokoh idola dalam kehidupan bisnis anda ?
2. Apakah tokoh tersebut (bisa seorang pebisnis dunia, tokoh ekonomi, sosial, olah raga, atau politik) mampu memberikan semangat kepada anda untuk menjalankan usaha ?
3. Ketika anda patah semangat atau dalam keadaan jatuh, apakah tokoh itu bisa menjadi figur yang bisa mengangkat kembali semangat anda ?

4. Apakah anda merasa mendapatkan inspirasi untuk melakukan suatu tindakan inovatif atau kreatif ketika mengingat tokoh tersebut ?
5. Pengaruh apa yang anda rasakan paling besar dalam kehidupan bisnis anda, yang bisa diambil dari keteladanan tokoh tersebut ?

Setelah semua peserta bisa menyelesaikan bagiannya, pimpinan seminar sekali lagi memastikan semua peserta telah mencatat satu nama dalam kartu pengenalan namanya (name tag). Jika ada peserta yang kesulitan menuliskan nama idola atau keterangannya, dia bisa mengajukan pertanyaan ke pimpinan seminar. Acara yang selanjutnya adalah sharing masing-masing peserta ke forum secara umum. Setiap selesai presentasi, peserta disambut dengan aplaus dari peserta lain secara antusias.

### Diskusi

1. Bagaimana cara melakukan perenungan yang benar-benar bisa berkonsentrasi terhadap suatu masalah ?
2. Apa bedanya merenungkan sambil mendengarkan lagu sentimental dengan sambil mendengarkan lagu rock ?
3. Menurut anda, bagaimana sebenarnya figur tokoh idola itu ?
4. Pada saat seperti apa anda merasa sangat terbantu jika memiliki tokoh idola ?
5. Bagaimana jika ada peserta yang tidak memiliki tokoh idola ?
6. Mengapa setiap pelaku bisnis memiliki tokoh idola yang berbeda ? ada juga yang memiliki tokoh idola sama, tetapi pengalaman positifnya berbeda-beda, mengapa bisa demikian ?

### Variasi

Variasi dalam permainan ini adalah setiap peserta seminar bisa mengambil posisi yang sebebas-bebasnya menurut versi mereka, bisa membalik kursi menghadap belakang, dan bisa duduk terbalik (sandaran kursi di pakai sebagai sandaran dada dan tangan). Jika permainan dilakukan di alam terbuka, seorang peserta bisa memanjat pohon, bisa merebahkan tubuhnya direrumputan hijau, bisa berada di tepi danau yang tenang, berdiri berpegangan tiang bendera, atau berjalan mondar-mandir sambil sesekali menuliskan sesuatu di kertas kosong. Khusus dalam konteks di atas, ada batasan untuk tidak mencantumkan tokoh agama. Namun dalam konteks yang lain, bisa jadi dikhususkan mencari tokoh-tokoh agama.

#### 4. GAME TAKE AND GIVE

Format : Berkelompok

Waktu : 10-25 menit

Tempat : Di dalam ruangan pelatihan

Materi : Flip chart tiga buah, spidol 3 warna

Peserta : 23 orang (semua peserta pelatihan)

##### Deskripsi

Seluruh peserta pelatihan dibagi menjadi tiga kelompok. Satu kelompok idealnya beranggotakan minimal 6 orang. Setiap kelompok diminta untuk membahas satu pokok bahasan dikelompok tersebut. Kelompok yang lain juga membahas suatu topik yang sama, tetapi dari sisi yang berbeda, demikian juga dengan kelompok ketiga. Setelah putaran selesai, kelompok bergeser ke kelompok II, Kelompok II ke tempat yang tadi dikerjakan kelompok III, dan kelompok III pergi ke tempat yang tadi ditempati kelompok I

Demikian dilakukan sampai tiga putaran sehingga dalam waktu yang relatif singkat akan ada akumulasi jawaban dengan topik yang sama, bahasan dari sudut yang berbeda-beda dan dalam waktu yang relatif singkat didapat banyak masukan.

##### Tujuan

Melatih setiap orang untuk berpikir secara aktif dan konstruktif. Berpikir positif, tetapi tetap kritis. Berpikir secara luas, tetapi tetap mengarah sesuai topik yang ditentukan.

##### Prosedur

Dalam sebuah pelatihan diperlukan efektivitas pembahasan dan efisiensi waktu Untuk itu permainan ini dianggap sebagai hal yang cocok sebagai variasi pencarian ide dan jawaban dari semua peserta. Seluruh peserta training dibagi menjadi tiga kelompok. Jika peserta lebih dari 40, sebaiknya dibagi menjadi 4. Katakanlah ada 34 peserta, berarti ada tiga kelompok, yaitu kelompok I, II, III. Ada satu pokok bahasan yang dilontarkan oleh trainer untuk didiskusikan masing-masing kelompok, dan mereka diminta untuk membuat jawaban secara bullet point (inti-intinya saja). Topik pembahasan misalnya tentang energi nuklir sebagai pembangkit tenaga listrik alternatif. Kelompok I membahas manfaat energi nuklir untuk

pemerintah, kelompok II membahas manfaat energi nuklir untuk konsumen, dan kelompok III membahas manfaat energi nuklir untuk pihak PLN. Dalam waktu 5 menit, setelah masing-masing kelompok selesai membahas bagiannya, kelompok I pindah ke tempat kelompok II, kelompok II ke kelompok III dan meneruskan pembahasan dari kelompok sebelumnya. Begitu terjadi dalam tiga putaran.

Dengan demikian, akan terjadi akumulasi jawaban yang merupakan kontribusi ketiga kelompok. Selanjutnya, trainer bisa membahas masing-masing jawaban dari ketiga sudut pandang kelompok yang berbeda.

#### Diskusi

1. Bagaimana supaya anggota dalam setiap kelompok aktif ambil bagian dalam diskusi kelompok ?
2. Siapa yang layak untuk menjadi pimpinan kelompok ?
3. Apakah sebaiknya pimpinan kelompok juga menulis pokok jawaban yang disampaikan setiap anggota, atau sebaiknya penulis adalah orang berbeda ?
4. Mengapa ada kelompok yang mempunyai pandangan luas dan ada yang sulit dalam menjawab?
5. Bagaimana sikap pimpinan kelompok jika ada peserta yang selalu ingin mengedepankan pikirannya sendiri ?
6. Dari permainan ini, hal apa yang menjadi daya tarik dan bisa dijadikan inspirasi /

#### Variasi

Yang menjadi variasi untuk permainan adalah jenis obyek yang dibahas. Suatu ketika topiknya adalah hak asasi manusia, sementara di waktu yang lain tentunya bisa mengambil topik manusia produktif, penjualan efektif, peningkatan mentalitas pemimpin dan banyak lagi topik yang lain.

Supaya kegiatan bisa lebih marak, setiap tim diberi identitas yang berbeda dengan tim lain. Perbedaan itu bisa berupa head band, seragam khusus atau warna spidol masing-masing. Misalnya, kelompok A memakai spidol warna merah, kelompok B dengan spidol warna hitam dan kelompok C memakai spidol warna hijau. Ketika satu kelompok berpindah ke

tempat kelompok lain maka spidol yang menjadi identitas kelompok tersebut harus tetap dibawa. Jadi, hasil akhir dalam sebuah flipchart nantinya akan terlihat dalam warna yang berbeda. Perbedaan di tiap flipchart itu menunjukkan kelompok yang mengerjakan materi bahasan.

## 5. GAME BALON BESAR

Format: Perorangan

Waktu : 10-25 menit

Tempat : Di dalam ruangan

Materi : Balon yang belum ditiup untuk setiap peserta

Peserta : 23 orang (semua peserta pelatihan)

Deskripsi

Setiap peserta diberi sebuah balon yang masih kempes. Selanjutnya, masing-masing peserta diminta untuk meniup balon sebesar-besarnya, bahkan sampai meletus.

Tujuan

Menumbuhkan motivasi melalui peniadaan ketakutan dan mengubah ketakutan menjadi sesuatu yang menyenangkan.

Prosedur

Setiap peserta diberi sebuah balon yang belum ditiup (masih kempes). Instruktur memberi sebuah perintah untuk setiap peserta agar meniup balon sebesar-besarnya. Jika ada balon peserta yang bocor atau berlubang, mereka diminta untuk segera melapor pada trainer, dan trainer akan menggantinya dengan balon lain yang tidak bocor. Balon yang telah ditiup dan menjadi besar supaya terus ditiup hingga meletus.

Variasi

Cara menentukan titik focus dan titik berat permainan itu bias dibalik. Gambar sudah ditentukan dahulu, barulah setiap peserta diminta menentukan titik (boleh dimana saja asal ada pilihan dari peserta).

Permainan akan lebih menarik jika titik pada kertas dibuat tidak sama untuk masing-masing peserta. Ada yang mendapatkan kertas dengan titik persis di tengah kertas, ada yang diujung kanan kertas, ada yang dibawah kiri, dan sebagainya. Peserta tidak bias memilih kertas atau posisi titiknya sendiri, tetapi akan diundi oleh trainer. Hasil yang terpenting adalah jika peserta bias menempatkan titik tu sebagai subjek, bukan sebagai objek, serta sebagai titik penentu atau titik utama, bukan sekedar titik yang kurang berart.

Kunci

Gambar dengan titik sebagai focus akan lebih baik.

#### 4. GAME VISI

Format: Perorangan atau berkelompok

Waktu : 10-20 menit

Tempat : Di dalam ruangan

Materi : Flipchart, spidol berwarna, crayon warna-warni

Peserta : 23 orang (semua peserta pelatihan)

Deskripsi

Setiap peserta yang mengikuti seminar atau pelatihan diminta untuk membuat visi dirinya masing-masing dalam hidup (tujuan hidup), serta upaya apa saja yang telah dan akan dicapai untuk menuju sasaran tersebut. Setiap ungkapan isi hati mereka tidak saja ditulis, tetapi di evaluasikan dalam kertas flipchart dengan gambar-gambar, slogan, serta hiasan di kertas.

Tujuan

Memotivasi diri dan orang lain melalui ekspresi dalam visualisasi

Prosedur

Kepada setiap peserta pelatihan diberikan selemba kertas flipchart dan spidol warna-warni serta pewarna yang berwarna-warni. Jika perlu, peserta bisa membuat sebuah draft atau gambaran kasar terlebih dahulu tentang visi atau tujuan hidup. Kemudian, dipikirkan cara membuat visualisasi dalam gambar yang sangat atraktif. Visualisasi itu bisa merupakan

sebuah perjalanan dari yang sekarang ini sampai kepada tujuan yang akan datang. Selain itu, bisa juga berupa gambaran tentang satu kesatuan gambar yang menunjukkan elemen-elemen yang ada dalam tujuan hidup. Misalnya, visi seorang adalah menjadi orang nomor satu di bidang perusahaan kerajinan tangan khas daerah dengan mempekerjakan putra daerah sebanyak mungkin serta menjadi pengusaha yang dekat Tuhan dan peduli pada lingkungan. Visi itu adalah satu frase tujuan hidup seseorang yang terdiri dari unsur:

1. Pengusaha nomor satu
2. Pengusaha dalam bidang kerajinan tangan khas daerah
3. Mempekerjakan putra daerah sebanyak mungkin
4. Pengusaha yang dekat dengan Tuhan
5. Pengusaha yang peduli lingkungan

Gambaran untuk kondisi tersebut bisa berupa satu kesatuan gambar yang menggabungkan lima unsur utama tadi. Jika disimak, maka hasilnya akan terlihat seperti sebuah poster kontemporer. Sama seperti poster untuk sebuah film, disana ada gambar seorang yang tersenyum yang diekspose besar ditengah, sementara di kanan atas ada gambar mobil berkejar-kejaran, di kiri bawah ada tembakan beruntun, di kiri atas ada helikopter yang meledak, dan di kanan bawah ada suasana yang menggambarkan kecemburuan dan kemesraan. Jika semua dijadikan satu kesatuan gambar, akan terlihat wujud yang sepintar seperti tumpang tindih, tetapi merupakan satu kesatuan pikiran yang memiliki jalan cerita. Apakah boleh ada aksesoris lain ? Tentu saja, semuanya bisa dibuat sesuai intuisi si pembuat. Kata hati si pembuat yang ingin menggambarkan proses pembuatan cinderamata bisa dimulai dari bentuk kayu gelondongan hingga hasil akhir pengolahan, yakni beraneka bentuk hiasan. Hal tersebut tidaklah dilarang. Semua ide tetap sah-sah saja, asalkan tidak mengarah pada sesuatu yang jorok atau melecehkan salah satu pihak.

Setelah waktu yang ditetapkan berakhir, yaitu 15 menit, maka semua peserta berhenti mengerjakan tugasnya. Satu per satu peserta diberi kesempatan untuk sharing tentang apa yang menjadi visinya dengan menempelkan flipchart yang berwarna-warni di depan kelas, sementara peserta lain diminta menyimak dan memberi sambutan tepuk tangan yang meriah ketika peserta telah selesai melakukan presentasinya.

#### Diskusi

1. Bagaimana seseorang membuat visualisasi jika dirinya tidak berbakat menggambar?

2. Bagaimana membuat penggambaran yang baik untuk menceritakan visi?
3. Apa yang umumnya menjadi kesulitan peserta saat membuat visi hidup?
4. Bagaimana agar sebuah visi dikatakan baik?
5. Bisakah visi seseorang dipengaruhi oleh pendapat orang lain?

#### Variasi

Permainan itu bisa bervariasi, yakni dengan memberikan cat air sebagai ganti crayon pewarna. Hal yang mengasyikkan dari cat air adalah bahwa setiap peserta pelatihan bisa melakukan refreshing karena mungkin mereka sudah sangat lama tidak menggunakan alat itu, kecuali memang profesinya adalah sebagai pelukis.

#### 5. KUIS MENUNJUKKAN RASA TANGGUNG JAWAB

1. Bacalah pernyataan berikut ini. Berilah tanda cek (V) pada kolom yang sesuai dengan keadaan anda.!
2. Jumlahkan nilai dalam kolom. Daftar berikut ini menunjukkan rasa tanggung jawabmu dan gunakan untuk menganalisis dirimu, serta memperbaikinya, lingkari bidang tanggung jawab yang ingin kamu tingkatkan lebih dulu!

| No  | Pernyataan                                                                | PENILAIAN |   |   |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|
|     |                                                                           | 1         | 2 | 3 | 4 |
| 1.  | Saya bersalaman dan mencium tangan ayah dan ibu saat akan pergi kesekolah |           |   |   |   |
| 2.  | Saya berusaha tepat waktu dalam segala hal                                |           |   |   |   |
| 3.  | Saya mentaati tata tertib sekolah                                         |           |   |   |   |
| 4.  | Saya tertib di jalan raya                                                 |           |   |   |   |
| 5.  | Saya suka membantu orang lain, selama dalam kebaikan.                     |           |   |   |   |
| 6.  | Saya dapat mengendalikan diri bila marah                                  |           |   |   |   |
| 7.  | Saya berani minta maaf apabila bersalah                                   |           |   |   |   |
| 8.  | Saya peduli terhadap lingkungan                                           |           |   |   |   |
| 9.  | Saya merencanakan masa depan saya                                         |           |   |   |   |
| 10. | Saya membuang sampah pada tempatnya                                       |           |   |   |   |
| 11. | Saya rajin belajar di rumah dan disekolah                                 |           |   |   |   |
| 12. | Saya menghindarkan diri dari meroko, minum-minuman keras dan narkoba.     |           |   |   |   |
| 13. | Saya makan dengan teratur                                                 |           |   |   |   |
| 14. | Saya berolah raga secara teratur                                          |           |   |   |   |
| 15. | Saya mandi sehari dua kali                                                |           |   |   |   |

|     |                                                                      |  |  |  |  |
|-----|----------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 16. | Saya peduli terhadap lingkungan                                      |  |  |  |  |
| 17. | Saya pandai mengendalikan diri                                       |  |  |  |  |
| 18. | Saya selalu meminta izin apabila meminjam barang teman               |  |  |  |  |
| 19. | Saya tidak menjuli teman lain dengan julukan yang aneh-aneh          |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak suka berkata kotor dengan menyebut nama binatang tertentu |  |  |  |  |

Keterangan :

1. tidak pernah
2. kadang-kadang
3. seringkali
4. selalu

Penjelasan :

Nilai 60-80 = BAIK

selamat, anda sudah mempunyai rasa tanggung jawab. Pertanhankan selalu apa yang sudah menjadi kebiasaan anda

Nilai 40-59 = SEDANG

Anda sudah cukup baik, Ada beberapa hal yang harus anda meningkatkannya.

Nilai 39 kebawah = KURANG

Anda mempunyai tanggung jawab yang kurang. Tapi jangan kecewa. Masih banyak waktu untuk bisa memperbaiki. Tingkatkanlah semua tanggung jawab anda. Tidak ada yang tidak mungkin di dunia ini asal kita mau berusaha.

## 6. KUIS DEATH BEFORE DEATH

Angket Kehidupan Anda

Untuk mengetahui skala kehidupan anda, silahkan isi daftar isian angket kehidupan anda yang selayaknya diisi dengan kejujuran dan kesungguhan hati anda. Dapatkan gambaran kehidupan anda yang sesungguhnya. Sekali lagi kejujuran terhadap diri anda sendiri adalah syarat mutlak dalam pengisian angket kehidupan anda. Faktor umur, status sosial, pendidikan, dan lain-lain tidak memiliki pengaruh terhadap faktor-faktor dalam angket ini.

Menurut pikiran dan perasaan anda, seperti apakah kehidupan anda jika dianalogikan dengan jenis-jenis analogi di bawah ini (berilah tanda X pada kotak yang tersedia).

### Analogi Warna

Seperti apa corak warna kehidupan anda saat ini?

- a. Cenderung berwarna gelap, kehitaman atau abu-abu
- b. Cenderung berubah-ubah tak menentu antara warna gelap dan terang
- c. Cenderung berwarna terang, berwarna-warni atau putih

### Analogi Hewan

Bagaimanakah dinamika kehidupan anda saat ini?

- a. Berjalan lambat layaknya seekor kura-kura
- b. Berlari-lari kecil layaknya seekor ayam
- c. Berlari kencang layaknya seekor macan

### Analogi makanan

Bagaimanakah cita rasa kehidupan anda saat ini?

- a. Hambar, seperti makan nasi putih saja tanpa lauk
- b. Biasa saja, seperti menu makanan siap saji (junk food)
- c. Lezat, seperti menu prasmanan lengkap dengan aneka jenis makanan

### Analogi Alat Transportasi

Seberapa cepatkah anda melesatkan kehidupan anda saat ini ?

- a. Seperti layaknya sepeda yang berjalan
- b. Seperti layaknya laju mobil di jalan tol
- c. Seperti layaknya pesawat terbang

### Analogi Tayangan TV

Seperti apakah alur cerita kehidupan anda saat ini?

- a. Tayangan sinetron yang didominasi kisah sedih dan merana
- b. Tayangan infotainment dengan berita kehidupan artis yang up and down
- c. Tayangan bernuansa motivasi dan kisah sukses kehidupan anak manusia

#### Analogi Tumbuhan

Seberapa kuatkah pondasi dasar kehidupan anda saat ini ?

- a. Seperti layaknya tumbuhan ilalang yang mudah goyang diterpa angin
- b. Seperti layaknya pohon bambu
- c. Seperti layaknya pohon beringin yang kokoh

#### Analogi Perhiasan

Seperti apakah anda menghargai kehidupan anda saat ini ?

- a. Saya menganggap hidup saya seperti perhiasan imitasi
- b. Saya menganggap hidup saya seperti perhiasan perak semata
- c. Saya menganggap hidup saya seperti perhiasan emas yang berkilau

#### Analogi Olahraga

Seberapa serukah hasrat berkompetisi dalam kehidupan anda saat ini ?

- a. Seperti layaknya permainan catur
- b. Seperti layaknya permainan bilyard
- c. Seperti layaknya pertandingan tinju

#### Analogi Alam Semesta

Sebesar apakah rasa syukur anda atas kehidupan anda saat ini?

- a. Hanya sebetang anak sungai yang kecil
- b. Sebuah gunung

- c. Seluas cakrawala di langit

#### Analogi Cahaya

Seterang apakah masa depan kehidupan anda di kemudian hari ?

- a. Seperti layaknya cahaya sebuah lilin kecil
- b. Seperti layaknya lampu mercury
- c. Seperti layaknya terang sinar matahari

#### Analisis Jawaban Anda

1. Untuk setiap jawaban pada kolom A, Berilah nilai = 1
2. Untuk setiap jawaban pada kolom B, Berilah nilai = 2
3. Untuk setiap jawaban pada kolom C, Berilah nilai = 3

Total Nilai 10-16

- Hati-hati ya, anda tampaknya sedang berada di zona death before death. Kemungkinan besar saat ini anda benar-benar berada pada situasi yang tertekan. Anda tidak tahu harus berbuat apa lagi. Anda sedang dalam kondisi “tenggelam”. Kehidupan anda serasa berhenti dan mati langkakah.

Total Nilai 17-24

- Saat ini, kehidupan anda dalam kondisi yang up and down, tergantung dari situasi dan kondisi yang anda alami saat ini. Jika anda berada pada situasi yang bisa diatasi dengan segala kemampuan yang dimiliki, anda merasa alive dan bersemangat. Namun, jika suatu kendala atau tekanan hidup tertentu yang menghadang didepan anda, semangat anda cenderung menurun, dan menguras energi anda. Situasi seperti ini jika tidak disadari dan diantisipasi dengan jeli justru akan semakin menyeret anda dalam zona death before death.

Total Nilai 25-30

- Excellent, anda pastinya dapat merasakan nikmatnya kehidupan anda really alive. Anda tahu bagaimana caranya mengatur dan menjalani hidup anda dengan penuh syukur. Anda mensyukuri segala aspek yang ada dalam kehidupan anda dan terus-menerus melakukan pengembangan diri anda untuk suatu masa depan yang lebih cerah dan baik. Anda tidak membiarkan tekanan apapun atau kondisi seburuk apapun yang lewat dalam perjalanan hidup anda, anda memberhentikan dan mematikan kehidupan anda. Bagi anda, hidup adalah sesuatu yang indah yang patut dipelihara, dijaga, dikembangkan, dan disyukuri agar kehidupan ini alive forever sampai saatnya kehidupan ini dipertanggungjawabkan di akhirat kelak.

## 7. MENGELOLA EMOSI DAN RELAKSASI

Tujuan:

1. Peserta memahami arti dan manfaat relaksasi bagi diri sendiri dan orang lain
2. Peserta dapat merasakan manfaat relaksasi bagi dirinya dan dapat mencoba sendiri untuk membantu diri mengatasi ketegangan/ kecemasan
3. Peserta dapat berlatih untuk mengajarkan relaksasi kepada orang lain, termasuk kepada konseli yang akan dibimbing nantinya.
4. Peserta percaya diri untuk membantu orang lain mengatasi ketegangannya dengan metode relaksasi

Waktu: 60 menit

Materi: lembar instruksi relaksasi, power point materi

Metode: ceramah dan role play kelompok

Prosedur:

- Fasilitator akan menceritakan sebuah kisah “Si Pencuri Pisang Molen”, kemudian menanyakan:
  - ✓ Apa yang anda rasakan setelah mendengar cerita tadi?
  - ✓ Emosi apa yang dirasakan oleh si wanita tersebut?
  - ✓ Apa dampak psikologis & reaksi fisiologis yang tampak pada wanita tersebut?

- ✓ Pernahkah anda mengalami hal seperti ini (misalnya marah-marah terhadap seseorang, mungkin pasien atau keluarga pasien, kemudian tiba-tiba merasa menyesal, bingung, merasa bersalah, cemas bila orang lain/ atasan tadi melihat tindakan anda, dll). Apa yang terjadi kemudian dalam diri anda? Was-waskah? Pekerjaan menjadi terganggu? Tidak konsentrasi? Dll, sebutkan dampak lainnya. Lalu, apa yang anda lakukan untuk mengatasi hal tersebut?). Biarkan peserta untuk menjawabnya, jika jawaban tersebut belum menyebutkan relaksasi, maka fasilitator akan menjelaskan tentang salah satu metode yang disebut relaksasi
- Fasilitator kemudian memberikan ceramah singkat tentang metode relaksasi dan manfaatnya bagi penurunan ketegangan reaksi fisiologis akibat emosi negatif manusia. Fasilitator juga menerangkan bahwa relaksasi dapat bermanfaat untuk diri sendiri dan bagi orang lain yang mengalami ketegangan emosi, termasuk konseli yang akan dibimbing nantinya.
- Fasilitator kemudian mengajarkan beberapa teknik relaksasi kepada peserta. Fasilitator akan memberikan beberapa instruksi relaksasi sedangkan peserta akan melakukannya.
- Fasilitator kemudian menanyakan kepada peserta tentang apa yang dirasakan setelah melakukan relaksasi.
- Setelah mencoba merasakan sendiri metode relaksasi, fasilitator membagi kertas yang berisi instruksi berbagai jenis relaksasi.
- Peserta kemudian dibagi menjadi 3 atau 4 kelompok. Pada tiap kelompok, peserta mendapat giliran untuk memberikan instruksi kepada peserta lain dalam kelompoknya. Cofasilitator akan mendampingi proses tersebut.
- Setelah seluruh peserta mendapat giliran memberikan instruksi, cofasilitator memandu diskusi dalam kelompok kecil dengan panduan pertanyaan:
  - ✓ apa yang dirasakan saat melakukan relaksasi/mendapat instruksi relaksasi dari teman?
  - ✓ masukan atau komentar apa yang dapat disampaikan bagi peserta pemberi instruksi relaksasi?
  - ✓ kesimpulan atau hikmah apa yang dapat diambil dari proses role play relaksasi tersebut?

## 8. GAME MOTIVASI DI BALIK SIMULASI

Format : Perorangan

Waktu : 15-30 menit

Tempat : Di dalam ruangan

Materi : Kertas dan pena

Peserta : 34 orang (semua peserta pelatihan)

### Deskripsi

Setiap peserta diminta menuliskan satu pertanyaan sulit yang paling sering dihadapi di perusahaan mereka. Sebenarnya, akan lebih baik jika pembicaraan dibatasi (fokus) pada satu bidang, misalnya pemasaran, atau layanan purna jual, dan sebagainya. Setelah masing-masing peserta mencatat satu pertanyaan paling sulit yang dihadapi perusahaannya, kemudian didata oleh trainer, pertanyaan yang sama tidak dicatat dua kali. Semua peserta kemudian diminta memikirkan jawaban untuk setiap pertanyaan tersebut.

### Tujuan

Mendapatkan motivasi dari berbagai pendapat yang dikemukakan oleh orang lain (orang banyak).

### Prosedur

Trainer memberikan kesempatan kepada semua peserta pelatihan untuk memikirkan suatu pertanyaan yang paling sulit untuk dijawab. Bisa jadi, itu merupakan masalah yang paling buruk yang terjadi di perusahaan. Setiap pertanyaan akan dikumpulkan dan kemudian akan ditabulasikan. Beberapa pertanyaan yang sama atau sejenis akan dikelompokkan jadi satu. Bisa jadi, jika peserta pelatihan ada 26 orang, maka akan terkumpul 5 jenis pertanyaan inti.

Contohnya, secanggih apa pun produk yang diluncurkan perusahaan saya, pelanggan selalu menanyakan kemungkinan mendapatkan diskon yang lebih besar. Jawaban orang lain:

- Mengubah pangsa pasar dari kelas “konsumen suka menanyakan diskon” ke kelompok yang memiliki gengsi.

- Mengubah kelas pasar dari bawah-menengah ke menengah-tinggi
- Selalu memasang harga gross (sebelum didiskon) sehingga masih ada ruang untuk negosiasi diskon
- Memberikan alternatif suplemen, misalnya aksesoris, voucher, membership, dan sebagainya sebagai ganti diskon produk itu sendiri
- Membuat produk nomor dua, yang khusus didiskon, sehingga jika pelanggan terbiasa menanyakan diskon, maka dijawab bisa, kecuali jenis itu tetap merupakan produk bagus hanya karena sedang dipromosikan, maka bisa diberi diskon. Namun, produk I tidak bisa didiskon karena cost pembuatannya jauh lebih tinggi.

Dari berbagai alternatif tadi, seseorang yang akan mengaplikasikan daftar tersebut bisa memiliki alternatif yang paling sesuai untuk diterapkan diperusahaannya.

#### Diskusi

1. Benarkah mencari sesuatu yang paling sulit di perusahaan merupakan hal yang paling mudah untuk dijadikan pertanyaan ?
2. Mengapa ada pertanyaan yang sifatnya sejenis ?
3. Jawaban siapa nantinya yang dianggap paling baik ?
4. Bagaimana jika suatu pertanyaan tidak bisa dimengerti maknanya ?
5. Jika ada pertanyaan yang sudah dijawab, tetapi ada peserta yang belum puas dengan jawabannya, apa yang harus dilakukannya ?
6. Bagaimana jika seorang peserta memiliki lebih dari satu pertanyaan sulit ?

#### Variasi

Bidang pertanyaan bisa bervariasi, yakni tentang kebijaksanaan harga, tentang penghematan, kreativitas menjual, atau menghadapi persaingan usaha yang intensif. Pertanyaan peserta bisa juga ditulis dan saling ditukar untuk mencari jawabannya sehingga pertanyaan satu orang dijawab oleh orang lain.

## TAHAPAN PRAKTEK PENELITIAN

| Pert | Alokasi Waktu | Kegiatan                                                                                                                                                                                                                         | Tujuan                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Indikator                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode                                                                                                      | Alat dan Bahan                                                        | Pelaksana            |
|------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1    | ± 120 menit   | -Pembukaann<br>-Pelaksanaan pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol<br>-Penutup                                                                                                                                         | -Setelah pertemuan pertama berlangsung, peneliti mendapat data <i>pretest</i> dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol                                                                                                                                                                  | Peneliti mendapat data <i>pretest</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -Tes<br>-Ceramah<br>-Observasi<br>-Tanya jawab                                                              | -Skala Penyesuaian Diri<br>-Pedoman Observasi                         | -Tim Pelaksana Modul |
| 2    | ± 90 menit    | -Pembukaan<br>-Penyampaian materi berpikir positif<br>-Praktik berpikir positif melalui hipnoterapi<br>-Sharing interaktif<br>-Pemberian games ikatan naga dengan tali rafia untuk melatih kemampuan berpikir subjek<br>-Penutup | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek mampu memahami apa itu berpikir positif</li> <li>- Subjek mendapat manfaat dari pemberian materi tentang berpikir positif</li> <li>- Subjek diharapkan bisa mempraktikkan langsung berpikir positif terhadap lingkungan disekitar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Subjek mendapat materi berpikir positif secara teoritis</li> <li>- Subjek mengaplikasikan berpikir positif terhadap suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>- Subjek dapat mengutarakan manfaat yang dirasakan setelah mengikuti sesi pertemuan ini.</li> </ul> | -Ceramah<br>-Praktek mengenali kelebihan dan kekurangan<br>-Praktek berpikir positif<br>-Sharing interaktif | -Handout<br>-Whiteboard<br>-Boardmarker<br>-LCD<br>-Air minum kemasan | -Tim Pelaksana Modul |

|   |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                                                                                                                  |                     |
|---|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 3 | ± 90 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pendahuluan</li> <li>-Penyampaian materi berpikir positif perspektif Islam (tafakkur)</li> <li>-Praktek berpikir positif perspektif Islam secara pribadi</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Setelah pertemuan kedua berlangsung subjek dapat memahami materi berpikir positif perspektif Islam (tafakkur)</li> <li>-Mampu mempraktekkan berpikir positif perspektif Islam secara mandiri</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek mendapatkan manfaat mengenai cara berpikir positif perspektif Islam</li> <li>-Subjek mendapatkan manfaat dari beberapa cara al-qur'an dalam memerintahkan tafakkur dan Islam menyeru manusia untuk bertafakkur tentang dirinya.</li> <li>-Subjek mampu mempraktekkan berpikir positif (tafakkur) secara mandiri</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ceramah</li> <li>-Tanya jawab</li> <li>-Sharing interaktif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Handout</li> <li>-Whiteboard</li> <li>-Boardmarker</li> <li>-LCD</li> <li>-Air minum kemasan</li> </ul>  | Tim Pelaksana Modul |
| 4 | ± 90 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pembukaan</li> <li>-Penyampaian materi berpikir positif "cara mengaktifkan tombol pikiran positif"</li> <li>-Pemberian Relaksasi untuk membantu subjek melemaskan otot-ototnya sehingga merasa rileks dan siap mengikuti rangkaian pelatihan dengan segar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek mendapatkan materi berpikir positif "cara mengaktifkan tombol pikiran positif"</li> <li>-Subjek dapat mempraktekkan "cara mengaktifkan tombol pikiran positif" secara</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Setelah pertemuan berlangsung, subjek mendapat manfaat dari pemberian materi berpikir positif dan cara mengaktifkan "tombol" pikiran positif</li> </ul>                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ceramah</li> <li>-Tanya jawab</li> <li>-Sharing interaktif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Handout</li> <li>-Whiteboard</li> <li>-Boardmarker</li> <li>- LCD</li> <li>-Air minum kemasan</li> </ul> | Tim Pelaksana Modul |

|   |             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |                      |
|---|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
|   |             |                                                                                                                                                                                                               | mandiri                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |                      |
| 5 | ± 120 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pembukaan</li> <li>-Penyampaian materi tentang golongan positif versus negatif</li> <li>-Pelaksanaan <i>posstest</i> kelompok eksperimen</li> <li>-Penutup</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Subjek mendapatkan materi tentang golongan positif versus negatif</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Setelah pertemuan berlangsung, subjek mendapat manfaat dari pemberian materi tentang golongan positif versus negatif</li> <li>-Subjek dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari tentang berpikir positif dan menghindari pikiran negatif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ceramah</li> <li>-Tanya jawab</li> <li>-Sharing interaktif</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Handout</li> <li>-Skala penyesuaian diri</li> <li>-Pedoman observasi</li> <li>-Whiteboard</li> <li>Boardmarker</li> <li>-LCD</li> <li>-Air minum kemasan</li> </ul> | Tim Pelaksana Modul  |
| 6 | ± 60 menit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pembukaan</li> <li>-Pelaksanaan <i>posttest</i> kelompok kontrol</li> <li>-Penutup</li> </ul>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Setelah pertemuan keenam berakhir, peneliti mendapat <i>posttest</i> kelompok kontrol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Peneliti mendapat data <i>posttest</i> kelompok kontrol</li> </ul>                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tes</li> <li>-Observasi</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Skala penyesuaian diri</li> <li>-Pedoman Observasi</li> </ul>                                                                                                       | -Tim Pelaksana Modul |

**LAMPIRAN 02****HANDOUT****TAFAKKUR DAN PELATIHAN BERPIKIR POSITIF**

Oleh:

Etty Setiawati

NIM. 1520310032

**HANDOUT**

**Disusun sebagai Salah Satu Kelengkapan Instrumen Penelitian dalam Tesis  
Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian  
Diri Mahasiswa Tahun Pertama(Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)**

**KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
PRODI INTERDISCIPLINARY ISLAMIC STUDIE (IIS)  
PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2017**

### A. TAFAKKUR DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGI MODERN

Tafakkur dapat diartikan sebagai usaha berpikir yang memungkinkan manusia untuk berpikir tentang segala hal, baik tentang segala ciptaan Allah, hakekat kejadian manusia, penciptaan alam, tujuan hidup di dunia ini, dan sebagainya, sehingga dengan cara-cara ini seseorang berusaha untuk mencari dan memperoleh ilmu yang akan mengantarkannya untuk lebih dekat dan makin dekat kepada Allah Swt dan yang akan menyelamatkan manusia dari sifat-sifat yang membinasakan (kejahatan-kejahatan yang merusak) dan yang akan menghiiasi manusia dengan sifat-sifat yang menyelamatkan (kebajikan-kebajikan utama) diri manusia pada hari kiamat.

Dari sudut pandang psikologi modern, tafakkur termasuk bagian dari psikologi berpikir, lapangan sentral kajian psikologi tradisional pada masa-masa sebelum aliran behaviorisme mendominasi psikologi. Pada masa-masa awal, psikologi banyak terfokuskan pada studi sekitar pikiran, kandungan perasaan, dan bangunan akal manusia. Pembahasan masalah belajar hanya dikaji melalui tema-tema tersebut. Kemudian, muncul aliran behaviorisme dengan konsep-konsepnya yang terkenal dan berpengaruh yang dipelopori oleh Watson. Aliran ini, akhirnya mengubah secara besar-besaran pandangan-pandangan sebelumnya, kemudian menempatkan kajian mengenai proses belajar manusia, melalui rangsangan dan respon yang timbul, menjadi tema utama psikologi. Perasaan, akal, dan pikiran dianggap sebagai masalah yang tidak dapat dijangkau dan dipelajari secara langsung, sebagaimana juga metode yang dipakai untuk mempelajarinya, seperti metode introspeksi, dikritik karena tidak dapat dibuktikan secara empiris. Para penganut behaviorisme menginginkan psikologi sebagai ilmu empiris berdasarkan fenomena-fenomena lahiriah yang dapat dikaji di laboratorium. Menurut mereka, segala kegiatan kognitif dan perasaan yang ada dan terjadi dalam benda-benda hidup merupakan akibat dari interaksinya dengan pengaruh-pengaruh tertentu. Kegiatan-kegiatan pikiran dalam itu, mereka anggap sebagai suatu peti terkunci yang bagian dalamnya tidak mungkin diketahui dengan jelas. Karena itu, tidak perlu menghabiskan waktu untuk mempelajarinya. Adapun berbagai respon dan tanggapan yang timbul akibat kegiatan dalam yang dapat diukur dan diamati, merupakan pusat perhatian kajian ilmiah empiris mereka. Dalam pandangan ideal mereka, manusia adalah alat yang tuli, diterpa oleh pengaruh lingkungan tertentu, sehingga dapat memberikan jawaban yang ditunggu-tunggu oleh para peneliti yang kemudian mencoba menebaknya. Pada gilirannya, para penganut behaviorisme ini sampai pada kesimpulan bahwa pemikiran hanyalah merupakan kumpulan rangsangan dan respon yang terjaring; tidak lebih dari “perbincangan dalam” seseorang dengan dirinya sendiri. Mereka terlalu mereduksi setiap

kegiatan kognitif dan pikiran manusia yang sangat kompleks itu hanya pada rentetan rangsangan dan respon. Akibatnya, psikologi menjadi ilmu yang sama sekali empiris.

Ilmu ini, seperti halnya ilmu fisika dan ilmu kimia sebagaimana ditegaskan oleh Watson di tempat lain telah mengalami kemajuan yang sangat jauh dan pesat, tidak saja karena masa perkembangan sejarahnya yang panjang, tetapi juga, ini yang terpenting, karena tabiatnya yang betul-betul materialistik. Dalam ilmu ini dapat, dengan sendirinya dibentuk susunan satuan-satuan kecil yang penting dan konsep-konsep menyeluruh yang dapat menafsirkan perilaku benda dan energi serta interaksi antara keduanya secara pasti.

Refleksi terlazimkan termasuk konsep sederhana dalam psikologi yang diletakkan oleh para penganut behaviorisme dalam masa sejarah tertentu sebagai satuan dan susunan unit dalam perilaku. Walaupun konsep ini dapat menjelaskan satu sisi dari proses pengajaran sederhana yang mungkin telah masuk juga kedalam berbagai lapangan psikologi, ia tidak dapat diambil sebagai satuan ilmu jiwa secara serius. Hal ini dikarenakan sebagian besar lapangan psikologi kemanusiaan, psikologi persepsi, dan psikologi belajar bahasa tidak didasarkan pada pelaziman klasik, rangsangan, dan respon. Konsep itu juga tidak dapat menafsirkan sisi-sisi dari kedalaman dan kompleksitas perilaku manusia. Bagaimana anda menafsirkan cinta, umpamanya, melalui rangsangan dan respon refleksi terlazimkan? Tabiat perilaku yang sangat kompleks tidak dapat menerima pembagian-pembagian semacam ini.

Interaksi antara faktor-faktor jasmani, kejiwaan, sosial, peradaban, dan spiritual untuk memproduksi satuan perilaku manusia tidak sesederhana proses persenyawaan antara zat hidrogen, oksigen, dan karbon untuk menghasilkan gula, seperti yang terjadi dalam proses pemanasan ketika tanaman menggunakan energi matahari dan oksida karbon untuk menghasilkan gula dari air.

Hal yang lebih pelik dan kompleks lagi bagi kita, orang Islam, adalah bahwa salah satu unsur pembentuk perilaku manusia terpenting telah ditinggalkan oleh psikologi Barat modern, meskipun banyak penemuan modern telah membuktikan pentingnya unsur tersebut. Yaitu, unsur spiritual. Psikologi modern hanya berpegang pada unsur psikologis, biologis, sosial, dan kultural sebagai unsur-unsur pembentuk perilaku manusia, dengan alasan mudah didefinisikan jika dibandingkan dengan sisi spiritual. Selain itu, ia juga menolak segi spiritual karena dianggapnya tumbuh dari pandangan agama. Psikologi modern akan tetap penuh problem dan tidak menentu, persis seperti menunggu hasil gula tanpa ada unsur karbon di dalamnya, atau seperti proses pembuatan gula dengan tiga unsur kimia: oksigen, hidrogen, dan karbon, tanpa energi matahari. Karena, unsur itu sulit dihitung dibandingkan dengan tiga unsur lainnya.

Kompleksitas perilaku manusia semacam ini ditambah dengan penolakan psikologi modern Barat terhadap unsur rohani dan spiritual, menjadikan psikologi modern, sekali lagi,

gagal dalam meletakkan teori menyeluruh seperti teori relativitas Einstein dan teori evolusi Darwin. Meskipun pada akhirnya, penemuan modern membuktikan kerapuhannya. Sebagian aliran, seperti psikoanalisis, psikologi Gestalt, dan psikologi belajar berusaha meletakkan teori-teori menyeluruh seperti ini. Akan tetapi, semuanya gagal, hanya menjadi bagian dari sejarah psikologi.

Agar psikologi menjadi ilmu eksperimental yang ilmiah seperti dibayangkan oleh para penganut behaviorisme, psikologi mencabut manusia dari perasaan, unsur-unsur akal, dan pikirannya yang kompleks, sebagaimana para penganut behaviorisme sebelumnya telah mengeluarkan unsur rohani dari manusia. Dalam hal ini, ilmuan Inggris Searle Birt mengatakan, “psikologi modern telah kehilangan spiritual, perasaan dan akalnya”.

Para penganut behaviorisme gagal menjelaskan berbagai masalah yang diajukan. Berbagai kajian modern dalam bidang psikologi, biologi, dan psikologi kognitif membuktikan kelemahan pandangannya terhadap konsepsi dan pengalaman perilaku. Hal ini tampak jelas terutama dalam bidang proses belajar bahasa, pembentukan konsep-konsep, pemecahan problem, dan pembagian pengetahuan manusia untuk itu, sejak awal paruh kedua abad ini, psikologi mulai banyak memperhatikan proses berpikir dan kegiatan kognitif. Perhatian mereka pun tumbuh kembali pada alat-alat yang berkaitan dengan akal yang digunakan manusia untuk menganalisis dan membagi pengetahuan yang diambil dari lingkungannya, dan untuk merancang hal-hal yang menjadi tujuannya. Aliran baru ini memiliki arti penting dalam menunjukkan nilai berpikir dari sudut pandang pengetahuan dan agama. Aliran kognitif ini dianggap sebagai aliran psikologi yang kembali kepada konsep semula. Namun, metode-metode yang dipakainya sekarang didasarkan pada peralatan modern hasil pencapaian manusia melalui kajian tingkah laku dan ilmu-ilmu empiris eksperimental lainnya, termasuk melalui revolusi komputer. Kajian-kajian kognitif ini mengubah dan mengarahkan keterbatasan konsepsi mekanik manusia kepada konsep manusia sebagai pembagi dan pemroses informasi untuk memecahkan problem dalam mencapai tujuannya. Ilmuan modern, pada gilirannya, mempersamakan pikiran dan ingatan manusia dengan komputer. Hal itu dikarenakan manusia menerima aneka ragam rangsangan dari lingkungannya, kemudian memberi kode, membagi-bagi, dan menyimpannya dalam ingatan; setelah itu mengeluarkannya kembali pada saat dibutuhkan untuk memecahkan problem baru yang dihadapi manusia.

Konsepsi ini meskipun lebih realistik daripada konsepsi para penganut behaviorisme karena telah mengembalikan akal dan perasaannya kepada psikologi modern tetap masih sangat jauh dari konsepsi Islam tentang manusia.

Tidak diragukan bahwa studi tentang proses kegiatan akal manusia akan tetap meskipun dengan kemajuan ilmu pengetahuan menjadi hal yang kompleks dan pelik, yang bersangkutan

dengan rangsangan, respon, pertanyaan, dan jawaban yang sulit diukur dan dilihat. Oleh karena itu, studi para ahli akal dan jiwa manusia menghadapkan kita pada pertanyaan yang sangat sulit yang dilemparkan manusia pada dirinya, suatu pertanyaan yang ia hadapi dari dirinya sendiri atau yang ia dapati dari konsepsi agama, yaitu “ apakah hubungan yang sebenarnya antara jasmani dan akal?” Jawaban pertanyaan ini berkaitan dan mencampuradukkan pemikiran-pemikiran filsafat dan akidah agama dengan kajian-kajian psikologi dan biologi manusia secara umum, khususnya otak dan urat saraf.

Pada sisi ini, kita mencoba melihat sisi penting perbedaan hubungan antara akal dan otak meskipun kita tidak banyak mengetahui kegiatan otak manusia. Orang-orang materialis berpendapat bahwa tidak ada “akal” bagi manusia kecuali apa yang disebut “otak” dalam bentuk benda yang ada dalam setiap kepala manusia. Mereka juga mengatakan bahwa apa yang kita sebut akal yang berpikir tidak lain hanya merupakan refleksi dan terjemahan dari perubahan-perubahan tajam yang terjadi pada kimia otak, dan denyutan saraf secara elektro kimiawi. Dalam hal ini, mereka mengajukan alasan bahwa pemikiran manusia bahkan keseluruhan pribadinya dapat berubah dan berganti apabila otaknya terkena kerusakan atau cedera.

Kelompok lainnya menegaskan adanya akal yang mengendalikan otak manusia, juga perilaku dan pikirannya. Diantara pendukung pendapat ini adalah Eccles seorang ahli saraf terkemuka dan pemenang hadiah nobel dalam penelitiannya yang penting tentang saraf. Ilmuan ini dan para pendukungnya menekankan bahwa tidak mungkin menafsirkan pengetahuan yang dicapai para peneliti tentang kegiatan otak dan saraf kecuali dengan adanya “akal” atau “jiwa yang tahu” yang mengendalikan kegiatan saraf dan perilaku manusia.

Persoalan ini benar-benar membawa kita untuk bertafakkur tentang ciptaan Allah Swt., sekaligus bertafakkur tentang hakikat tafakkur itu sendiri dan pengaruhnya terhadap kejiwaan, rohani, dan perilaku manusia. Hal ini cocok sekali seperti yang dikatakan penyair asal Sudan, At-Tijani Yusuf Bashir, ketika bersajak kepada akal dalam sajaknya *Anbiya' al-Haqiqah*’:

*Wahai Tuhan, berilah aku kerelaan-Mu dari tangan-Mu yang tidak nampak dan tertutup*

*Yang disebut akal oleh-Mu di alam azali, wahai Zat yang menjalankan dan merancang kehidupan*

*Wahai Tuhan, berilah aku kerelaan-Mu dan akal bagi yang memiliki penghalang, tidak nampak dan tidak terang baginya zatnya yang terselubung; adakah ia lebih jelas seperti benda padat dalam suatu masa atautkah ia tetap sebuah substansi yang misterius*

*Wahai akal, engkau akal yang membingungkan*

*Tidakkah engkau sendiri mampu*

*Wahai kekuatan yang mampu menghancurkan dan membangun kehidupan serta menyapu bersih manusia tanpa bekas.*

Meskipun masalah ini sulit, para peneliti psikologi dapat membongkar berbagai kerumitan kegiatan pikiran dan akal manusia melalui bahasa. Melalui kerja sama dengan para

ilmuan matematika elektronik modern, mereka juga membuat program untuk menjelaskan sebagian cara yang digunakan akal manusia dalam proses mengolah dan mengumpulkan informasi. Sebagai contoh, telah terungkap bahwa bahasa tidak hanya sebagai alat untuk berbicara dan berkomunikasi, tetapi juga pada dasarnya merupakan sistem dasar yang digunakan manusia untuk berpikir. Oleh sebab itu, tanpa hukum yang mengendalikan transformasi makna-makna yang abstrak dan empiris melalui kalimat-kalimat, manusia tidak akan mampu membentuk konsep-konsep abstrak. Ia tidak pula mampu memanfaatkan kekuatannya untuk membayangkan, mengingat, dan melihat benda-benda empiris ketika berinteraksi dengan berbagai pengalaman yang terjadi pada masa lampau dan menghubungkannya dengan pengalaman masa kini, kemudian mengambil kesimpulan darinya untuk melakukan apa yang harus dilakukan pada masa mendatang, serta memberi cara pemecahannya yang sesuai dengan problem yang dihadapi. Pemikiran, pada dasarnya, tidak lain adalah penggunaan rumusan-rumusan ini melalui proses kognitif seperti itu.

Ilmuan seperti Whorf, pencetus teori Relativitas Bahasa (*Linguistic Relativity Hypothesis*) bahkan berpendapat bahwa beberapa keistimewaan bahasa yang dipakai suatu bangsa tertentu membatasi cara-cara berpikir dan pandangan bangsa bersangkutan terhadap fenomena tempat mereka hidup. Ilmuan ini menganggap bahwa susunan bahasa dan keistimewaan lain yang dimilikinya merupakan faktor dasar bagaimana suatu masyarakat memandang hakikat alam dan tempat mereka berada. Tentang kegunaan bahasa ini, mari kita tengok sejenak pandangan diatas untuk mengamati keistimewaan bahasa Arab dan pengaruhnya terhadap masyarakat Jazirah Arab, sebagaimana Allah Swt juga telah memilihnya sebagai alat penyampai wahyu dan menjaganya dalam Al-Qur'an, sehingga akan tetap terpelihara sepanjang masa.

Mengenai kosa kata dan bunyi bahasa Arab, Al-Aqqad menulis:

“Alat pengucapan manusia adalah alat musik yang memadai. Tidak ada satu bangsa pun, dahulu dan sekarang, yang dapat menggunakannya sebaik dan sesempurna bangsa Arab, karena mereka dapat memanfaatkan semua tempat keluar bunyi (makhraj) dengan huruf-huruf tertentu.

Dalam hal itu, Al-Aqqad berkeyakinan bahwa keistimewaan bahasa Arab telah menjadikan syair-syair Arab”suatu ilmu yang lengkap yang terpisah dari ilmu-ilmu lain, yang tidak dimiliki oleh bahasa lain. Hal ini, seperti diakui oleh Al-Aqqad, dikarenakan “kefasihan bahasa Arab telah sampai pada puncak yang paling tinggi dalam pemanfaatan alat suara yang dimiliki manusia untuk mengungkapkan dirinya dengan kata-kata dan huruf.

Ernest Renan, penulis buku Sejarah Umum Bahasa-Bahasa Semit, dengan penuh kekaguman terhadap bahasa Arab dan pengaruhnya dalam menyebarkan Islam, mengatakan, “

diantara yang mengherankan, bahasa Arab itu tumbuh dengan kuatnya dan sampai pada tingkatan yang sangat sempurna di tengah-tengah padang pasir dan bangsa yang gemar berkelana. Bahasa tersebut mengungguli bahasa serumpun lainnya dalam kekayaan kosa kata, ketajaman arti, dan keindahan susunan bentuknya. Sebelumnya, bahasa ini tidak dikenal orang. Akan tetapi, setelah bahasa itu ditemukan dan diketahui, kita mendapatkannya betul-betul memiliki kesempurnaan sampai pada tingkatan tidak pernah mengalami perubahan dalam perjalanan sejarahnya, baik pada masa lalu maupun pada masa kini. Yang kita dapatkan adalah bahasa itu tersebar sedemikian pesat, menaklukkan berbagai tempat yang tidak dapat dibayangkan. Kita tidak pernah menemukan bahasa lain yang seperti itu dalam penemuan para peneliti. Bahasa Arab betul-betul memiliki kesempurnaan dan keutuhan, selain terhindar dari kerancuan. Bahasa Arab telah menyebar luas, menguasai wilayah seluruh geografis dan negeri-negeri yang jauh.

Setelah menjelaskan pentingnya bahasa sebagai sistem dasar berpikir, kita kembali membahas kajian para psikolog dalam usahanya mengetahui kegiatan berpikir dan kognitif manusia. Kita melihat ada kerjasama yang erat antara mereka dengan para ahli matematika elektronik. Kedua belah pihak, para psikolog dan para ahli matematika elektronik, memperhatikan studi kemampuan manusia dalam menganalisis, mengumpulkan, dan menyimpan data atau informasi dalam ingatan, dan mengungkapkan atau mengeluarkannya kembali pada saat diperlukan. Mereka telah melakukan studi berulang-ulang secara rinci untuk mengetahui sebagian tahapan yang digunakan manusia dalam berpikir dan memecahkan problem. Mereka meletakkan berbagai program yang dapat menangkap kegiatan kognitif manusia, bahkan sebagian dari mereka telah mengadakan suatu program yang dapat diikuti oleh penderita saraf dan penyakit jiwa dalam beradaptasi dengan lingkungannya. Penelitian-penelitian semacam ini tidak diragukan lagi, dapat menyingkap banyak sisi yang dianggap para behavioris sebagai suatu peti yang tertutup yang isinya tidak dapat di lihat. Kajian-kajian inipun melahirkan berbagai teori dan pandangan yang tidak dapat dipecahkan oleh konsepsi psikologi yang menghubungkan antara rangsangan dengan respon, sekaligus memberikan nuansa dan kekuatan baru bagi para peneliti dan psikolog Muslim untuk mengetahui rahasia pentingnya ibadah tafakkur dan segala sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan kognitif manusia

Banyak peneliti psikoterapi dan psikologi kepribadian memanfaatkan hasil penemuannya yang dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pandangan manusia yang kemudian membentuk perilaku luar mereka semacam ini.

Seperti yang telah disinggung sebelumnya, para penganut behaviorisme, dalam menafsirkan pembentukan kepribadian dan perilaku, memusatkan perhatiannya pada lingkungan dengan segala rangsangannya yang bermacam-macam, yang baik dan yang buruk. Artinya,

rangsangan lingkungan, dalam pandangan mereka, dapat mendatangkan respon dan jawaban perilaku secara langsung. Sedangkan, para peneliti psikologi kognitif memperhatikan segi makna dan pengertian dari rangsangan terhadap manusia tersebut,. Rangsangan tidak mendatangkan suatu perilaku tertentu secara langsung kecuali dalam keadaan refleksi atau gerakan bawah sadar, seperti menarik tangan ketika terkena panas. Adapun respon-respon yang kompleks, datang dari pengaruh pikiran dan keputusan manusia secara sadar, selain dari keyakinan yang dalam serta pandangan dan pengalaman lama manusia yang dibangkitkan oleh rangsangan-rangsangan yang ditemui dalam lingkungannya. Dalam pengertian lain, apa yang dipikirkan oleh manusia adalah segala sesuatu yang mempengaruhi keyakinan dan perilakunya. Apabila pikiran manusia diarahkan pada ciptaan Allah Swt dan berbagai nikmat-Nya, ia akan menjadi faktor penambah keimanan serta ketinggian perilaku dan amalnya. Sebaliknya, apabila pikiran seseorang ditujukan pada syahwat dan kesenangan hawa nafsu, ia akan menjauhkannya dari nilai agama bahkan menjatuhkan moral perilakunya. Sedangkan, pemikiran yang tertumpu pada ketakutan, perasaan gagal, dan pesimistik akan menjadi penyebab seseorang terserang penyakit kejiwaan. Oleh karena itu, banyak peneliti psikologi kognitif dalam memberikan pengobatannya memfokuskan perhatiannya pada upaya mengubah pemikiran manusia, yaitu kegiatan berpikirnya yang seringkali lebih dulu memberi respon emosional pada seorang pasien. Sebagian besar kegiatan kognitif semacam ini berproses sangat cepat dan tiba-tiba. Seseorang tidak menyadarinya kecuali setelah dia meneliti dan mengamati secara seksama apa yang terjadi.

Para ilmuan sepakat bahwa setiap perilaku sadar manusia didahului oleh proses kognitif yang ada di dalam. Akal manusia terus bergerak dan berproses, tidak ada henti-hentinya, baik siang ataupun malam, dirasakan ataupun tidak dirasakan. Manusia sering berusaha memecahkan suatu problem yang sulit, kemudian putus asa, tidak lagi berusaha menemukan jawabannya. Namun, ketika sudah memikirkan masalah yang lain, dengan tiba-tiba ia menemukan jawaban masalah yang pertama tadi, tanpa harus berusaha dengan susah payah. Contoh klasik dalam hal ini adalah cerita Archimedes ketika dengan tiba-tiba ia menemukan teori *Hydrostatics*-nya. Demikian pula seseorang yang gagal mengingat sebuah nama atau kalimat-kalimat tertentu, namun tanpa disengaja ia kemudian menemukan dan mengingatnya.

Jadi, kegiatan kognitif dan kegiatan berpikir dalam diri manusia mengarahkan perilaku dan sikap lahiriahnya, baik dirasakan maupun tidak dirasakan. Kesimpulan yang dicapai oleh para ahli psikologi kognitif yang memakan waktu lama ini merupakan kajian ilmiah yang mendobrak aliran-aliran yang berusaha menyimpulkan perilaku manusia secara umum pada lubang kecil yang sangat terbatas. Kesimpulan ini mendukung apa yang digariskan oleh Islam

bahwa tafakkur tentang ciptaan Allah Swt merupakan tiang utama keimanan, yang dapat melahirkan segala perbuatan dan perilaku positif.

Para ahli psikologi kognitif telah mencapai suatu kesimpulan bahwa setiap perbuatan diawali oleh proses dan kegiatan kognitif, seperti khayalan, angan-angan, atau persepsi. Dalam hal ini, mereka juga menemukan bahwa proses dan kegiatan kognitif itu semakin bertambah kuat dan menjadi motif perilaku jika seseorang mengulang-ulang perilakunya. Pemikiran yang ada di dalam dirinya saat itu memperoleh kekuatan untuk melakukan perilaku tersebut dengan mudah, dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan. Kalau seorang ahli atau peneliti psikologi kognitif ingin mengubah kebiasaan ini, yang pertama kali harus dilakukannya adalah berusaha mengubah pikiran dan perasaan dalam diri pasien yang dapat menimbulkan perilaku tersebut. Kalau dalam diri seseorang tertanam perasaan takut untuk hidup dalam suatu masyarakat tertentu, seorang psikolog harus memahami terlebih dahulu pikiran dan perasaan yang ada dalam diri seseorang itu, kemudian berusaha mengubahnya secara ilmiah, teoritis, dan praktis meyakinkan pasien bahwa pikiran-pikirannya itu tidak benar, hanya khayalan yang tidak berdasarkan kebenaran. Ketika si pasien mulai menyadari dan meyakinkannya ia akan mengubah perilakunya. Kadang seseorang mempunyai sifat malu ketika menyampaikan pidato di depan umum atau merasa tidak pantas berkenalan dengan orang lain. Apabila pikiran-pikiran seperti ini dapat diubah, perilaku pun akan berubah pula.

Proses pengobatan atau terapi psikologis ini, juga dapat dilakukan dengan memberikan rangsangan atau stimulus yang bertolak belakang dengan pikiran dan perasaan emosional yang melahirkan kebiasaan. Oleh karena itu, terhadap pasien yang selalu takut hidup dengan masyarakat tertentu, psikologi terapi harus memberikan perasaan ketenangan, kenyamanan, dan ketentraman jiwa kepadanya dengan cara membawanya ke keadaan yang sebenarnya dalam masyarakat yang ia takuti itu, atau dengan jalan membayangkan dalam khayalannya. Apabila sudah terbiasa dengan hal-hal yang membawa kenikmatan dan kesenangan, maka pengobatannya adalah dengan memberikan rangsangan dan perasaan sakit, kebimbangan, dan rasa takut. Jika hal itu dapat terus dilakukan pasien akan sembuh. Seseorang yang sudah kecanduan minuman keras dan narkotika harus diberi suntikan dengan zat-zat kimia yang dapat menimbulkan rasa sakit kepala, perasaan akan muntah saat hendak meminum-minuman keras atau bisa juga dengan memberinya aliran listrik yang menyakitkan. Inilah yang disebut proses pengobatan timbal balik (*reciprocal inhibition*) yang merupakan pusat perhatian terapi perilaku modern. Cara pengobatan semacam ini sudah diperbaharui oleh penganut behaviorisme. Bahkan, para peneliti kognitif telah mengembangkan dan memperdalamnya dalam berbagai sisi, dengan menghubungkannya dengan berbagai pikiran atau persepsi pasien. Dalam pengobatan terhadap kebiasaan-kebiasaan kejiwaan yang menyimpang, mereka menggunakan pengetahuan

tentang pikiran-pikiran dan pandangan seorang pasien yang salah sebagai tiang penting dari sikap dan perilaku lahirnya.

Psikologi kognitif menegaskan bahwa apa yang menjadi pikiran manusia, apa yang ia rasakan, dan apa yang ia persepsikan di alam sadar merupakan pembentuk pandangan-pandangannya tentang kehidupan, keyakinan, dan nilai-nilai, selain yang mengarahkan segala perilaku lahir manusia yang baik ataupun yang buruk.

Menurut DR. Malik Badri dalam bukunya yang berjudul *Al- Tafakkur min Musyadah Ila Syuhud* tafakkur dapat ditinjau dari beberapa aspek, yaitu: dzikir, bersyukur, tobat, zuhud terhadap dunia, dan akhlakul karimah.

### **1. Tafakkur melalui Dzikir**

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasehat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingati).

Dzikir merupakan ibadah hati dan lisan yang tidak mengenal batasan waktu. Bahkan Allah menyifati *ulil albab*, adalah mereka-mereka yang senantiasa menyebut Rabnya, baik dalam keadaan berdiri, duduk, bahkan juga berbaring. Oleh karenanya dzikir bukan hanya ibadah yang bersifat *lisaniyah*, namun juga *qalbiyah*. Dzikir bila dikaji secara mendalam termasuk “*Tauhid Uluhiyah*” atau “Tauhid Ibadah”, bila ditinjau dari ilmu tasawuf, dzikir termasuk dalam aliran atau mazhab tasawuf amali. Mazhab tasawuf ini adalah mazab untuk mencapai ma’rifatullah dengan pendekatan melalui dzikir.

### **2. Tafakkur melalui Bersyukur**

Secara bahasa syukur adalah pujian kepada yang telah berbuat baik atas apa yang dilakukan kepadanya. Syukur adalah kebalikan dari kufur. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, sedangkan hakikat ke-kufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.

Menurut istilah syara’, syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah Swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah Swt. Jadi hakikat syukur adalah menampakkan nikmat Allah Swt yang dikaruniakan padanya, baik dengan cara menyebut nikmat tersebut atau dengan cara mempergunakannya di jalan yang dikehendaki oleh Allah Swt.

### 3. Tafakkur melalui Taubat

Secara bahasa kata taubat berasal dari bahasa Arab yang artinya kembali dari maksiat kepada taat. Taubat berakar dari kata *taba*. Searti dengan kata *taba* adalah *anaba* dan *aba*. Orang yang taubat karena takut azab Allah disebut *ta'ib* (isim *fa'il* dari *anaba*), dan bila karena mengagungkan Allah Swt disebut *awwab*.

Secara istilah, menurut Imam Nawawi taubat adalah tindakan yang wajib dilakukan atas setiap dosa. Jika dosa yang diperbuat itu adalah maksiat dari seorang hamba terhadap Tuhannya, yang tidak bersangkutan sesama anak Adam, maka syarat taubat kepada Tuhan itu ada tiga perkara:

- 1) Berhenti dari maksiat seketika itu juga
- 2) Merasakan menyesal yang sedalam-dalamnya atas perbuatan yang salah itu
- 3) Mempunyai tekad yang teguh bahwa tidak akan mengulangnya lagi. Apabila kurang salah satu dari ketiganya, maka tidak sahlah taubatnya.

### 4. Tafakkur melalui Zuhud Terhadap Dunia

Zuhud atau zuhd menurut bahasa berasal dari kata bahasa Arab *zahada* atau *zahida* (dalam bentuk kata kerja) artinya tidak ingin, tidak demam kepada dunia kemegahan, harta benda dan pangkat. Sedangkan menurut istilah menjalankan hidup menjauhkan terhadap hal-hal yang bersifat duniawi, misalnya: kemegahan kekayaan, pangkat jabatan dan sebagainya. Mereka mementingkan taqorrub atau mendekatkan diri pada Allah ketimbang lainnya, segala langkah dan tabi'at yang dikerjakan tidak lain mengharapkan Allah, mereka yakin, mencintai Allah dan harapan akhirat diatas segala-galanya.

Ada beberapa syarat yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan zuhud antara lain adalah: bahwa yang dijaui dan ditinggalkan itu haruslah sesuatu yang bersifat materi, disukai dan digemari.

### 5. Tafakkur melalui Akhlakul Karimah

Dalam pengertian sehari-hari akhlak umumnya disamakan artinya dengan budi pekerti, kesusilaan, sopan santun dalam bahasa Indonesia, dan tidak berbeda pula dengan arti kata moral, *ethic* dalam bahasa inggris. Manusia akan menjadi sempurna jika mempunyai akhlak terpuji serta menjauhkan segala akhlak tercela.

Secara kebahasaan akhlak bisa baik dan juga bisa buruk, tergantung tata nilai yang dijadikan landasan atau tolak ukurnya. Di Indonesia kata akhlak selalu berkonotasi positif. Orang yang baik sering disebut orang yang berakhlak, sementara orang yang tidak berlaku baik disebut orang yang tidak berakhlak.

Akhlak adalah suatu sifat yang tertanam dalam diri manusia dan bisa bernilai baik atau buruk. Akhlak tidak selalu identik dengan pengetahuan, ucapan ataupun perbuatan

orang yang bisa mengetahui banyak tentang baik buruknya akhlak, tapi belum tentu ini didukung oleh keluhuran akhlak, orang bisa bertutur kata yang lembut dan manis, tetapi kata-kata bisa meluncur dari hati munafik. Dengan kata lain, akhlak merupakan sifat-sifat bawaan manusia sejak lahir yang tertanam dalam jiwanya dan selalu ada padanya. Al-Qur'an selalu menandakan bahwa akhlak itu baik atau buruknya akan memantul pada diri sendiri sesuai dengan pembentukan dan pembinaannya.

Dalam Al-Qur'an kata tafakkur ini, dengan sejumlah kata tuntunannya terungkap sebanyak 18 kali, 13 kali terungkap dalam ayat makkiyah, 5 kali dalam ayat madaniah. Berangkat dari telaah ini dapatlah di ketahui bahwa term tafakkur, dengan tujuan dapat mempertebalkan keimanan kepada Tuhan dan penghayatan diri menuju kesempurnaan akhlak manusia.



## **B. BEBERAPA CARA AL-QUR'AN DALAM MEMERINTAHKAN DAN ISLAM MENYERU MANUSIA UNTUK BERTAFAKKUR TENTANG DIRINYA**

Bertafakkur tentang ciptaan Allah Swt merupakan ibadah mulia yang diserukan Islam. Oleh karena itu, tidaklah heran jika dalam Al-Qur'an pada beberapa ayatnya, kita menemukan perintah untuk bertafakkur dan merenungkan segala ciptaan Allah Swt di langit dan di bumi dengan bermacam cara (*ushlub*) yang sesuai dengan kondisi rohaniah seseorang. Al-Qur'an bahkan memberi berbagai cara yang masih dapat digunakan seseorang hingga akhir hidupnya. Hal ini dimaksudkan untuk mengeluarkan manusia dari kekebalan indera dan kebiasaan yang mati, untuk melihat tanda-tanda kekuasaan Tuhan yang ada dilangit dan di bumi dengan mata yang jeli dan hati yang hidup.

Al-Qur'an, dalam beberapa ayatnya, menggerakkan hati manusia dengan mengingatkan manusia tentang keagungan Allah Swt dan segala nikmat-Nya. Maka, perintah bertafakkur dapat dirasakan secara sejuk melalui pemaparan sifat-sifat Penyanyang dan Pengasih Tuhan. Kadang perintah bertafakkur ini disampaikan secara tegas disertai ancaman. Ayat-ayat semacam ini ditunjukkan kepada orang yang berhati keras dan orang kafir yang memegang memerlukan cara yang sedemikian tegas. Ayat-ayat seperti ini sebagian besar diawali dengan pertanyaan negatif: *"Tidakkah mereka melihat..."*

Dari sudut pandang Islam, meremehkan satu di antara tanda-tanda kekuasaan terbesar Tuhan di alam raya ini merupakan suatu kesalahan besar. Begitu juga jika manusia tidak merenungkan mempelajari dirinya. Islam menyeru manusia untuk bertafakkur tentang langit, sungai, kemudian mengajak manusia merenungkan apa-apa yang diberikan oleh tangan manusia yang memberi manfaat dan kemudahan hidup manusia. Islam lebih tegas lagi menyuruh manusia untuk bertafakkur dan merenungkan penciptaan manusia itu sendiri. Kepada manusia, malaikat pun diperintahkan untuk bersujud; bagi manusia dihamperkan segala sesuatu yang ada dilangit dan di bumi:

### **1. Urgensi Tafakkur dalam Pembaikan Akhlak Manusia**

Ibadah yang pertama kali yang dituntut oleh Rasulullah ialah dari para pengikutnya ialah berpikir dan bertafakkur dengan tenang dan penuh keikhlasan sesuai dengan kadar dan tingkatan akal pikiran mereka. Dengan bertafakkur atau berpikir akan menurunkan atau membuahkan pengetahuan dan menghasilkan ilmu, pada gilirannya, pengetahuan akan menghasilkan keadaan (hal) hati. Atau pengetahuan akan menggerakkan hati, lalu hati menggerakkan anggota tubuh badan untuk melakukan sesuatu perbuatan.

Oleh karena itu berpikir secara mendalam, merenung, atau bertafakkur, merupakan kunci dari amal yang shaleh, atau perbuatan baik atau bijak. Hal ini adalah lebih baik dari

dzikir, dan dzikir adalah lebih baik dari mengajar, karena tafakkur juga berarti dzikir, adapun dzikir, adalah lebih baik dari amal yang dilakukan oleh anggota tubuh.

Maka dari itu, tafakkur adalah lebih baik dari semua amal dan pekerjaan. Untuk itulah seorang *waliyyullah* telah mengatakan bahwa bertafakkur selama satu jam adalah lebih utama ketimbang beribadat selama setahun.

Tafakkur akan membimbing dan menuntun manusia kepada simpulan pengertian yang sangat bermakna dan berguna bahwa akhirat adalah lebih baik dari dunia. Ketika pikiran ini tertanam mendalam ke dalam hati, niscaya hal itu akan memimpin manusia kepada sikap dan perilaku zuhud dari dunia dan berhasrat besar kepada kedamaian, dan kebahagiaan yang kekal di akhirat. Inilah perubahan di dalam hati. Sebelum manusia memperoleh pengetahuan atau ma'rifat seperti ini, hati umumnya lalai dan berpaling kepada kesenangan dan kenyamanan juga kemewahan dunia, serta tidak menyukai, bahkan membenci akhirat.

Setelah memiliki pengetahuan bahwa akhirat adalah lebih baik dari dunia yang hadir dalam hati, maka hati juga mengalami perubahan lalu kehendak dan keinginannya pun berubah sepenuhnya. Dan pada akhirnya seluruh amal perbuatannya di bimbing dan di tuntun oleh motif untuk mendapat kebahagiaan akhirat.

Bertafakkur, merenung dan memikirkan secara mendalam adalah sebutan lain bagi menyalakan ilmu yang akan muncul akibat dari besi yang dipukulkan pada batu ketika api terpercik dari pukulan besi pada batu, maka kita tidak melihat sesuatu pun. Percikan api yang tampak itu membangkitkan seluruh anggota tubuh siap bertindak untuk melakukan sesuatu. Demikian halnya pula dengan cahaya yang memancar dari hati manusia, yang dengannya manusia dapat melihat hakikat atau sifat hakiki dari segala sesuatu.

Cahaya yang mengubah hati yang tadinya tiada dapat melihat sesuatu pun di dalam kegelapan. Dengan demikian, hasil dari tafakkur adalah ilmu, pengetahuan dan perubahan hal (keadaan) hati. Tidak ada batas dan ujungnya dari keadaan yang mengubah hati, orang yang berusaha untuk ,menguasai semua cabang ilmu pengetahuan keagamaan, tentu dia tidak akan mampu. Maka dari itu, kita seyogyanya berusaha menguasai sebagian pengetahuan tentang semua tahap atau maqam yang menuntun kita kepada pencerahan rohaniah.

## **2. Ruang Lingkup Tafakkur**

Dalam menjelaskan ruang lingkup tafakkur di dalam Al-Qur'an Surat Ar-Rum ayat ke-8 telah diisyaratkan tentang hal ini yang artinya: “ *Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang diri mereka? Tuhan tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada diantara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dalam waktu yang ditentukan. Dan sesungguhnya banyak diantara manusia benar-benar mengingkari pertemuan dengan Tuhannya* ”.

Aplikasi utama ayat ini adalah pencarian hikmah pada tatanan koneksi manusia dengan Tuhan dan alam semesta. Koneksi ini bersifat mutlak dan termasuk komposisi sentral dalam

ritus-ritus keagamaan Islam yang diistilahkan dengan aspek *ubudiyah* dan *uluhiyyah*. Pada akhirnya ruang lingkup ini akan bermuara pada dua tema sentral yaitu relasi dengan Tuhan (*hablumminallah*) dan relasi dengan masyarakat Islam (*hablumminannas*).

Berbicara tentang *Hablumminallah* adalah refleksi aplikasi akidah yang tentunya bersifat pribadi dan merupakan buah dari tafakkur. Kita hanya bisa memasukkan proses tafakkur hanya pada tataran konsep-konsep keilmuan Islam, seperti: aqidah, syariat, tasawuf dan lain-lain yang menjadi suatu tolak ukur keimanan kita dan terkait dengan integrasinya dengan “maqamat-ahwal” sebagai basis reproduksi dan afiliasi ilmu sebagaimana yang diklaim oleh kaum sufi. Jadi, ruang lingkup tafakkur sungguh luas karena proses interaksinya dengan ilmu dan sumber ilmu (hati) itu sendiri. Beberapa contoh ruang lingkup terkait dengan aplikasi tafakkur antara lain:

#### **a. Ruang Lingkup Teologis**

Ruang lingkup teologis secara harfiah dapat diartikan sebagai upaya memahami agama dengan menggunakan kerangka ilmu-ilmu ketuhanan yang bertolak dari suatu keyakinan bahwa wujud empirik dari suatu keagamaan dianggap sebagai yang paling benar dibandingkan yang lainnya.

Ruang lingkup teologis memberikan akses dalam pengembangan kualitas keimanan kaum muslimin. Para ulama dan fuqaha sejak generasi salaf telah berupaya memberikan konsep-konsep kontemporer dalam rangka mereformasi nilai-nilai Islam yang dimulai dengan metode, bentuk aplikatif, wacana dan sebagainya agar susunan totalitas ajaran Islam senantiasa mendapatkan varian-varian konstruktif dalam setiap masa dan peradaban. Sejak dulu, bagian-bagian dari ruang lingkup ini telah menghadirkan klaim-klaim perbedaan yang dilihat dari banyaknya penganut aliran-aliran (sekte-sekte) yang merupakan bukti nyata bahwa pola rekonstruktif dari tafakkur senantiasa memberikan propaganda tertentu yang diisyaratkan dengan sabda Nabi yang terkenal tentang perpecahan umat Islam menjadi 73 golongan. Ruang lingkup teologis adalah wujud cerminan tatanan kerangka segenap aspek aqidah diekspresikan untuk senantiasa dicari wujud hakikinya bagi para pencari kebenaran dari seluruh golongan dari agama ini.

Dalam ruang lingkup teologis, dalam memahami agama menggunakan cara berpikir deduktif yaitu cara berpikir yang berawal dari keyakinan yang diyakini benar dan mutlak adanya karena ajaran yang berasal dari Tuhan, sudah pasti benar, sehingga tidak perlu dipertanyakan lebih dahulu melainkan dimulai dari keyakinan yang selanjutnya diperkuat dengan dalil dan argumentasi. Sementara ruang lingkup normatif,

cara berpikirnya lebih ditekankan kepada pemahaman bahwa agama dari segi ajarannya yang pokok dan asli dari Tuhan yang didalamnya belum terdapat penalaran pemikiran manusia.

#### **b. Ruang Lingkup Antropologis**

Ruang lingkup antropologis dapat diartikan sebagai salah satu upaya memahami agama dengan cara melihat wujud praktek keagamaan yang tumbuh dan berkembang di masyarakat. Sifatnya langsung, bahkan sifatnya partisipatif. Dari sini timbul kesimpulan-kesimpulan yang bersifat induktif yang mengimbangi pendekatan deduktif dalam pengamatan sosiologis. Ruang lingkup ini mencoba membagi wujud nilai-nilai Islam pada setiap corak kebudayaan yang pada akhirnya membentuk pola sosialisasi yang cenderung akomodatif. Seringkali terjadi konflik internal dan eksternal yang justru dijadikan referensi justifikasi dalam penyusunan argumen-argumen keseimbangan atas dasar toleransi inheren dalam berbagai aspek.

#### **c. Ruang Lingkup Sosiologis**

Dalam ruang lingkup sosiologis digunakan pola-pola tafakkur yang mempelajari hidup bersama dalam masyarakat dan menyelidiki ikatan-ikatan antara manusia yang menguasai hidupnya, memahami sifat dan maksud hidup bersama, cara terbentuk dan tumbuh serta berubahnya perserikatan-perserikatan hidup serta kepercayaannya, keyakinan yang memberi sifat tersendiri kepada cara hidup bersama dalam organisasi.

Dalam ruang lingkup ini ada beberapa faktor landasan pentingnya eksplorasi tafakkur, diantaranya:

Pertama, bahwa syariat Islam memberikan ruang bagi aspek-aspek muamalah yang nyatanya banyak membutuhkan pola-pola pengembangan struktural yang terkait dengan pengembangan kualitas kehidupan keduniawian sebagai aspek yang selaras dengan masalah akhirat. Pengembangan ini mendorong terciptanya sebuah kajian referensif yang terbuka dengan metode-metode simulatif yang selanjutnya memberikan solusi-solusi verbal bagi wacana-wacana kausalitas yang rentan dan mendorong partisipasi aktif dalam pemecahannya secara general.

Kedua, bahwa dalil-dalil naqli menunjukkan secara jelas bahwa dalam soal-soal muamalah, syari'at tetap mengacu kepada bentuk "mashlahah" dari suatu perbuatan hukum yang substansinya dapat ditangkap oleh nalar. Keterangan ini menunjukkan perbedaan yang nyata antara ibadah dan muamalah sekalipun ada kolerasi antara

keduanya. Makna yang terkandung dalam semua ibadah tidak dapat diketahui kecuali dengan informasi waku yang harus diterima dan dilaksanakan oleh manusia dengan penuh kepatuhan. Di sisi lain, akal bisa mengetahui makna dalam muamalah.

Ketiga, bahwa syariat berbeda fungsi dalam aspek ibadah dan muamalah. Dalam hal ibadah, syariat berfungsi sebagai pembentuk dan pencipta hukum. Di lain pihak, syariat berfungsi sebagai penyempurna bagi pengetahuan akal yang terlebih dahulu telah memahami substansi muamalah. Hal ini dikarenakan karena akal manusia tidak berwenang dalam menentukan bentuk-bentuk ibadah.

Keempat, adanya aspek-aspek komplementer dalam Islam. Contohnya dalam Islam terdapat ketentuan bila urusan ibadah dilakukan tidak sempurna atau batal, karma melanggar pantangan tertentu, maka kifaratnya (tebusannya) ialah melakukan sesuatu yang berhubungan dengan masalah sosial. Bila puasa tidak mampu dilakukan misalnya, jalan keluarnya adalah dengan membayar fidyah dalam bentuk memberi makan bagi orang miskin. Bila suami istri bercampur siang hari di bulan ramadhan atau ketika istri dalam keadaan haid, tebusannya adalah memberi makan kepada orang miskin.

#### **d. Ruang Lingkup Filosofis**

Tafakkur pada ruang lingkup ini adalah upaya-upaya menjelaskan inti, hakikat atau hikmah mengenai sesuatu yang berada di balik objek formanya. Ini bertujuan dalam memberikan penafsiran-penafsiran agama secara komprehensif dalam tataran tertentu yang disesuaikan dengan kapasitas seseorang dalam pemahamannya tentang agama. Ini penting dikarenakan agama bersifat universal yang berarti diperlukan sebuah skema tertentu untuk mengkomunikasikannya dengan pemahaman umat dalam berbagai aspek yang diyakini bisa memberikan kontribusi solutif. Ruang lingkup filosofis menyediakan akses bagi pengembangan metode-metode baru tentang tafsiran Islam terutama yang terkait dengan wacana-wacana transendental melalui filsafat iluminasi.

#### **e. Ruang Lingkup Historis**

Tafakkur historis mencoba menghadirkan hikmah-hikmah dari berbagai peristiwa dengan memperhatikan unsur, tempat, waktu, objek, latar, dan pelaku dari peristiwa tersebut. Dalam Al-Qur'an sendiri banyak konsep-konsep yang membentuk pemahaman yang komprehensif mengenai nilai-nilai Islam, seperti kisah-kisah historis yang secara langsung membuka perenungan untuk memperoleh hikmah.

Melalui kontemplasi terhadap kejadian-kejadian atau peristiwa-peristiwa historis dan juga melalui kiasan-kiasan yang berisi hikmah tersembunyi, manusia di

ajak merenungkan hakikat dan makna kehidupan banyak sekali ayat yang berisi ajakan semacam ini, tersirat maupun tersurat, baik menyangkut hikmah historis atau pun menyangkut simbol-simbol.

#### **f. Ruang Lingkup Psikologis**

Tafakkur psikologis berusaha mempelajari jiwa seseorang melalui gejala perilaku yang dapat diamatinya. Menurut Dzakiyah Darajat, perilaku seseorang yang tampak lahiriah dipengaruhi oleh keyakinan yang dianutnya. Dengan adanya tafakkur bagi seorang muslim akan amat mempengaruhi kehidupannya, sehingga setiap apa yang dia lakukan adalah tak lepas dari apa yang dia yakini. Dengan bertafakkur, kehidupan seorang muslim baik lahir maupun batin tidak akan terlepas dari sikap beriman dan bertakwa kepada Allah Swt.

Secara global, ruang lingkup tafakkur terkait dengan obyek kajian ilmu itu sendiri. Ini berarti bisa kita bagi kedalam dua kelompok besar yakni yang bersifat rohani (keagamaan Islam) dan keduniawian. Ruang lingkup kerohanian Islam bersifat absolut dari berbagai sisi dikarenakan intensitas tujuannya sedangkan ruang lingkup keduniawian bersifat terbatas dikarenakan aspek temporalitas.

### **3. Obyek Tafakkur**

Objek tafakkur yang dimaksudkan disini ialah mengacu pada ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki dimensi tafakkur. Namun secara lebih spesifik, peneliti hanya mengambil beberapa dimensi saja. Hal tersebut di dasarkan pada kebutuhan dalam penelitian ini.

#### **a. Dimensi Akal**

Allah menjadikan manusia sebagai makhluk yang paling mulia di muka bumi ini, karena ia telah menganugerahi manusia dengan akal. Manusia bisa berbeda dengan makhluk lainnya karena ia mempunyai akal. Keistimewaan yang Allah berikan kepada manusia yakni berupa akal, menjadi sebuah anugerah yang membedakannya dari binatang. Akal menjadikan manusia mampu berpikir, mengamati dan menganalisa berbagai hal yang ditemukannya di dalam kehidupan ini. Akal pula yang menjadikan manusia terpilih menjadi khalifah di atas dunia ini.

Allah selalu memuji hambanya yang senantiasa berpikir dan merenungkan semua makhluk ciptaanNya. Sebagaimana firmanNya dalam (QS. Ali-Imran: 03: 190-191) yakni:

Artinya: (190). *Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal,*

(191). (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka.

Akal merupakan perangkat sempurna yang menjadi pemandu manusia untuk senantiasa berada di jalan Allah. Akal memiliki fungsi yang begitu luar biasa jika bisa dioptimalkan segala fungsinya.

## **b. Penciptaan Alam Semesta**

Alam semesta berikut dengan segala isinya, merupakan objek kajian tafakkur yang tidak akan ada habisnya. Hal tersebut berdasarkan berkembang pesatnya ilmu pengetahuan. Yang membuat semua itu makin takjub ialah, keselarasan antara apa yang ada di dalam Al-Qur'an dengan berbagai macam penemuan baru yang ditemukan oleh manusia beberapa abad terakhir ini.

Misalnya saja sebuah ungkapan yang diungkapkan oleh Corey, M.A. dalam (Mudhofir) yakni: *"in reality, belief in a divine creator appears to be much more widespread amongst physicist, biologist, and cosmologis than has heretofore been admitted"* (sesungguhnya iman kepada sang pencipta Nampak semakin luas dikalangan fisikawan, ahli biologi, daripada yang pernah dilakukan sebelumnya. Beberapa komentar yang diungkapkan oleh para ilmuwan barat tersebut, setidaknya bisa membuat kita makin yakin akan kekuasaan-Nya.

Karl Koper dalam (Mudhofir) juga menulis sebuah pernyataan yakni: "setidaknya ada sesuatu masalah pilosofis yang memikat perhatian semua orang yang berpikir. Yang saya maksudkan adalah masalah kosmologi, yaitu mengerti dunia dimana kita hidup, dan juga mengerti diri kita sendiri sebagai bagian dari dunia itu serta pengetahuan yang kita peroleh tentangnya".

Alam semesta sebagai sebuah aliran *intelligence* (kecerdasan) untuk manusia. Einstein pernah mencatat "betapa dalam kepercayaan Kepler dan Newton akan inteligibilitas arsitektur dunia, yang betapa besar keinginan mereka untuk mengerti suatu bagian sekalipun kecil dari *intelligence* yang tampak dalam dunia ini. Kekaguman semacam ini tentu merupakan hal yang normal bagi manusia yang mampu membawa akalnyanya untuk berpikir., memahi apa yang dilihatnya, dan mengkaji lebih lagi.

Dilihat dari perspektif Al-Qur'an, alam semesta dibicarakan sebagai tema yang begitu penting di samping tema Allah dan manusia. Ayat-ayat tentang penciptaan alam semesta bertebaran di beberapa surat dalam Al-Qur'an. Dalam fimannya (QS. Al-fushsilat: 41: 53) yakni:

Artinya: *Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka*

*bahwa Al Quran itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa Sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?*

Dalam surat lain juga Allah berfirman, QS. Al-baqarah: 2: 164) yakni:

*Artinya: “ Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, silih bergantinya malam dan siang, bahtera yang berlayar di laut membawa apa yang berguna bagi manusia, dan apa yang Allah turunkan dari langit berupa air, lalu dengan air itu Dia hidupkan bumi sesudah mati (kering)-nya dan Dia sebarkan di bumi itu segala jenis hewan, dan pengisaran angin dan awan yang dikendalikan antara langit dan bumi; sungguh (terdapat) tanda-tanda (keesaan dan kebesaran Allah) bagi kaum yang memikirkan”.*

### **c. Panca Indera**

Dengan kekuasaan dan kebijaksanaan Allah, maka manusia dan binatang di anugerahi berbagai macam indera. Dengan indera tersebut baik manusia maupun binatang mampu mengetahui dan mengamati apa saja yang ada disekelilingnya. Dan dengan indera ini juga, keberlangsungan hidup dapat berlanjut dan berjalan sampai saat ini.

Manusia dan binatang diberi bekal oleh Allah. Namun, ada satu hal yang menjadikan manusia berbeda dengan binatang, yakni Allah menganugerahi manusia dengan akal. Yang fungsinya membeimbingan manusia untuk berpikir. Berpikir tentang segala sesuatu yang ia saksikan, temukan, dan yang terpenting bahwa akal merupakan perangkat penting untuk keberlangsungan hidup manusia untuk kearah perubahan. Tapi, ada satu fungsi juga yang tidak kalah pentingnya yakni, untuk menyaksikan dan mengamati segala ciptaan-Nya. Dalam sebuah firman-Nya disebutkan (Q.S fushsilat: 41: 53) yakni:

*Artinya: Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segala wilayah bumi dan pada diri mereka sendiri, hingga jelas bagi mereka bahwa Al Quran itu adalah benar. Tiadakah cukup bahwa Sesungguhnya Tuhanmu menjadi saksi atas segala sesuatu?*

Ada beberapa ayat juga di dalam al-qur'an yang menyebutkan indera, bahkan keberfungsianya dijelaskan sejak manusia dilahirkan, dalam firman-Nya (Q.S an-nahl: 16: 78), yakni:

*Artinya: Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam Keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur.*

Indera yang paling banyak disebutkan dalam Al-Qur'an ialah indera pendengaran dan penglihatan. Ini disebabkan karena kedudukan mereka yang tinggi dibanding indera yang lainnya hingga dengan menyebut keduanya, dianggap mewakili semua indera yang

ada. Pendengaran seorang anak langsung bekerja setelah sang anak dilahirkan, berbeda halnya dengan penglihatan. Indera pendengaran pun bekerja disetiap saat, baik ditempat terang maupun ditempat gelapn namun berbeda halnya dengan penglihatan.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi tafakkur**

Sebelum membahas faktor-faktor yang mempengaruhi tingkatan tafakkur, ada baiknya dilihat beberapa tingkatan tafakkur. Menurut Mizra Ghulam Ahmad, tafakkur agar sampai pada tingkatan ma'rifat perlu adanya jalan yaitu dengan berpedoman kepada kitab suci al-qur'an. Menurutnya tingkatan tafakkur dibagi menjadi tiga macam yaitu 'ilmul yakin dan haqqul yakin. Ilmul yakin adalah pengetahuan terhadap sesuatu dengan mempergunakan sarana perantara dan tidak secara langsung.

Beliau memberikan contoh dengan menarik kesimpulan bahwa asap adalah meyakinkan kita akan keberadaan api. Sesungguhnya kita tidak melihat api namun hanya melihat asap, maka kita yakin akan adanya ilmul yakin. Dan apabila api itu sendiri kita lihat maka hal yang demikian menurut Hazrat Mizra Ghulam Ahmad disebut pengetahuan 'ainul yaqin dan apabila ia sendiri masuk kedalam api itu maka pengetahuan itu dinamakan haqqul yakin.

Adapun sarana untuk mencapai tingkat ilmul yaqin adalah akal dan keterangan-keterangan, juga dengan perantara telinga, manusia dapat memperoleh ilmul yaqin. Demikian juga dalil logika yang bertumpu pada unsur-unsur yang benar tanpa diragukan lagi atau kembali akan mengantar manusia sampai kepada ilmul yakin. Apabila orang-orang cerdas dan ahli pikir merenungkan (ber-tafakkur) kejadian bumi dan benda-benda langit dan dengan seksama memperhatikan sebab-sebab peredaran malam dan siang maka mereka itu kan mendapatkan bukti tentang wujud Allah ta'ala.

Tafakkur dapat menggerakkan semua kegiatan kognitif serta pikiran dalam dan luar seorang mukmin. Malik Badri, ahli psikoterapi dari sudan, berpendapat bahwa, perwujudan tafakkur itu melalui tiga fase dan berakhir pada fase keempat, yang disebut dengan istilah syuhud. Derajat atau tingkatan yang akan diraih pada tiap fasenya berbeda-beda. Keempat fase tafakkur yang dimaksud adalah:

##### **a. Fase Pertama**

Diawali dengan pengetahuan yang didapat dari persepsi empiris secara langsung, melalui alat pendengaran, alat peraba atau alat indera lainnya. Atau dengan tidak langsung, seperti fenomena imajinasi, bahasan, gambaran atau kadang pengetahuan rasional yang abstrak.

Sebagian besar pengetahuan ini ada hubungannya dengan emosi atau sentimen. Sekedar dapat memandang dan menyaksikan ciptaannya tidak lebih dari fase awal

primitif, pada fase ini antara pandangan seorang mukmin dan orang kafir tidak ada bedanya.

#### **b. Fase Kedua**

Kalau seseorang memperdalam cara melihat dan mengamatai sisi keindahan, kekuatan, dan keistimewaan yang dimiliki sesuatu, berarti ia telah berpindah dari pengetahuan dingin menuju rasa kekaguman akan keagungan ciptaan, susunannya yang rapi pemandangannya yang indah. Fase ini adalah fase kedua, yang bisa dikatakan sebagai fase *tadzawwuq*, pengungkapan rasa kekaguman terhadap ciptaan atau susunan alam yang indah, fase ini dapat dirasakan, baik orang mukmin maupun orang kafir, tanpa melihat sisi keimanan atau kekufuran.

#### **c. Fase Ketiga**

Fase ini termasuk tempat bergejolaknya perasaan. Kalau dengan perasaan ini seseorang berpindah menuju sang pencipta dengan penuh kekhusyuan sehingga dapat merasakan kehadiran Allah dan sifat-sifatnya yang tinggi, ia berarti sudah berada pada fase ketiga. Akan tetapi pada fase pengetahuan yang ketiga ini, yang menghubungkan antara perasaan tentang keindahan ciptaan dan kerapian tatanan alam dengan penciptaannya yang maha agung dan maha tinggi, merupakan nikmat besar yang hanya dirasakan oleh orang mukmin.

#### **d. Fase Keempat**

Setelah melewati fase kekhusyuan sehingga dapat merasakan kehadiran Allah dan sifat-sifatnya yang tertinggi serta pemahaman yang mendalam terhadap al-qur'an, maka perbuatan mengikuti keadaan (hal), keadaan mengikuti ilmu, dan ilmu mengikuti pikiran, sehingga terpancar sikap syuhud pada dunia yaitu menerima bagian yang ada di dunia dengan tidak berlebih-lebihan.

Fase-fase tersebut merupakan perjalanan yang akan dialami oleh setiap orang yang melakukan tafakkur namun bukan bermaksud membatasi tafakkur pada hal-hal tersebut. Pada fase-fase ini ada kalanya orang hanya sampai pada keadaan primitif yaitu fenomena alam, baik yang kasat mata maupun yang abstrak, yang oleh orang tertentu dimanfaatkan untuk melihat yang halus, sebagai kekuatan yang luar biasa.

Setiap muslim mendapatkan ganjarannya sesuai dengan tingkat kesulitan aktivitas tersebut. Tingkat tafakkur masih diliputi berbagai misteri dan kesulitan yang tidak mampu dicerna dan diukur secara menyeluruh oleh akal manusia. Diantara beberapa

aspek yang saling terkait yang membentuk perbedaan pada kualitas atau tingkat tafakkur setiap muslim yaitu:

### **1) Faktor Akidah**

Dalamnya tafakkur sangat tergantung pada tingkat keimanan dan tingkat keyakinan seseorang kepada kekuatan Allah Swt makin bertambah keyakinannya, keimanan seorang muslim. Makin mudah pula ia tenggelam dalam luasnya kerajaan penciptaannya, yang berarti semakin mendalam kualitas tafakkurnya.

### **2) Keadaan Perasaan dan Kecerdasan**

Seorang individu dalam melakukan tafakkur membutuhkan ketenangan emosi atau kondisi kejiwaan yang tenteramserta terjauh dari berbagai bentuk kegoncangan syaraf lainnya. Dengan cara demikian diharapkan dalam bertafakkur ia mampu menggunakan konsentrasi yang tinggi dan mendalam.

Disamping itu, tingkat kecerdasan turut berpengaruh terhadap kualitas tafakkur seseorang. J.P. Chaplin merumuskan tiga definisi kecerdasan, yaitu:

- a) Kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara tepat dan efektif.
- b) Kemampuan menggunakan konsep abstrak secara efektif, yang meliputi: memahami, berpendapat, mengontrol dan mengkritik.
- c) Kemampuan untuk memahami pertalian-pertalian dan belajar dengan cepat.

Dalam bertafakkur dibutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri untuk menghadapi kenyataan sehingga mampu memahami adanya pertalian antara yang maujud dengan keghaiban, yang menggunakan konsep-konsep keilmuan maka akan mengantarkan manusia kepada jalan yang benar.

### **3) Pemusatan Pemikiran**

Selanjutnya, kestabilan perasaan yang menggunakan kecerdasan maka diharapkan mampu berkonsentrasi dalam bertafakkur, secara maksimal. Adanya potensi itu, dan tersedianya lahan yang diciptakan Allah, serta ketidakmampuan alam raya membangkang terhadap perintah dan hukum Allah, menjadikan ilmunan dapat memperoleh kepastian mengenai hukum-hukum alam. Semuanya itu mengantarkan manusia berpotensi untuk memanfaatkan alam yang ditundukan Tuhan, dan keberhasilan dalam memanfaatkan alam itu termasuk buah dari teknologi.

#### 4) Keadaan Lingkungan

Keadaan lingkungan tempat orang berima tinggal sangat mempengaruhi kedalam tafakkur seseorang. Sejauhmana pikiran kosong dari berbagai kesibukan dengan permasalahannya sehari-hari, kebiasaan hidup yang melelahkan, jenis pekerjaan yang digelutinya, semuanya berpengaruh terhadap kualitas tafakkur seseorang. Hasilnya ialah bertafakkur yang akan dicapai seseorang akan berbeda.

#### 5) Pengaruh Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana individu membutuhkan interaksi dengan orang lain, pola pikir dan cara pandang seseorang sedikit banyak dipengaruhi orang disekitarnya yang mengadakan interaksi sosialnya. Bila berinteraksi mengenai akidah bersama orang shaleh maka kita akan merasakan dan secara tidak langsung membentuk pola pikir untuk merenungkan tentang keimanan.

#### 6) Hakikat Pengetahuan terhadap Obyek Tafakkur

Tafakkur dapat dilakukan dengan pengosongan pikiran dan melupakan segala keruwetan dalam benak yang dapat mengganggu proses tafakkur dan konsentrasi pada obyek tafakkur. Ia harus kembali berkonsentrasi pikiran pada apa yang ia pilih sebagai obyek pikiran dan meditasinya. Ia harus mengambil posisi duduk yang rileks. Latihan ini harus selalu diulang-ulang, sehingga hari demi hari tafakkur lebih mendalam, badan terasa lebih ringan, pikiran menjadi bersih, jiwa menjadi lebih tenang. Bersamaan dengan itu hilang pula segala perasaan gelisah, sedih, galau yang mengganggu jasmani sebelumnya.

Seorang mukmin akan mudah menemukan cara tafakkur semacam ini, tentang penciptaan langit dan bumi yang disertai dzikir dan bertasbih kepada obyek yang Maha tak terjangkau yaitu Allah, baik berdiri maupun berbaring, kesamaannya terletak pada upaya mengkonsentrasikan pikiran pada obyek tertentu.

Pengalaman dapat diperoleh melalui belajar, pengalaman hidup, membaca maka dalam memandang sesuatu dilingkungan dirinya atau peristiwa-peristiwa yang menimpa akan berbeda pada cara pandang orang yang menerimanya. Setiap manusia dalam maujudnya ini bisa mendapatkan pelajaran dan tanda-tanda kebesaran Allah Swt dari apa yang ada disekitarnya sesuai dengan tingkat pengetahuan yang ia miliki terhadap obyek tafakkur itu.

## 5. Pentingnya Tafakkur dalam Kehidupan

Tafakkur dalam Islam menempati posisi sentral. Allah Swt menganjurkan manusia untuk bertafakkur mengenai kitab suci Al-Qur'an serta fenomena alam semesta dan Allah memuji orang-orang yang bertafakkur. Perintah tafakkur dalam Islam, sebagaimana dasar-dasarnya yang telah dijelaskan di muka, mengandung pengertian bahwa aktifitas tafakkur merupakan ibadah, karena melaksanakan ajaran agama karena ibadah. Setiap perbuatan ibadah dalam Islam selalu mengandung hikmah-hikmah tertentu, demikian pula dengan halnya tafakkur. Pembahasan tentang pentingnya tafakkur dalam kehidupan yang dikemukakan pada bagian ini hakikatnya merupakan usaha untuk mengungkapkan hikmah-hikmah dari ibadah tafakkur tersebut. Dalam uraian dibawah ini akan dikemukakan lima hikmah tafakkur , yakni meningkatkan keimanan dan ibadah, mengasah kecerdasan, sebagai dasar pembelajaran, membentuk kesehatan mental, dan mempertajam kepekaan sosial.

### a. Meningkatkan Keimanan dan Ibadah

Ada semacam hubungan simbiosis antara tafakkur dan keimanan. Pada satu sisi, Islam mengajarkan bahwa tafakkur yang sejati adalah tafakkur yang didasarkan pada landasan keimanan. Oleh karena itu, kadar kedalaman tafakkur seorang mukmin dalam merenungkan ciptaan Allah ditentukan faktor keimanan. Dengan kata lain, keimanan yang mendalam serta adanya hubungan yang intens dengan Allah merupakan tulang punggung bagi tercapainya tafakkur yang mendalam.

Pada sisi lain, tafakkur yang sejati, yakni tafakkur yang berlandaskan keimanan yang kokoh. Merupakan salah satu bentuk ibadah yang dapat meningkatkan kualitas keimanan. Dalam ungkapan Labib Mahtuf Anan, buah dari tafakkur sejati adalah timbulnya keyakinan di hati orang yang bertafakkur. Keyakinan bahwa Allah adalah *King of the King* di alam ini. Selain dapat meningkatkan keimanantafakkur juga dapat meningkatkan intensitas ibadah. Karena diantara buah dari tafakkur adalah timbulnya sikap kepasrahan secara mutlak dalam diri seseorang yang bertafakkur untuk mentaati Allah, dengan melaksanakan perintah dan menjauhi segala larangannya serta menrima Islam sebagai ajaran tunggalnya. Sehubungan dengan hal ini Al-Ghazali menyatakan bahwa:

“Apabila ilmu berhasil didalam hati maka keadaan hati menjadi beruba. Dan apabila keadaan hati menjadi berubah maka amal perbuatan itu mengikuti keadaan. Dan kekuatan itu mengikuti ilmu. Dan ilmu itu mengikuti pemikiran. Jadi pemikiran itu adalah dasar dan kunci bagi segala amal dan kebbaikannya. Dan inilah yang tersingkap bagimu

tentang tafakkur dan bahwa tafakkur itu lebih baik dari pada dzikir dan tadzakkur. Karena berpikir adalah dzikir dan tambahan”.

Dari pernyataan Al-Ghazali di atas dapat dipahami bahwa orang yang selalu berpikir mendalam atau bertafakkur akan mudah melaksanakan segala ibadah dan ketaatan lainnya.

#### **b. Mengasah Kecerdasan**

Tafakkur merupakan proses kognitif yang mampu untuk fleksibel dalam berpikir, memiliki rasa ingin tahu, ketelitian dan ketepatan. Tafakkur dapat menggerakkan semua kegiatan kognitif serta pikiran dalam dan luar seorang mukmin.

Menurut Hamka, orang yang biasa melakukan tafakkur berarti ia mengasah otaknya dan hal ini berarti pula meningkatkan kecerdasannya. Sebab bila otak dibiarkan tidak digunakan untuk berpikir ia akan menjadi tumpul. Penting pula dikemukakan bahwa tafakkur tidak hanya meningkatkan kecerdasan intelektual tetapi meningkatkan kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual. Hal ini berkaitan dengan kenyataan bahwa aktifitas tafakkur melibatkan tiga potensi kecerdasan sekaligus, gambaran tentang empat tahap tafakkur yang dijelaskan di muka kiranya cukup menjadi bukti bahwa tafakkur bisa mencerdaskan, intelektual, emosional dan spiritual.

Dengan kata lain, ketika orang melakukan tafakkur bukan hanya inderanya yang menyaksikan peristiwa di alam ini, melainkan juga akalnnya dapat mengetahui hukum-hukum Allah yang berlaku di alam raya serta hatinyamemahami ciptaan Allah tersebut sebagai ayat-ayat Allah (tanda-tanda kekuasaan Allah), sehingga menjadikannya semakin mengenal Allah. Dalam kaitan ini, Khawajah Abdullah Al-Anshari, mengunbgkapkan tentang tafakkur sebagai berikut: “ Ketahuilah bahwa tafakkur merupakan mencari tahu penglihatan batin untuk mencapai tujuan yang didambakan.

#### **c. Sebagai Dasar Pembelajaran**

Di lihat dari teori pendidikan Islam, tujuan pendidikan tidak hanya pendidikan otak saja, tetapi juga pendidikan dan pengajaran mental. Yang berkaitan dengan pendidikan mental, tafakkur merupakan salah satu dasar pengajaran dan pendidikan. Tafakkur dapat dipandang sebagai sisi amali bagi pendidikan jiwa, yaitu berrupa pelaksanaan, praktek, observasi, dan eksperimen yang dilakukan oleh jiwa dalam memperhatikan isi alam dengan tujuan memetik pelajaran yang berdimensi spiritual (orientasi pendidikan jiwa), maka hal itu dapat membersihkan dan meningkatkan kesucian jiwa. Sehingga jiwa menjadi dekatdengan Allah dan menerima apa yang disukai Allah.

Orang yang bertafakkur merupakan dasar pengajaran dan pendidikan dapat pula dijelaskan dari kenyataan adanya hubungan antara tafakkur terhadap alam semesta dengan kemajuan ilmu pengetahuan yang pernah diraih oleh peradaban Islam. Menurut Malik Badri, tafakkur tak diragukan lagi bahwa kemajuan ilmu pengetahuan yang pernah diraih peradaban Islam masa lalu adalah hasil langsung dari keimanan yang mendalam terhadap Allah dan kegiatan tafakkur yang intensive berdasarkan keimanan yang mendalam.

Dalam konteks pelaksanaan pengajaran dan pendidikan, maka dari segi pendidikan tujuan atas tafakkur adalah berusaha untuk mewujudkan para pendidik agar dapat memfungsikan dirinya sebagai khalifah Allah yang tidak menyimpang dari tujuan penciptanya, sebagai hamba yang harus mengabdikan dirinya kepada Allah. Sedangkan dari peserta didik tujuan tafakkur adalah berusaha mewujudkan dirinya sebagai orang yang menerima potensi fitrah, yang menghabiskannya untuk memelihara dan mengembangkannya melalui jalur-jalur pendidikan tauhid.

Dengan demikian, dilihat dari konsep dan teori pendidikan Islam posisi tafakkur sebagai dasar pengajaran dan pendidikan terletak pada kenyataan bahwa pendidikan Islam harus didasarkan kepada prinsip-prinsip tauhid itu. Dan Al-Qur'an, sebagaimana sudah dijelaskan di muka, tafakkur dapat meningkatkan keimanan (tauhid).

#### **d. Membentuk Kesehatan Mental**

Orang mukmin yang bertafakkur meskipun tidak mengerti tasbih alam semesta, dapat merasakan dengan kata dan pasti, bahwa setiap tasbih yang diucapkannya menyatu pada tasbih seluruh makhluk. Perasaan semacam ini akan bertambah mendalam apabila ia melakukan tafakkur secara berkesinambungan, sehingga mencapai puncak ketinggian kebahagiaan serta kesehatan mental. Tidak satupun niat dunia yang mampu menandingi kebahagiaan ini. Ibnu Qoyyim, mengomentari tentang nikmat ini dengan menyatakan, sebagaimana yang dikutip Malik Badri, bahwa orang mukmin yang bertafakkur akan tersingkap baginya pintu manisnya menyendiri ditempat yang sunyi, menjauh dari kebisingan dan kegalauan hidup sambil melaksanakan tafakkur. Tafakkur dalam kesendirian ini akan mendatangkan kekuatan hati pada dirinya. Kepadanya akan terbuka manisnya pintu beribadah, sehingga ia akan selalu membutuhkannya, yang pada gilirannya membuat ia memperoleh ketenangan. Apabila suasana ini menjadikannya segala kegundahan dunia, kebingungan, tekanan batin, dan bentuk-bentuk gangguan mental akan sirna dari dirinya.

Dari uraian di atas kiranya cukup jelas tentang pentingnya tafakkur bagi kesehatan mental bagi seorang mukmin, wujud kesehatan mental yang paling hakiki ialah apabila ia dapat merasakan nikmatnya beribadah.

#### **e. Mempertajam Kepekaan Sosial**

Dalam garis besarnya, tafakkur yang sejati pasti akan membawa kedua kesadaran fundamental. Kesadaran utama ialah bahwa alam semesta dengan seluruh aspek atau isinya ini ada Penciptanya yaitu Allah. Kesadaran ini dapat disebut sebagai kesadaran transendental (kesadaran tauhid). Kesadaran kedua yang merupakan buah dari tafakkur ialah bahwa alam dengan segenap isinya tidak ada yang diciptakan dengan sia-sia, semuanya diciptakan dengan tujuan yang benar. Dalam konteks kesadaran yang kedua, yang lahir dari kegiatan tafakkur tersebut diatas tentulah dapat dipahami arti pentingnya tafakkur dalam mempertajam kepekaan sosial. Sebab ketika seseorang menyadari bahwa semua ciptaan bahkan yang terlihat paling sederhana sekalipun. Dia menyadari bahwa ketidakpedulian, apalagi pelecehan dan pemusnahan terhadap satu jenis ciptaan atau makhluk Allah, berpotensi merusak tatanan alam semesta, jika dalam konteks hubungan dengan ciptaan pada umumnya seorang yang bertafakkur bisa memberikan apresiasi tentang kehormatan terhadap semua jenis ciptaan Allah, maka apresiasi dan kehormatannya terhadap sesama manusia tentu akan jauh lebih tinggi. Salah satu bentuk apresiasi dan penghormatan terhadap sesama manusia yang bisa muncul sebagai buah dari ibadah tafakkur ialah berupa kepekaan sosial.

Dengan demikian jelaslah berdasarkan uraian diatas bahwa tafakkur dapat mempertajam kepekaan sosial, yang mendorong timbulnya solidaritas dan saling tolong-menolong dalam kehidupan bermasyarakat.

## C. BERPIKIR POSITIF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN ISLAM

### 1. Telaah Teks Psikologi tentang Berpikir Positif

Berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya, sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima. Peale menyatakan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang baik atau positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif.

Berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran.

Pikiran positif adalah potensi dasar yang mendorong manusia untuk berbuat dan bekerja dengan menginvestasikan seluruh kemampuan kemanusiaannya. Pikiran positif adalah ketika merasa gelisah tetapi merasa senang yang lebih besar, memandang hal-hal yang mencerahkan dan tidak memenuhi akal dengan pikiran-pikiran negatif .

Berpikir positif juga dapat diartikan sebagai cara berpikir yang berangkat dari hal-hal baik, yang mampu menyulut semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Dalam konteks inilah berpikir positif telah menjadi sebuah sistem berpikir yang mengarahkan dan membimbing seseorang untuk meninggalkan hal-hal negatif yang bisa melemahkan semangat perubahan dalam jiwanya.

Dari definisi secara umum di atas dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kecenderungan seseorang menggunakan akal budi yang mampu membangkitkan semangat untuk melakukan perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik serta menilai pengalaman-pengalaman dalam hidupnya sebagai bahan yang berharga untuk pengalaman selanjutnya dan menganggap semua itu sebagai proses hidup yang harus diterima.

### 2. Dasar-Dasar Islami Berpikir Positif

Islam lebih dari agama ritus, tetapi sebuah pandangan dan pedoman hidup yang sempurna dan paripurna. Sebagai sebuah ajaran yang fitrah, yaitu sesuai dengan gerak alami semesta baik mikro dan makro Islam menekankan pentingnya perbaikan di segala bidang kehidupan karena ini menjadi prasyarat terciptanya kedamaian dan keadilan yang dicita-citakan umat manusia.

Sungguh sangat tepat bahwa kemudian hal paling sentral yang disentuh Islam adalah perbaikan jiwa manusia itu sendiri. Dalam hal ini adalah akhlak manusia. Rasulullah Saw bersabda, “Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak

(budi pekerti),” (H.R. Bukhari). Dan, jalan menuju kesempurnaan akhlak itu adalah terbebasnya jiwa dan pikiran dari noda hitam kezaliman. Jiwa dan pikiran yang sehat dan konstruktif mampu mengarahkan manusia pada sikap dan perilaku yang baik, benar, dan elok (shahih).

Tentang pentingnya berpikir positif dalam kehidupan ini sungguh tak diragukan lagi. Oleh karenanya, Islam memberikan landasan atau dasar-dasarnya melalui beberapa ajaran sebagaimana tersebut di bawah ini.

**a. Husnuzhan**

Husnuzhan atau berbaik sangka menjadi ciri dari berpikir positif. Islam sangat menekankan umatnya untuk selalu berbaik sangka, baik kepada Allah maupun orang lain, dan menjauhi berburuk sangka (su'uzhan). Rasulullah Saw bersabda: *“Hati-hatilah kalian terhadap prasangka karena sesungguhnya prasangka (buruk) itu merupakan perkataan yang paling dusta, dan janganlah kamu saling mengintai, janganlah kalian saling berprasangka (buruk), janganlah kalian saling membenci, dan janganlah kalian saling menjerumuskan. Akan tetapi jadilah kalian hamba Allah yang bersaudara”*. (H.R. Bukhari dan Muslim).

Berbaik sangka adalah pilihan sikap hidup orang arif dan bijak karena membawa banyak manfaat dalam kehidupan, seperti tercapainya ketenangan hati dan pikiran. Hhal ini karena ber-husnuzhan (berbaik sangka) menolak segala sebab yang menjadikan hati tidak tenang.

Dewasa ini, begitu banyak orang yang selektif dalam hal makanan ragawi. Mereka tidak makan kecuali hidangan yang sehat, higienis dari kacamata medis, dan mengandung banyak nutrisi dari sudut ilmu gizi. Tetapi, tetap saja terserang beragam penyakit yang memerlukan biaya tidak sedikit untuk proses penyembuhan. Sudah banyak dokter ahli yang dikunjungi, tetapi hasilnya tetap nihil. Setelah sekian perjalanan panjang pengobatan, ternyata sakit yang diderita disebabkan oleh pikiran yang tidak sehat. Orang-orang semacam ini lupa memberi nutrisi bagi hati, jiwa, dan akal, terlalu sering berprasangka buruk kepada orang lain. Walhasil, rasa was-was, dan cemas tanpa sebab selalu menyertai mereka.

Dengan ajaran husnuzhan, seseorang dilatih untuk terampil mendayagunakan potensi otak (akal pikiran). Pada saat yang bersamaan seseorang juga diajak waspada agar tidak menilai orang dari tampilan luarnya saja. Sebab, tampilan luar sering menipu. Ada kalanya seseorang terlihat jahat, padahal sebenarnya dia sangat baik. Begitu pun sebaliknya. Dalam hal ini, Allah Swt mengingatkan kita melalui sebuah firman-Nya, *“Dan mereka tidak punya suatu pengetahuan tentang itu. Mereka tidak lain hanya mengikuti prasangka,*

*sedangkan sesungguhnya prasangka itu tidak berfaedah sedikitpun terhadap kebenaran.” (QS. An-Najm [53]:28)*

#### **b. Tafa’ul**

Dalam Islam dikenal tafa’ul, ujaran yang mendorong manusia untuk selalu semangat dan yakin tentang keberhasilan manakala seseorang mengerahkan segenap kemampuan yang dimilikinya. Dalam bahasa Indonesia modern, kata ini dipadankan dengan optimism.

Jika ditilik lebih lanjut, ajaran tafa’ul atau optimism sebenarnya pengejawantahan riil dari husnuzhan. Ketika prasangka baik hanya berkisar di wilayah ide, pikiran, dan keyakinan maka tafa’ul (optimism) lebih kearah tindakan nyata. Tentu saja tindakan yang berdasar pikiran positif. Tidak disebut tafa’ul sesuatu yang berangkat dari pikiran-pikiran negative karena akan menjerumuskan seseorang pada kerusakan dan penyesalan. Sementara tujuan tafa’ul adalah tercapainya kesuksesan, kebahagiaan, dan kemenangan dengan perencanaan matang.

Tafa’ul dalam Islam juga menyertakan keyakinan bahwa pertolongan Allah itu dekat. Dengan modal keyakinan ini, apapun tantangan dan rintangan disetiap medan kehidupan pasti bisa ditaklukkan. Rasulullah Saw sendiri merupakan contoh konkrit pribadi yang selalu optimis dan yakin dengan pertolongan Allah Swt. Bukti sejarah menunjukkan hal ini dan tak terbantahkan. Beliau sukses berdagang, berumah tangga, sukses sebagai panglima perang dan kepala negara, dan terutama sukses menyebarkan Islam melalui cara-cara elegan, anti kekerasan.

Karena itulah tafa’ul harus menjadi detak jantung dan denyut nadi bagi seorang Muslim. Diriwayatkan dari Anas bin Malik, betapa Rasulullah mencintai tafa’ul dan membenci tiyarah (ramalan akan datangnya kejadian buruk). Beliau bersabda, *“Tidak terdapat kerusakan dan tidak pula tiyarah. Dan , yang mengagumkan adalah rasa optimism pada kebaikan dan perkataan yang bagus.”* (HR. Bukhari).

Optimisme juga mencirikan tetap terjaganya iman dalam hati. Karena orang-orang lemah iman adalah mereka yang mudah mengeluh dan hidup tanpa tujuan yang jelas. Dengan terus bertafa’ul memungkinkan seseorang selalu berada dalam kondisi prima sehingga insya Allah dengan pertolongan-Nya seseorang mencapai tangga demi tangga kesuksesan yang didambakannya.

### c. Tawakal

Tawakal adalah kesungguhan hati dalam bersandar kepada Allah Swt untuk mendapatkan kemaslahatan serta mencegah bahaya, baik menyangkut urusan dunia maupun akhirat. Allah Swt berfirman, *“Dan barangsiapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan jadikan baginya jalan keluar dan memberi rizki dari arah yang tiada ia sangka-sangka, dan barangsiapa bertawakal kepada Allah, maka Dia itu cukup baginya.”* (QS. Ath-Thalaq [65]:2-3)

Dalam kaitannya dengan pembangunan pikiran positif, tawakal mengajarkan seseorang sebuah kepasrahan total kepada Allah Swt setelah upaya yang dilakukannya. Menyerahkan segalanya kepada Allah Swt. Dia-lah yang paling berhak menentukan dan paling tahu yang terbaik bagi hambanya. Dan seorang hamba harus menerimanya dengan sabar dan lapang dada.

Jika hasil dari upaya tersebut mengecewakan, padahal seseorang merasa telah melakukan yang terbaik dari apa yang dilakukannya, sebagai orang yang beriman, seorang hamba mesti segera introspeksi diri. Sebab, jangan-jangan masih banyak terdapat kekurangan di sana-sini, baik dalam cara berpikir maupun bertindak. Jelaslah, tawakal adalah media pembelajaran yang ampuh dalam mengembangkan pikiran-pikiran positif tersebut.

### d. Al-I’timadu’ Ala Nafsi

Dalam Islam diajarkan bahwa kelak manusia akan dimintai pertanggungjawaban *person by person*. Tidak ada seorangpun yang menanggung beban dosan orang lain. Ini mengisyaratkan bahwa dalam kehidupan di dunia, manusia harus menyandarkan segala amal perbuatan pada kehendak sadar dirinya sendiri. Karena apa dan bagaimanapun wujud dari tindakan seseorang meski atas hasutan orang lain misalnya tetap orang tersebut yang akan mempertanggungjawabkannya. Oleh karena itulah, perlu dipahami bahwa langkah nyata untuk selalu bersandar pada diri sendiri (*al-I’timadu’ ala nafsi*) menjadi salah satu elemen pokok dalam keseluruhan pembahasan ini.

Lebih lanjut poin ini mendorong seseorang untuk kembali merenung dan memercayai bahwa sesungguhnya Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baiknya dan merdeka (boleh/hak berikhtiar). Allah Swt berfirman, *“Sesungguhnya telah kami (Allah) ciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya,”* (QS. At-Tin [95]: 4). Makna bentuk yang sebaik-baiknya dalam ayat tersebut meliputi keseluruhan dimensi manusia: material dan spiritual.

Dibandingkan dengan ciptaan Allah Swt lainnya, jelas manusia memiliki banyak keunggulan. Dan, yang terutama adalah karena karunia akal dan pikiran. Namun ini tidak lantas menjadikan manusia dengan sendirinya mulia di mata Allah Swt. Karena, kemuliaan tidak ditentukan oleh apa yang telah terberi (*given*), tetapi oleh apa yang diupayakan melalui perilaku terpuji. Sebagaimana lanjutan ayat tersebut, derajat manusia bisa jatuh pada titik yang paling nadir (terendah) jika tidak mengindahkan perintah dan larangan-Nya. Allah Swt berfirman, ‘Kemudian kami kembalikan dia ke tempat yang serendah-rendahnya.’ (QS. At-Tin [95]: 5)

#### e. Silaturahmi

Dewasa ini kita mengenal istilah *social networking*, jejaring sosial atau model-model *social gathering* lainnya, dan segala macam bentuk motifnya. Semua ini menandakan adanya kebutuhan manusia untuk hidup secara bersama dan berdampingan dengan aman dan damai. Manusia sebagai makhluk sosial, tidak bisa hidup sendirian. dia memerlukan bantuan sesamanya.

Berangkat dari kenyataan alami ini, Islam menawarkan ajaran penting yang dikenal dengan silaturahmi, yang secara bahasa berarti ‘menyambung tali kasih sayang’. Semua ini ditujukan demi terciptanya ikatan persaudaraan antar sesama manusia.

Dalam hal ini, hubungan antara silaturahmi dengan pembangunan pikiran positif adalah bahwa seseorang mesti memiliki kebersihan hati, prasangka yang baik dan tentu saja pikiran yang positif pula sebelum menjalin persaudaraan yang sejati dengan orang lain. Jika tidak mustahil ikatan persaudaraan itu akan terjadi dan abadi. Mengapa? karena sesungguhnya ikatan tali silaturahmi yang kokoh hanya bisa dibangun dari kebersihan hati dan pikiran yang positif.

Dengan menjauhkan semua pikiran negatif, seseorang menjalin persaudaraan yang sebenarnya dan bukan persaudaraan sementara dan semu, yang biasanya ada demi sebuah kepentingan tertentu. Ketika kepentingan itu habis masanya dengan sendirinya bubarlah jalinan persaudaraan itu.

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell, pemikiran yang positif dapat ditinjau dari empat sudut pandang, yaitu percaya diri, inisiatif, ketekunan, dan kreativitas.

#### 1) Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Penilaian positif inilah yang

nantinya akan menimbulkan sebuah motivasi dalam diri individu untuk lebih mau menghargai dirinya. Pengertian sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap gejala aspek kelebihan yang dimiliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan hidupnya.

Kepercayaan diri merupakan faktor yang sangat penting, karena sikap percaya diri akan membuat individu merasa optimis dan mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Bila seseorang memiliki pikiran yang positif maka ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain. Berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang baru serta mencoba berbagai kesempatan.

## **2) Inisiatif**

Inisiatif adalah tindakan yang dilakukan pada saat tertentu dengan kesadaran sendiri. Inisiatif dapat timbul darimana saja, yang tercipta karena adanya dorongan atau keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu. Seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif akan memiliki keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat didalam diri untuk mencoba hal-hal yang baru.

## **3) Ketekunan**

Ketekunan adalah kekerasan tekad dan kesungguhan hati. Artinya bekerja, belajar, dan berusaha semaksimal mungkin, sehingga dengan kesungguhan hati dan tekad yang kuat bisa dijadikan sebagai teladan bagi orang lain dan memberikan hasil kepada dirinya sendiri.

Individu yang memiliki tingkat ketekunan yang tinggi, ia akan lebih konsentrasi pada setiap apapun yang berlaku dalam lingkungan kehidupannya, dengan cara mencermati, merenungkan, menganalisis, kemudian memilih mana yang baik untuknya dan mana yang harus ditinggalkan. Biasanya individu yang tingkat ketekunannya tinggi sangat peka dan sensitif sekali terhadap lingkungannya, dia pandai membaca situasi, mampu mengambil keputusan yang tepat, cepat namun terkesan tenang tanpa ada unsur keterpaksaan. Artinya bahwa sesuatu yang telah ada dikembangkan seoptimal mungkin pada dirinya. Hal itu merupakan satu langkah untuk menunjukkan kemampuan (potensi) yang dimiliki sekaligus sebagai penyosialisasian diri terutama dalam dunia pendidikan.

## **4) Kreativitas**

Menurut Supriadi, mengutarakan bahwa kreativitas adalah kemampuan seseorang untuk melahirkan sesuatu yang baru, baik berupa gagasan maupun karya nyata yang relatif berbeda dengan apa yang telah ada. Kreativitas merupakan kemampuan berpikir tingkat tinggi yang mengimplikasikan terjadinya eskalasi dalam kemampuan berpikir, ditandai oleh suksesi, diskontinuitas, diferensiasi dan integrasi antara tahap perkembangan.

Kreativitas juga dapat bermakna sebagai kreasi terbaru dan orisinal yang tercipta, sebab kreativitas suatu proses mental yang unik untuk menghasilkan sesuatu yang baru, berbeda dan orisinal. Kreativitas merupakan kegiatan otak yang teratur komprehensif, imanitatif menuju suatu hasil yang orisinal.

Jika pikiran seseorang tertuju pada hal-hal positif maka akan tumbuh keinginan besar pada diri orang itu untuk terus menyelidiki, bertanya, serta mencari tantangan-tantangan baru.

Semua orang yang berusaha meningkatkan diri dan ilmu pengetahuannya pasti tahu bahwa hidup akan lebih mudah dijalani bila selalu berpikir positif. Untuk mengetahui bagaimanakah cara untuk berpikir positif, maka perlu mengenali ciri-ciri yang berpikir positif .

- a) Bisa memandang masalah secara realistis sesuai dengan fakta-fakta yang ada. Dalam hal ini bisa dilihat dalam perilaku yakni memiliki keteguhan dalam memegang prinsip atau nilai-nilai luhur lainnya yang mereka yakini kebenarannya. Selain itu orang-orang yang berpribadi positif tidak akan membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi hidupnya. Dengan kedua sikap tadi dia akan pandai bergaul dan suka membantu orang lain.
- b) Melihat peristiwa dan kacamata yang penuh dengan rasa optimis dan prasangka baik. Hal ini ditunjukkan dengan beriman, memohon bantuan, dan tawakkal kepada Allah Swt. Dengan sikap yang optimis yang positif dia akan selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan dan percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan.
- c) Memberikan prioritas dengan tindakan rasional dibandingkan dengan tindakan emosional (spontan). Ciri dari sikap ini dia akan memiliki carapandang yang positif, keyakinan dan proyeksi positif sehingga dia akan hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran.

Ciri-ciri yang lain yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah sebagai berikut

:

- a) Orang-orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negative dalam kehidupan setiap individu. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.
- b) Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten
- c) Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. Ia tidak pernah meremehkan semua itu.

- d) Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- e) Orang yang berpikir positif selalu bertawakkal kepada Allah.
- f) Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

Sangatlah mudah untuk menandai apakah pola berpikir seseorang sudah berubah menjadi lebih positif ataukah belum. Ada 10 ciri yang biasa di miliki oleh orang-orang yang berpikir positif diantaranya adalah sebagai berikut.

- a) Melihat masalah sebagai tantangan
- b) Menikmati hidup
- c) Memiliki pikiran yang terbuka
- d) Menghilangkan pikiran negative begitu pikiran itu terlintas di benak
- e) Mensyukuri apa yang dimiliki
- f) Tidak mendengar gossip yang tidak jelas
- g) Tidak membuat alasan tetapi mengambil tindakan
- h) Menggunakan bahasa yang positif
- i) Menggunakan bahasa tubuh yang positif
- j) Peduli pada citra diri

Ciri-ciri orang yang berpikir positif menurut Abdul Aziz akan melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Perkataannya seputar hal-hal yang positif. Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbau hal-hal positif
- b) Memandang tantangan sebagai tantangan. Salah satu karakter orang yang berpikir positif akan terlihat ketika ia dihadapkan pada masalah
- c) Mampu menyiasati dan menyikapi masalah. Orang yang berpikir positif adalah mereka yang mampu menyiasati dan menyikapi masalah dengan terbuka.
- d) Memahami masalah sebagai proses. Bagi orang yang berpikir positif ia akan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani
- e) Mensyukuri apa yang dimiliki. Dengan berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaan apapun dengan besar hati
- f) Selalu terbuka dan siap menerima saran atau kritikan. Mereka menyadari bahwa dengan saran dan kritikan dari orang lain akan menjadikan mereka lebih baik dan terkontrol

- g) Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbaur negative. Orang-orang yang berpikir positif mengabaikan hal-hal yang akan mendatangkan pikiran negative pada dirinya
- h) Berpandangan dan berpengharapan baik. Pandangan positif akan melahirkan harapan baik. Pandangan yang positif menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik.
- i) Cepat bangkit disaat gagal. Selalu optimis memandang masa depan dan mempunyai progresivitas tinggi dalam melakukannya merupakan ciri-ciri orang yang mempunyai pikiran positif.
- j) Mempunyai sikap rendah hati, dan selalu suportif dalam bersaing

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa orang-orang yang memiliki pikiran positif memiliki ciri-ciri yang bersifat positif pula. Orang-orang yang berpikiran positif memiliki percaya diri, kreativitas, dan jiwa yang kuat. Selain itu mereka juga pantang menyerah dalam menghadapi masalah serta rintangan yang ada di hadapannya. Serta masih banyak lagi ciri-ciri positif yang dimiliki orang-orang berpikiran positif.

### **3. Tujuan Berpikir Positif**

Berpikir positif akan membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang mereka inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang pantang menyerah. Dalam diri mereka ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam setiap situasi sulit yang pernah ragu-ragu.

Berpikir positif akan menimbulkan keinginan yang positif pula, dengan selalu membiasakan berpikir positif maka kita akan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk dalam hidup ini. Pikiran positif membuat seseorang tampil sebagai seseorang yang bermotivasi. Orang-orang akan suka berada di sekitar kita. Berpikir positif memberi kemampuan melihat kemungkinan-kemungkinan positif di setiap situasi.

Dengan berpikir positif maka seseorang akan memiliki kekuatan yang luar biasa. Sehingga seseorang melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut. Yang seseorang butuhkan untuk melakukan itu semua adalah terus berpikir positif.

Pemikiran positif membantu seseorang menyadari bahwa seseorang dilahirkan untuk menjadi besar karena dalam dirinya terdapat kekuatan positif yang dapat mewujudkan suatu impian. Pemikiran positif membantu seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang baik dalam hidup ini dan memungkinkan untuk memberikan perhatian dominan kepada apa yang benar pada dirinya, orang lain dan dunia.

Pikiran positif bertujuan untuk menghasilkan kinerja yang optimal dan hubungan yang harmonis antara seseorang dengan orang lain. Selain itu dengan berpikir positif pada Allah Swt akan diliputi kebaikan dan kebahagiaan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif adalah agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal. Orang-orang yang berpikir positif tidak akan pernah menyerah dalam menghadapi segala rintangan yang dihadapi. Dengan berpikir positif semua yang sulit menjadi mudah.

#### **4. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Berpikir Positif**

Menurut Albrecht pada area verbalisasi positif mengandung aspek-aspek yang berkaitan dengan berpikir positif, antara lain:

##### **a. Harapan yang Positif**

Dalam hal ini didalam menyampaikan sesuatu hal lebih dipusatkan pada hal yang positif misalnya harapan akan sukses, maka subyek membicarakan tentang sukses, tentang prestasi, dan tentang kepercayaan diri. Individu yang berpikir positif adalah individu yang mempunyai harapan dan cita-cita yang positif. Albrecht berpendapat bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, akan berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan sehingga individu akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan .

Perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ketika ia berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbau hal-hal positif. Ucapan mencerminkan kekuatan hidup. Ucapan mencerminkan kekuatan hidup. Kata yang seseorang ucapkan akan menjadi kekuatan tersendiri dalam menentukan perubahan hidup. Perkataan positif kan cenderung memberikan corak yang lebih positif terhadap hidup dan kepribadian seseorang begitu juga sebaliknya.

Individu berkepribadian positif sangat mengerti bahwa sesaat saja kehilangan harapan akan menghancurkan hidupnya. Tanpa harapan sama saja dengan menjerumuskan diri kedalam kesulitan hidup berkepanjangan, perasaan negative, pikiran negative, dan penyakit fisik. Oleh karena itu orang yang berkepribadian positif akan terus bertarung sampai titik darah penghabisan. Dia tidak pernah menyerah dan putus asa meski harus menghadapi godaan, tantangan, kesulitan dan pengaruh seberat apapun.

Pandangan yang positif menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik . Hal ini hanya akan terlihat bagi seseorang yang selalu berpikiran positif. terhadap masa depannya dalam situasi dan kondisi apapun mereka akan selalu

berusaha dengan gigih dan berupaya untuk lebih mempersiapkan dirinya dengan menyematkan harapan-harapan baru didalamnya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor berpikir positif adalah harapan positif yaitu didalam menyampaikan sesuatu hal lebih dipusatkan pada hal yang positif (misalnya harapan akan sukses, tentang prestasi atau kepercayaan diri), perkataannya selalu berbau hal-hal positif, harapannya akan selalu terlihat baik dan memandang masa depannya penuh optimis, dan orang yang selalu berpikiran positif terhadap masa depannya dalam situasi dan kondisi apapun mereka akan selalu berusaha dengan gigih dan berupaya untuk lebih mempersiapkan dirinya dengan menyematkan harapan-harapan baru didalamnya.

#### **b. Afirmasi Diri**

Afirmasi atau *affirmation* berasal dari kata *affirm* yang menurut kamus Merriam-Webster berarti *to make firm*, atau membuat sesuatu menjadi kokoh atau kuat. Afirmasi adalah pernyataan yang diulang-ulang baik secara verbal atau dalam hati, merupakan pernyataan yang emosional yang akan membawa seseorang untuk berpikir dan beraksi. Afirmasi merupakan suatu teknik yang bisa memperkuat pikiran bawah sadar seseorang. Jika seseorang terus melakukan afirmasi positif pada dirinya, atau menyampaikan hal-hal yang positif dalam dirinya, maka pikiran bawah sadar akan terbiasa oleh afirmasi positif tersebut. Setelah seseorang benar-benar percaya dan yakin akan hal-hal yang positif tersebut, maka kemudian pikiran sadar akan mengubahnya menjadi tindakan positif yang nyata. Dengan melakukan afirmasi positif, maka seseorang dapat menjadi orang yang percaya diri, dan juga akan dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik. Jadi afirmasi itu sangat efektif untuk mengembangkan dan memperkuat cara pikir dan bertindak efektif untuk mencapai tujuan atau kebutuhan. Memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain.

Berpikir positif diawali dengan sebuah keyakinan pada diri sendiri. Keyakinan bahwa dirinya mampu. Selain memiliki rasa percaya diri terhadap potensinya dengan berpikir positif akan membuat seseorang menerima keadaan apapun dengan besar hati. Bersyukur terhadap apa yang telah diberikan Tuhan dan menginvestasikan kelebihanannya untuk hal-hal yang bermanfaat.

Percaya diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi diri. Tak sedikit diantara sekian banyak orang yang selalu merasa tidak percaya pada kemampuan sendiri. Padahal jika dikoreksi lebih jauh dalam diri setiap manusia tersimpan kekuatan-kekuatan yang kadang orang jarang

menyadarinya. Jika seseorang mampu memahami apa yang ada dalam dirinya ia akan mampu menyinergikan kemampuannya untuk orang lain serta lingkungan ia juga akan mudah beradaptasi sekalipun dengan sesuatu yang asing. Orang yang berkepribadian positif dalam kesehariannya akan mempunyai alasan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri karena ia memang layak untuk mendapatkan itu. Di dunia ini banyak sekali orang yang cukup potensial tetapi tidak bisa menjadi unggul. Salah satu sebabnya karena mereka merasa tidak percaya pada kemampuan yang dimilikinya.

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa faktor lain dari berpikir positif adalah afirmasi diri. Yaitu selalu menyampaikan hal-hal positif dalam diri sendiri, memusatkan perhatian pada kekuatan diri sendiri, melihat diri secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan individu lain, memiliki rasa percaya diri terhadap potensinya dan bersyukur terhadap apa yang telah diberikan Tuhan.

### **c. Pernyataan yang Tidak Menilai**

Suatu pernyataan yang lebih mengarah pada penggambaran keadaan daripada menilai keadaan, menerima kenyataan yang ada, tidak kaku dan fanatic dalam pendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung untuk memberikan pernyataan negatif terhadap sesuatu hal.

Seseorang yang berkepribadian positif paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin bisa ditolak. Dia selalu menerima kenyataan yang ada di depan matanya. Bila mengalami kegagalan dia akan mencoba lagi pada kesempatan lain agar tetap bisa meraih mimpinya.

Orang yang selalu berpikir positif tidak akan pernah merasa takut untuk menerima sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Dia tidak pernah takut untuk mengalami suatu kerugian. Selain itu dampak dahsyat dari seseorang yang selalu berpikir positif akan memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide dari orang lain sesuatu yang disimak dan dipertimbangkan dengan baik.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pernyataan yang tidak menilai itu sama artinya dengan penggambaran kenyataan. Yaitu menerima kenyataan yang ada, paham betul bahwa perubahan pasti akan terus terjadi dan tidak mungkin bisa ditolak, bila mengalami kegagalan dia akan mencoba lagi pada kesempatan lain agar tetap bisa meraih mimpinya, tidak akan pernah merasa takut untuk menerima sesuatu yang berasal dari luar dirinya, dan memiliki pikiran yang terbuka sehingga semua saran dan ide dari orang lain sesuatu yang disimak dan dipertimbangkan dengan baik.

#### **d. Penyesuaian Terhadap Kenyataan**

Mengetahui kenyataan dengan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, dan menyalahkan diri, menerima masalah dan berusaha menghadapinya adalah satu ciri dari orang yang berpikir positif. Mereka menganggap bahwa masalah sebagai bagian kehidupan yang harus di hadapi.

Bagi orang yang berpikir positif, ia akan merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani. Mereka tahu untuk mencapai kesuksesan haruslah melalui berbagai macam rintangan yang kemudia dijadikan tameng sebagai proses kedepan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian terhadap kenyataan yaitu selalu berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi, menyalahkan diri, menerima masalah serta berusaha menghadapinya, merasakan masalah sebagai proses untuk dijalani.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berkaitan dengan berpikir positif adalah harapann positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian terhadap kenyataan.

### **5. Aplikasi Berpikir Positif**

Berpikir positif bisa digunakan untuk merespons segala masalah. Sebagai sebuah cara berpikir positif merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri. Diantara bidang tersebut adalah sebagai berikut.

#### **a. Keluarga**

Keluarga sebagai bangunan paling dasar kehidupan sosial adalah tonggak peradaban sebuah bangsa. Aplikasi berpikir positif dalam keluarga bisa dalam bentuk musyawarah berusaha saling menyempurnakan dan tidak saling menyalahkan.

#### **b. Bisnis**

Bisnis merupakan kegiatan komersial yang penuh tantangan baik dari sisi produksi, manajemen, dan diversifikasi. Bagi orang yang berpikir positif untung rugi dalam bisnis adalah hal biasa. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis bisa dalam bentuk diversifikasi usaha, job description, meningkatkan SDM karyawan dan diri sendiri, otonomi, monitoring dan evaluasi terus menerus.

#### **c. Guru**

Mengajar setiap hari terkadang bisaa menimbulkan rasa bosan. Dengan berpikir positif guru akan dengan mudah mengatasi tekanan emosionalnya dan mampu berpikir jernih sebelum memutuskan tindakan. Berpikir positif menuntunnya untuk terus maju mengembangkan dunia pendidikan dan menikmatinya secara lahir batin sebagai bentuk dedikasi sosial yang luhur dan agung.

**d. Relasi**

Relasi atau hubungan dalam kehidupan merupakan salah satu kebutuhan pokok manusia. Aplikasi berpikir positif dalam bisnis ini akan memberikan kepercayaan kepada relasi untuk membuktikan kualitas dan dedikasinya dan mengajak bekerja sama melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi banyak orang.

**e. Kerja**

Dalam bekerja seseorang dituntut untuk melakukan apa yang telah menjadi kewajibannya yang kadang di luar batas kemampuannya. Orang-orang yang selalu berpikir positif dapat menolong orang lain, teman-teman kerjanya agar mencapai taraf hidup yang lebih baik, lebih prospektif, dan lebih dinamis.

**f. Pelajar**

Mata pelajaran yang begitu banyak dapat membuat sebagian besar stres. Dengan menanamkan berpikir positif pada kepribadian mereka dapat menjauhkan diri dari hal-hal yang berada di luar batas kewajaran seperti bolos, pergaulan bebas, narkoba dan lain-lain. Lebih dari itu manfaat berpikir positif dalam konteks belajar adalah menjadikan pelajar semakin rajin, tidak mudah menyerah terhadap materi sulit dan membuatnya rajin mengeksplorasi kemampuannya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif bisa digunakan untuk merespon segala masalah dan merambah semua bidang sesuai dengan fungsi pikir itu sendiri diantaranya dikalangan keluarga, bisnis, kerja, guru, relasi dan pelajar.

#### D. CARA MENGAKTIFKAN “TOMBOL” PIKIRAN POSITIF

Sebagaimana yang diyakini oleh banyak pakar otak dan ahli pengembangan diri, keruwetan yang dihadapi manusia bisa merawal dari cara berpikir yang salah. Ini tak ubahnya seperti mengaktifkan “Tombol negatif” yang ada dalam pikiran. Ketika proses ini berlangsung maka akan cepat melahirkan banyak akses negatif lainnya. Sudah barang tentu, hal ini tak bisa dibiarkan terus terjadi. Harus ada langkah nyata untuk membendungnya, karena ini bermula pada tataran pikiran atau *the way we think* maka caranya tentu dengan mengubah cara kita berpikir. Jika selama ini kita cenderung mengaktifkan “tombol negatif” pada pikiran kita maka sekaranglah saatnya kita menghentikannya, dan menggantinya dengan pengaktifan “tombol positif” pikiran.

Ketika pikiran positif ini telah aktif dan berproses dengan semestinya maka kita akan takjub sendiri dengan keampuhannya, yang selama ini tak pernah kita lihat dan rasakan. Bahkan, boleh jadi kita akan menyesaal, mengapa tidak dari dulu kita mendayagunakan kedahsyatannya untuk kepentingan hidup kita.

##### 1. Tersibaknya kekuatan diri

Percayakah anda dengan kekuatan diri anda? Sebuah pertanyaan sederhana, tetapi pada dasarnya sangat penting. Esensial jawaban anda untuk pertanyaan ini mewakili citra diri yang anda bentuk bagi totalitas eksistensi anda sebagai manusia. Eksistensi anda dalam sepek terjang kehidupan ini. Orang bijak bilang bahwa hidup itu perjuangan. Dan, perjuangan itu pastilah memerlukan kekuatan. Meski, tidak harus selalu dipahami sebagai kekuatan fisik.

Maka apa jadinya kalau belum-belum anda sudah tidak memercayai bahwa anda memiliki kekuatan? Konklusi sesat ini muncul karena anda telah didominasi pikiran negatif anda sendiri yang mulanya anda sendiri yang mengaktifkannya. Tetapi sekarang, ia bak raja yang mengatur anda. Oleh karena itu, berhati-hatilah terhadap pikiran negatif.

Mestinya, jika dihadapkan pada pertanyaan ini, jawablah dengan lantang dan penuh percaya diri, “Ya, saya percaya! Saya percaya kekuatan diri saya!” kalimat yang tak terlalu panjang bukan? Namun, efeknya sungguh luar biasa. Daya kata yang berawal dari respons (berpikir) positif ini akan memberikan anda kekuatan untuk terus melangkah maju. Tak gentar menghadapi kesulitan dan tak surut oleh cemooh para pengecut. Pada fakta semangat hidup yang demikian, bisa dipastikan anda berpeluang memperoleh lebih banyak kesuksesan dalam hidup ini.

##### 2. Masa depan yang lebih cerah

Memiliki masa depan yang lebih cerah adalah dambaan setiap orang. Namun, faktanya banyak orang yang terlalucemas atau tidak tahu akan nasib mereka sendiri di masa depan.

Padahal, masa depan merupakan suatu keniscayaan. Ia akan datang. Suka tak suka, ia kan menghampiri hidup kita. Oleh karena itu, untuk menepis kecemasan dan ketakutan tentang masa depan kita sendiri dan membuatnya menjadi tahapan kehidupan serta kisah yang menyenangkan, alangkah baiknya kalau kita memandangnya dengan suatu perspektif yang lain daripada yang kita miliki selama ini. Mulailah untuk selalu berpikir positif. Jangan biarkan pikiran negatif menggerogoti dan mengendalikan hidup kita. Tak ada yang perlu ditakutkan dengan masa depan. Asal kita berpikir benar, bertindak benar, segalanya akan baik-baik saja.

### **3. Menghargai diri dan orang lain**

Tidak ada orang yang lebih tolol daripada orang yang tidak tahu harga dirinya sendiri. Tidak menghargai dirinya sendiri. Maksud dari menghargai diri sendiri di sini bukan kita meletakkan diri kita di atas orang lain. Atau, kita merasa diri kita lebih mulia dari siapapun. Tetapi kita mencoba menakar seberapa besar peran dan sumbangsih yang telah kita berikan terhadap kehidupan ini. Jadi, semacam introspeksi agar bisa lebih berbuat benar bagi diri sendiri dan orang lain.

Dengan berpikir positif anda akan sadar bahwa manusia telah diberi Allah ‘harga diri’ yaitu kemuliaan sebagai manusia. Dan, kemuliaan itu harga diri itu meningkat derajatnya seiring dengan perilaku positif yang ditunjukkan. Sayang, banyak orang yang tidak memperdulikan lagi harga dirinya sendiri sehingga rela melakukan hal-hal yang justru merendahkan nilai kemanusiaannya.

### **4. Luwes dalam bergaul**

Bergaul merupakan bentuk paling jamak dari cara sosialisasi manusia dengan sesamanya. Karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak akan pernah bisa hidup sendiri tanpa membutuhkan bantuan orang lain. Seorang yang paling mandiri sekalipun tidak akan pernah bisa mengelak untuk berinteraksi dengan sesamanya karena bergaul merupakan suatu keniscayaan. Lebih dari sekedar tuntunan “teknis” kehidupan sosial, bergaul juga menjadi pemenuhan kebutuhan rohani. Tidak akan pernah ada seorang pun yang tahan dengan kesepian. Bahkan, bapak manusia, Adam tidak bisa menahan kesepian yang menderanya. Akhirnya ia memohon kepada Allah agar diberi seorang teman hidup untuk menjadikan hari-hari yang dilaluinya merasa lebih indah.

Daya tahan usia pergaulan, baik dalam dinamika sebuah kelompok maupun individu, bergantung dari sikap yang ditunjukkan masing-masing pihak yang terlibat di dalamnya. Dengan pola berpikir positif ini kita menjadi semakin dewasa dan bijaksana bahwa nilai yang lebih utama dan penting dalam pergaulan bukanlah tentang siapa yang paling menentukan dan berpengaruh, tetapi nilai kebersamaan dan persaudaraan. Jadi, adanya sedikit perbedaan yang muncul, tidak serta merta dianggap sebagai sebuah ancaman.

## 5. Cerdas menentukan pilihan

*Life is choice*, begitu orang bujak berkata. Hidup adalah pilih. Betulkah demikian? Betulkah hidup adalah sebuah pilihan? Ataukah, hanya sekedar rutinitas yang “terpaksa” kita jalani? Karena tidak ada pilihan lain? Atau, kita yang tak pernah berani memilih?

Fakta adanya banyak hal dalam hidup ini menjadi dasar yang kuat bahwa hidup memang harus memilih. Banyaknya hal tersebut merupakan tawaran pilihan buat kita. Mana yang harus kita ambil dan mana yang tidak. Mana yang mesti kita kerjakan dan mana yang tidak. Tentu, ini bisa menyebabkan satu kebimbangan tersendiri ketika kita hendak memutuskan sesuatu. Hendak memilih mana sebenarnya yang terbaik untuk diri kita, baik pada saat ini maupun masa selanjutnya.

Demi menghindari penyesalan di belakang karena salah menentukan pilihan, mutlak diperlukan pertimbangan yang jeli, satu pemikiran yang matang, tidak gegabah, tidak mendasarkannya pada hasutan orang, kecenderungan umum dan ambisi pribadi yang menyesatkan.

Dalam hal ini, cobalah berpikir secara jernih. Berpikir positif. Dengan membuka seluruh pengalaman masa lalu dan masa kini anda, nilailah yang pernah terjadi. Rencanakan kedepan dengan kemungkinan apa yang bisa saja terjadi. Proyeksikan secara objektif. Maka, anda akan menjadi dasar kekuatan anda. Juga jangan lupa, akui kelemahan diri anda. Setelah itu, segera perbaiki. Berangkat dari sini, anda sedikit telah mengetahui kemungkinan apa yang bakal anda ambil dalam hidup ini sebagai pilihan.

## 6. Tegar melangkah

Secara teoritis, mencapai sukses itu mudah. Ambillah sebagai ilustrasi, di ujung titik sana ditaruh emas batangan yang bisa kita miliki asal kita menapakkan kaki ketempat yang ditentukan itu. Sayangnya, tidak semua orang mau dan bersegera melangkahkan kaki ketempat tersebut hanya karena beberapa meter sebelum titik emas itu ada lubang yang dalam berisi binatang melata berbisa yang siap dengan gigitan mautnya. Jika kita berpikir lebih jernih dan positif, setiap rintangan hidup ini niscaya bisa kita atasi. Dengan kekuatan pikiran, kita temukan cara untuk menaklukkan halangan tersebut. Dan, ini akan tetap membuat kita tegar melangkah. Surutnya langkah kaki seseorang, tipisnya kemauan dan semangatnya untuk maju disebabkan ia tidak benar-benar mempraktikkan kekuatan besar yang dimilikinya, yaitu beroikir positif.

Ingat, hanya mereka yang tetap melangkahkan kakinya, setapak demi setapak ke depan, mereka itulah yang akhirnya akan sampai ke garis finis, ke tempat tujuan yang didambakan. Sementara orang-orang yang tidak pernah melangkah atau telah menghentikan langkahnya, tentu pencapaiannya hanya sekedar yang dilewatinya itu. Dan, mereka sesungguhnya

kehilangan bermil-mil pengalaman berharga yang mungkin mereka temui disepanjang perjalanan.

### **7. Bertanggungjawab penuh atas hidup**

Apa pun yang kita pilih dalam hidup ini, masing-masing mengandung konsekuensi. Maka kita pun harus siap menanggung semua akibat tersebut. Merespons setiap hal yang bakal muncul dari pilihan kita sendiri tanpa pernah menyalahkan pihak lain manakala ada sesuatu yang tidak beres. Lempar batu sembunyi tangan, adalah pantangan yang harus dihindarkan.

Ingat, setiap orang pada dasarnya adalah pemimpin, yang harus bertanggungjawab atas setiap keputusan yang dia ambil. Rasulullah Saw bersabda, *“Setiap orang dari kamu adalah pemimpin, dan kamu bertanggungjawab atas kepemimpinan itu”*. (H.R. Bukhari Muslim)

Tanggung jawab adalah sebuah konsekuensi. Janganlah dilihat sebagai “monster” yang siap menelan anda. Tetapi, satu bentuk pelatihan paling jujur yang membantu anda menjadi pribadi lebih kuat, lebih matang, tangkas, dan bijak.

### **8. Bijak menyikapi persoalan**

Hidup tidak akan pernah lepas dari persoalan, karena hidup itu sendiri adalah persoalan. Tetapi ingat, janganlah lantas terjebak pada besar atau kecilnya persoalan. Besar atau kecilnya persoalan bukanlah hal pokok yang harus anda perhatikan. Tetapi, yang utama adalah bagaimana anda melihat dan menyelesaikan persoalan itu secara arif dan bijak tanpa meninggalkan efek.

Anda bisa melihat tragedi-tragedi besar kemanusiaan, seperti perang suku, kerusuhan sosial, bahkan perang dunia, semua bermula dari hal-hal kecil yang sebenarnya bisa diselesaikan dengan kepala dingin. Hanya, karena masing-masing pihak yang terlibat telah kehilangan akal sehatnya alias tidak bisa lagi berpikir secara positif, maka hal kecil tersebut dalam sekejap berubah menjadi tragedi besar. Ibarat api kecil yang cepat menjalar, menghanguskan apa saja yang dilewatinya.

Untuk itu, agar hal kecil tidak menjadi sumber bencana yang besar, alangkah baiknya anda kembali kedepankan akal sehat anda. Kembalilah berpikir positif dan benar. Dengan menerapkan cara berpikir ini, anda akan semakin terlatih untuk lebih arif dan bijaksana.

### **9. Meyakini kesuksesan hak semua orang**

Tidak ada yang berhak menentukan dan mengetahui secara pasti apakah anda akan sukses ataukah tidak. Semua berpulang kepada diri anda sendiri. Sukses sejati berangkat dari totalitas diri menggeluti bidang yang anda cintai. Anda mengandalkan diri sendiri dan bukan orang lain. Sukses bukanlah sesuatu yang tidak mungkin anda gapai. Sekali lagi, sukses bukanlah sebuah privilege (hak istimewa) yang dimiliki secara terbatas oleh orang-orang tertentu. Misalnya, orang-orang yang berduit, anak para pejabat, dan para pesohor. Sungguh,

tidak demikian jika kesuksesan itu diibaratkan sebuah wilayah yang netral maka siapapun bisa menuju kesana karena kesuksesan merupakan hak bagi setiap orang.

#### **10. Meningkatkan spiritualitas diri**

Dalam Al-Qur'an, banyak sekali firman Allah Swt yang menyuruh manusia untuk selalu berpikir. Menggunakan otaknya dengan benar. Memikirkan ciptaan Allah Swt yang terbentang disetiap sudut jagat raya. Tujuan dari firman Allah Swt adalah agar manusia sadar atas fitrah kemakhlukannya. Manusia hanyalah setitik debu diantara sekian miliar, bahkan miliar ciptaan Allah lainnya. Dan, dengan itu pula manusia semakin yakin akan kebesaran dan kemahakuasaan Allah Swt.

Memikirkan ciptaan Allah Swt dengan pikiran yang jernih, pikiran yang positif akan membuka tabir dan menguak misteri dibalik adanya kehidupan ini. Bahwa kehidupan tidaklah ada dengan sendirinya sebagaimana yang lazim dipahami dan diyakini oleh kalangan atheis. Tetapi ada pencipta, ada kreator di balik ini semua. Dan, Dia adalah Allah Swt. Tuhan seru sekalian alam yang kepada-Nya kita menyembah. Tidak kepada yang lain.

Anda menjadikan Allah Swt sebagai yang paling vital dalam kehidupan, inilah yang disebut sebagai kesadaran spiritualitas. Semakin sungguh-sungguh anda memikirkan ciptaan Allah, dengan pikiran yang bersih, jernih, murni (ikhlas) maka semakin meningkat pula nilai spiritualitas dalam diri anda.

#### **11. Tak ada kata putus asa**

Hidup pada dasarnya adalah persoalan dan ujian. Jadi, kalau anda membayangkan bahwa hidup ini akan selalu berjalan mulus maka anda telah tertipu, dan dampaknya adalah bisa sakit hati, juga putus asa. Oleh karena itu, sejak awal mungkin, anda mesti mempersiapkan segala bekal untuk menghadapinya. Menyiapkan landasan agar anda tidak terjerembab kesakitan.

Adanya horizon harapan teramat tinggi dan ideal, yang anda gantungkan dalam hidup tanpa secara cerdas melihat kemungkinan-kemungkinan lain yang sewaktu-waktu bisa terjadi di luar dugaan, berpotensi menghempaskan anda dalam jurang keterpurukan. Apalagi jika tanpa diiringi konsep diri dan cara berpikir yang benar, yakni berpikir positif.

#### **12. Hilang rasa kecewa**

Anda tidak ingin kecewa bukan? Bahkan, saya yakin anda pasti akan selalu berusaha menghindari kekecewaan. Tetapi masalahnya, anda anda dan juga saya tidak pernah tahu secara persis kapan akan kecewa. Yang jelas, kekecewaan pasti akan menjadi bagian hidup dari manusia, termasuk anda. Ada yang hanya melintas sesaat, namun ada pula yang mengendap dan bertahan lama. Ada yang kecewa karena pekerjaan, asmara, hubungan perhabatan, bisnis, bahkan ada pula yang kecewa hanya karena perkara sepele di kehidupannya.

Berpikir positif memberikan anda landasan yang kuat, untuk melupakan kekecewaan yang anda rasakan. Menawarkan obat mujarab agar anda segera sembuh dari rasa sakit yang menghimpit dada, menyuntikkan kepada anda semangat baru bahwa anda hidup harus terus ditempuh. Akhirnya dalam banyak kesempatan, anda mampu menyerap hikmah dari setiap peristiwa tanpa kecewa.

### **13. Tidak adanya kebencian dalam hati**

Seperti halnya kekecewaan anda kepada seseorang, kebencian juga bisa muncul dari beragam sebab yang tidak pernah anda duga sebelumnya. Tiba-tiba, orang yang selama ini anda percayai, mengkhianati anda. Kolega yang telah sekian waktu bekerja sama dengan anda, tega menipu anda. Semua ini mengisyaratkan bahwa hidup memang penuh dengan kejutan. Ya, kalau kejutan itu mengenakkan, tentu membuat anda senang, tetapi tidak selalu begitu, banyak kejutan hidup yang justru membuat anda berubah sikap kepada seseorang yang tadinya anda hormati, kini anda membencinya setengah mati dan mengutuknya sampai tujuh turunan karena kesalahannya kepada anda.

Maafkan orang tersebut, beritahu kesalahannya dan doakan agar dia tidak lagi berbuat kesalahan. Insya Allah dengan sikap ini, kebencian yang bersemayam di hati anda akan segera musnah.

### **14. Optimalisasi hidup**

Allah Swt telah menganugerahkan apa pun yang dibutuhkan manusia, baik itu yang berada di luar diri maupun di dalam diri, yang ada dalam diri diantaranya akal pikiran yang menjadi lambang dari kecerdasan manusia daripada makhluk Allah lainnya. Dengan akal pikiran itu manusia memiliki kemampuan melakukan proses-proses dalam kehidupan, seperti pengolahan sumber alam, penemuan-penemuan, pengembangan, dan rekayasa di berbagai bidang. Termasuk dalam hal ini adalah apa yang kini ramai disebut sebagai *self development* (pengembangan diri) atau *self empowering* (pemberdayaan diri). Tujuannya adalah agar manusia memiliki kesadaran, memiliki dasar-dasar kuat untuk melakukan optimalisasi diri dalam kehidupannya.

Akal pikiran dan hal-hal penting lain yang telah dianugerahkan Allah, pada dasarnya adalah modal dasar. Hal tersebut tak akan pernah mengalami kemajuan dan peningkatan tanpa upaya sadar, terarah, dan terencana oleh manusia. Salah satu contoh penting, rekayasa dan usaha manusia untuk pemberdayaan otak dan akal pikiran sehingga mencapai tingkatan maksimal adalah dengan adanya pendidikan. Adanya institusi sekolah. Namun, tentu saja, sekolah dan segenap perangkat edukatif yang dimilikinya bukanlah hidupnya. Masih ada banyak cara lain dan mendasar yang bisa ditempuh.

### E. GOLONGAN POSITIF VERSUS NEGATIF

Setelah memahami rahasia kekuatan berpikir positif, perlu juga untuk memahami siapa saja yang termasuk golongan positif dan negatif. Golongan positif yang dimaksud di sini adalah orang-orang yang membiasakan diri berpikir positif. Sedangkan, golongan negatif adalah orang-orang yang berpikir negatif. Perhatikan orang-orang yang memiliki kehidupan yang bahagia, makmur, sejahtera, dahsyat, dan cemerlang, mereka adalah golongan yang senantiasa berpikir positif dalam mempertimbangkan segala hal. Mereka senantiasa berpikir positif dalam mengambil sebuah keputusan sebelum bertindak dan dalam menyikapi impian sehingga mempunyai impian-impian, jiwa kepemimpinan dan sosial, serta rasa empati dan simpati yang besar kepada semua pihak. Saat bekerja mereka sangat cerdas, kreatif, inovatif, dan revolusioner. Oleh karena itu, mereka menempati jabatan-jabatan tinggi di perusahaan dan lebih senang memimpin bawahan daripada pimpinan oleh atasan.

Bandingkan dengan orang-orang yang hidupnya susah, tidak berkecukupan, dan kurang sejahtera. Mereka adalah golongan negatif. Mereka sudah berpikir negatif tentang segala hal. Sebelum mengambil sebuah keputusan dan bertindak, mereka sudah mendahuluinya dengan berpikir negatif. Terkadang, mereka ingin menggapai hal-hal besar, namun tidak pernah terwujud karena selalu disertai pikiran negatif. Oleh karena itu, apa yang diinginkan lenyap atau sirna ditengah jalan. Dalam kesehariannya bekerja, terlihat sekali mereka mendominasi semua ruangan diperusahaan. Mereka nyaman diperintah dan dibentak-bentak atasan, nyaman menjadi bawahan yang tidak pernah naik pangkat, serta menerima gaji rendah setiap bulannya.

Terlihat jelas sekali bedanya, bukan? Seperti itulah perbedaan golongan positif dan negatif. Golongan positif senantiasa membiasakan diri berpikir positif sehingga hidupnya bahagia, makmur, sejahtera, dahsyat, dan cemerlang. Sedangkan, golongan negatif justru membiasakan diri berpikir negatif sehingga hidupnya susah, tidak berkecukupan, dan kurang sejahtera.

Apabila ingin masuk ke dalam golongan positif maka mulailah berpikir positif dari sekarang. Buang semua unek-unek negatif yang ada didalam pikiran dan membuat tergotha untuk berpikir negatif. Lakukan hal ini secara konsisten setiap hari. Dari sana seseorang akan menjadi golongan positif seutuhnya. Apabila sudah menjadi golongan positif seutuhnya maka untuk mewujudkan hidup dahsyat cemerlang adalah hal yang mudah.

Sebagai manusia yang hidup di bumi tentu sering melihat bintang yang ada di langit. Bagaimana perasaan saat melihat bintang-bintang itu? Tentu merasa senang, bahagia, atau teduh sehingga mensyukuri nikmat hidup ini. Di antara bintang itu, pasti ada salah satu yang paling

terang. Bintang yang paling terang itulah ibarat diri kita yang sudah menjadi golongan positif seutuhnya. Anda menjadi bintang-bintang yang paling bersinar dan paling terang di tengah gelapnya malam.

Namun, jika sejauh ini jika masih berpikiran negatif maka tidak heran jika seseorang menjadi golongan negatif seutuhnya. Tidak ubahnya seperti bintang yang paling redup di antara bintang-bintang yang lain, seperti tidak berharga dan justru mengurangi keindahan dari bintang-bintang yang bersinar di tengah gelapnya malam.

Lebih lanjut tentang golongan positif pada kenyataannya, golongan positif mampu membuat perubahan-perubahan besar dalam hidup. Perubahan-perubahan besar itulah yang pada akhirnya mengantarkan mereka mewujudkan hidup bahagia, makmur, sejahtera, dahsyat, dan cemerlang. Namun, untuk melakukan perubahan-perubahan besar itu tidaklah mudah. Terkadang, mereka harus dibenci banyak orang karena dirasa bertindak di luar batas kewajaran.

Golongan positif tetap saja acuh menanggapi kebencian banyak orang. Mereka sadar jika mundur dalam melakukan perubahan-perubahan besar maka hidup yang bahagia, mamur, sejahtera, dahsyat, dan cemerlang tidak akan pernah diraih. Coba tengok kebelakang! Masih ingatkah dengan tokoh proklamasi yang juga sebagai presiden pertama RI? Siapa lagi kalau bukan Ir. Soekarno. Dari sejarah perjuangannya membawa bangsa Indonesia menuju kemerdekaan, bisa dipastikan bahwa beliau termasuk golongan positif. Seandainya Ir. Soekarno tidak masuk kedalam golongan positif, ia pasti tidak pernah berpikir positif tentang kemerdekaan. Sehingga, cita-cita kemerdekaan Indonesia tidak akan pernah terwujud.

Apakah anda tahu pendiri kaskus? Pendiri kaskus adalah Andrew Darwis. Ia adalah keturunan asli Indonesia, kelahiran jakarta, tahun 1979. Sebenarnya, bukan masalah asal dan tahun kelahirannya yang dibahas di sini, tetapi mengenai Darwis yang berada pada golongan positif. Kita bisa bayangkan sendiri, bagaimana Andrew Darwis bisa mendirikan kaskus, berpikir positif untuk mendirikan kaskus saja pasti tidak berani. Andrew Darwis memang luar biasa. Begitulah memang sebutan yang pas bagi orang yang masuk dalam golongan positif.

### **1. Mengembangkan Kepribadian Positif**

Kepribadian adalah suatu aspek kejiwaan yang dimiliki seseorang dan memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan. Kepribadian terlihat dalam sikap, perilaku dan tutur bahasa dari perilaku tersebut. Sikap terbentuk karena kebiasaan atau pengalaman, oleh karena itu sikap bisa diubah. Sikap dan perilaku seseorang menggambarkan status seseorang dalam kehidupannya di masyarakat.

Sikap yang baik dan positif dapat mengantarkan seseorang menuju gerbang kesuksesan. Sikap tersebut dapat memoles dan bisa memacu antusiasme dalam menjalani hidup. Ukuran

kepribadian seseorang juga tergambar dari penampilannya, seperti cara berpakaian, kebersihan diri, keadaan kesehatan diri. Juga tercermin dalam kebiasaan bertingkah laku, seperti cara duduk, berbicara, berdiri, berjalan, dan lain sebagainya. Selain itu, caranya bergaul dan bekerja sama dengan orang lain dalam tim kerja juga memberikan gambaran tentang kepribadian seseorang.

Orang yang memiliki cita-cita luhur tidak mungkin hidup sendiri dan mengasingkan diri melainkan membutuhkan orang lain. Untuk itu, ia perlu mengembangkan kemampuannya dalam berinteraksi secara baik dengan orang. Pengembangan kepribadian bisa dilakukan melalui belajar mengenai tata cara atau sopan santun dalam pelajaran.

Mempelajari sopan santun dan kebiasaan baik dalam pergaulan bertujuan untuk memupuk saling menghargai, menghormati, dan saling menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi dimana kita berada. Dalam pergaulan sehari-hari, manusia tidak lepas dari saling berkomunikasi dan menegur satu sama lain. Untuk itu, perlu dipelajari bagaimana cara berbicara, menegur, berkenalan, menelpon, bertamu, dan menerima tamu yang baik dan benar. Selain itu, kesiapan diri dalam memelihara kesehatan, cara berpakaian, dan lain sebagainya, perlu juga diperhatikan.

Menggapai sukses dan profesi merupakan sebuah perjalanan hidup yang panjang dan penuh cobaan serta kekeliruan. Oleh karena itu, pengembangan kepribadian menjadi sesuatu yang mutlak untuk dilakukan. Dalam mengembangkan kepribadian, dibutuhkan latihan dan penerapan yang terus menerus, sehingga menjadi suatu kebiasaan dan dapat dilakukan dengan baik tanpa menemui kesulitan. Setiap individu yang ingin berhasil dalam profesinya selalu dituntut untuk terus belajar dan melatih diri dalam bersikap, berpenampilan, dan berperilaku baik dan prima, sesuai dengan tuntutan lingkungan dimanapun individu berada.

## **2. Tips-Trik Meningkatkan Wawasan dan Pengetahuan**

Membaca membuat manusia dapat menyerap sedemikian rupa ilmu yang dapat mencerahkan dirinya. Sedangkan ilmu itu sendiri merupakan kunci meraih kebahagiaan dunia akhirat. Membaca merupakan kebutuhan ruhani, seperti halnya dengan mendengarkan ceramah-ceramah keagamaan. Namun membaca memberikan gizi yang lebih untuk ruhani kita.

Untuk menjadi seseorang yang memiliki kemampuan yang lebih baik dari yang lainnya, yang dibutuhkan adalah membaca. Seperti teori kendi, jika kendi yang kosong diisi secara terus menerus dengan air, maka kendi itu akan penuh dan air yang lebihnya akan meluber. Luberan itulah yang kelak akan menjadi *inner beauty*.

Sebuah survey membuktikan bahwa masyarakat di Jepang mempunyai minat baca yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat Indonesia. Hal ini di buktikan dengan jumlah buku yang terbit di Jepang lebih dari 40.000 judul buku pertahun. Sedangkan yang terbit di

Indonesia sekitar 3000 judul buku pertahun. Perbandingan yang sangat jauh jika dibandingkan dengan negara Amerika Serikat. Di negara ini, sekitar 100.000 judul buku diterbitkan pertahunnya. Sedikitnya, jumlah buku yang terbit di Indonesia mengisyaratkan betapa rendahnya minat baca masyarakat kita. Tidak heran jika kedua negara di atas cepat berkembang bahkan sampai berhasil menguasai dunia.

Sudah jelas, kunci membangun peradaban sebuah bangsa adalah dengan membaca, begitupun seseorang yang ingin terus mengembangkan dirinya ke tingkat optimalisasi. Kuncinya adalah membiasakan membaca. Sebab unggul tidaknya sebuah negara tergantung dari unggul tidaknya masyarakat yang ada didalamnya.

Kita lebih senang menonton film atau menonton sinetron, atau mendengarkan musik daripada membaca buku. Sebab ketika kita menonton atau mendengarkan musik, otak kita tidak dituntut untuk bekerja keras. Saat itu otak kita hanya mengikuti alur cerita atau alunan nada itu bergerak.

Sedangkan apabila kita membaca, kita harus menggerakkan otak dan bola mata kita. Sebab jika kedua hal ini tidak dilakukan, kita akan kesulitan untuk menyerap apa yang sedang kita baca. Paradigma seperti inilah yang akan menyulitkan kita untuk menghafal puluhan halaman buku ketika kita dihadapkan dengan ujian. Mata akan cepat lelah, sebab kita tidak terbiasa membaca.

Membangun tradisi membaca memang tidak mudah begitu saja. Membaca penting sekali bagi perkembangan kepribadian apalagi dihadapkan pada fenomena kehidupan saat ini. Kita harus membiasakan membaca buku. Membaca memang sangat sulit dilakukan, maka di bawah ini beberapa cara membiasakan membaca buku.

#### **a. Membiasakan membawa buku**

Bawalah buku yang kecil terlebih dahulu. Usahakanlah buku itu kita pegang, jangan dimasukan ke dalam tas. Jika kita terus memegangnya, setidaknya kita akan membaca judul dan sampul belakangnya. Bawa terus sampai pada akhirnya secara tidak langsung kita akan tertarik untuk membukanya

#### **b. Pergi ke toko buku**

Sesekali berkunjunglah ke Toko buku. Dengan berkunjung ke toko buku, orang yang asalnya tidak suka membaca buku menjadi tertarik ketika membaca judul-judul yang menarik, yang mungkin sesuai dengan kebutuhannya saat ini.

#### **c. Ibaratkan sebagai makanan**

Dengan menganggap buku seperti makanan, kita dapat melakukan hal-hal seperti memilih buku yang kita sukai. ‘Mencicipi kelezatan’ sebuah buku, sebelum membaca sebuah halaman. Kita dapat mengenali dulu siapa pengarang buku tersebut, atau membaca dahulu sinopsisnya

agar kita tertarik dan penasaran untuk membaca buku tersebut. Dengan ini kita akan merasa sedang bercakap-cakap dengan penulis buk tersebut, meskipun sebetulnya sedang sendirian.

**d. Ciptakan suasana yang mendukung**

Di antaranya sediakan penerangnya yang cukup, cari posisi duduk yang nyaman, bila perlu ruangan diberi aroma wewangian sambil mendengarkan musik klasik. Hal ini dapat menciptakan suasana yang santai dan mempermudah menyerap informasi dari buku yang sedang kita baca.

**e. Membuat perpustakaan pribadi**

Apabila kita membeli buku, jangan beranggapan kita harus membacanya saat itu juga. Kita bisa menyimpannya terlebih dahulu diperpustakaan pribadi. Siapa tahu suatu saat kita akan membutuhkannya. Atau jika kita tidak sempat untuk membacanya, setidaknya buku-buku itu akan bermanfaat untuk anak cucu kita.

Membaca memang menyenangkan. Dan untuk membangun tradisi membaca itu gampang-gampang susah. Tetapi apabila kita mengetahui manfaat dari membaca itu sendiri, maka membaca akan jadi lebih menyenangkan lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Mahmud Al-Aqqad. *Al-Lughah al-Sha'irah*. Beirut: Maktabat Gharibb, 1973.
- Abdul Aziz. *Aktivasi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Buku Biru, 2010.
- Abdul Malik Abdulkarim Amrullah. *Tafsir al-azhar*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1983.
- Abdul Mujid dan Jusuf Muzdakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Abdullah Masrur. *Waliyullah dan Karomah-Nya*. Gresik: Bintang Pelajar, 1985.
- Albrecht. "Brain Power". Jakarta: Dahara Prize, 1999.
- Ali Abdul Halim Mahmud. *Pendidikan Ruhani*, ter. Abdul Hayyie al-Kattani. Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Al-Imam al-'Allamah Jamaluddin Abi Fadli Muhammad bin Makrom bin Mandur al-Anshori. *'Arab, dar Al-kotob al-Ilmiyah*. BEIRUT, 2000.
- Asmani. *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press, 2011.
- Aura Husna. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan Makna Sejati Bahagia dan Sejahtera dengan Mensyukuri Nikmat Allah*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013.
- Bilif Abduh. *The Power Of Positif Thinking*. Yogyakarta: PT. Suka Buku, 2010.
- Dr. Malik Badri. *Al- Tafakkur min Musyahadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyahadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996.
- Dr. Mansur. *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009.
- El-Bahdal. "Asyiknya Berpikiran Positif". Jakarta: Zaman, 2010.
- Ernest Renan. *seperti yang ditulis oleh Anwar Al-Jundi dalam Al-Fusha Lughat al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kitab 'Ilibnani, 1982.
- Hamka. *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1984.
- Harun Nasution. *Akal Dan Wahyu Dalam Islam*. Jakarta: UI-Press, 1986.
- Hasan Shadily. *Sosiologi Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Bulan Bintang, 1983.
- Hazri Adlany. *Al-Qur'an Terjemah Indonesia*. Jakarta: Sari Agung, 2002.
- <http://www.jambiekspres.co.id/index.php/guruku/926-guru-inisiator-dalam-kelas>, akses 12 november 2016.
- Ibn Qayyim Al-Jauziah. *Miftah Dar al-Sa'adah*. Riyad: Ri'asat al-Ifta', 1985.
- Ibrahim Elfiky. "Terapi Berpikir Positif". Jakarta: Zaman, 2010.

- Ismail Nawawi. *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir & Batin Dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2008.
- Jim Dornan dan John C. Maxwell. *Strategi Menuju Sukses*. United States: Network Twentyone, 1996.
- John Eccles. *Facing Reality: Philosophical Adventures by a Brain Scientist*. New York: Springer-Verlag, 1970.
- Kantowijoyo. *Paramadina Islam Interupsi Untuk Aksi*. Bandung: Mizan, 1991.
- Lias Hasibuan. *Berfikir Reflektif Qur'ani, Menembus Tabir Aqidah, Menemukan Pemahaman Yang Mencerahkan*. Jambi: SAPA Project, 2004.
- M. Dawam Raharjo. *Pendekatan Ilmiah Terhadap Fenomena Keagamaan*. Jakarta: Rajawali Press, 2004.
- Malik Badri, *Al- Tafakkur min Musyadah Ila Syuhud*, terjemahan dalam Bahasa Melayu oleh Usman Shihab Husnan, (Universitas Islam Antarbangsa Malaysia, Kuala Lumpur) dengan judul *tafakkur dari alam musyadah kepada alam syuhud*, Editor oleh Dr. Deddy Mulyana M.A. dengan judul *Tafakkur Perspektif Psikologi Islam*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1996.
- Malik Badri. “*Ilm al-Nafs min Mandhurin Islamiyin*”, kumpulan makalah dalam buku *Al-Manhajiyah al-Islamiah wa al-Ulum al-Sulukiyat wa al-Tarbawiyat: Buhuts wa Munaqasat al-Mu'tamar al-Alamy al-Rabi' li al-Fikr al-Islamy*. USA: Al-Ma'had al-Alamy li al-Fikri al-Islamy, 1992.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012.
- Mudhofir Abdullah. *Mukjizat Tafakkur*, cara sukses merengkuh kebahagiaan dan puncak spiritualitas. Yogyakarta: Teras, 2012.
- Muh. Nur Wan Daud. “*Konsep Pengetahuan, Dalam Islam*”. Bandung: Pustaka, 1997.
- Muhammad Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan, 1996.
- Muhammad Syafi'ie el-Bantanie. *Dahsyatnya Syukur*. Jakarta: Qultum Media, 2009.
- Musfir Bin Said Az Zahrani. *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Nuhalim Shabib. *Mengenai Allah Dengan Mencerdaskan Otak Kanan*. Bandung: Media Pustaka, 2003.
- Poerwadarminta. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1982.
- Prof. Dr. H. Abuddin Nata. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Rajawali Press, 2004.
- Subhi Ab Rauf Ashr. *Mu'jam Maudu'i li Ayat al-Qur'an*. Kairo: Darul Fadhilah, 1996.
- Sukanto. *Paket Moral Islam Menahan Nafsu dari Hawa*. Solo: Maulana Offset, 1994.

- Syamsu Yusuf. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2004.
- Thursan. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Tim Departemen Agama. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: Toha Putra, 1995.
- V.N. Peale, *Berpikir Positif*, (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1996), 135.
- V.N. Peale. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1996.
- Yeni Rachmawati. *Strategi Pengembangan Kreativitas Pada Anak Usia Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Depdikbud, 2005.
- Zainal Arifin. *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011.
- Zakiah Darajat. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang, 1987.



## LAMPIRAN 03

HASIL *PRETEST* KELOMPOK EKSPERIMEN

| Resp | Item Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | Aspek Adaptasi  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | Aspek Konformitas |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Aspek Penguasaan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 1    | 4               | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 3  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2                | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  |
| 2    | 5               | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 3  | 3  | 5  | 5                 | 5  | 3  | 3  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5                | 5  | 5  | 4  | 2  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  | 1  | 3  | 3  | 3  | 5  |
| 3    | 4               | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3  | 2  | 4  | 5                 | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 3  | 5  | 4  | 2  | 4                | 2  | 3  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  |
| 4    | 4               | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 3                 | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 4  | 2  | 3                | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  |
| 5    | 4               | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2  | 2  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  | 4                | 3  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 3  | 4  |
| 6    | 4               | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3  | 4                | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 5  | 4  | 5  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  |
| 7    | 5               | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3  | 4  | 3  | 4                 | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  | 2  | 4                | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 2  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 8    | 4               | 5 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2  | 2  | 4  | 2                 | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2                | 1  | 1  | 2  | 2  | 1  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| 9    | 4               | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2  | 1  | 4  | 3                 | 3  | 5  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 5  | 4  | 2  | 4                | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 2  | 3  | 1  | 4  | 5  | 5  | 5  |
| 10   | 4               | 4 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 4 | 5 | 2  | 2  | 4  | 3                 | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  | 5  | 5  | 1  | 3                | 1  | 1  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 3  | 4  | 2  | 1  |
| 11   | 4               | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 4  | 3  | 4                 | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4                | 2  | 3  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 2  |
| 12   | 4               | 5 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1  | 1  | 2  | 3                 | 3  | 3  | 2  | 1  | 2  | 1  | 3  | 3  | 5  | 1  | 3  | 4                | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 4  | 3  | 3  | 1  | 1  | 4  | 3  | 3  | 2  |
| 13   | 4               | 4 | 1 | 1 | 5 | 3 | 2 | 5 | 4 | 5  | 2  | 1  | 5                 | 4  | 1  | 2  | 1  | 5  | 1  | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 4                | 1  | 2  | 4  | 2  | 1  | 5  | 4  | 5  | 2  | 1  | 4  | 4  | 2  | 1  |
| 14   | 3               | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5  | 3  | 5  | 5                 | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 3  | 5  | 5  | 3  | 5                | 3  | 5  | 3  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  |
| 15   | 4               | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4                | 2  | 5  | 5  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 3  | 3  | 5  | 4  | 4  | 4  |
| 16   | 5               | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3  | 2  | 3  | 4                 | 4  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  |
| 17   | 4               | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3  | 3  | 5  | 1                 | 5  | 4  | 3  | 3  | 5  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 2  | 4                | 3  | 3  | 4  | 5  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  |
| 18   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4  | 5  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 1  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5                | 2  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  |
| 19   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4  | 5  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5                | 2  | 3  | 4  | 4  | 2  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  |
| 20   | 4               | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3  | 3  | 5  | 4                 | 5  | 5  | 1  | 3  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 2  | 5                | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  |
| 21   | 5               | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 3  | 3  | 5  | 4                 | 5  | 4  | 2  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4                | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 3  | 3  |
| 22   | 3               | 2 | 2 | 1 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5  | 4  | 3  | 1                 | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 4  | 5  | 4  | 2  | 1  | 2  | 3                | 4  | 3  | 1  | 4  | 4  | 1  | 3  | 4  | 5  | 5  | 1  | 2  | 1  | 3  |
| 23   | 5               | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3                 | 3  | 5  | 4  | 2  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5                | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 2  | 4  | 5  | 5  | 4  | 1  |

#### HASIL *POSTTEST* KELOMPOK EKSPERIMEN

| Resp | Item Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|      | Aspek Adaptasi  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | Aspek Konformitas |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Aspek Penguasaan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |   |
| 1    | 4               | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4  | 3  | 4  | 3                 | 4  | 4  | 3  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 3  | 4                | 3  | 4  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  |   |
| 2    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 3    | 5               | 4 | 3 | 4 | 2 | 5 | 3 | 4 | 3 | 4  | 4  | 3  | 5                 | 5  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5  | 1  | 5  | 5  | 5  | 2  | 3                | 5  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 4  | 5  | 2  | 5  | 4  | 4  | 3  |   |
| 4    | 4               | 3 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 3                 | 5  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 4                | 3  | 4  | 5  | 5  | 2  | 5  | 4  | 5  | 5  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  |   |
| 5    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 6    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 7    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 8    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 9    | 4               | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 2  | 2  | 5  | 4                 | 5  | 3  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4                | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 1  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  |   |
| 10   | 4               | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 5 | 2  | 2  | 4  | 4                 | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5                | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  |   |
| 11   | 5               | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 4  | 5  | 1  | 4  | 4  | 4  | 1  | 1  | 5  | 4                | 2  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4 |
| 12   | 3               | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1  | 1  | 3  | 3                 | 5  | 4  | 5  | 2  | 1  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 1  | 3                | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 4  | 3  | 4  | 1  | 5  | 3  | 2  | 3  |   |
| 13   | 5               | 5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5  | 4  | 2  | 4                 | 5  | 5  | 2  | 3  | 1  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2                | 5  | 5  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  |   |
| 14   | 3               | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5  | 5  | 4  | 5                 | 3  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4                | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  |   |
| 15   | 5               | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 2  | 4  | 3                | 4  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 2  |    |   |
| 16   | 4               | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3  | 3  | 3  | 4                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 3                | 5  | 5  | 5  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  |   |
| 17   | 5               | 4 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4  | 3  | 5  | 4                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 1  | 5  | 4                | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 5  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  |   |
| 18   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5                 | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                | 5  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 1  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  |   |
| 19   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 1  | 4  | 2  | 5  | 5  | 5 |
| 20   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 5  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                | 5  | 3  | 5  | 1  | 4  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 4  | 2  | 4  | 5  | 4 |
| 21   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 22   | 3               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5                | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  |   |
| 23   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |

## LAMPIRAN 05

HASIL *PRETEST* KELOMPOK KONTROL

| Resp | Item Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|      | Aspek Adaptasi  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | Aspek Konformitas |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Aspek Penguasaan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |   |
| 3    | 3               | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3  | 3  | 3  | 5                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3 |
| 4    | 4               | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4                 | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 5  | 4  | 1  | 4  | 2  | 3                | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 5  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  |   |
| 5    | 5               | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 1 | 5 | 3  | 2  | 2  | 5                 | 3  | 5  | 3  | 2  | 2  | 1  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  | 5                | 1  | 4  | 4  | 1  | 1  | 5  | 4  | 3  | 3  | 2  | 5  | 3  | 3  | 3  |   |
| 6    | 4               | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 1 | 5 | 5 | 4  | 4  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 2  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3  | 5  | 5  | 4  | 1                | 4  | 4  | 3  | 3  | 1  | 5  | 4  | 5  | 1  | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  |   |
| 7    | 5               | 5 | 4 | 2 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 3  | 3  | 4  | 3                 | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5                | 3  | 2  | 3  | 2  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 5  | 5  | 3  |   |
| 8    | 5               | 5 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4  | 3  | 4  | 4                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 4                | 1  | 3  | 4  | 3  | 2  | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 5  | 5  | 3  | 4  |   |
| 9    | 4               | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3  | 2  | 2  | 4                 | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 5  | 4  | 5  | 4  | 2  | 4                | 3  | 3  | 4  | 5  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 4  | 4  | 4  | 2  |   |
| 10   | 5               | 5 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 2  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 5  | 2  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 1  | 2                | 2  | 1  | 5  | 2  | 5  | 5  | 4  | 1  | 3  | 1  | 4  | 5  | 5  | 4  |   |
| 11   | 4               | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3  | 1  | 3  | 1                 | 1  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  | 2  | 4                | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3  |    |   |
| 12   | 5               | 5 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3  | 2  | 3  | 4                 | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 4                | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  |   |
| 13   | 4               | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 1 | 4  | 4  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 2  | 4  | 4  | 5  | 5  | 2  | 4                | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 5  | 1  | 3  |   |
| 14   | 3               | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2  | 2  | 3  | 3                 | 3  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 4  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |
| 15   | 5               | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 2                 | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |
| 16   | 3               | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5  | 2  | 3  | 3                 | 3  | 5  | 5  | 5  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 2  | 4                | 5  | 5  | 4  | 3  | 1  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 3  | 1  | 4  |   |
| 17   | 4               | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2  | 2  | 5  | 4                 | 4  | 3  | 3  | 5  | 4  | 1  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 5                | 2  | 3  | 3  | 4  | 1  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 3  | 5  | 5  |   |
| 18   | 3               | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |   |
| 19   | 5               | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 3 | 3  | 3  | 1  | 3                 | 4  | 2  | 1  | 1  | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4                | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 4  | 1  | 1  |   |
| 20   | 5               | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5  | 5  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 5  | 3  | 1  | 5  | 5  | 2  | 5                | 5  | 1  | 4  | 2  | 5  | 5  | 4  | 5  | 1  | 1  | 5  | 3  | 5  | 4  |   |
| 21   | 5               | 5 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | 5 | 1 | 3  | 2  | 3  | 5                 | 2  | 1  | 4  | 1  | 2  | 5  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 5                | 1  | 3  | 5  | 1  | 3  | 5  | 5  | 5  | 3  | 1  | 5  | 5  | 1  | 4  |   |
| 22   | 3               | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3  | 2  | 4  | 3                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  |   |
| 23   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5  | 3  | 5  | 5                 | 5  | 5  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5                | 5  | 5  | 4  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 3  | 5  | 5  | 5  |   |

**LAMPIRAN 06**

**HASIL *POSTTEST* KELOMPOK KONTROL**

| Resp | Item Pernyataan |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|      | Aspek Adaptasi  |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | Aspek Konformitas |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Aspek Penguasaan |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13                | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25               | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 3    | 4               | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3  | 3  | 3  | 3                 | 2  | 2  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  |
| 4    | 4               | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4                 | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 5  | 4  | 3  | 3                | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  |
| 5    | 4               | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  | 3  | 4  | 4                 | 4  | 4  | 3  | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 5  | 2  | 3                | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  |
| 6    | 3               | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3  | 5  | 4  | 5                 | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 5  | 4  | 1  | 4                | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  | 5  | 5  | 4  | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  |
| 7    | 5               | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 5  | 2  | 3  | 3  | 5  | 4  | 3  | 5  | 4  | 2  | 4                | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 2  |
| 8    |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9    | 5               | 5 | 3 | 1 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 5  | 3  | 4  | 5                 | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 4  | 5  | 2  | 2  | 3  | 3                | 4  | 4  | 5  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 1  | 1  | 3  | 3  | 3  | 1  |
| 10   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13   | 4               | 5 | 4 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 3  | 4  | 5  | 4                 | 4  | 5  | 2  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 5  | 5  | 2  | 4                | 3  | 3  | 3  | 3  | 1  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| 14   | 3               | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2  | 3  | 3  | 3                 | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 4  | 3  | 3  | 5  | 5  | 3  | 3                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 15   | 4               | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 4  | 4  | 5  | 3                 | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 5  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  | 4                | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  |
| 16   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 17   | 3               | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3  | 2  | 4  | 4                 | 4  | 3  | 5  | 4  | 5  | 1  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 4                | 4  | 2  | 4  | 5  | 2  | 4  | 4  | 3  | 2  | 4  | 1  | 3  | 5  | 5  |
| 18   |                 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |                   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 19   | 5               | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 1 | 3  | 1  | 1  | 3                 | 5  | 3  | 3  | 2  | 3  | 2  | 3  | 3  | 1  | 5  | 3  | 3                | 3  | 1  | 5  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 3  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  |
| 20   | 5               | 4 | 5 | 1 | 4 | 2 | 4 | 5 | 1 | 3  | 5  | 5  | 5                 | 3  | 1  | 3  | 1  | 5  | 5  | 2  | 1  | 5  | 5  | 3  | 3                | 1  | 3  | 2  | 3  | 1  | 5  | 5  | 3  | 4  | 4  | 1  | 4  | 5  | 3  |
| 21   | 5               | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4  | 3  | 4  | 4                 | 1  | 5  | 3  | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 5  | 3  | 3  | 1                | 2  | 4  | 3  | 3  | 5  | 4  | 5  | 1  | 3  | 5  | 4  | 5  | 5  |    |
| 22   | 4               | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3  | 2  | 3  | 3                 | 3  | 3  | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 4  | 2  | 3                | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  |    |
| 23   | 5               | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 4  | 3  | 5  | 5                 | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5  | 5                | 5  | 5  | 5  | 5  | 1  | 5  | 5  | 5  | 1  | 5  | 1  | 5  | 5  | 5  |

### Hasil Tabulasi Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

[illegible]

**LAMPIRAN 08****TABULASI HASIL OBSERVASI**

| Resp | Item Pertanyaan |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Jumlah |
|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|
|      | 1               | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |        |
| 1    | 5               | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 41     |
| 2    | 4               | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3  | 38     |
| 3    | 5               | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4  | 39     |
| 4    | 4               | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 39     |
| 5    | 4               | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4  | 42     |
| 6    | 4               | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4  | 37     |
| 7    | 4               | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3  | 40     |
| 8    | 4               | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 35     |
| 9    | 4               | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3  | 35     |
| 10   | 3               | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4  | 41     |
| 11   | 4               | 4 | 5 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4  | 40     |
| 12   | 5               | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 41     |
| 13   | 4               | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 38     |
| 14   | 5               | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 43     |
| 15   | 5               | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4  | 40     |
| 16   | 3               | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3  | 34     |

**LAMPIRAN 09**
**TABEL NILAI-NILAI  $r$  PRODUCT MOMENT**

| N  | Taraf Signif |       | N  | Taraf Signif |       | N    | Taraf Signif |       |
|----|--------------|-------|----|--------------|-------|------|--------------|-------|
|    | 5%           | 1%    |    | 5%           | 1%    |      | 5%           | 1%    |
| 3  | 0.997        | 0.999 | 27 | 0.381        | 0.487 | 55   | 0.266        | 0.345 |
| 4  | 0.950        | 0.990 | 28 | 0.374        | 0.478 | 60   | 0.254        | 0.330 |
| 5  | 0.878        | 0.959 | 29 | 0.367        | 0.470 | 65   | 0.244        | 0.317 |
| 6  | 0.811        | 0.917 | 30 | 0.361        | 0.463 | 70   | 0.235        | 0.306 |
| 7  | 0.754        | 0.874 | 31 | 0.355        | 0.456 | 75   | 0.227        | 0.296 |
| 8  | 0.707        | 0.834 | 32 | 0.349        | 0.449 | 80   | 0.220        | 0.286 |
| 9  | 0.666        | 0.798 | 33 | 0.344        | 0.442 | 85   | 0.213        | 0.278 |
| 10 | 0.632        | 0.765 | 34 | 0.339        | 0.436 | 90   | 0.207        | 0.270 |
| 11 | 0.602        | 0.735 | 35 | 0.334        | 0.430 | 95   | 0.202        | 0.263 |
| 12 | 0.576        | 0.708 | 36 | 0.329        | 0.424 | 100  | 0.195        | 0.256 |
| 13 | 0.553        | 0.684 | 37 | 0.325        | 0.418 | 125  | 0.176        | 0.230 |
| 14 | 0.532        | 0.661 | 38 | 0.320        | 0.413 | 150  | 0.159        | 0.210 |
| 15 | 0.514        | 0.641 | 39 | 0.316        | 0.408 | 175  | 0.148        | 0.194 |
| 16 | 0.497        | 0.623 | 40 | 0.312        | 0.403 | 200  | 0.138        | 0.181 |
| 17 | 0.482        | 0.606 | 41 | 0.308        | 0.398 | 300  | 0.113        | 0.148 |
| 18 | 0.468        | 0.590 | 42 | 0.304        | 0.393 | 400  | 0.098        | 0.128 |
| 19 | 0.456        | 0.575 | 43 | 0.301        | 0.389 | 500  | 0.088        | 0.115 |
| 20 | 0.444        | 0.561 | 44 | 0.297        | 0.384 | 600  | 0.080        | 0.105 |
| 21 | 0.433        | 0.549 | 45 | 0.294        | 0.380 | 700  | 0.074        | 0.097 |
| 22 | 0.423        | 0.537 | 46 | 0.291        | 0.376 | 800  | 0.070        | 0.091 |
| 23 | 0.413        | 0.526 | 47 | 0.288        | 0.372 | 900  | 0.065        | 0.086 |
| 24 | 0.404        | 0.515 | 48 | 0.284        | 0.368 | 1000 | 0.062        | 0.081 |
| 25 | 0.396        | 0.505 | 49 | 0.281        | 0.364 |      |              |       |
| 26 | 0.388        | 0.496 | 50 | 0.279        | 0.361 |      |              |       |

**LAMPIRAN 10**
**Output SPSS Hasil Uji Normalitas Data**

| Tests of Normality              |                                 |    |       |              |    |      |
|---------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                                 | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                 | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| pretest_adaptasi_eksperimen     | .190                            | 16 | .125  | .923         | 16 | .189 |
| pretest_adaptasi_kontrol        | .116                            | 16 | .200* | .971         | 16 | .847 |
| pretest_konformitas_eksperimen  | .180                            | 16 | .176  | .921         | 16 | .176 |
| pretest_konformitas_kontrol     | .160                            | 16 | .200* | .964         | 16 | .726 |
| pretest_penguasaan_eksperimen   | .096                            | 16 | .200* | .987         | 16 | .997 |
| pretest_penguasaan_kontrol      | .153                            | 16 | .200* | .953         | 16 | .541 |
| total_pretest_eksperimen        | .111                            | 16 | .200* | .977         | 16 | .930 |
| total_pretest_kontrol           | .166                            | 16 | .200* | .956         | 16 | .597 |
| posttest_adaptasi_eksperimen    | .140                            | 16 | .200* | .959         | 16 | .643 |
| posttest_adaptasi_kontrol       | .166                            | 16 | .200* | .920         | 16 | .169 |
| posttest_konformitas_eksperimen | .112                            | 16 | .200* | .962         | 16 | .705 |
| posttest_konformitas_kontrol    | .210                            | 16 | .058  | .922         | 16 | .182 |
| posttest_penguasaan_eksperimen  | .141                            | 16 | .200* | .925         | 16 | .205 |
| posttest_penguasaan_kontrol     | .142                            | 16 | .200* | .936         | 16 | .298 |
| total_posttest_eksperimen       | .140                            | 16 | .200* | .923         | 16 | .185 |
| total_posttest_kontrol          | .155                            | 16 | .200* | .906         | 16 | .100 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**LAMPIRAN 11**
**Output SPSS Hasil Uji Homogenitas Varian**

| Test of Homogeneity of Variances |                  |     |     |      |
|----------------------------------|------------------|-----|-----|------|
|                                  | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| pretest adaptasi                 | .007             | 1   | 31  | .932 |
| pretest konformitas              | .696             | 1   | 31  | .410 |
| pretest penguasaan               | 1.195            | 1   | 31  | .283 |
| total pretest                    | 1.732            | 1   | 31  | .198 |
| posttest adaptasi                | 2.683            | 1   | 31  | .112 |
| posttest konformitas             | 3.818            | 1   | 31  | .060 |
| posttest penguasaan              | 3.156            | 1   | 31  | .085 |
| total posttest                   | 1.658            | 1   | 31  | .207 |

**LAMPIRAN 12**
**Output SPSS Hasil Uji Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen**

|                        |         | Statistics          |                             |                            |                  |                      |                              |                             |                   |
|------------------------|---------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------|
|                        |         | pretest<br>adaptasi | pretest<br>konfor-<br>mitas | pretest<br>pengua-<br>saan | total<br>pretest | posttest<br>adaptasi | posttest<br>konfor-<br>mitas | posttest<br>pengua-<br>saan | total<br>posttest |
| N                      | Valid   | 16                  | 16                          | 16                         | 16               | 16                   | 16                           | 16                          | 16                |
|                        | Missing | 0                   | 0                           | 0                          | 0                | 0                    | 0                            | 0                           | 0                 |
| Mean                   |         | 43.94               | 42.19                       | 51.13                      | 137.25           | 50.38                | 51.13                        | 57.69                       | 159.19            |
| Std. Error of Mean     |         | 1.767               | 1.706                       | 2.179                      | 5.379            | 2.057                | 1.770                        | 1.934                       | 4.865             |
| Median                 |         | 42.50               | 40.50                       | 50.50                      | 135.50           | 49.00                | 52.50                        | 59.00                       | 155.50            |
| Mode                   |         | 39 <sup>a</sup>     | 52                          | 49                         | 95 <sup>a</sup>  | 45 <sup>a</sup>      | 58                           | 58 <sup>a</sup>             | 146 <sup>a</sup>  |
| Std. Deviation         |         | 7.066               | 6.824                       | 8.717                      | 21.514           | 8.229                | 7.079                        | 7.735                       | 19.460            |
| Variance               |         | 49.929              | 46.563                      | 75.983                     | 462.867          | 67.717               | 50.117                       | 59.829                      | 378.696           |
| Skewness               |         | .672                | .131                        | -.121                      | .120             | .048                 | -.353                        | -1.191                      | -.828             |
| Std. Error of Skewness |         | .564                | .564                        | .564                       | .564             | .564                 | .564                         | .564                        | .564              |
| Kurtosis               |         | .764                | -1.067                      | -.360                      | -.197            | -.361                | -.650                        | 2.276                       | 1.739             |
| Std. Error of Kurtosis |         | 1.091               | 1.091                       | 1.091                      | 1.091            | 1.091                | 1.091                        | 1.091                       | 1.091             |
| Range                  |         | 27                  | 22                          | 32                         | 81               | 30                   | 25                           | 32                          | 78                |
| Minimum                |         | 31                  | 30                          | 34                         | 95               | 34                   | 38                           | 37                          | 109               |
| Maximum                |         | 58                  | 52                          | 66                         | 176              | 64                   | 63                           | 69                          | 187               |
| Sum                    |         | 703                 | 675                         | 818                        | 2196             | 806                  | 818                          | 923                         | 2547              |
| Percentiles            | 25      | 39.50               | 37.00                       | 44.75                      | 122.25           | 45.00                | 45.00                        | 53.25                       | 147.50            |
|                        | 50      | 42.50               | 40.50                       | 50.50                      | 135.50           | 49.00                | 52.50                        | 59.00                       | 155.50            |
|                        | 75      | 48.00               | 48.00                       | 58.25                      | 154.50           | 56.00                | 57.50                        | 62.75                       | 175.75            |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**LAMPIRAN 13**
**Output SPSS Hasil Uji Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol**

|                        |         | Statistics          |                             |                            |                  |                      |                              |                             |                   |
|------------------------|---------|---------------------|-----------------------------|----------------------------|------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------|-------------------|
|                        |         | pretest<br>adaptasi | pretest<br>konfor-<br>mitas | pretest<br>pengua-<br>saan | total<br>pretest | posttest<br>adaptasi | posttest<br>konfor-<br>mitas | posttest<br>pengua-<br>saan | total<br>posttest |
| N                      | Valid   | 17                  | 17                          | 17                         | 17               | 17                   | 17                           | 17                          | 17                |
|                        | Missing | 0                   | 0                           | 0                          | 0                | 0                    | 0                            | 0                           | 0                 |
| Mean                   |         | 43.88               | 41.06                       | 49.65                      | 134.59           | 43.71                | 41.76                        | 48.47                       | 133.94            |
| Std. Error of Mean     |         | 1.597               | 1.537                       | 1.734                      | 4.147            | 1.355                | 1.226                        | 1.122                       | 3.325             |
| Median                 |         | 44.00               | 39.00                       | 50.00                      | 134.00           | 44.00                | 42.00                        | 47.00                       | 133.00            |
| Mode                   |         | 41 <sup>a</sup>     | 38                          | 44 <sup>a</sup>            | 139              | 46                   | 42                           | 45 <sup>a</sup>             | 119 <sup>a</sup>  |
| Std. Deviation         |         | 6.585               | 6.339                       | 7.150                      | 17.099           | 5.588                | 5.056                        | 4.625                       | 13.709            |
| Variance               |         | 43.360              | 40.184                      | 51.118                     | 292.382          | 31.221               | 25.566                       | 21.390                      | 187.934           |
| Skewness               |         | -.185               | .970                        | 1.480                      | 1.267            | -.047                | 2.142                        | 2.073                       | 1.769             |
| Std. Error of Skewness |         | .550                | .550                        | .550                       | .550             | .550                 | .550                         | .550                        | .550              |
| Kurtosis               |         | -.252               | 1.280                       | 4.441                      | 3.688            | -.320                | 6.487                        | 5.594                       | 4.876             |
| Std. Error of Kurtosis |         | 1.063               | 1.063                       | 1.063                      | 1.063            | 1.063                | 1.063                        | 1.063                       | 1.063             |
| Range                  |         | 25                  | 26                          | 33                         | 76               | 21                   | 22                           | 19                          | 57                |
| Minimum                |         | 31                  | 31                          | 38                         | 108              | 34                   | 36                           | 44                          | 119               |
| Maximum                |         | 56                  | 57                          | 71                         | 184              | 55                   | 58                           | 63                          | 176               |
| Sum                    |         | 746                 | 698                         | 844                        | 2288             | 743                  | 710                          | 824                         | 2277              |
| Percentiles            | 25      | 39.50               | 37.50                       | 44.50                      | 124.50           | 39.00                | 38.50                        | 45.00                       | 124.00            |
|                        | 50      | 44.00               | 39.00                       | 50.00                      | 134.00           | 44.00                | 42.00                        | 47.00                       | 133.00            |
|                        | 75      | 48.50               | 44.00                       | 52.50                      | 140.50           | 48.00                | 42.00                        | 50.50                       | 140.50            |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**LAMPIRAN 14**

**Output SPSS Hasil Uji *Paired Sample t Test* Kelompok Eksperimen**

**Paired Samples Statistics**

|        |                     | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | adaptasi sebelum    | 43.94  | 16 | 7.066          | 1.767           |
|        | adaptasi sesudah    | 50.38  | 16 | 8.229          | 2.057           |
| Pair 2 | konformitas sebelum | 42.19  | 16 | 6.824          | 1.706           |
|        | konformitas sesudah | 51.13  | 16 | 7.079          | 1.770           |
| Pair 3 | penguasaan sebelum  | 51.13  | 16 | 8.717          | 2.179           |
|        | penguasaan sesudah  | 57.69  | 16 | 7.735          | 1.934           |
| Pair 4 | total sebelum       | 137.25 | 16 | 21.514         | 5.379           |
|        | total sesudah       | 159.19 | 16 | 19.460         | 4.865           |

**Paired Samples Correlations**

|        |                                           | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-------------------------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | adaptasi sebelum & adaptasi sesudah       | 16 | .849        | .000 |
| Pair 2 | konformitas sebelum & konformitas sesudah | 16 | .747        | .001 |
| Pair 3 | penguasaan sebelum & penguasaan sesudah   | 16 | .674        | .004 |
| Pair 4 | total sebelum & total sesudah             | 16 | .844        | .000 |

**Paired Samples Test**

|        |                                           | Paired Differences |                     |                    |                                                 |         | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-------------------------------------------|--------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------------------------|---------|--------|----|-----------------|
|        |                                           | Mean               | Std. Devia-<br>tion | Std. Error<br>Mean | 95% Confidence<br>Interval of the<br>Difference |         |        |    |                 |
|        |                                           |                    |                     |                    | Lower                                           | Upper   |        |    |                 |
| Pair 1 | adaptasi sebelum - adaptasi sesudah       | -6.438             | 4.351               | 1.088              | -8.756                                          | -4.119  | -5.918 | 15 | .000            |
|        | konformitas sebelum - konformitas sesudah | -8.938             | 4.946               | 1.236              | -11.573                                         | -6.302  | -7.228 | 15 | .000            |
| Pair 2 | sebelum - konformitas sesudah             |                    |                     |                    |                                                 |         |        |    |                 |
| Pair 3 | penguasaan sebelum - penguasaan sesudah   | -6.563             | 6.703               | 1.676              | -10.134                                         | -2.991  | -3.916 | 15 | .001            |
|        | total sebelum - total sesudah             | -21.938            | 11.619              | 2.905              | -28.129                                         | -15.746 | -7.552 | 15 | .000            |

**LAMPIRAN 15**
**Output SPSS Hasil Uji *Paired Sample t Test* Kelompok Kontrol**
**Paired Samples Statistics**

|        |                     | Mean   | N  | Std. Deviation | Std. Error Mean |
|--------|---------------------|--------|----|----------------|-----------------|
| Pair 1 | adaptasi sebelum    | 43.88  | 17 | 6.585          | 1.597           |
|        | adaptasi sesudah    | 43.71  | 17 | 5.588          | 1.355           |
| Pair 2 | konformitas sebelum | 41.06  | 17 | 6.339          | 1.537           |
|        | konformitas sesudah | 41.76  | 17 | 5.056          | 1.226           |
| Pair 3 | penguasaan sebelum  | 49.65  | 17 | 7.150          | 1.734           |
|        | penguasaan sesudah  | 48.47  | 17 | 4.625          | 1.122           |
| Pair 4 | total sebelum       | 134.59 | 17 | 17.099         | 4.147           |
|        | total sesudah       | 133.94 | 17 | 13.709         | 3.325           |

**Paired Samples Correlations**

|        |                                           | N  | Correlation | Sig. |
|--------|-------------------------------------------|----|-------------|------|
| Pair 1 | adaptasi sebelum & adaptasi sesudah       | 17 | .813        | .000 |
|        | konformitas sebelum & konformitas sesudah | 17 | .864        | .000 |
| Pair 3 | penguasaan sebelum & penguasaan sesudah   | 17 | .835        | .000 |
|        | total sebelum & total sesudah             | 17 | .888        | .000 |

**Paired Samples Test**

|        |                                           | Paired Differences |                |                 |                                           |       | t     | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-------------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-------|-------|----|-----------------|
|        |                                           | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |       |       |    |                 |
|        |                                           |                    |                |                 | Lower                                     | Upper |       |    |                 |
| Pair 1 | adaptasi sebelum - adaptasi sesudah       | .176               | 3.844          | .932            | -1.800                                    | 2.153 | .189  | 16 | .852            |
|        | konformitas sebelum - konformitas sesudah | -.706              | 3.216          | .780            | -2.360                                    | .948  | -.905 | 16 | .379            |
| Pair 2 | sebelum - konformitas sesudah             |                    |                |                 |                                           |       |       |    |                 |
|        | penguasaan sebelum - penguasaan sesudah   | 1.176              | 4.157          | 1.008           | -.961                                     | 3.314 | 1.167 | 16 | .260            |
| Pair 3 | sebelum - penguasaan sesudah              |                    |                |                 |                                           |       |       |    |                 |
|        | total sebelum - total sesudah             | .647               | 8.007          | 1.942           | -3.470                                    | 4.764 | .333  | 16 | .743            |
| Pair 4 |                                           |                    |                |                 |                                           |       |       |    |                 |

**LAMPIRAN 16**

**Output SPSS Hasil Uji *Independent Sample t Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

| Group Statistics     |                     |    |        |                |                 |
|----------------------|---------------------|----|--------|----------------|-----------------|
|                      | kelompok penelitian | N  | Mean   | Std. Deviation | Std. Error Mean |
| Pretest_Adaptasi     | kelompok eksperimen | 16 | 43.94  | 7.066          | 1.767           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 43.88  | 6.585          | 1.597           |
| Pretest_Konformitas  | kelompok eksperimen | 16 | 42.19  | 6.824          | 1.706           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 41.06  | 6.339          | 1.537           |
| Pretest_Penguasaan   | kelompok eksperimen | 16 | 51.13  | 8.717          | 2.179           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 49.65  | 7.150          | 1.734           |
| Total_Pretest        | kelompok eksperimen | 16 | 137.25 | 21.514         | 5.379           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 134.59 | 17.099         | 4.147           |
| Posttest_Adaptasi    | kelompok eksperimen | 16 | 50.38  | 8.229          | 2.057           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 43.71  | 5.588          | 1.355           |
| Posttest_Konformitas | kelompok eksperimen | 16 | 51.13  | 7.079          | 1.770           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 41.76  | 5.056          | 1.226           |
| Posttest_Penguasaan  | kelompok eksperimen | 16 | 57.69  | 7.735          | 1.934           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 48.47  | 4.625          | 1.122           |
| Total_Posttest       | kelompok eksperimen | 16 | 159.19 | 19.460         | 4.865           |
|                      | kelompok kontrol    | 17 | 133.94 | 13.709         | 3.325           |

| Independent Samples Test |   |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       |                                           |          |
|--------------------------|---|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|----------|
|                          |   | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |                                           |          |
|                          |   | F                                       | Sig. | t                            | df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |          |
|                          |   |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper    |
| Pretest_Adaptasi         | 1 | .007                                    | .932 | .023                         | 31     | .982            | .055            | 2.376                 | -4.791                                    | 4.901    |
|                          | 2 |                                         |      | .023                         | 30.463 | .982            | .055            | 2.381                 | -4.805                                    | 4.916    |
| Pretest_Konformitas      | 1 | .696                                    | .410 | .493                         | 31     | .626            | 1.129           | 2.291                 | -3.544                                    | 5.802    |
|                          | 2 |                                         |      | .491                         | 30.438 | .627            | 1.129           | 2.296                 | -3.559                                    | 5.816    |
| Pretest_Penguasaan       | 1 | 1.195                                   | .283 | .534                         | 31     | .597            | 1.478           | 2.768                 | -4.167                                    | 7.123    |
|                          | 2 |                                         |      | .531                         | 29.079 | .600            | 1.478           | 2.785                 | -4.217                                    | 7.173    |
| Total_Pretest            | 1 | 1.732                                   | .198 | .395                         | 31     | .696            | 2.662           | 6.744                 | -                                         | 16.416   |
|                          | 2 |                                         |      | .392                         | 28.645 | .698            | 2.662           | 6.792                 | 11.093                                    | - 16.560 |
| Posttest_Adaptasi        | 1 | 2.683                                   | .112 | 2.739                        | 31     | .010            | 6.669           | 2.435                 | 1.702                                     | 11.636   |
|                          | 2 |                                         |      | 2.707                        | 26.215 | .012            | 6.669           | 2.463                 | 1.607                                     | 11.731   |
| Posttest_Konformitas     | 1 | 3.818                                   | .060 | 4.392                        | 31     | .000            | 9.360           | 2.131                 | 5.013                                     | 13.707   |
|                          | 2 |                                         |      | 4.347                        | 27.022 | .000            | 9.360           | 2.153                 | 4.943                                     | 13.778   |
| Posttest_Penguasaan      | 1 | 3.156                                   | .085 | 4.184                        | 31     | .000            | 9.217           | 2.203                 | 4.725                                     | 13.709   |
|                          | 2 |                                         |      | 4.123                        | 24.222 | .000            | 9.217           | 2.236                 | 4.605                                     | 13.829   |
| Total_Posttest           | 1 | 1.658                                   | .207 | 4.330                        | 31     | .000            | 25.246          | 5.831                 | 13.354                                    | 37.139   |
|                          | 2 |                                         |      | 4.284                        | 26.803 | .000            | 25.246          | 5.893                 | 13.151                                    | 37.341   |

1 = Equal variances assumed

2 = Equal variances not assumed

**LAMPIRAN 17**
**Output SPSS Statistik Deskriptif: Hasil Observasi Keterlibatan Subjek dalam Pelatihan**

| Statistics |         |                 |               |
|------------|---------|-----------------|---------------|
|            |         | kelompok nilai  | data kelompok |
| N          | Valid   | 16              | 16            |
|            | Missing | 0               | 0             |
| Mean       |         | 38.94           | 3.81          |
| Median     |         | 39.50           | 4.00          |
| Mode       |         | 40 <sup>a</sup> | 4             |
| Minimum    |         | 34              | 3             |
| Maximum    |         | 43              | 4             |
| Sum        |         | 623             | 61            |

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

| kelompok nilai |           |         |               |                    |
|----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|                | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| 34             | 1         | 6.3     | 6.3           | 6.3                |
| 35             | 2         | 12.5    | 12.5          | 18.8               |
| 37             | 1         | 6.3     | 6.3           | 25.0               |
| 38             | 2         | 12.5    | 12.5          | 37.5               |
| 39             | 2         | 12.5    | 12.5          | 50.0               |
| 40             | 3         | 18.8    | 18.8          | 68.8               |
| 41             | 3         | 18.8    | 18.8          | 87.5               |
| 42             | 1         | 6.3     | 6.3           | 93.8               |
| 43             | 1         | 6.3     | 6.3           | 100.0              |
| Total          | 16        | 100.0   | 100.0         |                    |

| data kelompok |           |         |               |                    |
|---------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|               | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| 28-36         | 3         | 18.8    | 18.8          | 18.8               |
| 37-45         | 13        | 81.3    | 81.3          | 100.0              |
| Total         | 16        | 100.0   | 100.0         |                    |

### LAMPIRAN 18 : SKALA PRA UJI COBA

#### SKALA PENYESUAIAN DIRI

Nama :  
 NIM :  
 Tempat /Tgl Lahir :  
 Jenis Kelamin :  
 Alamat :

Mohon beri tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan yang dialami saat ini. Hasil jawaban Anda dirahasiakan sepenuhnya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Alternative jawaban yang disediakan adalah “**Sangat Setuju (SS)**”, “**Setuju (S)**”, “**Ragu-ragu/Netral (N)**”, “**Tidak Setuju (TS)**”, dan “**Sangat Tidak Setuju (STS)**”. Pertanyaannya sebagai berikut :

| NO | ITEM PERNYATAAN                                                                                   | ALTERNATIF JAWABAN |    |   |   |    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---|---|----|
|    |                                                                                                   | STS                | TS | N | S | SS |
| 1  | Saya selalu meyakinkan diri untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik              |                    |    |   |   |    |
| 2  | Saya biasanya berusaha dengan maksimal untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah sampai selesai        |                    |    |   |   |    |
| 3  | Saya merasa tugas-tugas yang diberikan oleh dosen tidak akan memacu saya agar lebih tekun belajar |                    |    |   |   |    |
| 4  | Saya tidak dapat dengan mudah menemukan referensi-referensi dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah  |                    |    |   |   |    |
| 5  | Saya selalu menggunakan pakaian rapi sesuai dengan peraturan yang berlaku di kampus               |                    |    |   |   |    |
| 6  | Saya mampu mengikuti berbagai macam model pembelajaran dikelas                                    |                    |    |   |   |    |
| 7  | Saya jarang mengikuti <i>workshop</i> , seminar dan forum-forum diskusi di kampus                 |                    |    |   |   |    |
| 8  | Saya tidak aktif mencari informasi-informasi penting di ruang akademik                            |                    |    |   |   |    |
| 9  | Saya sering bertanya di kelas kepada dosen terkait materi yang diajarkan belum jelas              |                    |    |   |   |    |
| 10 | Saya selalu yakin dengan jawaban saya sendiri daripada harus mencontek ketika ujian dikampus.     |                    |    |   |   |    |

|    |                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11 | Saya tidak suka mencari informasi-informasi penting di internet terkait dengan tugas kuliah                    |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya tidak rajin masuk ruang perpustakaan                                                                      |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya suka membantu teman yang menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas                                     |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya sering merasa ragu dalam mengutarakan suatu pertanyaan atau pendapat                                      |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya sulit mengatakan suatu alasan tepat secara spontan                                                        |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya tidak lebih suka mengambil tempat dideretan depan saat masuk kelas                                        |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya aktif mencari informasi terbaru di akademik                                                               |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya suka mengikuti kejuaraan-kejuaraan (lomba) yang diadakan oleh kampus                                      |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya jarang mengikuti debat-debat akademik yang diadakan oleh kampus                                           |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya jarang melakukan diskusi dengan teman-teman                                                               |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya berjanji dan selalu menepatinya                                                                           |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya selalu berkata jujur kepada orang lain                                                                    |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya tidak menyadari kekurangan-kekurangan yang saya miliki                                                    |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak suka memperingati orang lain yang melakukan kesalahan                                               |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya sering meniru perilaku orang lain untuk memudahkan dalam bergaul dengan orang lain                        |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya melakukan dan mengatakan seperti apa yang diinginkan orang lain pada saat suasana kumpul-kumpul dikampus. |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa canggung berada dalam suatu kelompok dan tidak dapat menunjukkan yang semestinya                   |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya jarang menjadi pusat perhatian pada suatu kelompok                                                        |  |  |  |  |  |
| 29 | Saya tetap dapat berlaku sewajarnya meskipun semua perhatian tertuju pada saya                                 |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 30 | Saya tetap akan mendengarkan pembicaraan orang lain meskipun saya merasa bosan                                                     |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya dapat berpura-pura menyukai seseorang walaupun sebenarnya saya sangat membencinya                                             |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya tidak ambil peduli terhadap orang lain yang sedang melucu atau bercerita dalam acara pertemuan                                |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya menghindari diri dari menggunjing orang lain                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya selalu shalat tepat waktu dimanapun saya berada                                                                               |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya tidak merasa senang dinasehati oleh orangtua dan dosen                                                                        |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya dapat dengan mudah memusuhi orang lain                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya dapat mengendalikan emosi saya dengan stabil didepan orang lain                                                               |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya mampu menghindari diri dari perasaan bersalah kepada diri pribadi dan orang lain                                              |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya sulit untuk meniru tingkah laku orang lain                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 40 | Saya selalu merasa ragu untuk memulai pembicaraan dengan seseorang karena saya tidak tahu bagaimana sifat orang tersebut           |  |  |  |  |  |
| 41 | Saya akan mengatakan apa adanya walaupun mungkin akan menyinggung perasaan orang lain                                              |  |  |  |  |  |
| 42 | Saya tidak merasa keberatan untuk berdiskusi tentang sesuatu sesuai dengan topik yang dibicarakan orang lain                       |  |  |  |  |  |
| 43 | Saya merasa jantung berdebar-debar jika akan memulai pembicaraan dengan orang yang belum saya kenal, meskipun dalam suasana santai |  |  |  |  |  |
| 44 | Saya tidak mampu mengendalikan diri untuk fokus belajar                                                                            |  |  |  |  |  |
| 45 | Saya mampu untuk tidak memikirkan hal-hal yang akan membuat stres                                                                  |  |  |  |  |  |
| 46 | Saya dapat mengambil keputusan dengan tepat tanpa harus menjadi beban untuk diri pribadi                                           |  |  |  |  |  |
| 47 | Saya tidak dapat berlaku sewajarnya, meskipun semua perhatian tertuju pada saya                                                    |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 48 | Saya merasa gugup dan was-was ketika saya sadar bahwa tidak ada orang disekeliling yang saya kenal                              |  |  |  |  |  |
| 49 | Saya senang membantu orang lain tanpa pamrih                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 50 | Saya selalu bertutur kata yang baik sehingga membuat orang lain senang                                                          |  |  |  |  |  |
| 51 | Saya sering kehilangan cara untuk membawa orang-orang pada suasana yang saya inginkan                                           |  |  |  |  |  |
| 52 | Saya jarang meniru perilaku orang lain agar orang lain merasa nyaman dengan saya                                                |  |  |  |  |  |
| 53 | Saya menyelesaikan segala tugas-tugas akademik/belajar yang diberikan oleh dosen tanpa merugikan diri pribadi dan dosen         |  |  |  |  |  |
| 54 | Saya mengakses informasi-informasi ter- <i>update</i> yang berkaitan dengan pengerjaan/penyelesaian tugas-tugas belajar dikelas |  |  |  |  |  |
| 55 | Saya merasa kurang percaya diri ketika dosen menyuruh kedepan kelas untuk menjelaskan materi                                    |  |  |  |  |  |
| 56 | Saya adalah seorang mahasiswa yang lemah terhadap mata pelajaran tertentu                                                       |  |  |  |  |  |
| 57 | Saya senang mengerjakan tugas-tugas kuliah secara berkelompok                                                                   |  |  |  |  |  |
| 58 | Saya melakukan diskusi bersama teman-teman untuk menghasilkan suatu penemuan baru                                               |  |  |  |  |  |
| 59 | Saya menyerahkan tugas kelompok yang sulit kepada teman saya untuk diselesaikan                                                 |  |  |  |  |  |
| 60 | Saya malu berpartisipasi dalam diskusi kelompok                                                                                 |  |  |  |  |  |

Mataram, .....

Tertanda,

---

(Tanda Tangan dan Nama Terang)

**LAMPIRAN 19 : SKALA PASCA UJI COBA**

**SKALA PENYESUAIAN DIRI**

Nama :

NIM :

Tempat /Tgl Lahir :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Mohon beri tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan keadaan yang dialami saat ini. Hasil jawaban Anda dirahasiakan sepenuhnya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Alternative jawaban yang disediakan adalah “**Sangat Setuju (SS)**”, “**Setuju (S)**”, “**Ragu-ragu/Netral (N)**”, “**Tidak Setuju (TS)**”, dan “**Sangat Tidak Setuju (STS)**”. Pertanyaannya sebagai berikut :

| NO | ITEM PERNYATAAN                                                                                | ALTERNATIF JAWABAN |    |   |   |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|---|---|----|
|    |                                                                                                | 1                  | 2  | 3 | 4 | 5  |
|    |                                                                                                | STS                | TS | N | S | SS |
| 1  | Saya selalu meyakinkan diri untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik           |                    |    |   |   |    |
| 2  | Saya selalu menggunakan pakaian rapi sesuai dengan peraturan yang berlaku di kampus            |                    |    |   |   |    |
| 3  | Saya jarang mengikuti <i>workshop</i> , seminar dan forum-forum diskusi di kampus              |                    |    |   |   |    |
| 4  | Saya tidak aktif mencari informasi-informasi penting di ruang akademik                         |                    |    |   |   |    |
| 5  | Saya sering bertanya di kelas kepada dosen terkait materi yang diajarkan belum jelas           |                    |    |   |   |    |
| 6  | Saya selalu yakin dengan jawaban saya sendiri daripada harus mencontek ketika ujian di kampus. |                    |    |   |   |    |
| 7  | Saya tidak rajin masuk ruang perpustakaan                                                      |                    |    |   |   |    |
| 8  | Saya suka membantu teman yang menghadapi kesulitan dalam mengerjakan tugas                     |                    |    |   |   |    |
| 9  | Saya tidak lebih suka mengambil tempat dideretan depan saat masuk kelas                        |                    |    |   |   |    |
| 10 | Saya aktif mencari informasi terbaru di akademik                                               |                    |    |   |   |    |

|    |                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 11 | Saya suka mengikuti kejuaraan-kejuaraan (lomba) yang diadakan oleh kampus                                                          |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya jarang melakukan diskusi dengan teman-teman                                                                                   |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya berjanji dan selalu menepatinya                                                                                               |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya selalu berkata jujur kepada orang lain                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak suka memperingati orang lain yang melakukan kesalahan                                                                   |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya merasa canggung berada dalam suatu kelompok dan tidak dapat menunjukkan yang semestinya                                       |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya jarang menjadi pusat perhatian pada suatu kelompok                                                                            |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya tetap dapat berlaku sewajarnya meskipun semua perhatian tertuju pada saya                                                     |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya dapat berpura-pura menyukai seseorang walaupun sebenarnya saya sangat membencinya                                             |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya menghindari diri dari menggunjing orang lain                                                                                  |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya selalu shalat tepat waktu dimanapun saya berada                                                                               |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya tidak merasa senang dinasehati oleh orangtua dan dosen                                                                        |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya dapat dengan mudah memusuhi orang lain                                                                                        |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya selalu merasa ragu untuk memulai pembicaraan dengan seseorang karena saya tidak tahu bagaimana sifat orang tersebut           |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya tidak merasa keberatan untuk berdiskusi tentang sesuatu sesuai dengan topik yang dibicarakan orang lain                       |  |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa jantung berdebar-debar jika akan memulai pembicaraan dengan orang yang belum saya kenal, meskipun dalam suasana santai |  |  |  |  |  |
| 27 | Saya tidak mampu mengendalikan diri untuk fokus belajar                                                                            |  |  |  |  |  |
| 28 | Saya dapat mengambil keputusan dengan tepat tanpa harus menjadi beban untuk diri pribadi                                           |  |  |  |  |  |

|    |                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 29 | Saya tidak dapat berlaku sewajarnya, meskipun semua perhatian tertuju pada saya                                                 |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya merasa gugup dan was-was ketika saya sadar bahwa tidak ada orang disekeliling yang saya kenal                              |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya senang membantu orang lain tanpa pamrih                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 32 | Saya selalu bertutur kata yang baik sehingga membuat orang lain senang                                                          |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya menyelesaikan segala tugas-tugas akademik/belajar yang diberikan oleh dosen tanpa merugikan diri pribadi dan dosen         |  |  |  |  |  |
| 34 | Saya mengakses informasi-informasi ter- <i>update</i> yang berkaitan dengan pengerjaan/penyelesaian tugas-tugas belajar dikelas |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya merasa kurang percaya diri ketika dosen menyuruh kedepan kelas untuk menjelaskan materi                                    |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya adalah seorang mahasiswa yang lemah terhadap mata pelajaran tertentu                                                       |  |  |  |  |  |
| 37 | Saya melakukan diskusi bersama teman-teman untuk menghasilkan suatu penemuan baru                                               |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya menyerahkan tugas kelompok yang sulit kepada teman saya untuk diselesaikan                                                 |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya malu berpartisipasi dalam diskusi kelompok                                                                                 |  |  |  |  |  |

Mataram, .....

Tertanda,

---

( Tanda Tangan dan Nama Terang )

**LAMPIRAN 20**

**PEDOMAN OBSERVASI**

**Nama Partisipan** : .....

**NIM** : .....

Mohon berkenan memberi tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan respon yang ditunjukkan partisipan selama proses simulasi praktek konseling berlangsung.

| No | Perilaku yang Ditunjukkan Selama Pelatihan                                  | Skala Penilaian |      |       |        |               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|-------|--------|---------------|
|    |                                                                             | Sangat Baik     | Baik | Cukup | Kurang | Sangat Kurang |
| 1  | Partisipan memperhatikan apa yang disampaikan pemateri.                     |                 |      |       |        |               |
| 2  | Partisipan berpakaian rapi dan wajar saat mengikuti pelatihan.              |                 |      |       |        |               |
| 3  | Partisipan menggunakan tutur kata yang baik saat diskusi dan bertanya.      |                 |      |       |        |               |
| 4  | Partisipan menunjukkan sikap yang menghargai pemateri.                      |                 |      |       |        |               |
| 5  | Partisipan terlihat fokus mencermati materi pelatihan                       |                 |      |       |        |               |
| 6  | Partisipan datang tepat waktu.                                              |                 |      |       |        |               |
| 7  | Partisipan berpartisipasi aktif dalam pelatihan.                            |                 |      |       |        |               |
| 8  | Partisipan terlihat antusias mengikuti pelatihan.                           |                 |      |       |        |               |
| 9  | Partisipan mencatat materi-materi penting yang disampaikan dalam pelatihan. |                 |      |       |        |               |
| 10 | Partisipan membaca materi modul pelatihan                                   |                 |      |       |        |               |

## LAMPIRAN 21

### PEDOMAN WAWANCARA

#### **A. Pedoman Wawancara Subjek Penelitian setelah Pelatihan**

*Interviewee* : Beberapa partisipan yang mengikuti pelatihan

*Interviewer* : Peneliti

Pelaksanaan Wawancara : Setelah intervensi dilakukan

Sifat : Wawancara semistruktur

Rancangan Pertanyaan :

1. Apakah anda dapat mengikuti materi tafakkur dan pelatihan berpikir positif ?
2. Bagian mana yang anda sukai dari pelatihan ini ?
3. Bagaimana pendapat anda mengenai pengerjaan skala pertama (*pretest*) dan skala kedua (*posttest*) ?
4. Bagaimana pendapat anda mengenai pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif pertama (*pretest*) dan pelatihan tafakkur dan pelatihan berpikir positif kedua (*posttest*) ?
5. Bagaimana perasaan dan kesan anda selama mengikuti pelatihan ?
6. Adakah manfaat yang anda peroleh melalui pelatihan ini ?
7. Menurut anda, apa kritik dan saran yang perlu dilakukan sebagai perbaikan pelatihan dikemudian hari ?

#### **B. Pedoman Wawancara Pendahuluan**

*Interviewee* : Beberapa partisipan yang mengikuti pelatihan

*Interviewer* : Peneliti

Pelaksanaan Wawancara : Setelah intervensi dilakukan

Sifat : Wawancara semistruktur

Rancangan Pertanyaan :

1. Kesulitan apakah yang anda rasakan dalam proses melakukan penyesuaian diri pada tahun pertama di perguruan tinggi ?
2. Bagaimana menurut anda mengenai materi yang diajarkan di kampus ?
3. Menurut anda, bagaimanakah cara untuk bisa melakukan penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ?
4. Siapkah anda untuk terus mampu melakukan penyesuaian diri kedepan nanti ?
5. Apakah harapan anda kedepan jika mampu terus untuk melakukan penyesuaian diri dimanapun dan kapanpun ?

**LAMPIRAN 22**
**Checklist Pelaksanaan Penelitian**

| No                                              | Rencana Penelitian                                                                                                    | Praktek Lapangan |                  | Keterangan               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|--------------------------|
|                                                 |                                                                                                                       | Terlaksana       | Tidak Terlaksana |                          |
| Langkah Penelitian                              |                                                                                                                       |                  |                  |                          |
| 1                                               | Pelaksanaan <i>pretest</i> kelompok eksperimen                                                                        | √                | -                | 9/12/16                  |
| 2                                               | Pelaksanaan <i>pretest</i> kelompok kontrol                                                                           | √                | -                | 9/12/16                  |
| 3                                               | Pembukaan dan penjelasan mengenai kegiatan pelatihan                                                                  | √                | -                | 10/12/16                 |
| 4                                               | Pengantar pelatihan tafakkur dan berpikir positif                                                                     | √                | -                | 10/12/16                 |
| 5                                               | Penyampaian materi berpikir positif                                                                                   | √                | -                | 10/12/16                 |
| 6                                               | Praktik berpikir positif berpasangan                                                                                  | √                | -                | Dipraktikkan berpasangan |
| 7                                               | Penyampaian materi berpikir positif perspektif Islam (Tafakkur)                                                       | √                | -                | 13/12/16                 |
| 8                                               | Praktik berpikir positif perspektif Islam                                                                             | √                | -                | Dipraktikkan mandiri     |
| 9                                               | Penyampaian materi berpikir positif “Cara Mengaktifkan Tombol Pikiran Positif”                                        | √                | -                | 14/12/16                 |
| 10                                              | Praktik berpikir positif dengan mengaktifkan “tombol berpikir positif”                                                | √                | -                | Dipraktikkan mandiri     |
| 11                                              | Penyampaian materi golongan positif versus negatif                                                                    | √                | -                | 15/12/16                 |
| 12                                              | <i>Posttest</i> kelompok eksperimen                                                                                   | √                | -                | 15/12/16                 |
| 13                                              | <i>Posttest</i> kelompok kontrol                                                                                      | √                | -                | 16/12/16                 |
| Penyebaran dan Pengisian Kelengkapan Penelitian |                                                                                                                       |                  |                  |                          |
| 1                                               | Penyebaran instrumen skala kemampuan penyesuaian diri sebagai <i>pretest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol | √                | -                | 9/12/16                  |
| 2                                               | Pengisian pedoman observasi sebagai <i>pretest</i> KE dan KK                                                          | √                | -                | 9/12/16                  |
| 3                                               | Penyebaran instrumen skala kemampuan penyesuaian diri sebagai <i>posttest</i> kelompok eksperimen                     | √                | -                | 15/12/16                 |
| 4                                               | Penyebarab instrumen skala kemampuan penyesuaian diri sebagai <i>posttest</i> kelompok kontrol                        | √                | -                | 16/12/16                 |
| 5                                               | Pengisian pedoman observasi sebagai <i>posttest</i> KE                                                                | √                | -                | 15/12/16                 |
| 6                                               | Pengisian pedoman observasi sebagai <i>posttest</i> KK                                                                | √                | -                | 16/12/16                 |
| 7                                               | Pelaksanaan wawancara                                                                                                 | √                | -                | 19/12/16                 |
| 8                                               | Penyebaran isian identitas umum partisipan yang terinput dalam skala                                                  | √                | -                | 9/12/16                  |

**LAMPIRAN 23**
**PEDOMAN PENGKODEAN**

| NO | KODE | NAMA                   | KETERANGAN          |
|----|------|------------------------|---------------------|
| 1  | E01  | Nyi Ayu Kamila Cahyani | Kelompok Eksperimen |
| 2  | E02  | Astuti Maysa           | Kelompok Eksperimen |
| 3  | E03  | Dian Afriyani          | Kelompok Eksperimen |
| 4  | E04  | Amalia Hayati          | Kelompok Eksperimen |
| 5  | E05  | Lia Handayani          | Kelompok Eksperimen |
| 6  | E06  | Nurul Fajri Assakinah  | Kelompok Eksperimen |
| 7  | E07  | Elmawati Juniharta     | Kelompok Eksperimen |
| 8  | E08  | Hasbiani               | Kelompok Eksperimen |
| 9  | E09  | Mardiah                | Kelompok Eksperimen |
| 10 | E10  | Ristika                | Kelompok Eksperimen |
| 11 | E11  | Irawati Walili         | Kelompok Eksperimen |
| 12 | E12  | Arlin Niza             | Kelompok Eksperimen |
| 13 | E13  | Nurcahni Jainul Abidin | Kelompok Eksperimen |
| 14 | E14  | Muhamad Khalid Iswadi  | Kelompok Eksperimen |
| 15 | E15  | Lale Kalsum            | Kelompok Eksperimen |
| 16 | E16  | Ida Tirtasari          | Kelompok Eksperimen |
| 17 | E17  | Herni Simarmata        | Kelompok Eksperimen |
| 18 | E18  | Adi Juansyah           | Kelompok Eksperimen |
| 19 | E19  | Wahyu Irhas            | Kelompok Eksperimen |
| 20 | E20  | Nurul Hidayati Rizko   | Kelompok Eksperimen |
| 21 | E21  | Khuriatun Thoyibah     | Kelompok Eksperimen |

|    |      |                           |                     |
|----|------|---------------------------|---------------------|
| 22 | E22  | Nurhaidah                 | Kelompok Eksperimen |
| 23 | E23  | Miftahul Jannah           | Kelompok Eksperimen |
| 24 | K01  | Yudiastuti                | Kelompok Kontrol    |
| 25 | K02  | Ghafara R.B               | Kelompok Kontrol    |
| 26 | K03  | Elsa Sarfati              | Kelompok Kontrol    |
| 27 | K04  | Iklima Hilwa              | Kelompok Kontrol    |
| 28 | K05  | Ria Astuti                | Kelompok Kontrol    |
| 28 | K06  | Kur Atul Hardianti        | Kelompok Kontrol    |
| 30 | K07  | Lilik Sasmi Oktia Pratiwi | Kelompok Kontrol    |
| 31 | K08  | Lalu Irwan Hapiz          | Kelompok Kontrol    |
| 32 | K09  | Masril Yamani             | Kelompok Kontrol    |
| 33 | K10  | Abdurrahim                | Kelompok Kontrol    |
| 34 | K11  | Siti Saidah               | Kelompok Kontrol    |
| 35 | K12  | Dwi Laely Islahissyarifah | Kelompok Kontrol    |
| 36 | K13  | Raehanul Jannah           | Kelompok Kontrol    |
| 37 | K14  | Nurmi Yati                | Kelompok Kontrol    |
| 38 | K15  | Widiyatin Mahayani        | Kelompok Kontrol    |
| 39 | K16  | Aditya Saputra            | Kelompok Kontrol    |
| 40 | K17  | Khusnul Laely             | Kelompok Kontrol    |
| 41 | K18  | Alba Fauzi Alfaizi        | Kelompok Kontrol    |
| 42 | K19  | Samsul Anwar              | Kelompok Kontrol    |
| 43 | K20  | Asmawati                  | Kelompok Kontrol    |
| 44 | K21  | Marefa Fua Stori          | Kelompok Kontrol    |
| 45 | K22  | Khulqi Fahira Zain        | Kelompok Kontrol    |
| 46 | K23  | Yulianingsih              | Kelompok Kontrol    |
| 47 | WP01 | Ristika                   | <i>Interviewee</i>  |
| 48 | WP02 | Nurcahni Jainul Abidin    | <i>Interviewee</i>  |

|    |      |                       |                     |
|----|------|-----------------------|---------------------|
| 49 | WP03 | Ida Tirtasari         | <i>Interviewee</i>  |
| 50 | WP04 | Marefa Fua Stori      | <i>Interviewee</i>  |
| 51 | WP05 | Ria Astuti            | <i>Interviewee</i>  |
| 52 | WP06 | Lale Kalsum           | <i>Interviewee</i>  |
| 53 | WP07 | Nurul Fajri Assakinah | <i>Interviewee</i>  |
| 54 | WP08 | Kur Atul Hardianti    | <i>Interviewee</i>  |
| 55 | WP09 | Nurul Hidayati Rizko  | <i>Interviewee</i>  |
| 56 | WP10 | Lia Handayani         | <i>Interviewee</i>  |
| 57 | T01  | Etty Setiawati        | Tim Pelaksana Modul |
| 58 | T02  | L. Abdurrachman Wahid | Tim Pelaksana Modul |
| 59 | T03  | Adharisman            | Tim Pelaksana Modul |
| 60 | T04  | Saleh Hambali         | Tim Pelaksana Modul |
| 61 | T05  | Tajalli               | Tim Pelaksana Modul |

**LAMPIRAN 24****BIODATA TIM PELAKSANA MODUL**

Nama : **Etty Setiawati, S. Kom. I**  
 TTL : Moja, 15 Oktober 1992  
 Fakultas : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
 Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
 Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Kode : **T01**



Nama : **Lalu Abdurrachman Wahid, S.Kom. I**  
 TTL : Bateat, 08 Maret 1993  
 Fakultas : Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
 Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies  
 Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
 Kode : **T02**



Nama : **Adharisman, S.Kom. I**  
 TTL : Ketapang, 21 Mei 1994  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
 Jurusan : S1 Bimbingan dan Konseling Islam  
 Perguruan Tinggi : IAIN Mataram  
 Kode : **T03**



Nama : **Saleh Hambali, S.Kom. I**  
 TTL : Bolor Gejek, 17 Juni 1993  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
 Jurusan : S1 Bimbingan dan Konseling Islam  
 Perguruan Tinggi : IAIN Mataram  
 Kode : **T04**



Nama : **Tajalli, S.Kom.I**  
 TTL : Kelebu, 18 September 1991  
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi  
 Jurusan : S1 Bimbingan dan Konseling Islam  
 Perguruan Tinggi : IAIN Mataram  
 Kode : **T05**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MATARAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. Pendidikan No. 35 Tlp. (0370) 623819 Fax. 623819 Mataram NTB

**SURAT IZIN PENELITIAN**

No : **733** / In. 07/PP.00.9/FDK/12/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini:

-----Nama : **Dr. Faizah, MA.**  
NIP : 197307161999032003  
Jabatan : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Mataram

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : **Etty Setiawati**  
NIM : 1520310032  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Dosen Pembimbing : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi  
Judul Penelitian : **“Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)”**

Untuk melakukan penelitian guna mendapatkan data-data sebagai bahan penulisan TESIS program Magister (S2) dengan ketentuan:

1. Berlaku selama 30 hari sejak izin penelitian ini diterbitkan;
2. Tidak mengganggu kelancaran proses perkuliahan di lembaga.

Demikian surat ini diterbitkan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 8 Desember 2016

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



**Dr. Faizah, MA.** *[Signature]*

NIP: 197307161999032003



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) MATARAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. Pendidikan No. 35 Tlp. (0370) 623819 Fax. 623819 Mataram NTB

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No : 790 / In. 07/PP.00.9/FDK/12/2016

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Faizah, MA.**  
NIP : 197307161999032003  
Jabatan : Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Mataram

Menerangkan dengan sebenar-benarnya bahwa:

Nama : **Etty Setiawati**  
NIM : 1520310032  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Dosen Pembimbing : Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi, M.Si, Psi  
Judul Penelitian Tesis : **"Tafakkur dan Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa BKI IAIN Mataram)"**

Adalah benar-benar telah melaksanakan penelitian eksperimen pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Mataram terhitung sejak 05 Desember 2016 s/d 28 Desember 2016 dalam rangka pengambilan data sebagai bahan penyusunan Tesis Magister (S2).

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mataram, 28 Desember 2016

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi



**Dr. Faizah, MA.**

NIP: 197307161999032003

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

### **A. Identitas Diri**

Nama : Etty Setiawati  
 Tempat/tgl. Lahir : Moja, 15 Oktober 1992  
 Alamat : Wakul, Kel. Renteng, Kec. Praya, Kab. Lombok Tengah, Prov. NTB, 83511  
 Nama Ayah : Janum  
 Nama Ibu : Siti Imron Isya'yah  
 E-mail : [ettysetiawati81@yahoo.com](mailto:ettysetiawati81@yahoo.com)  
 No. HP : 0812 1754 2719

### **B. Riwayat Pendidikan**

1. SD : SDN Bundua, lulus tahun 2005
2. SMP : MTSN Model Praya, lulus tahun 2008
3. SMA : SMAN 1 Praya, lulus tahun 2011
4. S1 : IAIN Mataram, lulus tahun 2015
5. S2 : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, lulus tahun 2017

### **C. Riwayat Pekerjaan : -**

### **D. Prestasi/Penghargaan : -**

### **E. Pengalaman Organisasi**

1. HMJ Periode tahun 2012-2013
2. DEMA Periode tahun 2014-2015

### **F. Minat Keilmuan:** Pendidikan, Bimbingan dan Konseling, Bimbingan dan Konseling Islam

### **G. Karya Ilmiah**

1. KONSELING TRAUMATIK: Pendekatan Kognitif-Behavior Therapy. Jurnal al-tazkiyah jurusan BKI IAIN Mataram. Diterbitkan tahun 2016.
2. Model-Model Proses Penyesuaian Diri Di Bidang Akademik Mahasiswa BKI Semester II Angkatan 2014 IAIN Mataram. Jurnal al-tazkiyah jurusan BKI IAIN Mataram. Diterbitkan tahun 2015.

Yogyakarta, 23 Januari 2017

Tertanda,

**Etty Setiawati**