

LAPORAN HASIL PENELITIAN
(INDIVIDUAL MANDIRI)

HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DENGAN
KETENANGAN JIWA
(Studi Pada Mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah
Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta)



Oleh :

Hj. Early Maghfiroh Innayati, S.Ag., M.Si
NIP 197410251998032001

PROGRAM STUDI MANAJEMEN DAKWAH
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024

ABSTRAK

Early Maghfiroh Innayati, 197410251998032001, 2024, Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Ketenangan Jiwa Pada Mahasiswa Manajemen Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Seorang individu yang mempunyai kecenderungan berpikir positif seharusnya juga semakin tenang keadaan jiwanya. Namun dalam kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang disebabkan oleh hal-hal tertentu misalnya kegagalan maka kemudian mahasiswa tersebut akan mengalami frustrasi yang akhirnya menuju pada tindakan negative yang dapat berupa perilaku yang menyimpang atau yang lainnya. Mahasiswa prodi MD terkadang mempunyai sikap kurang dapat melihat sisi positif dari berbagai masalah dalam kehidupannya sehingga sering terjadi konflik dengan diri mahasiswa itu sendiri dan dengan mahasiswa lainnya. Seperti halnya saling bersaing dalam masalah materi, pemilihan teman, tugas dari dosen, ketakutan dengan masa depan, pengajuan judul untuk membuat skripsi, beban tuntutan dari orang tua, keraguan akan pemilihan konsentrasi. Hal ini menyebabkan mahasiswa prodi MD kadang-kadang mempunyai jiwa yang tidak tenang, tidak aman ataupun tidak tentram. Padahal dalam kehidupan mahasiswa atau untuk mengikuti kegiatan perkuliahan yang efektif dan efisien diperlukan konsentrasi atau pikiran yang jernih dan jiwa yang gembira.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa. Sampel berjumlah 84 dengan menggunakan teknik random sampling. Pengukuran data menggunakan skala berpikir positif dan skala ketenangan jiwa. Sedangkan analisisnya dengan menggunakan korelasi product moment, hasil hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa ($r = 0,409$ dan $p = 0,000$)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara variable berpikir positif (x) dengan variable ketenangan jiwa (y) pada taraf signifikan 0,05%. Adapun makna positif disini diartikan bahwa semakin tinggi kecenderungan berpikir positif mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat ketenangan jiwa yang dimiliki mahasiswa begitu pula sebaliknya. Selain itu, berpikir positif juga mempunyai kemampuan mempengaruhi tingkat ketenangan jiwa sebesar 40,9%. Dengan demikian, masih ada faktor lain yang mempengaruhi ketenangan jiwa seseorang.

Kata Kunci : Berpikir positif dan ketenangan jiwa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Penelitian Yang Relevan	7
B. Kerangka Teori	11
C. Kerangka Pemikiran	24
D. Hipotesa	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Analisis Penelitian	26
B. Definisi Konseptual	26
C. Definisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel	30

E. Instrumen Penelitian	31
F. Tehnik Pengumpulan Data	34
G. Validitas dan Reliabilitas	36
H. Analisa Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Gambaran Umum	39
B. Deskripsi Hasil Penelitian	43
C. Analisa dan Pembahasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP	67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan salah satu sumber daya manusia yang sangat potensial karena dengan ilmu pengetahuan dan penguasaan teknologi maka mahasiswa akan memberikan peranan besar dalam mewujudkan pembangunan di Indonesia. Harapan bangsa khususnya masyarakat terhadap kiprah seorang intelektual muda yaitu mahasiswa atau remaja begitu besarnya sehingga sering menimbulkan beban tersendiri bagi mahasiswa. Akan tetapi di sisi lain beban tersebut justru memberikan kebanggaan dan tantangan yang positif bagi seorang mahasiswa.

Usia mahasiswa yang berkisar antara 18 – 24 tahun merupakan usia remaja akhir dan dewasa awal. Mereka mempunyai tugas perkembangan yang harus di hadapi dan diselesaikan yaitu masalah kemandirian, lepas dari ketergantungan orang tua, berfikir rasional, realistic, obyektif, bertanggung jawab, kritis inovatif, serta mempersiapkan diri atau memikirkan masa depan dan berumah tangga. Pada masa ini, mahasiswa masih belajar menyesuaikan antara idealismenya dengan kenyataan yang dihadapi, dilihat dan dirasakan.

Tuntutan dan harapan dari luar atau masyarakat yang terlalu tinggi terhadap diri mahasiswa dirasakan sebagai sesuatu yang memberatkan, menekan dan mengancam dirinya. Begitu juga dengan apa yang sering terjadi pada usia remaja dimana egoisme lebih di dahulukan daripada berpikir positif (*positif thinking*). Pengaruh dari kuatnya perasaan remaja yang egocentris maka remaja atau mahasiswa sering tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain, membantah secara terang-terangan dan atau membisu sambil mengutuk dalam hati atas ketidaksetujuan terhadap orang lain.¹

Apabila seorang remaja memiliki cara berpikir yang positif maka akan memandang peristiwa atau kejadian yang dialaminya maupun keadaan dirinya dari sisi yang positif sehingga remaja tersebut akan menggerakkan dunia sekitarnya secara positif pula dan besar sekali kemungkinan remaja tersebut akan menemui hasil yang positif bagi dirinya. Jika seorang manusia memiliki rasa aman, tentram, percaya diri dan mempunyai harapan yang positif pada masa depan maka hal itu sangat berhubungan dengan ketenangan jiwa seorang manusia yaitu keadaan yang tenang, kenyamanan hati, batin dan pikiran.²

Secara kodrati manusia merupakan wujud yang khas yang memiliki pribadi (*individu*) sendiri atau memiliki eksistensinya sendiri yaitu perbedaan dengan yang lain, bersifat khas atau memiliki *individual difference*. Hal ini

¹ Syaikh M. Jamaluddin Mahfuch, *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim*, (Jakarta : Pustaka Al-Kautsar, 2005), hlm. 56

² Purwadarminta W.J.S., *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2016), hlm.965

sejalan dengan hadist Nabi Muhammad SAW yang menyatakan agar berbicara atau berkomunikasi dengan atau memberi pelajaran kepada orang sesuai dengan taraf kemampuan berpikir yang bersangkutan.³

Dengan demikian, seorang individu yang mempunyai kecenderungan berpikir positif seharusnya juga semakin tenang keadaan hati atau jiwanya. Namun dalam kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang disebabkan oleh hal-hal tertentu misalnya kegagalan atau kekecewaan maka kemudian mahasiswa atau remaja tersebut akan mengalami frustrasi yang akhirnya menuju pada tindakan negative yang dapat berupa perilaku yang menyimpang atau yang lainnya.⁴

Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa program studi (prodi) Manajemen Dakwah (MD) terkadang mempunyai sikap kurang dapat melihat sisi positif dari berbagai masalah dalam kehidupannya sehingga sering terjadi konflik dengan diri mahasiswa itu sendiri dan dengan mahasiswa lainnya. Seperti halnya saling bersaing dalam masalah materi, pemilihan teman, tugas dari dosen, ketakutan dengan masa depan, pengajuan judul untuk membuat skripsi, beban tuntutan dari orang tua, keraguan akan pemilihan konsentrasi. Hal-hal ini menyebabkan mahasiswa prodi MD kadang-kadang mempunyai jiwa yang tidak tenang, tidak aman ataupun tidak tentram. Padahal dalam

³ Aunur Rahim F, *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press, 2016), hlm. 97

⁴ Hasan Basri, *Remaja Berkualitas, Problematika Remaja Dan Solusinya*, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2004), hlm. 120

kehidupan mahasiswa atau untuk mengikuti kegiatan perkuliahan yang efektif dan efisien diperlukan konsentrasi atau pikiran yang jernih dan jiwa yang gembira.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sebenarnya berpikir positif dan ketenangan jiwa begitu penting bagi kehidupan seorang remaja yang merupakan mahasiswa prodi MD. Mahasiswa harus memiliki optimisme terhadap semua hal karena optimisme sebagai pola berpikir positif mutlak dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi segala macam problematikanya. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengetahui ada hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa prodi Manajemen Dakwah (MD) Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta?

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat berpikir positif pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta ?

3. Apakah ada hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat berpikir positif pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Untuk mengetahui hubungan antara ketenangan jiwa dengan berpikir positif pada mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis.

Penelitian ini berguna untuk memperluas pengetahuan tentang psikologi dakwah yaitu tentang berpikir positif dan ketenangan jiwa.

2. Secara praktis.

Penelitian ini digunakan sebagai masukan bagi Program Studi Manajemen Dakwah dalam membimbing mahasiswanya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Yang Relevan

Sepanjang pengetahuan peneliti, memang sudah banyak studi atau karya tulis yang meneliti dan mengkaji tentang berpikir positif dan ketenangan jiwa. Namun dari banyaknya karya tulis atau penelitian tersebut, sampai saat ini peneliti belum menemukan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa yang di teliti dan di bahas secara bersamaan.

Penelitian tentang berpikir positif, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian dengan judul hubungan kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Internasional yang disusun oleh Agnes Dewinta. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa (1) kemampuan berpikir positif berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, (2) sumbangan

variabel kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 57,3%.⁵

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Amelia dengan judul Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa Universitas Sumatera. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara berpikir positif dengan kecemasan akademik. Semakin mahasiswa berpikir positif tentang keadaan dimasa pandemi maka akan semakin rendah kecemasan akademiknya.⁶
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fatwa Tentama dengan judul Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berpikir positif memberikan sumbangan efektif terhadap penerimaan diri sebesar 48,4%, yang berarti semakin tinggi kemampuan berpikir positif maka semakin tinggi pula penerimaan diri remaja.⁷

⁵ Agnes Dewinta, Pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Internasional di Yogyakarta, *Skripsi* (tidak diterbitkan), (Yogyakarta : Prodi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2021), hal. 62

⁶ Fitri Amelia, Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Akademik Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Sumatera, *Skripsi* (tidak diterbitkan), (Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2020), Hal. VIII

⁷ Fatwa Tentama, Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan, *Skripsi* (tidak diterbitkan), (Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, 2023), Hal. 81

Adapun penelitian tentang ketenangan jiwa, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Early Maghfiroh Innayati dengan judul pengaruh Ketenangan Jiwa terhadap Perilaku Kewirausahaan pedagang online di Kecamatan Ngampilan Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara ketenangan jiwa dengan perilaku kewirausahaan sebesar 0,705 dan koefisien determinasi perilaku kewirausahaan pedagang online sebanyak 49,7% di pengaruhi oleh faktor ketenangan jiwa.⁸
2. Penelitian Sepriani Nasution dengan judul pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Baitul Yosufiyah Al-Ridwaniyah Titian Ridho Angkola Muaratais Sumatera Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia 83%, yang berarti ada pengaruh yang signifikan.⁹

⁸ Early Maghfiroh Innayati, Pengaruh Ketenangan Jiwa Terhadap Perilaku Kewirausahaan Pedagang Online di Kecamatan Ngampilan Yogyakarta, *Penelitian Individu* (tidak diterbitkan), (Yogyakarta, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021), Hal. iii

⁹ Sepriani Nasution, Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Baitul Yisufiyah Al-Ridwaniyah Titian Ridho Angkola Muaratais, *Zikir, Tesis* (tidak diterbitkan), (Medan : Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary, PadangSidempuan 2023), Hal. 10

Selain karya ilmiah juga banyak buku-buku yang mengupas tentang berpikir positif dan ketenangan jiwa, diantaranya adalah :

1. Bukunya Wisnubroto Widarso yang berjudul “Bertindak dan Berpikir Positif”. Membahas tentang bagaimana cara bertindak yang sesuai dengan cara berpikir positif.
2. Edward de Bono, dengan bukunya “Mengajar Berpikir”; dalam buku ini dijelaskan mengenai mengajarkan berpikir.
3. Buku “Zikir Demi Kedamaian Jiwa, Solusi Tasawuf Atas Problematika Manusia Modern” karangan M. Afif Anshori. Dalam buku ini dijelaskan mengenai pengertian zikir dan implementasinya, zikir dalam tarekat, kemudian esensi dan fungsi zikir dalam kehidupan tarekat serta zikir dalam persoalan rohani manusia.
4. Said Hawa dalam bukunya yang berjudul “Mensucikan Jiwa”, dalam buku ini dijelaskan mengenai zikir, bagaimana mengetahui pintu-pintu masuknya syetan kedalam jiwa dan menutup jalan-jalannya, berbagai macam penyakit hati dan kesehatan berikut cara melepaskan diri dari penyakit hati serta bagaiman mewujudkan kesehatan jiwa.
5. Buku “Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa” karangan Gulam Reza Sultani. Dalam Buku ini dijelaskan ciri-ciri hati yang bersih yang dapat menimbulkan ketenangan jiwa.

Dari karya ilmiah yang berupa penelitian-penelitian sebelumnya dan buku-buku yang sudah ada, maka belum ada karya ilmiah yang membahas secara bersama-sama tentang berpikir positif dengan ketenangan jiwa.

B. Kerangka Teori

1. Berpikir positif

a. Pengertian berpikir positif

Berpikir positif adalah suatu perasaan, prasangka baik pada seseorang. Dengan cara pandang yang positif, maka akan membuat seseorang yakin dan percaya bahwa berpikir positif merupakan suatu kesatuan cara berpikir sehat yang menyeluruh sifatnya, sehingga dapat membantu seseorang untuk berpikir positif terhadap masalah yang dihadapi dalam kehidupan.¹⁰

Rasa aman dan tenang pada seseorang tergantung dari pola pikirnya, jika pola berpikirnya orang tersebut positif maka sepanjang waktu orang tersebut akan banyak memikirkan pikiran yang positif, begitu pula sebaliknya jika orang tersebut berpikir negatif maka sepanjang waktu orang tersebut akan banyak memikirkan pikiran yang

¹⁰ Edward de Bono, *Mengajar Berpikir*, (Jakarta : Erlangga, 2009), hlm.34

negatif sehingga dapat dikatakan bahwa pikiran seseorang dapat dinilai dari sikap yang ditunjukkannya.

Adapun orang yang berpikir positif maka akan yakin bahwa setiap persoalan pasti akan dapat diselesaikan. Rahasiannya adalah mengisi pikiran dengan iman, percaya dan rasa aman sehingga orang tidak akan mudah terpengaruh dan putus asa dalam menghadapi berbagai masalah ataupun hambatan. yang dihadapi.¹¹ Sedangkan dalam Islam, telah dianjurkan untuk selalu berpikir positif. Hal ini sesuai dengan adanya anjuran untuk tidak berburuk sangka pada orang lain, seperti dalam Al Qur'an surat Al Hujurat ayat 11, yang artinya adalah : hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian dari kamu menggunjing dari sebagian yang lain.¹²

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah kecenderungan berpikir seseorang untuk lebih memusatkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri dan orang lain sehingga orang tersebut akan lebih mempunyai rasa aman, tentram, percaya diri dan harapan-harapan yang positif untuk masa depannya kelak.

¹¹ Norman Vincent Peale, *Berpikir Positif*, (Jakarta : Binarupa Aksara, 2014), hlm.12

¹² Departemen Agama, *Al Qur'an Dan Terjemahnya*, (Jakarta : PT Intermasa, 2021), hlm. 124

b. Aspek-aspek berpikir positif

Berpikir merupakan kemampuan manusia yang membedakan dengan makhluk - makhluk lain. Dengan berpikir, manusia menemukan hakikat kemanusiaanya. Ada sikap - sikap pikiran yang dapat menyederhanakan permasalahan besar dan menemukan jalan pemecahan yang paling efektif namun ada pula sikap - sikap berfikir yang justru membuat masalah itu semakin besar dan berat.

Sikap pikiran yang dapat mengubah hidup seseorang tidak lain adalah sikap yang dapat menempatkan sisi positif dan negatif dan suatu keadaan secara proporsional. Untuk itulah diperlukan adanya aspek - aspek yang diperlukan seseorang dalam membentuk cara pikir yang positif.

Menurut Albrecht ada 4 aspek yang diperlukan seseorang untuk dapat membentuk cara berpikir positif. Adapun 4 aspek tersebut adalah sebagai berikut :¹³

1). Harapan yang positif

Hal ini berarti melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhi diri dari perasaan takut gagal serta selalu menggunakan kata-kata yang

¹³ Yuli Fajar Susetyo, Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Jenis Kelamin Dan Kecenderungan Agresi Reaktif Remaja, *Jurnal Psikologika Nomor 7 Th III* (Yogyakarta : Fakultas Psikologi UII, 1999), hlm. 58

mengandung harapan. Misalnya ; kalimat “saya dapat melakukan”, kalimat “mengapa tidak”, kalimat “mari kita coba” dan kalimat-kalimat lain sebagainya.

2). Afirmasi diri

Hal ini berarti memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan mampu melakukan sesuatu dan melihat diri secara positif. Misalnya, mempunyai pemikiran bahwa setiap orang sama-sama berartinya dengan orang lain.

3). Pernyataan yang tidak menilai

Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih baik menggambarkan keadaan diri daripada menilai keadaan buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa, bersifat luwes dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan pernyataan yang negatif terhadap suatu hal.

4). Penyesuaian diri yang realistis

Hal ini berarti mengakui kenyataan dan berusaha menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Lebih lanjut, Albert (dalam Kingson) memberikan batasan berpikir positif yang berkaitan dengan perhatian terhadap segi - segi yang positif yaitu pengalaman - pengalaman yang menyenangkan, harapan – harapan yang positif serta sifat - sifat baik yang ada pada diri sendiri, orang lain maupun masalah yang tengah dihadapi. Selain itu verbalisasi yang positif juga diperlukan artinya akan menunjuk pada penggunaan istilah - istilah yang positif pada pikiran dan perasaan atau emosi seorang individu.¹⁴

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif

Menurut Vinacke dalam *The Psychology of Thinking* secara garis besar dapat dikatakan bahwa faktor yang mempengaruhi cara berpikir positif adalah sebagai berikut :¹⁵

1). Faktor Etnosentris

Sifat-sifat yang dimiliki oleh suatu kelompok atau ras yang menjadi ciri khas dari kelompok atau ras tersebut yang berbeda dengan kelompok atau ras lainnya. Faktor etnosentris ini berupa keluarga, status sosial, jenis kelamin, agama, kebangsaan kebudayaan dan lain sebagainya.

¹⁴ Kingson, *Op.Cit.*, hlm.14

¹⁵ Kingson, *Ibid.*, hlm. 18 - 21

2). Faktor Egosentris

Sifat-sifat yang dimiliki tiap individu yang didasarkan pada fakta bahwa tiap pribadi adalah unik dan berbeda dengan pribadi yang lain. Faktor egosentris ini membedakan cara berpikir individu yang satu dengan yang lain karena adanya keunikan pribadi masing-masing individu.

Salah satu aspek kepribadian seorang individu yang mempengaruhi cara berpikirnya adalah rasa percaya diri dan harga diri. Lurthon (dalam Kingson) mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki rasa percaya diri dan menghargai dirinya secara positif cenderung memberikan reaksi yang positif terhadap tantangan yang dihadapi.¹⁶

Sebaliknya perasaan rendah diri merasa dirinya kurang berharga menyebabkan seseorang cenderung bersikap pesimis terhadap tantangan yang dihadapi. Seseorang yang memiliki rasa rendah diri akan merasa dirinya tidak berguna. Sebaliknya perasaan rendah diri merasa dirinya kurang berharga menyebabkan seseorang cenderung bersikap pesimis terhadap tantangan yang dihadapi.¹⁷ Seseorang yang memiliki rasa

¹⁶ *Ibid.*, hlm. 21

¹⁷ Zuliana Arif, *Op.Cit.*, hlm 24

rendah diri akan merasa dirinya tidak berguna bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Selain dari faktor-faktor diatas, perbedaan cara berpikir itu juga dipengaruhi oleh pemikiran atau aqliyah dan kejiwaan atau nafisah yang berbeda, seperti yang dikatakan Nabhani bahwa manusia itu berbeda dengan yang lain. Hal ini di sebabkan oleh ; pemikiran atau *aqliyah* sikap pikir seseorang dalam menghadapi setiap persoalan hidup dan kejiwaan atau *nafsiyah* kecenderungan yang ada pada manusia dalam memenuhi kebutuhan jasmani dan nalurinya.¹⁸

2. Ketenangan Jiwa

a. Pengertian ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa dalam Islam disebut *nafsul mutmainnah*, sesuai dengan Al Qur'an surat Al Fajr ayat 27 – 30 yang artinya adalah : ... hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi di ridloINYa, maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hambaKu, dan ke dalam surgaKu. Hal ini berarti jiwa yang tenang yaitu jiwa (hati) yang penuh dengan takwa, jiwa takwa akan tumbuh subur dengan perhatian seksama, tersucikan dari akhlaq yang buruk, tercetus di

¹⁸ Zulia Ilmawati, Hubungan Antara Religiusitas Dengan Sikap Terhadap Jilbab Pada Mahasiswa Baragaman Islam di Fakultas Hukum UII, *Skripsi* (tidak diterbitkan), (Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM, 1992), hlm 67

dalamnya ide-ide kebaikan dari khazanah kegaiban melalui pintu-pintu masuk dari alam malaikat.¹⁹

Sedangkan menurut Ibnu Arabi, jiwa yang tenang karena jiwa itu tersinari oleh cahaya-cahaya keyakinan. Lalu jiwa yang tersebut tenang dari kegoncangan ketika datang kepada Allah SWT yaitu kembali dalam keadaan lapang dada ketika Allah SWT telah menyempurnakan bagi jiwa tersebut dengan kesempurnaan sifat-sifat sehingga dalam keadaan ridha. Itulah kesempurnaan maqam sifat-sifat yang terpuji.²⁰

Salah satu tujuan hidup manusia di dunia adalah untuk memperoleh ketenangan jiwa. Memang untuk mencapai suatu nilai ketenangan jiwa membutuhkan suatu tahap atau proses yang tidak mudah, tetapi bukan berarti tidak dapat diperoleh atau dimiliki. Seseorang muslim yang ingin memperoleh ketenangan jiwa dalam perjalanan hidupnya harus mengetahui aspek-aspek yang menjadi syarat ketenangan jiwa. Apabila seseorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka ia akan merasa dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya.

Akhirnya akan timbul pada dirinya perasaan percaya diri sendiri, teguh, tenang, tentram dan bahagia. Pernyataan ini sejalan dengan firman

¹⁹ Al Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, (Bandung : Kharisma, 2003), hlm. 176

²⁰ M. Hamdani Bakran Adz Dzaky, *Konseling Dan Psikoterapi Islam : Penerapan Metode Sufistik*. (Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 460.

Allah SWT dalam al Qur'an surat Ar Ra'd ayat 28 yang artinya adalah "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati nurani mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram".

Dengan demikian, ketenangan jiwa adalah suatu keadaan hati atau jiwa yang tenang, aman dan tentram yang dapat dirasakan oleh dan pada setiap individu dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan sehingga kelak individu tidak merasakan adanya kerusuhan atau kegelisahan dalam hati atau jiwanya yang dapat menyebabkan perasaannya menjadi tidak nyaman dan tidak suka dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya kelak.

b. Aspek-aspek ketenangan jiwa

Untuk tercapainya ketenangan jiwa diperlukan beberapa aspek diantaranya bahwa ikhlas memberikan ketenangan jiwa dan kedamaian hati kepada semua orang sehingga membuat lapang dada dan tenang hati seseorang.

Dalam penelitian ini akan mengambil aspek-aspek ketenangan jiwa yang dikemukakan oleh Reza Gulam Sultani. Adapun aspek ketenangan jiwa tersebut adalah :²¹

1). Ikhlas

Hal ini bermakna bahwa manusia tidak mencapai keikhlasan jika manusia tidak membenci pujian dari manusia atas amal perbuatannya, sehingga manusia tidak mengharapkan pujian, imbalan atau balasan benda atau apapun dari manusia atas semua kebaikan yang sudah dilakukannya kepada sesama manusia.

2). Rendah hati

Hal ini bermakna bahwa seseorang bukan saja menganggap dirinya lebih tinggi daripada orang lain melainkan menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya.

3). Kesopanan

Hal ini bermakna ketika seorang manusia duduk dalam suatu pertemuan dan manusia tersebut menyampaikan salam kepada siapapun yang di temui dan menghindari perselisihan dan pertengkaran meskipun benar dan manusia pun tidak suka dipuji atas kesalehan atau ketakwaanmu kepada Tuhan.

²¹ Gulam Reza Sulthani, *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*, (Jakarta : Pustaka Zahra, 2004), hlm. 25

4). Prasangka baik

Hal ini bermakna, bahwa manusia mempunyai pikiran yang baik terhadap seseorang walaupun orang tersebut mempunyai rasa benci pada orang tersebut.

Jiwa manusia adalah diibaratkan badan atau tubuh, apabila badan bersih dari kotoran dan wabah penyakit maka badan atau tubuh tersebut tersebut akan tumbuh sempurna jauh dari penyakit dan akan memiliki kekuatan serta tubuh atau badan tersebut menjadi sehat dan nyaman. Tetapi sebaliknya, jika tubuh atau badan manusia tersebut tidak dipelihara dengan baik maka dimungkinkan segala penyakit akan menyerang manusia itu sendiri sehingga kekuatan badan atau tubuh akan melemah dan jatuh sakit.

Begitu juga halnya dengan jiwa manusia, manusia membutuhkan pemeliharaan agar jiwa manusia dapat tumbuh, berkembang, sehat dan sempurna. Dengan memohon perlindungan kepada Allah dan bersandar kepadaNya adalah merupakan salah satu terapi atau usaha agar jiwa manusia dapat menjadi terang benderang dan hati bagai tersepuh pancaran cahaya. Tidak ada kedengkian dan kebencian kepada sesama manusia. Keikhlasan dan berbaik sangka menjadi hal yang menyatu dengan dirinya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi ketenangan jiwa

Adapun yang mempengaruhi ketenangan jiwa adalah faktor psikologi dan faktor agama.²²

1). Faktor psikologi

Pada dasarnya gangguan kejiwaan yang terjadi pada masyarakat bukanlah suatu keadaan yang muncul dengan sendirinya, Seperti halnya dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya, jika kebutuhan hidup merasa kurang maka ada kemungkinan terjadi gangguan kejiwaan.

Dalam hal ini seperti yang dikemukakan oleh Abraham H. Maslow yang dikutip oleh Jamaluddin Ancok tentang faktor penyebab terganggunya jiwa adalah sebagai berikut :

- a). Kebutuhan fisiologis, kebutuhan ini adalah kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan primer, kebutuhan sekunder dan kebutuhan tersier.
- b). Kebutuhan rasa aman, seperti seseorang yang bebas dari rasa takut dan kecemasan.

²² Jamaluddin Ancok Dan Fuad Nasori Suroso, *Psikologi Islam : Solusi Atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2015), hlm 92

- c). Kebutuhan akan rasa kasih sayang adalah perasaan ingin memiliki dan dimiliki oleh orang lain atau kelompok masyarakat adalah sesuatu yang dibutuhkan oleh setiap manusia.
- d). Kebutuhan akan harga diri, menyangkut rasa ego yang dimiliki setiap individu terkait dengan peran yang disandangnya.
- e). Kebutuhan akan aktualisasi diri, atas semua hal yang sudah dilakukannya baik itu terkait dengan kebutuhan primer, kebutuhan sekunder dan kebutuhan tersier.

2). Faktor agama

Firman Allah dalam QS Al Fajr 27 – 30, mengandung makna yang tenang. Dalam ayat ini jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin kepada yang haq dan tidak keragu-raguan lagi. Maka orang yang tenteram adalah orang yang hidupnya dapat merasakan ketenangan, rela berbuat dan menghadapi segala apa yang telah ditaqdirkan Allah atas dirinya sehingga mendapat ridhoNya. Jiwa yang tenang adalah bukti kebahagiaan dan kedamaian jiwa. Jiwa yang tenang ini merupakan perdamaian hati sebagai ganti kegagalan-kegagalan di dunia ini. Jika manusia telah sampai kepada jiwa yang tenang ini maka manusia akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan.

Untuk memperoleh jiwa yang tenang memerlukan pengorbanan dan perjuangan untuk dapat menghadapi segala rintangan dan ujian yang selalu merusak hati manusia. Jika hati yang tenang ini telah dapat di miliki oleh seseorang, maka jiwa orang tersebut akan sehat dan terhindar dari keluh kesah atau tekanan jiwa yang membuta manusia menjadi tidak nyaman.

C. Kerangka Pemikiran

Orang dapat mencapai ketenangan jiwa jika ia mempunyai hati bersih. Hati yang bersih disini meliputi berbagai hal yang positif. Termasuk diantaranya adalah berpikir baik pada seseorang. Dengan demikian akan mendapati hati yang bersih dan jiwa yang tenang. Sikap optimis memperoleh rahmat dan ridloNya dan dijauhkan dari azab dan murkaNya serta sikap-sikap luhur yang lain yang dapat digambarkan sebagai jalan ketenangan. Faktor-faktor ini yang merupakan bagian dari keadaan mental yang apabila terhimpun dengan baik maka akan terwujud suatu ketenangan batin atau jiwa.²³

Setiap manusia pasti pernah dan akan selalu mengalami kesulitan - kesulitan hidup, ketakutan dan ketegangan - ketegangan. Konflik batin tersebut akan ada dalam diri dan jiwa manusia karena tidak ada seorangpun

²³ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, Tasawuf Dan Taqarrub*, (Jakarta : Atisa, 1992), hlm. 316 - 317

manusia yang lepas dan bebas dari gangguan - gangguan jiwa. Termasuk dalam hal ini adalah berpikir positif atau berprasangka baik pada seseorang akan mengakibatkan hati dan jiwa dapat menjadi tenang.

Mental yang sehat adalah jiwa dalam keadaan tenang (jiwa *muthmainnah*) dengan indikasi terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-gerik yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan yang matang, lapang dada, tawakal, sabar, menanamkan nilai kebaikan kebenaran dan tidak suka mengeluh. Sebaliknya ketidaktenangan jiwa akan berakibat sikap seseorang menjadi pemaarah, pendendam, dengki, sombong, angkuh, membanggakan diri, was-was, serakah, berputus asa, kikir, pemalas dan perasaan malu.²⁴

D. Hipotesis

Secara statistik hubungan antara kedua variable dapat diajukan hipotesisnya sebagai berikut :

1. Hipotesis Kerja (H_a) dari penelitian adalah : terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa.
2. Hipotesis Nol (H_0) dari penelitian ini adalah : tidak terdapat hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa.

²⁴ M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 272

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam penelitian agar dapat memudahkan peneliti dalam meningkatkan kualitas dari penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang memiliki tingkat variasi lebih kompleks. Pengumpulan data pada penelitian ini diambil dengan cara memberikan kuesioner kepada obyek penelitian baik disebar secara langsung maupun hanya menggunakan angket *google form*.

B. Definisi Konseptual

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu *independent variable* (X) dan *dependent variable* (Y) dimana variabel yang menjelaskan sebab akibat. *Independent variable* merupakan variabel yang mempengaruhi dan menjadi penyebab berubahnya variabel dependen, sedangkan *dependent variable* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas.

Sesuai hipotesis yang diajukan maka variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. variabel bebasnya adalah berpikir positif
2. variabel terikatnya adalah ketenangan jiwa.

C. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya perbedaan persepsi dalam menginterpretasikan masing-masing menurut konteks penelitian ini, maka definisi operasional dari variabel-variabel penelitian dibatasi secara jelas sebagai berikut :

1. Berpikir positif

Berpikir positif adalah kecenderungan berpikir seseorang lebih memusatkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain dan berbagai masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengetahui tingkat berpikir positif mahasiswa maka digunakan skala berpikir positif yang berdasarkan aspek-aspek dari Albrecht, yaitu sebagai berikut :

a. Harapan yang positif

Melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhi diri dari perasaan takut

gagal serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Misalnya, saya dapat melakukan, mengapa tidak, mari kita coba, dan sebagainya.

b. Afirmasi diri

Memusatkan perhatian pada kekuatan diri, kepercayaan mampu melakukan sesuatu dan melihat diri secara positif. Misalnya mempunyai pemikiran bahwa setiap orang sama sama artinya dengan orang lain.

c. Pernyataan yang tidak menilai

Dalam hal ini adalah suatu pernyataan yang lebih baik menggambarkan keadaan diri sendiri daripada menilai keadaan buruk atau gagal ketika menghadapi suatu peristiwa atau kejadian, bersifat luwes atau fleksibel dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung merasa memberikan pernyataan negatif terhadap suatu hal atau kejadian.

d. Penyesuaian diri yang realistis

Mengakui kenyataan yang ada dan berusaha untuk menjauhkan diri dari penyesalan, rasa bersalah, kecewa, marah, frustrasi dan menyalahkan diri.

2. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa adalah pengertian keadaan hati, batin atau pikiran yang tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut dan tetap aman dan tentram pada diri manusia yang tercermin dalam sikap perilaku kehidupan sehari-hari.

Untuk mengetahui tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa maka digunakan skala ketenangan jiwa. Skala ini dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Gulam Reza Sultani, yaitu :

a. Ikhlas

Bermakna bahwa manusia tidak akan mencapai keikhlasan jika manusia itu tidak membenci pujian dari manusia atas amal perbuatan yang sudah dilakukan.

b. Rendah hati

Bermakna bahwa seseorang bukan saja menganggap dirinya lebih tinggi daripada orang lain, melainkan menganggap orang lain lebih baik daripada dirinya.

c. Kesopanan

Bermakna ketika seorang individu duduk dalam suatu pertemuan dan individu tersebut menyampaikan salam kepada siapapun yang di temui

dan menghindari perselisihan dan pertengkaran meskipun benar dan seorang individu tersebut tidak suka dipuji atas kesalahan atau ketaqwaanmu kepada Tuhan.

d. Prasangka baik

Bermakna mempunyai pikiran yang baik terhadap seorang individu walaupun orang tersebut mempunyai rasa benci pada hal tersebut atau orang itu sendiri.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subyek yang hendak digeneralisasi hasil penelitian.²⁵ Dalam penelitian ini populasi penelitiannya adalah mahasiswa aktif pada tahun akademik 2023/2024 di prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Menurut studi dokumentasi, jumlah mahasiswa aktif adalah 323 mahasiswa, mereka akhirnya menjadi populasi penelitian.

2. Sampel Penelitian

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006), hlm. 115

Sampel penelitian adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti atau diselidiki.²⁶ Data sampel ini akan dikumpulkan dan digeneralisasikan kepada populasi dan yang terpilih karena faktor kebetulan. Mengingat adanya keterbatasan tenaga, biaya dan waktu maka peneliti mengambil sampel 25 % sehingga didapat sampel dalam penelitian ini adalah 84 mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Dalam penelitian kuantitatif, kualitas instrumen penelitian akan berkaitan dengan validitas dan reliabilitas.

Angket atau skala atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 macam, yaitu Skala Berpikir Positif atau SBP dan Skala Ketenangan Jiwa atau SKJ.

1. Skala Berpikir Positif

Dalam penelitian ini skala berpikir positif disusun berdasarkan empat aspek Albrecht yaitu ; harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri yang realistis. Skala berpikir positif disusun

²⁶ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 70

dengat empat alternatif jawaban yaitu : A (sangat setuju), B (setuju), C (tidak setuju) dan D (sangat tidak setuju). Pernyataan-pernyataan dalam skala berpikir positif terdiri atas dua macam pernyataan yaitu pernyataan positif dan negatif.

a. Pernyataan positif atau favorable

A dengan skor nilai 4, B dengan skor nilai 3, C dengan skor nilai 2 dan D dengan skor nilai 1

b. Pernyataan negatif atau unfavorabel

A dengan skor nilai 1, B dengan skor nilai 2, C dengan skor nilai 3 dan D dengan skor nilai 4

Tabel 1

Sebaran Butir Skala Berpikir Positif

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Harapan yang positif	1, 18, 20, 40	8, 9, 15, 24, 28, 32	10
Afirmasi Diri	2, 5, 16, 21	12, 17, 25, 31, 36, 39	10
Pernyataan yang tidak menilai	6, 23, 30, 38	3, 7, 10, 1, 26, 33	10
Penyesuaian diri yang realistis	4, 11, 14, 34	19, 22, 27, 29, 35, 37	10
Jumlah	16	24	40

Sumber : Data Primer 2024

2. Skala Ketenangan Jiwa

Dalam penelitian ini, skala ketenangan jiwa disusun berdasarkan empat aspek dari Gulam Reza Sultani, yaitu ikhlas, rendah hati, kesopanan dan prasangka baik. Skala ketenangan jiwa ini berbentuk pernyataan dengan empat alternatif yaitu A (sangat setuju), B (setuju), C (tidak setuju) dan D (sangat tidak setuju). Pernyataan – pernyataan dalam skala ketenangan jiwa terdiri atas dua macam pernyataan yaitu pernyataan yang positif dan pernyataan yang negatif.

a. Pernyataan positif atau favorabel

A dengan skor nilai 4, B dengan skor nilai 3, C dengan skor nilai 2 dan D dengan skor nilai 1

b. Pernyataan negatif atau unfavorabel

A dengan skor nilai 1, B dengan skor nilai 2, C dengan skor nilai 3 dan D dengan skor nilai 4

Tabel 2
Sebaran Butir Keteangan Jiwa

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Ikhlas	18,19,28	3, 7, 11, 13, 22, 29	9
Rendah Hati	9,17,25	2, 6, 10, 30	7
Kesopanan	20, 24, 27	5, 12, 15, 26	7
Prasangka Baik	1, 4, 16	8, 14, 23, 21	7
Jumlah	12	18	30

Sumber : Data Primer, 2024

F. Tehnik Pengumpulan Data

1. Observasi

Metode observasi adalah metode ilmiah yang biasa diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki.²⁷ Dengan ini peneliti berusaha mengamati kegiatan-kegiatan mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Angket

²⁷ *Ibid.*, hlm. 82

Angket adalah tehnik pengumpulan data melalui daftar pertanyaan tertulis dan disusun serta diseberluaskan untuk mendapatkan informasi atau keterangan dari responden.²⁸ Angket atau skala atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 macam, yaitu Skala Berpikir Positif atau SBP dan Skala Ketenangan Jiwa atau SKJ.

3. Wawancara

Metode wawancara yaitu metode pengumpulan data dengan tanya jawab sepihak yang dikerjakan secara sitematik dan berdasarkan pada tujuan penelitian.²⁹ Dalam penelitian ini metode wawancara digunakan untuk mengetahui gambaran tentang mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode yang digunakan untuk mencari informasi yang menyelidiki tanda-tanda tertulis seperti buku-buku, dokumn-dokumen dan sebagainya. Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan untuk

²⁸ Sanapiah F, *Dasar-dasar dan Tehnik Pengumpulan Data*, (Jakarta : RajaGrafindo Persada, 2001), hlm.2

²⁹ Sutrisno Hadi, *Op.Cit.*, hlm. 82

mencari tentang gambaran umum prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan dan keshahihan suatu instrumen, suatu instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data secara lengkap.³⁰ Adapun perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *product moment* dari Pearson.

2. Reliabilitas

Indeks yang menunjukkan sejauhmana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan.³¹ Reliabilitas menunjukkan sejauhmana hasil pengukuran tetap konsisten bila dilakukan pengukuran berulang-ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama.

H. Analisis Data

³⁰ Suharsimi Arikunto, *Op.Cit.*, hlm. 160

³¹ Masri Singarimbun dan Sofian E., *Metode Penelitian Survey.*, (Jakarta : LP3ES, 1995), hlm. 140

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya data tersebut dianalisa. Dalam analisa data ini peneliti menggunakan tabel distribusi frekuensi tabel silang serta uji hipotesa dengan statistik. Adapun prosedurnya adalah sebagai berikut :

1. Memberi skor tiap-tiap item dari variabel berpikir positif dan variabel ketenangan jiwa.
2. Menentukan kategori, kedua variabel. Tersebut akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu ; tinggi, sedang dan rendah. Adapun caranya adalah dengan menjumlahkan semua nilai-nilai setiap item untuk masing-masing responden dari kedua variabel tersebut kemudian selisih dari nilai tertinggi dan terendah dibagi tiga dan dipakai untuk menentukan interval dari ketiga kelompok tersebut.
3. Interpretasi data yang telah diolah dianalisa dengan menggunakan tabel frekuensi dan analisa statistik, ditafsirkan dalam bentuk kalimat sehingga mudah dipahami dan dimengerti serta dapat disimpulkan dengan jelas.

Setelah semua data terkumpul, selanjutnya data tersebut dianalisa. Dalam analisa ini, peneliti menggunakan tabel distribusi frekuensi tabel silang, serta diuji yakni hipotesa dengan statistik.

Analisa yang digunakan yakni product moment yang berfungsi untuk menguji signifikansi hubungan berpikir positif dengan ketenangan jiwa (Studi

pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). Analisa data dilakukann dengan menggunakan bantuan program *software computer* IBM SPSS *Statistics* 23.

1. Uji normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk mengetahui masing-masing variabel penelitian yaitu variabel berpikir positif dan variabel ketenangan jiwa. Apakah skornya berdistribusi normal atau tidak. Tehnik analisa yang digunakan untuk uji normalitas adalah Kolmogrof Smirnof.

2. Uji linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara dua variabel yaitu berpikir positif dan ketenangan jiwa. Tehnik analisa yang digunakan untuk uji linieritas ini menggunakan pendekatan atau analisis tabel Anova.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

Program Studi Manajemen Dakwah merupakan salah satu prodi yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

1. Visi Jurusan Manajemen Dakwah

Menjadi jurusan yang unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pengembangan manajemen dakwah.

2. Misi Jurusan Manajemn Dakwah

- b. Mengembangkan pendidikan dan pengajaran dalam bidang jurusan manajemen
- c. Meningkatkan penelitian dalam bidang manajemen dakwah
- d. Meningkatkan peran serta jurusan dalam bidang manajemen dakwah bagi masyarakat

- e. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak untuk melaksanakan Tri Dharma (pengajaran, penelitian, pengabdian) perguruan tinggi terutama dalam bidang manajemen dakwah

3. Tujuan Jurusan Manajemen Dakwah

Melahirkan sarjana muslim yang berakhlak mulia, memiliki integritas keilmuan yang tinggi, ahli di bidang manajemen dakwah dan mampu berpikir konseptual, trampil, bertanggung jawab dalam mengembangkan serta mengamalkan ilmunya.

4. Konsentrasi Manajemen Lembaga Keuangan Islam

a. Kompetensi utama :

Memiliki jiwa kepemimpinan, mampu berkomunikasi secara komunikatif, mampu mengelola sistem lembaga keuangan secara Islam, mampu membaca dan mengolah laporan secara profesional, menguasai sistem informasi perbankan, menguasai strategi pemasaran, mampu mengelola konflik dalam organisasi, memahami manajemen secara operasional, mampu mengidentifikasi pangsa pasar dan mampu memahami ekonomi secara mikro dan makro

b. Kompetensi Pendukung

Mampu berakhlak mulia dalam bermasyarakat, berbangaa dan bernegara secara humanis, inklusif dan religious, memahami sumber-sumber dasar keislaman, mampu menganalisis persoalan-persoalan keilmuan, mampu menerjemahkan kajian Islam dalam konteks budaya lokal, mampu memahami dasar-dasar keilmuan dakwah Islam, menguasai keterampilan retorika dalam berdakwah, mampu memahami landasan normatif dakwah Islam dan mampu memahami dan menerapkan landasan hukum Islam dalam mengelola lembaga keuangan Islam

c. Kompetensi lainnya :

Memiliki keahlian enterpreneur dan memiliki keahlian dalam membangun jaringan

5. Manajemen Sumber Daya Manusia

a. Kompetensi Utama :

Memiliki jiwa kepemimpinan, mampu berkomunikasi secara komunikatif, mampu mengelola SDM secara profesional, mampu merencanakan, mengelola dan mengevaluasi kinerja SDM, mampu menguasai strategi MSDM, mampu mengelola konflik dalam organisasi, menguasai perubahan organisasi, mampu menganalisis budaya organisasi dan mampu menguasai manajemen operasional

b. Kompetensi Pendukung :

Mampu berakhlak mulia dalam bermasyarakat, berbangsa dan bernegara secara humanis, inklusif dan religious, memahami sumber-sumber dasar keislaman, mampu menganalisis persoalan-persoalan keilmuan, mampu menerjemahkan kajian Islam dalam konteks budaya lokal, mampu memahami dasar-dasar keilmuan dakwah Islam, menguasai keterampilan retorika dalam berdakwah, mampu memahami landasan normatif dalam berdakwah dan mampu memahami dan menerapkan landasan hukum Islam dalam mengelola SDM

c. Kompetensi lainnya :

Memiliki keahlian sebagai konsultan MSDM

6. Manajemen Haji dan Umroh

a. Kompetensi utama :

Mampu berkomunikasi secara komunikatif, mempunyai jiwa kepemimpinan secara matang, menguasai manajemen haji, umroh dan wisata keagamaan secara profesional, mampu mengelola organisasi haji dan umroh secara profesional, menguasai pembimbingan ibadah haji dan umroh, menguasai sistem informasi haji terpadu, menguasai strategi pemasaran jasa haji, umroh dan wisata keagamaan, menguasai fiqh haji,

menguasai geografi Islam dengan baik dan menguasai perkembangan permasalahan penyelenggaraan ibadah haji dan umroh

b. Kompetensi pendukung :

Mampu berakhlak mulia dalam bermasyarakat, berbangasa dan bernegara secara humanis, inklusif dan religious, memahami sumber-sumber dasar keislaman, mampu menganalisis persoalan-persoalan keilmuan, mampu menerjemahkan kajian Islam dalam konteks budaya lokal, mampu memahami dasar-dasar keilmuan dakwah Islam, menguasai keterampilan retorika dalam berdakwah dan mampu menerapkan manajemen dalam mengelola lembaga haji dan umroh

c. Kompetensi lainnya :

Mampu mengelola biro perjalanan ibadah haji, umroh dan wisata keagamaan dan menguasai manajemen pemasaran jasa biro perjalanan haji, umroh dan wisata keagamaan.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Try Out

Try Out dilaksanakan pada tanggal 11 April 2024. Mengingat keterbatasan biaya dan waktu maka peneliti mengambil 26 mahasiswa. Try

Out ini dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2022.

a. Uji validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan kesahihan instrumen. Untuk mengetahui validitas butir-butir dalam penelitian ini maka harus dilaksanakan faktor demi faktor apabila variabelnya lebih dari satu faktor. Kesahihan butir diperoleh dari korelasi antara skor butir dan skor faktor dengan menggunakan tehnik korelasi product moment dari Pearson yang kemudian diteruskan dengan korelasi bagian total (*Part Whole Correlation*). Korelasi ini diperlukan karena korelasi product moment antara skor butir dengan skor faktor menghasilkan korelasi yang terlalu tinggi. Dengan korelasi bagian total korelasinya akan menjadi kecil.

1). Variabel berpikir positif

Skala berpikir positif (SBP) terdiri dari 40 butir pernyataan. Untuk mengetahui apakah butir tersebut valid atau tidak maka signifikansi dari korelasi tersebut maksimum 5% ($p < 0,05$). Perinciannya adalah pada aspek - aspek yang ada dalam Skala Berpikir Positif terdapat 28 yang sah dengan nilai koefisien korelasi yang bergerak dari 0,3999 sampai 0,787 dan signifikansi antara 0,000 hingga 0,044. Selanjutnya dari 28 butir yang valid atau sah tersebut disusun kembali sebagai alat ukur baru.

2). Variabel ketenangan jiwa

Skala Ketenangan Jiwa terdiri dari 30 butir pernyataan. Untuk mengetahui apakah butir tersebut valid atau tidak maka signifikansi korelasi maksimum 5% ($p < 0,05$), sehingga dari Skala Ketenangan Jiwa terdapat 23 butir yang sah. Pada aspek - aspek yang ada dalam Skala Ketenangan Jiwa terdapat 23 butir yang sah dengan nilai koefisien korelasi bergerak dari 0,349 sampai 0,758 dan signifikansi antara 0,000 hingga 0,046. Selanjutnya dari 23 butir yang valid tersebut disusun kembali sebagai alat ukur baru.

b. Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas instrumen dilakukan dan didapatkan butir-butir yang sah maka langkah selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauhmana alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauhmana pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran berulang-ulang terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama.

1). Variabel berpikir positif

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas tiap-tiap faktor dengan menggunakan teknik scale alpha untuk mengetahui apakah nilai tersebut reliabel atau tidak reliabel, maka signifikansinya tidak lebih dari 0,05 ($p < 0,05$). Dalam Skala Berpikir Positif terdapat 28 butir sah dengan perhitungan alpha 0,9247 dan $p = 0,0000$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam Skala Berpikir Positif menurut perhitungan dengan teknik alpha dinyatakan andal atau reliabel sehingga sudah memenuhi syarat untuk dipergunakan pada penelitian sesungguhnya.

b). Variabel ketenangan jiwa

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas tiap-tiap faktor dengan menggunakan teknik scale alpha. Untuk mengetahui apakah nilai tersebut reliabel atau tidak reliabel maka signifikansinya tidak lebih dari 0,05 ($p < 0,05$). Dalam Skala Ketenangan Jiwa terdapat 23 butir sah dengan perhitungan alpha 0,9120 dan $p = 0,0000$.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen dalam Skala Ketenangan Jiwa menurut perhitungan dengan teknik alpha dinyatakan andal atau reliabel sehingga sudah memenuhi syarat untuk dipergunakan pada penelitian sesungguhnya.

2. Pelaksanaan Uji Persyaratan Analisis

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 April – 10 Mei 2024 dengan dibantu tiga orang mahasiswa FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dari 88 angket yang dibagikan maka terdapat 4 angket yang tidak dapat diolah karena jawaban angket tidak menyeluruh atau tidak komplet, sehingga angket yang memenuhi syarat untuk diteliti dan selanjutnya diolah sebanyak 84 angket.

Setelah data terkumpul maka dilakukan analisis hubungan dengan menggunakan uji asumsi yaitu dengan uji normalitas dan uji linieritas.

1). Uji normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk mengetahui masing-masing variabel penelitian yaitu variabel berpikir positif dan variabel ketenangan jiwa, apakah skornya berdistribusi normal atau tidak. Teknik analisa yang digunakan untuk uji normalitas adalah kolmogrov-smirnov. Uji normalitas dalam penelitian ini adalah normal sebagaimana terdapat dalam tabel berikut :

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Sebaran

Variabel	Mean	SD	K-S	Sign	Sebaran
Berpikir positif	85,64	9,13	1,135	0,152	Normal
Ketenangan jiwa	66,64	8,33	0,932	0,932	Normal

Sumber : Data Primer 2024

2). Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Jika $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat adalah linier. Dari uji linieritas hubungan antara variabel berpikir positif dengan variabel ketenangan jiwa diperoleh hasil linier.

Tabel 4
Uji linieritas sebaran

	Variabel	F	Sign	Sebaran
1	Berpikir Positif	1.610	0,070	Linier
2	Ketenangan Jiwa	2.300	0,004	Linier

Sumber : Data Primer 2024

3. Analisis diskriptif variabel penelitian

a. Variabel berpikir positif

Berdasarkan angket yang telah terisi dapat diketahui bahwa berpikir positif yang meliputi empat dimensi yaitu : harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri yang realistis. Yang secara keseluruhan diperoleh data dengan skor tertinggi sebesar 112 dan skor terendah 55. Setelah diketahui skor tertinggi dan skor terendah maka dilakukan perhitungan secara sederhana untuk mengetahui mean (M) dan standar deviasi (SD). Perhitungan ini digunakan untuk menentukan kategorisasi tingkat berpikir positif. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 5

Kategorisasi Responden Berdasarkan Tingkat Berpikir Positif

Nilai	Kategori	F	Prosentase
96 – 112	Tinggi	12	14,3%
77 – 95	Sedang	64	76,3%
55 – 76	Rendah	8	9,5%
		84	100%

Sumber : Data Primer 2024

Dari hasil analisa data tersebut diketahui bahwa 12 responden atau 14,3% memiliki kecenderungan berpikir positif tinggi, sedangkan 64

responden atau 76,3% memiliki kecenderungan berpikir sedang dan 8 responden atau 9,5% memiliki kecenderungan berpikir positif rendah. Jadi tingkat kecenderungan berpikir positif mahasiswa Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunana Kalijaga Yogyakarta secara keseluruhan berada dalam kategori sedang.

Mahasiswa yang memiliki kecenderungan berpikir positif tinggi adalah mahasiswa yang mempunyai cara berpikir yang lebih memusatkan pada hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain juga mempunyai optimisme yang tinggi dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan berpikir sedang adalah mahasiswa yang mempunyai cara berpikir yang cukup mengenai hal-hal yang positif dari keadaan diri, orang lain dan juga mempunyai optimisme yang cukup dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan mahasiswa yang memiliki kecenderungan berpikir positif kurang atau rendah adalah mahasiswa yang cara berpikirnya kurang memusatkan pada hal-hal positif dari keadaan diri, orang lain dan juga kurang mempunyai optimisme dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

b. Variabel ketenangan jiwa

Berdasarkan angket yang telah terisi dapat diketahui bahwa ketenangan jiwa yang meliputi empat dimensi yaitu ikhlas, rendah hati, kesopanan dan prasangka baik. Yang secara keseluruhan diperoleh data dengan skor tertinggi sebesar 89% dan skor terendah 49. Setelah diketahui skor tertinggi dan skor terendah maka dilakukan perhitungan secara sederhana untuk mengetahui mean (M) dan standar deviasi (SD). Perhitungan ini digunakan untuk menentukan kategorisasi tingkat ketenangan jiwa.

Adapun hasil dari pengkategorian responden berdasarkan variabel ketenangan jiwa maka dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 6

Kategorisasi Berdasarkan Tingkat Ketenangan Jiwa

Nilai	Kategori	F	Prosentase
76 – 89	Tinggi	10	12%
59 – 75	Sedang	60	71,4%
49 – 58	Rendah	14	16,6%
		84	100%

Sumber : Data Primer 2024

Dari hasil analisa data tersebut diketahui bahwa 10 responden atau 12% memiliki ketenangan jiwa yang tinggi, sedangkan 60% responden atau 71,4% memiliki ketenangan jiwa yang sedang dan 14 responden atau 16,6%

memiliki ketenangan jiwa yang rendah. Jadi tingkat ketenangan jiwa mahasiswa Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta secara keseluruhan berada dalam kategori sedang untuk tingkat ketenangan jiwa.

Mahasiswa yang memiliki ketenangan jiwa yang tinggi adalah mahasiswa yang mempunyai hati atau jiwa yang sangat bersih, suci dan selalu menginginkan keadaan yang tenang pada dirinya, orang lain dan lingkungan disekitarnya. Adapun mahasiswa yang memiliki ketenangan jiwa yang sedang adalah mahasiswa yang mempunyai hati atau jiwa yang bersih dan selalu menginginkan keadaan yang tenang pada dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya.

Sedangkan mahasiswa yang memiliki ketenangan jiwa yang rendah adalah mahasiswa yang mempunyai hati atau jiwa yang tidak bersih dan selalu ada keributan, kerusuhan dalam dirinya, orang lain dan lingkungan disekitarnya. Mahasiswa tersebut belum dapat membuat dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya merasa tenang.

4. Hasil analisis

Dalam penelitian hasil analisis yang dilakukan melalui uji hipotesa, maka uji hipotesa dilakukan secara statistik dengan menggunakan rumus korelasi product moment. Dengan bantuan program komputer maka diperoleh hasil analisis korelasi antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa adalah sebagaimana dalam tabel berikut.

Tabel 7

Hasil Analisis Korelasi Antara Berpikir Positif Dengan Ketenangan Jiwa

N	R	P
84	0,409	0,000

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel diatas, dari hasil korelasi perhitungan diperoleh harga r_{xy} sebesar 0,409 dan p sebesar 0,000 dengan responden sebanyak 84 pada taraf signifikansi 0,05.

Dengan demikian, hipotesis nol yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel berpikir positif dengan ketenangan jiwa tidak diterima. Sedangkan hipotesis kerja diterima yaitu ada hubungan yang positif dan signifikan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan signifikansi 0,05%. Adapun maksud positif di sini adalah semakin tinggi tingkat berpikir positif maka semakin tinggi pula ketenangan jiwanya, demikian pula sebaliknya.

C. Analisa dan Hasil Pembahasan

1. Berpikir Positif

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat berpikir positif mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk kategori tinggi dengan nilai 96 sampai 112 sebanyak 12 responden atau 14,3%. Hal ini dikarenakan mahasiswa lebih memusatkan pada hal-hal yang positif bagi dirinya dan orang lain yang ada disekitarnya. Mahasiswa juga memiliki rasa optimisme yang tinggi sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan berbagai masalah baik itu di sekolah atau di asrama. Untuk kategori sedang dengan nilai 77 sampai 95 sebanyak 64 responden atau 76,3%, sedangkan untuk kategori rendah dengan nilai 76 ke bawah adalah sebanyak 8 responden atau 9,5%.

Jika dilihat dari hasil tersebut berarti bahwa tingkat kecenderungan berpikir positif pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta memiliki kecenderungan berpikir [positif yang cukup mengenai keadaan dirinya, orang lain dan mempunyai optimisme yang cukup dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini sesuai dengan pendapat Anderson yang mengatakan bahwa seseorang yang mau menerima masalah dan berusaha menghadapinya

adalah ciri orang yang berpikir positif.³² Masalah bagi seorang mahasiswa tidak harus dihindari tetapi bagaimana mahasiswa dapat menghadapi masalah itu dan menyelesaikannya dengan baik.

Berpikir positif berarti juga mempunyai optimisme.³³ Adapun optimisme juga berarti keadaan yang selalu berpandangan dan berpengharapan baik. Selain itu optimisme juga dapat diartikan sebagai suatu sikap pada bagian individu dalam menghadapi kehidupan atau kejadian-kejadian tertentu yang cenderung, kadang-kadang sangat kuat untuk memduduki sisi yang penuh dengan harapan.³⁴

Berpikir positif adalah kecenderungan berpikir seseorang yang lebih memusatkan pada aspek-aspek positif dari diri sendiri, orang lain maupun masalah yang dihadapi. Sesuai dengan teori Albrecht, berpikir positif ditandai oleh adanya harapan yang positif, adanya afirmasi diri, pernyataan yang tidak menyalahkan dan penyesuaian diri terhadap kenyataan. Kecenderungan berpikir positif seseorang ditandai dengan perolehan skor dari skala berpikir positif yang dibuat berdasarkan teori Albrecht. Semakin tinggi skor maka berarti semakin tinggi pula kecenderungan berpikir positif individu yang bersangkutan.³⁵

³² Kingson, *Op.Cit.*, hlm 15

³³ *Ibid.*, hlm 17

³⁴ *Ibid.*, hlm 45

³⁵ Yeoh Lian, *Op.Cit.*, hlm 30

Berpikir positif merupakan sebuah keterampilan yang harus dipelajari dan diusahakan, karena tidak datang dengan sendirinya. Orang lebih mudah berpikir negatif daripada tetap mempertahankan pola berpikir positif. Setiap saat individu harus selalu mengaktifkan kembali perhatiannya pada hal-hal yang positif untuk dapat memperoleh manfaat yang positif. Berusaha untuk menemukan aspek positif bukanlah hal yang mudah, terutama pada saat individu mengalami situasi menekan yang berat atau beruntun. Asumsi ini juga dihasilkan dari penelitian Goodhart yang mengatakan bahwa efek berpikir negatif lebih terbukti lebih bertahan lama apabila dibandingkan dengan efek berpikir positif. Hasil pemusatan perhatian pada aspek yang negatif ternyata bertahan lebih lama dalam ingatan individu, sehingga efeknya juga menjadi lebih lama.³⁶

Penelitian mengenai berpikir positif oleh para ahli baik dari bidang psikologi maupun bidang lainnya telah memberikan sumbangsih besar terhadap perkembangan cara berpikir dan aspek-aspek kepribadian ke arah kehidupan yang sehat dan seimbang. Banyak keuntungan psikologis yang diperoleh dengan adanya kecenderungan berpikir positif dan pola berpikir positif memiliki kaitan hubungan aspek-aspek psikologis lainnya.

Cara berpikir seseorang dalam menghadapi masalah ditentukan oleh aspek-aspek kepribadian, diantaranya adalah harga diri. Orang yang harga

³⁶ Kingson, *Op.Cit.*, hlm 16

dirinya tinggi akan cenderung melihat dirinya sebagai individu yang berhasil. Hal ini sesuai dengan ciri berpikir positif yang memandang segala sesuatu maupun keadaan dirinya dari sisi yang positif seperti memikirkan keberhasilan daripada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan. Di samping itu, seseorang yang mempunyai penilaian diri yang positif maka di dalam menghadapi segala persoalan akan bersikap dan berperilaku positif pula sehingga keseluruhan penghayatan dan tujuan hidupnya akan lebih bernilai.³⁷

Lebih lanjut, berpikir positif yang mengarahkan individu memandang peristiwa maupun keadaan dirinya lebih positif akan memunculkan suasana hati yang lebih positif serta menghasilkan tingkatan energi yang lebih tinggi. Harapan dan pikiran positif akan mendorong individu lebih mampu merasakan dan mengalami kehidupan yang lebih tenang dan penuh makna.

Individu yang berpikir positif tidak menganggap masalah sebagai suatu hal yang harus di hindari, tidak ditakuti atau disesali melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi sehingga akan memperoleh ketenangan jiwa dalam hatinya. Individu akan memiliki harapan yang positif dan menggunakan tenaga dan pikiran secara penuh

³⁷ Yeoh Lian, *Op.Cit.*, hlm 38

untuk menganalisa kesulitan yang ada serta mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang dihadapi.

Berdasarkan pengalaman hidupnya, bahwa individu yang mengubah pola berpikir ke arah yang positif dan menyenangkan maka kesakitan, ketakutan, penderitaan akan hilang karena pikiran positif akan membangkitkan jiwa yang tertekan dan memberi kekuatan untuk mengatasi penderitaan dan keputusasaan pada suatu keadaan.³⁸ Adanya perbedaan berpikir positif pada diri responden dikarenakan mahasiswa memiliki cara pandang yang berbeda begitupun dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Seperti yang dikatakan Nabhani bahwa manusia itu berbeda dengan yang lain karena pemikiran atau aqliyah dan kejiwaannya atau nafsiyah.

Hal ini sesuai dengan pendapat Zuliana bahwa aqliyah adalah sikap pikir seseorang dalam menghadapi setiap persoalan hidup. Sedangkan nafsiyah adalah kecenderungan-kecenderungan yang ada pada manusia dalam memenuhi kebutuhan jasmani dan nalurinya sehingga jika seseorang sudah mampu untuk mengatur cara pikirnya yaitu dengan selalu berpikir positif maka dapat dikatakan bahwa orang tersebut sudah dapat

³⁸ *Ibid.*, hlm 78

menempatkan dirinya secara utuh dan mampu mengadakan penyesuaian secara baik.³⁹

2. Ketenangan Jiwa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketenangan jiwa mahasiswa prodi MD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk kategori tinggi dengan nilai 76 sampai 89 sebanyak 10 responden atau 12%. Hal ini ditunjukkan dengan keadaan hati, batin dan pikiran yang tidak gelisah dan tetap, aman serta tentram pada diri mahasiswa sehingga tercermin dalam sikap perilaku sehari-hari. Sedangkan untuk kategori sedang pada tingkat ketenangan jiwa adalah 60 responden atau 71,4% dengan nilai 59 sampai 75. Adapun nilai 58 ke bawah adalah kategori rendah untuk tingkat ketenangan jiwa dengan 14 responden atau 16,6%.

Apabila dilihat dari hasil tersebut, maka berarti tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa rata-rata mahasiswa prodi MD memiliki tingkat ketenangan jiwa yang cukup mengenai keadaan hati, batin dan pikiran yang tidak gelisah dan tetap merasakan keadaan yang aman dan tentram sehingga mahasiswa

³⁹ Zulianan Arif, *Op. Cit.*, hlm 83

mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari.

Sebenarnya, setiap orang pasti mendambakan ketenangan karena dengan ketenangan seseorang akan mampu menikmati kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya. Sementara untuk mencapai ketenangan bukanlah suatu hal yang mustahil.⁴⁰ Adapun jiwa adalah sebagian dari kerohanian manusia dalam arti kesanggupan merasakan sesuatu. Suatu makhluk baru dikatakan berjiwa jika dalam dirinya sanggup mengalami dan merasa berkemauan serta sebagainya.⁴¹

Jiwa yang tenang adalah situasi kesehatan tingkat tinggi bagi jiwa.⁴² Karena salah satu tujuan hidup manusia di dunia adalah untuk memperoleh ketenangan jiwa. Memang untuk mencapai suatu nilai ketenangan jiwa, manusia membutuhkan suatu tahap atau proses yang tidak mudah akan tetapi bukan berarti tidak dapat dipeoleh atau dimiliki.

Seorang muslim yang ingin memperoleh ketenangan jiwa dalam perjalanan hidupnya maka harus mengetahui aspek-aspek yang menjadi syarat ketenangan jiwa. Apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah SWT maka orang tersebut akan merasa dekat dengan

⁴⁰ Abdullah Gymnastiar, *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qolbu*, (Jakarta : Gema Insani Press, 2002), hlm. 13

⁴¹ Ahmad Khudri Saleh, *Kegelisahan al Ghazali : Sebuah Otobiografi Intelektual.*, (Bandung : Pustaka Hidayah, 1998), hlm. 55.

⁴² Said Hawwa, *Jalan Ruhani*, (Bandung : Mizan, 1995), hlm. 203

Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya. Dengan demikian, akan timbul pada dirinya perasaan percaya diri, teguh, tenang, tentram dan bahagia.

Dalam Al Qur'an telah dijelaskan pada Surat Al Fajr ayat 27 sampai 30, bahwa jiwa yang tenang adalah jiwa atau hati yang penuh dengan takwa dan takwanya tersebut dapat tumbuh subur dengan seksama, tersucikan dari akhlak yang buruk, tercetus di dalamnya ide-ide kebaikan dari khazanah kegaiban melalui pintu-pintu masuk alam malaikat.⁴³

Jadi ketenangan jiwa dalam penelitian ini adalah suatu keadaan hati atau jiwa yang tenang, aman dan tentram yang dapat dirasakan pada setiap individu dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Pada akhirnya individu tidak merasakan adanya kerusuhan-kerusuhan dalam hati atau jiwanya yang dapat menyebabkan perasaannya tidak nyaman dalam menghadapi persoalan hidup.

Ketenangan jiwa yang cukup disini adalah mampu menyeimbangkan keadaan hati, batin dan pikiran yang tidak diliputi oleh perasaan gelisah, was-was dan selalu merasakan rasa yang aman dan tentram sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari.

⁴³ Al Ghazali, *Op.Cit.*, hlm. 176

Adanya perbedaan ketenangan jiwa pada diri mahasiswa dikarenakan mahasiswa memiliki tingkat ketenangan jiwa yang berbeda, begitupun dengan keadaan hati, batin dan pikiran yang dirasakan oleh setiap responden. 16,6% pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat ketenangan jiwa yang rendah. Hal ini dikarenakan keadaan hati, batin dan perasaan mahasiswa yang gelisah dan selalu was-was terhadap berbagai keadaan dan masalah yang ada di sekitar mereka sehingga mahasiswa pun kurang mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hubungan berpikir positif dengan ketenangan jiwa

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan ketenangan jiwa **diterima**, karena terbukti sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara variabel berpikir positif dengan variabel ketenangan jiwa ($r = 0,409$ dan $p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin berpikir positif seseorang (mahasiswa) maka jiwanya akan semakin tenang (ketenangan jiwanya semakin tinggi). Adapun besarnya sumbangan berpikir positif terhadap ketenangan jiwa seseorang adalah 40,9% pada taraf signifikan 0,05%.

Cara pandang yang positif akan membuat mahasiswa merasa yakin bahwa mereka akan mampu menghadapi segala permasalahan dalam

kehidupan. Mahasiswa yang berpikiran positif akan memandang suatu tekanan sebagai suatu tantangan dan kesempatan untuk mengembangkan diri, sebaliknya mahasiswa yang berpikir negative cenderung memandang suatu masalah itu sebagai hal yang mengancam hidupnya.⁴⁴

Ketenangan jiwa merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia karena adanya ketenangan maka individu akan dibawa pada ketentraman dan kedamaian yang untuk selanjutnya kedamaian akan membawa manusia atau individu pada tujuan utama hidupnya yaitu kebahagiaan.⁴⁵ Hal ini sesuai dengan teori Gulam Reza Sultani, yang mengatakan bahwa orang dapat mencapai ketenangan jiwa jika ia mempunyai hati yang bersih. Dalam hal ini, hati yang bersih meliputi berbagai hal yang positif. Seperti, ikhlas, bijaksana, sopan santun, rendah hati, sabar dan masih banyak lagi yang termasuk diantaranya adalah berpikir baik pada seseorang. Dengan demikian, seseorang akan mendapati hati dan jiwa yang tenang.

Adanya teori tersebut diatas dan dengan terujinya hipotesis dalam penelitian ini maka dapat dikatakan bahwa kecenderungan berpikir mahasiswa yang lebih memusatkan pada keadaan diri, orang lain dan berbagai masalah yang dihadapinya dalam kehidupan sehari-hari maka akan dapat memberikan kontribusi yang sangat berarti dalam ketenangan

⁴⁴ Kingson, *Op.Cit.*, hlm. 15

⁴⁵ Sirsaeba Alafsana, *Kado Ulang Tahun Kekasihku*, (Yogyakarta : Ar-Ro'i, 2002), hlm. 87

jiwa pada mahasiswa prodi MD UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta itu sendiri.

Hal tersebut karena sikap optimis (raja') memperoleh rahmat dan ridho-Nya dan dijauhkan dari azab dan murkanya serta sikap-sikap luhur yang lain yang dapat digambarkan sebagai jalan ketenangan. Faktor-faktor itulah yang merupakan bagian-bagian dari keadaan mental yang apabila terhimpun dengan baik maka akan terwujudlah suatu ketenangan batin atau jiwanya.⁴⁶

Kecenderungan berpikir positif mahasiswa sangat berpengaruh terhadap ketenangan jiwanya. Dengan berpikir positif, maka akan menimbulkan keadaan hati yang tenang dan tidak ada kerusuhan yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Mahasiswa juga akan mampu menghadapi persoalan hidup dengan baik. Keadaan ini secara tidak langsung akan membuat mahasiswa tenang, tentram dan nyaman dalam menjalani hidupnya dan selalu dalam ridhoNya.

Berdasarkan hal tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa berpikir positif atau optimisme mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari seperti harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri yang realistis cukup menyakinkan bahwa mahasiswa

⁴⁶ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, Tasawuf dan Taqarrub*, (Jakarta : Atisa, 1992), hlm. 316 - 317

mempunyai jiwa yang cukup karena nilai berpikir positif merupakan sumber yang sangat potensial untuk menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Namun dari pengaruh sebesar 40,9% tersebut, berarti bahwa ketenangan jiwa tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh berpikir positif. Ada factor-faktor lain yang lebih dominant yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa sebesar 59,1%, yaitu factor psikologi dan factor agama.

Faktor psikologis pada dasarnya adalah gangguan kejiwaan yang terjadi pada masyarakat bukanlah suatu keadaan yang muncul dengan sendirinya. Seperti yang dikemukakan oleh Alfred Adler yaitu *pertama* kebutuhan fisiologis, *kedua* kebutuhan rasa aman, *ketiga* kebutuhan akan rasa kasih sayang, *keempat* kebutuhan akan rasa harga diri dan *kelima* kebutuhan akan aktualisasi diri seseorang. Selain pendapat tersebut, ada pendapat lain yang dikemukakan oleh Alfred Adler yaitu bahwa terjadinya gangguan kejiwaan yang disebabkan oleh tekanan dan perasaan rendah diri yang berlebih-lebihan. Hal ini karena timbulnya rendah diri disebabkan oleh kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi.⁴⁷

Sedangkan dalam faktor agama, jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin kepada yang haq dan tiada keragu-raguan lagi. Dengan demikian

⁴⁷ Jamaluddin Ancok, *Op.Cit.*, hlm. 92-93

orang yang tenang adalah orang yang hidupnya dapat merasakan ketenangan, ikhlas dalam berbuat dan menghadapi segala apa yang telah ditakdirkan oleh Allah SWT atas dirinya sehingga dirinya mendapat ridhoNya.

Jiwa yang tenang adalah bukti kebahagiaan dan kedamaian hati. Jiwa yang tenang ini merupakan perdamaian hati sebagai ganti dari kegagalan-kegagalan di dunia ini, Jika manusia telah sampai kepada jiwa yang tenang maka manusia akan memperoleh kedamaian dan kebahagiaan.

Mental yang sehat adalah jiwa dalam keadaan yang tenang atau jiwa yang tenang dan indikator jiwa yang tenang pada diri seseorang biasanya terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-gerik yang tenang, tidak tergesa-gesa, selalu penuh pertimbangan yang matang, lapang dada, tawakal, sabar, menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran dan tidak suka mengeluh. Sebaliknya ketidak tenang jiwa akan berakibat sikap seseorang menjadi pemaarah, pendendam, dengki, sombong, angkuh, membanggakan diri, was-was, serakah, berputus asa, kikir, pemalas dan perasaan malu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan terhadap hasil penelitian maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat berpikir positif pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ada 84 responden. Terdapat tiga kategori sebagai berikut ; kategori tinggi sebanyak 12 responden atau 14,3%, kategori sedang sebanyak 76,3% atau 64 responden dan kategori rendah sebanyak 8 responden atau 9,5%. Dengan hasil ini maka menunjukkan bahwa tingkat kecenderungan berpikir positif mahasiswa adalah cukup atau sedang. Hal ini berarti mahasiswa memiliki kecenderungan berpikir positif yang cukup mengenai keadaan dirinya, orang lain dan mempunyai optimisme yang cukup dalam menghadapi berbagai masalah yang ada dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa.
2. Tingkat ketenangan jiwa pada mahasiswa prodi MD FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tergolong sedang. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya responden sebanyak 12% atau 8 responden mempunyai tingkat

ketenangan jiwa yang tinggi, sedangkan 60 responden atau 71,4% mempunyai tingkat ketenangan jiwa yang sedang. Adapun 16,6% atau 14 responden mempunyai tingkat ketenangan jiwa yang rendah. Hal ini berarti, mahasiswa memiliki tingkat ketenangan jiwa yang sedang atau cukup mengenai keadaan hati, batin dan pikiran yang tidak gelisah dan tetap merasakan keadaan yang aman dan tentram sehingga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai keadaan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara variable berpikir positif (x) dengan variable ketenangan jiwa (y) pada taraf signifikan 0,05%. Adapun makna positif disini diartikan bahwa semakin tinggi kecenderungan berpikir positif mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat ketenangan jiwa yang dimiliki mahasiswa begitu pula sebaliknya. Selain itu, berpikir positif juga mempunyai kemampuan mempengaruhi tingkat ketenangan jiwa sebesar 40,9%. Dengan demikian, masih ada faktor lain yang mempengaruhi ketenangan jiwa seseorang.

B. Saran-saran

1. Untuk lembaga pendidikan, khususnya FDK UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan atau bahan pertimbangan dalam menangani masalah mahasiswa karena seperti yang diketahui kebanyakan mahasiswa mencari kompensasi yang salah dalam menghadapi masalah. Oleh

karena itu pembimbingan mahasiswa oleh Dosen Pembimbing Akademik perlu lebih diefektifkan dan dioptimalkan lagi.

2. Kepada mahasiswa, untuk mengadakan diskusi atau kajian-kajian tentang agama, pengembangan cara berpikir serta problem-problem sosial sehingga diharapkan dengan kegiatan tersebut maka dapat menambah wawasan mahasiswa prpdi MD bagaimana bersikap dalam menghadapi berbagai persoalan dengan memiliki hati atau jiwa yang tenang.
3. Peneliti selanjutnya yang berminat melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor berpikir positif yang mempunyai keterkaitan dengan ketenangan jiwa pada mahasiswa. Variabel-variabel lain yang mempunyai keterkaitan dengan ketenangan jiwa juga perlu dipertimbangkan seperti ; kondisi keluarga, latar belakang budaya, jenis kelamin, usia dan aktivitas-aktivitas dalam mengisi waktu luang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling Dan Terapi Islam : Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta : Fajar Pustaka Baru. 2002
- Alafsana, Sirsaeba. *Kado Ulang Tahun Kekasihku*. Yogyakarta : Ar-Ro'i. 2002
- Amelia, Fitri. Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Akademik Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas Sumatera. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Medan : Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. 2020.
- Agama, Departemen. *Al Qur'an Dan Terjemahnya*. Jakarta : PT Intermedia. 2021
- Ancok, Djamaluddin dan Suroso, Fuad Nasori. *Psikologi Islam : Solusi Atas Problem-Problem Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2015
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta. 2006
- Basri, Hasan. *Remaja Berkualitas : Problematika Remaja Dan Solusinya*. Yogyakarta : Mitra Pustaka. 2004.
- De Bono, Edward. *Mengajar Berpikir*. Jakarta : Erlangga. 2009.
- Dewinta, Agnes. Pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Internasional di Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. 2021
- Faqih, Aunur Rahim. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Islam*. Yogyakarta : UII Press. 2016.

F, Sanifah. *Dasar-dasar dan Tehnik Pwengumpulan Data*. Jakarta : RajaGrafindo Persada. 2001.

Ghazali, Al. *Keajaiban-Keajaiban Hati*. Bandung : Kharisma. 2003

Gymnastiar, Abdullah. *Meraih Bening Hati Dengan Manajemen Qolbu*. Jakarta : Gema Insani Press. 2002

Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2016.

Hawwa, Said. *Jalan Ruhani*. Jakarta : Mizan, Bandung. 1985

Innayati, Early Maghfiroh. Pengaruh Ketenangan Jiwa Terhadap Perilaku Kewirausahaan Pedagang Online di Kecamatan Ngampilan Yogyakarta. *Penelitian Individu* (tidak diterbitkan). Yogyakarta, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2021

Khudori, Ahmad. *Kegelisahan Al Ghazali : Sebuah Otobiografi Intelektual*. Bandung : Pustaka Hidayah. 1998.

Ilmawati, Zulia. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Sikap Terhadap Jilbab Pada Mahasiswa Beragama Islam di Fakultas Hukum UII, *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM. 1992

Mahfuzh, Syaikh M. Jamaluddin. *Psikologi Anak Dan Remaja Muslim*. Jakarta : Pustaka Al-Kautsar. 2005

Nasution, Sepriani. Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Baitul Yisufiyah Al-Ridwaniyah Titian Ridho. *Tesis* (tidak diterbitkan). Medan : Pasca Sarjana Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary. 2023.

Peale, Norman Vincent. *Berpikir Positif*. Jakarta : Binarupa Aksara. 2014.

Singarimbun, Masri dan Sofian E. *Metode Penelitian Survey*. Jakarta : LP3ES, 1995.

Sultani, Gulam Reza. *Hati Yang Bersih Kunci Ketenangan Jiwa*. Jakarta : Pustaka Zaha. 2004

Tentama, Fatwa. Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Penerimaan Diri pada Remaja Penyandang Cacat Tubuh Akibat Kecelakaan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. 2023.

W.J.S., Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka. 2016.

Ya'qub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan Jiwa Dan Kebahagiaan Mukmin, Tashawuf Dan Taqqarrub*. Jakarta : Atisa. 1992