

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Biografi dan Karya-Karya Ibrahim Elfiky

1. Biografi Ibrahim Elfiky

Ibrahim Elfiky adalah warga negara Kanada yang bermigrasi ke Mesir, beliau lahir pada tanggal 15 Agustus 1950 dan merupakan seorang ahli perkembangan manusia dan sebagai pendiri juga direktur dalam beberapa perusahaan internasional, antara lain yaitu pendiri dan ketua dewan komisaris beberapa perusahaan berskala internasional antara lain: Pusat Pelatihan Potensi Diri di Kanada (*Canadian Training Center of Power Human Energy*), Pusat Pelatihan Hipnoterapi di Kanada (*The Canadian Training Center of Hypnotherapy*), Pusat Pelatihan Pengembangan Sumber Daya Manusia Kanada (*The Canadian Training Center of Human Development*), dan Pusat Pelatihan Program Neurolinguistik Kanada (*The Canadian Training Center of Neuro-Linguistic Programming*).¹

Ibrahim Elfiky juga pernah meraih 23 gelar diploma dari berbagai lembaga papan atas dibidang pengembangan sumber daya manusia, Selain itu, beliau juga menjadi pendiri dan ketua Seminar Internasional Cheops (*Cheops International Seminars*). Peraih gelar Doktor di bidang ilmu Metafisika dari Universitas Metafisika Los Angeles Amerika Serikat dikenal sebagai pelopor di bidang Dinamika Pengkondisian Saraf (*Neuro Conditioning Dynamics*) dan pelopor di bidang Kekuatan Energi Manusia (*Power Human Energy*).²

¹Ibrahim Elfiky, op.cit., hlm. ix.

²Ibid., hlm. ix.

Ia juga menjadi trainer pada Program Neurolinguistik yang bersertifikat dari Lembaga Program Neurolinguistik Amerika, trainer pada Pelatihan Hipnotis yang bersertifikat dari Lembaga Pendidikan Hipnotis Amerika, staf pengajar pada program Terapi Garis Hidup (*Time Line Therapy*), trainer Penguatan Memori yang bersertifikat dari *The American Memory Institute* (AMI) di New York, trainer pada program Pengembangan Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dan Lembaga yang bersertifikat dari Pemerintah Kota Quebec, Kanada. Serta menjadi trainer pada program Reiki yang bersertifikat dari *The Reiki Training Center of Canada dan Global Reiki Association*.³

Di sela-sela kesibukannya sebagai direktur utama beberapa hotel bintang lima di Montreal Kanada Ibrahim Elfiky aktif menjadi trainer handal di bidang pengembangan sumber daya manusia pada beberapa perusahaan dan yayasan di Quebec, Kanada. Media Amerika dan Kanada menjulukinya sebagai pembicara terbaik dunia. Ia telah melatih lebih dari 700.000 orang melalui seminar dan pelatihan yang digelar di seluruh dunia dengan tiga bahasa yaitu Inggris, Prancis, dan Arab. Karya tulisannya telah diterjemahkan kedalam lima bahasa yaitu Inggris, Prancis, Arab, Kurdi dan Indonesia serta terjual jutaan eksemplar di seluruh dunia.⁴

Kemudian beliau juga pernah menjadi wakil Mesir dalam kejuaraan dunia tenis meja di Jerman Barat tahun 1969. Saat ini beliau tinggal di Montreal, Kanada bersama sang istri Amal, dua putri kembaranya Nancy dan Nermine kemudian dua cucunya Malik dan Ziyad.

³ Ismantoko, op.cit., 53.

⁴ *Ibid.*, hlm. ix-x.

Beliau meninggal pada hari jum'at pada tanggal 10 Februari tahun 2012 dalam kecelakaan kebakaran yang terjadi di apartemennya di Montreal.⁵

Penjelasan di atas merupakan riwayat hidup dari Ibrahim Elfiky, beliau merupakan maestro motivator muslim dunia dimana karya-karyanya menjadi Internasional *bestseller*. Beliau mempunyai segudang pengetahuan dan keterampilan yang benar-benar ia kuasai dan menjadikan dirinya seseorang yang profesional di bidangnya.

2. Karya tulis Dr. Ibrahim Elfiky

Karya-karya tulis Ibrahim Elfiky diantaranya sebagai berikut:⁶

- a. Rahasia Kekuatan Pribadi
- b. Excellent Life
- c. Memperbaiki Nasib
- d. Personal Power
- e. Dahsyatnya Berperasaan Positif
- f. Jangan Tunda Untuk Sejahtera
- g. Terapi Berpikir Positif

Karya-karya yang ditulis oleh Ibrahim Elfiky menjadi pendorong bagi semua orang yang membacanya agar dapat meningkatkan potensi dan terbebas dari pikiran negatif serta memotivasi diri untuk mengubah hidup dan masa depan menjadi penuh semangat, percaya diri dan lebih optimis.

B. Hasil Penelitian

Konsep Terapi Berpikir Positif Menurut Ibrahim Elfiky

⁵Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansi Dengan Pembentukan Karakter Muslim*, Skripsi, (Surakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017).

⁶*Ibid.*, hlm. 55.

Manusia tidak bisa lepas dari pikiran negatif, pikiran negatif akan selalu mendatangi seseorang, yang perlu dilakukan adalah keluar dari pikiran negatif yang akan datang. Artinya berpikir positif adalah mengambil sesuatu yang positif dari dari kemungkinan-kemungkinan negatif yang datang, bukan memaksakan diri untuk berpikir secara positif dengan tidak memperdulikan adanya pikiran negatif tersebut.

Dalam buku Ibrahim Elfiky dikatakan ada beberapa bagian penting, diantaranya adalah macam-macam berpikir positif, ciri-ciri kepribadian positif, tiga kekuatan, prinsip-prinsip berpikir positif, strategi berpikir positif dan sepuluh wasiat terapi berpikir positif. Beberapa bagian tersebut merupakan unsur-unsur penting dari konsep berpikir positif. Kesatuan dari beberapa bagian itulah inti dari konsep berpikir positif dalam buku Terapi Berpikir Positif karya Ibrahim Elfiky. Dibawah ini merupakan tabel ceklis dokumentasi dari buku berpikir positif karya Ibrahim Elfiky:

Tabel 1.1

Ceklis Dokumentasi Buku Terapi Berpikir Positif

No	Hal- Hal Yang Akan Di Dokumentasikan	Keterangan
1	Penjelasan Mengenai Pengertian berpikir Positif. Menurut Ibrahim Elfiky berpikir positif adalah memandang segala sesuatu dari segi positif, sehingga akan dapat menghasilkan sikap mental yang positif, optimis, serta kreatif. Individu yang berpikir positif cenderung lebih optimis dalam menjalani hidup. Adapun individu yang tidak berpikir positif akan sulit menjalani hidup dan tentunya akan berdampak pada permasalahan mental maupun fisik.	Memberikan penjelasan mengenai pengertian berpikir positif, seseorang yang berpikir negatif tidak akan menyelesaikan masalah sebaliknya

Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Wibowo, berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran. Berpikir positif bisa menghadirkan satu kesatuan yang terdiri dari tiga komponen, yaitu muatan pikiran, gangguan pikiran, pengawasan pikiran. Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju jalan kesuksesan dalam hidup, karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga. Pikiran positif dapat menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam situasi dan tindakan. Singkatnya, berpikir positif artinya merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri namun juga bagi kemaslahatan orang banyak. Perilaku positif yang sering dilakukan menjadi dapat kebiasaan positif. Selanjutnya, kebiasaan positif yang telah lama dilakukan sebagai karakter. Kemudian, berpikir positif juga akan membuat individu cenderung menunjukkan kepuasan hidup yang lebih baik. Orang yang berkarakter positif cenderung lebih positif dalam mengevaluasi kehidupannya. Artinya, berpikir positif merupakan langkah awal dalam

jika berpikir positif maka akan mengubah masalah yang ada menjadi potensi.

	<p>pembentukan karakter. Jadi dapat disimpulkan bahwa berpikir positif adalah pemikiran yang memandang segala sesuatu dari segi positif, sehingga membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Dengan berpikir positif juga akan menghadirkan karakter yang positif sehingga berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain.</p>	
2	<p>Penjelasan Mengenai Macam- Macam Berpikir positif:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berpikir Positif Untuk Memperkuat Cara Pandang. Artinya, berpikir positif jenis ini dapat digunakan oleh seseorang untuk memperkuat cara pandang mengenai sesuatu, sehingga ia akan merasa pandangannya benar walaupun hasilnya nanti negatif. Contoh: Perokok yang membenarkan pendapatnya tentang merokok. Menurutnya, rokok bisa menenangkan saraf dan membuat stabil dalam bekerja atau berinteraksi dengan anak-anaknya. Karena itu ia merokok agar tetap stabil. 2. Berpikir Positif Karena Pengaruh Orang Lain. Artinya, seseorang dapat berpikir positif karena pengaruh orang lain dengan mengikuti cara dan informasi kemudian menganalisis dan memperkuatnya dengan pikiran sendiri hingga menjadi bagian dari dirinya sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa dunia luar menjadi contoh bagi 	<p>Menjelaskan beberapa macam berpikir positif yang mudah dipahami sekaligus gambaran melalui kisah nyata yang bisa memberikan pemahaman pada pembaca bagaimana proses dari pikiran positif mempengaruhi hidup seseorang.</p>

kemajuan dan perkembangan hidup seseorang untuk menjadi lebih baik. Contoh: Saat seseorang menonton acara binaraga dan olahragawan, kemudian muncul keinginan untuk berolahraga. Dan memiliki keinginan untuk berlatih sampai mendapat berat badan dan kesehatan yang diinginkan.

3. Berpikir Positif Karena Momen Tertentu. Pada bulan Ramadan atau pada bulan- bulan suci lainnya manusia menjadi lebih baik serta memiliki ikatan Spiritual yang meningkat. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang akan berpikir positif pada momen tertentu dan hal ini bisa dimanfaatkan untuk memperbaiki perilaku dan membangun kebiasaan- kebiasaan positif yang baru.

4. Berpikir Positif Saat Menghadapi Kesulitan. Artinya, saat seseorang dalam kesulitan ia mampu berpikir positif dan semakin mendekatkan diri dengan Allah SWT. Contoh: ketika seseorang mengidap penyakit berbahaya dan kehilangan orang yang dicintai. Namun mampu menerima dan berusaha tetap maju, berpikir positif dan fokus untuk menyelesaikan masalah.

5. Selalu Berpikir Positif. Artinya, ketika seseorang memiliki pikiran seperti ini maka Ini merupakan cara

	<p>berpikir positif yang sangat baik dan paling kuat karena tidak dipengaruhi oleh ruang, waktu serta pengaruh lainnya. Pola pikir ini telah menjadi kebiasaan dengan selalu mencari solusi dari segala kemungkinan sehingga mampu mencapai impian hidup dan menjalani dengan ketentraman batin dalam setiap aspek kehidupannya.</p>	
3	<p>Penjelasan mengenai Ciri Khas Berpikir Positif Untuk Mewujudkan Cita- cita dan Memberikan Kebahagiaan, Ketenangan dan Ketentraman Jiwa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah SWT. Artinya, seseorang memiliki kepribadian Positif akan selalu melibatkan Allah SWT dalam berbagai hal di kehidupannya serta menyerahkan semua pada Allah SWT dalam artian ia akan selalu bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah SWT pada dirinya. 2. Nilai- Nilai Luhur. Artinya, seseorang yang sukses hidup dengan nilai- nilai luhur. Ketika pengaruh negatif datang ia akan selalu menjauh dan tidak terpengaruh dari godaan tersebut. 3. Cara Pandang Yang Jelas. Artinya seseorang yang memiliki kepribadian yang sukses tahu akan tujuan hidupnya baik dalam jangka pendek, menengah dan panjang, serta paham mengapa ia menginginkan hal 	<p>Menjelaskan kepribadian positif melalui kisah salah satu peserta seminar yang memiliki kesulitan namun ternyata kesulitan tersebut yang memberikan kekuatan yang lebih besar dan semangat yang lebih membara. Serta menjelaskan 10 sifat- sifat yang menjadi ciri khas kepribadian positif.</p>

tersebut dalam hidupnya. Kemudian tau bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada agar berhasil mewujudkan apa yang diinginkannya tersebut.

4. Keyakinan dan Proyeksi Positif. Artinya seseorang akan menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan akan terwujud sesuai dengan yang ia yakini. Keyakinan ini erat kaitannya dengan iman kepada Allah SWT, sehingga ia kan terus berbuat baik dan meyakini semua akan di balas dengan kebaikan pula.

5. Selalu Mencari Jalan Keluar Dari Berbagai Masalah. Artinya, seseorang yang memiliki pribadi yang sukses akan berkonsentrasi pda kemungkinan jalan keluar yang ada. Dengan memahami masalah secara positif hingga ia benar- benar berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang di hadapi.

6. Belajar Dari Masalah dan kesulitan. Artinya, pribadi yang sukses tidak hanya akan fokus pada bagaimana memecahkan masalah saja namun ia juga belajar dari setiap masalah yang dihadapinya. Kemudian menjadikan itu untuk merencanakan masa depannya. Dengan demikian ia menjadikan masalah sebagai keahlian, keterampilan, dan pengalaman yang dapat diandalkan di

masa yang akan datang.

7. Tidak Membiarkan Masalah dan Kesulitan Mempengaruhi Kehidupannya. Artinya, seseorang yang sedang dalam masalah akan menyikapi dengan wajar dan tidak berlebihan. Karena itu hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.
8. Percaya Diri, Menyukai Perubahan dan Berani Menghadapi Tantangan. Artinya, seseorang dengan pribadi yang sukses menyadari bahwa perubahan itu ada. Karena tahu akan tujuan hidupnya maka ia akan menyusun rencana lalu dilakukan dengan tindakan nyata. Serta ia akan melakukan evaluasi dan memperbaiki masalah dengan belajar dari kesalahan yang pernah terjadi di masa lalu.
9. Hidup Dengan Cita- Cita, Perjuangan, dan Kesabaran. Artinya, hal penting dalam kemajuan hidup adalah cita-cita, tanpa cita- cita segala sesuatu akan terhenti dan tanpa perbuatan dan perjuangan kemajuan tidak akan pernah terjadi. Oleh karena itu pribadi yang sukses akan berusaha semaksimal mungkin untuk menggapai cita- cita dan menghadapi tantangan dalam hidupnya.
10. Pandai Bergaul dan Suka Membantu Orang Lain. Artinya,

	<p>seseorang yang memiliki kepribadian yang sukses akan bergaul dengan siapa saja tanpa mebeda- bedakan dan mampu menghormati orang lain serta ia kan membantu orang lain dengan senang hati.</p>	
4	<p>Penjelasan Mengenai Tiga Kekuatan Sebagai Sumber Keseimbangan Dan Berpikir Positif Dalam Hidup</p> <p>1. Keputusan.</p> <p>Menurut Ibrahim Elfiky seseorang tidak akan mampu menguasai lingkungan dan pengaruh eksternal di sekitarnya tetapi ia mampu memutuskan bagaimana menyikapi kesulitan yang ada. Artinya keputusan itu berada di tanga dirinya sendiri dan yang menentukan akan tetap maju atau fokus pada solusi untuk permasalahan yang tengah dihadapinya. Berikut beberapa pendapat ahli yang memiliki pendapat sejalan dengan Ibrahim Elfiky mengenai pengertian keputusan. Menurut Stoner keputusan adalah pemilihan di antara berbagai alternatif. Artinya ada pilihan atas dasar logika atau pertimbangan mengenai suatu hal, kemudian ada beberapa alternatif yang harus dipilih salah satu yang terbaik untuk hidupnya, serta ada tujuan yang ingin dicapai dan keputusan itu makin mendekatkan dengan tujuan tersebut. Pendapat lain yaitu dari Atmosudirjo mengatakan bahwa keputusan</p>	<p>Menjelaskan keterkaitan antara tiga kekuatan yang menjadi keseimbangan dalam hidup. Tiga kekuatan tersebut terdiri dari keputusan, pilihan dan tanggung jawab. Serta memberikan beberapa pertanyaan kepada pembaca agar lebih memahami tiga kekuatan dan bisa mulai mempraktekkanya dalam kehidupan sehari- hari.</p>

adalah suatu pengakhiran dari pada proses pemikiran tentang suatu masalah dengan menjatuhkan pilihan pada suatu alternatif. Jadi dapat disimpulkan bahwa keputusan adalah sikap yang dimunculkan oleh seseorang untuk diambil berdasarkan logika dan pertimbangan yang matang agar mendapatkan solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang tengah di hadapi serta tetap maju atau fokus untuk mencapai tujuan hidupnya.

2. Memilih

Dalam kehidupan seseorang sadar atau tidak apapun yang terjadi merupakan pilihannya sendiri. Sebagai contoh yaitu cara tidur, berbicara, bersikap, makan dan lain sebagainya. Semua yang di kerjakan adalah pilihan yang awalnya berasal dari pikiran. Seseorang memikirkan, melakukan dan mengulanginya menjadi kebiasaan. Dengan kata lain pilihan mampu menentukan arah kehidupan seseorang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pilihan yang telah diambil oleh seseorang akan sangat mempengaruhi hidupnya dari berbagai aspek dalam hidupnya. Pilihan yang tepat akan membantunya menjadi orang yang lebih baik dan mampu mewujudkan keinginan dalam hidupnya begitu juga sebaliknya jika seseorang salah dalam memilih maka akan sangat berpengaruh pada

	<p>hasil yang akan ia peroleh nantinya.</p> <p>3. Tanggung Jawab</p> <p>Artinya seseorang mampu menyadari keputusan dan pilihan hidup yang telah ia tentukan namun, tidak sedikit yang takut untuk bertanggung jawab. Tanggung jawab yang dimaksud adalah menghindari sikap menyalahkan, mengkritik dan membanding- bandingkan diri dengan orang lain. Seharusnya ia mampu memahami kesulitan yang di hadapi kemudian mengambil pelajaran, memperbaiki dan melangkah lebih maju agar mencapai tujuan yang diinginknya. Jadi dapat disimpulkan bahwa tanggung jawab merupakan kesadaran yang muncul pada diri seseorang atas tingkah laku dan perbuatan yang telah ia lakukan baik sengaja atau pun tidak. Artinya ia siap dengan segala resiko yang akan dihadapinya atas apa yang telah ia lakukan tersebut tanpa menyalahkan dan memabandikan dirinya dengan orang lain.</p>	
5	<p>Penjelasan Mengenai Tujuh Prinsip Dalam Berpikir Positif</p> <p>1. Masalah dan Kesengsaraan Hanya ada Dalam Persepsi</p> <p>Dengan mengubah persepsi maka akan mengubah kenyataan dalam hidup. Artinya jika seseorang menghadapi masalah maka ia harus mengubah cara berpikirnya mengenai masalah tersebut yaitu dengan</p>	<p>Menjelaskan tujuh prinsip dalam berpikir positif dengan memberikan contoh serta pertanyaan di setiap prinsip yang</p>

<p>meihat sisi positif dan berusaha memahami dan mengupayakan jalan terbaik untuk menyelesaikan permasalahannya tersebut.</p> <p>2. Masalah Tidak akan Membiarkan anda Dalam Kondisi yang Ada</p> <p>Artinya masalah akan membawa pada kondisi yang lebih buruk atau lebih baik tergantung pada cara seseorang menyelesaikannya. Jika seseorang terus menyalahkan kondisi, orang lain, sesuatu atau kehidupan maka ia akan merasakan hal- hal negatif dan dapat menjauhkan diri dari impian hidupnya. Sebaliknya jika seseorang terus fokus dan tawakal pada Allah SWT maka ia akan mendapat hasil positif.</p> <p>3. Pisahkan Diri Dari Masalah</p> <p>Artinya dalam hidup seseorang harus mampu menguasai masalah, dengan memberikan sugesti yang positif untuk diri sendiri agar dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Tidak ada gunanya terus- menerus tenggelam dalam masalah, seseorang harus berani mengambil keputusan agar ia keluar dari permasalahannya tersebut.</p> <p>4. Belajar Dari Masa Lalu, Hidup Pada Masa Sekarang dan Rencanakan masa Depan</p> <p>Banyak orang yang mengeluh mengenai masa lalu dan</p>	<p>dijelaskan. Kemudian mengajak pembaca agar mulai menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam hidupnya.</p>
---	---

masa depan. Masa lalu dan segala peristiwa yang ada di dalamnya telah berlalu sebagai pengalaman hidup maka seseorang harus pengalaman dan menjadikan masa lalu sebagai pembelajaran untuk kedepannya. Kemudian untuk masa kini hadapi dengan makna yang positif agar menghasilkan yang positif pula. Jadi dapat di simpulkan bahwa jika seseorang yang menjadikan masa lalu sebagai pelajaran dan masa depan sebagai proyeksi yang indah maka akan timbul kebahagiaan dan ketentraman dalam hidupnya.

5. Setiap Masalah Ada Solusi Spiritualnya

Ketika seseorang bertawakal kepada Allah SWT dengan bersungguh- sungguh dan berusaha semaksimal mungkin maka seseorang tersebut telah bertawakal yang benar. Dengan menyadari bahwa Allah SWT tidak akan menyia-nyiakan kebaikan sekecil apapun. Kemudian apapun masalah yang terjadi tetaplah berpikir positif, pusatkan pada solusi untuk menyelesaikannya. Dengan demikian maka akan banyak hal positif yang terjadi dalam hidup.

6. Pikiran Baru Mengubah Kenyataan Baru

Artinya diri sendiri sebagai pengubah kehidupan, dengan mengubah pikiran dan berpegang teguh pada pendirian maka perubahan akan tercipta pada diri seseorang.

	<p>7. Ketika Allah Menutup Satu Pintu, Pasti Dia Membuka Pintu Lain Yang lebih Baik</p> <p>Pada Prinsip ini artinya seseorang harus berpikir positif pada sang pencipta, dengan meyakini bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah yang terbaik. Ketika seseorang satu kali gagal maka akan dibukakan seribu pintu kesuksesan bagi dirinya. Jadi jangan putus asa untuk mewujudkan impian, yakin bahwa Allah SWT akan membuka pintu yang lebih baik dari pada yang dibayangkan.</p>	
6	<p>Penjelasan Mengenai Pemikir, Pikiran dan Berpikir</p> <p>1. Pemikir</p> <p>Merupakan orang yang meletakkan pikiran di akalnya. Pemikirlah yang menentukan keinginannya kemudian ia memilih cara dan merealisasikan dengan perbuatan. Seorang pemikir bebas memilih apakah ia akan meletakkan pikiran positif atau negatif di akalnya. Jadi dapat disimpulkan bawa seorang pemikir adalah penentu dan memilih jenis pikirannya artinya seorang pemikir harus berhati- hati dalam memilih mana yang harus di letakk di akalnya. Jika pikiran negatif maka hasilnya akan negatif begitu pula sebaliknya.</p> <p>2. Pikiran</p>	<p>Memberikan pemahaman mengenai perbedaan dari pemikir, pikiran, dan berpikir. Serta menjelaskan bahwa berhati- hati dalam memilih pikiran sebelum meletakknya dalam akal, sebab bisa saja menimbulkan masalah</p>

Artinya segala sesuatu yang ada di dunia ini di mulai dari dalam hidup. pikiran menjadi kemungkinan, tujuan, melahirkan perbuatan dan menjadikan kenyataan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pikiran manusia mampu mempermudah hidup karena dapat menciptakan sesuatu yang baru dari permasalahan yang tengah ia dihadapi. Hal ini tentu saja tergantung pada pikiran seseorang jika ia berpikir positif maka ia akan maju dan mampu meraih impiannya sedangkan pikiran negatif akan menimbulkan tindakan yang buruk dan dapat merugikan diri sendiri.

3. Berpikir

Menurut Ibrahim Elfiky, ketika seseorang memutuskan untuk memilih pikiran tertentu baik itu positif atau negatif , seorang pemikir akan meletakkn di pikiran tersebut di otaknya. Kemudian akal akan mengidentifikasi dan menganalisis dari segala sisi. Dengan demikian, pikiran menciptakan perhatian, konsentrasi, perasaan serta tindakan dan akibatnya. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Ross, berpikir merupakan aktivitas mental dalam aspek teori dasar mengenai objek psikologi. Artinya adalah seseorang yang sedang berpikir memiliki daya jiwa yang bekerja secara aktif seperti mendengarkan, mengamati, menyelidiki, mengingat ketentuan satu

	<p>dengan yang lainnya. Selain itu menurut Valentine, dalam kajian psikologi berpikir merupakan menelaah proses dan pemeliharaan untuk suatu aktivitas yang berisi mengenai “bagaimana” yang dihubungkan dengan gagasan-gagasan yang untuk beberapa tujuan yang diharapkan. Jadi dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa berpikir merupakan proses mental dengan metode menelaah, menyimak dan membandingkan kemudian di hubungkan dengan ide- ide yang dimiliki agar mencapai tujuan yang diharapkan. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan berpikir adalah aktivitas mental untuk memecahkan masalah dengan menggunakan gagasan atau lambang-lambang, ide dan konsep untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Dengan begitu maka selama kita berpikir, akan terjadi tanya jawab dalam pikiran kita untuk bisa mengetahui hubungan-hubungan pengetahuan yang kita ketahui dengan tepat.</p>	
7	<p>Penjelasan Mengenai Strategi Berpikir Positif atau Tata Cara Mengubah Pikiran Negatif menjadi Positif</p> <p>1. Pikiran Negatif</p> <p>Yaitu pikiran yang dapat menimbulkan perasaan cemas, rasa takut, kesepian, sakit dan kesepian. Pikiran ini akan membuat perasaan dan keyakinan negatif pada diri</p>	<p>Menjelaskan strategi positif dengan memberikan langkah-langkah yang bisa diikuti langsung oleh pembaca. Pembaca</p>

<p>seseorang, hingga akhirnya akan menimbulkan berbagai masalah. Akibat yang di timbulkan yaitu sebagian hidup orang tersebut akan dipenuhi dengan penderitaan dan kesulitan. Jadi dapat disimpulkan bahwa pikiran negatif dapat berbahaya jika muncul dalam diri seseorang dan menjadi kebiasaan dalam hidupnya.</p> <p>2. Strategi Berpikir Positif atau Tata Cara Mengubah Pikiran Negatif menjadi Positif</p> <p>a. Strategi mengubah masa lalu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pikiran satu pengalaman negatif yang anda alami pada masa lalu, lantas perhatikan ekspresi wajah, gerak tubuh, perasaan dan perilaku anda. 2) Pelajaran yang anda petik dari pengalaman itu. Bayangkan waktu membawa anda kembali ke masa lalu dan menghadapi peristiwa yang sama. Siapkan ekspresi wajah dan gerak tubuh yang sesuai. Gunakan ketrampilan yang telah anda pelajari. Perhatikan perasaan, hati anda merasa lebih baik karena anda memanfaatkan pekerjaan yang anda dapatkan. Persepsi dan pikiran anda positif hingga perasaan anda ikut positif. 3) Bayangkan anda menghadapi masalah serupa di masa yang akan datang. Perhatikan sikap dan 	<p>bisa memilih strategi apa yang cocok dengan gaya hidup, kemudian dapat menyesuaikan sisi pola pikir, ekspresi wajah dan gerakan tubuh agar benar-benar sesuai dengan kondisi pembacanya</p>
---	--

perasaan anda, akal anda pasti semakin lihai berinteraksi dengan masalah seperti itu . oleh karena itu lakukan berkali-kali strategi ini agar masa lalu menjadi pangalaman berharga.

b. Strategi teladan

- 1) Pikirkan satu masalah yang pernah anda hadapi dalam hidup. Perhatikan ekspresi wajah, gerak tubuh, napas, perasaan, perilaku dan sikap anda.
- 2) Bayangkan seseorang yang anda idolakan karena ketenangan dan kebijaksanaannya.
- 3) Bayangkan tokoh idola anda menghadapi masalah ini, kemudian tanya pada diri sendiri.
 - a) Bagaimana ekspresi wajah dan gerak tubuhnya?
 - b) Bagaimana perasaannya?
 - c) Bagaimana konsentrasinya? Apakah ia seorang spiritualis atau hanya berpikir duniawi?
 - d) Apa tujuan menyikapi masalah ini? Apa yang ia lakukan?
- 4) Tulis atau pikirkan jawaban untuk pernyataan diatas. Selanjutnya evaluasi dan lakukan!
- 5) Bayangkan anda menggunakan cara-cara tokoh idola anda, dan perhatikan perasaan anda.
- 6) Sekarang, bayangkan anda sedang menghadapi

masalah yang sama pada masa yang akan datang.

Perhatikan cara anda menyikapinya.

c. Strategi orang lain

1) Pikirkan bahwa anda punya masalah dengan orang lain dalam masalah keluarga, pernikahan, profesi, atau masyarakat.

2) Bayangkan dihadapan anda layar televisi, panggung atau teater.

3) Bayangkan anda berada dalam layar itu berhadapan dengan orang yang bermasalah dengan anda.

Perhatikan hal-hal berikut:

a) Ekspresi wajah anda

b) Gerakan tubuh anda

c) Tarikan nafas anda

d) Letak perasaan dan jenisnya

e) Pikiran anda

f) Keyakinan anda terhadap orang itu

g) Perilaku dan sikap anda terhadapnya

4) Bayangkan anda menjadi sosok orang itu.

Perhatikan keyakinannya terhadap keadaan anda.

Perhatiakan pelajaran terhadap anda.

5) Kembalilah pada masalahnya. Perhatikan pelajaran yang dapat anda ambil darinya dan perubahan yang

terjadi pada perasaan dan perilaku anda.

- 6) Bayangkan anda meghadapi keadaan yang sama pada masa yang akan datang, baik dengan orang yang sama atau dengan orang lain. Gunakanlah setrategi orang lain.

d. Setrategi mengubah konsentrasi

- 1) Pikirkan masalah yang dihadapi kemudian jawab pertanyaan berikut ini:

- a. Apa yang anda inginkan?
- b. Mengapa anda menginginkanya?
- c. Kapan anda mengingikannya?
- d. Bagaimana anda dapat meraihnya?
- e. Ketika berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda?
- f. Hambatan apa yang menghalagi anda?
- g. Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini?
- h. Apa yag harus anda mulai lakukan saat ini untuk meraih apa yang anda inginkan?

- 2) Setelah menjawab pertanyaan di atas bagaimana perasaan yang anda rasakan?

- e. Strategi pengurangan dan peningkatan Setiap hari kurangilah sesuatu yang tidak anda inginkan dan

tingkatkanlah segala yang anda inginkan. Lakukanlah selalu aktivitas ini hingga sesuatu yang tidak anda inginkan tidak ada lagi dan sesuatu yang anda inginkan meningkat.

f. Strategi hasil yang positif

- 1) Pikirkan masalah yang anda hadapi saat ini
- 2) Pikirkan perilaku positif yang dapat anda gunakan
- 3) Perhatikan perasaan anda sekarang

g. Strategi redefinisi

- 1) Pikirkan definisi positif
- 2) Perhatikan perasaan anda karena definisi positif ini
- 3) Perhatikan anda berada di masa yang akan datang menghadapi orang-orang yang menganggap anda secara negatif. Perhatikan rasa percaya diri anda tumbuh disebabkan oleh definisi yang baru ini.

h. Strategi pembagian

- 1) Pikirkan satu label yang anda sedangkan pada diri anda sendiri atau disandingkan oleh orang lain pada anda. Tulis dalam gambar dibawah.
- 2) Pikirkan perasaan yang timbul sebab label itu dan kesempatan yang hilang dari anda karenanya.
- 3) Lakukan pembagian label ini menjadi beberapa bagian. Tulislah bagian-bagian itu dalam

lingkungan yang ada.

4) Pikirkan cara mengatasi setiap bagian dengan baik.

5) Perhatikan perasaan anda saat ini.

i. Strategi nilai luhur

1) Pikirkan masalah yang anda hadapi dalam hidup anda saat ini. Pikirkan satu judul untuk masalah tersebut, seperti kegagalan, frustrasi kesedihan, kesepian, ketidakberdayaan. Tulislah judul tersebut kalimat lain yang anda gunakan untuk menguatkannya, seperti gagal, frustrasi, menderita, dan sedih.

2) Perhatikan perasaan yang menimbulkan masalah anda seperti yang tertera dalam judul itu dan kesempatan yang hilang karenanya.

3) Bayangkan generalisasi dan luhur dari nilai luhur judul tersebut

4) Perhatikan perasaan anda saat ini

j. Strategi alternatif Ketika ada masalah buatlah solusi pemecahannya kemudian lakukanlah tindakanya, dalam hal ini dibuat alternatif pertama dan kedua.

k. Strategi otogenik

1) Konsentrasi

- a) Diamlah ditempat yang tenang dan jauh dari kebisingan paling tidak selama sepuluh menit.
- b) Kenakan pakaian yang nyaman, lepaskan kacamata dan matikan handphone.
- c) Duduklah dikursi atau dilantai dengan punggung tegak. Boleh juga dengan cara berbaring atau terlentang.
- d) Siapkan setengah gelas air.

2) Cara

- a) Pikirkan masalah yang anda hadapi saat ini.
- b) Tuliskanlah sebab-sebab yang menimbulkan masalah ini dalam hidup kita.
- c) Tulislah berbagai dampak dari masalah ini.
- d) Tulislah target yang anda inginkan dari masalah ini dan cara menyelesaikanya.
- e) Tulislah jenis kepribadian yang akan anda gunakan untuk menghadapi masalah ini. Contoh: kepribadian yang percaya diri. Atau tuliskan solusi yang anda ingin lihat terjadi dalam hidup anda. Contoh: bebas dari sakit kepala, sikap emosional, gelisah, dll. Tuliskan sesuatu yang ingin anda perbaiki dalam hidup anda.
- f) Minumlah sedikit air. Tarik nafas dalam-dalam

secara perlahan hingga memenuhi dada. Hembuskan secara perlahan melalui mulut. Jadikan hembusan itu lebih panjang daripada ketika menghirup. Gunakan cara bernafas yang saya sebut dengan cara 4, 2, 8. Maksudnya menghirup udara melalui hidung dalam 4 hitungan, diamkan oksigen bekerja dalam dua hitungan, kemudian hembuskan nafas itu dalam delapan hitungan. Semakin lama hembusan nafas itu daripada ketika menghirup, anda akan semakin merasakan suasana rileks. Selanjutnya anda akan merasakan ketenangan luar biasa.

- g) Pejamkan mata anda, lalu bayangkan diri anda menghadapi masalah yang ada. Lihatlah diri anda yang begitu percaya diri. Pasang ekspresi wajah, gerak tubuh, nafas, pikirkan dan gaya yang anda inginkan.
- h) Jadikan perasaan anda terkait kuat dengan citra diri anda. Biarkan perasaan yang terhubung dengan citra diri anda itu selalu menguat di akal bawah sadar hingga menjadi keyakinan.
- i) Bukalah mata anda dan lakukanlah kembali latihan ini. Atau minumlah, lalu Tarik nafas

	<p>dengan cara yang sama, pejamkan mata dan bayangkanlah diri anda sedang menghadapi suatu masalah. Tetapi kali ini anda harus lebih baik dari sebelumnya.</p> <p>j) Bukalah mata anda kemudian lakukanlah kembali latihan ini untuk ketiga kalinya. Boleh ditambah apa saja anda inginkan, tapi jangan lupa untuk mengikatnya dengan perasaan anda.</p>	
8	<p>Adanya Penjelasan Mengenai Sepuluh Wasiat Berpikir Positif.</p> <p>1) Keinginan Yang Menggebu Merupakan kekuatan untuk mewujudkan impian seseorang, ketika seseorang menginginkan sesuatu dalam hidupnya maka ia harus berusaha agar bisa mencapai impian tersebut. Jadi biarkan keinginan tersebut menjadi semangat dan motivasi kemudian seseorang harus membuat rencana, lalu kerjakan. Walaupun sulit dan banyak rintangan untuk mewujudkannya jangan pernah menyerah.</p> <p>2) Keputusan Yang Kuat Dengan keputusan yang kuat maka akan timbul semangat dalam mewujudkan tujuan hidup seseorang. Keputusan tegas, kuat dan tidak ragu- ragu diperlukan untuk</p>	<p>Menjelaskan dengan rinci kemudian beberapa wasiat memiliki panduan dalam melaksanakannya, dan pertanyaan yang membuat pembaca lebih memahami wasiat berpikir positif tersebut.</p>

mewujudkan impian tersebut. Hal ini akan berpengaruh ketika menghadapi masalah dan tantangan. Dengan pemahaman yang baik maka tantangan akan berubah menjadi keterampilan dan keahlian yang bisa didapatkan pada proses mewujudkan impian tersebut. Maka dari itu seseorang harus mengambil keputusan yang tepat agar dapat mewujudkan impian hidupnya.

3) Bertanggung Jawab Penuh

Artinya seseorang harus bertanggung jawab atas dirinya dan keputusan yang telah ia buat. Dan harus bertanggung jawab atas pikirannya sendiri dan mengubahnya dari negatif menjadi positif, tidak menyalahkan, mengkritik serta membanding-bandingkan diri dengan orang lain. Kemudian seseorang harus memaksimalkan potensi yang ia miliki dalam dirinya dengan perbuatan dan tanggung jawab penuh atas hasil yang akan ia terima nanti.

4) Persepsi Yang Sadar

Artinya seseorang harus menyadari potensi yang ia miliki. Agar terhindar dari membuang-buang waktu dengan terus menyalahkan keadaan dan terus membandingkan diri dengan orang lain. Persepsi penting untuk merubah tingkah laku seseorang, jika seseorang

memiliki pengetahuan bagaimana cara agar merubah keadaan dan mewujudkan impian hidupnya maka ia akan merasakan ketentraman dalam dirinya.

5) Menentukan Tujuan

Seseorang harus menentukan tujuan yang jelas dalam hidupnya. Ini bertujuan agar mendapatkan pemahaman mengenai apa yang harus ia lakukan saat ini dan kedepannya, dengan begitu ia bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

6) Dukungan dari Dalam

Seseorang yang memiliki dukungan dari dalam ia akan menanamkan sugesti yang positif untuk dirinya dan menghilangkan pikiran- pikiran negatif yang dipikirkan sebelumnya baik dari diri sebdiri maupun orang lain. Dukungan dari dalam dapat membantu seseorang untuk fokus pada hakikatnya kemudian mengetahui bagaimana mengerahkan segala kemampuan yang ia dimiliki untuk menggapai tujuan hidupnya.

7) Waktu Yang Positif

Artinya seseorang menggunakan waktunya dengan baik dan untuk hal-hal yang positif agar mampu mengembangkan diri dan kemampuan yang ia miliki sehingga ia berkembang lebih baik lagi. Selanjutnya ia akan merasakan hidup yang di penuh dengan

pengalaman yang memberikan ketenangan dan kedamaian.

8) Pengembangan Diri

Artinya seseorang harus berusaha melakukan perubahan pada kegiatan sehari-harinya agar mampu mencapai kehidupan yang lebih baik. Dengan melakukan pengembangan diri akan memberikan informasi pada akal yang membuat seseorang sadar harus menggunakan kemampuan dan kekuatan imajinasinya untuk mewujudkan cita-cita. Dengan berlatih secara rutin maka akan memudahkan seseorang dalam mewujudkan apa yang ia impikan.

9) Diam dan Renungan Harian

Seseorang harus tau kapan untuk diam dan merenungkan apa yang telah ia lalui untuk pembelajaran kedepannya serta apa yang akan ia lakukan saat ini untuk bisa lebih baik lagi dari sebelumnya. Rasa syukur diperlukan pada saat merenungi apa yang telah terjadi sebelumnya agar timbul perasaan tenang dan damai dalam hidupnya.

10) Perhatian Individual dan Kegiatan Harian

Saat seseorang sibuk dengan kegiatan sehari-hari seperti bekerja, kuliah dan lain sebagainya maka akan sangat mudah stress dan mudah terserang penyakit. Untuk itu seseorang perlu hiburan, dengan begitu ia

akan merasakan ketenangan dan kedamaian jiwa yang membantu untuk lebih baik lagi kedepannya. Sebagai contoh ketika seseorang melakukan hobi atau hal yang disukainya maka tingkat stress yang ia alami akan menurun dan mampu mempengaruhi kesehatan fisiknya juga. Untuk itu seseorang harus memilih dan melakukan yang terbaik untuk hidupnya agar dapat merasakan kebahagiaan dengan keputusan yang telah ia pilih.
--

Sumber : DataPrimer diolah, 2021

Pada penelitian ini telah menganalisis unsur- unsur penting dalam berpikir positif dan persamaan tujuannya dengan psikologi positif, adapun hasil dari analisis tersebut yaitu:

1. Emosi positif

Emosi positif merupakan tujuan khusus dari teori psikologi positif, karena dengan merasakan emosi positif orang akan mencapai tujuan utama dari psikologi positif, yaitu kebahagiaan hidup. Seperti yang dijelaskan pada landasan teori pada penelitian ini, emosi positif dibagi menjadi tiga, emosi positif masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Penjelasan ini relevan dengan klasifikasi tentang jenis jenis berpikir positif yang terdiri dari berpikir positif untuk menguatkan cara pandang, pengaruh orang lain, momen tertentu, saat menghadapi kesulitan dan selalu berpikir positif.

Berpikir positif untuk menguatkan cara pandang merupakan salah satu cara untuk mencapai emosi positif masa lalu. Cara pandang yang telah dicapai pada masa sekarang adalah hasil pilihan dari masa lalu, dengan keyakinan seperti ini seseorang akan merasa puas, bangga dan tenang dengan cara pandang yang telah dijadikan prinsip dalam kehidupnya.

Berpikir positif karena pengaruh orang lain, momen tertentu serta berpikir positif saat menghadapi kesulitan adalah cara untuk menumbuhkan motivasi atau semangat. Hal ini sesuai dengan emosi positif sekarang, yaitu kenikmatan lahiriah yang lebih tinggi dari kenikmatan indrawi yang salah satu wujud dari emosi positif tersebut adalah semangat.

Bagian terakhir dari klasifikasi berpikir positif ini adalah selalu berpikir positif. Selalu berpikir positif merupakan cara untuk mencapai emosi positif masa lalu, sekarang, dan masa depan. Karena jenis berpikir positif ini adalah jenis berpikir positif paling tinggi, apapun keadaannya seseorang selalu berpikir positif sehingga bisa mencapai emosi positif masa lalu, sekarang dan masa depan.

Selanjutnya, selain dengan jenis berpikir positif, keterkaitan antara bagian konsep berpikir positif ini dengan emosi positif menurut psikologi positif juga terletak pada penjelasan tentang tiga kekuatan. Pada konsep berpikir positif ini telah dijelaskan bahwa tiga kekuatan merupakan sumber keseimbangan dalam berpikir positif, yang dimaksud dalam tiga kekuatan tersebut adalah keputusan, pilihan dan tanggung jawab.⁷

Keputusan dan pilihan merupakan sesuatu kesatuan yang tak terpisahkan, keputusan mereka merupakan sebuah akibat dari sikap memilih dari pilihan-pilihan yang ada. Berkaitan dengan hal tersebut, Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa, “Anda hari ini adalah hasil keputusan anda kemarin. Anda esok hari ditentukan oleh keputusan anda hari ini.”⁸ Penjelasan tersebut disatu sisi mengandung makna, bahwa seseorang harus menerima ataupun mensyukuri apapun yang terjadi sekarang dan menjalani kehidupan saat ini dengan sebaik-baiknya, karena yang terjadi sekarang adalah hasil dari keputusan yang telah dibuat pada

⁷*Ibid.*, hlm. 226 .

⁸*Ibid.*, hlm.227.

masa lalu. Hal ini mengandung dua emosi positif, yaitu emosi positif saat ini dan emosi positif masa lalu yang diwujudkan dengan semangat dan rasa tenang maupun rasa bangga.

Kemudian disisi lain dari penjelasan Ibrahim elfiky di atas mengandung makna bahwa seseorang harus menjalani hari ini dengan sebaik-baiknya karena akan berakibat pada masa depan. Pada bagian ini mengandung dua emosi positif, yaitu emosi positif saat ini dan emosi positif masa depan yang diwujudkan dengan semangat dan optimis. Setelah seseorang memilih keputusan dan memutuskan, suatu keberhasilan yang akan berdampak pada kebahagiaan hidup ditentukan dengan tanggung jawab.

Dalam bukunya, Ibrahim Elfiky menjelaskan tanggung jawab dengan satu penjelasan bahwa seseorang harus bertanggung jawab penuh terhadap keputusan yang dipilihnya. Tanggung jawab ini akan menghasilkan motivasi dan semangat untuk mencapai cita-cita. Hal tersebut diperkuat dengan berbagai kisah nyata tentang seseorang yang selalu bersemangat dan pantang menyerah salah satu kisah tersebut yaitu “Ketika Kolonel Sanders, pendiri Kentucky Fried Chicken ditolak oleh 1.700 restoran, ia tidak putus asa, apalagi menyalahkan pihak dan membuang gagasannya, padahal usianya sudah tujuh puluh tahun lebih. Apa yang ia lakukan adalah bentuk tanggung jawab, ia konsentrasikan pikiran dan ide-idenya dengan penuh percaya diri hingga cita-citanya terwujud.”⁹

Pada kisah singkat di atas dijelaskan tentang tidak mudah putus asa dan penuh percaya diri hingga cita-cita terwujud, penjelasan tersebut mempunyai makna sama dengan semangat serta optimis. Artinya, dalam tanggung jawab ini mengandung dua pencapaian emosi positif yaitu semangat terhadap kehidupan saat ini dan optimis untuk kehidupan masa yang akan datang.

⁹*Ibid.*, hlm. 235.

Konsep berpikir positif dalam buku Terapi Berpikir Positif ini memiliki tujuh prinsip. Ketujuh prinsip tersebut diantaranya, mengubah persepsi, mengambil pelajaran dari masalah, memisahkan diri dari masalah, belajar dari masa lalu, melakukan hal terbaik saat ini dan merencanakan masa depan, solusi spiritual, keluar dari zona nyaman dan berprasangka baik kepada Allah. Mengubah persepsi merupakan cara untuk mengubah cara pandang negatif yang merupakan akibat dari pilihan yang dipilih pada masa lalu. Artinya, mengubah cara pandang dapat menumbuhkan semangat untuk menjalani kehidupan saat ini dan optimis terhadap rencana yang telah dibuat untuk kehidupan masa depan, sehingga mengubah persepsi memiliki pencapaian emosi positif saat ini dan emosi positif masa depan.

Prinsip kedua dalam konsep berpikir positif ini adalah mengambil pelajaran dari masalah. Manfaat yang muncul ketika seseorang menerapkan prinsip ini adalah timbulnya rasa syukur dalam dirinya. Seseorang tidak mudah mengeluh, senantiasa mengambil pelajaran dari masalah dan bersyukur karena mendapatkan pelajaran berharga dari suatu permasalahan. Emosi positif yang menjadi pencapaian dari prinsip kedua ini adalah emosi positif masa lalu yaitu bersyukur yang memberikan ketenangan.

Prinsip yang ketiga yaitu memisahkan diri dari masalah adalah suatu cara untuk memecahkan masalah. Seseorang harus memisahkan dirinya dari masalah, jangan terpuruk pada penyelesaian yang akan berakibat pada selalu menyalahkan diri sendiri, tetapi memisahkan diri dari masalah dan berfokus untuk mencari solusi. Emosi positif yang menjadi pencapaian pada prinsip ketiga ini adalah optimis, karena dengan optimislah suatu masalah dapat diselesaikan.

Selanjutnya belajar dari masa lalu, melakukan hal terbaik saat ini dan merencanakan masa depan adalah suatu prinsip yang mengandung tiga pencapaian emosi positif sekaligus

emosi positif masa lalu, saat ini dan masa depan. Kemudian solusi spiritual, keluar dari zona nyaman dan berprasangka baik kepada Allah adalah suatu prinsip yang memiliki pencapaian emosi positif masa depan berupa optimisme.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa emosi positif merupakan salah satu bagian dari konsep-konsep berpikir positif ini. Emosi positif tersebut dicapai dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Pada dasarnya tujuan dari psikologi positif dengan konsep berpikir positif ini adalah sama, yaitu sama-sama bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup. Perbedaannya adalah pada konsep berpikir positif ini tidak dijelaskan secara mendalam kriteria-kriteria perasaan bahagia seperti psikologi positif yang menjelaskan perasaan bahagia dengan emosi positif.

2. Karakter Positif

Karakter positif adalah sesuatu yang ada dalam diri sendiri yang bisa membantu seseorang untuk mencapai emosi positif. Sedangkan dalam buku *Terapi Berpikir Positif* ini, karakter positif adalah suatu akibat yang ditimbulkan dari berpikir positif. Kehidupan yang sejati dan penuh kebahagiaan adalah kehidupan yang dituntun oleh nilai-nilai tertentu, dalam psikologi positif disebut sebagai kebijakan dan untuk mencapai kebijakan tersebut diperlukan karakter-karakter tertentu.

Jika diklasifikasikan sesuai dengan konsep kebijakan dan kekuatan dalam konsep psikologi positif maka akan diketahui bahwa dalam konsep berpikir positif ini terdapat dua puluh kekuatan. Sepuluh kekuatan terdiri dari ciri-ciri kepribadian positif, tiga kekuatan terdiri dari konsep tiga kekuatan dan tujuh kekuatan terdiri dari tujuh prinsip berpikir positif.¹⁰ Dapat diketahui bahwa tiga dari ciri-ciri kepribadian positif yaitu belajar dari masalah dan kesulitan, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, pandai bergaul

¹⁰*Ibid.*, hlm. 220-237.

dan suka membantu orang lain, dua dari konsep tiga kekuatan (keputusan dan memilih) dan tiga dari tujuh prinsip berpikir positif (mengambil pelajaran dari masalah, mengubah persepsi dan memisahkan diri dari masalah) masuk kedalam kebijakan rumpun kearifan dan pengetahuan.

Hal tersebut dikarenakan belajar dari masalah dan kesulitan serta mengambil pelajaran dari masalah mempunyai makna yang sama dengan kecintaan untuk belajar. Keputusan, memilih dan mengubah persepsi memiliki makna yang sama dengan pertimbangan pemikiran kritis dan keterbukaan pikiran. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah dan memisahkan diri dari masalah memiliki persamaan makna dengan kecerdasan, otisinalitas, intelegensia praktis atau kecerdasan sehari-hari.

Kemudian yang terakhir yaitu pandai bergaul dan suka membantu orang lain masuk rumpun kecerdasan sosial, kecerdasan pribadi dan kecerdasan emosional. Rumpun kedua dari kebijakan adalah keberanian. Pada rumpun kedua ini terdapat dua dari ciri-ciri kepribadian positif (percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan serta hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran) dan satu dari tiga kekuatan. Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan merupakan karakter yang relevan dengan kepahlawanan dan ketegaran. Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran relevan dengan ulet, rajin dan tekun. Kemudian tanggung jawab relevan dengan integritas, ketulusan serta kejujuran.

Selanjutnya pada rumpun ketiga yaitu kemanusiaan dan cinta terdapat satu ciri-ciri kepribadian positif, karena nilai-nilai luhur relevan dengan kebaikan dan kemurahan hati. Pada rumpun keempat terdapat keadilan, didalamnya terdapat satu ciri-ciri kepribadian positif (pandai bergaul dan suka membantu orang lain) yang sebelumnya juga masuk kedalam

rumpun kearifan dan pengetahuan. Pada rumpun ini pandai bergaul dan suka membantu orang lain relevan dengan bermasyarakat, kerja tim dan loyalitas.

Rumpun kelima adalah kesederhanaan, dalam rumpun ini terdapat dua dari konsep tiga kekuatan (keputusan dan memilih) yang juga masuk dalam rumpun kearifan dan pengetahuan, didalam rumpun ini keputusan dan memilih relevan dengan hati-hati dan penuh pertimbangan. Terakhir adalah rumpun transendensi, dalam rumpun ini terdapat empat ciri-ciri kepribadian positif (pandang yang jelas, keyakinan dan proyeksi positif, beriman, memohon bantuan dan tawakal kepada Allah serta tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi hidup) dan empat dari tujuh prinsip berpikir positif (belajar dari masa lalu, melakukan hal terbaik saat ini dan merencanakan masa depan, solusi spiritual, berprasangka baik kepada Allah dan keluar dari zona nyaman).

Prinsip berpikir positif di atas alasannya adalah cara pandang yang jelas, keyakinan dan proyeksi positif serta belajar dari masa lalu, melakukan hal terbaik saat ini dan merencanakan mempunyai makna yang sama dengan harapan, optimisme dan berpikiran ke depan sehingga relevan. Kemudian, beriman, memohon bantuan dan tawakal kepada Allah, solusi spiritual dan berprasangka baik kepada Allah relevan dengan spiritual hidup atau keyakinan agama. Selanjutnya, tidak membiarkan masalah mempengaruhi hidup dan keluar dari zona nyaman relevan dengan semangat, gairah serta antusiasme. Penjelasan di atas menunjukkan bahwa konsep berpikir positif ini juga merupakan bagian kedua dari psikologi positif, yaitu karakter positif.

3. Lembaga Positif

Konsep berpikir positif dalam karya Ibrahim Elfiky mengatakan bahwa ini merupakan sebuah konsep yang berorientasi pada individu, sehingga pembahasannya berkaitan dengan

pengembangan diri yang bersifat individu saja. Oleh karena itu, konsep ini tidak membahas secara spesifik struktur yang lebih luas dari pada individu seperti intuisi positif.

Namun, jika dikaitkan dengan institusi positif dalam psikologi positif maka institusi positif merupakan akibat dari implementasi berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Ketika seseorang menjadikan berpikir positif sebagai bagian dari hidupnya maka kehidupannya dengan keluarga, masyarakat atau struktur yang lebih besar dari individu dalam bentuk lain, akan secara perlahan menjadi positif beriringan dengan karakter positif yang dimilikinya.

Berdasarkan analisis di atas mengenai unsur-unsur penting dalam berpikir positif, selanjutnya penulis melakukan analisis tentang konsep berpikir positif dalam buku Terapi Berpikir Positif karya Ibrahim Elfiky ialah sebagai berikut:

a. Pengertian berpikir positif

Berpikir positif adalah mengambil sesuatu yang positif dari dari kemungkinan-kemungkinan negatif yang datang, bukan memaksakan diri untuk berpikir secara positif dengan menafikkan adanya pikiran pikiran negatif tersebut. Menurut Ibrahim Elfiky berpikir positif adalah sumber kekuatan dan kebebasan.¹¹

Disebut sumber kebebasan karena dengan berpikir positif orang akan terbebas dari penderitaan dan kungkungan pikiran negatif serta pengaruhnya pada fisik. Selain itu, kekuatan karena berpikir positif akan membantu seseorang dalam memikirkan solusi sampai mendapatkannya, dengan begitu seseorang akan bertambah mahir, percaya diri, dan kuat. Jadi pikiran positif akan menghasilkan perbuatan dan hasil yang positif.¹²

¹¹*Ibid.*, hlm.207.

¹²*Ibid.*, hlm. 205.

b. Pentingnya berpikir positif

Pikiran memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karena pikiran memiliki kekuatan yang kuat terhadap diri dan jiwa seseorang karena apapun yang menggerakkan tubuh adalah pikir sehingga pikiran memiliki peran yang sangat penting bagi kelangsungan hidup seseorang.

Hal tersebut dipertegas oleh Ibrahim Elfiky dalam bukunya di bagian pertama yaitu menjelaskan tentang kekuatan pikiran bahwasanya pikiran mempengaruhi akal, tubuh, perasaan, dan perilaku hingga mendatangkan hasil yang sejenis. Selain itu, pikiran mempengaruhi citra diri, kondisi jiwa, kesehatan, pikiran mampu melahirkan kebiasaan sejenis dan menciptakan mata rantai positif atau negatif.

c. Tujuan berpikir positif

Berdasarkan unsur-unsur penting berpikir positif pada uraian di atas dapat disimpulkan bahwasanya tujuan dari berpikir positif adalah mencapai emosi positif masa lalu, sekarang dan emosi positif masa depan agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal, karena orang yang berpikir positif mengetahui apa yang dia inginkan dan apa yang harus dilakukan selain itu berpikir positif mampu memberikan kekuatan untuk bertahan dalam situasi apapun.

Menurut Ibrahim Elfiky bahwasanya berpikir positif mampu membawa individu kepada kepribadian yang positif diantaranya adalah kepribadian yang pantang menyerah, tidak mengenal putus asa, tahu apa yang diinginkan, kapan harus menginginkan dan bagaimana mendapatkannya.¹³ Tujuan berpikir positif yaitu untuk mencapai kebahagiaan dengan prinsip menjadikan pikiran sebagai landasan atau pokok dalam berperilaku dan berbicara.

¹³*Ibid.*, hlm. 222

d. Prinsip-prinsip berpikir positif

Konsep berpikir positif dalam buku Terapi Berpikir Positif ini memiliki tujuh prinsip. Ketujuh prinsip tersebut diantaranya adalah prinsip mengubah persepsi merupakan merubah cara pandang negatif menjadi positif sehingga mampu membantu seseorang menjadi semangat menjalani kehidupan saat ini dan optimis terhadap masa depan. Mengubah persepsi memiliki pencapaian emosi positif saat ini dan masa depan. Prinsip mengambil pelajaran dari masalah adalah prinsip yang menjadi pencapaian dari emosi positif masa lalu, karena jika seseorang mengaplikasikan prinsip ini akan senantiasa bersyukur atas pelajaran dari masa lalu sehingga membentuk seseorang menjadi pribadi yang tidak mudah mengeluh.

Prinsip memisahkan diri dari masalah adalah cara memecahkan masalah dengan tidak terpuruk pada penyesalan dan berfokus untuk mencari solusi, emosi positif yang dicapai dalam prinsip ini adalah optimisme. Prinsip belajar dari masa lalu, melakukan hal terbaik saat ini dan merencanakan masa depan mengandung emosi positif masa lalu, saat ini dan masa depan, selanjutnya prinsip solusi spiritual, keluar dari zona nyaman dan berprasangka baik kepada Allah adalah suatu prinsip yang memiliki pencapaian emosi positif masa depan berupa optimisme atau keyakinan.

e. Jenis-jenis berpikir positif

Berpikir positif memiliki beberapa unsur penting salah satunya adalah jenis-jenis berpikir positif. Konsep berpikir positif dalam buku Terapi Berpikir Positif karya Ibrahim Elfiky memiliki lima jenis berpikir positif dan tiga kekuatan sebagai sumber

keseimbangan, yang dimaksud tiga kekuatan tersebut adalah keputusan, pilihan dan tanggung jawab.¹⁴

Jenis-jenis berpikir positif dalam konsep ini adalah berpikir positif untuk menguatkan cara pandang adalah pencapaian emosi positif masa lalu. Artinya cara pandang saat ini merupakan hasil pilihan dari masa lalu, dengan keyakinan seperti ini seseorang akan merasa puas, bangga, dan tenang. Berpikir positif karena pengaruh orang lain, moment tertentu serta berpikir positif saat menghadapi kesulitan adalah cara untuk menumbuhkan motivasi atau semangat.

Hal ini sesuai dengan emosi positif sekarang, yaitu kenikmatan lahiriah yang salah satu wujud dari emosi positif tersebut adalah semangat. Jenis berpikir positif yang paling tinggi adalah selalu berpikir positif, karena jenis ini merupakan pencapaian dari tiga emosi positif yaitu emosi positif masa lalu, saat ini dan masa depan. Orang yang mengaplikasikan jenis ini adalah seseorang yang mampu berpikir positif dalam keadaan apapun

f. Manfaat berpikir positif

Manfaat berpikir positif diantaranya adalah mampu meningkatkan kesehatan jiwa dan raga, menjadikan pribadi yang berani dalam menghadapi tantangan. Lebih percaya diri dan siap menjalani kehidupan serta tidak mudah putus asa dan lebih tegar kemudian membangun rasa toleransi dan empati, Membentuk jiwa yang optimis dan pantang menyerah, dan trakhir menjadikan hidup terasa ringan dan rileks.

g. Strategi berpikir positif

Strategi berpikir positif dalam buku Ibrahim Elfiky dimulai dengan strategi mengubah masa lalu, strategi teladan, strategi orang lain, strategi mengubah konsentrasi,

¹⁴*Ibid.*, hlm. 226.

strategi pengurangan dan peningkatan, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi, strategi pembagian, strategi nilai luhur, strategi alternatif, dan strategi otogenik.

Kemudian dalam bukunya Ibrahim Elfiky menawarkan berbagai strategi yang bisa dilakukan sendiri sebagai pelatihan dalam kehidupan sehari-hari, untuk langkah-langkah lebih detailnya penulis telah jelaskan dalam bagian cheklis dokumentasi buku. Sehingga buku terapi berpikir positif ini bisa dijadikan referensi dalam pelatihan berpikir positif karena langkah-langkahnya mudah untuk dilakukan dan tidak membutuhkan banyak biaya.

Namun sisi negatif dari buku ini yaitu beberapa strategi yang langkahnya terlalu panjang, padahal langkah langkah tersebut akan berhasil dengan maksimal jika hafal diluar kepala atau benar-benar menguasainya. Contoh dari strategi yang mempunyai langkah cukup panjang adalah strategi otogenik dengan empat belas langkah.¹⁵ kemudian strategi diam dan renungan harian dengan delapan langkah dan kalimat cukup panjang.¹⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa penjelasan mengenai strategi berpikir positif ini memberikan langkah- langkah yang bisa diikuti langsung oleh pembaca. Kemudian pembaca bisa memilih strategi apa yang cocok dengan gaya hidup, kemudian dapat menyesuaikan sisi pola pikir, ekspresi wajah dan gerakan tubuh agar benar- benar sesuai dengan kondisi yang sedang ia alami.

Dalam buku Ibrahim Elfiky dikatakan bahwa pikiran apapun yang dimasukkan dalam akal akan berubah menjadi perhatian, perasaan, sikap dan hasil yang serupa. Pikiran memiliki kekuatan yang mampu membuat seseorang lebih semangat, ia akan giat dalam mencapai

¹⁵*Ibid.*, hlm. 294- 296.

¹⁶*Ibid.*, hlm. 334-337.

seseuatu yang diinginkannya. Jadi seseorang akan mendapatkan hasil yang sama jika ia tidak mengubah akarnya yaitu pikirannya sendiri.¹⁷

Pikiran bisa membuat seseorang maju atau mundur serta dengan pikiran seseorang bisa bahagia atau sengsara. Karena itu, saat timbul keinginan untuk benar- benar ingin mengubah kehidupan menjadi lebih baik maka mulailah dari hari ini. Perhatikan apa yang dipikirkan dan kuasai pikiran tersebut maka perbedaan besar dalam diri akan mulai terlihat, perubahan positif akan menumbuhkan semangat, percaya diri, dan optimisme dalam diri seseorang. Dengan begitu maka ia bisa fokus untuk membangun masa depan yang lebih cerah.

Menurut Ibrahim elfiky salah satu sumber yang membentuk keyakinan dan prinsip adalah pikiran. Seseorang bisa menambahkan sikap baru yang positif atau negatif. Kemudian akal akan memproses sikap baru tersebut dengan menggabungkan data-data sebelumnya sehingga pembentukan pikiran semakin kuat dan mendalam. Maka dengan begitu seseorang akan mampu beradaptasi dengan dunia luar.¹⁸

Meski terlihat sederhana dan lemah, pikiran ternyata lebih dalam dan lebih kuat daripada yang dibayangkan. Berpikir melahirkan pengetahuan, pemahaman, nilai, keyakinan, dan prinsip. Pikiran menjadi tolak ukur bagi tujuan dan mimpi- mimpi dalam diri seseorang selain itu pikiran juga bisa menyebabkan sakit kejiwaan dan fisik. Pikiran yang positif akan membangun rasa percaya diri, mempengaruhi citra diri dan penghargaan terhadap diri sendiri. dampaknya adalah perbuatan positif yang membantu seseorang berani menghadapi tantangan hidup. Dengan begitu akan sangat berpengaruh pada perilaku dan hasil yang akan ia raih.

Selanjutnya Ibrahim elfiky dalam bukunya mengatakan karena pikiran adalah hasil dari pilihan sendiri, maka dari itu sebelum memilih pikiran tertentu pertimbangkanlah baik- baik.

¹⁷*Ibid.*, hlm. 43.

¹⁸*Ibid.*, hlm. 10.

Jika pikiran tersebut memiliki dampak yang positif maka mantapkanlah sehingga akan menjadi pengontrol perbuatan secara konsisten.

Tujuan kongkrit dari konsep berpikir positif dalam buku ini diwujudkan dengan ciri-ciri kepribadian positif, adapun ciri-ciri tersebut adalah:

1) Beriman dan tawakal kepada Allah

Artinya seseorang memiliki kepribadian Positif akan selalu melibatkan Allah SWT dalam berbagai hal di kehidupannya serta menyerahkan semua pada Allah SWT dalam artian ia akan selalu bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah SWT pada dirinya.

2) Hidup dengan nilai-nilai luhur

Artinya seseorang yang sukses hidup dengan nilai-nilai luhur. Ketika pengaruh negatif datang ia akan selalu menjauh dan tidak terpengaruh dari godaan tersebut.

3) Mempunyai cara pandang yang jelas

Artinya seseorang yang memiliki kepribadian yang sukses tahu akan tujuan hidupnya baik dalam jangka pendek, menengah dan panjang, serta paham mengapa ia menginginkan hal tersebut dalam hidupnya. Kemudian tau bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada agar berhasil mewujudkan apa yang diinginkannya tersebut.

4) Memiliki keyakinan dan proyeksi positif

Artinya seseorang akan menyadari sepenuhnya bahwa segala sesuatu yang diyakini dan diproyeksikan akan terwujud sesuai dengan yang ia yakini. Keyakinan ini erat kaitannya dengan iman kepada Allah SWT, sehingga ia kan terus berbuat baik dan meyakini semua akan di balas dengan kebaikan pula.

5) Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah

Artinya seseorang yang memiliki pribadi yang sukses akan berkonsentrasi pada kemungkinan jalan keluar yang ada. Dengan memahami masalah secara positif hingga ia benar-benar berhasil menemukan jalan keluar dari masalah yang di hadapi.

6) Belajar dari masalah dan kesulitan

Artinya pribadi yang sukses tidak hanya akan fokus pada bagaimana memecahkan masalah saja namun ia juga belajar dari setiap masalah yang dihadapinya. Kemudian menjadikan itu untuk merencanakan masa depannya. Dengan demikian ia menjadikan masalah sebagai keahlian, keterampilan, dan pengalaman yang dapat diandalkan di masa yang akan datang.

7) Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi hidup

Artinya seseorang yang sedang dalam masalah akan menyikapi dengan wajar dan tidak berlebihan. Karena itu hidupnya menyenangkan dan selalu dapat menemukan jalan keluar dari masalah yang dihadapinya.

8) Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan

Artinya seseorang dengan pribadi yang sukses menyadari bahwa perubahan itu ada. Karena tahu akan tujuan hidupnya maka ia akan menyusun rencana lalu dilakukan dengan tindakan nyata. Serta ia akan melakukan evaluasi dan memperbaiki masalah dengan belajar dari kesalahan yang pernah terjadi di masa lalu.

9) Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran

Artinya hal penting dalam kemajuan hidup adalah cita- cita, tanpa cita- cita segala sesuatu akan terhenti dan tanpa perbuatan dan perjuangan kemajuan tidak akan pernah terjadi. Oleh karena itu pribadi yang sukses akan berusaha semaksimal mungkin untuk menggapai cita- cita dan menghadapi tantangan dalam hidupnya.

10) Pandai bergaul dan suka membantu orang lain

Artinya seseorang yang memiliki kepribadian yang sukses akan bergaul dengan siapa saja tanpa mebeda- bedakan dan mampu menghormati orang lain serta ia kan membantu orang lain dengan senang hati.

Seseorang yang memiliki kepribadian-kepribadian tersebut adalah orang yang mengimplementasikan berpikir positif dalam kehidupan sehari-harinya. Dalam ciri pertama pribadi positif dijelaskan bahwa seseorang yang berkepribadian positif adalah seseorang yang beriman dan tawakal kepada Allah SWT. Artinya hal ini dikembangkan dari ajaran pokok agama Islam, beriman dan tawakal kepada Allah SWT merupakan ajaran pokok dan mendasar dalam agama Islam agar manusia mempunyai pegangan dalam menjalani hidup.

Berpikir positif memiliki tiga unsur di dalamnya, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik. Unsur kognitif adalah unsur yang mengandung konsep berpikir positif sebagai pengetahuan. Unsur afektif adalah unsur yang memandang berpikir positif sebagai sesuatu yang mendorong untuk sadar akan manfaat dari berpikir positif sehingga terdorong untuk mempraktikkan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

Unsur psikomotorik adalah unsur yang menekankan kepada mempraktikkan strategi untuk membiasakan diri berpikir positif. Jika diwujudkan dalam kegiatan sehari- hari contohnya seperti seseorang yang memahami makna atau hikmah dari permasalahan yang sedang terjadi dalam hidupnya.

Mengingat bahwa konsep berpikir positif yang sangat penting tentu terdapat banyak faedah-faedah yang didapatkan, tidak hanya faedah tetapi banyak kisah-kisah yang sudah membuktikan bahwa dengan berpikir positif banyak hal yang bisa diselesaikan. Sebagai contoh yang dijelaskan dalam buku Ibrahim Elfiky kisah-kisah nyata dan inspiratif. Yaitu

kisah perjuangan keras seorang Sir Edmund Hillary orang pertama yang mencapai gunung Everest.¹⁹ Kemudian, penjelasan tentang tanggung jawab diperkuat dengan kisah kesuksesan Henry Ford seorang pendiri ford, colonel Herland Sanders seorang pendiri KFC, Louise Braille dan Wright Philips bersaudara.²⁰

Adapun pendapat ahli lain yang sejalan dengan pemikiran Ibramin Elfiky yaitu menurut Susetyo (1998) dalam buku *The Magic Of Positrive Thingking* mengatakan bahwa berpikir positif adalah kemampuan berpikir seseorang untuk memusatkan perhatian pada sisi positif dari keadaan diri, orang lain, dan situasi yang dihadapi. Berpikir positif tidak akan datang dengan sendirinya melainkan sebuah keterampilan yang harus dipelajari. Sebenarnya masih banyak definisi dari positif thinking, karena apapun yang kita lakukan didunia ini semua harus dihadapi dengan berpikir positif.

Kerangka berpikir positif meningkatkan motivasi untuk sukses dan mendapatkan apa yang Anda inginkan. Itu akan membuat kamu percaya bahwa yakin apa yang akan kamu inginkan. Ini pun akan memotivasi kamu untuk mencapai lebih dari yang kamu harapkan. Dengan memiliki pikiran yang positif, kehidupan kamu juga akan menjadi lebih baik serta bahagia.

Kemudian dalam Islam berpikir positif dikenal dengan istilah *husnudzan* (baik sangka), termasuk berbaik sangka kepada Allah SWT. Kunci utamanya adalah zikir, yaitu ingat kepada Allah SWT dengan cara menghadirkan selalu Allah dalam diri, meyakini bahwa Allah Mahatahu yang terbaik buat hamba-Nya, berbaik sangka kepada-Nya dan meyakini bahwa dalam kesulitan pasti ada kemudahan. Berikut ayat mengenai menghadirkan Allah selalu dalam dirinya. Allah SWT berfirman:

وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

¹⁹*Ibid.*, hlm. 216 .

²⁰*Ibid.*, hlm. 235-236.

Artinya: “Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan.” (QS al-Hadid [57]: 4).

Walaupun singkat, ayat ini seakan memberi pelajaran begitu luas. Ketika kita berbicara, Allah mendengar. Ketika kita diam, Allah melihat. Ketika kita berpikir, Allah mengetahui. Ketika kita sendiri, Allah bersama kita. Ketika kita melaksanakan dan menegakkan kebenaran, Allah akan membela. Ketika kita dizalimi, Allah akan memberi pertolongan. Ketika kita dalam kesulitan, Allah akan memberi kemudahan. Ketika kita dalam kebingungan, Allah akan memberi jalan keluar. Ketika kita bergelimang dosa, Allah membuka pintu tobat seluas-luasnya.

Dengan meyakini Allah Maha tahu yang terbaik. Allah SWT berfirman: “Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS al-Baqarah [2]: 216):

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا
وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS al-Baqarah [2]: 216).

Berbaik sangka kepada Allah SWT. Dari Abu Hurairah RA, dia berkata, Nabi SAW bersabda, “Allah Ta’ala berfirman, “Aku bergantung persangkaan hamba kepada-Ku. Aku bersamanya kalau dia mengingat-Ku. Kalau dia mengingatku pada dirinya, maka Aku mengingatnya pada diri-Ku. Kalau dia mengingat-Ku di keramaian, maka Aku akan mengingatnya di keramaian yang lebih baik dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diri-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Kalau dia mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku akan mendatangnya dengan berlari.” (HR Bukhari No 7405 dan Muslim No 2675).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti menarik kesimpulan berpedoman pada karya yang ditulis oleh Ibrahim Elfiky bahwa konsep terapi berpikir positif mengacu kepada cara berpikir seseorang yang mempengaruhi akal, tubuh, perasaan, dan perilaku hingga mendatangkan hasil yang sejenis. Selain itu, pikiran mempengaruhi citra diri, kondisi jiwa, kesehatan, pikiran mampu melahirkan kebiasaan positif yang berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain.

Maka dengan begitu akan membawa individu pada kepribadian yang positif diantaranya yaitu pantang menyerah, tidak mengenal putus asa, tahu apa yang diinginkan, kapan harus menginginkan dan bagaimana mendapatkannya. Dengan kata lain konsep berpikir positif ini berusaha menanamkan berpikir positif sebagai bagian dari hidup dengan cara membangun kesadaran akan manfaat berpikir positif dan diwujudkan dengan strategi untuk membiasakan diri berpikir positif.

Melalui buku dengan judul *Terapi Berpikir Positif* karya Ibrahim Elfiky yang digunakan peneliti pada penelitian ini, konsep terapi berpikir positif ditulis dengan sangat baik dan sistematis.

Dimulai dari pengertian terapi berpikir positif, macam- macam terapi berpikir positif, ciri- ciri terapi berpikir positif, tiga kekuatan, tujuh prinsip terapi berpikir positif, strategi terapi berpikir positif dan sepuluh wasiat terapi berpikir positif kondisi serta beberapa kisah nyata orang-orang yang mendapatkan keuntungan melalui berpikir positif. Sistematika penulisan buku yang baik menjadikan penelitian ini berjalan lebih mudah sehingga konsep dari terapi istighfar juga lebih mudah dipahami.