

5. **Good Habit** (kebiasaan yang baik). Kebiasaan baik bisa terwujud dengan baik tergantung bagaimana kita melakukan kebiasaan baik yang terjadi dalam keseharian kita. Kebiasaan baik akan membentuk karakter yang baik pula. Sukses hari ini adalah hasil habit 5 tahun lalu. Hari esok ditentukan oleh habit hari ini. Kemarin adalah kenangan, besok adalah impian dan hari ini adalah kehidupan kita yang sebenarnya. Dalam mencapai kemandirian atau kebahagiaan dunia jika kita tidak melakukan good habit maka akan sia-sia. Percuma kita sudah menjadi diri sendiri namun kebiasaan sehari-hari kita tidak baik. Karena pada dasarnya kebiasaan yang baik akan membentuk karakter yang baik pula. Sudah jelas disini hukum sebab akibat harus memang kita akui. Ingat, hari esok ditentukan oleh kebiasaan (habit)hari ini. Kembali lagi, kata good habit berarti jika kita mengawali dengan baik dan dilakukannya dengan terus menerus maka ke depannya akan semakin baik. Begitu juga sebaliknya. Good habit juga merupakan proses memantaskan kepada segala aspek positif yang kita inginkan. Penelitian salah satu Universitas di Inggris menjelaskan bahwa jika kebiasaan sehari-hari yang kita lakukan positif dengan cara dituliskan maka akan membentuk motivasi menjadi baik untuk hari dan hari selanjutnya.
6. **Be Your Self**, menjadi diri sendiri. Disini peneliti menekankan bahwa menjadi diri sendiri untuk mewujudkan apa yang diinginkan

therapy untuk kemandirian. Yang pertama menuliskan minimal 10 Impian, dan menuliskan minimal 5 kebiasaan baik yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari, yang kedua menuliskan tindakan yang menunjukkan hal tersebut positif yang sudah dilakukan di hari itu dan pada kehidupan sehari-hari, dan yang ketiga tentang melakukan hal yang terbaik, kaitannya tentang mencari ilmu yang bermanfaat sebagai contoh membaca Al-Qur'an atau membaca buku-buku yang menambah ilmu pengetahuan. Disini pemateri juga memberikan contoh bentuk rational emotive therapy untuk kemandirian yang dituliskan agar para audience tidak bingung dalam menjalankannya nanti. Pemateri juga menyampaikan kepada audience kalau terapi ini dilakukan minimal 3 minggu atau selama 41 hari (sebagai wujud istiqomah). Setelah dilakukan pelatihan kepada siswa tentang pentingnya berfikir positif dalam hidup, intervensi peneliti tidak hanya sampai disitu saja. Tiap tiga hari sekali peneliti berkunjung ke sekolah guna untuk berkoordinasi langsung dengan ustadzah tentang perkembangan santri, dan meminta saran yang mungkin bisa dilakukan peneliti dalam penelitian ini. Selain itu, peneliti juga bertemu langsung dengan santri saat istirahat sekolah belangsung, ini bertujuan untuk terus memberikan semangat motivasi kepada santri dan wujud kedekatan dengan santri bahwa mereka begitu sangat dihargai. Tidak hanya sampai situ saja, peneliti setiap hari juga memberikan kata-kata

