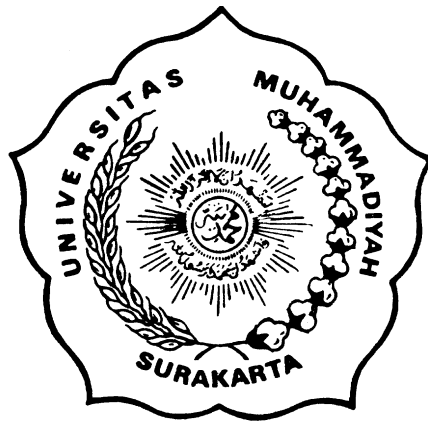


**KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF PADA JAMAAH  
HALAQOH SHOLAT KHUSUK MASJID FATIMAH  
SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh  
derajat Sarjana S-1 Psikologi



Disusun Oleh :

**RITA SETYASTUTI**  
F 100 050 063

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2009**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kehidupan sehari-hari sering seseorang tidak bisa maju dan sukses menghadapi setiap rintangan dan tantangan yang datang dikarenakan selalu ditanggapi dengan sikap dan berpikiran negatif. Apabila pikiran negatif muncul, maka hal pertama yang harus dilakukan adalah segera menyadari dan berkata kepada diri sendiri untuk berpikir positif, selanjutnya arahkan pikiran ke arah yang lebih positif. Individu yang berpikir positif tidak menganggap masalah sebagai suatu hal yang harus dihindari, tidak disesali, melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi, dengan berpikir positif individu akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dihadapi.

Berpikir positif merupakan sebuah gaya hidup yang terbiasa atau terlatih untuk berpikir tentang hal-hal yang baik-baik saja, mengandalkan kekuatan berpikir sebagai sebuah anugerah yang diberikan oleh Tuhan, sehingga dengan demikian pikiranlah yang akan mengendalikan perasaan, perkataan, perilaku, dan penampilan individu sehari-hari ke arah yang baik bagi diri sendiri, baik bagi orang lain, dan juga baik di mata Tuhan. (Timotheus, 2007)

Individu tidak bisa terus menerus berpikir positif dikarenakan selalu ada kemungkinan muncul lagi pikiran yang negatif. Namun, sering tidaknya pikiran negatif tersebut muncul atau tidak sangat bergantung pada kebiasaan yang

individu lakukan. Semakin sering individu berpikir positif maka kesempatan untuk pikiran negatif muncul akan semakin kecil, dan walaupun muncul akan mudah ditepis karena adanya kebiasaan berpikir positif tersebut.

Dengan membiasakan diri dengan selalu berpikir positif akan memberikan manfaat yang positif pula pada diri individu yaitu individu akan selalu sehat, akan selalu semangat, akan memperoleh sahabat, akan selalu sukses, akan selalu sabar, akan bersikap sopan, akan menjadi pribadi yang shaleh, akan senantiasa sentosa, akan senantiasa serius, serta akan pintar dan cerdas menghadapi hidup. Sedangkan kelemahan berpikir positif adalah kurang bisa diterapkan pada situasi berprestasi dan tidak dapat bertahan lama (Timotheus, 2007).

Usaha-usaha yang dilakukan masing-masing individu berbeda-beda untuk mendapatkan kemampuan untuk membiasakan diri selalu berpikir positif dalam menjalani hidup. Karena berpikir positif harus selalu dikaitkan dengan Iman. Iman berarti agama dan semua agama mengajarkan Tuhan serta mempercayai keberadaan Tuhan. Karena semua tindakan positif yang dilakukan manusia adalah perintah Tuhan. Sebaliknya, seluruh tindakan negatif adalah perintah setan. Individu yang rajin melaksanakan ibadah sesuai agama yang dianut dipercaya dapat meningkatkan secara positif pikiran seseorang (Ubaedy, 2007). Salah satunya melakukan sholat.

Shalat sebagai media komunikasi dengan Allah, shalat juga merupakan olah fisik sekaligus olah jiwa bila dilakukan dengan tata cara benar sebagaimana dicontohkan Rasulullah SAW. Gerakan dan waktu-waktu khusus dalam melaksanakan shalat menjadikan shalat memiliki pengaruh yang besar terhadap

kesehatan fisik dan mental. Dalam konteks sholat memanjatkan doa kepada Allah, maka keyakinan akan citra diri itu berpadu dengan prasangka individu. Jika individu bercitra diri positif dan kemudian berprasangka positif kepada Allah, maka hal itu akan berproses mengikuti sunnatullah menuju pada mekanisme kesuksesan. Allah terus-menerus menanamkan kepada pikiran sadar individu bahwa Dia adalah Maha Berkuasa, Maha Mengabulkan, Maha Pengampun, Maha Menyayangi dan Maha Mengasihi. Jika itu memperoleh pijakan rasionalnya di dalam pikiran individu, maka apa yang dipanjatkan waktu sholat akan menjadi mustajab. Mudah dikabulkan oleh Allah. Itulah cara berpikir positif yang memiliki kekuatan besar dan mustajab (Al Jauziah, 2008)

Seperti yang diungkapkan oleh Ibu MH, jamaah halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah dalam interview awal yang dilakukan penulis pada bulan Januari tahun 2009 mengatakan:

*“Setelah mengikuti halaqoh sholat khusuk pengalaman yang lebih konkrit yang saya dapat adalah sabar, kalau dulu sebelum mengikuti sholet center saya cepat marah dan emosi, cepat terbawa untuk marah. Tapi sekarang setelah ikut kurang lebih 2 tahun ada perkembangan pada diri saya yaitu lebih sabar, lebih menerima dulu dari semua yang menimpa. Selain sabar, pikiran juga jadi jernih kita ke Allah terus, kemudian juga diajari tentang silatun ‘berhubungan dengan Allah’ apapun. Sholat harus tetap ada rasa sambung ke Allah hingga ke berbagai kebutuhan lain”*

Hasil yang diperoleh oleh ibu MH adalah beliau menjadi lebih sabar dan dapat mengontrol emosi negatif yang muncul serta pikiran juga jernih karena terus diberitahukan cara Silatun kepada Allah agar selalu tersambung kepada Allah dalam menghadapi segala kebutuhan. Hal senada juga dikatakan Ibu AT, jamaah halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah:

*“Saya lebih sabar, menyikapi masalah lebih tenang terus seperti anak ada sesuatu yang bikin jengkel jadi sekarang kembali ke Allah. Sehingga semua permasalahan jadi enak dan rejeki lancar. Ketenangan itu pasti didapat”*

Ibu AT merasakan adanya energi positif yang datang yaitu sabar serta semua masalah yang menghampiri selalu dikembalikan ke Allah, agar segala sesuatunya lancar dan ketenangan dapat dicapai.

Orang yang menghadiri serta menjadi anggota jamaah halaqoh sholat khusuk merupakan kumpulan banyak orang dari berbagai kalangan yang beragam, tidak ada perkecualian. Dalam Halaqoh sholat khusuk selain pertemuan terdapat pelatihan sholat khusyu' yang masing-masing jamaah akan diberitahukan cara dan gerakan sholat yang benar khusyu' seperti yang dijelaskan dalam Al-Qur'an yang disampaikan secara menarik, inovatif, inspiratif, serta tidak membosankan dan mudah dimengerti serta dilaksanakan. Sehingga pengaruh dari pelatihan sholat tersebut dapat cepat memberikan suatu hasil serta pengaruh pikiran manusia dalam menghadapi hidup yang penuh dengan masalah serta cobaan yang dalam hal ini adalah jamaah Halaqoh sholat khusuk. Hal itu senada dengan yang diungkapkan oleh mbak NR, jamaah halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah dalam interview awal yang dilakukan oleh penulis pada bulan Januari tahun 2009:

*“Pasrah, memandang positif semua persoalan bila kita memiliki masalah yang teramat berat Larinya ke Allah. Misalnya, ada masalah yang menghimpit hati dan pikiran saya pasrahkan ke Allah dan langsung sholat minta pemecahan dari Allah karena Allah yang memberi persoalan dan Allah juga yang memberi pemecahan. Kalau sakit juga sujudnya agak lama dan sedikit-sedikit Alhamdulillah jadi langsung sembuh. Habis bekerja berat saya sholat pas rukuk Alhamdulillah langsung sehat. Dengan silatun semua kan lancar”*

Mbak NR sebagai jamaah Halaqoh sholat khusuk mendapatkan hasil bahwa dengan menyerahkan segala sesuatunya kepada Allah serta sholat dapat merubah

semua pikiran negative menjadi positif terhadap segala persoalan bahkan yang terberat sekalipun. Adanya keyakinan bahwa tidak ada masalah yang tidak ada jalan pemecahannya. Hal senada juga dikatakan ibu ID, seorang jamaah Halaqoh sholat khusuk:

*“Saya betul-betul pasrah bahwa hidup hanya titipan saja jadi semua saya kembalikan dan serahkan kepada Allah”*

Ibu ID yang pasrah kepada Allah meyakini bahwa hidup hanyalah titipan belaka yang kelak diambil oleh Allah sehingga semua beliau serahkan yang terbaik kepada Allah. Hal senada juga dikatakan oleh ibu ST, seorang jamaah halaqoh sholat khusuk:

*“Pasrah itu betul jadi dalam kepasrahan itu kita percaya dan dalam kepercayaan itu bisa terjadi. Seperti ketika anak saya yang awalnya ingin masuk planologi namun entah kenapa ada jalan yang menuntunnya mendaftar ke psikologi ums, itupun lewat jalur SMA jadi tidak ikut tes. Saya awalnya setelah saya semuanya saya pasrahkan kepada Allah saya membebaskan anak saya mendaftar ke universitas manapun dan selalu berdoa ‘Ya Allah saya berserah diri dan pasrah kepadaMu dan terserah padaMu yang terbaik”.*

Ibu ST yang berpikir bahwa kepercayaan dan keyakinan menghapus serta menyingkirkan pikiran negatif dalam benak beliau seperti khawatir dan mengekang kebebasan sang anak karena beliau meyerahkan segala keputusan dan hasil yang terbaik kepada Allah karena keyakinan bahwa Allah tidak akan pernah menyesatkan hambaNya selalu dipegang teguh.

Dalam melaksanakan sholat ada beberapa aspek yang harus diperhatikan. Menurut Al-Ghazali (1995) ada 6 aspek shalat yang khusyuk, yaitu: a. Kehadiran hati, b. Pemahaman, c. Pengagungan atau rasa hormat, d. Kedahsyatan, e. Pengharapan, f. Rasa malu

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan sholat yang mengandung silatun yaitu semuanya diserahkan kepada Allah melalui sholat maka pikiran akan menjadi positif karena apapun yang terjadi merupakan kehendak Allah dan penyelesaiannya juga dari Allah. Begitu juga yang terjadi pada Jamaah Halaqoh sholat khusuk pada Masjid Fatimah.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana Kemampuan Berpikir Positif pada Jamaah Halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah”. Berdasarkan rumusan masalah tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Kemampuan Berpikir Positif pada Jamaah Halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui kemampuan berpikir positif pada jamaah Halaqoh sholat khusuk Masjid Fatimah Surakarta.

### **C. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak seperti dibawah ini:

1. Subjek penelitian dan individu lain diluar jamaah Halaqoh sholat khusuk.  
Diharapkan memiliki niat yang benar dalam melaksanakan sholat sehingga dapat fisik dan pikiran serta hidup dipengaruhi hal-hal yang positif.
2. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan psikologi umum pada khususnya, juga sebagai referensi dalam upaya menambah wawasan

mengenai psikologi umum terutama berkaitan tentang kemampuan berpikir positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai masukan dan acuan dapat menjadi rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya.