

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang diciptakan Allah dengan segala kesempurnaan. Manusia dibentuk oleh kehidupan, pengetahuan, nilai-nilai dan keyakinan yang melahirkan sikap atau perbuatan. Sikap atau perbuatan manusia terbentuk dari pemikiran manusia itu sendiri. Perbuatan itu muncul karena kebiasaan dan pengaruh lingkungan dari dalam dan luar.¹ Oleh sebab itu sikap atau perbuatan dipengaruhi oleh kebiasaan-kebiasaan individu. Dengan demikian pemikiran memiliki banyak kekuasaan yang bisa mempengaruhi banyak hal, di antaranya: pikiran membuat arsip memori atau kenangan dalam akal, pikiran melahirkan *mindset*, pikiran mempengaruhi intelektualitas, pikiran mempengaruhi fisik, pikiran melahirkan kebiasaan dan pikiran memengaruhi sikap.²

Individu yang menginginkan hidupnya bahagia, tentunya harus membentuk pola pikirnya menjadi pola pikir yang positif. Artinya proses kognitif memainkan peran sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kebahagiaan pada seseorang.³ Oleh karenanya, individu harus mampu mengelola dan menjaga pikiran dengan sebaik mungkin karena pikiran merupakan sumber yang kuat dalam mempengaruhi langkah individu ke depannya.

Berhusnuzhan kepada Allah artinya menyadari secara baik dan bijak bahwa apa yang belum terjadi ataupun yang sudah terjadi adalah sesuatu yang sudah di rencanakan-Nya. Sehingga kita tidak perlu menyalahkan akan segala

¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta, Zaman, 2009, hlm 37

² Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hlm 44

³ Ahmad Rusydi, 'Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologo Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental', *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol.7.No. 1 (2012), hlm 19.

ketentuan-Nya atau keterbatasan yang telah di berikan-Nya. *Husnuzhan* artinya seseorang yang pikirannya dipenuhi oleh sesuatu yang baik atau positif. *Husnuzhan* dikenal juga dengan istilah berpikir positif. Husnuzhan adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Tuhan dan kepada orang lain. Berprasangka baik kepada Tuhan ditandai dengan sikap tawakkal, merasakan kasih sayang dan kemaafan Tuhan. Sehingga menurut Albrecht, berpikir positif adalah kecakapan dalam menilai sesuatu dari sisi yang baik, sehingga berpikir positif akan bertambah jika terjadi pembentukan kemampuan atau kebiasaan dalam menilai sesuatu dari sisi positif. Individu disebut berpikir positif jika memiliki perhatian yang positif (*positive attention*) dan juga ucapan positif (*positive verbalization*). Perhatian positif didapat dari hasil pemusatan perhatian kita pada hal-hal dan pengalaman-pengalaman yang positif, seperti mengganti suatu gagasan tentang kegagalan dengan cita-cita sukses, suatu pemikiran yang menghasilkan penyelesaian atau solusi, dan ketakutan dengan harapan.⁴

Tatkala larangan didasarkan atas banyak berprasangka negatif, sedangkan Allah mengatakan bahwa manusia telah diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya, maka pemberitahuan dengan ungkapan ini intinya agar manusia menjauhi buruk sangka apapun yang akan menjerumuskannya ke dalam dosa. Sebab, dia tidak tahu prediksi atau dugaan yang manakah yang justru dapat menimbulkan dosa.⁵ Dalam penelitiannya, Rusyid menyimpulkan bahwa berpikir

⁴ Yeni Anggaraini, Auliya Syaf dan Adri Murni, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa*, **Jurnal Psikologi**, Volume 01 No. 01, 2017, hlm. 34

⁵ Ahmad Putra, 'Rational Emotive Therapy Untuk Remaja Berpikiran Negatif: Elaborasi Doktrin QS At-Tin : 4', *Jurnal Ilmiah Syiar*, Vol. 01, No. 1, 2020, hlm 23

positif dapat mempengaruhi kesehatan mental.⁶ Sedangkan dalam perspektif psikologi Islam, berpikir positif adalah perilaku hati dan kebaikan akhlaq yang senantiasa mendorong manusia untuk berprasangka baik kepada Allah dan kepada orang lain. Berprasangka baik kepada Allah ditandai dengan sikap tawakal, merasakan kasih sayang dan kemaafan Allah. Adapun berprasangka baik kepada orang lain ditandai dengan tidak ada atau rendahnya kecenderungan untuk berperilaku *tajassus*, *tahassus*, benci dan *hasad*.⁷

Berpikir positif adalah suatu cerminan dari pikiran dengan menilai sesuatu dari arah positif, sehingga berpikir positif akan bertambah jika terjadi pembentukan kebiasaan dalam menilai segala sesuatu dari sisi positif yang akan memberikan kemampuan pada diri untuk terus berpikir dalam mencari jalan keluar berupa tindakan yang positif. Saat seseorang mengalami kekecewaan atau menghadapi suatu kenyataan yang tidak sesuai dengan harapannya, sebenarnya memiliki dua pilihan yaitu berpikir secara realistis untuk tetap bertahan dalam menerima kenyataan dan segera mengadaptasikan diri dengan mengingkari kenyataan dan hanya melakukan penyesalan, menyalahkan diri sendiri bahkan menghindar dari kenyataan dan frustrasi. Individu yang memiliki pola pikir yang positif, dapat menyesuaikan dirinya untuk menerima kenyataan secara objektif dan rasional. Individu yang dapat mengelola pikiran positifnya adalah individu yang dapat menyikapi persoalan yang ada baik atau buruknya kenyataan dengan bijaksana dan berusaha untuk ikhlas karena dia menyakini apapun yang terjadi itu sudah ada yang menghendaki-Nya.⁸

⁶ Ahmad Rusydi, Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir, hlm 19

⁷ Ahmad Rusydi, Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir..., hlm 1

⁸ Yeni Anggaraini..., *Hubungan Antara Berpikir Positif...*, hlm 4

Ketika individu berpikir positif dalam menghadapi suatu permasalahannya akan memiliki manfaat yang baik untuk diri individu tersebut. Manfaat tersebut berupa kesehatan jiwa dan raga menjadi meningkat, melemahkan gen yang berpotensi menimbulkan penyakit, lebih percaya diri dan siap menghadapi kehidupan, tidak mudah menyerah dan tangguh dalam menjalani kehidupan, memiliki rasa saling menghargai dan empati, membentuk pribadi yang optimis dan pantang menyerah, serta menganggap hidup terasa ringan.⁹ Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa pada fakultas psikologi Universitas Abdurrah Pekanbaru bahwa dengan semakin meningkatnya pikiran positif maka semakin rendah kecemasan komunikasi pada mahasiswa begitupun sebaliknya, semakin rendah pikiran yang positif maka semakin tinggi kecemasan¹⁰. Dibawah ini terdapat hasil sementara yang telah didapatkan oleh peneliti pada mahasiswa Prodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.

Peneliti melakukan suatu wawancara terhadap salah satu Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi yang berinisial A, subjek menuturkan bahwa ia selalu berusaha agar mampu mengelola pikirannya dengan sebaik mungkin supaya terhindar dari perasaan atau pemikiran yang negatif. Untuk menghindari pemikiran yang negatif mahasiswa A mengatakan harus lebih mengenal Rabb-Nya, memahami dirinya serta berusaha untuk menjaga tingkat religiusitasnya. Salah satu bentuk dari pemahaman agama yang baik menurutnya, ia harus menjaga ibadah serta apabila dikaitkan dengan kegiatan perkuliahan, subjek mengatakan ia harus berusaha untuk bisa mengenali dan memahami atas

⁹ Nadzir Hakiki, 'Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam', *Skripsi*, 2018, hlm 30

¹⁰ Yeni Anggaraini, 'Hubungan Antara Berpikir Positif...', hlm 36

kemampuan pada dirinya serta lingkungannya, berikhtiar untuk tetap maju dan bisa menyelesaikan setiap kegiatan kampus dengan disertai suatu pemikiran yang bijak dan positif. Sehingga apabila ia telah berikhtiar dengan sepenuhnya maka ia akan bertawakal atau pasrah dengan menyerahkan atau mewakilkan semuanya kepada yang berhak memutuskan yaitu Allah Swt.

Pola pikir individu dapat mempengaruhi perasaan, sikap dan perilaku yang akan muncul dalam situasi spesifik. Untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif individu harus mengetahui dan mengenali jenis kesalahan dalam berpikir, antara lain distorsi kognitif yang dialami, dengan cara mengembangkan berbagai wawasan tentang jenis distorsi kognitif yang sering dialami, mengembangkan informasi tentang sisi positif manusia dan mengembangkan penilaian positif terhadap seseorang atau sesuatu.¹¹

Adanya hubungan timbal balik antara pola pikir dan sikap dari individu. Sebagai hamba-Nya individu harus menyadari bahwa individu dalam genggaman Allah, individu membutuhkan bimbingan dan pertolongan Allah SWT. Wujud dari kepercayaan individu akan pertolongan Allah adalah bertawakal. Tawakal adalah tanda keimanan atau kepercayaan bahwa Allah adalah Rabb yang Maha Berkuasa yang menyayangi hamba-Nya. Setiap orang yang bernyawa sangat membutuhkan Rabb dan kasih sayang-Nya, manusia berusaha karena diperintahkan oleh Allah sebagai Rabbnya dan mengembalikan seluruh hasil usaha hanya kepada Allah. Kita juga wajib berhusnuzhan kepada-Nya bahwa Dia menentukan apa yang terbaik untuk makhluk-Nya.

¹¹ Hanggari Deasy, Kamsih Astuti dan Kondang Budiyan Hanggari Deasy, 'Pelatihan Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja Yatim Piatu Di Yogyakarta', *Jurnal Psikologi*, Vol. 16, N0.2, 2020, hlm 3

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan berpikir baik atau buruknya individu ditentukan oleh tingkat pemahaman agama atau religiusitas. Hal ini sejalan dengan pernyataan Paele bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi berpikir positif ialah religiusitas atau agama dan tawakal merupakan salah satu bagian dari konsep keberagamaan.¹² Pada dasarnya setiap yang bernyawa pasti akan kembali kepada agama dan Tuhannya. Hanya kepada Tuhannya-lah tempat individu bergantung dan memohon. Ketidakberdayaan atau kepasrahan individu diilustrasikan dari bagaimana ia berikhtiar dan bertawakal. Bentuk dari tawakal yang sebenarnya yaitu menyerahkan segala persoalan dunia kepada siapa yang berhak dia imani yakni Allah Swt. dan juga menerima atau tunduk di bawah ketetapan dan keputusan-Nya. Selain berusaha (ikhtiar) untuk menyelesaikan masalah, dalam ajaran Islam juga mengajarkan satu konsep yang dapat membuat seseorang merasa tenang yaitu sikap tawakal (memasrahkan diri kepada Allah atas segala permasalahan yang terjadi).

Sebagai amalan dan ubudiyah (penghambaan) hati dengan menyandarkan segala sesuatu hanya kepada Allah, *tsiqqoh* kepada-Nya dan ridho atas sesuatu yang menimpa dirinya berdasarkan keyakinan bahwa Allah akan memberikan segala “kerelaan/kecukupan/yang disebut sebagai qanaah” bagi dirinya dengan tetap melaksanakan “sebab-sebab” (faktor-faktor yang mengarahkannya pada sesuatu yang dicarinya) serta usaha keras untuk dapat memperolehnya. Sudah menjadi kebutuhan pokok sikap tawakal bagi seorang muslim. Dengan berusaha untuk bertawakal, emosi individu akan stabil sehingga tercipta ketenangan dan ketentraman hati apabila sedang menghadapi sebuah permasalahan yang

¹² Ahmad Zuhdi dan Zuwirda, ‘Pengaruh Religiusitas Terhadap Berpikir Positif Pada Kelompok Pengajin Di Desa Koto Petai Kabupten Kerinci’, *Jurnal Bimbingan Konseling*, 2019, hlm 3

terkadang membuatnya berpikir yang tidak-tidak, menimbulkan emosi dan melelahkan jiwa dan raga. Ketika individu sanggup dalam menghadapi ketidakberdayaan atau tekanan hidup dengan kondisi emosi yang terkontrol maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki stabilitas emosi yang baik. Individu yang bertawakal adalah individu yang menyerahkan, segala urusannya hanya kepada Allah Swt yang disertai dengan ikhtiar yang dilakukan sebelumnya. Allah menegaskan dengan firman-Nya dalam Surat Ar- Ra'du berikut.

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum kaum itu sendiri mengubah apa yang ada pada diri mereka.* (Qs.Ar- Ro'du : 11)

Allah juga berfirman dalam surat At-Talaq berikut:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya : *Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya.* (QS. At-Talaq : 3)

Dengan demikian fenomena-fenomena yang telah dipaparkan menerangkan bahwa individu yang bertawakal kepada Allah adalah individu yang yakin dan percaya kepada Allah. Dari keyakinan dan kepercayaan tersebut akan membuat individu tidak merasa khawatir akan apa yang terjadi pada diri individu. Individu yang tidak merasa khawatir akan memberikan suatu energi yang positif yaitu ketentraman hati dan ketenangan. Ketenangannya itulah membuatnya lebih bijak dalam mengelola serta menindaklanjuti pemikirannya sehingga tercipta pola pikir yang positif. Sesuai dengan latar belakang yang telah

dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam lagi terkait tentang **“Tawakal dan Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang”**.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada hubungan antara Tawakal dan Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan antara Tawakal dan Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam perkembangan Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi, dikarenakan Tawakal merupakan salah satu konsep atau istilah dalam disiplin ilmu Tasawuf yang banyak digunakan oleh manusia dan juga berpikir positif juga termasuk dalam psikologi Islami. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti yang tertarik dengan topik yang berhubungan dengan tawakal dan berpikir positif.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memotivasi mahasiswa serta pembaca agar dapat menerapkan sikap tawakal sehingga terciptanya kualitas berpikir yang baik (positif).

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian mengenai tawakal dan berpikir positif sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian mengenai tawakal pernah dilakukan oleh Mohd Fathi Yakan Bin Zakaria (2013) dengan judul “ Konsep Tawakal Dalam Al-Qur’an (Kajian Komparatif Antara Tafsir As-Sya’rawi Dan Tafsir Al-Azhar). Penelitian ini menggunakan library research (penelitian kepustakaan), penelitiannya mengacu kepada Al-Qur’an al-Karim, hadis-hadis rasulullah Saw, Tafsir as-Sya’rawi dan Tafsir al-Azhar yaitu dengan menggunakan metode muqarin atau komparatif dengan diperoleh sebagian populasi mengira bahwa tawakal itu ialah menyerahkan segala keputusan kepada Allah tanpa berusaha dan meninggal perhatian dan pikiran (Zakaria, 2013). Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada variabel terikatnya yaitu menggunakan berpikir positif, sedangkan pada penelitian tersebut tidak ada variabel terikatnya. Selain itu juga penelitian tersebut tergolong ke dalam penelitian kepustakaan dengan menggunakan Al-Qur’an, sedangkan pada penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang memuat angka-angka atau statistik dan pada penelitian tersebut tidak menggunakan subjek sebagai sumber perolehan data tetapi lebih menjurus kepada pengkajian Al-

Qur'an sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa sebagai sumber perolehan data yang valid.

2. Penelitian lain mengenai tawakal juga pernah dilakukan oleh Sumiyati (2019) dengan judul “Konsep Tawakal Perspektif Al-Qur'an (Kajian M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (library research) dengan menggunakan sumber data primer dan sekunder, sedangkan metode analisis yang digunakan adalah metode maudhu'i. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep tawakal dalam Al-Qur'an adalah berusaha dengan sungguh-sungguh sejauh batas kemampuan manusiawi untuk bisa mewujudkan sesuatu yang diinginkan, dengan dibarengi berserah diri kepada Allah Swt. atas apa yang telah diusahakan (Sumiyati, 2019). Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu penelitian hanya menggunakan satu variabel saja yaitu tawakal sebagai variabel bebasnya, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu tawakal dan berpikir positif sebagai variabel terikatnya. Selain itu juga metode penelitian tersebut berbasis kualitatif dengan menggunakan kepustakaan, sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dibuktikan melalui rangkaian hasil dari pada uji statistik.

3. Penelitian lain mengenai berpikir positif pernah dilakukan oleh Euis Prastiawati (2016) dengan judul “ Upaya Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Melalui Media Audiovisual Berbasis Cerita Inspiratif Pada Siswa Kelas X di SMA PGRI Indralaya “. Metode penelitian ini menggunakan tindakan

bimbingan konseling yang datanya diperoleh melalui skala berpikir positif dan pengamatan, yang kemudian dianalisa secara kuantitatif dan dimaknai dengan kualitatif. Dalam penelitian ini terdiri dari 11 orang siswa kelas X yang memiliki kemampuan berpikir positif dalam kategori rendah dan dilakukan dalam dua siklus. Diperoleh suatu kesimpulan bahwa penerapan media audiovisual berbasis cerita inspiratis cenderung efektif dalam peningkatan kemampuan berpikir positif siswa (Pratiawati, 2016). Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu terletak pada subjeknya. Pada penelitian tersebut menggunakan subjek siswa sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Selain itu juga, pada penelitian tersebut hanya menggunakan satu variabel saja yaitu berpikir positif sebagai variabel bebasnya sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu tawakal sebagai variabel bebas dan berpikir positif sebagai variabel terikatnya. Sehingga hasil akhir juga akan berbeda, pada penelitian ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh media audiovisual terhadap kemampuan berpikir positif seseorang, sedangkan pada penelitian ini menjelaskan bahwa adanya pengaruh positif apabila individu memiliki sikap tawakal yaitu mahasiswa akan memiliki pola pikir yang terjaga.

4. Penelitian lain mengenai berpikir positif juga pernah dilakukan oleh Mohammad Nafis Rahmanto (2011) dengan judul “Positive Thinking dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental Dalam Buku Terapi Positive Thinking menurut paradigma Dr. Ibrahim Elfiky”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (library research), yang berkaitan dengan kajian dan telaah teks. Penyajian datanya dilakukan secara kualitatif dengan teknik analisis deskriptif-

interpretatif. Dengan bertumpu pada prinsip pemikiran yang baik, maka individu akan dapat mengontrol atau mengendalikan diri dari pikiran-pikiran negatif yang dapat mengganggu jiwa. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu pada penelitian tersebut tidak menggunakan subjek sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Dan juga pada penelitian tersebut lebih spesifik mengarah kepada kepada kajian dan telaah teks menurut pemikiran Dr.Ibrahim Elfiky sedangkan pada penelitian ini konsep yang dikaji secara umum.

5. Penelitian lain juga dilakukan oleh Niken Nuril Haya Ning Suroyo (2016) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Unnes Yang Menderita Penyakit Hipertensi”. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *protest control group design* dengan menggunakan skala yang dimodifikasi dari *stress symptom checklist* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,907 dan dari 44 item diperoleh 31 item yang valid. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa UNNES yang menderita hipertensi. Penelitian tersebut mempunyai persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu sama-sama menggunakan subjek mahasiswa tetapi berbeda lokasi penelitiannya kemudian pada penelitian tersebut menggunakan skala yang dimodifikasi dari *stress symptom checklis* berbeda halnya dengan penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Dan juga pada variabel bebas dari penelitian tersebut mempunyai hubungan di antara kedua variabel terikatnya,

sedangkan pada penelitian ini hanya memiliki satu hubungan dengan variabel terikatnya.

Dibalik kesamaan variabel dan kesamaan metode penelitian terdahulu, tentu ada perbedaannya. Dapat disimpulkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini dilakukan di lokasi yang berbeda sehingga subjek yang digunakan juga akan berbeda. Selain itu, peneliti akan mengembangkan dari beberapa kesamaan yang telah dilakukan oleh penelitian sebelumnya menjadi penelitian yang lebih bersifat spesifik, deskriptif dan asosiatif. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian terdahulu penulis akan merasa terbantu dalam menyusun skripsi ini. Penulis sendiri akan meneliti Tentang Tawakal Dan Berpikir Positif Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang. Metode penelitian yang akan digunakan tergolong ke dalam bentuk penelitian kuantitatif. Dengan mengetahui hasil akuratnya dari penggunaan skala dan tahap uji asumsi. Analisis data penelitian ini akan menggunakan program *Statistical Program for Social Science (SPSS) version 25.0 for Windows*. Variabel dalam penelitian ini yaitu tawakal dan berpikir positif. Sedangkan subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang. Dari perbedaan yang mendasar itulah, penulis menyakini penyusunan skripsi ini tepat sasaran dan orisinal.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan mendapatkan gambaran yang jelas tentang isi penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika skripsi ini sebagai berikut:

Bab pertama : merupakan pendahuluan, yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, keaslian penelitian dan sistematika penelitian.

Bab kedua : merupakan tinjauan pustaka, yang membahas tentang konsep berpikir positif, konsep tawakal dan juga relevansinya antara kedua variabel tersebut bagi mahasiswa . Dalam bagian ini akan diuraikan menjadi lebih deskriptif di antaranya konsep tawakal yang memuat pengertian dari tawakal, jenis-jenis tawakal, hikmah dari tawakal, aspek-aspek tawakal. Kemudian konsep berpikir positif yang memuat pengertian berpikir positif, karakteristik berpikir positif, faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif, manfaat berpikir positif dan aspek-aspek berpikir positif, selain itu juga membahas hubungan antara tawakal dan berpikir positif pada mahasiswa, kerangka berpikir serta hipotesis.

Bab ketiga : merupakan metode penelitian. Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai jenis penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan, validitas dan reliabilitas data metode analisis data.

Bab keempat : merupakan pelaksanaan, hasil penelitian dan pembahasan.

Dalam bab ini akan dijelaskan mengenai orientasi kancah dan persiapan, pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

Bab kelima : dalam bab ini akan dijelaskan mengenai kesimpulan dan saran.