

**GAMBARAN PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA *BROKEN*
HOME MENURUT CAROL S DWECK**



Skripsi

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Strata 1 (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh :

AFISHA RIMA UL HUSNA

NIM : 1604046059

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

DEKLARASI KEASLIAN

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afisha Rima Ul Husna
Nim : 1604046059
Program : S.1 Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi.
Judul Skripsi : **GAMBARAN PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF
REMAJA BROKEN HOME MENURUT CAROL S DWECK**

Dengan hal ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil dari kerja saya sendiri yang penuh kejujuran dan tanggung jawab, serta belum pernah diajukan oleh orang lain guna memperoleh gelar strata I pada Perguruan Tinggi lainnya, dan pengetahuan serta informasi yang ada di dalamnya hanya sebatas sumber referensi yang digunakan sebagai bahan rujukan saja.

Semarang, 30 Mei 2023

Penulis



Afisha Rima Ul Husna

Nim. 1604046059

||

||

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Skripsi
An. Sdr. Afisha Rima Ul Husna

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

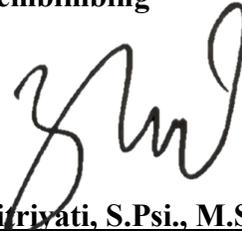
Nama : Afisha Rima Ul Husna
NIM : 1604046059
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Gambaran Pembentukan Pola Pikir Positif Remaja *Broken Home* Menurut Carol S Dweck

Dengan ini kami mohon kiranya skripsi mahasiswa tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi maklum adanya dan kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 30 Mei 2023

Pembimbing



Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 196907252005012002

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA *BROKEN*
HOME MENURUT CAROL S DWECK**



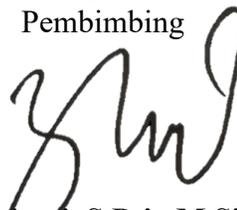
Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperi oleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi

Oleh :

AFISHA RIMA UL HUSNA

NIM : 1604046059

Disetujui Oleh
Pembimbing



Fitriyati, S.Psi., M.Si.

NIP. 196907252005012002

PENGESAHAN

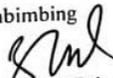
PENGESAHAN

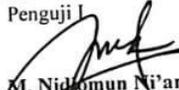
Skripsi Saudari Afisha Rima Ul Husna NIM 1604046059 telah dimunaqosahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal :

27 Juni 2023

dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Strata 1 (S1) dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

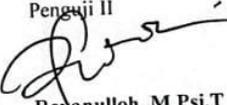


Pembimbing

Fitriyati, S.Psi., M.Si
NIP. 196907252005012002

Penguji I

M. Nidhomun Ni'am, M.Ag
NIP. 195808091995031001

Sekretaris Sidang

Wawansadhya, M.Phil.
NIP. 198704272019032013

Penguji II

Rowanulloh, M.Psi.T
NIP. 198812192018011001

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al – Insyirah ayat 6)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah suatu hal yang penting didalam pembuatan skripsi karena pada umumnya akan ada berbagai macam istilah - istilah Arab, baik itu berupa nama orang, judul buku, nama sebuah lembaga maupun sebagainya yang pada tulisan aslinya ditulis dengan menggunakan huruf Arab harus disalin ke dalam huruf Latin. Demi menjamin konsistensi dalam penulisan, perlu ditetapkan satu transliterasi sebagai berikut :

A. Konsonan

ء = '	ز =	ق = q
ب = b	س = s	ك = k
ت = t	ش = sy	ل = l
ث = ts	ص = sh	م = m
ج = j	ض = dl	ن = n
ح = h	ط = th	و = w
خ = kh	ظ = zh	ه = h
د = d	ع = '	ي = y
ذ = dz	غ = gh	
ر = r	ف = f	

B. Vokal

َ = a

ِ = i

ُ = u

C. Diftong

اِي = ay

اُو = aw

D. Syaddah

Syaddah sendiri di lambangkan dengan konsonan ganda, contohnya الطب = al-thibb

Kata sandang (...ال)

Kata sandang (...ال) ditulis dengan al-.... misalnya الصنعة = al-shina'ah. al- ditulis dengan huruf kecil kecuali jika terletak pada permulaan kalimat.

E. Ta' Marbutah (ة)

Setiap ta' marbutah ditulis dengan menggunakan huruf "h" contohnya الطبيعية المعيشة = al-ma'isyah al-thabi'iyah

UCAPAN TERIMAKASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Wasyukurillah, penulis senantiasa memanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, hidayahnya kepada kita semua hamba-Nya, hingga saat ini kita masih mendapatkan ketetapan iman dan islam dari-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi yang memberikan rahmat untuk seluruh alam Nabi Muhammad SAW keluarga, sahabat dan para tabi'in. Semoga kita sebagai umatnya, senantiasa mendapatkan syafa'at dari beliau.

Skripsi yang berjudul Penerapan Strategi Cognigtive Restructuring Terhadap Pembentukan Pola Pikir Positif Remaja *Broken Home* Di Desa Protomulyo. Kec. Kaliwungu Selatan ini dapat terselesaikan, dan disusun guna memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Strata (S. 1) Fakultas Ushuludin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak dapat terlepas dari bantuan berbagai pihak, baik dalam pencarian ide, kritik, saran maupun dalam bentuk lainnya. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebagai penghargaan atas peran sertanya dalam penyusunan skripsi ini kepada :

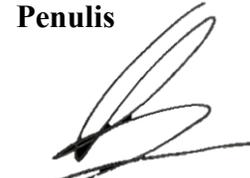
1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag., selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang Prof Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., beserta stafnya Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, Psi.Msi selaku ketua jurusan Tasawuf dan Bapak H. Ulin Ni'am Masruri, Lc., MA selaku sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan izin untuk membahas skripsi ini.
4. Ibu Fitriyati, S Psi, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyesuaian skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Pimpinan Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang beserta stafnya yang telah memberikan izin dan layanan kepastakaan yang diperlukan dalam menyusun skripsi ini.
6. Para Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Usuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, khususnya bagi segenap dosen Tasawuf

Psikoterapi yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Yang terhormat dan tercinta untuk ayahanda Sutrimo dan ibunda Sutarti selaku orang tua penulis, yang senantiasa memberikan motivasi, bimbingan, kasih sayang dan selalu mendoakan di setiap langkah demi lancarnya studi saya, semoga Allah memberikan Kesehatan dan Panjang umur agar kelak bisa melihat kesuksesan putra putrinya
8. kakak saya Okzha Satriya Firlanda, adik saya Thofa Wildan Sanny dan M Nurul Huda serta Dian Nikmatul Maula yang selalu memberi support dan menemani selama proses pengerjaan skripsi ini.
9. Teman-teman hidup dan seperjuangan Annisa Maghfiroh, Sabrina Dwi Puspitasari, Diah Widiastuti, madu Amara Gustiani, Tis'atun Awaliyah, Nur Lela yang selalu menemani hari-hari dalam susah maupun senang.
10. Teman-teman saya seperjuangan prodi Tasawuf Psikoterapi angkatan 2016.
11. Semua pihak yang secara tidak langsung telah mendukung guna menyelesaikan.

Semarang, 30 Mei 2023

Penulis



Afisha Rima UI Husna

NIM: 1604046059

ABSTRAK

Saat ini kebanyakan remaja cenderung mudah untuk terkena permasalahan mental seperti depresi atau frustrasi yang disebabkan oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang sering menjadi latar belakang penyebab remaja depresi adalah faktor orang tua. Yang mengalami perceraian, dan disharmonisasi keluarga sehingga banyak dari anak remaja menjadi broken home. Dampak dari broken home sendiri dapat mempengaruhi pikiran dan tindakan yang dilakukan oleh seorang remaja. Pola pikir dari remaja broken home sendiri menjadi faktor yang paling terkena dampak akibat kerusakan keluarga yang dialami oleh para remaja.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan atas teori dari Carol S Dweck yang menyatakan tentang mindset atau pola pikir beserta perubahan-perubahan yang terjadi didalamnya. Dinamika pola pikir yang dialami oleh remaja Broken Home dan pembentukan pola pikir positif menjadi subyek utama dalam penelitian ini. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana saja proses perubahan yang dialami Remaja Broken home dalam menangani segala permasalahan dirinya yang berkaitan dengan pola pikir negatif. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan jenis penelitian kajian pustaka (*library research*) atau melalui sumber pustaka. Data yang digunakan berasal dari berbagai macam sumber buku, jurnal, skripsi, website, dan sumber-sumber yang relevan lainnya. Kemudian data tersebut dianalisis berdasarkan isinya (*content analysis*).

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa, teori yang diungkapkan oleh Carol S. Dweck mengenai fixed and growth mindset sesuai dan sangat berpengaruh dengan pola pikir dari remaja broken home.

Kata Kunci : *Carol S Dweck, Pola Pikir, Remaja Broken Home*

DAFTAR ISI

GAMBARAN PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA BROKEN HOME MENURUT CAROL S DWECK.....	I
DEKLARASI KEASLIAN	II
NOTA PEMBIMBING.....	III
HALAMAN PERSETUJUAN.....	IV
LEMBAR PENGESAHAN	V
MOTTO.....	VI
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	VII
UCAPAN TERIMAKASIH	IX
ABSTRAK	XI
DAFTAR ISI.....	XII
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
A. Latar Belakang.....	2
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Metode Penelitian.....	12
F. Sistematika Penulisan Skripsi	15
BAB II.....	17
LANDASAN TEORI.....	17
A. <i>Broken Home</i>	17
B. Pola Pikir Positif.....	19
BAB III	27
BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN CAROL S DWECK.....	27
A. Biografi Carol S Dweck.....	27
B. Pemikiran Carol S Dweck.....	29

BAB IV	33
ANALISIS PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA <i>BROKEN HOME</i> MENURUT CAROL S. DWECK.....	33
A. Dinamika Perubahan Pola Pikir Remaja <i>Broken Home</i>	33
B. Pembentukan Pola Pikir Positif Remaja <i>Broken Home</i>	38
BAB V.....	42
PENUTUP.....	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	46

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini, banyak kita temui remaja yang cenderung mudah terkena permasalahan kesehatan mental seperti depresi dan frustrasi karena berbagai faktor, salah satu faktor yang sering menjadi latar belakang penyebab remaja depresi adalah faktor orang tua. Yang mengalami perceraian, sehingga banyak dari anak remaja menjadi broken home.

Disisi lain masa remaja adalah fase-fase kritis di mana mereka sedang berada dalam masa peralihan dari seorang anak remaja yang beranjak menjadi dewasa. Dan masa peralihan, remaja akan mencari jati dirinya seiring dengan perkembangan fisik maupun psikisnya. Dalam menjalani masa peralihan ini, faktor utama yang berperan penting adalah orang tua, keluarga, dan lingkungan sekitar serta pergaulan bebas ketika anak beranjak dewasa.

Keluarga pecah (broken home) dapat dilihat dari dua aspek: yang pertama keluarga itu terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga meninggal dunia atau telah bercerai, dan kedua orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak di rumah atau tidak memperlihatkan hubungan yang harmonis. Misalnya orang tua sering bertengkar sehingga keluarga itu tidak sehat secara psikologis sehingga berdampak terhadap anak, seperti malas belajar, menyendiri, agresif, membolos, dan suka menentang orang tua atau guru.¹

Remaja dengan kondisi yang tidak baik dalam keluarganya sangat rentan untuk mengalami gangguan pada perkembangan emosionalnya. Di samping itu,

¹ Hurlock, *Perkembangan Anak*, (Jakarta : Erlangga, 2007), hal.216.

remaja yang menjadi korban dari broken home dapat terus menangis merasa tertekan serta mempunyai pola pikir yang tidak sehat. Di sisi lain, ada pula remaja yang hanya sedikit menunjukkan reaksi emosional terhadap keretakan yang terjadi dalam keluarganya. Remaja yang tidak banyak menunjukkan respons emosional sebenarnya memendam perasaan negatif. Tekanan emosional ini berpotensi menyulitkan perkembangannya kelak.

Menurut laporan Statistik Indonesia, jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 516.334 kasus pada 2022. Angka ini meningkat 15,31% dibandingkan 2021 yang mencapai 447.743 kasus. Jumlah kasus perceraian di Tanah Air pada tahun lalu bahkan mencapai angka tertinggi dalam enam tahun terakhir. Adapun mayoritas kasus perceraian di dalam negeri pada 2022 merupakan cerai gugat, alias perkara yang gugatan cerainya diajukan oleh pihak istri yang telah diputus oleh Pengadilan. Jumlahnya sebanyak 388.358 kasus atau 75,21% dari total kasus perceraian tanah air pada tahun lalu. Di sisi lain, sebanyak 127.986 kasus atau 24,78% perceraian terjadi karena cerai talak, yakni perkara yang permohonan cerainya diajukan oleh pihak suami yang telah diputus oleh pengadilan. Berdasarkan provinsinya, kasus perceraian tertinggi pada 2022 berada di Jawa Barat, yakni sebanyak 113.643 kasus. ²

Diikuti oleh Jawa Timur dan Jawa Tengah, masing-masing sebanyak 102.065 kasus dan 85.412 kasus. Terdapat lima provinsi yang tidak memiliki kasus perceraian sama sekali sepanjang 2022. Di antaranya Kepulauan Riau, Bali, Kalimantan Utara, Sulawesi Barat, dan Papua Barat. Adapun laporan tersebut mencatat, terdapat 448.126 perceraian di Indonesia yang terjadi berdasarkan faktor penyebabnya pada 2022.

Penyebab utama perceraian pada 2022 adalah perselisihan dan pertengkaran. Jumlahnya sebanyak 284.169 kasus atau setara 63,41% dari total faktor penyebab kasus perceraian di tanah air. Kasus perceraian lainnya dilatarbelakangi alasan

² GoodStat, *Angka Perceraian di Indonesia, 2021-2023*, <https://data.goodstats.id/statistic/> (diakses pada 18 Juli 2023)

ekonomi, salah satu pihak meninggalkan, kekerasan dalam rumah tangga, hingga poligami.

Perkembangan akademis yang lambat adalah salah satu dampak broken home yang umumnya dialami oleh para remaja. Stres yang dirasakan tersebut juga dapat menghambat progres akademis mereka. Selain itu, perubahan gaya hidup dan ketidakstabilan keluarga akibat broken home bisa berkontribusi terhadap hasil Pendidikan, pola pikir, dan pola hidup dan perilaku di masa mendatang.

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai adanya perubahan fisik psikis. Menurut (Sarwono, 2006). Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam penyesuaian diri menuju kedewasaan, yaitu remaja awal usia (11-14 tahun), remaja madya (usia 15-17 tahun) dan remaja akhir (usia 18-21 tahun).

Faktor-faktor lain juga berpengaruh pada kepribadian yang akan dibentuk seperti anak-anak atau remaja yang menghadapi perceraian orang tuanya biasanya akan mengalami gejala gangguan kesehatan mental jangka pendek, yaitu stres, cemas, dan depresi. Biasanya anak yang mengalami broken home akan mampu beradaptasi dengan lingkungan orang lain yang biasanya berbeda, hal ini pengaruh dari kondisi mental dan psikis yang dialami oleh anak yang merasa sebagai korban dari perceraian kedua orangtuanya.³

Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa ketika anak-anak menyaksikan konflik antara orang tua mereka, ini akhirnya mengarah ke masalah di masa remaja mereka nantinya termasuk tingkat depresi dan kecemasan.⁴ Untuk lebih lanjut hasilnya nanti akan memungkinkan bahwa akan ada efek negatif jangka panjang dari pengalaman awal anak-anak ketika ada konflik antara orang tua mereka, seperti

³ Desi Wulandari dan Nailul Fauziah, 2019, *Pengalaman remaja broken home (Studi Kualitatif Fenomenologis) mahasiswa*, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Jurnal Empati , volume 8 no. 1.

⁴ Dian Bagus Mitreka Satata, *Self-Disclosure Sifat Independen Anak Tunggal pada Keluarga Broken Home*, Universitas Muhammadiyah Malang, Jurnal Psikologi Perseptual Vol. 6 No. 1 Juli 2021, hal. 54

emosional mereka meningkat sebagai akibat dari konflik orang tua mereka. Selain itu akibat dari perceraian kedua orang tua dapat menimbulkan gejala sosial karena kelekatan dari kedua orangtua menjadi faktor penentu tingkat prososial pada anak untuk masa dewasa (Satata & Saladin, 2020).

Pikiran negatif merupakan mengacu dalam pola berpikir negatif mengenai diri sendiri dan bentuk lingkungannya. Pikiran negatif dapat mempengaruhi cara berpikir mengenai diri sendiri dan bagaimana memandang dunia, bahkan hingga mengganggu pekerjaan, belajar, dan aktivitas sehari-hari.

Sebagaimana penelitian permasalahan yang telah disebutkan di atas, penulis akhirnya menemukan apa saja dinamika yang dialami oleh remaja dengan kondisi keluarga broken home. Berdasarkan latar belakang yang disebutkan, maka peneliti berusaha mengangkat fenomena ini dengan judul **“GAMBARAN PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA BROKEN HOME MENURUT CAROL S DWECK”**

A. Rumusan Masalah

1. Bagaimana dinamika perubahan pola pikir pada remaja broken home menurut Carol S Dweck?
2. Bagaimana pembentukan pola pikir positif pada remaja broken home menurut Carol S Dweck?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

a. Tujuan Penelitian

1. Mendiskripsikan dinamika pemikiran yang dialami remaja broken home selama berusaha untuk mencari jati dirinya
2. Mengetahui hasil dari perubahan pola pikir positif yang dialami oleh remaja broken home beserta manfaatnya.

b. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat yang ingin penulis berikan adalah bisa menghasilkan temuan baru yang kelak berguna untuk perkembangan disiplin ilmu dan memberikan berbagai macam penjelasan serta gambaran tentang dinamika pemikiran yang

dialami remaja broken home dalam prosesnya untuk memiliki pola pikir yang lebih positif .

2. Manfaat Praktis

- a) Manfaat yang diharapkan untuk remaja yang memiliki permasalahan broken home, semoga dapat merubah perilaku yang tidak baik menjadi lebih baik lagi, meninggalkan hal hal yang tidak berguna dan pola pikir negatif menjadi memiliki pola pikir yang positif dan semakin bersyukur.
- b) Manfaat bagi Peneliti, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman dalam memberikan masukan - masukan terhadap penelitian yang dilakukan selanjutnya yang berkaitan dengan permasalahan yang sama
- c) Manfaat bagi prodi, semoga dapat menambah koleksi-koleksi kajian mengenai pola pikir negative remaja broken home dan juga pembentukan mengenai dinamika yang dialaminya.
- d) Manfaat bagi Akademik, penelitian yang sudah dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan informasi dan pengetahuan berkaitan dengan penambahan Teori Perubahan Mindset oleh Carol S Dweck bagi mahasiswa fakultas Ushuludin dan Humaniora.

C. Kajian Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini, dilakukan penggalian informasi dari beberapa penelitian sebelumnya, penelitian ini dilakukan dengan tidak terlepas dari hasil penelitian – penelitian terdahulu yang pernah dilakukan sebagai bahan pertimbangan, perbandingan, dan juga sebagai bahan kajian. Adapun hasil-hasil dari penelitian yang dijadikan perbandingan tidak terlepas dari topik penelitian mengenai pola pikir positif.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Ariantje J. A. Sundah (2021) yang berjudul Membangun Pola Pikir Produktif Pada Peserta Didik Broken Home Melalui Pendekatan Konselor Kognitif Behavior Kelompok di SMP Kristen Tomohon disebutkan Pola pikir yang mampu beroperasi secara sehat, dapat menghasilkan perilaku belajar untuk kemajuan atau produktif. Subjeknya

empat peserta didik *broken home* yang menunjukkan pola pikir irasional sehingga tidak produktif. Hasil siklus pertama terlihat kedua konselor mengalami perubahan, dimana mereka terlihat mulai kuat menghadapi tantangan dalam belajar, juga pada ungkapan pada proses konselor kedua subjek mulai dapat mengemukakan pandangan sehat dan membagi pengalaman kemajuan aktivitas belajar mereka. *Sharing of experiance* ke dua subjek pertama dapat membantu kedua subjek lainnya, sehingga pada sesi kedua di siklus kedua, dua subjek berikut mulai menunjukkan perubahan, dengan mengemukakan *statement* yang dapat membangun komunikasi produktif. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan pola pikir yang terwujud dalam perilaku belajar. Temuan tersebut menunjukan bahwa konselor kognitif *behavior* efektif mengubah pola piker negatif atau tidak produktif peserta didik *broken home*.

Menurut hasil penelitian dari Lutfi Wibawa yang berjudul Pelatihan Berpikir Positif Bagi Remaja Putus Sekolah (2017) dijelaskan bahwa remaja putus sekolah dengan situasi yang sangat rentan harus dikembalikan pada pola pikir yang positif. Jiwanya harus dibangkitkan lagi, membesarkan hatinya, memperkuat imannya atau mentalnya, memberikan bacaan yang menginspirasi, mengarahkan dia berani menentukan pilihan hidup, memberikan pemahaman yang benar terhadap persoalan hidup (realitas). Pelatihan berpikir positif adalah salah satu cara untuk menstimulasi agar remaja mampu kembali kearah pemikiran tersebut. Sehingga ia mampu menentukan jalan hidupnya yang baru, dengan semangat baru, dengan visi kesuksesan. Remaja putus sekolah jika mampu menerapkan pemikiran positif, akan memusatkan perhatiannya pada sisi yang positif, mengembangkan penilaian yang positif dan memproses informasi yang positif. Kesadaran tentang keberhasilan tidak lepas dari konsep berpikir.

Jurnal Ilmiah yang ditulis oleh Dera Lukita Sari, Esti Widiani, dan Sirli Mardianna yang berjudul Hubungan Pola Pikir Pesimisme Dengan Resiko Depresi Pada Remaja (2019) Menyebutkan bahwa Resiko depresi sering terjadi pada usia remaja, dimana hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah pola pikir pesimisme. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola pikir

pesimisme dengan resiko depresi pada remaja di SMP PGRI 03 Malang. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi, dengan pendekatan cross sectional, dimana jumlah populasi 60 orang, dan sampel 60 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner Beck Hopelessness Scale (BHS) dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scale (DASS), yang dianalisis menggunakan uji korelasi spearman rank (Rho). Hasil penelitian ini didapatkan remaja yang mempunyai pola pikir pesimisme sebagian besar ringan yaitu 30 orang (50%), remaja yang mempunyai resiko depresi sebagian besar normal yaitu 36 orang (60%). Hasil dari analisis korelasi spearman rank (Rho) diperoleh nilai $Rho = 0,502$, didapatkan nilai $p\text{-value}$ (signifikansi) sebesar $0,000 < \alpha 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara pola pikir pesimisme dengan resiko depresi pada remaja di SMP PGRI 3 Malang. Disarankan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pola pikir pesimisme pada kelompok usia lain seperti usia dewasa maupun lansia. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan untuk memperhatikan faktor lain yang dapat menyebabkan remaja mempunyai pola pikir pesimisme.

Menurut hasil penelitian dari Desi Wulandari dan Nailul Fauziah dalam jurnalnya yang berjudul Pengalaman Remaja Broken Home (Studi Kualitatif Fenomenologis) tahun 2019 menjelaskan bahwa keadaan keluarga yang krisis dapat menimbulkan kerugian pada banyak pihak terutama pada anak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dan memahami pengalaman individu saat remaja yang menjadi korban broken home serta memberikan gambaran mengenai bagaimana remaja yang menjadi korban broken home dapat bertahan dan menjalani kehidupan. Metode digunakan adalah metode penelitian kualitatif fenomenologis dengan metode analisis eksplikasi data. Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Partisipan dalam penelitian ini dipilih dengan teknik purposive. Partisipan berjumlah tiga orang, partisipan merupakan perempuan dan berusia remaja saat keadaan keluarga broken home. Temuan dari penelitian ini, ketiga partisipan dapat bertahan pada keadaan keluarga yang broken home karena

adanya penerimaan diri yang positif. Ketiga subjek mengaku bahwa penerimaan diri yang muncul dipengaruhi oleh religiusitas dan dukungan emosional dari lingkungan. Ketiga subjek mampu membangun kemampuan resiliensi ditunjukkan dengan bangkit kembali dan memiliki harapan untuk masa depan.

Penelitian lain mengenai broken home juga dilakukan oleh Nurtia Massa, Misran Rahman, dan Yakob Napu pada skripsinya dengan judul Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Perilaku Sosial Anak (2020). Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Dampak Keluarga Broken home Terhadap Perilaku Sosial Anak di Desa Limbati Kecamatan Paguyaman Pantai Kabupaten Boalemo. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode Kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, dokumentasi, dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian maka terdapat beberapa perilaku sosial anak yaitu Rentan mengalami gangguan psikis, membenci kedua orang tuanya, mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungannya, memandang jika hidup adalah sia sia, tidak mudah bergaul dan permasalahan moral. Dari beberapa dampak Keluarga Broken home terhadap Perilaku Sosial anak terdapat beberapa perilaku yang sangat menonjol yaitu mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungan dan permasalahan moral.

Selain itu, Ardilla dan Nurviyanti Cholid dalam artikel jurnalnya yang berjudul Pengaruh Broken Home Terhadap Anak (2021) memiliki tujuan untuk menjelaskan faktor-faktor terjadinya broken home, dampaknya terhadap anak, peran konselor dalam mengatasi broken home, dan cara mencegah atau menghindari terjadinya broken home. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah deskriptif kualitatif untuk menganalisis fenomena yang terjadi pada keluarga broken home. Setiap suami istri selalu berharap agar hubungan pernikahan mereka langgeng hingga akhir hayat. Namun pada kenyataannya masih terjadi perceraian dalam hubungan suami istri sehingga mengakibatkan broken home. Dampak broken home dapat dirasakan oleh anak dan keluarganya. Akibatnya, pendidikan anak-anaknya terkadang tidak diperoleh dengan baik bahkan putus sekolah. Secara psikologis, anak merasa kecewa, sedih, tertekan, dan egois. Secara sosiologis, terkadang pergaulan

anak menjadi bebas. Dalam mengatasi masalah tersebut, salah satu upaya yang dilakukan adalah pentingnya peran konselor dalam mengatasi permasalahan anak akibat keluarga broken home. Tulisan ini menyimpulkan bahwa peran orang tua dalam keluarga sangat penting untuk membangun keharmonisan keluarga. Kecuali orang tua mampu memainkan peran dengan baik, tidak menutup kemungkinan cepat atau lambat keluarga akan berpisah.

Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan didalam jurnal pshycology Jurnal Mental Health oleh Marisya Pratiwi, Dewi Anggraini, Ajeng Mardhiyah, dan Rosada Dwi Iswari berjudul Mengembangkan Growth Mindset Mahasiswa Sebagai Usaha Mempersiapkan Diri Memasuki Dunia Kerja (2020) dikatakan bahwa mahasiswa akan menghadapi tantangan baru setelah selesai menamatkan pendidikan di perguruan tinggi, salah satunya adalah mencari pekerjaan. Hanya saja, menurut data dari Kementrian Riset, Teknologi dan Perguruan Tinggi (2019) diketahui bahwa tingkat pengangguran sarjana masih tinggi sedangkan jumlah tenaga kerja yang merupakan lulusan perguruan tinggi juga masih tergolong sedikit. Untuk itu, diperlukan usaha lebih untuk mempersiapkan para lulusan perguruan tinggi agar dapat lebih siap menghadapi dunia kerja. Para ahli psikologi mulai memandang pentingnya mengubah fixed mindset yang dimiliki mahasiswa menjadi growth mindset agar lebih mampu bersaing dan bertahan memasuki dunia kerja selepas menamatkan pendidikan di perguruan tinggi. Pengabdian masyarakat dilakukan untuk memberikan tambahan pengetahuan dan pemahaman terkait growth mindset didalam diri peserta. Berdasarkan hasil evaluasi peserta, diketahui bahwa semua peserta merasa puas baik untuk kegiatan maupun untuk kedua pemateri yang terlibat.

Penelitian lain juga dilakukan oleh David S Yeager dalam artikel jurnalnya yang berjudul Pola Pikir : Pandangan dari dua Era (2019) disebutkan bahwa pola *pikir berkembang* adalah keyakinan bahwa kapasitas manusia tidak tetap tetapi dapat dikembangkan dari waktu ke waktu, dan penelitian pola pikir mengkaji kekuatan keyakinan tersebut untuk mempengaruhi perilaku manusia. Artikel ini menawarkan dua perspektif pribadi tentang penelitian pola pikir di dua

era. Mengingat perubahan baru-baru ini di lapangan, penulis mewakili generasi peneliti yang berbeda, masing-masing berfokus pada isu dan tantangan yang berbeda, tetapi keduanya berkomitmen untuk penelitian “menjembatani era”. Penulis pertama menelusuri penelitian pola pikir dari pemeriksaan sistematis tentang bagaimana pola pikir memengaruhi pencarian tantangan dan ketahanan, melalui cara pola pikir memengaruhi pembentukan penilaian dan stereotip. Penulis kedua kemudian memaparkan bagaimana penelitian pola pikir memasuki era eksperimen lapangan dan ilmu replikasi, dan bagaimana para peneliti bekerja untuk menciptakan intervensi yang andal untuk mengatasi kekurangan prestasi—termasuk eksperimen nasional di Amerika Serikat. Para penulis menyimpulkan bahwa masih banyak yang harus dipelajari tetapi penelitian sampai saat ini menggambarkan bagaimana program penelitian yang menjembatani era dapat terus menjadi generatif dan relevan bagi generasi ilmuwan baru.

Yang terakhir penelitian dari Trisa Genia Chrisantiana dan Tesselonika Sembiring tentang Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan untuk melihat kontribusi Growth dan Fixed mindset terhadap Grit pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”. Grit dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat untuk tujuan jangka panjang yang menantang (Duckworth, 2007). Mindset adalah keyakinan yang dimiliki seseorang apakah kemampuan adalah hal yang dapat diubah melalui upaya-upaya tertentu (growth mindset) atau merupakan sesuatu yang menetap (fixed mindset). Keyakinan tersebut membuat seseorang akan terus belajar dan berusaha karena ia yakin bahwa usahanya dapat meningkatkan kemampuannya, atau sebaliknya (Dweck, 2006). Variabel Mindset sebagai variabel independen, sementara variabel dependen yang diukur adalah Grit. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”, dengan besaran sampel sebanyak 299 orang, dengan teknik pengambilan sampel accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan

menggunakan kuesioner untuk mengukur variabel Fixed Mindset, Growth Mindset, serta Grit. Teknik analisa data menggunakan analisa regresi linier berganda. Hasil uji regresi Growth Mindset terhadap Grit diperoleh R² sebesar 0.318, artinya Growth Mindset memberi pengaruh sebesar 31.8% terhadap Grit. Sementara, uji regresi Fixed Mindset terhadap Grit diperoleh R² sebesar 0.239 dan korelasi $r = -0.488$, artinya Fixed Mindset memberi pengaruh sebesar 23.9% terhadap Grit dengan arah yang berlawanan. Simpulan penelitian: ketekunan dan semangat mahasiswa Psikologi Universitas “X” dipengaruhi oleh apakah mereka memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang dimilikinya merupakan sesuatu yang dapat diubah dengan usaha-usaha tertentu atau mereka memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang dimilikinya bersifat menetap dan tidak dapat diubah

D. Metode Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian Kualitatif (*Qualitative Research*). Menurut Bogdan dan Taylor, penelitian kualitatif didefinisikan sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.⁵ Sedangkan metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode analisis isi atau *content analysis*.

Analisis isi adalah teknik penelitian untuk membuat kesimpulan yang dapat direplikasi dan valid dari teks (atau materi penting lainnya) ke konteks penggunaannya.⁶ Dalam analisis isi (*Content Analysis*), informasi dikumpulkan melalui pengujian arsip dan dokumen. Suatu masalah dalam penelitian dijawab melalui penganalisisan dokumen.⁷

⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008, hal. 4

⁶ Klaus. H. Krippendorff, *Content Analysis: an Introduction to Its Methodology*, United Kingdom: Sage Publication. Inc, cet. II, 2004, hal. 18

⁷ Consuelo G. Sevilla, dkk. *An Introduction to Research Methods*, diterjemahkan oleh Alimuddin Tuwu. Dengan judul *Pengantar Metode Penelitian*, Jakarta: UI-Press, 1993, h. 85

Analisis isi dalam penelitian ini menggunakan metode intertekstualitas. Menurut Kristeva, prinsip yang paling mendasar dari intertekstualitas adalah seperti halnya tanda-tanda mengacu kepada tanda-tanda lain. Dengan kata lain, intertekstualitas dapat dirumuskan secara sederhana sebagai hubungan antara sebuah teks tertentu dengan teks-teks lain.

a. Sumber Data

Penelitian ini menggunakan dua sumber data yaitu sumber data primer dan sekunder.

1. Sumber data primer adalah sumber-sumber yang memberikan data langsung dari tangan pertama. Yakni sumber asli, baik berbentuk dokumen maupun sebagai peninggalan lain. Sumber data primer dalam penelitian ini menggunakan buku *Mindset dan Self Theories* dari Carol S Dweck.
2. Sedangkan sumber data sekunder adalah sumber yang mengutip dari sumber lain. Yakni penggunaan sumber-sumber lain, bukan merupakan dokumen historik yang murni. Oleh karena itu peneliti menggunakan sumber lain yang berasal dari skripsi, jurnal, dan penelitian atau pemikiran lain yang berkaitan dengan judul penelitian.

a. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kepustakaan atau riset pustaka. Riset pustaka memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian. Tegasnya riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan. Riset kepustakaan sering disebut juga studi pustaka, ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode

pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian.⁸

Penelitian perpustakaan, bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat diruangan perpustakaan, seperti : buku-buku, majalah, dokumen, catatan dan kisah-kisah sejarah dan lain-lainnya. Pada hakekatnya data yang diperoleh dengan penelitian perpustakaan ini dapat dijadikan landasan dasar dan alat utama bagi pelaksanaan penelitian lapangan. Penelitian ini dikatakan juga sebagai penelitian yang membahas data-data sekunder.⁹

b. Metode Analisis Data

Dalam penelitian kali ini, penulis menggunakan metode analisis isi yaitu analisis penelitian untuk topik-topik tertentu yang dipelajari melalui beberapa materi tertulis.¹⁰ Secara teknik, *Content Analysis* mencakup upaya-upaya; klasifikasi lambang-lambang yang dipakai dalam komunikasi, menggunakan kriteria dalam klasifikasi, dan menggunakan teknik analisis tertentu dalam membuat prediksi.¹¹ Penelitian ini dilakukan terhadap informasi yang didokumentasikan dalam rekaman, baik gambar, suara, tulisan, atau lain-lain bentuk rekaman.¹² Teknik analisis data ini bertujuan untuk memberi gambaran dengan jelas tentang Pola Pikir dan Mindset yang diungkapkan oleh Carol S Dweck. Penelitian ini menggambarkan tentang perubahan pola pikir negatif ke positif serta menganalisisnya sehingga

⁸ Mestika Zed, *Metode Penelitian Perpustakaan*, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, cet III, 2014, hal. 1-3

⁹ Mardalis, *Metode Penelitian (Suatu Pendekatan Proposal)*, Jakarta: Bumi Aksara, cet. VIII, 2006, hal. 28

¹⁰ Ida Bagoes Mantra, *Filsafat Penelitian dan Metode Penelitian Sosial*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal. 89

¹¹ Burhan Bungin, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rajawali Pers, cet. IX, 2015, hal. 84-85

¹² Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta, cet. VII, 2005, h. 244

mendapatkan hasil yang berkaitan dengan pembentukan pola pikir positif pada remaja Broken Home.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Untuk memberikan gambaran jelas tentang isi skripsi ini, maka penulis akan memberikan gambaran secara umum pembahasan pada masing-masing bab yang berisi beberapa sub bab pembahasan. Adapun sistematika penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

BAB I menggambarkan secara umum isi dari penelitian ini yang termuat dalam latar belakang masalah. Menjelaskan data-data awal tentang penelitian ini dan seperangkat metodologinya. Kemudian agar tidak terjadi pengulangan dan plagiasi maka dipaparkan pula berbagai hasil penelitian terdahulu yang dituangkan dalam kajian pustaka. Adapun latar belakang dari penelitian ini adalah banyaknya fenomena tentang remaja yang mengalami broken home yang memiliki pola pikir yang negative hingga akhirnya mempengaruhi kedalam berbagai aspek kehidupan mereka.

BAB II berisi kajian teoritik mengenai penjelasan seputar teori yang berkaitan dengan pola pikir yang telah diungkapkan oleh Carol S Dweck dan juga teori mengenai broken home. Penjelasan tersebut meliputi definisi teori pola pikir, faktor yang mempengaruhi, dan aspek-aspek yang berkaitan dengan pola pikir, serta definisi broken home, dan dampaknya bagi perkembangan remaja.

BAB III mengulas tentang biografi dari Carol S.Dweck, bagaimana kondisi sosial dilingkungan sekitar yang mempengaruhi pemikiran dari Carol S Dweck, serta karya-karya yang dihasilkan olehnya. Kemudian menguraikan pokok pikiran yang diutarakan oleh Carol S Dweck dan mengaitkannya dengan permasalahan pola pikir yang dimiliki oleh remaja broken home.

BAB IV merupakan pokok pembahasan inti dari penelitian ini yakni paparan data analisis baik melalui data primer maupun sekunder guna menjawab rumusan masalah yang tertera. Bab ini mencakup masalah yang sedang diteliti, yaitu mengenai dinamika perubahan pola pikir remaja broken home, dan juga pembentukan pola pikir

positif remaja broken home berdasarkan dengan teori yang diungkapkan oleh Carol S Dweck.

BAB V menjawab secara singkat apa yang dipermasalahkan pada rumusan masalah. Dan dituliskan saran untuk peneliti selanjutnya. Saran disampaikan agar peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas permasalahan tentang pola pikir pada remaja broken home yang dapat menjadi fokus peneliti.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Broken Home

1. Pengertian *Broken Home*

Menurut Harlock, *broken home* adalah puncak dari penyesuaian perkawinan yang buruk, yang terjadi ketika pasangan tidak mampu menyelesaikan masalah yang memuaskan kedua belah pihak. Kerusakan keluarga secara umum disebabkan oleh sikap egois antara ayah dan ibu, masalah keuangan ekonomi, pendidikan, adanya perselingkuhan, perang dingin dalam keluarga, dan kekerasan dalam rumah tangga.¹³

Broken home terjadi akibat tidak seimbangnya peran dari salah satu orang tua karena permasalahan disharmonisasi keluarga, perceraian, dan ekonomi yang akhirnya mengakibatkan kurangnya perhatian juga kasih sayang terhadap anak, dan pada akhirnya mempengaruhi sikap dan kepribadian dari anak.

Satu hal terpenting yaitu, hak anak untuk merasakan keharmonisan keluarga dan harus dipenuhi oleh orang tua. Keharmonisan dalam keluarga memberikan dampak positif yang besar bagi perkembangan kepribadian anak. Cinta dan kasih sayang yang tulus dari orang tua membuat anak menganggap dirinya penting dalam keluarga dan memberikan motivasi dan bimbingan untuk melakukan yang terbaik bagi keluarganya.¹⁴

Kesimpulan dari uraian diatas adalah bahwa permasalahan *broken home* timbul dari tidak harmonisnya sebuah keluarga yang akhirnya

¹³ Ibid. *Psikologi Perkembangan*. hal:310

¹⁴ Oetari Wahyu, 2016, "*Problematika Interaksi Anak Keluarga Broken Home Di Desa Banyuroto Yogyakarta*". <http://jurnalbrokenhome.uny.ac.id>. (Juni 2020 pukul 19:56)

mengakibatkan anak kurang bahkan tidak merasakan kasih sayang dan juga perhatian dari orangtua. Kurangnya perhatian dari kedua orangtua akan mengakibatkan anak menjadi kehilangan salah satu peran penting dalam keluarganya, panutannya, sehingga mengakibatkan anak sulit diatur dan tentunya mengganggu prestasi belajar.

2. Macam-Macam *Broken Home*

Broken Home terjadi akibat dari keretakan keluarga seperti perceraian. Hal ini pastinya mempengaruhi perhatian orang tua terhadap anaknya, baik dari segi fisik (sandang, pangan, papan, pendidikan) maupun perhatian psikologis (cinta, kasih sayang, dll). Menurut Willis, macam-macam *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu¹⁵:

- a. Keluarga terpecah ketika salah satu kepala keluarga meninggal atau bercerai, atau dengan kata lain strukturnya rusak.
- b. Orang tua tidak bercerai, tetapi struktur keluarga diruntuhkan karena ayah atau ibu sering mangkir dan tidak lagi menunjukkan kasih sayang. Misalnya, orang tua sering mengklaim bahwa anggota keluarganya tidak sehat secara mental.

3. Faktor Penyebab *Broken Home*

Alfred menuturkan, kondisi keluarga yang hancur dan tidak harmonis disebabkan beberapa faktor yaitu¹⁶:

- a. Penyebab ekonomi, keadaan ekonomi keluarga yang lemah. Jika keadaan keuangan buruk dan penghasilan tidak sesuai dengan kebutuhan dan pengeluaran keluarga, hal ini dapat mempengaruhi keluarga dan sangat mempersulit mereka untuk mengunjungi anak-anaknya. Struktur keluarga

¹⁵ Willis, Sofyan, (2008), "*Remaja & Masalahnya*". Bandung: Alfabeta

¹⁶ Ibid. Problematika Interaksi Anak Keluarga *Broken Home* Di Desa Banyuroto Yogyakarta.

yang tidak lengkap juga merupakan kondisi yang mempengaruhi psikologis anak, seperti perceraian atau kematian orang tua.

- b. Penyebab fisik, yaitu kondisi fisik yang menyebabkan keretakan keluarga, seperti perceraian (divorce) dan kematian (death).
- c. Penyebab psikologis, yaitu broken home atau kerusakan keluarga yang disebabkan oleh sebab-sebab psikologis: perilaku buruk, perselisihan, berbagai jenis kesenangan, kecemburuan, cinta timbal balik, dll., Menyebabkan pertengkaran dan konflik
- d. Penyebab sosial, ini memiliki efek tidak langsung, tetapi dapat menyebabkan kehancuran keluarga jika ada komunitas penjudi serta penjudi dan peminum.
- e. Penyebab ideologis, yaitu yaitu perbedaan pemahaman, sikap, pandangan dan agama antara laki-laki dan perempuan. Tentu saja itu sangat berpengaruh dalam hidup sosial juga.

B. Pola Pikir Positif

1. Pengertian Pola Pikir

Secara bahasa, pola pikir terdiri dari dua kata yaitu pola dan pikir dalam pengertiannya, pola adalah cara, model atau sistem, sementara pikir yakni akal budi atau ingatan. Jadi pola pikir adalah proses mental yang melibatkan otak dalam menilai tentang baik dan buruk suatu pilihan. Dalam American Heritage Dictionary, pola pikir atau mindset didefinisikan sebagai “a fixed mental attitude or disposition of situation” (sikap mental atau di posisi tertentu yang menentukan respon pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).¹⁷ Penyebab pola pikir semacam ini adalah konstruksi persepsi yang didasarkan pada sistem keyakinan, cara pandang (paradigma), atau cara

¹⁷ Ibid, “Revolusi mental dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik dari Segi Perspektif Islam”, hal 88-89

kita memahami persoalan. Karena pola pikir ini bersifat pradigmatis, maka setiap data, fakta, atau informasi akan kita persepsi sesuai dengan paradigma yang kita anut . jika pradigmanya bersifat konflik, maka yang muncul adalah persepsi-persepsi konfliktual, baik ofensif maupun defensife. Pola pikir merupakan pola dominan yang menjadi contoh utama seseorang dalam bertindak. Pola yang berada dalam pikiran bawah sadar seseorang. Pengalaman dan kenangan yang direkam dalam pikiran bawah sadar akhirnya membentuk suatu hal dinamakan pola pikir. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dapat bersifat positif maupun negatif . Tak dipungkiri juga lingkungan sekitar kita dapat turut serta membentuk pola pikir negatif yang akhirnya menyebabkan kerusakan dalam diri sendiri. Pola pikir akan terbentuk melalui “ IMPRINT “ yaitu suatu proses pembiasaan diri atau pengalaman yang direkam sejak masa kecil pada seseorang. Sedangkan imprinting merupakan sebuah proses reaksi tingkah laku yang diperoleh orang tersebut selama masih sangat muda dalam kehidupan.

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 kekhalifahan di bumi.

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.¹⁸Orang yang berpikir negatif akan terlihat pesimis sementara orang yang berpikir positif akan tampak optimis dalam hidupnya.

Berpikir positif menurut Andrea (2011) 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.

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

¹⁸ Abraham Zikrun, 2018, *“Teori Humanistik Abraham Mashlow Dalam Prespektif Islam”* Fakultas Dakwah Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, Definisi Pola Pikir (Juli 2023 pukul 19:40)

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.¹⁹

Menurut (Ubaedy, 2008: 12-19) Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya. Karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga.²⁰

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.

Menurut Carol S. Dweck, terdapat dua jenis pola pikir (mindset)²¹, yaitu :

¹⁹ Riska Ade Irma, Raudatussalamah, 2018, *Hubungan Berpikir Positif dengan Kebahagiaan pada Penderita Kanker Payudara*, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Jurnal Psikologi, Volume 14 Nomor 2, hal. 118

²⁰ Yuan Andiny, *Pengaruh Konsep Diri Dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa*, Fakultas Teknik, Universitas Indraprasta PGRI, Jurnal Formatif 3(2): 126-135

²¹ Carol S. Dweck, *Mindset*, London: Robinson, 2017, hal. 215

a. Pola Pikir Tetap (fixed mindset), merupakan pola pikir yang tidak dapat ditingkatkan, tetap, dan tidak dapat berubah. Pola pikir ini biasanya yang bersifat negatif, pesimis , tidak percaya diri , dan cepat puas dengan keadaan sekarang.

b. Pola Pikir Berkembang (growth mindset), adalah pola pikir (pandangan) yang bisa dikembangkan melalui praktik, pelatihan, atau metode yang *tepat*. *Biasanya ini merupakan* pola pikir yang positif dan optimis, selalu ingin berusaha, berjuang terus, percaya bahwa bisa lebih maju.

Dari dua jenis jenis pola pikir diatas, kesimpulannya dapat dikatakan bahwa agar kita sadar pola pikir manusia itu bisa dirubah dan dikembangkan, hal yang dapat dilakukan adalah dengan terus kembangkan kemampuan dan potensi diri yang ada untuk lebih sukses di masa mendatang. Tidak perlu menyembunyikan kekurangan atau kegagalan Anda, carilah jalan keluarnya. Anda mempunyai peluang untuk berkembang tidak terbatas , tergantung pada usaha yang dilakukan, perjuangan yang ditempuh dan doa yang dipanjatkan. “Penemuan terbesar dari generasi kita adalah bahwa manusia dapat mengubah kehidupan mereka dengan mengubah cara berpikir mereka “(William James)”.

Pola pikir pelajar atau Remaja sebenarnya masih dapat berubah dan juga diubah. Merubah pola pikir atau mindset seseorang hendaknya lebih dahulu merubah kepercayaan atau keyakinannya (belief). Menurut Bill Gould Pakar dari Transformational Thingking bahwa manusia itu memiliki 3 sistem .²²

a. Sistem Perilaku (behavior system)

Sistem Prilaku atau biasa disebut Behavior System merupakan suatu cara tentang bagaimana kita berinteraksi dengan dunia luar. Selain itu, juga

²² Bill Gould, Transformational Thinking, (Jakarta : Gramedia, 2006)

interaksi kita dengan realitas sebagaimana kita mengerti realitas itu. Perilaku mempengaruhi pengalaman dan juga sebaliknya, kemudian pengalaman mempengaruhi sistem berpikir kita. Itulah sebabnya apabila ada usaha seseorang untuk merubah sistem perilaku kita, biasanya kita akan menolak dan marah dengan orang tersebut.

b. Sistem Berpikir (Thinking system)

Sistem Berpikir (Thinking System) dapat berlaku sebagai filter dua arah yang pada intinya menerjemahkan berbagai kejadian atau pengalaman yang kita alami menjadi suatu kepercayaan yang kita yakini. Selanjutnya kepercayaan ini tentunya akan mempengaruhi tindakan apa saja yang kita lakukan, sehingga menciptakan realitas bagi diri kita. Dengan mempelajari ketrampilan berpikir yang baru, kita dapat merubah sistem kepercayaan dan sistem perilaku kita di masa depan.

c. Sistem kepercayaan (Belief system).

Sistem Kepercayaan atau Belief System adalah suatu sistem yang penting atau merupakan inti dari segala sesuatu yg kita yakini sebagai realitas, kebenaran, nilai hidup dan segala sesuatu yang kita tahu mengenai dunia ini. Merubah kepercayaan (belief) merupakan hal yang sangat sulit. Belief (kepercayaan) adalah sesuatu yang kita yakini benar adanya, sehingga begitu kita meyakini sesuatu sebagai hal yang benar, maka kita akan sulit mengubah keyakinan kita sendiri.

2. Aspek – Aspek Berpikir Positif

Berpikir positif sebagaimana yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli diatas 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. Afiriasi diri (self affirmation) Dengan aspek afiriasi 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.

BAB III

BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN CAROL S DWECK

A. Biografi Carol S Dweck

1. Riwayat Hidup Carol S Dweck

Carol S. Dweck (lahir 17 Oktober 1946) adalah seorang Profesor Psikologi Lewis dan Virginia Eaton di Universitas Stanford. Dweck dikenal karena karyanya tentang sifat psikologis pola pikir pertumbuhan. Dia lulus dari Barnard college pada tahun 1967 dan meraih gelar PhD dari universitas Yale pada tahun 1972.

Carol S Dweck dikenal sebagai peneliti kelas dunia di bidang kepribadian, psikologi sosial, dan psikologi perkembangan. Dia mengajar di Universitas Colombia, Universitas Harvard, dan Universitas Illinois sebelum bergabung dengan fakultas Stanford pada tahun 2004. Dia menjabat sebagai guru besar psikologi di Universitas Stanford dan anggota di American Academy Of Arts and Sciences.²³

Carol Dweck telah menerima beberapa penghargaan. *Self_Theories* dinobatkan sebagai Book Of the Year oleh World Education Fellowship, sementara buku terbarunya *mindset*. Dweck selalu tertarik dengan manusia dan belajar mengapa mereka melakukan apa yang mereka lakukan. Minat ini diperdalam di perguruan tinggi. Dia menyatakan: "Psikologi menggabungkan banyak minat saya: Saya menyukai metode ilmiah – memasukkan gagasan Anda ke dalam ujian dan saya menyukai pokok bahasan psikologi manusia."

²³ Finansialku.com, *Memahami Growth Mindset dan Fixed Mindset Biografi carol S dweck*, <https://www.finansialku.com/memahami-growth-mindset-dan-fixed-mindset/> (diakses pada Juli 2023)

Pekerjaan pertamanya setelah lulus sekolah adalah bekerja di Universitas Illinois. Dia menghabiskan 11 tahun untuk menyelesaikan proyek penelitian dan mengamati mengapa orang bereaksi berbeda terhadap kegagalan, dan apa artinya hal tersebut pada kesuksesan di masa depan mereka.

Dalam sebuah wawancara pada tahun 2012, dia menyatakan, "Saya terpesona tentang bagaimana orang-orang mengatasi kegagalan atau hambatan. Saya penasaran mengapa beberapa siswa menyukai tantangan, dan orang lain yang mungkin sama-sama berbakat, menghindari tantangan atau bermain aman. Saya hanya ingin tahu itu.

2. Kondisi Sosial Masyarakat

Carol Dweck lahir di New York. Ayahnya bekerja di bidang ekspor-impor dan ibunya di bidang periklanan. Dia adalah satu-satunya anak perempuan yaitu anak kedua dari tiga bersaudara. Dweck unggul di sekolah. Ketika kelas enam, dia bilang dia akan duduk di kelas dan berpikir, "Ini tidak terlalu menarik" atau "Saya tidak setuju dengan ini", tetapi dia tidak mengatakan apapun.

Anggota kelas enam di kelasnya duduk sesuai urutan IQ mereka. Dia tahu sejak awal bahwa lingkungan sekolahnya memberi nilai IQ. Siswa dengan nilai IQ tertinggi dapat menghapus papan tulis, membawa bendera, atau membawa catatan ke kantor kepala sekolah. Dia menjelaskan dalam sebuah wawancara pada tahun 2015, "Di satu sisi, saya tidak percaya tentang nilai pada tes itu penting, di sisi lain, setiap siswa ingin berhasil dalam kerangka yang telah ditetapkan. Jadi, dengan melihat ke belakang, saya pikir bahwa penghargaan pada IQ merupakan titik penting dalam tahap perkembangan saya."

Carol menikah dengan David Goldman, yang merupakan seorang sutradara teater nasional dan juga seorang kritikus. Meskipun

dia tidak memiliki anak sendiri, suaminya memiliki dua anak yang sudah dewasa, di mana anak-anak tersebut memanggil Dweck, "nenek". Dia mencatat bahwa cucu-cucu tersebut memiliki pola pikir yang berkembang dan berkata, "Orang tua mereka sangat baik dengan hal tersebut!"

3. Karya-Karya Carol S Dweck

Dweck merupakan anggota terpilih dari American Academy of Arts & Sciences dan National Academy of Sciences. Dia menerima Penghargaan Kontribusi Ilmiah Terkenal dari Asosiasi Psikologi Amerika pada tahun 2011. Pada tanggal 19 September 2017, Yayasan Yidan Prize yang berbasis di Hong Kong bernama Dweck merupakan salah satu dari dua pemenang perdana, yang mendapatkan Yida dan Pride untuk Penelitian Pendidikan, mengutip karya mindset-nya. Hadiah tersebut mencakup penerimaan dengan nilai sekitar US \$ 3,9 juta, yang dibagi rata antara hadiah uang tunai dan dana proyek.

B. Pemikiran Carol S Dweck

Carol Dweck mempelajari motivasi manusia. Dia menghabiskan hari-harinya menyelami mengapa orang berhasil (atau tidak) dan apa yang ada dalam kendali kita untuk mendorong kesuksesan. Teorinya tentang dua pola pikir dan perbedaan yang mereka hasilkan sangat kuat.

Seperti yang dia gambarkan: "Pekerjaan saya menjembatani psikologi perkembangan, psikologi sosial, dan psikologi kepribadian, dan memeriksa konsep diri (atau pola pikir) yang digunakan orang untuk menyusun diri dan memandu perilaku mereka. Penelitian saya melihat asal-usul pola pikir ini, peran mereka dalam motivasi dan pengaturan diri, serta dampaknya terhadap pencapaian dan proses antarpribadi."

Penyelidikannya terhadap keyakinan kita disintesis dalam MINDSET : The New Psychology Of Success. Buku ini membawa kita dalam perjalanan ke bagaimana pikiran sadar dan bawah sadar kita memengaruhi

kita dan bagaimana sesuatu yang sederhana seperti kata-kata dapat berdampak kuat pada kemampuan kita untuk meningkat.

Karya Dweck menunjukkan kekuatan keyakinan kita yang paling mendasar. Apakah sadar atau tidak, mereka sangat "memengaruhi apa yang kita inginkan dan apakah kita berhasil mendapatkannya". Sebagian besar dari apa yang kita pikirkan kita pahami tentang kepribadian kita berasal dari "pola pikir" kita. Ini mendorong kita sekaligus mencegah kita dari memenuhi potensi kita.

Dalam Buku tersebut Dweck menulis tentang apa saja konsekuensi dari berpikir bahwa kecerdasan atau kepribadian Anda adalah sesuatu yang dapat Anda kembangkan, berlawanan dengan sesuatu yang bersifat tetap dan mendalam?, Pandangan Anda tentang diri sendiri dapat menentukan segalanya. Jika Anda yakin bahwa kualitas Anda tidak dapat diubah pola pikir tetap Anda akan ingin membuktikan bahwa diri Anda benar berulang kali daripada belajar dari kesalahan Anda. Selain itu Dweck juga menyebutkan jika Anda hanya memiliki sejumlah kecerdasan, kepribadian tertentu, dan karakter moral tertentu, sebaiknya Anda membuktikan bahwa Anda memiliki dosis yang sehat dari mereka. Tidak ada gunanya terlihat atau merasa kurang dalam karakteristik paling dasar ini.

Dweck telah melihat begitu banyak orang dengan satu tujuan besar untuk membuktikan diri di kelas, dalam karier mereka, dan dalam hubungan mereka. Setiap situasi membutuhkan penegasan atas kecerdasan, kepribadian, atau karakter mereka. Setiap situasi dievaluasi: Akankah saya berhasil atau gagal? Apakah saya akan terlihat pintar atau bodoh? Apakah saya akan diterima atau ditolak? Apakah saya akan merasa seperti pemenang atau pecundang?

Dalam buku Mindset Dweck juga menulis:

Ada pola pikir lain di mana sifat-sifat ini bukan sekadar tangan yang Anda tangani dan harus Anda jalani, selalu berusaha meyakinkan diri sendiri

dan orang lain bahwa Anda memiliki royal flush ketika Anda diam-diam khawatir itu sepasang puluhan. Dalam pola pikir ini, tangan yang Anda tangani hanyalah titik awal untuk pengembangan. Pola pikir berkembang ini didasarkan pada keyakinan bahwa kualitas dasar Anda adalah hal-hal yang dapat Anda kembangkan melalui usaha Anda.

Mengubah keyakinan kita dapat memiliki dampak yang kuat. Pola pikir berkembang menciptakan semangat yang kuat untuk belajar. “Mengapa membuang-buang waktu untuk membuktikan berulang kali betapa hebatnya Anda,” tulis Dweck, “ketika Anda bisa menjadi lebih baik?”

Mengapa menyembunyikan kekurangan alih-alih mengatasinya? Mengapa mencari teman atau pasangan yang hanya akan menopang harga diri Anda alih-alih orang yang juga akan menantang Anda untuk tumbuh? Dan mengapa mencari yang teruji dan benar, alih-alih pengalaman yang akan meregangkan Anda? Hasrat untuk mengembangkan diri dan mempertahankannya, bahkan (atau terutama) saat keadaan tidak berjalan dengan baik, adalah ciri khas mindset berkembang. Ini adalah pola pikir yang memungkinkan orang untuk berkembang selama masa-masa paling menantang dalam hidup mereka.

Gagasan kami tentang risiko dan upaya berasal dari pola pikir kami. Beberapa orang menyadari pentingnya menantang diri mereka sendiri, mereka ingin berusaha untuk belajar dan berkembang, contoh yang bagus untuk hal ini adalah The Buffett Formula. Namun, yang lain lebih suka menghindari upaya dengan perasaan seolah itu tidak masalah.

Kita sering melihat buku-buku dengan judul seperti Sepuluh Rahasia Orang Tersukses di Dunia memadati rak-rak toko buku, dan buku-buku ini mungkin bisa memberikan banyak tips berguna. Tapi itu biasanya daftar petunjuk yang tidak berhubungan, seperti "Ambil lebih banyak risiko!" atau "Percayalah pada dirimu sendiri!" Meskipun Anda mengagumi orang-orang yang bisa melakukan itu, tidak pernah jelas bagaimana hal-hal ini cocok satu

sama lain atau bagaimana Anda bisa menjadi seperti itu. Jadi Anda terinspirasi selama beberapa hari, tetapi pada dasarnya, orang paling sukses di dunia masih memiliki rahasianya sendiri.

Alih-alih, saat Anda mulai memahami pola pikir tetap dan pola pikir berkembang, Anda akan melihat dengan tepat bagaimana satu hal mengarah ke hal lain—bagaimana keyakinan bahwa kualitas Anda terukir di atas batu mengarah ke sejumlah pemikiran dan tindakan, dan bagaimana keyakinan bahwa kualitas Anda dapat dibudidayakan mengarah ke sejumlah pemikiran dan tindakan yang berbeda, membawa Anda ke jalan yang sama sekali berbeda.

Tentu, orang-orang dengan mindset tetap telah membaca buku-buku yang mengatakan: Sukses adalah tentang menjadi diri Anda yang terbaik, bukan menjadi lebih baik dari orang lain; kegagalan adalah kesempatan, bukan kutukan; usaha adalah kunci keberhasilan. Tetapi mereka tidak dapat mempraktikkannya karena pola pikir dasar mereka—keyakinan mereka pada sifat-sifat tetap—memberi tahu mereka sesuatu yang sama sekali berbeda: bahwa sukses adalah tentang menjadi lebih berbakat daripada orang lain, bahwa kegagalan memang mengukur Anda, dan upaya itu adalah untuk mereka yang tidak bisa membuatnya pada bakat.

BAB IV

ANALISIS PEMBENTUKAN POLA PIKIR POSITIF REMAJA BROKEN HOME MENURUT CAROL S. DWECK

A. Dinamika Perubahan Pola Pikir Remaja Broken Home

Pola Pikir Negatif yang diungkapkan oleh Carol S. Dweck termasuk dalam pola pikir yang tetap atau fixed mindset timbul karena adanya sebuah kepercayaan bahwa sifat dari seseorang sudah ditetapkan sejak dulu. Jika kita memiliki sejumlah inteligensi tertentu, kepribadian, dan karakter mental kita tidak menganggap lebih atau merasa kurang dengan karakteristik yang paling mendasar ini.

Sebagian dari kita telah dilatih dengan pola pikir seperti ini sejak dini. Fixed mindset menyakini bahwa ada hal yang mutlak yang tidak mampu untuk dikembangkan. Pola pikir fixed mindset lebih berfokus pada hasil saja tanpa adanya keinginan untuk merasakan proses dalam mencapainya. Gambaran dari remaja broken home adalah memiliki luka batin, gejala jiwa, kehilangan jati diri, pribadi yang tidak utuh dan penderitaan diri.

Fixed mindset yang dialami oleh remaja Broken Home sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Carol S Dweck. Pola Pikir negatif yang dimiliki remaja broken home diantaranya adalah :²⁴

1. Karakteristik mindset dalam hal skill dan juga kecerdasan.

Dalam hal ini anak yang mengalami kondisi broken home akan mengalami kehilangan rasa percaya diri karena banyaknya tekanan mental yang diterima. Kurangnya perhatian dari orang tua dan tidak adanya pelukan hangat dapat menjadikan remaja broken home menjadi

²⁴ Carol S Dweck, 2022, *Mindset : The New Psychology of Success (Updated Edition)*, Tim Penerjemah Baca, Tangerang : BACA.

rendah diri. Remaja broken home merasa tidak memiliki rasa percaya diri, tumbuh rasa insecurity dalam dirinya. Hal ini akhirnya menyebabkan pola pikirnya tetap tidak dapat berubah atau dikembangkan. Insecurity yang timbul dalam diri sendiri. Membuat remaja broken home meragukan dirinya sendiri dan banyak menyalahkan kemampuan yang mereka miliki hal ini lama-kelamaan akan menimbulkan kemerosotan bagi dirinya sendiri.

2. Karakteristik mindset dalam hal tantangan.

Tantangan sejatinya ada dalam hidup untuk membantu mengembangkan diri serta memberikan kesempatan baru dalam melatih sikap agar menjadi lebih bijak. Namun, pada kenyataannya remaja broken home sudah lama memiliki tantangan didalam hidup yaitu tantangan untuk bertahan dengan menjalani keadaan buruk yang terjadi didalam keluarganya. Dari latar belakang tersebut menyebabkan remaja broken home berfikir praktis untuk menghindari segala tantangan yang dihadapinya, karena dirinya merasa bahwa hidupnya saja sudah berat.

3. Karakteristik mindset dalam hal perhatian utama.

Maksud dari perhatian utama disini adalah berfokus pada hasil dan tidak memperdulikan proses dalam mencapai hal tersebut. Pola pikir semacam ini sebenarnya sangat wajar dimiliki oleh setiap orang, alasan utama mengapa kita hanya memikirkan hasil tanpa mau tahu usaha atau prosesnya adalah karena faktor keabaran yang kita miliki, selain itu hal ini juga dipengaruhi oleh faktor pemikiran kita yang terlalu jauh (overthinking) akan hal buruk yang mungkin terjadi didepan atau sudah mencobanya namun menemui kegagalan pada saat berproses. Hal ini sangatlah wajar dialami oleh setiap orang namun untuk remaja broken home dikarenakan rasa insecure dan kurangnya

percaya diri akhirnya potensi untuk memiliki karakteristik mindset ini lebih tinggi.

4. Karakteristik mindset dalam penyelesaian sebuah rintangan.

Maksud dari karakteristik mindset ini adalah mudahnya menyerah dalam menghadapi sebuah rintangan kondisi remaja sebenarnya tidak hanya berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri dan kenakalan yang dilakukannya namun kondisi dapat menimbulkan masalah yang lebih serius seperti membuat mental anak depresi. Dari permasalahan tersebut dapat menimbulkan gejala emosional dan juga pemikiran negatif yang muncul dalam benak remaja broken home, jika sebuah rintangan tidak dapat dilewatinya maka besar kemungkinan remaja tersebut menyerah dengan keadaan lebih parahnya menyerah dengan kehidupannya (mengakhiri hidupnya).

5. Karakteristik dalam memulai sebuah usaha.

Maksud dari karakteristik ini adalah memberikan anggapan bahwa usaha tidak penting dan sia-sia. Seseorang dengan mindset tetap menganggap bahwa usaha akan berhasil jika seorang sudah memiliki bakat dan usaha yang dilakukan itu tidak ada hasilnya. Remaja broken home tidak memiliki motivasi untuk memulai sebuah usaha, dikarenakan rasa overthinkingnya lebih besar disbanding semangatnya.

6. Karakteristik dalam menerima sebuah kritikan.

Pola pikir negatif di dalam karakteristik ini adalah mengabaikan kritik yang membangun. Remaja broken home memiliki emosi yang lebih sensitive dan rentan disbanding remaja lainnya. Hal ini disebabkan pengalaman perpisahan atau pertengkaran orangtua yang kerap disaksikannya selama tumbuh kembangnya. Ini semuanya akhirnya menjadikan mereka lebih emosional. Semua hal tersebut mempengaruhi cara dirinya menyikapi krikritikan atau nasihat yang

diberikan oleh orang lain. Remaja broken home menjadi seorang yang mudah mara, sensitif, dan juga impulsif.

7. Karakteristik dalam menghargai pencapaian dan kesuksesan orang lain

Pola pikir negatif ini terkait dengan mentality yaitu sebuah analogi perilaku egois yang iri atau tidak suka dengan dengan keberhasilan atau kesuksesan yang dihasilkan oleh orang lain. Rasa iri dan cemburu sangat mungkin muncul dan dimiliki oleh semua orang, namun pada remaja dengan kondisi keluarga yang rusak atau broken home, hal ini merupakan sesuatu yang pasti dirasakan. Remaja broken home yang selama masa pertumbuhannya kekurangan kasih sayang dari kedua orangtuanya akhirnya akan mudah untuk merasakan iri dengan apa yang dimiliki oleh orang lain, baik itu keluarga yang utuh, kasih sayang, maupun kesuksesan yang telah dicapai oleh orang lain.

8. Karakteristik dalam menanggapi kesalahan yang dilakukan

Pola pikir negatif dalam karakteristik ini adalah tidak mengakui kesalahan atau mengelak kesalahan yang telah diperbuat. Kondisi emosional yang dialami oleh remaja broken home mengharuskannya untuk tetap bersikap dan kuat dalam menghadapi masalah. Sesuai dengan kondisi tersebut banyak remaja broken home yang memiliki pemikiran bahwa jika mengakui salah dan kalah artinya tidak layak, dan tidak mengakui salah atau kalah artinya adalah sosok yang kuat.

Dari karakter – karakter pola pikir yang disebutkan diatas, mayoritas remaja broken home pasti mengalaminya. Namun sebagai manusia, remaja broken home pasti memiliki keinginan untuk dapat merubah dirinya menjadi lebih baik. Langkah awal yang bisa dilakukan adalah dengan mengubah pola pikir dirinya sendiri, mengubah nya menjadi pola pikir yang positif. Dalam hal tersebut usaha-usaha yang telah dilakukan remaja broken home mayoritas

adalah dengan penerimaan atas segala hal yang telah terjadi. Menerima dan sadar diri merupakan langkah awal bagi remaja broken home untuk menuju ke arah yang lebih baik. Setelah itu dilakukan, ada hal penting yang perlu diperhatikan lagi yaitu faktor lingkungan dan diri sendiri.

Pada kenyataannya banyak hambatan-hambatan yang ditemui oleh remaja Broken Home, diantaranya adalah berasal dari faktor lingkungan. Lingkungan merupakan hal yang berperan penting dalam pembentukan pola pikir remaja broken home, jika remaja broken home masih berada pada lingkungan yang tidak sehat kemungkinan pola pikirnya akan selalu negative dan susah untuk diubah. Oleh karena itu faktor individu atau diri sendiri sangat dibutuhkan. Hambatan lain yang ditemui adalah jika ingin berubah menjadi lebih baik remaja broken home harus memberanikan diri untuk mengambil keputusan dengan menjauhi lingkungan yang tidak sehat tersebut.

Dinamika dalam merubah pola pikir menjadi lebih baik yang dialami oleh remaja broken home kebanyakan adalah mereka masih berada pada kondisi mental yang tidak stabil dan belum bisa memaafkan masa lalu buruk yang dialami, sehingga mempengaruhi dirinya dalam merubah pola pikir negatif yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa artikel jurnal mengenai pola pikir remaja broken home, menjelaskan bahwa dampak dari broken home dapat diterima secara negative bahkan positif, semuanya tergantung dari cara setiap individu menyikapinya. Dampak positif nya adalah bisa lebih berfikir dewasa sebelum waktunya, bisa memilah dan cermat dalam perbedaan hal mana yang baik dan mana yang buruk untuk dirinya, serta bisa lebih yakin dan percaya diri bahwasanya masih bisa menjadi lebih baik tanpa adanya salah satu orangtuanya. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan adalah remaja broken home akan memiliki perasaan kecewa terhadap orang tuanya, memiliki rasa benci terhadap orang tua, penuh dengan emosi, kemarahan, dan menjadi seseorang yang tidak peduli terhadap lingkungan sekitar.

B. Pembentukan Pola Pikir Positif Remaja Broken Home

Pembentukan pola pikir positif pada remaja broken home dapat dikaitkan dengan teori pola pikir dari Carol S. Dweck yaitu pola pikir tumbuh (growth mindset). Pola pikir ini menyakini bahwa kualitas dasar dari seseorang dapat diolah melalui upaya-upaya tertentu. Meskipun manusia memiliki perbedaan dalam segala hal baik itu bakat, kemampuan, minat maupun tempramen setiap orang dapat dirubah dan berkembang melalui pembelajaran dan juga pengalaman.

Pola pikir yang berkembang memiliki berbagai manfaat diantaranya.

1. Menyadari bahwa kegagalan bukan merupakan ketidakmampuan, pada poin ini dijelaskan bahwa bagian paling penting melakukan sesuatu adalah proses.
2. Masalah adalah tantangan. Permasalahan yang muncul dapat mengasah kemampuan dalam berfikir kritis dan analitis.
3. Menjadi produktif, pola pikir yang berkembang memberikan suatu keberanian untuk mencoba berbagai hal baru, menantang diri dan meraih hal yang dianggap mustahil oleh banyak orang. Growth mindset tidak membatasi kemampuan dan juga bakat melainkan selalu berusaha, berkembang dan belajar untuk tujuan hidup.

Setelah mengetahui tentang manfaat dari growth mindset penulis menemukan bahwa penerapan dari growth mindset ini sangat cocok untuk pembentukan pola pikir bagi remaja broken home. Penerapan yang dapat dilakukan dalam hal growth mindset ini diantaranya adalah :

1. Tidak takut untuk belajar

Maksud dari point ini adalah untuk menghargai proses dan belajar dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Bagi remaja broken home hal ini sangat diperlukan, keberanian untuk terus belajar hal baru dan menjalani proses menjadi kunci utama agar remaja broken home dapat keluar dari lingkungan yang merugikan. Adanya kemauan dan kesadaran dari

dalam diri sendiri menjadi suatu faktor pendukung yang sangat dibutuhkan.

2. Kegagalan bukanlah akhir

Remaja broken home pasti sudah sering merasakan berbagai macam emosi seperti, marah, kecewa dan sedih. Sebagai seseorang yang memiliki permasalahan keluarga, remaja broken home harus menganggap kegagalan yang terjadi di dalam keluarga sebagai suatu pembelajaran dalam kehidupan dan untuk masa yang akan datang untuk menciptakan kehidupan yang lebih baik.

3. Menghargai kritikan

Sebagai seorang remaja dengan keluarga yang hancur, adanya penilaian negatif dan kritikan buruk merupakan suatu hal yang sering diterima. Tanpa disadari kritikan tersebut dapat menyakiti hati dan perasaan. Sebagai seseorang yang ingin merubah kehidupan menjadi lebih baik mengabaikan penilaian negatif dan hanya fokus terhadap tujuan dan kritikan yang membangun sangat diperlukan bagi remaja broken home. Ubahlah kritikan tersebut sebagai pacuan agar menjadi pribadi yang lebih baik.

Dalam melatih pemikiran sesuai dengan Growth Mindset, beberapa tips berikut dapat dilakukan, diantaranya :

1. Pola Bahasa

Suatu pernyataan dapat berpengaruh terhadap pola pikir terhadap hasil usaha yang ingin dicapai. Jika pernyataan tersebut berisi suatu kalimat negatif tanpa disadari pernyataan tersebut dapat merespon pikiran secara langsung menjadi negatif dan akhirnya perilaku yang dilakukan berdampak negatif pula.

Remaja broken home harus mulai untuk memiliki pola pikir positif dimulai dengan Menyusun kata-kata yang lebih positif demi mendukung pemikiran yang berkembang.

2. Utamakan Proses

Menghargai proses bagi remaja broken home dapat membentuk karakter optimis dan gigih, manfaat yang didapat selain itu adalah mendapatkan pengalaman yang berharga dan juga menjadikan diri lebih optimis dalam menghadapi segala bentuk permasalahan.

3. Berdamai dengan diri sendiri

Remaja broken home yang ingin membentuk mindset menjadi lebih positif harus memiliki kemauan untuk memaafkan dan berdamai dengan dirinya sendiri.

Dengan pandangan seperti itu, akan lebih mudah bagi remaja broken home untuk berdamai dan bangkit kembali, bahkan bisa lebih fokus dalam mencapai tujuan.

4. Berbagi dengan orang lain

Mulailan berpikir untuk memberikan pengalaman dan keberhasilan dengan orang lain. Dengan berbagi, dapat menjelaskan bahwa keberhasilan yang diraih sudah melalui berbagai tantangan dan proses yang tidak mudah.

5. Refleksi Diri

Sebagai seorang remaja broken home yang menginginkan perubahan ke arah yang lebih baik, refleksi diri dibutuhkan untuk memikirkan kembali tujuan-tujuan yang akan dicapai selanjutnya. Adapun beberapa kegiatan yang dapat dilakukan adalah dengan menulis jurnal harian, bermeditasi, atau sekedar beristirahat ketika sudah lelah menjalani aktivitas.

Pembentukan pola pikir positif akan berhasil jika remaja broken home mempunyai kesadaran untuk terus berjuang dan berusaha dalam melewati segala permasalahan yang dihadapinya. Kelak pola pikir positif ini sangat berguna untuk mengatasi segala tekanan emosional yang dirasakan, dan

berpengaruh baik untuk Kesehatan mental remaja broken home di masa yang akan datang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan teori pola pikir/mindset dari Carol S Dweck, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dinamika Perubahan Pola Pikir yang dialami Remaja Broken Home
 - a. Pola pikir yang banyak dimiliki remaja broken home sesuai dengan teori Fixed Mindset atau Pola Pikir tetap yaitu : Pola Pikir tidak percaya diri dalam Skill dan Kecerdasan, Pola Pikir dalam menghindari tantangan, Pola Pikir dalam fokus hanya pada hasil dan tidak memperdulikan proses, Pola Pikir mudah menyerah dalam menghadapi rintangan hidup, Pola Pikir menyerah sebelum memulai sebuah usaha, Pola Pikir tidak bisa menerima sebuah kritikan, Pola pikir iri terhadap pencapaian orang lain, dan Pola pikir takut dan tidak mengakui kesalahan.
 - b. Langkah awal yang biasa dilakukan remaja broken home dalam upaya merubah pola pikirnya adalah dengan menyadari akan permasalahan diri sendiri dan memahami faktor lingkungan dan individu.
 - c. Hambatan-hambatan muncul ketika remaja broken home berusaha merubah pola pikirnya yaitu faktor lingkungan yang tidak sehat, dan faktor individu yang harus memberanikan diri dan mengambil keputusan untuk berubah. Dinamika dalam merubah pola pikir menjadi lebih baik yang dialami oleh remaja broken home banyak menemui hambatan karena mereka masih berada pada kondisi mental yang tidak stabil dan belum bisa memaafkan masa lalu buruk yang dialami, sehingga mempengaruhi dirinya dalam merubah berfikir dan menangani suatu permasalahan.

2. Pembentukan Pola Pikir Positif yang dapat diupayakan menurut Carol S Dweck, yaitu sesuai dengan teori Growth Mindset :
 - a. Penerapan yang dapat dilakukan seperti, tidak takut untuk belajar hal baru dan selalu mencoba, menganggap kegagalan bukanlah sebuah akhir, dan menghargai kritikan yang diberikan.
 - b. Dalam melatih pemikiran sesuai dengan Growth Mindset, beberapa tips berikut dapat dilakukan, diantaranya : Pola Bahasa (pernyataan positif agar mendapat dampak positif), Mengutamakan proses, Berdamai dengan diri sendiri, Belajar berbagi dengan orang lain, dan Refleksi Diri.
 - c. Pembentukan pola pikir positif akan berhasil jika remaja broken home mempunyai kesadaran untuk terus berjuang dan berusaha dalam melewati segala permasalahan yang dihadapinya.

B. Saran

Dalam penelitian ini peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan ini belum dapat dikatakan sempurna karena masih terdapat banyak kekurangan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, Pembahasan serta Kesimpulan pada penelitian ini disarankan sebagai berikut : Dalam penelitian terdapat kekurangan dan kesulitan yang di alami oleh penulis dalam memperoleh data tentang pola pikir dari remaja broken home secara mendalam. Sehingga peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada faktor lain yang berkaitan dengan pola pikir negatif dari remaja broken home.

Peneliti juga berharap peneliti selanjutnya dapat menggali dan mencari lebih dalam dan luas lagi dari segi perilaku dan dampaknya agar pembahasan menjadi lebih kompleks dan dapat memberikan alasan yang lebih terperinci untuk hasil penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Alfred Binet (terjemahan Suzanne Heisler), *Modern ideas about Children* (Menlo Park, CA: Suzanne Heisler, 1975) (karya orisinal diterbitkan tahun 1911).

Anifah, Mufidatun. 2016. "Implementasi Teknik Cognitive Restructuring dalam Menangani Konsep Diri Rendah pada Siswa X di SMP Negeri 1 Ujungpangkah". Surabaya. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.

Apriyanti, Seli. 2013. "Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja : Penelitian Pra-Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun Ajaran 2013/2014". <https://repository.upi.edu>

Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: 1994

Diana, Gracema, 2022, "*Rencana Pelaksana Layanan Konseling Kelompok Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sembawa Tahun Pelajaran 2022/2023*", Sembawa : Sumatra Selatan

Dweck, Carol S., *Mindset*, London: Robinson, 2017

Dweck Carol S, 2022, *Mindset : The New Psychology of Success (Updated Edition)*, Tim Penerjemah Baca, Tangerang : BACA.

Dweck Carol S, 2021, *Self Theories : Their Role in Motivation, Personality, and Development (Essays in Social Psychology)*, Penerjemah : Maria Lubis, Tangerang : BACA.

Gould Steven, *The Mismeasure of Man* (New York: Norton, 1981)

Gould, Bill, *Transformational Thinking*, (Jakarta : Gramedia, 2006)

Hidayatin, Umi. 2017. "Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa SMAN 1 Kademangan".

Jurnal Cendikia Surakarta Indonesia, Vol. 11, No. 1 April 2017.

Howard Gardner, *Extraordinary Minds* (New York: Cambridge University Press, 1999)

- Hurlock. 2007. Psikologi Perkembangan Anak. Jakarta : Erlangga.
- Khairi, Alfin Miftahul, Fadilah. 2017. “Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa Di Sekolah”. <http://journal2.um.ac.id>
- Makhmudah, Siti. 2016. “Revolusi mental dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik dari Segi Perspektif Islam”. Jurnal Pendidikan Indonesia
- Nursalim, Drs. Mochamad. 2014. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta : PT.Indeks Akademia.
- Oetari wahyu. 2016. “Problematika Interaksi Anak Keluarga Broken Home Di Desa Banyuroto Yogyakarta”. <https://jurnalbrokenhome.uny.ac.id>
- Pengadilan Agama Kendal Kelas 1 A. “Data Kasus Perceraian”. <https://pa-kendal.go.id/> (Diakses pada 10 Agustus 2020)
- Robert J. Sternberg (ed.), *Handbook of Creativity* (New York: Cambridge University Press, 1999)
- Sofyan, Willis, “*Remaja & Masalahnya*”. Bandung: Alfabeta, 2008
- Selvia Futri, Dwi Yuwono Puji Sugiharto & Samsudi. 2017. “*Teknik Cognitive Restructuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa*”. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Syamsu Yusuf. 2016. *Konseling Individual : Konsep Dasar & Pendekatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Tribun Jateng. “Angka Perceraian di Kendal Capai 2679 Kasus, Didominasi usia produktif”. <https://www.google.com/amp/s/jateng.tribunnews.com> (Diakses pada 10 Agustus 2020)
- Yusuf, Syamsu, “*Konseling Individual: Konsep Dasar & Pendekatan*”, Bandung: Refika Aditama, 2016
- Willis, Sofyan. *Remaja & Masalahnya*. Bandung: Alfabeta. 2008.
- Windianiati..“Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa melalui Cognitive Restructuring pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang Tahun Ajaran 2012/2013”. Penelitian Pendidikan, Vol.32 No.1. 2015

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Afisha Rima Ul Husna
TTL : Kendal 05 Maret 1998
NIM : 1604046059
Alamat Domisili : Karangmanggis Rt 02 / Rw 01

Riwayat Pendidikan : SD Negeri 05 Krajankulon (2010)
SMP Negeri 01 Kaliwungu (2013)
SMK Negeri 04 Kendal (2016)

No. HP : 0895340307788
Email : afisharimaulhusna05@gmail.com