

**BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR  
DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**  
(Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling  
Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

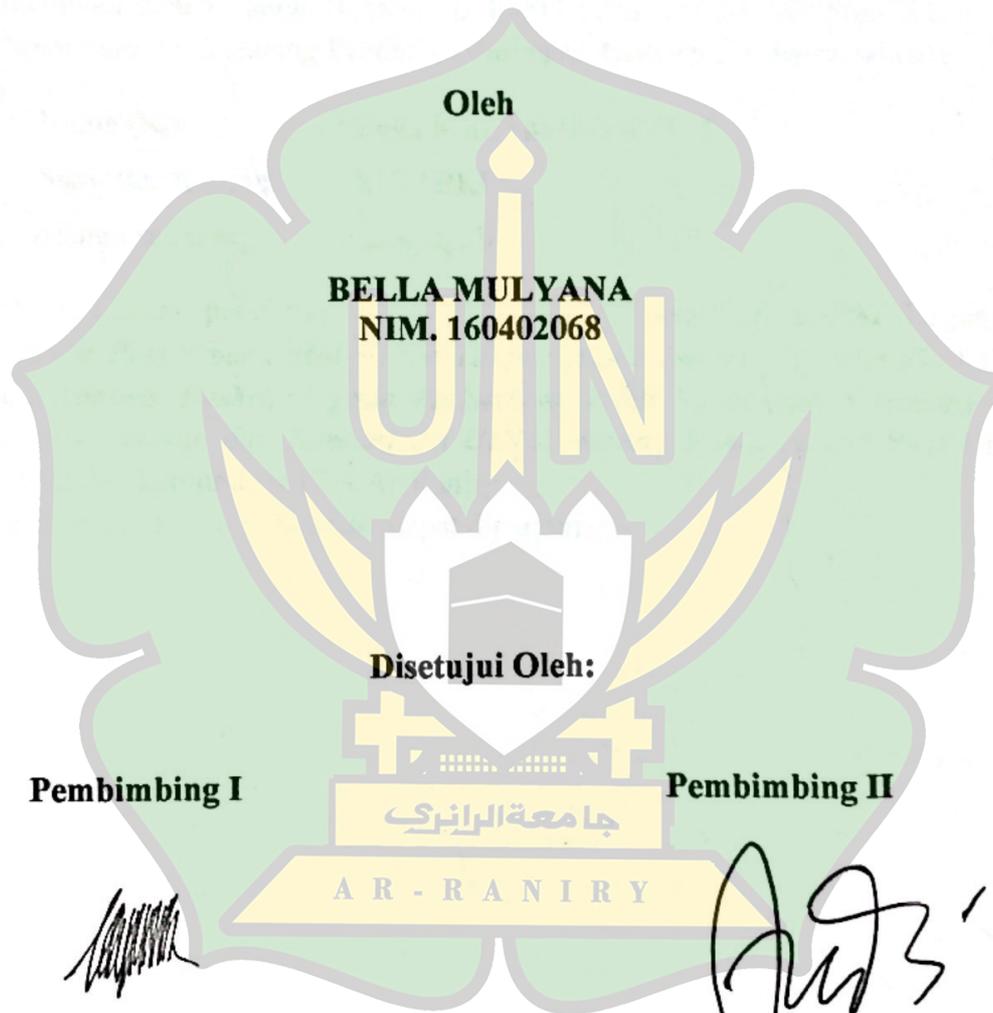
**BELLA MULYANA  
NIM. 160402068  
Prodi Bimbingan Konseling Islam**



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
1444/2022 M**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
Darussalam Banda Aceh  
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Dalam Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam**



**Oleh**

**BELLA MULYANA  
NIM. 160402068**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Drs. Maimun, M. Ag  
NIP. 195812311986031053**

**Juli Andriyani, M.Si  
NIP. 197407222007102001**

## SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai  
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah  
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

**BELLA MULYANA**  
NIM. 160402068

Pada Hari/ Tanggal

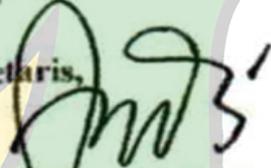
Sabtu, 24 Desember 2022 M  
30 Jumadil Awal 1444 H

di  
Darussalam – Banda Aceh  
Panitia Sidang Munaqasyah

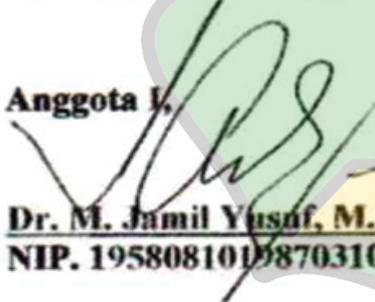
Ketua,

  
**Drs. Maimun, M. Ag**  
NIP. 195812311986031053

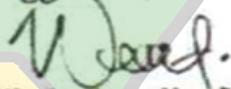
Sekretaris,

  
**Juli Andriyani, M. Si**  
NIP. 197407222007102001

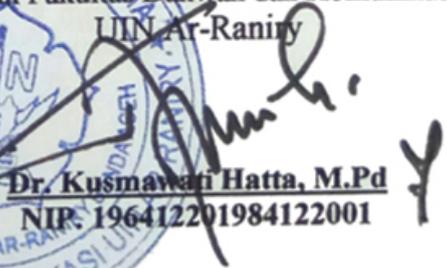
Anggota I,

  
**Dr. M. Jamil Yusuf, M.Pd**  
NIP. 195808101987031008

Anggota II,

  
**Wirda Amalia, M.Kesos**  
NIP. 198909242022032001

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Ar-Raniry

  
**Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd**  
NIP. 196412201984122001



## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/SKRIPSI

Dengan ini saya:

Nama : Bella Mulyana

NIM : 160402068

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Banda Aceh, 23 Desember 2022

Yang menyatakan,



Bella Mulyana

## ABSTRAK

Kurikulum S1 pada umumnya di desain agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan kuliah dalam waktu 3,5-4 tahun yaitu 8 semester, tetapi fakta yang terjadi masih banyak dari mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, banyak mahasiswa yang telah melewati delapan semester namun belum juga dapat menyelesaikan skripsinya. Berdasarkan data observasi awal yang menjadi penyebab dasar permasalahan tersebut dikarenakan mahasiswa kurang dalam menanamkan hal-hal dan tindakan yang positif di dalam dirinya. Mahasiswa cenderung pesimis dan mudah untuk di hinggapi pikiran negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi dan mengetahui hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi. Jenis penelitian ini adalah *field research*, penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Dalam pengambilan sampel, penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 7 responden yang terdiri dari mahasiswa akhir tahun masuk 2017 yang sedang menyelesaikan skripsi. Adapun teknik pengumpulan data penulis menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa BKI tahun masuk 2017 memiliki pandangan yang baik tentang berpikir positif, Mahasiswa mengatakan bahwa berpikir positif saat menyelesaikan skripsi itu sangat baik karena dapat memberikan motivasi untuk diri sendiri sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah dan putus asa. Namun, dalam menyelesaikan skripsinya ternyata mengalami beberapa hambatan mengenai berpikir positif seperti ada perasaan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi, kurang percaya diri dengan skripsi yang telah dikerjakan masih merasa skripsinya tidak bagus dan banyak salah, tidak rajin bimbingan, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisi skripsi, tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi, merasa gagal karena skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai, tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, ada perasaan jenuh dan lelah akibat sering mendapat revisi, ada perasaan sedikit tertekan merasa tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri, malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi.

**Kata Kunci: Berpikir Positif, Mahasiswa, Skripsi**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Shalawat dan salam penulis hantarkan kepangkuan alam Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa seluruh umatnya dari alam jahiliyah ke alam islamiyah yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Atas izin Allah SWT Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)”

Skripsi ini adalah salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S-1), pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis sangat menyadari adanya hambatan dan rintangan, namun pada akhirnya selalu ada jalan kemudahan. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah sudi kiranya memberikan bantuan serta saran dan kritikan kepada penulis demi kesempurnaan skripsi ini, dengan ini penulis mengucapkan ribuan terimakasih kepada:

1. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada orang tua tercinta Ama (Zainal) dan Mamak (Khadijah), terimakasih atas segala kebaikan yang diberikan mulai dari membesarkan, menjaga, mendidik dengan penuh kesabaran, memandirikan, dan yang tidak pernah berhenti mendoakan penulis dalam setiap situasi. Terimakasih karena telah menyekolahkan penulis di sekolah berbasis islami yaitu Pesantren Modern Al-Zahra, sehingga penulis mendapatkan banyak ilmu untuk mempersiapkan bekal di akhirat nanti. dan terimakasih juga untuk dukungan dan semangat yang tiada henti diberikan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terimakasih juga penulis ucapkan untuk abang-abang, kakak, dan adik. (Aidi Sabara, Nasirwan, Dessy Zainal, Fitra Ramadhan, dan Yurike Mahara) terimakasih karena sudah menyemangati dan bantu memfasilitasi kebutuhan penulis hingga pada akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada ibu Dr.Kusmawati Hatta, M.Pd selaku Ketua Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Terimakasih kepada bapak Jarnawi, M.Pd selaku ketua prodi, serta bapak Syaiful Indra, M.Pd selaku sekretaris dan ibu Azkia selaku operator Prodi BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada bapak Drs. Maimun, M. Ag selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan ide-ide sehingga dengan pengarahannya skripsi ini dapat selesai. Serta kepada Ibu Juli Andriyani, M. Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bantuan, bimbingan, ide,

motivasi, dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Dan para dosen, asisten, serta seluruh karyawan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang telah membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat.

3. Terimakasih terkhusus kepada para sahabat Mauliy Nabila, Yuuma ( Zakirah Mawardi, Putri Hanah Anggara, Fitria Husna), Indriyani, dan Fitri Hidayani. Yang telah banyak membantu memberikan masukan dan arahan dan tidak pernah berhenti memberi dukungan serta semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Tidak ada yang sempurna di dunia ini, begitu pula penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan dan hal-hal yang perlu ditingkatkan baik dari segi isi maupun tata penulisan. Kebenaran selalu datang dari Allah SWT, dan kesalahan datang dari penulis sendiri. Oleh Karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya hanya kepada Allah SW penulis berserah diri semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi peneliti dan semua pihak umumnya. Dan semoga kita selalu dalam lindungan Allah SWT, Amin Amin ya Rabbal'Alamin.

Banda Aceh, 12 Desember 2022

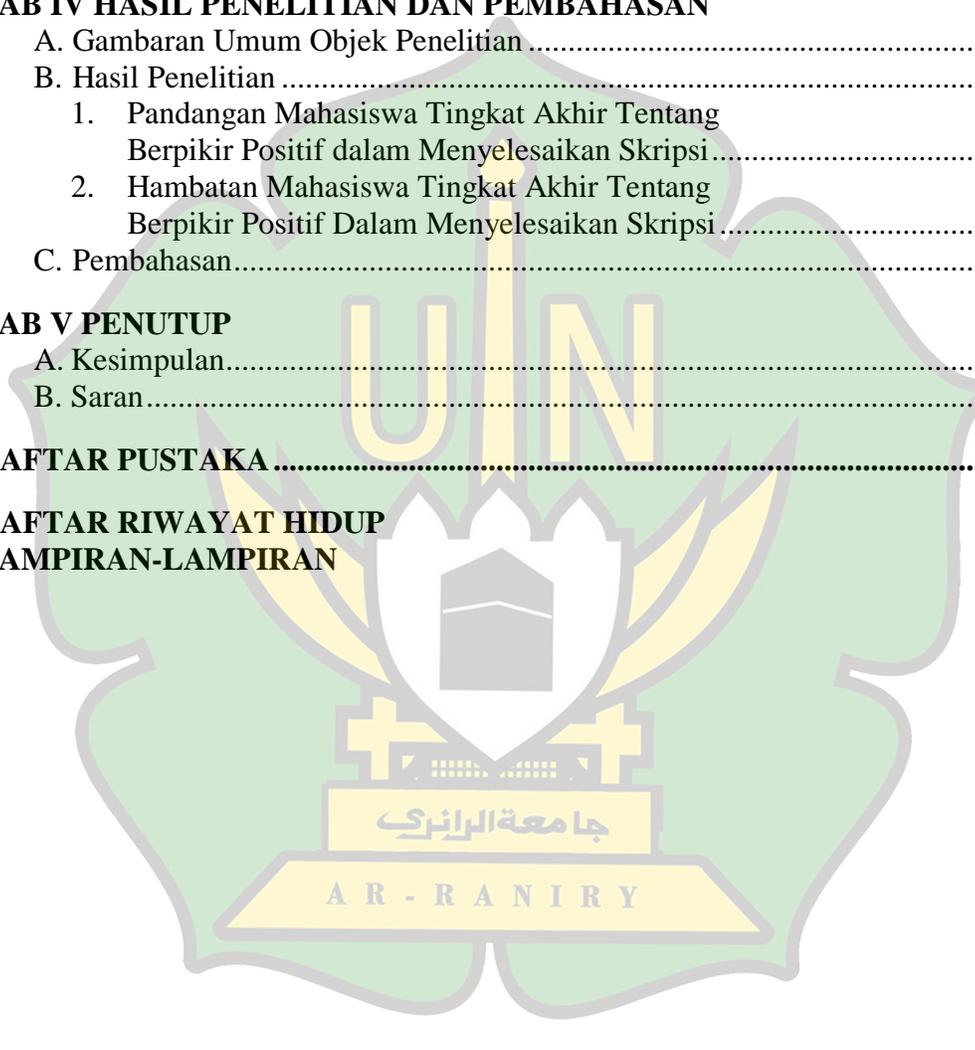
Penulis,

Bella Mulyana

## DAFTAR ISI

|  |            |
|--|------------|
| <b>COVER</b>                                     |            |
| <b>PENGESAHAN PEMBIMBING</b>                     |            |
| <b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b>    |            |
| <b>ABSTRAK .....</b>                             | <b>i</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                       | <b>ii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                           | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                         | <b>vii</b> |
| <br>   |            |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>                         |            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                  | 1          |
| B. Rumusan Masalah.....                          | 7          |
| C. Tujuan Penelitian .....                       | 8          |
| D. Manfaat Penelitian .....                      | 8          |
| E. Penjelasan Konsep/Istilah Penelitian .....    | 9          |
| F. Penelitian Sebelumnya yang Relevan.....       | 13         |
| <br>   |            |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>                     |            |
| A. Konsep Berpikir Positif.....                  | 15         |
| 1. Pengertian Berpikir .....                     | 15         |
| 2. Pengertian Berpikir Positif.....              | 16         |
| 3. Tujuan Berpikir Positif.....                  | 18         |
| 4. Ciri-Ciri Berpikir Positif .....              | 19         |
| 5. Indikator Berpikir Positif .....              | 22         |
| 6. Aspek-Aspek Berpikir Positif .....            | 24         |
| 7. Langkah-Langkah Berpikir Positif.....         | 27         |
| 8. Berpikir Positif Dalam Perspektif Islam ..... | 28         |
| B. Konsep Berpikir Negatif .....                 | 44         |
| 1. Pengertian Berpikir Negatif .....             | 44         |
| 2. Faktor-Faktor Berpikir Negatif .....          | 46         |
| 3. Ciri-Ciri Berpikir Negatif.....               | 51         |
| 4. Dampak Berpikir Negatif .....                 | 53         |
| C. Mahasiswa.....                                | 57         |
| 1. Pengertian Mahasiswa.....                     | 57         |
| 2. Mahasiswa Tingkat Akhir .....                 | 60         |
| <br>   |            |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                 |            |
| A. Pendekatan dan Metode Penelitian.....         | 65         |
| B. Subjek dan Objek Penelitian .....             | 66         |
| C. Teknik Pengumpulan Data .....                 | 68         |
| 1. Wawancara.....                                | 69         |

|   |            |
|---|------------|
| 2. Dokumentasi.....   | 70         |
| D. Teknik Analisis Data.....  | 71         |
| 1. Reduksi Data .....   | 72         |
| 2. Penyajian Data.....  | 72         |
| 3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi.....   | 73         |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>   |            |
| A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....   | 74         |
| B. Hasil Penelitian .....   | 79         |
| 1. Pandangan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang<br>Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Skripsi..... | 79         |
| 2. Hambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang<br>Berpikir Positif Dalam Menyelesaikan Skripsi ..... | 83         |
| C. Pembahasan.....  | 96         |
| <b>BAB V PENUTUP</b>  |            |
| A. Kesimpulan.....  | 105        |
| B. Saran.....   | 106        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>108</b> |
| <b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>   |            |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>  |            |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| 1. Tabel 4.1 Mahasiswa Aktif Prodi BKI Semester Ganjil 2022/2023.....                     | 78 |
| 2. Tabel 4.2 Mahasiswa Tahun Masuk 2017 yang Sedang Menyelesaikan Skripsi 2022/2023 ..... | 78 |
| 3. Tabel 4.3 Hambatan Berpikir Positif .....  | 95 |



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Universitas atau Perguruan Tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan pengertian perguruan tinggi menurut UU No. 20 tahun 2003 pasal 19 ayat 1 yang menyatakan bahwa perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doctor, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.<sup>1</sup> Universitas merupakan suatu tempat dimana proses belajar mengajar berlangsung antara dosen dan mahasiswa, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), universitas adalah perguruan tinggi yang terdiri atas sejumlah fakultas yang menyelenggarakan pendidikan ilmiah atau profesional dalam sejumlah disiplin tertentu.<sup>2</sup>

Universitas di Indonesia secara keseluruhan menyediakan SOP (Standard Operating Procedure) suatu alur atau cara kerja universitas yang sudah terstandarisasi. SOP yang sudah ditetapkan untuk mahasiswa yaitu berupa SKS (Satuan Kredit Semester) yang secara umum bertujuan agar perguruan tinggi di

---

<sup>1</sup> Sri Liawati “*Minat Memilih Program Studi Pendidikan Akuntansi Ditinjau Dari Minat Menjadi Guru Dan Persepsi Peluang Kerja*, Skripsi (Juli 2015), Hal 1

<sup>2</sup> KBBI, Cet ke 3, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Hal 1248

Indonesia dapat lebih memenuhi tuntutan pembangunan, karena didalamnya dimungkinkan penyajian program pendidikan yang bervariasi dan fleksibel, sehingga memberi kemungkinan lebih luas kepada mahasiswa untuk memilih program menuju suatu jenjang profesi tertentu. Secara khusus bertujuan memberikan kesempatan kepada mahasiswa agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu, hakikatnya sudah menjadi kewajiban dan tanggung jawab bagi mahasiswa untuk menyelesaikan SKS yang berlaku di setiap semesternya selama masa kuliah berlangsung. Dalam buku Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry 2019/2020 pada program sarjana S1 terdapat beban studi 140-160 SKS, mahasiswa dijadwalkan dapat menyelesaikan studi selama 8 semester dan paling lambat 14 semester.<sup>3</sup>

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi.<sup>4</sup> Mahasiswa harus mengikuti SOP yang sudah ditetapkan oleh universitas, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan mata kuliah yang berlaku pada setiap semesternya dengan tujuan agar mahasiswa selesai tepat waktu dan mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1). Dalam mendapatkan gelar Strata Satu (S1) sesuai studi yang dijalani, mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk mengambil program mata kuliah terakhir yaitu skripsi. Menurut Darmono

---

<sup>3</sup> *Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, (Banda Aceh: Percetakan UIN Ar-Raniry, 2019/2020), Hal 31.

<sup>4</sup> Dyaah Ayu Noor Wulan, Sri Muliati Abdullah, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi", *Jurnal Sosio Humaniora*, VOL. 5 No. 1, Mei (2014), LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta, email: [nyawang.wulan@gmail.com](mailto:nyawang.wulan@gmail.com).

dan Hasan dalam Fatma 2013 menyatakan, skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama.<sup>5</sup>

Kurikulum S1 pada umumnya didesain agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan kuliah dalam waktu 3,5-4 tahun yaitu 8 semester, tetapi fakta yang terjadi masih banyak dari mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, banyak mahasiswa yang telah melewati delapan semester namun belum juga dapat menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti pada pertengahan bulan Mei 2022, terhadap 4 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, angkatan 2017, Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Mereka berpendapat bahwa menyusun skripsi bukan hal yang mudah dilakukan, banyak hambatan-hambatan yang membuat mahasiswa sulit untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu bahkan telat sampai beberapa semester. Beberapa faktor yang menjadi penyebabnya yaitu kurangnya rasa percaya diri, takut salah karena malu untuk bertanya, lingkungan yang kurang mendukung untuk membuat mahasiswa termotivasi dalam menyelesaikan skripsi, sulitnya menemui dosen pembimbing, tekanan dari keluarga terutama orang tua yang berperan sebagai pemberi biaya kuliah menuntut anaknya harus segera selesai, kesulitan mencari literatur skripsi, cemas dan khawatir yang berlebihan, cemas

---

<sup>5</sup> Andarini, S. R & Fatma, A, "Hubungan Antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi", jurnal Talenta Psikologi, VOL. 2, No. 2, Agustus (2013).

dalam hal takut tidak bisa menyelesaikan skripsi akibat banyaknya beban pikiran yang bercampur aduk, cemas terhadap revisi skripsi yang tidak kunjung selesai, revisi terasa banyak dan sulit untuk diselesaikan, takut menemui dosen, kurangnya keberanian sehingga memperlambat jalannya skripsi, suka menunda nunda dalam mengerjakan skripsi dikarenakan kurangnya motivasi dan lebih memikirkan dampak buruk sebelum memulainya, mereka juga berpendapat sangat sulit untuk berpikir positif serta menerapkannya ketika dihadapkan dengan masalah yang berhubungan dengan skripsi di karenakan masalah yang dihadapi juga banyak dan sudah bertumpuk-tumpuk.

Berdasarkan uraian di atas dari hasil data observasi awal, dapat dikatakan bahwa yang menjadi penyebab dasar permasalahan tersebut dikarenakan mahasiswa kurang dalam menanamkan hal-hal dan tindakan yang positif didalam dirinya. Mahasiswa cenderung pesimis dan mudah untuk di hinggapi pikiran negatif.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 12 yaitu :

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ

بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَنِحِبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ

تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Yang Artinya “ wahai orang-orang yang beriman jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari cari kesalahan orang lain dan janganlah ada diantara kamu yang menggunjing sebagian yang lain, apakah ada sebagian kamu yang suka memakan daging

*saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang”*

Dalam Hadits riwayat Muslim juga mengatakan “*Sesungguhnya Allah SWT berkata: aku sesuai prasangka hambaku padaku. jika prasangka itu baik maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya. Aku bersamanya apabila ia memohon kepadaku*” (HR. Muslim no. 4849)

Makna yang dapat dipahami berdasarkan dalil dan hadits di atas bahwa sebagai umat muslim yang beriman, Allah SWT sangat melarang umat manusia untuk menduga-duga hal yang belum tentu terjadi seperti berprasangka buruk (*Su'uzhan*), manusia wajib menjauhi prasangka buruk atau *su'uzhan* baik kepada Allah SWT, kepada diri sendiri, serta kepada orang lain. Allah sesuai prasangka hambanya, jika umatnya berprasangka baik maka kebaikan yang akan di perolehnya, namun apabila umatnya berburuk sangka maka keburukan pula yang akan di perolehnya.

Mahasiswa yang tidak memiliki dan menerapkan pikiran positif dalam menyelesaikan skripsi, maka akan timbul pikiran negatif yang akan menurunkan semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, timbul perasaan cemas, tegang, takut, lelah, dan merasa tidak memiliki kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa seharusnya dapat menanamkan dan memelihara pikiran yang positif dalam dirinya, harus ada sesuatu yang dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan dan memfokuskan pikirannya pada hal-hal yang positif, sehingga menghasilkan sesuatu yang positif juga. mahasiswa harus berpikir lebih terbuka

sehingga bisa menjalani dan menerima kesulitan dalam situasi apapun, itulah sebabnya mengapa mahasiswa perlu menerapkan pola pikir positif yang memungkinkan mengurangi pikiran negatif yang tidak membangun sehingga mahasiswa bisa menyelesaikan skripsi sesuai harapan dan kemampuannya.

Seperti yang di ungkapkan Arifin, berpikir positif dapat di artikan 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.<sup>6</sup>

El Bahdal juga berpendapat berpikir 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.<sup>7</sup>

Berpikir positif berarti sikap seseorang dalam melihat perso'alan dengan sisi beragam dan kemudian mendorong seseorang untuk bisa mencapai hasil yang di inginkan. Seseorang yang berpikir positif lebih mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang positif, memiliki suasana hati yang baik, dan cenderung

---

<sup>6</sup> Yanuar Arifin, *100% Bisa Selalu Berpikir Positif* (Yogyakarta: DIVA Press, 2011), Hal 18.

<sup>7</sup> El-Bahdal, Musa Rasyid, *Asyiknya Berpikiran Positif* (Jakarta: Zaman, 2010), Hal 41.

memandang persoalan dalam beragam sudut pandang sehingga bisa menemukan solusi terbaik dalam penyelesaiannya.<sup>8</sup>

Mahasiswa wajib menyelesaikan skripsi untuk menyelesaikan masa studi dan mendapatkan gelar sarjana, maka dengan mahasiswa berpikir secara positif dalam menyusun skripsi akan memberikan pengaruh dalam proses pengerjaannya. Mahasiswa juga harus ingat dan paham bahwa skripsi harus dikerjakan dan diselesaikan, dengan menerapkan pola pikir yang positif mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dan mengurangi stress atau kecemasan yang berkepanjangan.

Fakta yang saat ini terjadi mahasiswa tingkat akhir dirasa kurang menanamkan dan memelihara pikiran positif dalam dirinya, mereka sulit menerapkan pikiran positif ketika dihadapkan dengan permasalahan skripsi, sehingga menyebabkan lamanya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, itu sebabnya mengapa penulis sangat tertarik untuk meneliti betapa pentingnya berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir yang dalam proses penyelesaian skripsi, dengan uraian judul yaitu “BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

---

<sup>8</sup> Monica Octafia, *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Berpikir Positif Mahasiswa Tingkat Akhir Menyusun Skripsi*, Skripsi (Januari 2019), Hal 4.

1. Bagaimana pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?
2. Apa saja hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?

### **C. Tujuan Penelitian**

Setelah menentukan rumusan masalah, maka selanjutnya adalah menentukan tujuan peneliti, adapun dilakukannya penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi.
2. Mengetahui hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi

### **D. Manfaat Penelitian**

Terdapat beberapa manfaat dari penelitian ini, ada yang bersifat teoritis dan praktis, maka signifikan dari penelitian ini diharapkan:

3. Secara Teoritis
  - a. Dapat mengembangkan ilmu pengetahuan yang telah didapat selama kuliah di prodi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.
  - b. Dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan khususnya mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi di prodi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.

#### 4. Secara Praktis

##### a. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan acuan bagi mahasiswa tingkat akhir untuk dapat berpikir positif ketika dihadapkan pada suatu permasalahan terutama dalam proses penyelesaian skripsi.

##### b. Bagi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan acuan dalam pengambilan kebijakan prodi bimbingan dan konseling Islam terkait dengan upaya penanganan berbagai problem yang muncul.

##### c. Bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Dapat memberikan masukan dan kontribusi untuk seluruh mahasiswa di fakultas dakwah dan komunikasi mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.

#### **E. Istilah Penelitian**

Untuk mendapatkan kesamaan konsepsi dari pembaca terhadap istilah-istilah yang terdapat dalam judul penelitian ini, dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

##### 1. Berpikir Positif

Elfiky mengatakan berpikir positif adalah sumber kekuatan dan sumber kebebasan, dikatakan sumber kekuatan karena ia mampu membantu individu memikirkan solusi sampai mendapatkannya, dengan begitu individu tersebut bertambah mahir, percaya, dan kuat. Dikatakan sumber kebebasan karena

individu di latih agar terbebas dari penderitaan dan dukungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik individu.<sup>9</sup>

Albrecht juga menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Albrecht juga menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan daripada kegagalan, cinta kasih daripada kebencian, kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, kepuasan daripada kekecewaan, sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.<sup>10</sup>

Berpikir Positif yang dimaksud adalah dapat menambah kekuatan bagi seseorang terutama mahasiswa tingkat akhir dalam mencari jalan keluar untuk permasalahan yang berkaitan dengan skripsi, agar mendapatkan solusi serta arahan, dengan demikian mahasiswa dapat bertambah yakin, percaya, dan mudah untuk mencapai tujuan, terbebas dari penderitaan yang menyebabkan mahasiswa menjadi lemah, mudah menyerah, tidak percaya diri, dan terus di hinggapi pikiran negatif dalam dirinya.

---

<sup>9</sup> Elfiky Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, Cet ke 6 (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2019), Hal 207.

<sup>10</sup> Yeni Anggraini, Aulia Syaf, Andri Murni, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa*, PSYCHOPOLYTAN (jurnal Psikologi), VOL. 1, No. 1. Agustus (2017), email: [press@univrab.ac.id](mailto:press@univrab.ac.id)

## 2. Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi, pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi. Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional.<sup>11</sup>

Sri dan Anita menambahkan bahwa Mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir yang telah memasuki dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun.<sup>12</sup>

Menurut Siswoyo mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip saling melengkapi.<sup>13</sup>

Mahasiswa berarti seseorang yang terdaftar menjadi peserta didik di sebuah Universitas, dengan usia memasuki dewasa awal antara 18-21 tahun

---

<sup>11</sup> Dyaah Ayu Noor Wulan & Sri Muliati Abdullah, *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi*, Jurnal Sosio Humaniora, VOL. 5, NO 1, Mei (2014), Email: [nyawang.wulan@gmail.com](mailto:nyawang.wulan@gmail.com), Hal 56.

<sup>12</sup> Arham S dkk” *Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out*” Jurnal Psikoislamedia (online), VOL. 2, NO. 1, April (2017), email: [muh.arhamso4@gmail.com](mailto:muh.arhamso4@gmail.com)

<sup>13</sup> Fitria Udi Utami, Delina Kasih, “*Pengaruh Penerapan Model Experiential Learning Pada Mata Kuliah Matematika Dan Sains Terhadap Keaktifan Mahasiswa PG Paud Universitas Panca Sakti Bekasi*, Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (Online), VOL. 1, NO 2, Desember (2020), email: [fitriabudiutami@gmail.com](mailto:fitriabudiutami@gmail.com)

dan 22-24 tahun, mahasiswa dikenal karena memiliki sifat yang kritis dan pengetahuan yang tinggi.

### 3. Skripsi

Menurut Maeryeni skripsi adalah istilah yang di gunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku.<sup>14</sup>

Menurut Rahyono skripsi adalah suatu laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dari dosen pembimbing untuk dipertahankan dihadapan para penguji dan juga sebagai syarat untuk mendapatkan derajat sarjana. Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana.<sup>15</sup>

Skripsi berarti suatu laporan karya tulis ilmiah atau laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dari dosen pembimbing untuk dipertahankan dihadapan para penguji dan juga sebagai syarat untuk mendapatkan derajat sarjana.

---

<sup>14</sup> Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana Menulis Skripsi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), Cet ke 1, Hal 4.

<sup>15</sup> Rahyono, F.X, *Kiat Menyusun Skripsi dan Strategi Belajar di Perguruan Tinggi* (Jakarta: Penaku,2010), Hal 23.

## F. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan

Kajian terhadap penelitian terdahulu sangat penting dicantumkan guna untuk menemukan aspek-aspek yang telah diteliti oleh peneliti terdahulu yang terkait dengan penelitian saat ini, dan sebagai referensi yang kuat dalam mempermudah penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Adapun beberapa hasil dari penelitian terdahulu diantaranya:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Rodiyatul Fitria pada tahun 2020, dengan judul penelitian skripsi “*Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*”. Tujuan dari penelitiannya yaitu untuk mengetahui pengaruh berpikir positif dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Melalui pelatihan berpikir positif, mahasiswa mampu menyanggah pikiran negatif, fokus pada hasil yang positif, dan fokus pada kekuatan yang di miliki, sehingga akan membantu mengurangi kecemasan yang dirasakan.<sup>16</sup>

Kedua penelitian yang dilakukan oleh Zidni Immawan Muslim pada tahun 2021, dengan judul penelitian skripsi “*Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Resilensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*”. Tujuan dari

---

<sup>16</sup> Rodiyatul Fitria, *Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, Skripsi (Juli 2020).

penelitiannya yaitu untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan spearman sebesar 0,738 dengan  $p: 0,000$  ( $p < 0,01$ ), dengan hasil itu membuktikan bahwa hipotesis dinyatakan diterima dan berarti ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dan resiliensi. Adapun sumbangan efektif berpikir positif terhadap kemampuan resiliensi sebesar 60,7%.<sup>17</sup>

Dalam hal ini dapat diketahui bahwa penelitian tersebut memiliki kaitan dengan penelitian yang saat ini sedang penulis teliti mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, namun memiliki perbedaan dari segi judul, latar belakang masalah, rumusan masalah, lokasi penelitian, dan metode penelitiannya. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian tersebut keseluruhannya tidak sama dengan yang penulis teliti yaitu mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi (studi analisis deskriptif pada mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh).

---

<sup>17</sup> Zidni Immawan Muslimin, *Berpikir Positif Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*, Jurnal Psikologi Integratif, VOL 9, NO 1, April (2021), Email: zidni\_psiko@yahoo.com

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. KONSEP BERPIKIR POSITIF

##### 1. Pengertian Berpikir

Berpikir merupakan kemampuan alamiah yang dimiliki manusia sebagai pemberian berharga dari Tuhan Yang Mahakuasa. Dengan kemampuan itulah manusia memperoleh kedudukan mulia di sisi-Nya dan membedakannya dengan makhluk-makhluk lainnya. Berpikir adalah suatu aktivitas pribadi manusia yang mengakibatkan penemuan yang terarah kepada satu tujuan. Dengan berpikir, manusia dapat mencapai pemahaman, menyelesaikan masalah, serta membuat keputusan. Melalui berpikir, manusia mampu memperoleh makna atau pemahaman tentang segala hal yang dihadapinya dalam kehidupan.<sup>18</sup>

Berpikir secara umum adalah aktivitas mental atau intelektual yang melibatkan kesadaran dan subjektivitas. Hal ini dapat mengarah pada sesuatu yang berupa tindakan atau ide-ide atau pengaturan ide, berpikir juga mendasari segala tindakan manusia dan interaksinya.<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Dr. Maulana, M. Pd., *Konsep Dasar Matematika Dan Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis-Kreatif*, (Sumedang: UPI Sumedang Press, 2017), Hal 1.

<sup>19</sup> Wowo Sunaryo, *Taksonomi Berpikir*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), Hal 12.

Menurut Bigot, dkk, mengatakan bahwa berpikir adalah meletakkan hubungan antar bagian pengetahuan. Bagian pengetahuan adalah segala sesuatu yang kita miliki berupa pengertian atau tanggapan. Berpikir adalah proses yang dinamis yang dapat dilukiskan menurut proses atau jalannya. Dalam aktivitas berpikir terjadi representasi symbol dari beberapa peristiwa seperti melibatkan proses persepsi, ingatan, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah.<sup>20</sup>

Syekh Muhammad Mutawalli Al-Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang di gunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya, dengan berpikir kata James Allan seseorang bisa menentukan pilihannya. Dalam psikologi sosial ilmuwan mendefenisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan, dan benda mati. Berpikir menjadikan manusia dapat membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan yang haram, antara yang positif dan yang negatif, dengan begitu seseorang bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.<sup>21</sup>

## **2. Pengertian Berpikir Positif**

Berpikir positif di artikan sebagai sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang

---

<sup>20</sup> Herri Zein Pieter Dkk, *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*, (Jakarta: Kencana, 2011), Hal 18.

<sup>21</sup> Elfiky Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif. Biarkan Mukzizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*, Cet ke 6 (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2019 ), Hal 3.

konstruktif bagi perkembangan pikiran. Pikiran yang positif akan melahirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan.<sup>22</sup>

Peale mengartikan 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 di terima. Peale juga menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mendapatkan hasil yang positif dan individu yang berpikir negatif akan mendapatkan hasil yang negatif.<sup>23</sup>

Elfiky juga menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan, disebut sumber kekuatan karena bisa membantu seseorang memikirkan solusi sampai mendapatkannya. Seseorang dapat bertambah mahir, percaya, dan kuat, di sebut sumber kebebasan karena dengannya seseorang akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.<sup>24</sup>

Berdasarkan beberapa konsep berpikir positif di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan kemampuan berpikir seseorang yang selalu tertuju pada hal-hal positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikirannya, dengan berpikir positif

---

<sup>22</sup> Andrea, Michael, *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif* (Yogyakarta: Pinang Merah, 2011), Hal 1.

<sup>23</sup> Peale, N. V., *Berpikir Positif* (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2006), Hal 135.

<sup>24</sup> Elfiky Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif: Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia...*, Hal 207.

seseorang bisa terbebas dari penderitaan dan asumsi-asumsi negatif yang mengekangnya, sehingga mampu menimbulkan ketenangan, kenyamanan, serta kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya.

### 3. Tujuan Berpikir Positif

Berpikir positif dapat membawa seseorang untuk mencapai kesuksesan dan keberhasilan. Orang yang berpikir positif mengetahui dengan tepat apa yang diinginkannya, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang tidak pantang menyerah, dalam dirinya ada antusiasme, semangat yang tetap bertahan dalam situasi sulit yang membuatnya pernah ragu-ragu.<sup>25</sup> Seseorang yang berpikir positif akan memiliki kekuatan yang luar biasa sehingga bisa melakukan hal-hal yang luar biasa juga. Siapa saja bisa melakukan hal-hal yang luar biasa tersebut yang hanya di butuhkan untuk dapat mencapai itu semua maka terus berpikir positif.<sup>26</sup>

Berpikir Positif akan menimbulkan keinginan yang positif juga, dengan membiasakan diri untuk berpikir positif maka seseorang akan menemukan mana yang terbaik dan mana yang terburuk didalam kehidupannya.<sup>27</sup> Pikiran yang positif menghasilkan kinerja yang optimal dan hubungan yang harmonis antara satu sama lain, selain itu dengan berpikir positif pada Allah SWT juga seseorang akan diliputi kebaikan dan

---

<sup>25</sup> Peale N. V., *Berpikir Positif...*, Hal 135.

<sup>26</sup> Arifin Yanuar, *100% Bisa Selalu Berpikir Positif* (Jogjakarta: DIVA Press, 2011), Hal 24.

<sup>27</sup> Rudy Hariyono, *Teknik Mengendalikan Keinginan* (Gresik: Putra Pelajar, 2000), Hal 61.

kebahagiaan.<sup>28</sup> Pemikiran positif dapat membantu seseorang menyadari bahwa seseorang dilahirkan untuk menjadi besar karena dalam dirinya terdapat kekuatan positif yang dapat mewujudkan suatu impian, dengan pemikiran positif dapat membantu seseorang untuk memusatkan perhatiannya pada hal-hal yang baik dalam hidupnya, dan memungkinkan untuk memberikan perhatian dominan kepada apa yang benar pada dirinya, orang lain, dan dunia.<sup>29</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari berpikir positif yaitu dapat membawa seseorang kepada jalan kesuksesan dan keberhasilan, karena dalam diri seseorang itu terdapat kekuatan dan semangat serta antusiasme yang luar biasa, mereka tahu apa yang di inginkan, mereka harus meraihnya dengan kepastian yang terarah dan usaha yang tidak pantang menyerah, dengan demikian dapat membantu mereka untuk mencapai kesuksesan, harapan, keberhasilan, dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupannya.

#### 4. Ciri-Ciri Berpikir Positif:

Ciri-Ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif adalah:<sup>30</sup>

- a. Orang yang berpikir positif mengakui bahwa pasti terdapat masalah serta unsur-unsur negatif dalam kehidupan setiap individu, akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan.

---

<sup>28</sup> Muhammad Syafi'ie El-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif* (Jakarta: PT Wahyumedia, 2010), Hal 82.

<sup>29</sup> Anthony Robert, *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri* (Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1993), Hal 194.

<sup>30</sup> Musa Rasyid El Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif* (Jakarta: Zaman, 2010), Hal 53.

- b. Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan.
- c. Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten.
- d. Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya, ia tidak pernah meremehkan semua itu.
- e. Orang yang berpikir positif selalu memberikan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif.
- f. Orang yang berpikir positif selalu bertawakal pada Allah SWT.
- g. Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif.

Ciri-ciri lain dari orang yang berpikir positif menurut Abdul Aziz akan melakukan hal-hal sebagai berikut: <sup>31</sup>

- a. Perkataannya seputar hal-hal yang positif, perbedaan orang-orang yang berpikir positif dan negatif terlihat ketika mereka berbicara. Orang yang berpikir positif perkataannya selalu berbau dan tertuju pada hal-hal positif.
- b. Mampu menyiasati dan menyikapi masalah, orang yang berpikir positif adalah mereka yang mampu menyiasati dan menyikapi masalah dengan terbuka.
- c. Memandang tantangan sebagai tantangan, salah satu karakter orang yang berpikir positif akan terlihat ketika ia dihadapkan dengan suatu

---

<sup>31</sup> Abdul Aziz, *Aktivasi Berpikir Positif* (Yogyakarta: Buku Biru, 2010), Hal 28-64.

masalah. Orang yang berpikir positif biasanya tidak takut dan berani menghadapi masalah.

- d. Memahami masalah sebagai proses, bagi orang yang berpikir positif ia akan merasakan masalah sebagai proses yang harus 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, orang yang berpikir positif mereka menyadari bahwa dengan saran dan kritikan dari orang lain akan menjadikan mereka lebih baik dan lebih terkontrol.
- g. Tidak menghiraukan pikiran dan perkataan yang berbau negatif, Orang yang berpikir positif akan mengabaikan hal-hal yang mendatangkan pikiran negatif pada dirinya.
- h. Berpandangan dan berpengalaman baik, pandangan yang positif akan melahirkan harapan yang baik pula. Pandangan yang positif akan menjadi hal yang sangat penting untuk melahirkan harapan yang baik.
- i. Cepat bangkit disaat gagal, orang yang berpikir positif akan selalu optimis memandang masa depan dan mempunyai progresivitas tinggi dalam dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa orang yang berpikir positif memiliki ciri-ciri yang positif juga, orang-orang yang berpikir positif memiliki rasa percaya diri, selalu percaya dapat menghadapi masalah

dan rintangan, memiliki kreativitas dan jiwa yang kuat. Mereka juga siap dan selalu terbuka untuk menerima saran dan kritikan dari orang lain, selalu optimis dalam memandang masa depan yang lebih baik agar dapat mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

## 5. Indikator Berpikir Positif

Menurut Jim Dornan dan John Maxwell, pemikiran yang positif dapat mengubah hidup serta membuat kita sukses dalam setiap usaha yang ingin dikejar. Berikut ini ada beberapa indikator dari berpikir positif menurut Asmani yaitu:<sup>32</sup>

### a. Percaya diri

Seseorang yang memiliki pikiran positif ia akan yakin pada dirinya sendiri serta pada orang lain, berkat pikiran yang positif seseorang menjadi lebih berkeinginan untuk mencoba hal-hal baru serta mencoba berbagai kesempatan.

### b. Inisiatif

Percaya diri juga menjadikan seseorang sebagai pribadi yang penuh inisiatif, keyakinan bahwa hidup ini positif dapat menimbulkan keinginan kuat dalam diri untuk mencoba hal-hal baru.

### c. Ketekunan

Seseorang yang yakin bahwa hal-hal positif akan terjadi, maka orang itu akan tetap tekun berusaha hingga hal-hal positif itu benar-

---

<sup>32</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *The Law Of Positive Thinking* (Yogyakarta: Garai ilmu, 2009), Hal 26-30.

benar muncul, jika ada berbagai halangan sekalipun orang yang berpikir positif akan tetap pantang mundur.

d. Kreativitas

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

e. Kepemimpinan

Belajar untuk menjadi pemimpin besar membutuhkan proses yang lama, namun bisa di mulai dari hubungan dengan orang lain. Orang tidak akan mau mengikuti seseorang yang tidak mereka sukai, walaupun ikut tidak untuk jangka waktu yang lama. Jarang sekali di jumpai orang yang benar-benar menyukai orang yang negatif.

f. Perkembangan

Berpikir positif mendatangkan banyak pintu terbuka lebar bagi kita, salah satu yang paling utama adalah pintu peluang untuk tumbuh berkembang, sikap yang baik akan membuat haus perkembangan.

g. Kemampuan menghasilkan sesuatu

Menurut W.W. Ziege tidak akan ada yang dapat menghentikan orang yang bermental positif untuk mencapai tujuannya, sebaliknya tidak ada sesuatupun di dunia ini yang dapat membantu seseorang yang sudah bermental negatif, yang perlu di garis bawahinya seseorang yang berpikiran positif pasti mampu menghasilkan sesuatu.

Menurut Asmani ada beberapa indikator lain dalam berpikir positif yaitu:<sup>33</sup>

- a. Berani dan mandiri
- b. Memahami emosi
- c. Action oriented (orientasi pada tindakan)
- d. Bersyukur dan bersabar

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa terdapat beberapa indikator penting dari berpikir positif yaitu salah satunya percaya diri, sehingga melahirkan inisiatif dan keyakinan bahwa hidup ini penuh dengan hal-hal yang positif. Berpikir positif mendatangkan ketekunan, kreativitas, kepemimpinan, perkembangan, kemampuan menghasilkan sesuatu, berani, mandiri, mampu memahami emosi, dan dapat dengan baik berorientasi pada tindakan, dan terus bersyukur dan bersabar.

#### **6. Aspek-Aspek Berpikir Positif**

Berpikir positif dapat menimbulkan kebahagiaan, optimisme, ketenangan, dan semangat hidup pada seseorang, oleh karena itu seseorang harus senantiasa melatih dan mempertahankan cara berpikir positif dalam kehidupannya. Menurut Albrecht, ada empat aspek berpikir positif yaitu:<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Vivin Zulfa Atina (mengutip Asmani, *A Guide To Survive In The Corona Virus Pandemic And The Society 5.0 Era*), Cet ke 1, (Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2021), Hal 45.

<sup>34</sup> Atina Machmudati, R. Rachmy Diana, *Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*, Jurnal Intervensi Psikologi, VOL. 9, No. 1, Juni (2017), email: [rachmy.diana@yahoo.com](mailto:rachmy.diana@yahoo.com) / [humas@uin-suka.ac.id](mailto:humas@uin-suka.ac.id)

- a. Harapan yang positif (*positive expectation*), ketika individu mendapatkan masalah, maka aspek harapan positif akan mengarahkan pikirannya untuk melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatiannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, serta memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan, seperti “saya dapat melakukannya”, “mengapa tidak”, dan sebagainya.
- b. Afiriasi diri (*self affirmation*), dengan aspek afiriasi diri, ketika seseorang mendapat masalah maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri, dan melihat dirinya secara positif dengan dasar pikiran bahwa setiap individu sama artinya dengan orang lain.
- c. Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*), suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan, dan tidak fanatik dalam berpendapat. Pernyataan yang tidak menilai ini bertujuan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan ketika seseorang menghadapi keadaan yang cenderung negatif.
- d. Penyesuaian diri yang realistis (*really adaptation*), dengan aspek penyesuaian diri yang realistis ini, seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan

yang terjadi. Mencoba menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Menurut Caprara dan Steca (dalam Kholidah & Alsa ) aspek-aspek berpikir positif terdiri dari:<sup>35</sup>

a. Kepuasan hidup

Kepuasan hidup adalah keadaan dimana individu dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya.

b. Harga diri

Harga diri adalah perasaan yakin dari dalam diri akan kualitas dirinya, dan mampu untuk menerima karakteristik pribadinya.

c. Optimisme

Optimisme adalah kemampuan melihat adanya harapan yang mendatangkan kesuksesan akan masa depannya.

Berdasarkan uraian di atas mengenai aspek dalam berpikir positif yang dikemukakan oleh kedua tokoh, maka dapat disimpulkan aspek aspek berpikir positif itu meliputi harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri terhadap realistis atau kenyataan, kepuasan hidup, harga diri, dan optimisme.

---

<sup>35</sup> Enik Nur Kholidah, Asmadi Alsa, *Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stress Psikologis*, Jurnal Psikologi, VOL. 39, No 1, Juni (2012), email: [jurnalpsikologi@ugm.ac.id](mailto:jurnalpsikologi@ugm.ac.id). Hal. 70.

## 7. Langkah-Langkah Berpikir Positif

Menurut Ubaedy (dalam Munashiroh), ada tiga langkah dalam berpikir positif yaitu:<sup>36</sup>

- a. Menemukan pelajaran spesifik yakni dengan mengaktifkan pikiran untuk menemukan pelajaran-pelajaran spesifik yang benar-benar cocok untuk keadaan diri hari ini, karena tidak mungkin menyerap hikmah secara keseluruhan dalam satu waktu. Bagian terpenting adalah menyerap hikmah yang relevan sebagai bahan koreksi diri.
- b. Menggunakan pelajaran yang sudah didapatkan dalam hal spesifik atau dalam usaha meraih keinginan berikutnya.
- c. Membuka diri atas berbagai pelajaran positif yang di ilhamkan oleh kesalahan diri sendiri, nasehat, dan seterusnya. Menyimpan dan menggunakan pengetahuan yang sudah didapat serta mempersiapkan diri untuk menerima pengetahuan baru.

Norman Canfield didalam bukunya juga menjelaskan ada beberapa langkah untuk menuju pikiran yang positif yaitu:<sup>37</sup>

- a. Kuasai pikiran dengan penuh keyakinan, tetapkan pikiran pada apa yang diinginkan dan singkirkan dari apa yang tidak diinginkan.
- b. Terapkan hukum utama

---

<sup>36</sup> Munashiroh T, *Hubungan Berpikir Positif dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, (2008), *Skripsi*.

<sup>37</sup> Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif* (Jakarta: Banana Books, 2016), Hal 9-13.

- c. Singkirkan semua pikiran negatif
- d. Berikan sugesti positif pada diri sendiri
- e. Kebiasaan bertoleransi
- f. Gunakan kekuatan do'a
- g. Tetapkan tujuan

Berdasarkan uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan, langkah-langkah penting dalam berpikir positif yaitu, pertama seseorang harus menemukan pelajaran spesifik yakni dengan mengaktifkan pikirannya untuk menemukan pelajaran-pelajaran yang benar-benar cocok untuk keadaan diri hari ini, kedua menggunakan pelajaran yang sudah didapatkan dalam hal spesifik tersebut dalam usaha meraih keinginan yang hendak dicapai, ketiga membuka diri atas berbagai pelajaran positif yang di ilhamkan oleh kesalahan diri sendiri dan nasehat. Menuju pikiran positif juga harus menguasai pikiran dengan penuh keyakinan, tetapkan pikiran pada apa yang di inginkan, singkirkan semua pikiran negatif, berikan sugesti positif pada diri sendiri, biasakan untuk bertoleransi, dan gunakan kekuatan do'a.

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

Hakikatnya setiap orang memiliki kemampuan untuk berpikir positif, anjuran untuk berpikir positif juga banyak ditemukan didalam ayat Al-Qur'an, contohnya seperti:

- a. Surat Yusuf ayat 87

يَبْنِيْ اَذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَاخِيْهِ وَلَا تَأْيَسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا  
يَاْيَسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿١٧﴾

Yang artinya: “Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir”.

(Tafsir Ayat)

“Wahai anak-anakku, pergilah, maka cari tahulah dengan bersungguh-sungguh dan dengan seluruh indera kamu berita tentang Yusuf dan saudaranya Benyamin, siapa tahu kamu bertemu dengan beritanya atau keduanya dan jangan berputus asa dari rahmat, kemudahan dan pertolongan Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah melainkan kaum yang kafir yang sangat mantap kekufurannya. Adapun orang beriman, maka dia selalu bersikap optimis dan tidak putus berusaha selama masih ada peluang yang tersedia. Allah SWT kuasa menciptakan sebab-sebab yang memudahkan pencapaian harapan”. (Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab).<sup>38</sup>

Kesimpulan yang dapat dipahami berdasarkan arti dan tafsir ayat di atas yaitu, sebagai makhluk ciptaan Allah SWT, manusia diharuskan untuk terus berusaha akan suatu hal yang hendak didapatkan, tidak boleh berputus asa dari rahmat dan keesaan Allah, harus memiliki sifat

<sup>38</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet ke 1, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal 513.

yakin dan optimis serta percaya bahwa Allah memberi cobaan sesuai batas kemampuan hambanya. Allah memberi ujian kepada hambanya semata-mata untuk menguji keimanannya agar mereka sadar akan kekuasaan-Nya, dan Allah akan membalasnya dengan beribu kebaikan setelahnya.

b. Surat Al-Hijr ayat 55

قَالُوا بِشَرِّنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُن مِّنَ الْقَانِطِينَ

Yang artinya: *“Mereka menjawab, “kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar. Maka, janganlah engkau termasuk orang yang berputus asa”*.

(Tafsir Ayat)

Sebagian ulama membacanya dengan *‘Al-Qanithin’* lalu Ibrahim menyampaikan jawaban kepada mereka bahwa dirinya tidak akan pernah berputus asa. Namun, ia akan terus berharap kepada Allah agar di karuniai seorang anak meski dirinya dan juga istrinya telah lanjut usia. Karena ia mengetahui kekuasaan Allah dan rahmat-Nya jauh lebih besar dari itu. (Tafsir Ibnu Katsir).<sup>39</sup>

Kesimpulan yang dapat dipahami berdasarkan arti dan tafsir ayat di atas yaitu, Allah akan memberi nikmat tak terduga serta rahmat-Nya bagi seluruh umatnya yang tidak berputus asa atas segala cobaan yang menimpanya. Allah menyukai dan mencintai hamba-Nya yang tidak

<sup>39</sup> Imam Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir: Juz 14,15,16*, Cet Ke 2, Jilid 6 (Jawa Tengah: Insan Kamil Solo, 2016), Hal 31.

mengenal putus asa dan terus berusaha serta berbaik sangka. Yakin bahwa Allah telah menyiapkan sesuatu yang indah dibalik kesulitan yang mereka hadapi, maka dari itu teruslah berbaik sangka dan jangan berputus asa dari rahmat Allah, karena Allah akan membalas semua perbuatan baik hambanya dengan keindahan dan kenikmatan yang tak di sangka-sangka.

c. Surat Al-Isra' ayat 83

وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَقَا بِنَجَائِهِ ۖ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَئُوسًا ۝٨٣

Yang artinya: *“Apabila kami menganugerahkan kenikmatan kepada manusia, niscaya dia berpaling dan menjauhkan diri (dari Allah dengan sombong). Namun, apabila dia ditimpa kesusahan, niscaya dia berputus asa.*

(Tafsir Ayat)

Sesungguhnya perasaan bangga dan putus asa merupakan tabiat manusia, apabila ia kami berikan nikmat kesehatan dan kelapangan, mereka malah tidak mau berdzikir dan berdo'a kepada kami, serta menjauh dari kami dengan sombong dan berbangga diri. Dan jika ia di timpa kesusahan seperti sakit dan kemiskinan, mereka putus asa dari rahmat Allah. (Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab).<sup>40</sup>

Kesimpulan yang dapat dipahami berdasarkan arti dan tafsir ayat di atas yaitu, pada kenyataannya banyak manusia yang ketika

<sup>40</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an...*, Hal 531.

dihadapkan dengan kesenangan, harta yang banyak, kesehatan, jabatan yang tinggi, mereka cenderung sombong dan angkuh. seolah-olah tidak membutuhkan dan melupakan Allah dalam hidupnya, tetapi ketika mereka dihadapkan dengan ujian berupa kesulitan mereka mudah untuk berputus asa. Orang yang demikian disebabkan karena kesombongan dan tidak percaya terhadap karunia dan keesaan Allah SWT.

Istilah dalam islam dikenal dengan sebutan *husnuzhan*, *husnu zhan* terdiri dari dua kata *husn* dan *al-zhan*, yang artinya *husn* adalah baik dan *al-zhan* adalah sangkaan, dua kata ini digabung menjadi satu sehingga lahirlah ungkapan *husnu zhan* yang sering di artikan dengan baik sangka. *Husnuzhan* yaitu berprasangka baik terhadap sesuatu yang terjadi pada diri kita baik datangnya dari Allah, manusia, maupun diri kita sendiri.<sup>41</sup>

Berprasangka baik kepada Allah khususnya dan kepada makhluk-Nya pada umumnya merupakan bagian dari akhlak yang mulia terhadap-Nya, di samping mengenal-Nya dengan baik dan benar, membenarkan segala firman-Nya, menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, mencintai-Nya, senantiasa mengingat-Nya, senantiasa memuji-Nya, mengesakan-Nya, mensyukuri nikmat-nikmat-Nya, tawakal kepada-Nya, dan senantiasa berharap hanya kepada-Nya. Berbaik sangka dan berpikir positif dapat menyelamatkan hati dan hidup kita, hati yang bersih adalah yang tidak menyimpan kebencian, hati yang tentram adalah yang tidak memendam dan

---

<sup>41</sup> H. Koko Liem, *The Power Of Husnuz Zhan: Berbaik Sangkalah maka Hidupmu Barokah* (Jakarta: Raih Asa Sukses, Penebar Swadaya Grup), 2012, Hal 10.

apriori terhadap orang lain, dan hati yang berseri-seri ialah yang selalu berpikir positif bagi dirinya dan orang lain.<sup>42</sup>

*Husnuzhan* merupakan bagian dari *Mahabbah*, ia akan mengantarkan orang yang bersifat baik sangka untuk mencapai kebahagiaan dan mendapatkan kelebihan serta derajat yang tinggi, sebaliknya *su'uzhan* akan meracuni hati dan menjerumuskan seseorang kepada keputus asaan dan kehancuran.<sup>43</sup>

*Husnuzhan* menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang di alami. Imam Ja'far Shadiq berkata "berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan."<sup>44</sup> Sikap *husnuzhan* akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan oleh dosa dan kemaksiatannya. Seorang pun tidak bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah, tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang Dia kehendaki, dan Allah SWT telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Semua perbuatan terjadi atas pilihan dan kemampuan seseorang yang harus dipertanggung jawabkan dihadapan Allah SWT.<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> *Ibid*, Hal 11

<sup>43</sup> *Ibid*, Hal 11

<sup>44</sup> Satrio Pinandito, *Husnuzan Dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup: Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup* (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011), Hal 13.

<sup>45</sup> Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah Dan Akhlak* (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), Hal 103-113.

Kewajiban ber*husnuzhan* didasarkan pada adanya ayat Al-Qur'an dengan jelas menyatakan bahwa hendaklah sebagai umat manusia yang beriman kepada Allah SWT untuk ber*husnuzhan* yaitu berbaik sangka dan menjauhi dari pada *su'uzhan* yaitu berburuk sangka. Seperti firman Allah didalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 12 yaitu:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا ۚ أَنُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Yang Artinya “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang”

(Tafsir Ayat)

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah dengan upaya sungguh-sungguh banyak dari dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai, sesungguhnya sebagian dugaan yakni yang tidak memiliki indikator itu adalah dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain yang justru ditutupi oleh pelakunya serta jangan juga melangkah lebih luas yakni sebagian kamu menggunjing yakni membicarakan aib sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu

memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah jika itu disodorkan kepada kamu, kamu telah merasa jijik kepadanya dan akan menghindari memakan daging saudara sendiri itu, karena itu hindarilah pergunjingan karena ia sama dengan memakan daging saudara yang telah meninggal dunia dan bertakwalah kepada Allah yakni hindari siksa-Nya di dunia dan akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya serta bertaubatlah atas aneka kesalahan, sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang. (Tafsir Al-Misbah, M. Quraish Shihab).<sup>46</sup>

Kesimpulan yang dapat dipahami berdasarkan arti dan tafsir ayat di atas yaitu, bahwa dalam islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat buruk dan dapat menghancurkan seseorang, dan janganlah sibuk mencari kesalahan orang lain dan sibuk membicarakan sebagian aib yang lain, karena itu sama halnya dengan memakan bangkai saudaranya yang sudah meninggal. Tentu itu suatu perbuatan yang menjijikan, maka dari itu jauhilah sifat berburuk sangka dan sifat membicarakan aib orang lain, bertaubatlah karena Allah maha penerima taubat dan maha pemaaf lagi penyayang.

---

<sup>46</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol 13..., Hal 253.

Terdapat beberapa alasan kenapa manusia harus ber*husnuzhan*:<sup>47</sup>

a. Menghapus kekhawatiran dalam mental atau jiwa

Ada 10 cara untuk mengatasi kekhawatiran dalam mental atau jiwa, di antaranya:

1. Katakan kepada diri sendiri kekhawatiran hanyalah kebiasaan mental yang sangat buruk, dan saya dapat mengubah kebiasaan apapun dengan bantuan Allah.
2. Kita menjadi orang khawatir dengan mempraktikkan kekhawatiran itu. Kita menjadi merdeka dengan sifat itu dengan mempraktikkan kebiasaan iman yang berlawanan dan lebih kuat.
3. Setiap pagi setelah bangun dari tempat tidur ucapkanlah: “saya percaya” sebanyak-banyaknya karena kekuatan pengulangan sangat mempengaruhi tindakan kita.
4. Berdo'alah dengan menggunakan formula seperti: “saya menyerahkan hari ini hidup saya, orang-orang yang saya kasihi, pekerjaan dalam genggaman Allah. Apapun yang terjadi, apapun hasilnya jika saya dalam genggaman-Nya, ini adalah kehendak Allah dan merupakan sesuatu yang baik untuk saya.
5. Praktik mengucapkan hal-hal yang positif.

---

<sup>47</sup> H. Koko Liem, *The Power Of Husnuz Zhan: Berbaik Sangkalah maka Hidupmu Barokah...*, Hal 26-30.

6. Jangan pernah berpartisipasi dalam percakapan yang penuh dengan kekhawatiran, suntikkan iman ke dalam semua percakapan kita.
7. Salah satu alasan kita menjadi orang biasa khawatir itu adalah karena pikiran kita dijejali dengan pikiran ketakutan, pikiran kekalahan, pikiran murung. Untuk menentramkan, tandai tiap ayat dalam Al-Qur'an yang berbicara tentang iman, harapan, kebahagiaan, kemuliaan, kecemerlangan. Hafalkan tiap ayat yang sudah diberi tanda tadi kemudian ucapkan ayat-ayat itu berulang-ulang hingga pikiran kreatif dalam ayat itu memenuhi pikiran bawah sadar kita. Kemudian, pikiran bawah sadar tersebut akan mengembalikan kepada kita apa yang sudah diberikan kepadanya, yaitu optimisme, bukan kekhawatiran.
8. Binalah persahabatan dengan orang yang penuh harapan. Kelilingi diri kita dengan teman-teman yang berpikir positif, dengan pikiran yang menghasilkan iman dan dengan orang yang menyokong suasana kreatif ini dapat membuat kita terus dirangsang kembali dengan sikap iman.
9. Lihat berapa banyak orang dapat kita tolong untuk menyembuhkan kebiasaan khawatir mereka.

10. Setiap hari dalam hidup kita, pandanglah diri kita hidup dalam kemitraan dan kebersamaan dengan Allah yang Maha Mengetahui.

b. Kita tidak selamanya benar dan orang lain tidak selamanya salah

Di dalam hidup ini ada dua hal yang pasti kita dapati, yaitu kebaikan dan keburukan, kebaikan orang lain pada diri kita atau kebaikan kita pada orang lain, dan keburukan yang timbul dari diri kita. Oleh sebab itu, yang namanya manusia adalah alamatnya kesalahan. Kebenaran hanya di sisi Allah, maka tidak selamanya diri kita 100% benar dan tidak selamanya orang lain 100% salah.

c. Allah sesuai prasangka hamba-Nya

Dalam salah satu riwayat hadits qudsi disebutkan bahwa nabi pernah bersabda: “Allah berfirman”: “aku sesuai prasangka hamba-hamba-Ku dan senantiasa mengawasinya. Jika ia menyebut-Ku di tengah keramaian aku akan menyebutnya ditempat yang lebih baik dari keramaian tersebut. Jika ia menyebut-Ku dalam dirinya aku akan menyebutnya dalam diri-Ku. Jika ia mendekati-Ku sejengkal, aku akan mendekatinya sehasta, jika ia mendekati-Ku sehasta, aku akan mendekatinya sedepa. Jika ia mendatangi Ku sambil berjalan aku akan mendatangnya sambil berlari” (HR. Muslim)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan alasan kenapa manusia harus *berhusnuzhan* yaitu, untuk menghapus kekhawatiran dalam mental atau jiwa, dengan cara terus melatih mempraktikkan diri untuk mengucapkan hal-

hal yang positif, membaca ayat Al-Qur'an untuk ketentraman jiwa dan mental kita, lalu hafalkan untuk membentuk kebiasaan baik yang positif dalam diri kita. Binalah persahabatan dan lingkungan dengan orang-orang yang menerapkan pemikiran dan hal-hal yang positif. Mencoba untuk menerapkan pikiran bahwa setiap orang punya sisi baik dan buruknya, maka kita harus menerima dan terus berprasangka baik kepada siapapun, dan Allah Swt selalu sesuai prasangka hambanya, apabila prasangka itu baik maka kebaikan akan terus meliputinya, namun apabila prasangka itu buruk, maka keburukanlah yang akan dia dapatkan.

Mengapa kita perlu ber*husnuzhan* kepada Allah, Rasul, dan manusia pada umumnya, karena, perlu diperhatikan bahwa ada empat hal yang masih disembunyikan oleh Allah bagi makhluk hidupnya, termasuk manusia:<sup>48</sup>

1. Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan sekecil apapun. Oleh Karena itu, janganlah sekali-kali menghinakan orang yang berbuat taat walaupun sekecil apa pun, karena disisi Allah tidak ada satu perbuatan pun yang di anggap kecil, semuanya berharga.
2. Allah sembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan walaupun dalam pandangan manusia sangat kecil. Oleh Karena itu, jangan melambatkan diri untuk segera kembali dan bertaubat kepada Allah.

---

<sup>48</sup> *Ibid*, Hal 31.

3. Allah sembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-Nya. Oleh karena itu, tidak ada lagi kalimat penghinaan terhadap orang lain.
4. Allah sembunyikan terkabulnya do'a, agar senantiasa bertaqorub dan berdo'a kepada-Nya.

Kesimpulan yang dapat dipahami kenapa manusia perlu ber*husnuzhan* kepada Allah, rasul, dan manusia pada umumnya, karena Allah menyembunyikan keridhaa-Nya dalam ketaatan sekecil apapun, Allah menyembunyikan hal itu agar manusia bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala perintah-Nya. Allah sembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan agar manusia menjauhi segala bentuk kemaksiatan dan merasa takut untuk berbuat maksiat. Allah menyembunyikan rahasia dari ciptaan-Nya agar manusia itu berpikir dan terus beramal baik di dunia karena akan di balas segala kebaikan di akhirat kelak. Allah juga menyembunyikan terkabulnya suatu do'a agar manusia semakin dekat dengan-Nya dan terus memohon hanya kepada-Nya.

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa salah satu tanda orang yang ber*husnuzhan* adalah taat kepada Allah SWT. Hasan al- Bashri menambahkan bahwa orang yang ber*husnuzhan* kepada tuhanNya harus senantiasa memperbaiki amalnya.<sup>49</sup>

*Husnuzan* dilihat dari objeknya terbagi menjadi 4 yaitu:<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), Hal 68.

<sup>50</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi...*, Hal 71-73.

a. *Husnuzhan* terhadap Allah

- 1) Mempercayai Allah, mengadukan segala persoalan kepada-Nya, ridha akan qadha dan qadar-Nya.
- 2) Bersyukur atas segala nikmat dari Allah dan tidak mengeluh ketika menerima cobaan.

b. *Husnuzhan* terhadap Rasulullah

- 1) Melaksanakan segala sesuatu yang dibawa Rasulullah, mengikuti akhlak Rasulullah, meyakini bahwa syariat yang dibawa Rasul bersumber dari hakikat kemanusiaan, kecintaan kepada Rasul melebihi cinta kepada keluarga maupun diri sendiri, bersedia berkorban jiwa dan harta demi menolong syariat, menghidupkan sunnah dan mengimaninya sebagai petunjuk jalan.
- 2) Mengimaninya dengan minimal seperti iman orang awam kebanyakan.
- 3) *Husnuzhan* terhadap Aulia (orang-orang shaleh)

Memelihara tali kasih sayang, memelihara rasa cinta, memuliakan dan senantiasa mengikuti mereka (orang shaleh). Dan meninggalkan I'tiradh atau menyangkal terhadap mereka dan tidak menisbahkan kejahatan kepada mereka.

c. *Husnuzhan* terhadap semua orang islam

---

Mengembangkan rasa kasih sayang, mencurahkan segenap perhatian, memandang mereka dengan kerelaan, selalu menerima permintaan maaf mereka dan selalu menahan diri untuk menyakiti mereka.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kita harus ber*husnuzhan* kepada Allah dengan cara beribadah, menjalankan segala perintah-Nya menjauhi larangan-Nya, percaya hanya kepada-Nya dalam konteks kita mengadu untuk hal apapun hanya kepada Allah SWT semata, dan yang terpenting kita harus terus bersyukur atas segala nikmat-Nya., *husnuzhan* kepada Rasulullah dengan cara mengikuti Akhlak rasulullah, mengimaninya sebagai petunjuk jalan kebenaran, dan mencintainya melebihi dari apapun. *Husnuzhan* kepada Aulia (orang-orang yang shaleh) dengan cara memelihara tali kasih sayang dan memuliakannya, dan tidak menisbahkan kejahatan kepada mereka. *Husnuzhan* terhadap semua orang islam yaitu dengan cara mengembangkan rasa kasih sayang, saling peduli, dan saling memaafkan satu sama lain.

Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan munkar dan nankir, serta memasukan kedalam surga tanpa hisab. Sagir juga menambahkan orang yang selalu

ber*husnuzan* maka hidupnya akan tenang, tentram, dan di sukai banyak orang.<sup>51</sup>

Menurut Rohman terdapat beberapa hikmah dari perilaku *Husnuzhan* antara lain yaitu:<sup>52</sup>

- a. Menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang ada dimuka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah.
- b. Mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat, dan tidak lupa pula mengikuti hukum sebab akibat sebagaimana ketetapan Allah SWT.
- c. Mendorong manusia untuk mendekati diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan, dan kasih sayang kepada makhluknya.
- d. Menanamkan sikap tawakkal dalam diri manusia karena menyadari bahwa manusia hanya bisa berusaha dan berdo'a sedangkan hasilnya diserahkan kepada Allah sebagai dzat yang menciptakan dan mengatur kehidupan manusia.
- e. Mendatangkan ketenangan jiwa dan ketentraman hidup karena meyakini apapun yang terjadi adalah kehendak Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa hikmah dari perilaku *husnuzhan* yaitu, memberikan pemahaman kepada manusia bahwa bumi berjalan sesuai aturan dan kehendak Allah, mendorong

---

<sup>51</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi...*, Hal 87.

<sup>52</sup> Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah Dan Akhlak...*, Hal 88-89.

manusia untuk terus beramal shaleh sebagai tabungan kelak di akhirat, terus bertawakal bahwa manusia hanya bisa berencana namun Allahlah yang menentukan takdirnya, dan mendatangkan ketenangan jiwa serta ketentraman hidup karena meyakini setiap apa yang Allah kehendaki.

## **B. KONSEP BERPIKIR NEGATIF**

### **1. Pengertian Berpikir Negatif**

Berpikir negatif merupakan kebalikan dari berpikir positif, berpikir negatif adalah cara berpikir yang bercendrung meragukan sesuatu yang telah di anggap baik atau betul oleh kebanyakan orang dan masyarakat, hal ini selaras dengan pendapat menurut Albercht yang menyatakan bahwa: *“Negative Thinking is a person’s ability to focus attention on the negative side of things and use negative language to form and use the mind”* yang berarti bahwa berpikir negatif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi negatif dari suatu hal dan menggunakan bahasa negatif untuk membentuk dan menggunakan pikiran.<sup>53</sup>

Berpikir negatif adalah cara berpikir seseorang yang lebih cenderung kepada sisi negatif daripada sisi positifnya, cara berpikir tersebut dapat terlihat dari keyakinan atau pandangan yang dikatakan dan cara dalam bersikap atau bertingkah laku. Pemikiran yang negatif biasanya akan dipenuhi dengan sikap apriori, penuh dengan prasangka buruk, ketidakpercayaan,

---

<sup>53</sup> Agustia Putri Utami, Asrori, Purwanti, *Studi Kasus Tentang Siswa Yang Berpikir Negatif Di SMA Negeri 1 Kuala Mandor B*, Jurnal.untan.ac.id (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran KHATULISTIWA), Vol. 8, No 11, November (2019), email: [agustiaambawang@gmail.com](mailto:agustiaambawang@gmail.com), Hal 2.

kecurigaan, dan juga penuh dengan kesangsian yang seringkali tidak ada dasarnya sama sekali. Berpikir negatif juga merupakan cara berpikir yang tertutup sehingga biasanya orang yang berpikir negatif selalu tertutup dari keberhasilan atau kesuksesan.<sup>54</sup>

Menurut Sherlock Holmes berpikir negatif adalah suatu pola pikir yang didasari dengan dugaan tanpa alasan, kedengkian hati, pikiran buruk yang belum terbukti kebenarannya, atau asumsi yang hanya dilandaskan rasa curiga, dengan kata lain, berpikir negatif merupakan suatu cara menarik kesimpulan yang tidak berdasarkan fakta seperti halnya saat kita berpikiran objektif.<sup>55</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian berpikir negatif di atas maka dapat disimpulkan bahwa berpikir negatif adalah berpikir yang hanya memfokuskan pikirannya pada hal negatif, dapat dilihat dari keyakinan atau pandangan yang disampaikan, dan dari cara seseorang bersikap dan bertingkah laku. Orang yang berpikir negatif biasanya cenderung berprasangka buruk, tidak percaya, mudah curiga, dengki hati dan suka menduga-duga suatu hal yang belum terbukti kebenarannya. Orang yang berpikir negatif selalu tertutup dari keberhasilan dan kesuksesan karena pikirannya di penuhi dengan kesangsian yang seringkali tidak ada dasarnya sama sekali.

---

<sup>54</sup> Irfan Suryana, *Sebuah Seni Berpikir Positif (Menggali Rahasia Dari Berpikir dan Bersikap Positif)*, (Yogyakarta: PT. Anak Hebat Indonesia, 2021), Hal 42-43.

<sup>55</sup> Monica Anggen, *99 Cara Berpikir Ala Sherlock Holmes (Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif)*, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2015), Hal 208.

## 2. Faktor Faktor Berpikir Negatif

Menurut Elfiky faktor-faktor yang menyebabkan orang berpikir negatif yaitu:<sup>56</sup>

### a. Jauh dari Allah

kehidupan material, persaingan yang ketat, dan perubahan cepat yang terjadi dalam kehidupan membuat banyak orang hanyut terbawa arus hingga menjauh dari Allah SWT.

### b. Program terdahulu

Program terdahulu yang negatif sama halnya dengan rem tangan pada mobil yaitu setiap kali anda berusaha untuk bergerak maju, ia akan menyeret kita kebelakang atau tetap diam di tempat.

### c. Tidak ada tujuan yang jelas

Tidak adanya tujuan yang jelas dalam kehidupan seseorang membuatnya tidak memaksimalkan kemampuan yang di anugerahkan Allah. Menurut Elfiky ada 5 jenis manusia yaitu:

- 1) Orang yang tidak tahu apa yang diinginkan.
- 2) Orang yang tahu apa yang diinginkan, tapi tidak melakukan apapun untuk menggapainya.
- 3) Orang yang tahu apa yang diinginkan dan punya tujuan yang jelas, tapi tidak percaya pada kemampuannya.
- 4) Orang yang tahu pasti apa yang diinginkan, tapi ia terpengaruh oleh hal-hal negatif dari luar.

---

<sup>56</sup> Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia)*..., Hal 153-176

5) Orang yang tahu apa yang diinginkan dan berusaha keras untuk menggapainya sampai berhasil.

6) Rutinitas yang negatif, adalah melakukan hal yang sama dengan cara yang sama sepanjang waktu tanpa perubahan.

e. Pengaruh internal

Tantangan terbesar dalam hidup manusia adalah dirinya sendiri, tantangan tidak datang dari luar tapi bersumber dari dalam diri. Tantangan yang paling berbahaya adalah kemampuan menerima diri sendiri apa adanya, inilah faktor utama yang menyebabkan penderitaan yang dirasakan manusia.

f. Pengaruh eksternal

Pengaruh eksternal sering kali menjadi penyebab utama tergadainya mimpi indah kita, pengaruh eksternal menyebabkan lahirnya pikiran negatif yang melahirkan berbagai penyakit, baik kejiwaan atau fisik.

g. kehidupan masa lalu

Masa lalu sudah berakhir jika dapat memetik pelajaran dari masa lalu kita akan pandai menyikapi kehidupan, jika tidak kita akan terpenjara oleh perasaan negatif yang ada di dalam ingatan, jika kita putuskan untuk hidup dimasa yang akan datang kita pun akan terpenjara oleh keraguan dan kebimbangan.

f. Kosentrasi yang negatif

Konsentrasi negatif akan membuat seseorang memusatkan perhatian hanya pada rintangan dan melupakan hal-hal positif yang ada dalam hidupnya. Ketika konsentrasi itu dilakukan berkali-kali maka akan menjadi keyakinan yang melahirkan masalah yang tak berujung, kekuatan pikiran yang melahirkan konsentrasi negatif tidak dapat kita ubah kecuali dengan mengubah penyebab utamanya yaitu pikiran negatif.

g. Semangat yang lemah

Sejatinya kondisi semangat yang lemah menimbulkan masalah bagi seseorang, baik terhadap dirinya sendiri maupun orang lain, ketika seseorang merasa semangatnya lemah ia akan mencari pelarian dari keadaan itu.

h. Persahabatan yang tidak baik

Persahabatan yang tidak baik menyebabkan kita berkonsentrasi pada hal-hal negatif, akal pun membukakan file-file negatif hingga menghasilkan sesuatu yang serupa dengannya.

i. Media informasi

Media informasi menjadi penyebab utama dalam memengaruhi orang dengan cara-cara yang negatif, akibatnya pikiran dan konsentrasi terbentuk dengan pola yang serupa.

Faktor-faktor lain yang menyebabkan seseorang berpikir negatif yaitu:<sup>57</sup>

a. Lalai mengingat Allah

Orang yang lalai mengingat Allah SWT bahkan jauh dariNya, tidak akan mungkin memperoleh cahaya dari Allah, jika sudah demikian, hati dan pikirannya menjadi gelap tidak ada cahaya penerang. Dengan begitu ia akan cenderung berpikir negatif dalam memandang dan menyikapi peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

b. Pengalaman negatif masa lalu

Pengalaman masa lalu yang negatif dapat membelenggu pikiran seseorang, jika tidak mampu dikelola dengan baik, akibatnya akan menimbulkan kecenderungan berpikir negatif.

c. Pengaruh negatif orang lain

Kehidupan kita bersifat sosial, kita bersosialisasi dengan orang lain baik di lingkungan, tempat kerja, maupun masyarakat, dalam proses sosialisasi tersebut diri dan pikiran kita sangat mungkin terpengaruh oleh orang lain. Jika terpengaruh dengan hal positif maka akan memberikan dampak positif bagi diri kita, tapi jika pengaruh tersebut negatif maka kita akan menanggung dampak negatif juga.

d. Membaca hal-hal yang negatif

---

<sup>57</sup> H. Koko Liem, *The Power Of Husnuz Zhan: Berbaik Sangkalah maka Hidupmu Barokah...*, Hal 17-21.

Bacaan sangat mempengaruhi pola pikir seseorang bahkan bacaan memegang peran cukup penting dalam membentuk pikiran seseorang, jika demikian bacaan yang negatif dapat mempengaruhi pembacanya untuk cenderung berpikir negatif.

e. Media elektronik

Hal yang mempengaruhi pikiran seseorang menjadi negatif salah satunya adalah terlalu sering mengonsumsi berita dan informasi negatif. pemberitaan di media masa sering kali menjejali dengan berita-berita tentang pembunuhan, penipuan, perselingkuhan, korupsi dan berita negatif lainnya. Akhirnya, banyak di antara kita yang terpengaruh lalu pikiran kita pun menjadi negatif.

f. Membanding-bandingkan

Membanding-bandingkan adalah salah satu pembunuh mental yang sangat ampuh, celakanya orang cenderung membanding-bandingkan kekurangan dirinya dengan kelebihan orang lain akan melahirkan rasa kurang beruntung, seseorang akan merasa dirinya tidak seberuntung orang lain akibatnya akan menimbulkan rasa minder dan tidak percaya diri pada seseorang.

g. Sudut pandang dan lain sebagainya

Cara pandang kita terhadap sesuatu akan mempengaruhi pikiran kita, jika kita memandang dari sudut pandang negatif maka pikiran kita pun menjadi negatif, maka dari itu berusaha untuk melihat dari sudut pandang yang positif.

Berdasarkan beberapa uraian di atas maka dapat disimpulkan, yang menjadi faktor orang berpikir negatif yaitu karena jauh dan lalai dari Allah SWT, tidak punya tujuan yang jelas untuk hidupnya, rutinitas yang negatif, pengaruh internal dan eksternal, pengalaman negatif masa lalu, semangat yang lemah, persahabatan yang tidak baik, pengaruh negatif dari orang lain, bacaan atau informasi negatif, media elektronik, dan suka membandingkan kekurangan diri sendiri dengan kelebihan yang ada pada diri orang lain.

### 3. Ciri-Ciri Berpikir Negatif

Ciri-ciri orang yang berpikir negatif menurut Elfiky yaitu:<sup>58</sup>

#### a. Keyakinan dan bayangan negatif

individu yang berpikir negatif lebih sering meyakini kegagalan daripada keberhasilan, bayangan kegagalan selalu ada dalam pikirannya.

#### b. Menolak perubahan

Karena keyakinan dan bayangan negatif, seseorang menolak perubahan apapun yang mengeluarkannya dari zona aman dan nyaman.

#### c. Tidak berperan aktif menyelesaikan masalah

Orang yang berpikir negatif berhubungan erat dengan perasaannya dalam menghadapi masalah maka tindakannya lebih mengarah pada mempertegas sesuatu daripada menyelesaikannya.

---

<sup>58</sup> Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif ( Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia)*..., Hal 195-197.

d. Selalu mengeluh, mencela, dan melihat sisi negatif dari segala sesuatu

Ketika orang yang berpikir negatif menghadapi masalah, ia cenderung menyalahkan orang lain atau sesuatu dan pengalaman pahit yang dialami waktu kecil, tidak mau bertanggung jawab dan malah melemparkan tanggung jawab itu kepada orang lain.

e. Selalu merasa frustrasi, sendiri, dan gagal

Karena pikiran negatif yang berkali-kali dan menguatnya pikiran ini hingga menjadi keyakinan, maka ia selalu dibayang-bayangi kegagalan.

f. Hasil kerja dan pencapaiannya menjadi lemah

Pikiran dan perasaan negatif tidak akan membantu orang untuk maju dan berkembang.

g. Senang menyendiri dan tidak mampu bersosialisasi

Tidak seorangpun mau berdampingan dengan orang yang berkepribadian negatif, karena sikap dan perilaku orang semacam ini selalu negatif maka orang-orang pun akan menjauhinya.

h. Sangat mungkin terserang penyakit jiwa atau penyakit jasmani

Menurut Hollon dan Kendal dalam (Beda, 2018) individu yang memiliki pikiran negatif mempunyai karakteristik sebagai berikut:<sup>59</sup>

---

<sup>59</sup> Nikodemus Sili Beda, *Pengaruh Cognitive Thought Stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar*, Tesis, (2018), Hal 37.

- a. Merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan perubahan hidup
- b. Memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif
- c. Rendah diri
- d. Mudah menyerah dan tidak berdaya

Berdasarkan ciri-ciri orang yang berpikir negatif di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa orang yang berpikir negatif memiliki keyakinan dan bayangan negatif tentang kesuksesan, menolak perubahan, sulit menyelesaikan masalah, suka mengeluh dan menyalahkan orang lain, selalu frustrasi, suka menyendiri, selalu di bayang-bayangi kegagalan, susah untuk maju dan berkembang, tidak pandai bersosialisasi, mudah terserang penyakit jiwa atau penyakit jasmani. Orang yang memiliki pikiran negatif juga sering merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan keinginan untuk melakukan perubahan hidup, memiliki harapan negatif dan konsep diri negatif, rendah diri, mudah menyerah dan tidak berdaya.

#### 4. Dampak Berpikir Negatif

Ada beberapa dampak dari berpikir negatif yaitu:<sup>60</sup>

- a. Respons menyerang atau lari

Respons lari berhubungan dengan rasa takut, sedangkan respons menyerang berhubungan dengan marah, keduanya dilatarbelakangi oleh pikiran negatif yang membuat seseorang berpikir tidak logis dan

---

<sup>60</sup> Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia)*, Hal 179-191.

meledakkan kekuatan yang ada dalam dirinya. Kekuatan ini melampaui segala khayalan tentang sesuatu yang hanya perlu disikapi dan dipelajari dengan bijak hingga dapat dimanfaatkan untuk kemajuan.

b. Tiga Pembunuh (Mencela, Mengkritik, Membanding-bandingkan)

1) Mencela

Ketika seseorang mencela, berarti kita telah memosisikannya harus mempertahankan diri, dalam kondisi seperti itu reaksinya biasanya negatif. Celaan membuat seseorang merasa jadi korban dan menjadi racun dalam dirinya hingga ia merasa sedih.

2) Kritikan

Kritik dapat juga menyebabkan orang yang dikritik merasa sendirian dan tidak berguna, dengan dikritik seseorang akan merasa tidak berguna dan kurang berarti dibanding orang yang mengkritiknya. Oleh karena itu, kritik dapat berdampak negatif dan memancing amarah.

3) Membanding-bandingkan

a. membanding-bandingkan diri dengan orang lain

memanding-bandingkan kondisi dengan diri sendiri saat ini dengan kondisinya di masa lalu

b. membanding-bandingkan orang tertentu dengan orang lain

Mencela, mengkritik dan membandingkan, mengandung racun yang langsung mengguncang jiwa orang, melahirkan

perasaan negatif, merampas kebahagiaan, dan menjauhkannya dari impian hidup, semua itu adalah dampak dari pikiran negatif.

c. Kekuatan pikiran negatif

Ketika berpikir negatif, kita merangsang akal untuk fokus pada hal-hal negatif, maka otak akan membukakan file yang diberi label pikiran negatif. Pada waktu yang bersamaan ia menggagalkan seluruh informasi positif yang lain, dalam satu waktu akal manusia tidak bisa konsentrasi kecuali pada satu informasi. Kemudian ia menggeneralisasi informasi tersebut dan memperkuatnya dengan mencarikan bukti yang mendukungnya, aktivitas ini mempengaruhi fisik kita dalam bentuk ekspresi wajah, gerakan organ tubuh, dan tarik nafas sehingga mempengaruhi perasaan sikap, dan perilaku kita jika sudah demikian kita akan bertindak negatif. Hasil yang kita dapatpun sesuai dengan tindakan kita baik menyangkut kehidupan spiritual, kesehatan, keluarga, sosial, pekerjaan, dan keuangan.

d. Menguatnya ego rendah

Ego rendah mengumbar amarah pada orang lain dan memutuskan hubungan pergaulan. Jika kita membicarakan orang lain secara negatif, berarti kita menggunakan ego rendah dan tanpa disadari kita akan menularkan ego rendah kepada orang disekitar kita.

Dampak lain yang di akibatkan dari berpikir negatif di antaranya:<sup>61</sup>

- a. Menjadi pribadi yang sulit menerima pendapat orang lain
- b. Menjadi pribadi yang tertutup dan sulit untuk menerima hal yang baru
- c. Menjadi pribadi yang sulit untuk bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain
- d. Menjadi pribadi yang kurang menarik untuk diajak bekerja sama tentang sesuatu hal
- e. Membuat kita mudah untuk merasa sedih, cemas, dan stress
- f. Menjadi rentan terhadap berbagai penyakit, seperti penyakit jantung dan demensia atau kemampuan otak yang mengalami penurunan
- g. Membuat hidup tak bahagia

Berdasarkan beberapa dampak dari berpikir negatif di atas maka dapat ditarik kesimpulan yaitu, orang yang berpikir negatif responnya akan menyerang atau lari, menyerang dalam artian marah dan lari dalam artian takut untuk menyelesaikan masalah. Orang yang berpikir negatif suka mencela, mengkritik, membanding-bandingkan. Menguatnya ego rendah dalam dirinya, menjadi pribadi yang sulit menerima pendapat orang, tertutup dan sulit menerima hal baru, sulit bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain, kurang menarik untuk diajak kerjasama tentang suatu hal. Orang yang

---

<sup>61</sup> Irfan Suryana, *Sebuah Seni Berpikir Positif (Menggali Rahasia Dari Berpikir Dan Bersikap Positif)*...Hal 46.

berpikir negatif mudah merasa sedih, cemas, dan stress, dan menjadi rentan terhadap berbagai penyakit seperti jantung, demensia, dan kemampuan otak mengalami penurunan.

### C. Mahasiswa

#### 1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi.<sup>62</sup> Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Menurut Sarwono Mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.<sup>63</sup>

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat yang sering kali syarat dengan berbagai predikat. Menurut Knopfemacher dalam Suwono mahasiswa adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu

---

<sup>62</sup> Dyaah Ayu Noor Wulan, Sri Muliati Abdullah, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi", Jurnal Sosio Humaniora, VOL.5 No. 1, Mei (2014), LPPM Universitas Mercu Buana Yogyakarta, email: [nyawang.wulan@gmail.com](mailto:nyawang.wulan@gmail.com).

<sup>63</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV.Rasi Terbit, 2015), Hal 17.

dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon- calon intelektual.<sup>64</sup>

Kesimpulan dari pendapat di atas yaitu mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Mahasiswa juga mendapatkan berbagai gelar yang menggelegar yaitu: agent of change, director of change, creative minority, calon pemimpin bangsa, dan lain sebagainya. Berbagai perubahan besar dalam persimpangan sejarah negeri ini senantiasa menempatkan mahasiswa dalam posisi terhormat sebagai pahlawannya, bahkan gerakan yang dibangun mahasiswa disebut pilar demokrasi yang kelima. Membawa perubahan dan berperan sebagai praktisi atau ilmuwan yang kelak akan berkarya di masyarakat. Ada tiga aspek yang menjadi konsekuensi identitas Mahasiswa yakni aspek akademis, aspek organisasional, dan aspek sosial politik. Penulis menguraikan ketiga aspek tersebut diantaranya:<sup>65</sup>

a. Aspek Akademis جامعة الرانري

Aspek Akademis adalah tuntutan peran Mahasiswa yang hanya satu yaitu belajar. Belajar merupakan tugas inti Mahasiswa karena konsekuensi identitas Mahasiswa dalam aspek yang lain merupakan derivat dari proses pembelajaran mahasiswa. Mahasiswa sebagai bagian

---

<sup>64</sup> Harun Gafur, *Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus...* Hal 17-18.

<sup>65</sup> Dudih Sutrisman, *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa*, (Bandung: Guepedia, 2018), Hal 115-118.

dari sivitas akademika harus menjadi insan yang memiliki keunggulan yang intelektual karena itu merupakan modal dasar kredibilitas intelektual.

Jadi mahasiswa masuk ke perguruan tinggi hanya memiliki satu tugas utama yaitu belajar untuk mencapai ciat-cita yang ingin diraih di masa depan.

#### b. Aspek Organisasional

Pada hakikatnya, kampus dapat di katakan sebagai miniatur suatu negara, dengan adanya organisasi kemahasiswaan sehingga dapat menyediakan kesempatan pengembangan diri luar biasa dalam berbagai kegiatan seperti aspek kepemimpinan, manajemen, keorganisasian, membangun jaringan, team work dan sebagainya. Tidak semua hal bisa dipelajari dikelas. Masih banyak hal yang bisa dipelajari diluar kelas, terutama yang hanya bisa dipelajari dalam organisasi.

Dengan demikian organisasi kemahasiswaan dapat menjadi laboratorium bagi para mahasiswa dalam mengembangkan dan menyalurkan potensi yang dimiliki diluar kelas.

#### c. Aspek Sosial Politik

Mahasiswa dituntut untuk melihat, mengetahui, menyadari dan merasakan kondisi riil masyarakat yang hari ini sedang dirundung krisis multidimensional. Kesadaran ini harus dimiliki setiap mahasiswa dan harus terwujud dalam bentuk aksi nyata untuk mengatasi permasalahan yang sedang terjadi. Dengan demikian, jiwa kesadaran yang harus

dimiliki mahasiswa sangatlah penting untuk mewakili dan membantu dalam mengatasi permasalahan sosial politik yang dialami masyarakat.

Dengan segala kemudahannya mahasiswa memiliki berbagai aspek potensi sebagaimana dikatakan oleh Kusuma yaitu:<sup>66</sup>

1) Potensi Spiritual

Ketika meyakini sesuatu, seorang pemuda dan mahasiswa sejati akan memberi secara ikhlas tanpa mengharapkan pamrih. Mereka berjuang dengan sepenuh hati dan jiwanya.

2) Potensi Intelektual

Seorang pemuda dan mahasiswa sejati berada dalam puncak kekuatan intelektualnya. Daya analisis yang kuat didukung dengan spesialisasi keilmuan yang dipelajari menjadikan kekritisannya berbasis intelektual karena didukung pisau analisis yang tajam.

3) Potensi Emosional

Keberanian dan semangat yang senantiasa bertalu-talu dalam dada berjumpa dengan jiwa muda sang mahasiswa. Kemauan yang keras dan senantiasa menggelora dalam dirinya mampu menular ke dalam jiwa bangsanya.

2. Mahasiswa Tingkat Akhir

---

<sup>66</sup> Dudih Sutrisman, *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa...* Hal 120.

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara administratif pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan telah mengambil tugas akhir atau skripsi.<sup>67</sup>

Dalam peraturan pemerintah, yaitu PP Nomor 60 tahun 1999 tentang perguruan tinggi pada pasal 15 sampai 16, dalam pasal tersebut dijelaskan bahwa untuk mengetahui kemajuan proses pembelajaran mahasiswa, maka perlu dilakukan penilaian secara berkala berupa ujian, pelaksanaan tugas dan pengamatan, adapun ujian tersebut dapat di laksanakan melalui ujian semester dan ujian akhir program studi yang meliputi, ujian skripsi untuk program S1, ujian tesis untuk program S2, serta ujian disertasi untuk program S3.<sup>68</sup>

Skripsi adalah suatu karya tulis ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sebagai tugas akhir guna menyelesaikan pendidikan pada program strata satu (S-1). Skripsi berupa paparan tulisan hasil penelitian yang membahas suatu masalah dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah ilmiah yang berlaku dalam suatu bidang ilmu tertentu.<sup>69</sup> Skripsi bertujuan agar mahasiswa tingkat akhir mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya.

Mahasiswa yang mampu menulis skripsi di anggap mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami,

---

<sup>67</sup> Bayu Anggi Nugraha, *Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir*, (2018), Hal 32.

<sup>68</sup> Jumrah Jamil, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa*, Cet ke 1, (Sumbar: CV. Azka Pustaka, 2021), Hal 78.

<sup>69</sup> *Pedoman Penulisan Proposal Dan Skripsi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN AR-RANIRY (2019), Hal 3.

menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya.<sup>70</sup> Sebagai suatu upaya kreatif seorang calon sarjana yaitu mahasiswa tingkat akhir, diperlukannya praktik dalam menulis skripsi. Praktik dalam hal ini berarti merencanakan, membuat proposal, melakukan penelitian, dan menulis sendiri skripsi dibawah bimbingan dosen pembimbing.

Menurut Sandu Siyoto dan M. Ali Sodik penelitian adalah suatu penyelidikan terorganisasi, atau penyelidikan yang hati-hati dan kritis dalam mencari fakta untuk menentukan sesuatu. penelitian juga dapat di artikan sebagai usaha untuk menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, usaha mana dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah.<sup>71</sup>

Sumber- sumber problem penulisan akademis pada prinsipnya ada dua, yaitu internal dan eksternal. Internal meliputi pengetahuan tentang substansi penulisan, berbagai kondisi efektif yang mendukung kondusif, dan keterampilan (psikomotorik) yang mendukung penyelesaian tugas sehingga semua itu menjadikan mahasiswa mampu mengerjakan skripsi lebih efisien dan efektif. Sedangkan problem eksternal meliputi kondisi lingkungan kampus, berhubungan dengan pembimbing, hubungan dengan orangtua, dan berbagai hubungan sosial lainnya, ketersediaan sarana dan prasarana serta

---

<sup>70</sup> Jumrah Jamil, *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa...* Hal 78.

<sup>71</sup> Muhammad Hasan, *DKK, Metode Penelitian Kualitatif* (Jawa Tengah: Tahta Media Grup, 2022), Hal 23 dan 24.

berbagai kegiatan yang sering dilakukan oleh mahasiswa baik di kampus maupun di luar kampus.<sup>72</sup>

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang terdapat didalam penyusunan skripsi. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, kondisi tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah lain yang pada umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya, adapun peran dosen pembimbing skripsi adalah untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang di temui ketika menulis skripsi. Dari perspektif ini, maka kemampuan mengatur kegiatan belajar secara mandiri pada mahasiswa sangat di tuntut untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi. Tanpa kemampuan tersebut mahasiswa tentu akan menghadapi banyak hambatan.<sup>73</sup>

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sudah menyelesaikan semua teori perkuliahan atau biasa disebut mata kuliah semester, fokus dalam proses pengerjaan skripsi saja sebagai syarat akhir kelulusan yang wajib di tempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi, dan juga sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri

---

<sup>72</sup> Muhammad Nur Wangid, Sugiyanto, “*Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*”, Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan (Online), VOL 6, No 2, September (2006), email: [m\\_nurwangid@uny.ac.id](mailto:m_nurwangid@uny.ac.id).

<sup>73</sup> Muhammad Nur Wangid, Sugiyanto, “*Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*” ... Hal 22.

disegala situasi pada saat proses penyelesaian skripsi dengan tujuan skripsi bisa selesai dengan cepat dan baik. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa banyak dihadapkan dengan beberapa masalah, disinilah gunanya dosen pembimbing untuk membantu dan membimbing mahasiswa dalam mengatasi kesulitannya. Dengan demikian mahasiswa merasa terbantu dalam proses penyelesaian skripsinya.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam sebuah karya ilmiah diperlukannya suatu metode dan pendekatan penelitian untuk menunjang tingkat keberhasilan penelitian, sehingga peneliti mampu mendapatkan data yang akurat seperti yang diinginkan. Penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan *field research*, yaitu penelitian yang pengumpulan datanya di lapangan, seperti di lingkungan masyarakat, lembaga-lembaga, dan organisasi kemasyarakatan dan lembaga pemerintahan.<sup>74</sup> Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang di amati. Penelitian ini bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>75</sup>

Metode deskriptif adalah suatu metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan

---

<sup>74</sup> Lexy J. Moloeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Cet ke 38 (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), Hal 4.

<sup>75</sup> Mamik, *Metodologi Penelitian*, Cet ke 1 (Surabaya: Zifatama Publisher, 2015), Hal 4.

untuk membuat kesimpulan yang lebih luas.<sup>76</sup> Menurut Whitney metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif merupakan penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa yang terjadi pada saat sekarang atau masalah aktual.<sup>77</sup>

Penelitian ini dilakukan dengan cara mengamati fenomena yang terjadi di lapangan, lalu mendeskripsikan data untuk menarik kesimpulan terhadap fenomena yang telah di amati. Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif dan metode deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyelesaikan skripsi.

## **B. Subjek dan Objek Penelitian**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan teknik purposive sampling yaitu dengan menggunakan teknik penentuan responden dengan pertimbangan tertentu. Subjek penelitian adalah seseorang atau sesuatu yang mengenyainya ingin diperoleh keterangan atau orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.<sup>78</sup> Muhammad Idrus mendefenisikan subjek penelitian sebagai

---

<sup>76</sup> Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Alfabeta, 2005), Hal 21.

<sup>77</sup> F.L, Whitney, *The Elements of Resert, Asian Eds* (Osaka: Overseas Book Co, 1960), Hal 160.

individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian.<sup>79</sup>

Menurut data yang diperoleh, mahasiswa aktif prodi BKI berjumlah 557 mahasiswa, yang didalamnya berisikan mahasiswa aktif tahun masuk 2016 hingga 2022. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek penelitian dari mahasiswa akhir tahun masuk 2017 yang berjumlah 58 mahasiswa.

Peneliti mengambil 7 (tujuh) mahasiswa sebagai responden dengan kriteria yaitu:

- a. Mahasiswa akhir prodi BKI
- b. Tahun masuk 2017
- c. Telah melakukan seminar proposal
- d. Mahasiswa sedang dalam proses menyelesaikan skripsi

## 2. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah suatu atribut sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>80</sup>

Penentuan objek dalam penelitian kualitatif dilihat dari 3 (tiga) komponen yaitu: Situasi penelitian, Peristiwa, dan Tindak/aktivitas. Situasi penelitian merujuk pada tempat dimana penelitian di laksanakan, konteks situasi penelitian dapat berupa setting terjadinya komunikasi seperti: di kapal,

---

<sup>78</sup> Muh. Fitrah, Luthfiyah, *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas dan Studi Kasus)*, (Jawa Barat: CV Jejak: 2017), Hal 152.

<sup>79</sup> Milla Sari, *DKK, Metodologi Penelitian*, (Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022), Hal 104.

<sup>80</sup> Kholid Albar, Ummi Kulsum, *Metodologi Penelitian Bisnis*, (Jawa Timur: Guepedia, 2021), Hal 57.

di jalan, di ruang sekolah, tempat ibadah, acara pernikahan, atau majlis pengadilan. Peristiwa dalam penelitian adalah fokus topik yang akan diteliti. Sedangkan tindak atau aktivitas dalam penelitian adalah segala tindakan atau aktivitas yang terdapat pada objek penelitian yang diteliti.<sup>81</sup>

Peneliti mengambil objek penelitian pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai situs atau tempat penelitian. Sedangkan peristiwa yang akan diteliti pada penelitian ini adalah berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, hambatan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, di prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-Ar-Raniry.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dapat diperoleh dengan mudah jika mengetahui sumber data penelitian yang didapatkan dilapangan. Sumber data tersebut dibagi menjadi dua yaitu data primer dan sekunder.

#### 1. Data Primer

Data primer (primary data) adalah data atau keterangan yang diperoleh peneliti secara langsung dari sumbernya. Biasanya dapat berupa interview dan observasi.<sup>82</sup> Dalam penelitian ini data primer akan diperoleh dari hasil wawancara terhadap seorang informan, yaitu pada mahasiswa tingkat akhir

---

<sup>81</sup> Yuliana Rakhmawati, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Surabaya: Putra Media Nusantara, 2019), Hal 64.

<sup>82</sup> Bagja Waluya, *Sosiologi (Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat)*, Cet ke 1 (Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007), Hal 79.

tahun masuk 2017 yang sedang menyelesaikan skripsi dan yang bersangkutan dengan mahasiswa tersebut.

## 2. Data Sekunder

Data sekunder (secondary data) adalah keterangan data yang diperoleh dari pihak kedua, baik berupa orang maupun catatan, biasanya sumber tidak langsung, sumbernya berupa orang maupun catatan seperti buku, laporan, buletin, dan majalah, yang sifatnya dokumentasi dan arsip-arsip resmi.<sup>83</sup> Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah data yang mendukung serta melengkapi data penelitian seperti data mahasiswa tingkat akhir tahun masuk 2017 yang sedang menyelesaikan skripsi.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa langkah teknik pengumpulan data, untuk mendapatkan data yang memenuhi standar penelitian yaitu wawancara, dan dokumentasi.

### 1. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si penanya atau pewawancara dengan si penjawab atau responden. dengan menggunakan alat yang di namakan interview guide (panduan wawancara).<sup>84</sup> Wawancara atau diskusi adalah suatu cara dalam mengumpulkan data informasi dengan cara bertatap muka secara

---

<sup>83</sup> Bagja Waluya, *Sosiologi ( Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat)*... Hal 79.

<sup>84</sup> Fandi Rosi SE, *Teori Wawancara Psikodiagnostik*, (Yogyakarta: Leutikaprio, 2016), Hal 3.

langsung dengan narasumber, dengan tujuan agar peneliti tau kejadian sebenarnya yang dirasakan narasumber yaitu mahasiswa tingkat akhir, oleh karena itu wawancara sangat penting dalam pengumpulan data.

Wawancara semi terstruktur adalah suatu wawancara baik dilakukan dengan individu atau kelompok untuk suatu tujuan, biasanya menggunakan suatu daftar panduan pertanyaan yang berbeda dengan wawancara terstruktur. Kegunaan teknik wawancara semi terstruktur adalah untuk melengkapi pengamatan yang telah dilakukan, membuka dimensi baru suatu masalah, mendapatkan jawaban yang akurat berdasarkan pengalaman pribadi. Wawancara semi terstruktur dilakukan dengan cara membuat daftar panduan pertanyaan. Pertanyaan harus dibuat sebagai pertanyaan terbuka, bukan pertanyaan yang akan dijawab dengan ya/tidak.<sup>85</sup>

Peneliti disini menggunakan wawancara semi terstruktur untuk melengkapi pengamatan yang telah dilakukan dan mendapatkan jawaban yang akurat berdasarkan pengalaman pribadi narasumber.

## 2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka, dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Dokumentasi digunakan

---

<sup>85</sup> Ali Kabul M, Indra Trigunarto, *Perencanaan Pembangunan Daerah*, (Jakarta: Kencana, 2017), Hal 26.

untuk mengumpulkan data kemudian di telaah.<sup>86</sup> Dokumentasi yang di ambil dalam penelitian ini yaitu berupa dokumen-dokumen yang berhubungan dengan kegiatan-kegiatan dan terkait dengan penelitian yang diteliti, seperti foto, video ataupun rekaman suara.

#### D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis, dan ilmiah.<sup>87</sup> Analisis data adalah sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya, sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk bisa di sederhanakan untuk akhirnya bisa di pahami dengan mudah.<sup>88</sup> Miles dan Huberman sebagaimana dikutip Sugiyono mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif di lakukan dengan cara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh.<sup>89</sup>

---

<sup>86</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Method)*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal 329.

<sup>87</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Surabaya: Zifatama Publisher, 2015), Hal 133.

<sup>88</sup> Mamik, *Metodologi Kualitatif...* Hal 135.

<sup>89</sup> Miles dan Huberman dikutip dalam Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), Hal 249.

Aktifitas dalam analisis data meliputi reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan kesimpulan atau verifikasi data (*conclusion drawing/verification*).<sup>90</sup>

- a. Reduksi Data (Data Reduction) adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Sehingga tujuan penelitian tidak hanya untuk menyederhanakan data tetapi juga untuk memastikan data yang di olah itu merupakan data yang tercakup dalam scope penelitian. Pada penelitian ini peneliti fokus pada hal-hal yang penting dan meninggalkan yang kurang tepat dan penting. Sehingga data-data yang didapatkan di lapangan dapat dirangkum sesuai dengan kebutuhan pertanyaan penelitian.
- b. Menurut Milles dan Huberman penyajian data (Data Display) adalah sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Langkah ini dilakukan dengan menyajikan sekumpulan informasi yang tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan data-data yang diperoleh selama proses penelitian kualitatif biasanya berbentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya. Penyajian data dilakukan untuk dapat melihat gambaran keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari gambaran keseluruhan. Disini peneliti menggunakan penyajian data dalam

---

<sup>90</sup> Sandu Siyoto, M, Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), Hal 122-124.

bentuk singkat untuk mendapatkan hasil yang mudah dipahami oleh pembaca serta sesuai dengan pertanyaan penelitian.

- c. Kesimpulan atau verifikasi data (Congclution Drawing/Verification), adalah tahap akhir dalam proses analisis data. Peneliti mengutarakan kesimpulan dari data-data yang telah di peroleh. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mencari makna data yang di kumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan. Penarikan kesimpulan bisa dilakukan dengan membandingkan kesesuaian pernyataan dari subjek penelitian dengan makna yang terkandung dengan konsep-konsep dasar dalam penelitian tersebut. Disini peneliti berusaha untuk menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi terhadap temuan baru yang sebelumnya remang-remang objeknya sehingga setelah dilakukan penelitian menjadi lebih jelas. Objek penelitian disini adalah Mahasiswa tahun masuk 2017 Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry yang sedang menyelesaikan skripsi. Dengan tujuan setelah di lakukannya penelitian ini maka permasalahan tersebut menjadi jelas dan mendapatkan solusi.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

##### 1. Gambaran Sejarah terbentuknya Prodi Bimbingan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri (UIN) secara resmi disahkan berdasarkan Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013 dan Peraturan Menteri Agama (PMA) Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2014 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Lembaga Pendidikan Tinggi ini sebelumnya bernama IAIN Ar-Raniry yang dikukuhkan pada tanggal 5 Oktober 1963, sebagai IAIN ketiga setelah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan IAIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Fakultas Syari'ah berdiri pada tahun 1960 yang merupakan Fakultas pertama dalam lingkungan kelembagaan IAIN Ar-Raniry dan diteruskan dengan Fakultas Tarbiyah pada tahun 1962 sebagai cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Setelah itu didirikan lagi Fakultas Ushuluddin sebagai Fakultas ketiga masih pada tahun 1962, yang di amanahkan untuk menyelenggarakan pendidikan di lembaga ini.<sup>91</sup>

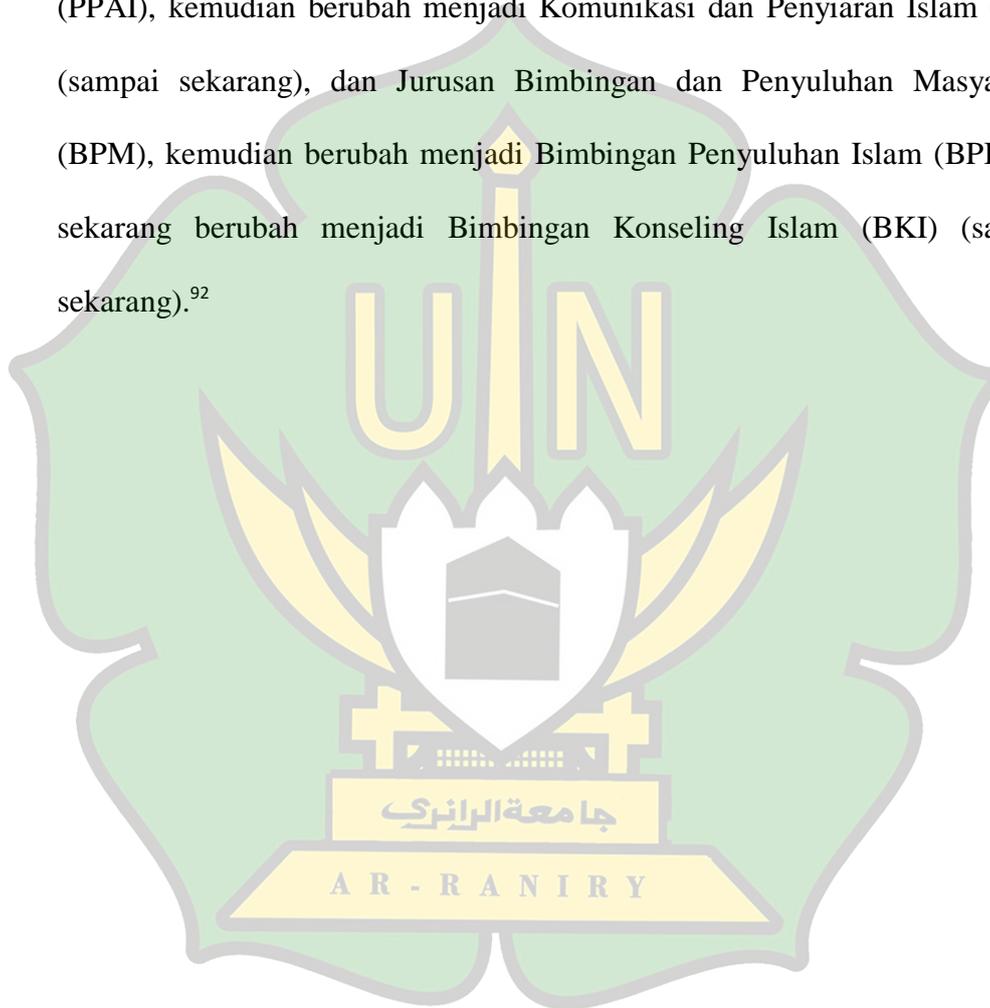
Tanggal 5 oktober 1963 IAIN Ar-Raniry resmi berdiri sendiri, ketika diresmikan lembaga ini telah memiliki tiga Fakultas yaitu Fakultas Syari'ah, Fakultas Tarbiyah, dan Fakultas Ushuluddin. Dalam

---

<sup>91</sup> Uin.ar-raniry.ac.id

perkembangannya UIN Ar-Raniry dilengkapi dengan dua Fakultas baru yaitu Fakultas Dakwah (1968) dan Fakultas Adab (1983).

Fakultas Dakwah dan Komunikasi pertama sekali di dirikan hanya memiliki dua jurusan yaitu Jurusan Penerangan dan Penyiaran Agama Islam (PPAI), kemudian berubah menjadi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) (sampai sekarang), dan Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Masyarakat (BPM), kemudian berubah menjadi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI) dan sekarang berubah menjadi Bimbingan Konseling Islam (BKI) (sampai sekarang).<sup>92</sup>



---

<sup>92</sup> Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Banda Aceh Percetakan UIN Ar-Raniry, 2019/2020), Hal 31.

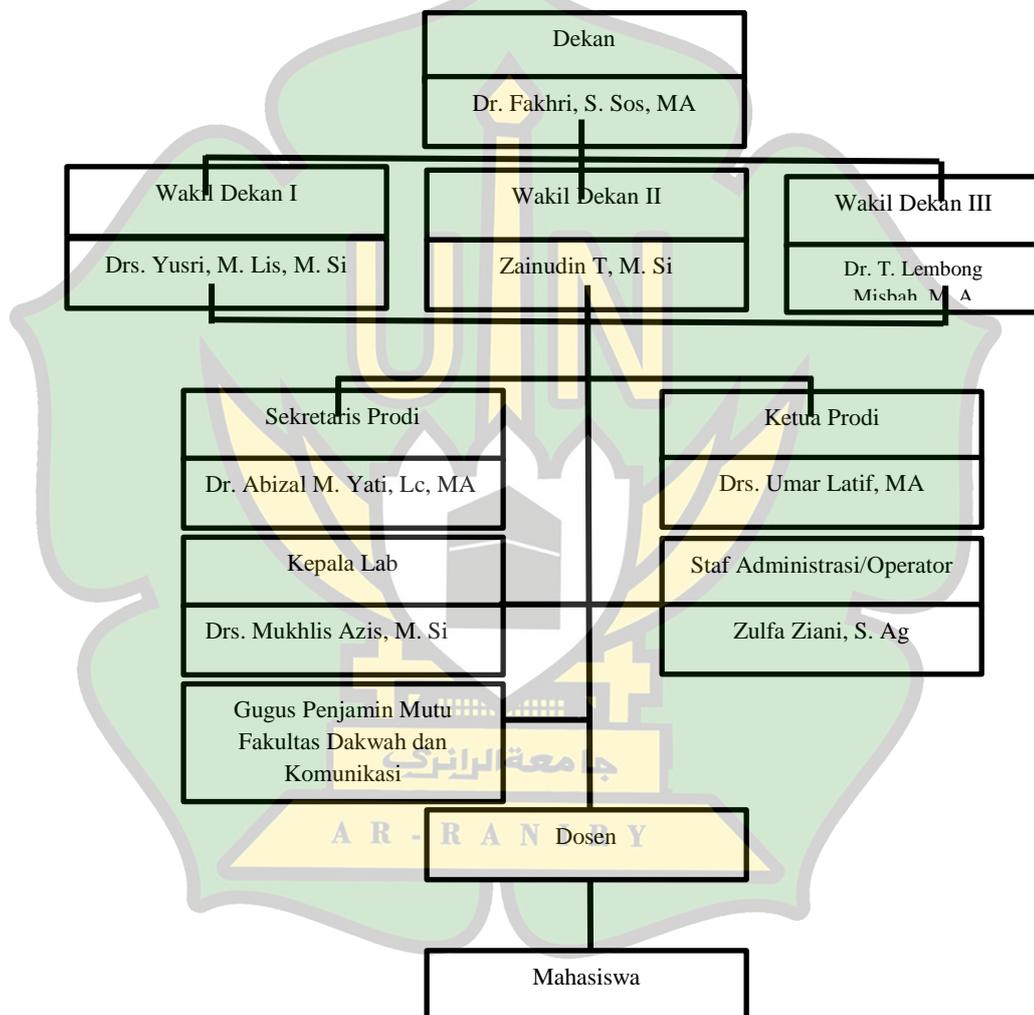
## a. Struktur Organisasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

## Struktur Organisasi

## Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

## Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Periode 2018-2022



## b. Visi Misi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

### Visi:

Mewujudkan prodi yang unggul dalam pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam secara professional guna memenuhi kebutuhan layanan konseling komunitas.

### Misi:

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran yang terintegrasi antara Islam dengan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan keahlian akademik dan professional
- 2) Melakukan kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam yang inovatif dan aplikatif
- 3) Mengembangkan kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai wujud tanggung jawab keilmuan dan pengalaman ajaran Islam
- 4) Menjalin kerjasama dan kemitraan dengan berbagai pihak baik pemerintah walaupun swasta pada tingkat lokal, nasional dan internasional.

### Tujuan:

- 1) Terwujudnya jurusan BKI sebagai pusat penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran bimbingan dan konseling yang terintegrasi antara Islam dan ilmu pengetahuan dalam melaksanakan keahlian akademik dan professional
- 2) Terlaksananya kegiatan penelitian dalam rangka pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam yang inovatif dan aplikatif

- 3) Terlaksananya kegiatan pengabdian pada masyarakat sebagai wujud tanggung jawab keilmuan dan pengamalan ajaran Islam
- 4) Terjalinnnya kerjasama dan kemitraan dengan berbagai pihak baik pemerintah maupun swasta tingkat lokal, nasional dan internasional.<sup>93</sup>

**Tabel 4.1.**  
**Mahasiswa Aktif Prodi BKI Semester Ganjil 2022/2023**

| Jenis Kelamin | Prodi BKI |      |      |      |      |      |      | Jumlah |
|---------------|-----------|------|------|------|------|------|------|--------|
|               | 2016      | 2017 | 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 |        |
| LK            | 6         | 12   | 23   | 15   | 10   | 9    | 18   | 93     |
| PR            | 22        | 46   | 85   | 81   | 75   | 89   | 66   | 464    |
| Jumlah        | 28        | 58   | 108  | 96   | 85   | 98   | 84   | 557    |

Sumber: Arsip Prodi Bimbingan Konseling Islam Tahun 2022

**Tabel 4.2.**  
**Mahasiswa Tahun Masuk 2017 Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi 2022/2023**

| Jenis Kelamin | Prodi BKI        | Jumlah |
|---------------|------------------|--------|
|               | Tahun Masuk 2017 |        |
| LK            | 12               | 58     |
| PR            | 46               |        |

Sumber: Arsip Prodi Bimbingan Konseling Islam Tahun 2022.

<sup>93</sup> Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry (Banda Aceh: Percetakan UIN Ar-Raniry, 2019/2020), Hal 218.

## B. Hasil Penelitian

### 1. Pandangan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang Berpikir Positif Dalam Menyelesaikan Skripsi

Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam menyelesaikan skripsi tentunya harus memelihara pikiran yang baik dan jernih, dibutuhkan juga adanya sesuatu yang dapat mendongkrak semangat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi tersebut. Berpikir positif adalah langkah awal yang harus dipenuhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi agar mahasiswa menjadi lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi dan tentunya bisa mencapai target serta tujuannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan responden mengenai pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi adalah sebagai berikut:

#### 1. Apa yang anda pahami tentang makna berpikir positif?

MS mengatakan *“Berpikir positif itu adalah berpikir yang baik-baik, yang membahagiakan, serta tidak membebani pikiran”*

YR mengatakan *“Berpikir positif itu adalah berpikir yang mampu mendatangkan semangat lebih tepatnya menyemangati diri sendiri, berpikir yang baik, memiliki arah dan tujuan yang pasti”*

NF mengatakan *“Berpikir positif adalah berpikir yang mempunyai harapan, berpikir yang baik dan nyaman. ketika saya dihadapkan dengan suatu masalah tetapi saya bisa menetralsirnya dengan begitu saya tidak muah putus asa karena yakin setiap permasalahan itu pasti ada jalan keluarnya”*

RS mengatakan *“Berpikir positif adalah berpikir yang jernih dalam segala situasi meski itu dalam keadaan terdesak, buru-buru, ataupun dalam keadaan tidak menyenangkan, kita harus tetap berpikir positif”*

YM mengatakan *“Orang-orang yang berpikir positif itu merupakan orang-orang yang punya pandangan baik mengenai berbagai proses kehidupannya”*

JAP mengatakan *“Berpikir positif merupakan suatu cara untuk membuang pikiran yang tidak baik menjadi pikiran yang baik”*

NA mengatakan *“Berpikir positif yaitu seperti yakin dengan kemampuan diri sendiri, tenang dalam menghadapi situasi apapun, dan tidak memikirkan hal-hal buruk”*

## **2. Bagaimana pendapat anda mengenai berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi tentunya dapat memudahkan saya untuk berpikir lebih fokus, tidak mudah menyerah, dan semangat untuk mencapai target”*

YR mengatakan *“Dalam menyelesaikan skripsi sangat di perlukan sekali pemikiran yang positif karena bisa memberikan motivasi untuk diri saya sendiri, dari pemikiran yang positif melahirkan perilaku dan tindakan yang positif juga”*

NF mengatakan *“Dalam menyelesaikan skripsi tentunya harus berpikir positif supaya dapat meningkatkan semangat dan mencapai target yang kita inginkan, dengan berpikir positif itu kita menjudge otak kita pasti bisa sesulit apapun harus bisa dan pasti bisa”*

RS mengatakan *“Dalam menyelesaikan skripsi kita harus berpikir positif bahkan saat dosen susah untuk dijumpai dan berhalangan hadir kita harus memahami dan tetap sabra”*

YM mengatakan *“Berpikir positif sangat membantu saya dalam menyelesaikan skripsi termasuk dalam menjaga kesehatan fisik dan juga mental saya. Ketika fisik dan mental saya sehat, saya mampu untuk mengerjakan skripsi saya”*

JAP mengatakan *“Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi sangat dibutuhkan untuk meminimalisir pikiran-pikiran negatif pada saat mengerjakan skripsi”*

NA mengatakan *“Berpikir positif saat menyelesaikan skripsi dapat membantu saya berpikir lebih baik, memotivasi, menenangkan pikiran agar tidak mudah stress dan panik serta dapat membuat saya fokus pada tujuan awal”*

### **3. Menurut anda apakah berpikir positif penting diterapkan dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Ya sangat penting diterapkan untuk memudahkan saya dalam menyelesaikan skripsi”*

YR mengatakan *“Ya Sangat penting diterapkan dalam menyelesaikan skripsi”*

NF mengatakan *“Ya sangat penting dalam menyelesaikan skripsi”*

RS mengatakan *“Ya sangat penting sekali karena dapat membangun mental health menjadikan kita pribadi yang kuat dan tidak mudah down”*

YM mengatakan *“Ya sangat penting diterapkan dalam menyelesaikan skripsi”*

JAP mengatakan *“Ya sangat penting, karena sebenarnya kalau kita menerapkannya insyaAllah sesulit apapun skripsi kita pasti pelan-pelan selesai juga”*

NA mengatakan *“Ya berpikir positif sangat penting sekali diterapkan pada saat menyelesaikan skripsi”*

### **4. Menurut anda apa saja manfaat yang didapat jika berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Dapat menenangkan pikiran, saya merasa bisa dan pasti bisa, tidak mudah putus asa, dan dapat meningkatkan semangat”*

YR mengatakan *“Menjadi lebih semangat, tau arah dan tujuan, menjadikan saya pribadi yang optimis tidak mudah menyerah”*

NF mengatakan *“Suasana hati saya menjadi tidak buruk sesulit apapun kondisi pada saat itu saya bisa mengerjakannya dan melewatinya”*

RS mengatakan *“Menjadikan saya tidak beban dan terasa lebih plong, tidak sesak di hati, merasa pasti bisa meski dalam keadaan sesulit apapun itu”*

YM mengatakan *“Lebih semangat, tau apa yang harus saya lakukan, tidak mudah putus asa, yakin bahwa saya pasti bisa dan pasti dapat menyelesaikannya”*

JAP mengatakan *“Suasana hati saya menjadi tenang, lebih percaya diri, yakin, semangat, dan merasa mampu mengerjakannya meskipun ketika sedang dijalani terasa sulit tapi mencoba untuk yakin saja dulu”*

NA mengatakan *“Lebih bisa mengontrol emosi dan perasaan saya, seperti yakin dan ada harapan bisa menyelesaikan skripsi”*

### **5. Dampak apa yang anda rasakan jika tidak berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Malas, putus asa, dan tidak semangat dalam menyelesaikan skripsi”*

YR mengatakan *“Tidak semangat, tidak percaya dengan diri sendiri, malas, lalai, dan terbebani dalam pikiran”*

NF mengatakan *“Minder, merasa sangat tertinggal, berpikir yang tidak baik, merasa seperti tidak ada kemampuan dan ingin menyerah”*

RS mengatakan *“Resah sendiri, duduk tidak tenang, hati tidak enak, bawaannya seperti mau marah-marah, intinya suasana hati menjadi buruk sehingga berdampak pada malasnya saya mengerjakan skripsi tersebut”*

YM mengatakan *“mudah menyerah padahal saya belum mencoba sama sekali, ragu, berpikir yang tidak penting, timbul rasa takut tidak berani memulai, malas-malasan dan tidak semangat”*

JAP mengatakan *“Mudah ragu, menjadi malas pada akhirnya saya menunda-nunda apa yang harus diselesaikan sehingga target yang sudah disusun pasti tidak tercapai dan gagal”*

NA mengatakan *“ mudah emosi, pikiran kacau dan tidak fokus, overthinking berlebihan, merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, tertekan, ragu dan bimbang sehingga saya sulit untuk berpikir jernih”*

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 7 mahasiswa BKI tahun masuk 2017 di atas, dapat disimpulkan bahwa

mahasiswa BKI tahun masuk 2017 memiliki pandangan yang baik tentang berpikir positif, Mahasiswa mengatakan bahwa berpikir positif saat menyelesaikan skripsi itu sangat baik karena dapat memberikan motivasi untuk diri sendiri sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah dan putus asa. Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi juga dapat menetralkan pikiran-pikiran yang tidak penting sehingga pikiran tetap sehat dan tidak mudah stress. Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi sangat penting sekali diterapkan. Mahasiswa juga berpendapat bahwa dengan mengaplikasikan pikiran yang positif pada saat menyelesaikan skripsi mendatangkan banyak manfaat seperti dapat menguatkan dan menyehatkan mental, menjaga kesehatan fisik, meningkatkan semangat dan motivasi, tidak mudah menyerah, punya arah dan tujuan sehingga fokus dalam pencapaiannya, tidak mudah putus asa, optimis, mendatangkan rasa percaya diri, yakin, dan dapat mengontrol emosi serta perasaan agar tetap baik dan nyaman.

## **2. Hambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang Berpikir Positif dalam Menyelesaikan Skripsi**

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi ternyata mengalami bermacam-macam hambatan yang membuat mahasiswa kesulitan untuk berpikir positif pada saat menyelesaikan skripsi.

Sebagaimana hasil wawancara dengan responden mengenai hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi adalah sebagai berikut:

**1. Apakah anda sendiri yakin dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini?**

MS mengatakan *“Ya saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

YR mengatakan *“Ya saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

NF mengatakan *“InsyaAllah saya yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

RS mengatakan *“InsyaAllah saya yakin dan siap menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

YM mengatakan *“Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

JAP mengatakan *“Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

NA mengatakan *“Saya tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi saya pada semester ini”*

**2. Sejauh ini apakah anda percaya diri bahwa sudah mengerjakan skripsi anda dengan baik dan benar?**

MS mengatakan *“Ya saya merasa skripsi yang saya kerjakan sudah bagus dan benar”*

YR mengatakan *“ Ya insyaAllah percaya diri skripsi yang saya kerjakan sudah bagus dan benar”*

NF mengatakan *“Sejauh ini saya sudah percaya diri kalau skripsi yang saya kerjakan sudah bagus dan benar”*

RS mengatakan *“InsyaAllah saya percaya diri kalau skripsi saya sudah baik dan benar saya kerjakan sesuai buku panduan dan arahan dosen”*

YM mengatakan *“Kurang percaya diri kalau skripsi yang saat ini sedang saya kerjakan isinya sudah bagus dan benar”*

JAP mengatakan *“Sejauh ini saya kurang percaya diri kalau skripsi yang saya kerjakan sudah bagus dan benar”*

NA mengatakan *“Tidak, saya kurang percaya diri kalau skripsi yang saya kerjakan sudah bagus dan benar”*

**3. Apakah anda rajin dan disiplin dalam melakukan bimbingan skripsi?**

MS mengatakan *“ Ya saya rajin bimbingan skripsi tapi selalu terkendala di dosennya yang tidak bisa ditemui”*

YR mengatakan *“saya rajin bimbingan skripsi tapi dosennya yang susah untuk ditemui”*

NF mengatakan *“saya termasuk orang yang rajin bimbingan skripsi”*

RS mengatakan *“saya rajin dan sudah berusaha untuk tepat waktu bimbingan skripsi tapi dosen pembimbing sendiri yang mematahkan semangat saya karena tidak bisa dijumpai untuk bimbingan”*

YM mengatakan *“saya kurang rajin dalam bimbingan skripsi”*

JAP mengatakan *“Tidak, saya tidak rajin bimbingan skripsi”*

NA mengatakan *“Tidak, saya tidak rajin bimbingan skripsi”*

#### **4. Berapa kali dalam seminggu anda melakukan bimbingan skripsi?**

MS mengatakan *“jadwal bimbingan saya tidak menentu karena pernah bimbingan sampai sebulan skripsi saya belum diperiksa juga”*

YR mengatakan *“jadwal dari dosen itu seminggu sekali bimbingan”*

NF mengatakan *“Waktu bimbingan seminggu sekali”*

RS mengatakan *“Jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing pertama seminggu sekali, dan dosen pembimbing kedua seminggu dua kali”*

YM mengatakan *“jadwal bimbingan skripsi saya seminggu 2 kali”*

JAP mengatakan *“tidak menentu, kalau saya ada waktu kosong dan dosennya bisa di jumpai baru saya laksanakan bimbingan karena saya juga masih ada perbaikan mata kuliah”*

NA mengatakan *“jadwal bimbingan saya seminggu sekali”*

#### **5. Bagaimana respon anda saat mendapat kritikan dari dosen pembimbing mengenai isi skripsi anda?**

MS mengatakan *“Saya orang yang menerima kritikan ketika dosen mengomentari isi skripsi saya dan mencoba menerima dan memahami perkataan yang dosen sampaikan sampai saya benar-benar paham”*

YR mengatakan *“Saat mendapat kritikan dari dosen saya menerimanya dan jalani saja apa yang dosen sampaikan”*

NF mengatakan *“Saya menerimanya bagaimanapun dosen yang lebih paham jadi saya ikuti saja sesuai arahan dosen”*

RS mengatakan “*Saya menerima kritikan dari dosen tentang isi skripsi saya karena menurut saya kritikan itu baik dan dari dapat membangun wawasan dan pemahaman saya*”

YM mengatakan “*Saya menerima kritikan dari dosen pembimbing mengenai isi skripsi saya*”

JAP mengatakan “*Menurut saya itu bagus saya jadi tahu dimana letak kesalahan skripsi saya dan apa yang terbaik untuk skripsi saya kedepannya*”

NA mengatakan “*Saya menerimanya dan mencoba benar-benar memahami perkataan dosen tersebut*”

**6. Ketika anda merasa tidak yakin dan tidak mengerti dengan apa yang dosen pembimbing jelaskan tindakan apa yang anda lakukan?**

MS mengatakan “*Saya tidak takut untuk bertanya meskipun itu berulang-ulang intinya sampai saya benar-benar paham*”

YR mengatakan “*Saya bertanya sampai saya benar-benar paham dan mengerti*”

NF mengatakan “*Saya bertanya sampai saya paham*”

RS mengatakan “*Saya bertanya sampai betul-betul paham tapi saya juga melihat mood dosennya, kalau dosen sedang tidak mood saya tidak bertanya banyak dan kalau ada yang saya kurang paham saya tanyakan ke teman saja*”

YM mengatakan “*Saya bertanya pada teman*”

JAP mengatakan “*Saya meminta dosen pembimbing untuk menjelaskan kembali sampai saya paham agar tidak salah ketika revisi nanti*”

NA mengatakan “*Bertanya lagi ke dosen tapi kalau belum paham juga saya bertanya pada teman yang sekiranya paham*”

**7. Ketika dosen pembimbing memberi revisi apakah anda langsung mengerjakannya atau menunda-nunda revisi tersebut?**

MS mengatakan “*InsyAllah seringnya saya langsung mengerjakannya tidak menunda-nunda revisi*”

YR mengatakan *“Biasanya saya langsung mengerjakannya tidak mau menunda-nunda revisi dan memang setiap malam saya bersama teman seperjuangan duduk untuk mengerjakan skripsi bersama dan itu sudah menjadi rutinitas kami”*

NF mengatakan *“Lebih sering saya langsung mengerjakannya apalagi kalau bahan skripsi sudah ada langsung saya kerjakan ketika sampai rumah”*

RS mengatakan *“Biasanya besok harinya saya langsung perbaiki ke kampus”*

YM mengatakan *“Lebih sering menunda-nunda mengerjakan revisi skripsi”*

JAP mengatakan *“InsyaAllah langsung saya kerjakan” bentuk wujud syukur saya biasanya mengucapkan Alhamdulillah, perbanyak do’a yang baik-baik, dan jangan sampai sholat tertinggal supaya Allah permudah terus urusan skripsi saya*

NA mengatakan *“Lebih sering menunda revisi dan terkadang kapan ada waktu ingin fokus baru saya kerjakan lagi”*

**8. Apakah anda selalu bersyukur jika sudah melewati progress bimbingan skripsi anda?**

MS mengatakan *“Saya termasuk orang yang bersyukur jika sudah melewati progress skripsi saya hari ini”*

YR mengatakan *“Saya sangat bersyukur jika sudah melewati progress bimbingan skripsi saya”*

NF mengatakan *“Alhamdulillah saya selalu bersyukur kalau sudah melewati progress bimbingan skripsi”*

RS mengatakan *“Saya sangat bersyukur sekali kalau progress skripsi saya berjalan dengan baik seperti di acc bab sekian”*

YM mengatakan *“Alhamdulillah saya bersyukur kalau sudah melewati progress skripsi saya baik itu bimbingan atau keperluan lain yang menyangkut kuliah saya”*

JAP mengatakan *“Ya saya selalu bersyukur kalau sudah melewati progress skripsi saya”*

NA mengatakan “*Alhamdulillah pasti selalu bersyukur*”

**9. Bentuk wujud syukur seperti apa yang anda lakukan jika sudah melewati progress tersebut?**

MS mengatakan “*Biasanya mengucapkan Alhamdulillah, berdo'a agar dimudahkan kedepannya urusan skripsi saya*”

YR mengatakan “*Biasanya bentuk wujud syukur saya itu sholat, berterimakasih pada Allah SWT, dan ada juga sadaqah untuk anak yatim*”

NF mengatakan “*Pastinya mengucapkan Alhamdulillah, secara tindakan lebih meningkatkan ibadah dan perbanyak do'a*”

RS mengatakan “*Mengucapkan Alhamdulillah berulang-ulang kali memang sesenang dan sebersyukur itu*”

YM mengatakan “*Semakin rajin sholat, lebih meningkatkan ibadah*”

JAP mengatakan “*Biasanya mengucapkan Alhamdulillah, perbanyak do'a yang baik-baik, dan jangan sampai sholat tertinggal supaya Allah permudah terus urusan skripsi saya*”

NA mengatakan “*Pastinya lebih banyak berdo'a dan memohon kepada Allah supaya diberi semangat dan juga pemahaman agar cepat menyelesaikan segala urusan skripsi saya*”

**10. Tindakan apa yang anda lakukan jika progress skripsi anda tidak berjalan sesuai keinginan?**

MS mengatakan “*Jika gagal atau tidak sesuai harapan saya ikhlas dan mencoba bertanya juga ke teman-teman ininya saya tidak mudah menyerah*”

YR mengatakan “*Apabila progress skripsi saya gagal misalnya tidak sesuai harapan saya tetap menerima tidak ada rasa kecewa*”

NF mengatakan “*Saya mengambil sisi positifnya insyaAllah tidak ada perasaan sakit atau kecewa di bawa happy saja*”

RS mengatakan “*Tidak masalah, saya tidak menyalahkan siapapun saya tetap berusaha dan semangat*”

YM mengatakan “*Terima saja biasanya mencoba mencari letak kesalahan saya dan konsultasi dengan teman yang kira-kira bisa membantu memberi arahan atau masukan*”

JAP mengatakan “*Saya mencari cara lain supaya skripsi saya berjalan dengan baik kedepannya walaupun ada kendala saya mencari solusinya itinya jangan sampai putus semangat*”

NA mengatakan “*Perasaan kesal dan kecewa pasti ada, tapi setelah itu coba terima dan tetap mengerjakannya pelan-pelan*”

#### **11. Apakah anda selalu optimis dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan “*Insyallah saya optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

YR mengatakan “*Insyallah saya orang yang selalu menerapkan optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

NF mengatakan “*Ya saya optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

RS mengatakan “*Sempat ada sedikit pesimis tapi optimis saya lebih banyak yang buat saya sedikit pesimis itu karena dosen pembimbing yang susah dijumpai tapi kalau dari saya sendiri tidak*”

YM mengatakan “*Saya tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

JAP mengatakan “*saya tidak selalau optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

NA mengatakan “*Saya tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi*”

#### **12. Apakah ada perasaan gagal dan takut salah selama anda mengerjakan skripsi?**

MS mengatakan “*Ya ada perasaan gagal dan takut salah dalam mengerjakan skripsi itu apalagi ketika awal bimbingan bab 1*”

YR mengatakan “*Ya ada perasaan gagal dan takut salah dengan hasil skripsi yang saya kerjakan*”

NF mengatakan “*Ya ada perasaan gagal dan takut salah dengan skripsi yang saat ini sedang saya kerjakan*”

RS mengatakan *“Ya ada perasaan gagal dan takut salah selama mengerjakan skripsi”*

YM mengatakan *“Ya ada perasaan gagal dan takut salah dalam menyelesaikan skripsi”*

JAP mengatakan *“Ya ada perasaan gagal dan takut salah sering merasa bimbang”*

NA mengatakan *“Ya ada perasaan gagal dan takut salah selama saya mengerjakan skripsi takut, skripsi yang saya kerjakan itu belum benar dan masih banyak salahnya”*

**13. Apakah anda pernah merasa gagal karena meragukan kemampuan anda dalam menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Ya pernah merasa gagal karena meragukan kemampuan saya sendiri dalam menyelesaikan skripsi”*

YR mengatakan *“Ya pernah merasa gagal karena meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi”*

NF mengatakan *“Ya ada perasaan gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi”*

RS mengatakan *“Ya Awal-awal mengerjakan skripsi ada perasaan gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi”*

YM mengatakan *“ Ya ada dan sangat pernah bahkan sampai saat ini saya masih sering merasa gagal karena meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi”*

JAP mengatakan *“Ya pernah sekali saya merasa gagal karena meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi”*

NA mengatakan *“Ya pernah sekali meragukan kemampuan saya dalam menyelesaikan skripsi”*

**14. Akibat merasa gagal apakah ada timbul perasaan gagal itu dikarenakan orang lain? (anda menyalahkan orang lain)**

MS mengatakan *“Tidak, saya tidak pernah menyalahkan orang lain akibat kegagalan yang saya rasakan”*

YR mengatakan *“Saya tidak pernah menyalahkan orang lain akibat kegagalan saya lebih sering saya menyalahkan diri sendiri”*

NF mengatakan *“Ya pernah menyalahkan dosen pembimbing karena susah dijumpai”*

RS mengatakan *“Tidak ada rasa menyalahkan orang lain karena kegagalan itu saya selalu mengambil sisi positifnya saja”*

YM mengatakan *“Tidak menyalahkan orang lain tapi menyalahkan diri sendiri”*

JAP mengatakan *“Ya pernah ada rasa menyalahkan orang lain”*

NA mengatakan *“Ya ada perasaan menyalahkan orang lain seperti menyalahkan dosen karena susah untuk dijumpai”*

**15. Apakah ada perasaan ragu sehingga sulit bagi anda untuk menyelesaikan skripsi?**

MS mengatakan *“Ya ada perasaan ragu seperti tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi saya”*

YR mengatakan *“Ya ada perasaan ragu saat menyelesaikan skripsi bahkan di awal bab 1, ragu akan kemampuan sendiri, ragu dengan skripsi sendiri, ragu takut yang di kerjakan salah”*

NF mengatakan *“Ya ada perasaan ragu ketika awal bimbingan bab 1 dari keraguan itu merasa kesulitan harus mulai mengerjakan skripsi darimana”*

RS mengatakan *“Ya ada perasaan ragu dan merasa sulit menyelesaikan skripsi”*

YM mengatakan *“Ya ada perasaan ragu dalam menyelesaikan skripsi”*

JAP mengatakan *“Ya pernah ada perasaan ragu sehingga sulit bagi saya untuk bisa menyelesaikan skripsi seperti meragukan kemampuan sendiri merasa tidak mampu dan tidak bisa menyelesaikan skripsi”*

NA mengatakan *“Ya ada perasaan ragu sehingga merasa sulit menyelesaikan skripsi”*

**16. Seberapa sering perasaan ragu itu muncul sehingga mengganggu pikiran anda?**

MS mengatakan "*Perasaan ragu itu tidak sering*"

YR mengatakan "*Alhamdulillah perasaan ragu itu tidak sering*"

NF mengatakan "*Ada perasaan ragu tapi tidak terlalu sering*"

RS mengatakan "*Tidak sering dan saya terus mencoba dan berusaha melawan perasaan ragu itu*"

YM mengatakan "*Sering saya rasakan terlebih lagi kalau sudah malam hari saya sering overthinking*"

JAP mengatakan "*Tidak terlalu sering perasaan ragu itu muncul*"

NA mengatakan "*Saya merasa perasaan ragu itu sering datang mengganggu pikiran saya*"

**17. Apa ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan?**

MS mengatakan "*Ya pernah ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk bimbingan*"

YR mengatakan "*Tidak pernah ada rasa takut atau tidak berani menemui dosen untuk bimbingan*"

NF mengatakan "*Tidak ada perasaan takut atau tidak berani menemui dosen pembimbing karena saya selalu siap kalau memang ingin bimbingan*"

RS mengatakan "*Pernah takut dan tidak berani jumpa dosen untuk bimbingan dan itu ketika awal bimbingan bab 1*"

YM mengatakan "*Ya pernah merasa takut tidak berani menemui dosen pembimbing karena saya jarang bimbingan*"

JAP mengatakan "*Ya ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk bimbingan tapi tidak sering*"

NA mengatakan "*Ya ada perasaan takut dan tidak berani menjumpai dosen pembimbing karena sering ragu dan tidak yakin dengan skripsi yang saya kerjakan*"

**18. Apakah anda merasa jenuh dan lelah apabila mendapat revisi terus terusan dari dosen pembimbing?**

MS mengatakan “*Saya sering mendapat revisi dari dosen pembimbing tapi tidak merasa jenuh saya tetap mengerjakannya pelan-pelan*”

YR mengatakan “*Saya sering mendapat revisi dan saya merasa jenuh karena saya merasa kesalahan saya itu itu saja jadinya saya seperti membuang-buang waktu dan itu membuat jenuh dan lelah*”

NF mengatakan “*Ada perasaan jenuh dan lelah karena revisi terus-terusan disitu saya merasa sangat bodoh*”

RS mengatakan “*Saya sering mendapat revisi dari dosen tapi tidak merasa jenuh tetap semangat saja karena saya pikir itu sudah resiko nya bimbingan dan mau bagaimanapun harus diterima*”

YM mengatakan “*Saya sering mendapat revisi skripsi dan itu membuat saya jenuh dan lelah*”

JAP mengatakan “*Belum banyak revisi karena saya jarang bimbingan*”

NA mengatakan “*Saya sering mendapat revisi dan wajar kalau ada perasaan jenuh dan lelah tapi ya kembali lagi tetap mengerjakan skripsi saya pelan-pelan walaupun selesainya lama*”

**20. Apakah ada perasaan tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri?**

MS mengatakan “*Tidak, saya yakin saja kalau mengerjakan skripsi sendirian tidak merasa kesulitan tapi memang kalau bersama teman lebih mudah karena bisa bertukar pikiran, yang tidak paham bisa di bantu oleh teman yang paham*”

YR mengatakan “*Ya ada perasaan tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang*”

NF mengatakan “*Saya yakin bisa menyelesaikan skripsi sendirian tetapi kalau mengerjakan skripsi bersama teman seperjuangan semangat lebih bertambah*”

RS mengatakan “*Pernah merasa tidak yakin dan tidak mampu kalau mengerjakan skripsi sendiri lumayan ada rasa tertekan juga dulu ketika awal awal bimbingan*”

YM mengatakan “*Ya ada perasaan tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri*”

JAP mengatakan “*Ya ada perasaan tidak yakin dan tidak mampu menyelesaikan skripsi seorang diri karena sering kurang semangat dan lama mengerjakannya*”

NA mengatakan “*Ada, ada seperti perasaan tidak mampu dan tidak yakin dapat mengerjakan skripsi seorang diri, teman sering mengajak untuk membuat skripsi bersama tapi saya yang sering malas*”

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 7 mahasiswa BKI tahun masuk 2017 di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa BKI tahun masuk 2017 dalam menyelesaikan skripsinya ternyata mengalami beberapa hambatan mengenai berpikir positif seperti ada perasaan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi terutama pada semester ini, kurang percaya diri dengan skripsi yang telah dikerjakan masih merasa skripsinya tidak bagus dan banyak salah, tidak rajin bimbingan, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisi skripsi, tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi, merasa gagal karena skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai, takut salah dengan isi skripsi yang dikerjakan, merasa gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi, akibat merasa gagal ada rasa menyalahkan orang lain, sering merasa ragu merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, ada perasaan jenuh dan lelah akibat sering mendapat revisi, ada perasaan sedikit tertekan merasa tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri, malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi.

**Tabel 4.3.**  
**Hambatan Berpikir Positif**

| No | Nama                           | Hambatan  |
|----|--------------------------------|---|
| 1  | YM, JAP, NA                    | Tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi semester ini                        |
| 2  | JAP, YM, NA                    | Tidak percaya diri bahwa sudah mengerjakan skripsi dengan baik dan benar    |
| 3  | JAP, YM, NA                    | Tidak rajin bimbingan skripsi   |
|    | YM,NA                          | Menunda-nunda revisi skripsi, tidak langsung mengerjakannya.                |
| 4  | JAP, YM, NA                    | Tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi                                   |
| 5  | MS, YR, NF, RS, YM,<br>JAP, NA | Perasaan gagal dan takut salah dalam menyelesaikan skripsi                  |
| 6  | MS, YR, NF, RS, YM,<br>JAP, NA | Merasa gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi |
| 7  | NF, JAP, NA,                   | Menyalahkan orang lain akibat kegagalannya dalam menyelesaikan skripsi      |

|    |                                |   |
|----|--------------------------------|---|
| 8  | MS, YR, NF, RS, YM,<br>JAP, NA | Perasaan ragu dan tidak yakin selama mengerjakan skripsi  |
| 9  | MS, RS, YM, JAP, NA            | Perasaan takut dan tidak berani menemu dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan skripsi       |
| 10 | YR, NF, YM, NA                 | Perasaan jenuh dan lelah akibat mendapat revisi terus-terusan                                   |
| 11 | YR, RS, YM, JAP, NA            | Perasaan seperti tertekan karena tidak yakin dan tidak mampu menyelesaikan skripsi seorang diri |
| 12 | MS, YR, YM, NA                 | Malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi   |

### C. Pembahasan

#### 1. Pandangan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang Berpikir Positif Dalam Menyelesaikan Skripsi

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi ternyata memiliki pandangan yang baik mengenai berpikir positif, berdasarkan hasil wawancara dengan 7 responden mereka mengatakan bahwa dengan berpikir positif pada saat menyelesaikan skripsi itu sangat baik karena dapat memberikan motivasi untuk diri sendiri sehingga mahasiswa tidak mudah

menyerah dan putus asa. Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi juga dapat menetralkan pikiran-pikiran yang tidak penting sehingga pikiran tetap sehat dan tidak mudah stress. Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi sangat penting sekali diterapkan. Mahasiswa juga berpendapat bahwa dengan mengaplikasikan pikiran yang positif pada saat menyelesaikan skripsi mendatangkan banyak manfaat seperti dapat menguatkan dan menyehatkan mental, menjaga kesehatan fisik, meningkatkan semangat dan motivasi, tidak mudah menyerah, punya arah dan tujuan sehingga fokus dalam pencapaiannya, tidak mudah putus asa, optimis, mendatangkan rasa percaya diri, yakin, dan dapat mengontrol emosi serta perasaan agar tetap baik dan nyaman.

Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi memang sangat penting sekali diterapkan, karena dengan mengaplikasikan pikiran yang baik akan melahirkan perilaku dan tindakan yang baik juga sehingga mahasiswa akhir bisa cepat dalam menyelesaikan skripsinya. Seseorang yang berpikir positif pikirannya akan mengarah dan tertuju kepada hal-hal yang berbau positif, fokus kepada kesuksesan tanpa menghiraukan kegagalan, mencintai kasih sayang daripada kebencian, mengutamakan kebahagiaan daripada kesedihan, keyakinan daripada ketakutan, dan kepuasan daripada kekecewaan, sehingga seseorang akan bersikap dan berperilaku positif dalam menghadapi permasalahan dihidupnya.<sup>94</sup>

---

## 2. Hambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Tentang Berpikir Positif Dalam Menyelesaikan Skripsi

Mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi faktanya mengalami beberapa hambatan mengenai berpikir positif, mereka kesulitan dalam mempertahankan pikiran-pikiran yang baik serta membangun pada saat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir tidak selalu mudah dan tepat waktu sesuai target dan keinginannya dalam menyelesaikan skripsi, dan sulitnya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi salah satunya didasarkan karena pikiran-pikiran mahasiswa yang salah dan tidak baik atau lebih tepatnya yaitu pikiran yang negatif.

Racun atau dampak yang dihasilkan dari berpikir negatif dapat mempengaruhi kehidupan sosial seseorang baik secara tindakan maupun perilakunya. Seperti dalam pendidikan, pekerjaan, atau karir, hubungan sesama makhluk sosial lainnya, dan kesehatan serta spiritualnya. Dalam melakukan bermacam-macam aktivitas tersebut, seseorang akan dikendalikan oleh pikiran bawah sadarnya sehingga yang tersimpan adalah hal yang berhubungan dengan penderitaan dan kesedihan seperti perasaan takut, khawatir, merasa was-was, ragu, frustrasi, cemas, trauma, dan sedih. Dampak yang lebih buruknya lagi dapat mengakibatkan beberapa penyakit fisik seperti sakit kepala atau pusing, magh atau lambung, serangan jantung dan kanker. Dan juga penyakit psikis seperti stress, sakit jiwa, dan lain sebagainya. Dan

---

<sup>94</sup> Yeni Anggraini, Aulia Syaf, Andri Murni, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa*, PSYCHOPOLYTAN (jurnal Psikologi), VOL. 1, No. 1, Agustus (2017), email: [press@univrab.ac.id](mailto:press@univrab.ac.id).

semua dampak buruk tersebut dapat terjadi karena berawal dari pemikiran yang negatif.<sup>95</sup>

Mahasiswa tingkat akhir telah terpola pikiran yang negatif di dalam otaknya sehingga membuat mahasiswa cenderung pesimis dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa merasa ragu, tidak yakin, tidak percaya diri, dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi, padahal mereka belum mencoba dan berusaha tetapi sudah merasa kesulitan dan sudah menyerah sebelum memulainya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 7 responden peneliti menemukan bahwa yang menjadi hambatan mahasiswa akhir mengenai berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi yaitu ada perasaan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi terutama pada semester ini, kurang percaya diri dengan skripsi yang telah di kerjakan masih merasa skripsinya tidak bagus dan banyak salah, tidak rajin bimbingan skripsi, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisi skripsi, tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi, merasa gagal karena skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai, takut salah dengan isi skripsi yang dikerjakan, sering merasa gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi, akibat perasaan gagal ada rasa menyalahkan orang lain, sering merasa ragu merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, ada perasaan jenuh dan lelah

---

<sup>95</sup> Jhon Afifi, *Kedahsyatan Berpikir Positif, Fokus, Dan Bertindak Progresif*, Cet ke 1, (Yogyakarta: FlashBooks, 2015), Hal 21-22.

akibat sering mendapat revisi, ada perasaan sedikit tertekan merasa tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri, malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini juga menemukan bahwasannya mahasiswa tingkat akhir tidak sepenuhnya berpikir negatif dalam menyelesaikan skripsi, ada beberapa mahasiswa yang cenderung lebih banyak menerapkan pikiran positif tetapi bukan berarti mereka tidak berpikir negatif namun cenderung lebih banyak berpikir positif dibanding berpikir negatif. Dan ada sebagian mahasiswa lainnya yang cenderung lebih banyak berpikir negatif dibanding berpikir positif pada saat menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang cenderung lebih banyak berpikir positif ditandai dengan ciri-ciri seperti yakin dapat menyelesaikan skripsinya pada semester yang sedang dijalankan, percaya diri bahwa skripsi yang dikerjakan sudah baik dan benar, rajin dalam melakukan bimbingan skripsi, menerima kritikan dari dosen pembimbing tentang isi skripsinya dan tidak membantah kritikan yang disampaikan, tidak menunda-nunda bimbingan skripsi, bersyukur jika sudah melewati progress bimbingan skripsi apabila berhasil ataupun gagal, optimis dalam menyelesaikan skripsi, tidak menyalahkan orang lain akibat kegagalannya, tidak ada perasaan takut atau tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan skripsi, tidak ada perasaan jenuh atau lelah jika mendapat revisi terus-terusan dari dosen pembimbing, pantang menyerah dan putus asa, dan selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi.

Seperti yang dikatakan El-Bahdal di dalam bukunya ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif yaitu:<sup>96</sup>

- a. Yakin dan percaya setiap adanya masalah pasti dapat terselesaikan dengan baik.
- b. Tidak mudah kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan, selalu percaya diri, menerima tantangan dan tidak mudah menyerah.
- c. Memiliki jiwa yang kuat dan konsisten, rajin, tidak malas, selalu fokus pada tujuan dan tidak mudah gugur oleh kegagalan.
- d. Percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya, pandai mengasah kemampuan apapun yang dimiliki dan tidak pernah meremehkannya.
- e. Auranya positif karena selalu memberi kebahagiaan pada orang lain dan selalau mengharapkan kehidupan yang positif.
- f. Bertawakal pada Allah SWT, selalu bersyukur, tidak pernah merasa kekurangan, dan selalu mengambil sisi positif disetiap kejadian.

Ciri-ciri lain dari orang yang berpikir positif menurut Abdul Aziz akan melakukan hal-hal sebagai berikut:<sup>97</sup>

- a. Perkataannya selalu mengarah pada hal-hal yang positif.
- b. Pandai mengambil pelajaran dari sebuah permasalahan, selalu melihat dari sisi positif, dan menjadikan sisi negatif sebagai pelajaran berharga yang tidak untuk di ulang lagi.

<sup>96</sup> Musa Rasyid El Bahdal, *Asyiknya Berpikiran Positif* (Jakarta: Zaman, 2010), Hal 53.

<sup>97</sup> Abdul Aziz, *Aktivasi Berpikir Positif* (Yogyakarta: Buku Biru, 2010), Hal 28-64.

- c. Menyukai tantangan, tidak pernah merasa takut dan selalau berani dalam menghadapi masalah.
- d. Menyikapi masalah dengan baik, bagi mereka masalah adalah satu tahap menuju dewasa jadi mereka menjalaninya dan menganggapnya sebagai pelajaran yang sangat berharga.
- e. Bersyukur untuk apapun yang terjadi, selalu menerima dan mengambil hikmah dari setiap kejadian yang di alami.
- f. Selalu terbuka dan siap menerima saran atau kritikan dari orang lain, karena saran dan kritikan adalah ilmu yang dapat membangun wawasan dan menjadikan mereka lebih baik lagi kedepannya.
- g. Optimis, cepat bangkit disaat gagal, tidak mudah putus asa dan tidak pernah merasa tertindas karena mereka meyakini adanya progretivitas didalam dirinya.

Adapun mahasiswa yang cenderung lebih banyak berpikir negatif ditandai dengan ciri-ciri seperti tidak yakin dapat menyelesaikan skripsinya pada semester yang saat ini dijalankan, tidak percaya diri bahwa skripsi yang dikerjakan sudah baik dan benar, tidak rajin bimbingan skripsi, menunda-nunda revisi skripsi tidak langsung mengerjakannya ketika ada waktu kosong, tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi, ada perasaan gagal dan takut salah selama mengerjakan skripsi, merasa gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi, akibat kegagalannya dalam menyelesaikan skripsi ada timbul perasaan menyalahkan orang lain, sering

merasa ragu sehingga sulit menyelesaikan skripsi, ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing, ada perasaan jenuh dan lelah ketika mendapat revisi terus-terusan, ada perasaan tertekan merasa tidak mampu dan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi seorang diri, mudah menyerah, malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi.

Menurut Elfiky ciri-ciri orang yang berpikir negatif yaitu:<sup>98</sup>

- a. Tidak memiliki keyakinan dan bayangan kegagalan selalu menghantui pikirannya.
- b. Tidak ada perubahan positif didalam dirinya, nyaman pada situasi yang negatif, tidak melakukan perubahan dan perkembangan apapun.
- c. Sulit menyelesaikan masalah karena tidak berperan aktif untuk mencari jalan keluarnya tapi lebih membiarkannya.
- d. Sering mengeluh, ketika dihadapkan dengan sebuah permasalahan cenderung melibatkan orang lain dan menyalahkannya. Tidak punya tanggung jawab dan selalu melihat sesuatu itu dari sisi negatifnya.
- e. Sering merasa sendirian, merasa tidak punya teman, merasa menjadi orang yang gagal, frustrasi, dan stress.
- f. Sulit maju dan berkembang, sering gagal dan tidak bisa mencapai keinginan dan targetnya.
- g. Sulit bersosialisasi dan senang kalau menyendiri.

---

<sup>98</sup> Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses Dan Lebih Bahagia)*, Hal 195-197.

- h. Sangat rentan terserang penyakit fisik maupun penyakit psikis dan dampaknya sangat bahaya.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil penelitian yang diperoleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi mengalami beberapa hambatan mengenai berpikir positif tetapi bukan berarti mahasiswa akhir sepenuhnya tidak berpikir positif. Dari hasil wawancara menunjukkan 4 mahasiswa akhir cenderung lebih banyak berpikir positif dan 3 mahasiswa akhir lainnya cenderung lebih banyak berpikir negatif. dari hasil penelitian mengatakan bahwasannya mahasiswa yang cenderung lebih banyak berpikir positif mendukung teori yang ada tentang ciri-ciri yang dimiliki oleh orang yang berpikir positif, salah satunya mereka mengatakan bahwa mereka yakin dapat menyelesaikan skripsinya pada semester yang saat ini sedang mereka jalankan. Dan mahasiswa yang cenderung lebih banyak berpikir negatif juga mendukung teori yang ada tentang ciri-ciri orang yang berpikir negatif yaitu kebalikan daripada ciri-ciri orang yang berpikir positif, salah satunya mereka mengatakan bahwa mereka tidak yakin dapat menyelesaikan skripsinya pada semester yang saat ini sedang mereka jalankan. Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwasannya mahasiswa tingkat akhir tahun masuk 2017 dalam menyelesaikan skripsinya cenderung menggunakan pikiran yang positif, dan dengan berpikir positif sangat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsinya.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi itu baik, karena ditandai dengan meningkatnya motivasi untuk mahasiswa sendiri sehingga mahasiswa tidak mudah menyerah dan putus asa, mahasiswa dapat menetralkan pikiran-pikiran yang tidak penting sehingga pikiran tetap sehat dan tidak mudah stress. Berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi juga sangat penting sekali diterapkan karena dengan mengaplikasikan pikiran yang positif pada saat menyelesaikan skripsi mendatangkan banyak manfaat seperti dapat menguatkan dan menyehatkan mental, menjaga kesehatan fisik, meningkatkan semangat dan motivasi, tidak mudah menyerah, punya arah dan tujuan sehingga fokus dalam pencapaiannya, tidak mudah putus asa, optimis, mendatangkan rasa percaya diri, yakin, dan dapat mengontrol emosi serta perasaan agar tetap baik dan nyaman.
2. Hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi yaitu disebabkan karena ada perasaan tidak yakin dapat menyelesaikan skripsi terutama pada semester yang saat ini sedang

dijalankan, kurang percaya diri dengan skripsi yang telah di kerjakan, masih merasa skripsinya tidak bagus dan banyak salah, tidak rajin bimbingan, suka menunda-nunda dalam mengerjakan revisi skripsi, tidak optimis dalam menyelesaikan skripsi, merasa gagal karena skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai, takut salah dengan isi skripsi yang dikerjakan, merasa gagal karena meragukan kemampuan sendiri dalam menyelesaikan skripsi, akibat merasa gagal ada rasa menyalahkan orang lain, merasa ragu merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi, ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan, ada perasaan jenuh dan lelah akibat sering mendapat revisi, ada perasaan sedikit tertekan merasa tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri, malas dan lalai dalam menyelesaikan skripsi.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian diatas, maka peneliti akan memberikan saran kepada:

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir sangat disarankan untuk lebih bijak dalam mengambil tindakan dalam setiap permasalahan terkhususnya pada saat menyelesaikan skripsi. Mahasiswa sangat diwajibkan untuk bisa mengaplikasikan pemikiran yang positif pada saat menyelesaikan skripsi, karena dengan berpikir positif pada saat menyelesaikan skripsi dapat membantu mahasiswa menjadi lebih semangat dalam menyelesaikannya, mengetahui arah dan tujuannya, tidak mudah goyah dan putus asa, yakin dan percaya, sesulit apapun pengerjaan skripsi tersebut insyaAllah akan

2. berjalan dengan baik. Dan tidak lupa juga melibatkan Allah dalam segala situasi, harus diseimbangkan dengan meningkatkan rasa syukur kepada Allah SWT, meningkatkan ibadah, dan mengerjakan segala perintah yang diwajibkan.
3. Kepada peneliti selanjutnya. Sangat diharapkan supaya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik, dan dapat memperluas pembahasan mengenai berpikir positif pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Afifi, Jhon. *Kedahsyatan Berpikir Positif, Fokus, Dan Bertindak Progresif*. Yogyakarta: FlashBooks, 2015.
- Albar, Kholid. & Kulsum, Ummi. *Metodologi Penelitian Bisnis*. Jawa Timur: Guepedia, 2021.
- Altara, Hastra. J. *Terapi Berpikir Positif Islami (Mukjizat Meraih Kesuksesan Dan Kebahagiaan Hakiki)*. Yogyakarta: Araska, 2021.
- Andarini, R.S. & Fatma, A. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi". jurnal Talenta Psikologi. VOL. 2, No. 2, Agustus 2013.
- Andrea, Michael. *Kekuatan Super Dahsyat Berpikir Positif*. Yogyakarta: Pinang Merah, 2011.
- Anggen, Monica. *99 Cara Berpikir Ala Sherlock Holmes (Panduan Mengasah Kemampuan Berpikir Ala Detektif)*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2015.
- Anthony, Robert. *Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 1993.
- Arham, S. Ahmad, A. & Ridfah. "Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Drop Out". Jurnal Psikoislamedia (online). VOL. 2, No. 1, April 2017.
- Arifin, Yanuar. *100% Bisa Selalu Berpikir Positif*. Yogyakarta: DIVA Press, 2011.
- Asmani, Jamal. Ma'mur. *The Law Of Positive Thinking*. Yogyakarta: Garai ilmu, 2009.
- Atina, Vivin. Zulfa. "A Guide To Survive In The Corona Virus Pandemic And The Society 5.0 Era". Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama, 2021.
- Aziz, Abdul. *Aktivasi Berpikir Positif*. Yogyakarta: Buku Biru, 2010.
- Beda, N.S. "Pengaruh Cognitive Thought Stopping Therapy Terhadap Tingkat Depresi Dan Kemampuan Mengontrol Pikiran Negatif Pada Klien Pascastroke Di RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar". Tesis, 2018.
- Canfield, Norman. *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: Banana Books, 2016.
- Edi, Sarwo. F.R. *Teori Wawancara Psikodiagnostik*. Yogyakarta: Leutikaprio, 2016.
- El-Bahdal, Musa Rasyid. *Asyiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman, 2010.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyumedia, 2010.

- Elfiky, Ibrahim. *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2019.
- Fitria, Rodiyatul. “*Pelatihan Berpikir Positif Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*”. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, (Skripsi), Juli 2020.
- Fitrah, Muh. & Luthfiyah. *Metodologi Penelitian (Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus)*. Jawa Barat: CV Jejak, 2017.
- Gafur, Harun. “*Mahasiswa Dan Dinamika Dunia Kampus*”. Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015.
- Hariyono, Rudy. *Teknik Mengendalikan Keinginan*. Gresik: Putra Pelajar, 2000.
- Hasan, M.T. Dkk. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jawa Tengah: Tahta Media Grup, 2022.
- Jamil, Jumrah. *Cara Mudah Menulis Karya Ilmiah, Lengkap dengan Panduan Wajib Untuk Semua Mahasiswa*. Sumbar: CV. Azka Pustaka, 2021.
- Katsir, Imam Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir: Juz 14,15,16*. Jawa Tengah: Insan Kamil Solo, 2016.
- KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia)*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Kholidah, E.N. & Alsa, Asmadi. “*Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stress Psikologis*”. *Jurnal Psikologi*, VOL. 39, No 1, Juni 2012.
- Kusuma Septa, & Monica Octafia. “*Hubungan Dukungan Sosial Dengan Berpikir Positif Mahasiswa Tingkat Akhir Menyusun Skripsi*”. (Skripsi), Januari 2019.
- Liawati, Sri. “*Minat Memilih Program Studi Pendidikan Akuntansi Ditinjau Dari Minat Menjadi Guru Dan Persepsi Peluang Kerja*”, (Skripsi), Juli 2015.
- Liem, Koko. *The Power Of Husnuz Zhan: Berbaik Sangkalah maka Hidupmu Barokah*. Jakarta: Raih Asa Sukses, Penebar Swadaya Grup, 2012.
- Machmudati, Atina. & Diana, Rachmy. “*Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*”. *Jurnal Intervensi Psikologi*, VOL. 9, No. 1, Juni 2017.
- Mahi, Ali. Kabul. & Trigunarso, Indra. *Perencanaan Pembangunan Daerah*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Mamik. *Metodologi Kualitatif*. Surabaya: Zifatama Publisher, 2015.
- Maulana,. *Konsep Dasar Matematika dan Pengembangan Kemampuan Berpikir Kritis – Kreatif*. Sumedang, UPI Sumedang Press, 2017.

- \_\_\_\_\_. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Zifatama Publisher, 2015.
- Moleong, Lexy. J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Munashiroh, T. “*Hubungan Berpikir Positif dengan Psikosomatis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*”. (Skripsi), 2008.
- Muslich, Masnur. & Maryaeni. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Muslimin, Immawan Zidni. “*Berpikir Positif Dan Resilensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*”. *Jurnal Psikologi Integratif*, VOL 9, No. 1, April 2021.
- Nugraha, Bayu. Anggi. “*Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir*”. (Skripsi), 2018.
- Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, Banda Aceh: Percetakan UIN Ar-Raniry, 2019/2020.
- Peale, N. V. *Berpikir Positif*. Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2006.
- Pieter, H.Z. Dkk. *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Pedoman Penulisan Proposal Dan Skripsi*, Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN AR-RANIRY. 2019.
- Pinandito, Satrio. *Husnuzan Dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup: Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011.
- Rahyono, F.X. *Kiat Menyusun Skripsi dan Strategi Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Penaku, 2010.
- Rakhmawati, Yuliana. *Metode Penelitian Komunikasi*. Surabaya: Putra Media Nusantara, 2019.
- Rohman, R.A. & Khamzah, M. *Menjaga Akidah Dan Akhlak*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009.
- Sagir, Akhmad. *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi*. Banjarmasin: Antasari Press, 2009.
- Sari, Mila. *Dkk. Metodologi Penelitian*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Shihab, Muhammad Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- Siyoto, Sandu. & Sodik, M. Ali. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Method)*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2016.
- \_\_\_\_\_. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta, 2011
- Sunaryo Wowo. *Taksonomi berpikir*. Bandung: Remaja Rodaskarya, 2011.
- Suryana, Irfan. *Sebuah Seni Berpikir Positif (Menggali Rahasia Dari Berpikir dan Bersikap Positif)*. Yogyakarta: PT. Anak Hebat Indonesia, 2021.
- Sutrisman, Dudih. *Pendidikan Politik, Persepsi, Kepemimpinan, dan Mahasiswa*. Bandung: Guepedia, 2018.
- Syaf, Aulia. Anggraini, Yeni. & Murni, Adri. “*Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa*”. PSYCHOPOLYTAN (jurnal Psikologi), VOL. 1, No. 1. Agustus 2017.
- Uin.ar-raniry.ac.id.
- Utami, A.P. Muhammad, A. & Purwanti. “*Studi Kasus Tentang Siswa Yang Berpikir Negatif Di SMA Negeri 1 Kuala Mandor B*”. Jurnal.untan.ac.id (Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran KHATULISTIWA), Vol. 8, No 11, November 2019.
- Utami, Fitria. & Kasih, Delina. “*Pengaruh Penerapan Model Experiential Learning Pada Mata Kuliah Matematika Dan Sains Terhadap Keaktifan Mahasiswa PG Paud Universitas Panca Sakti Bekasi*”. Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini (Online), VOL. 1, No. 2, Desember 2020.
- Waluya, Bagja. *Sosiologi (Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat)*. Bandung: PT Setia Purna Inves, 2007.
- Wangid, M.N & Sugiyanto. “*Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir*”. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan (Online), VOL 6, No 2, September 2006.
- Whitney, F.L. *The Elements of Resert, Asian Eds*. Osaka: Overseas Book Co, 1960.
- Wulan, Noor. A. D, & Abdullah, S.M. “*Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi*”. Jurnal Sosio Humaniora, VOL. 5, No. 1, Mei 2014.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Bella Mulyana
2. Tempat/Tgl. Lahir : Pante Raya, 23 Oktober 1998
3. Jenis kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 160402068
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Pante Raya
  - a. Kecamatan : Wih Pesam
  - b. Kabupaten : Bener Meriah
  - c. Provinsi : Aceh
8. No. Telp/Hp : 083110781010

### Riwayat Pendidikan

9. SD/MI : SDN 1 Pante Raya Tahun Lulus 2010
10. SMP/MTs : MTSN Al-Zahrah Tahun Lulus 2013
11. SMA/MA : MA Al-Zahrah Tahun Lulus 2016
12. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

### Orang Tua/Wali

13. Nama Ayah : Zainal
14. Nama Ibu : Khadijah
15. Pekerjaan Orang Tua : PNS (Pensiunan)
16. Alamat Orang Tua : Pante Raya, Kec Wih Pesam, Kab Bener Meriah

Banda Aceh 12 Desember 2022

Peneliti

( Bella Mulyana )

## **PEDOMAN WAWANCARA**

### **BERPIKIR POSITIF PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI**

(Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)

1. Untuk menjawab rumusan masalah yang pertama yaitu mengenai bagaimana pandangan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi, maka peneliti merumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut.
  - a. Pertanyaan untuk mahasiswa tingkat akhir Prodi Bimbingan dan Konseling Islam:
    - 1) Apa yang anda pahami tentang makna berpikir positif?
    - 2) Bagaimana pendapat anda mengenai berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?
    - 3) Menurut anda apakah berpikir positif penting di terapkan dalam menyelesaikan skripsi?
    - 4) Menurut anda apa saja manfaat yang didapat jika berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?
    - 5) Dampak apa yang anda rasakan jika tidak berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi?

2. Untuk menjawab rumusan masalah yang kedua mengenai apa saja hambatan mahasiswa tingkat akhir tentang berpikir positif dalam menyelesaikan skripsi, maka peneliti merumuskan beberapa pertanyaan sebagai berikut.

a. Pertanyaan untuk mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan dan konseling islam.

- 1) Apakah anda sendiri yakin dapat menyelesaikan skripsi pada semester ini?
- 2) Sejauh ini apakah anda percaya diri bahwa sudah mengerjakan skripsi anda dengan baik dan benar?
- 3) Apakah anda rajin dan disiplin dalam melakukan bimbingan skripsi?
- 4) Berapa kali dalam seminggu anda melakukan bimbingan skripsi?
- 5) Bagaimana respon anda saat mendapat kritikan dari dosen pembimbing mengenai isi skripsi anda?
- 6) Ketika anda merasa tidak yakin dan tidak mengerti dengan apa yang dosen pembimbing jelaskan tindakan apa yang anda lakukan?
- 7) Ketika dosen pembimbing memberi revisi apakah anda langsung mengerjakannya atau menunda-nunda revisi tersebut?
- 8) Apakah anda selalu bersyukur jika sudah melewati progress bimbingan skripsi anda?
- 9) Bentuk wujud syukur seperti apa yang anda lakukan jika sudah melewati progress tersebut?
- 10) Tindakan apa yang anda lakukan jika progress skripsi anda tidak berjalan sesuai keinginan?

- 11) Apakah anda selalu optimis dalam menyelesaikan skripsi?
- 12) Apakah ada perasaan gagal dan takut salah selama anda mengerjakan skripsi?
- 13) Apakah anda pernah merasa gagal karena meragukan kemampuan anda dalam menyelesaikan skripsi?
- 14) Akibat merasa gagal apakah ada timbul perasaan gagal itu dikarenakan orang lain? (anda menyalahkan orang lain)
- 15) Apakah ada perasaan ragu sehingga sulit bagi anda untuk menyelesaikan skripsi?
- 16) Seberapa sering perasaan ragu itu muncul sehingga mengganggu pikiran anda?
- 17) Apa ada perasaan takut dan tidak berani menemui dosen pembimbing untuk melakukan bimbingan?
- 18) Apakah anda merasa jenuh dan lelah apabila mendapat revisi terus terusan dari dosen pembimbing?
- 19) Apakah ada perasaan tidak yakin dan tidak mampu mengerjakan skripsi seorang diri?

## **DOKUMENTASI WAWANCARA**

Dokumentasi Wawancara Bersama MS dan YR



Dokumentasi Wawancara Bersama NF



Dokumentasi Wawancara Bersama RS



Dokumen Wawancara Bersama YM



Dokumentasi Wawancara Bersama JAP



Dokumentasi Wawancara Bersama NA



**SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY**  
**Nomor : B-2440/Un.08/FDK/KP.00.4/07/2022**  
**TENTANG**  
**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
**SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

**DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

- Menimbang** : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;  
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;  
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;  
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;  
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;  
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;  
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;  
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;  
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;  
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;  
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;  
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022
- Pertama** : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Drs. Maimun, M.Ag** Sebagai Pembimbing Utama  
2) **Juli Andriyani, M.Si** Sebagai Pembimbing Kedua

**Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:**

- Nama : Bella Mulyana  
Nim/Jurusan : 160402068 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul : Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi (Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh)

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022;
- Keempat** : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Pada Tanggal : 05 Juli 2022 M  
06 Zulhijjah 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Dekan,

  
Fakhr

**Tembusan:**

1. Rektor UIN Ar-Raniry
2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry
3. Mahasiswa yang bersangkutan

**Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 05 Juli 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7552548, www.dakwah arraniry.ac.id

Nomor : B.5322/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2022

Banda Aceh, 20 Desember 2022

Lamp : -

Hal : *Telah Melakukan Penelitian Ilmiah*

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sehubungan dengan surat Nomor: B.4600/Un.08/FDK.I/PP.00.9/06/2022, tanggal 02 November 2022 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa atas nama saudara:

Nama /Nim : **Bella Mulyana/160402068**

Semester/Jurusan : XIII / BKI

Alamat sekarang : Lamgugob

telah melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **"Berpikir Positif pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh"** Pada Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y



Wassalam  
an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik  
Dan Kelembagaan

M. M. Muddin



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.4600/Un.08/FDK-1/PP.00.9/11/2022  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : BELLA MULYANA / 160402068  
Semester/Jurusan : XIV / Bimbingan dan Konseling Islam  
Alamat sekarang : lamgugob

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Studi Analisis Deskriptif pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 19 Desember 2022

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 15 Januari 2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.4600/Un.08/FDK-1/PP.00.9/11/2022

Lamp :-

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Prodi Bimbingan Konseling Islam

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : BELLA MULYANA / 160402068

Semester/Jurusan : XIV / Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat sekarang : lamgugob

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **Berpikir Positif Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi**

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 02 November 2022

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan  
Kelembagaan,



Dr. Mahmuddin, M.Si.

Berlaku sampai : 15 Januari  
2023