

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Berpikir Positif

##### 1. Pengertian berpikir positif

Menurut Najati (2005), kemampuan berpikir yang dimiliki oleh manusia akan membantunya dalam mengkaji dan meneliti berbagai peristiwa, menarik kesimpulan secara induktif, serta membuat kesimpulan secara deduktif. Dengan adanya kemampuan berpikir itu maka Allah mempercayakan kepada manusia untuk mengemban amanah kekhilafahan di bumi.

Tujuan berpikir adalah untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Segala sesuatu yang ada di semesta ini dimulai dari pikiran, menjadi kemungkinan, menjadi tujuan, melahirkan perbuatan, dan menjadi kenyataan (Elfiky, 2012). Lebih lanjut Wundt dan James (dalam Walgito, 1986) mengatakan bahwa pentingnya untuk mempelajari proses berpikir, karena merupakan studi yang penting sebagai salah satu cara manusia membuat strategi *problem solving*.

Abraham (2004) menjelaskan berpikir sebagai tindakan pikiran seseorang untuk memproduksi pemikiran. Pemikiran yang diproduksi itu bisa positif atau negatif. Pemikiran positif diarahkan pada perilaku pemecahan masalah, sedangkan pemikiran negatif terekspresi dalam bentuk alasan-alasan atas kegagalan untuk menghindari perilaku pemecahan masalah. Orang yang berpikir negatif akan terlihat *pesimis* sementara orang yang berpikir positif akan tampak *optimis* dalam hidupnya.

Senada dengan itu, Elfiky (2012) menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Dikatakan sumber kekuatan karena bisa membantu seseorang memikirkan solusi sampai mendapatkannya sehingga seseorang bertambah mahir, percaya dan kuat. Dikatakan sumber kebebasan karena mampu membebaskan seseorang dari kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik.

Berpikir positif menurut Andrea juga diartikan sebagai sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif bagi perkembangan pikiran. Dengan demikian, pikiran positif akan melahirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan (Andrea, 2011).

Berpikir positif lebih luas dari pada pikiran itu sendiri, yang mencakup pendekatan menyeluruh terhadap kehidupan. Dalam situasi apapun selalu berfokus pada hal-hal positif, berpikir baik pada diri sendiri dan bukan merendahkan diri, berpikir baik pada orang lain dan menghadapinya secara positif, berharap yang terbaik dari dunia dan percaya pada apa yang akan diberikannya (Quilliam, 2007).

Peale (dalam Nursiyah, 2007) mengartikan berpikir positif sebagai suatu cara untuk mempertahankan gairah hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan serta kecenderungan berpikir individu dalam menghadapi keadaan atau situasi, khususnya situasi yang tidak menyenangkan. Misalnya adanya rintangan sehingga dengan selalu berpikir positif menjadikan individu tidak mudah putus asa atau menghindar dari keadaan tersebut, tetapi justru akan mencari jalan keluarnya

sehingga individu akan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil disekitar kehidupannya.

Albrecht (1992) menyatakan berpikir positif sebagai perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Lebih lanjut Albrecht (1992) menegaskan bahwa individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikirannya kepada hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan.

Berdasarkan beberapa konsep berpikir positif di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa berpikir positif merupakan kemampuan berpikir seseorang yang tertuju pada hal-hal yang positif dan menggunakan bahasa yang positif untuk mengungkapkan pikirannya, sehingga mampu menimbulkan ketenangan dan kebahagiaan seseorang dalam menjalani kehidupan.

## **2. Aspek-aspek berpikir positif**

Berpikir positif sebagaimana yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas dapat menimbulkan kebahagiaan, optimisme, ketenangan, dan semangat hidup pada seseorang. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa melatih dan mempertahankan cara berpikir positif ini dalam kehidupannya. Menurut Albrecht (1992) ada empat aspek berpikir positif yaitu:

a. Harapan yang positif (*positive expectation*)

Ketika individu mendapatkan masalah, maka aspek harapan yang 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. Afirmasi diri (*self affirmation*)

Dengan aspek afirmasi diri ini, 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 dari pada 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 (*reality adaptation*)

Dengan aspek penyesuaian diri yang realistis ini, seseorang yang menghadapi masalah akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Dia akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

### **3. Efek berpikir positif**

Individu yang telah mampu berpikir secara positif berarti individu tersebut juga telah memiliki tingkat inteligensi yang tinggi seperti setiap akan bertindak selalu dengan perencanaan yang matang dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai, memiliki rasio dan pemahaman yang baik serta mampu menangani lingkungan dengan efektif (Abraham, 2004). Selain itu, pikiran positif akan menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan (Andrea, 2011).

Hakim (dalam Yuspita, 2007) mengungkapkan di dalam hidup ini setiap orang akan dihadapkan pada suatu aktivitas yang penuh tantangan, banyak orang tidak menyadarinya ketika menghadapi tantangan hidup ini. Ia menghadapi hambatan berat yang berasal dari dirinya sendiri, seperti adanya pikiran-pikiran negatif dalam bentuk kemauan yang lemah, sikap pesimis, ketergantungan pada orang lain, dan bayangan-bayangan takut gagal yang tidak realistis. Maka dengan berpikir positif masalah tersebut dapat diatasi, karena pikiran positif akan mengarahkan seseorang pada sikap optimis, menyukai tantangan, mencari solusi, dan punya kemauan yang kuat.

### **4. Langkah-langkah berpikir positif**

Idealnya setiap orang memiliki kemampuan untuk berpikir positif. Anjuran untuk berpikir positif ini menurut Kumayi (2003) banyak ditemukan dalam ayat al qur'an, diantaranya:

- a. Surat Yusuf ayat 87 yang artinya;

*“Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir”.*

- b. Surat Al-Hijir ayat 55 yang artinya;

*“Mereka menjawab, ‘Kami menyampaikan kabar gembira kepadamu dengan benar, maka jangan kamu termasuk orang-orang yang berputus asa”.*

- c. Surat Al-Isra’ ayat 83 yang artinya;

*“Dan apabila Kami berikan kesenangan kepada manusia niscaya berpalinglah dia: membelakang dengan sikap yang sombong, dan apabila ditimpa kesusahan niscaya dia berputus asa”.*

Berpikir positif bukanlah cara berpikir yang muncul dengan instan, namun memerlukan beberapa langkah-langkah agar bisa melakukan kemampuan berpikir positif itu. Menurut Ubaedy (dalam Munashiroh, 2008), ada tiga langkah dalam berpikir positif, yaitu:

- 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, maka paling penting 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 diilhamkan oleh kesalahan diri sendiri, nasehat, dan seterusnya. Menyimpan dan menggunakan pengetahuan yang sudah didapat serta mempersiapkan diri untuk menerima pengetahuan baru.

Selain yang telah dikemukakan oleh Ubaedy di atas, Andrea (2011) juga menjelaskan beberapa langkah untuk menuju pikiran positif dalam kehidupan, yaitu:

- a. Kuasai pikiran dengan penuh keyakinan
- b. Tetapkan pikiran pada apa yang diinginkan
- c. Singkirkan semua pikiran negatif
- d. Berikan sugesti positif pada diri sendiri
- e. Selalu bertoleransi
- f. Gunakan kekuatan doa
- g. Tetapkan tujuan

#### **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi berpikir positif**

Menurut Peale (2006), ada beberapa faktor yang mempengaruhi berpikir positif seseorang, yaitu:

- a. Religiusitas

Agama dapat membantu individu mendapatkan penyembuhan dari penyakit-penyakit pikiran, hati, jiwa, dan tubuh. Agama dapat menyingkirkan ketakutan, kebencian, kesakitan, kekalahan moral, sehingga dapat memberi kekuatan dengan kesehatan, kebahagiaan, dan kebaikan.

- b. Kepercayaan Diri

Individu yang mampu mempercayai dirinya sendiri dapat dengan mudah berikir positif terhadap kondisi yang sedang dihadapinya. Kepercayaan diri yang mantap dapat membuat individu menarik keberhasilan itu ke arah dirinya.

### c. Dukungan Sosial

Individu membutuhkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk dapat menimbulkan perasaan dibutuhkan dan diinginkan yang akan membawa individu pada pemikiran yang positif terhadap dirinya sendiri.

## **B. Religiusitas**

### **1. Pengertian religiusitas**

Religiusitas menurut Driyarkara (dalam Ismail, 2009) berasal dari bahasa Latin *religio* yang akar katanya adalah *religare* yang berarti mengikat. Ini mengandung makna bahwa dalam *religi* pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya yang semua itu berfungsi untuk mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya (Ismail, 2009). Dalam khazanah bahasa Indonesia, religi ini diterjemahkan dengan agama.

Kata religiusitas meskipun berasal dari akar kata religi, namun menurut Mangunwijaya (dalam Ismail, 2009) terdapat perbedaan antara istilah *religi* atau agama dengan religiusitas. Jika *religi* menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjuk pada aspek *religi* yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati. Pendapat tersebut senada dengan Dister (dalam Ismail, 2009) yang mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan karena adanya internalisasi agama ke dalam diri seseorang.

Menurut Suhardiyanto (dalam Fauzan dan Setiawati, 2005), religiusitas merupakan hubungan pribadi dengan pribadi Ilahi Yang Maha Kuasa, Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang berkonsekuensi pada hasrat untuk berkenan



kepada pribadi yang Ilahi itu dengan melaksanakan kehendak-Nya dan menjauhi segala yang tidak dikehendaki-Nya.

Religiusitas menurut Kurniawati (dalam Sonia, 2011) juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan dalam diri individu saat merasakan dan mengakui adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan manusia dengan cara melaksanakan semua perintah Tuhan sesuai dengan kemampuan dan meninggalkan seluruh larangan Allah, sehingga hal ini akan membawa ketentraman dan ketenangan dalam dirinya.

Chatijah dan Purwadi (2007) menjelaskan bahwa religiusitas adalah kedalaman seseorang dalam meyakini adanya Tuhan yang diwujudkan dengan mematuhi setiap perintah dan menjauhi larangan dengan keikhlasan hati dan dengan seluruh jiwa dan raga. Selain itu, Yatinah (dalam Rajawane dan Chairani, 2011) mengemukakan bahwa religiusitas adalah rasa keagamaan, pengalaman ke-Tuhanan, keimanan, sikap dan tingkah laku keagamaan yang terorganisir dari sistem mental dari kepribadian.

Religiusitas atau keberagamaan diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Menurut Yatinah (dalam Rajawane dan Chairani, 2011) bahwa religiusitas pun mencakup aspek-aspek kognitif, afektif, dan konatif. Aktivitas beragama bukan hanya terjadi ketika seseorang melakukan perilaku ritual (beribadah), tapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuatan supranatural. Bukan hanya yang berkaitan dengan aktivitas yang tampak dan dapat dilihat mata, tapi juga aktivitas yang tak tampak dan terjadi dalam hati

seseorang. Karena itu, keberagaman seseorang akan meliputi berbagai macam sisi atau dimensi (Ancok dan Suroso, 1994).

Senada dengan pendapat yang dikemukakan di atas, Glork dan Stark (dalam Rakhmat, 2003) mendefinisikan religiusitas sebagai keseluruhan dari fungsi jiwa individu yang mencakup keyakinan, perasaan dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agama dengan mengerjakan lima dimensi religiusitas.

Berdasarkan penjelasan yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa religiusitas merupakan kedalaman keyakinan dan perasaan seseorang dengan penuh kesadaran dan sungguh-sungguh pada ajaran agama yang diwujudkan dalam bentuk perilaku ketaatan terhadap segala perintahNya dan meninggalkan segala laranganNya.

## **2. Dimensi-dimensi religiusitas**

Pada bagian sebelumnya telah dijelaskan bahwa religiusitas diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Religiusitas tidak hanya dilakukan saat individu melaksanakan ritual saja, tetapi juga ketika melakukan aktivitas lain yang didorong oleh kekuasaan supranatural. Menurut Glork dan Stark (dalam Ancok dan Suroso, 1994), ada lima dimensi religiusitas, yaitu:

### **a. Dimensi keyakinan atau ideologi**

Dimensi ini berisi pengharapan-pengharapan dimana orang religius berpegang teguh pada pandangan teologis tertentu dan mengakui kebenaran doktrin-doktrin tersebut. Setiap agama mempertahankan seperangkat kepercayaan dimana para penganut diharapkan akan taat. Walau demikian, isi dan ruang

lingkup keyakinan itu bervariasi tidak hanya diantara agama-agama, tetapi seringkali juga diantara tradisi-tradisi dalam agama yang sama. Dalam agama Islam, dimensi ini meliputi keyakinan tentang Allah, para malaikat, Rasul, kitab-kitab Allah, hari kiamat, serta qadha dan qadar.

Orang yang religius dalam perspektif Islam adalah orang yang menyakini tentang adanya Allah, orang yang menyakini adanya malaikat-malaikat Allah, orang yang menyakini tentang rasul-rasul yang diutus oleh Allah kepada umat manusia, menyakini adanya kitab-kitab yang diturunkan Allah kepada para utusannya, menyakini adanya hari kiamat sebagai akhir dari kehidupan manusia, dan meyakini tentang adanya takdir baik dan takdir buruk Allah yang disebut juga dengan qadha dan qadarnya Allah.

b. Dimensi praktik agama atau ritualistik

Dimensi ini mencakup perilaku pemujaan, ketaatan, dan hal-hal yang dilakukan orang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya. Dalam agama Islam, dimensi ini menyangkut pelaksanaan shalat, puasa, zakat, berdoa, dan membaca al qur'an.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka orang yang religius menurut perspektif islam adalah orang yang menjalankan ibadah-ibadah pemujaan sebagai bentuk ketaatan dan komitmen terhadap ajaran agama islam seperti melaksanakan ibadah shalat wajib lima waktu, melaksanakan puasa wajib di bulan ramadhan, membayar zakat, berdoa kepada Allah dan rajin membaca al qur'an.

### c. Dimensi Pengalaman

Dimensi ini berisikan dan memperhatikan fakta bahwa semua agama mengandung pengharapan-pengharapan tertentu. Dimensi ini berkaitan dengan pengalaman keagamaan, perasaan-perasaan, persepsi-persepsi, dan sensasi-sensasi yang dialami seseorang atau didefinisikan oleh suatu kelompok keagamaan yang melihat komunikasi, walaupun kecil dalam suatu esensi ketuhanan, yaitu dengan Tuhan, kenyataan terakhir, dengan otoritas transendental. Dalam agama Islam, dimensi ini terwujud dalam perasaan dekat dengan Allah, perasaan doa-doanya sering terkabul, perasaan tenteram bahagia karena menuhankan Allah, bertawakkal kepada Allah, perasaan bersyukur kepada Allah, perasaan mendapat pertolongan dari Allah.

Orang yang religius dalam pandangan Islam yaitu orang yang merasakan kedekatan dengan Allah, dia juga merasa bahwa doa-doanya sering dikabulkan Allah, kemudian dia akan merasakan ketentraman dan kebahagiaan karena menyembah Allah, selain itu dia juga akan senantiasa bertawakkal dan bersyukur kepada Allah serta bisa merasakan adanya pertolongan dari Allah dalam kehidupannya.

### d. Dimensi Pengetahuan Agama

Dimensi ini mengacu pada harapan-harapan bahwa orang-orang yang beragama paling tidak memiliki sejumlah minimal pengetahuan mengenai dasar-dasar keyakinan, ritus, kitab suci, dan tradisi-tradisi. Dalam agama Islam, dimensi ini menyangkut pengetahuan tentang isi al quran, rukun islam dan rukun iman, hukum-hukum islam, dan sejarah Islam.

Orang yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi yaitu orang yang mempunyai pengetahuan tentang isi yang terkandung dalam kitab suci al qur'an, orang yang bisa memahami rukun islam dan rukun iman, orang yang mengetahui tentang hukum-hukum islam, dan orang yang mempunyai pengetahuan tentang sejarah islam.

e. Dimensi Pengamalan atau Konsekuensi

Konsekuensi komitmen agama ini mengacu pada identifikasi akibat-akibat keyakinan keagamaan, praktik, pengamalan, dan pengetahuan seseorang dari hari ke hari. Dalam agama Islam, dimensi ini meliputi perilaku suka menolong, berkerjasama, berinfaq dan bersedekah, memaafkan, tidak melaksanakan perbuatan yang dilarang Allah, dan mematuhi norma-norma islam dalam perilaku seksual.

Orang yang mempunyai tingkat religiusitas tinggi dalam pandangan Islam adalah orang yang suka menolong orang lain, orang yang suka bekerjasama dalam kebaikan sesuai dengan tuntunan Islam, orang yang menginfaqkan dan mensedekahkan sebagian hartanya, orang yang suka memaafkan, orang yang meninggalkan perbuatan yang dilarang Allah dan orang yang senantiasa mematuhi norma-norma Islam dalam perilaku seksual.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi religiusitas**

Religiusitas seseorang tidak muncul begitu saja, tetapi ada beberapa faktor yang turut mempengaruhi perkembangan religiusitas tersebut. Menurut Thouless (1995) ada empat faktor yang mempengaruhi perkembangan religiusitas

seseorang. Keempat faktor itu meliputi faktor sosial, faktor alami, faktor kebutuhan, dan faktor intelektual.

a. Faktor sosial

Menurut Thouless (1995), faktor sosial dalam agama terdiri dari berbagai pengaruh terhadap keyakinan dan perilaku keagamaan, pendidikan yang diterima pada masa kanak-kanak, berbagai pendapat dan sikap orang-orang sekitar, dan berbagai tradisi yang diterima dari masa lampau. Tidak ada seorang pun yang dapat mengembangkan sikap-sikap keagamaannya dalam keadaan terisolasi dari masyarakat. Sejak masa kanak-kanak hingga masa tua seseorang menerima perilaku orang-orang disekitarnya, dan dari apa yang mereka katakan itu akan berpengaruh terhadap religiusitasnya.

b. Faktor alami

Faktor alami yang mempengaruhi religiusitas seseorang menurut Thouless (1995) ialah pengalaman mengenai dunia nyata, mengenai konflik moral, dan mengenai keadaan-keadaan emosional yang tampak memiliki kaitan dengan agama. Pengalaman-pengalaman manusia di dunia nyata dan dalam berbagai konflik moral dapat membawanya kepada kesadaran bahwa baik dunia nyata maupun sistem tuntutan moral itu merupakan ekspresi-ekspresi dunia spiritual yang memiliki makna keagamaan.

c. Faktor kebutuhan

Menurut Thouless (1995), manusia merasa tidak aman dalam menghadapi berbagai bahaya yang mengancamnya, sehingga mereka mempergunakan doa pengharapan sebagai salah satu alat untuk melindungi diri dari berbagai

ketidakamanan itu. Selain karena adanya kebutuhan rasa aman, kebutuhan cinta terhadap sang pencipta akan mendorong seseorang untuk melakukan ketaatan dalam beragama. Hal ini senada dengan ungkapan Patmore (dalam Thouless, 1995) yang mengatakan bahwa cinta manusiawi menjadi pendahuluan dan penjelasan serta langkah awal untuk memasuki cinta ilahi.

Kenyataan tentang kematian tentu saja merupakan sesuatu yang universal bagi setiap organisme. Kenyataan kematian ini akan membantu terbentuknya religiusitas seseorang, karena keharusan bagi setiap orang untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan bahwa cepat atau lambat kehidupan akan berakhir. Bukti ini terlihat pada semakin meningkatnya pengakuan agama dikalangan orang-orang yang berusia lanjut (Thouless, 1995).

#### d. Faktor intelektual

Kemampuan berpikir dalam bentuk kata-kata dan mempergunakan kata-kata sebagai alat untuk membedakan antara yang benar dan salah merupakan keberhasilan manusia yang bisa diharapkan pengaruhnya terhadap perkembangan keagamaan seseorang (Thouless, 1995). Lebih lanjut Thouless (1995) menjelaskan bahwa suatu kepercayaan akan lebih kuat dipegangi bila proses pemikiran itu dapat digunakan untuk memberikan alasan pbenarannya, dan kebanyakan orang cenderung meninggalkan kepercayaan-kepercayaan yang dimata mereka tampak kurang mendapatkan dukungan intelektual meskipun kepercayaan-kepercayaan itu menarik perhatian mereka.

Selain empat faktor yang mempengaruhi religiusitas sebagaimana telah dikemukakan oleh Thouless di atas, faktor intern dan ekstern dari individu ternyata

memberikan pengaruh terhadap perkembangan religiusitas seseorang. Jalaluddin (2010) menjelaskan adanya faktor intern dan ekstern yang dapat mempengaruhi religiusitas seseorang. Adapun faktor intern dan ekstern tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Intern

Adapun faktor intern yang berpengaruh terhadap perkembangan religiusitas meliputi faktor hereditas, tingkat usia, kepribadian, dan kondisi jiwa seseorang.

- 1) Faktor hereditas. Jiwa keagamaan memang bukan secara langsung sebagai faktor bawaan yang diwariskan secara turun temurun, melainkan terbentuk dari berbagai unsur kejiwaan lainnya yang mencakup kognitif, afektif dan konatif. Selain itu Rasulullah juga menganjurkan umatnya agar memilih pasangan hidup dalam membina rumah tangga dengan melihat keturunannya, karena keturunan berpengaruh menurut beliau.
- 2) Tingkat usia. Perkembangan keberagamaan dipengaruhi juga oleh tingkat usia seseorang. Kenyataan ini dapat dilihat dari adanya perbedaan pemahaman keagamaan pada tingkat usia yang berbeda.
- 3) Kepribadian. Dalam kaitan ini, kepribadian sering disebut sebagai identitas diri seseorang yang sedikit banyaknya menampilkan ciri-ciri pembeda dari individu lain di luar dirinya. Dalam kondisi normal, memang secara individu manusia memiliki perbedaan dalam kepribadian. Perbedaan ini diperkirakan berpengaruh terhadap aspek-aspek kejiwaan termasuk keberagamaanya.



b. Faktor ekstern

Lingkungan tempat seseorang tinggal menjadi faktor ekstern yang bisa mempengaruhi religiusitasnya. Pada umumnya lingkungan tersebut terbagai menjadi tiga bagian, yaitu:

- 1) Lingkungan keluarga. Keluarga merupakan satuan sosial yang paling sederhana dalam kehidupan manusia. Keluarga merupakan lingkungan sosial pertama kali yang dikenal oleh setiap individu. Dengan demikian, kehidupan keluarga fase sosialisasi awal bagi pembentukan jiwa keagamaan pada individu.
- 2) Lingkungan institusional. Melalui kurikulum yang berisi materi pengajaran, sikap dan keteladanan guru sebagai pendidik serta pergaulan antar teman di sekolah dinilai berperan penting menanamkan kebiasaan yang baik. Pembiasaan yang baik merupakan bagian dari pembentukan moral yang erat kaitannya dengan perkembangan jiwa keagamaan seseorang.
- 3) Lingkungan masyarakat. Jika dilihat secara kasat mata, lingkungan masyarakat bukan merupakan lingkungan yang mengandung unsur tanggung jawab, melainkan hanya unsur pengaruh belaka. Tetapi norma dan tata nilai yang ada dalam masyarakat memberikan pengaruh yang lebih besar dalam perkembangan jiwa keagamaan seseorang.

## **C. Kerangka Pemikiran dan Hipotesis**

### **1. Kerangka pemikiran**

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada teori Glork dan Stark untuk religiusitas dan teori Albrecht untuk berpikir positif.

Remaja merupakan masa yang sedang mencari jati diri (Jahja, 2011). Pada masa ini remaja juga mengalami berbagai konflik dan kegoncangan yang diakibatkan oleh pencarian jati diri tersebut. Namun, di sisi lain remaja sudah punya bekal kemampuan berpikir yang cukup matang sehingga banyak diantara mereka yang mampu melewati dan mencari solusi dari masalah kehidupannya (Papalia, 2008).

Setiap remaja tentu mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menghadapi masalah. Ada yang cenderung pasrah tanpa mencari solusi segera dan ada juga yang cepat tanggap dengan menyelesaikan masalahnya. Remaja yang berusaha menyelesaikan masalah yang dihadapi dapat diprediksi menggunakan kemampuan berpikirnya dengan baik. Karena tanpa melibatkan kemampuan berpikir maka seseorang dapat dipastikan akan mengalami kesulitan jika dibenturkan dengan berbagai problematika kehidupan.

Berpikir merupakan salah satu kemampuan kognitif yang ada pada seseorang untuk membatu dalam pemecahan masalah (Walgito, 2000). Kemampuan berpikir yang dimiliki seseorang terkadang tidak semuanya yang menggunakan secara positif. Positif dalam artian bahwa kemampuan berpikir tersebut akan memberikan banyak manfaat bagi kehidupan individu dalam menghadapi berbagai masalah.

Berpikir positif menurut Albrecht (1992) merupakan perhatian yang tertuju pada subyek positif dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran. Individu yang berpikir positif akan mengarahkan pikiran-pikirannya ke hal-hal yang positif, berbicara tentang kesuksesan dari pada kegagalan, cinta kasih dari pada kebencian, kebahagiaan dari pada kesedihan, keyakinan dari pada ketakutan, kepuasan dari pada kekecewaan sehingga ia akan bersikap positif dalam menghadapi permasalahan (Albrecht, 1992).

Berpikir positif merupakan cara berpikir yang fokus pada penyelesaian masalah, mencari solusi, tidak putus asa, dan senantiasa menjauhkan diri dari alasan-alasan kegagalan (Abraham, 2004). Di dalam berpikir positif menurut Albrecht (1992) terdapat empat aspek antara lain: a) Harapan yang positif (*positive expectation*). Orang yang memiliki harapan positif ketika mendapat masalah, maka dia akan mengarahkan pikirannya pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, menjauhkan diri dari perasaan takut gagal, dan memperbanyak penggunaan kata-kata yang mengandung harapan. b) Afirmasi diri (*self affirmation*). Orang yang memiliki afirmasi diri ketika mendapat masalah, maka dia akan lebih memusatkan perhatiannya pada kekuatan diri, kepercayaan diri dan melihat dirinya secara positif. c) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment talking*). Orang yang memiliki pernyataan yang tidak menilai ketika mendapat masalah, maka dia akan lebih menggambarkan keadaan dari pada menilai keadaan dan tidak fanatik dalam berpendapat. d) Penyesuaian diri yang realistis (*reality adaptation*). Orang yang memiliki penyesuaian diri yang realistis ketika mendapat masalah, maka dia akan berusaha untuk menyesuaikan diri

dengan kenyataan yang terjadi. Dia akan menerima masalah dan berusaha menghadapinya. Kemudian dia juga akan menjauhkan diri dari rasa penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri.

Berpikir positif tidak tertanam begitu saja dalam diri seseorang, karena membutuhkan pembiasaan dengan melatih diri untuk selalu memikirkan, membicarakan, dan memvisualisasikan hal-hal yang positif. Pikiran positif tidak akan muncul dari individu yang pesimis, karena orang yang selalu berpikir positif akan menjadikan dirinya optimis (Abraham, 2004). Salah satu faktor yang dapat menstimulus seseorang untuk berpikir positif adalah dengan berserah diri kepada Allah (Elfiky, 2012). Seseorang yang dekat dengan kekuatan maha dahsyat di atas kekuatan manusia akan menjadikan setiap masalah kehidupan kecil dimatanya. Dan segala sesuatu yang dihubungkan dengan Tuhan itulah yang disebut sebagai agama atau religi (Rakhmat, 2003). Kemudian jika aspek religi ini telah dihayati oleh seseorang maka itulah yang disebut religiusitas (mengacu pada pendapat Dister).

Religiusitas menurut Glork dan Stark (dalam Jalaluddin, 2003) merupakan keseluruhan dari fungsi jiwa individu yang mencakup keyakinan, perasaan dan perilaku yang diarahkan secara sadar dan sungguh-sungguh pada ajaran agama dengan mengerjakan lima dimensi religiusitas. Dengan demikian dapat diamati bahwa keberagamaan seseorang merupakan internalisasi nilai-nilai agama yang dianut dalam kehidupan.

Berdasarkan konsep tentang religiusitas yang dikemukakan oleh Glork dan Stark di atas, religiusitas terdiri dari lima dimensi yang akan mempengaruhi

kognitif, afektif dan tingkah laku seseorang. Adapun dimensi religiusitas tersebut meliputi dimensi keyakinan atau Ideologi, dimensi praktik agama atau ritualistik, dimensi pengalaman, dimensi pengetahuan agama, dan dimensi pengamalan atau konsekuensi.

Kelima dimensi ini saling berkaitan. Keterkaitan kelima dimensi itu berawal dari ilmu yang diterima oleh seseorang. Dengan ilmu akan muncul keyakinan atau ideologi, kemudian akan diikuti oleh praktik agama, pengalaman, dan konsekuensi dari adanya keyakinan pada diri seseorang. Ilmu dan keyakinan menjadi dimensi yang sangat menentukan dalam religiusitas seseorang karena dari kedua hal itulah tiga dimensi lainnya bisa dipahami dan diaplikasikan.

Berdasarkan karakteristik dari religiusitas dan berpikir positif yang telah dikemukakan di atas, maka bagaimana hubungan religiusitas terhadap berpikir positif dapat dijelaskan sebagai berikut: Seorang remaja muslim yang memiliki aqidah atau keyakinan yang kuat kepada Allah (dimensi ideologi) akan senantiasa optimis dan merasa aman dalam menghadapi masalahnya karena dia menyadari ada kekuatan yang maha besar yang akan menolongnya.

Dengan menghadirkan Allah disetiap segi kehidupannya, remaja tidak akan mudah putus asa dan frustrasi ketika dihadapkan pada berbagai problem karena remaja itu menyadari bahwa Allah tidak akan menguji seseorang di luar batas kemampuannya. Dengan demikian, semua masalah bisa diatasi dan tidak ada masalah yang lebih besar dari kebesaran Allah SWT. Ketika individu berada dalam kondisi seperti telah disebutkan ini, maka individu tersebut telah sampai pada kemampuan berpikir positif.

Selain melalui dimensi keyakinan, munculnya kemampuan berpikir positif dari individu yang religius dapat dilihat melalui dimensi praktik agama. Remaja yang menjalankan ketaatan dengan melakukan praktik agama (dimensi praktik agama) akan memiliki kecenderungan untuk selalu ingat Allah SWT di dalam kehidupannya. Karena shalat, zikir, puasa, haji, dan doa yang dilakukan itu merupakan bentuk peribadatan untuk mengingat sang Pencipta. Dengan melakukan praktik agama tersebut akan mempengaruhi kemampuan berpikir positifnya pada aspek penyesuaian diri yang realistis dan harapan yang positif. Hal ini dikarenakan remaja yang sering melakukan ibadah akan merasa tenteram, bahagia, merasa aman, dan tenang dalam menghadapi masalah, sehingga dengan bekal itu remaja tidak merasa terbebani dengan masalah dan berusaha menyelesaikannya.

Sementara itu remaja yang memiliki pengalaman dan pengetahuan tentang agamanya (dimensi pengalaman dan pengetahuan agama) akan memahami isi al qur'an, hukum-hukum islam, dan sejarah kehidupan nabi atau rasul terdahulu. Sehingga dengan demikian remaja akan mengambil hikmah dari pahitnya perjalanan orang-orang sebelum dia dalam melewati masalah hidupnya. Remaja yang memiliki pengetahuan agama akan mempengaruhi kemampuan berpikir positifnya terutama pada aspek afirmasi diri dan pernyataan yang tidak menilai. Hal ini dikarenakan remaja mengerti dengan isi al qur'an yang banyak memberikan motivasi dan menceritakan kisah-kisah orang terdahulu sehingga remaja bertambah kuat, tegar, optimis dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi masalah kehidupan. Karena remaja mengetahui masalah yang

dialaminya masih kecil jika dibandingkan dengan masalah orang-orang dahulu dalam sejarah islam.

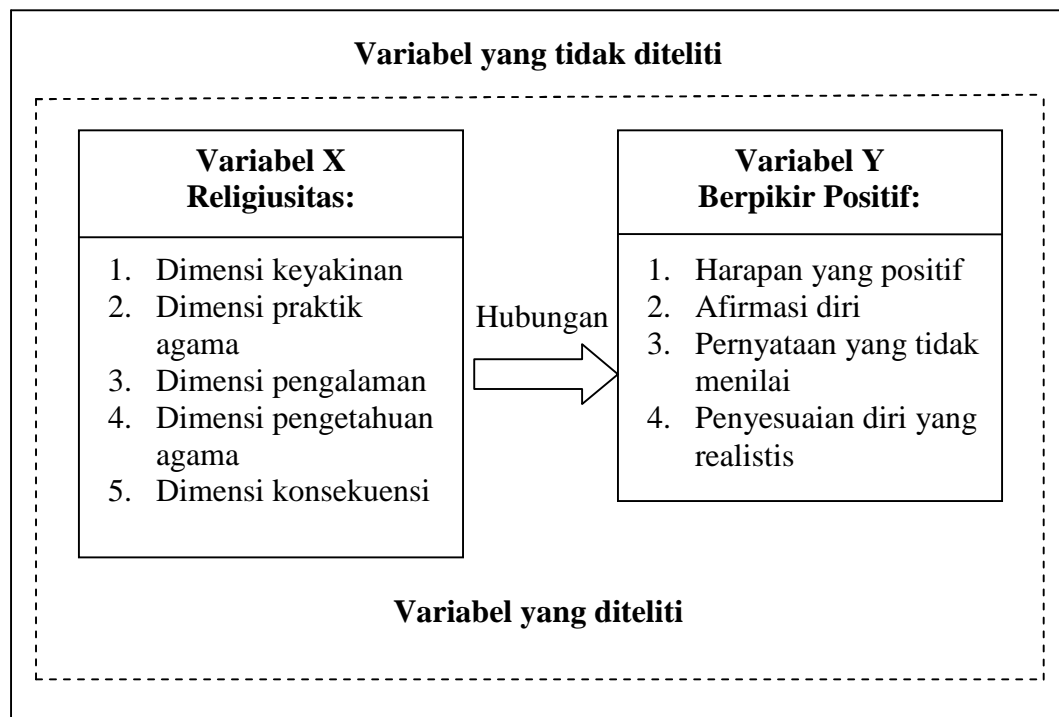
Selanjutnya remaja yang melakukan pengamalan dari ajaran agama (dimensi konsekuensi) yang dianutnya akan memiliki kecenderungan suka menolong, menepati janji, bertawakal kepada Allah, berjuang untuk hidup sukses sesuai aturan islam, menegakkan kebenaran dan keadilan, serta tidak menipu. Dimensi pengamalan ini akan mempengaruhi kemampuan berpikir positif terutama pada harapan yang positif. Remaja menyadari bahwa masalah yang dia hadapi juga terjadi pada orang lain dan terkadang masalah orang lain bisa lebih besar dari masalah yang sedang dia hadapi. Remaja tidak akan mudah terbebani oleh masalahnya karena berusaha untuk tawakal atau berserah diri kepada Allah atas masalah yang dialaminya.

Keterkaitan hubungan antara religiusitas dengan berpikir positif sebagaimana telah diuraikan di atas juga didukung oleh hasil penelitian Octarina dan Nashori (2008) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara religiusitas dengan berpikir positif pada remaja putri. Artinya semakin religius seseorang maka dia akan semakin mampu berpikir positif.

Kebahagiaan dan optimisme yang merupakan bagian dari berpikir positif dapat dipengaruhi oleh religiusitas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniasih (2007) yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara religiusitas dengan kebahagiaan mahasiswa fakultas psikologi UIN SUSKA RIAU. Kemudian hasil penelitian Sonia (2011) yang menemukan bahwa terdapat

hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dan optimisme pada narapidana.

Berdasarkan uraian di atas, maka gambaran hubungan antara religiusitas dengan berpikir positif, dapat digambarkan dalam skema berikut ini:



## 2. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara religiusitas dengan kemampuan berpikir positif pada remaja akhir. Ini berarti, tinggi rendahnya religiusitas akan berkaitan dengan tinggi atau rendahnya kemampuan berpikir positif remaja tersebut. Dengan kata lain, semakin tinggi religiusitas semakin tinggi kemampuan berpikir positif remaja akhir, sebaliknya semakin rendah religiusitas maka akan semakin rendah pula kemampuan berpikir positif pada remaja akhir.