

## ABSTRAK

Terapi berpikir positif merupakan pemikiran yang memandang segala sesuatu dari segi positif, sehingga membawa langkah seorang menuju kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Dengan berpikir positif juga akan menghadirkan karakter positif sehingga berguna bagi dirinya sendiri dan orang lain. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui konsep terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), dengan menganalisis buku terapi berpikir positif karya Ibrahim Elfiky. Kemudian dianalisis (*content analysis*), yaitu analisis ilmiah tentang isi pesan. Melalui penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsep terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky yaitu: (a) 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. (b) 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.

**Kata kunci :** *terapi berpikir positif, Ibrahim Elfiky*