

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian dan menelaah lebih mendalam mengenai konsep terapi berpikir positif berdasarkan buku yang ditulis oleh Ibrahim Elfiky, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa konsep terapi berpikir positif menurut pandangan Ibrahim Elfiky yaitu:

1. Terapi berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan kebebasan karena dengan berpikir positif orang akan terbebas dari penderitaan dan pikiran negatif. Kemudian terapi berpikir positif mampu mempengaruhi akal, tubuh, perasaan dan perilaku seseorang sehingga akan menghadirkan perbuatan yang positif pula. Selanjutnya terapi 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.
2. Terapi berpikir positif bertujuan untuk mencapai emosi positif masa lalu, sekarang dan masa depan agar manusia mencapai kebahagiaan dan kesuksesan dalam melakukan segala hal dan memberi kekuatan untuk bertahan dalam kondisi apapun. Dengan begitu seseorang akan lebih memfokuskan diri untuk membangun masa depan yang lebih baik. maka dari itu sudah sepatutnya setiap individu selalu berpikir positif di dalam aktivitas sehari-harinya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor, diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan mengenai

analisis konseptual terapi berpikir positif berdasarkan buku karya Ibrahim Elfiky sehingga mampu menghadirkan kepribadian yang positif pada diri klien untuk mewujudkan suatu tindakan yang berguna tidak hanya untuk dirinya sendiri namun juga untuk kemaslahatan orang banyak.

2. Bagi pembaca, diharapkan menjadi salah satu referensi memahami konsep terapi berpikir positif secara keseluruhan sehingga pembaca dapat mengimplementasikan berpikir positif dalam kegiatan sehari-hari.
3. Bagi Peneliti selanjutnya, diharapkan supaya penulis menunjukkan celah atau gap untuk dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode atau pendekatan atau teori berbeda.