

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia lahir ke dunia dalam keadaan tidak mengetahui apa-apa, tapi manusia dibekali dengan perantara untuk mencari ilmu dan ma'rifah yaitu dengan akal, pendengaran, dan penglihatan. Semua perantara tersebut diberikan kepada manusia dengan tujuan untuk mengetahui kebenaran dengan cara berpikir. Berpikir artinya menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu, menimbang-nimbang dalam ingatan. Adapun kebenaran yang dipahami dapat berfungsi sebagai alat untuk mengontrol diri supaya tidak terjerumus dalam kesesatan dan mengetahui kebenaran tersebut diperlukan cara berpikir yang benar pula. Hal ini sesuai dengan yang telah dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al Qur'an sebagai berikut:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sungguh, Kami telah memuliakan anak cucu Adam, dan Kami angkut mereka di darat dan di laut, dan Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka di atas banyak makhluk yang Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna” (QS. Al-Isra: 70).<sup>1</sup>

Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa Allah SWT telah memberikan keistimewaan kepada manusia dan ditinggikan derajatnya di antara makhluk Allah SWT lain. Adapun keistimewaan itu adalah (1) memiliki ilmu pengetahuan, manusia memiliki potensi kemampuan memahami berbagai macam ilmu dan membedakan yang baik dan yang buruk.

---

<sup>1</sup>Departemen Agama RI, *Al- Aliyy Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro) Lihat A., Razzaq & A. Haryono, Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash- Shabuni dalam Kitab rawaiu' al-Bayan, Wardah, Vol. 18 No. 1, 2017, 48-59. <https://doi.org/10.19109/wardah.v18i1.1432>

(2) menjadi khalifah, manusia mempunyai potensi untuk menjaga bumi agar tetap menjadi tempat yang layak ditinggali, (3) serta dibekali fitrah tauhid, manusia memiliki kecenderungan kepada agama, mencari pencipta untuk tunduk kepada-Nya agar timbul ketentraman dalam diri manusia. Dengan kelebihan tersebut manusia dapat menjalani hidup dengan sebaik-baiknya dan memperoleh kesuksesan dan kebahagiaan dunia maupun akhirat.

Cara berpikir seseorang akan sangat menentukan keberhasilan dan kesuksesan mereka. Dengan kata lain, hidup seseorang dibentuk dari pikirannya sendiri, walaupun selain mempunyai pikiran, manusia juga memiliki perasaan dan melakukan perbuatan. Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya.<sup>2</sup> Oleh karena itu, apa yang dialami hari ini merupakan dampak dari pikiran kemarin. Apa yang dialami besok merupakan dampak dari pikiran hari ini. Artinya apa yang dipikirkan seseorang dapat menciptakan kehidupan di masa depan.

Pemikiran berpengaruh besar pada kehidupan sehingga untuk mencapai kesuksesan harus memiliki konsep diri dan kepercayaan diri yang baik dan positif. Hal ini sesuai dengan buku yang ditulis oleh Ibrahim Elfiky mengatakan pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, perilaku, kepribadian dan rasa percaya diri seseorang. Semua orang mempunyai kekuatan pikiran, namun tidak semua mampu untuk mengolahnya agar mendapatkan manfaat untuk hidupnya. Ibrahim Elfiky merupakan maestro motivator muslim dunia yang mempunyai pandangan mengenai teori berpikir positif.

Berpikir positif adalah memandang segala sesuatu dari segi positif, sehingga akan dapat menghasilkan sikap mental yang positif, optimis, serta kreatif. Individu yang berpikir positif

---

<sup>2</sup>Denis Hartati dkk, *Implementasi Berpikir Positif Dalam Buku "Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky"* Dalam *Bimbingan Konseling Berkebutuhan Khusus*, Jurnal, (Yogyakarta: Jurusan Bimbingan Penyuluhan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Vol. 1, No. 2, September 2018).

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. 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 pembentukan karakter.

Islam telah menganjurkan umatnya untuk selalu berpikir positif disetiap keadaannya. Jika setiap manusia berpikir berpikir positif, maka ia dapat menjalankan aktivitas sehari-hari lebih semangat dan optimis. Perintah berpikir positif telah ada di dalam QS. Al-Insyiroh ayat 1-8, Allah SWT berfirman sebagai berikut:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿١﴾ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ﴿٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ﴿٤﴾ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب ﴿٨﴾

Artinya: *Bukankah kami telah melapangkan untukmu dadamu. Dan kami telah menghilangkan untukmu bebanmu, yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan bagimu sebutan (nama) mu. Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan). Kerjakanlah urusan yang lain. Dan kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.* (QS. Al Insyiroh: 1-8)<sup>3</sup>

Adapun ayat lain yang mengandung makna agar tetap berpikir positif yaitu pada Q.S Al-

Baqarah: 286 yakni sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

<sup>3</sup> Departemen Agama RI, *Mushaf Al-Qur'an Tajwid dan Terjemah*, (Bandung: Syamil Cipta Media) Lihat A., Razzaq & Saputra, D, Studi Analisis Kompratif Antara Ta'wil dan Hermeneutika Dalam Penafsiran Al-Quran, Wardah, 17 (2), 89- 114. <https://doi.org/10.19109/wardah.v17i2.961>

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (QS. Al-Baqarah: 286)*<sup>4</sup>

Dari dua surah di atas, terkandung makna agar tetap berpikir positif dan larangan berputus asa. Bahwa Allah SWT akan menolong hambanya ketika mengalami kesulitan, Allah SWT akan senantiasa melapangkan dada hambanya dalam menghadapi kesulitan. Maka, Allah SWT memerintahkan hambanya untuk selalu berpikir positif dan selalu menggantungkan harapan kepada Allah SWT semata. Sebab, dengan pikiran seperti itu akan dapat menghindarkan diri individu dari perasaan putus asa dan membentuk kita menjadi pribadi yang positif

Terapi berpikir positif tersebut erat kaitannya dengan bimbingan dan konseling, dimana bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu agar dengan potensi yang di miliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan jalan memahami diri, lingkungan serta mengatasi hambatan guna menentukan rencana masa depan yang lebih baik. Adapun terapi berpikir positif dalam konseling yakni menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, suka cita, kesehatan serta kesuksesan dalam situasi dan tindakan. Singkatnya, terapi berpikir positif dalam bimbingan dan konseling merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri namun juga bagi kemaslahatan orang banyak.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik mengkaji lebih dalam mengenai bagaimana konsep terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky. Untuk itu, peneliti mencoba menggali salah satu tokoh yang cukup terkenal dengan teori berpikir positifnya, yaitu Ibrahim

---

<sup>4</sup>Departemen Agama RI, *Al- Aliyy Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro) Lihat A., Razzaq & A. Haryono, Analisis Metode Tafsir Muhammad Ash- Shabuni dalam Kitab rawaiu' al-Bayan, Wardah, Vol. 18 No. 1, 2017, 48-59. <https://doi.org/10.19109/wardah.v18i1.1432>

Elfiky dengan melakukan penelitian guna mengkaji lebih dalam mengenai bahasan tersebut dengan judul; “Analisis Konseptual Terapi Berpikir Positif Menurut Ibrahim Elfiky.”

## **B. Rumusan Masalah**

Sehubungan dengan latar belakang diatas, maka rumusan permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut: Untuk Mengetahui analisis bagaimana konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky

## **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Bimbingan dan Penyuluhan Islam yakni mengenai terapi berpikir positif

### 2. Manfaat Praktis

Adapun kegunaan praktis dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan informasi bagi masyarakat umum sehingga dapat mempraktikkan terapi berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari

- b. Bagi mahasiswa khususnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi, penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan mengenai analisis konseptual terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky
- c. Bagi peneliti selanjutnya, yaitu dapat dijadikan pedoman atau rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dengan ranah yang lebih luas

### **E. Sistematika Penulisan Skripsi**

Untuk mendapatkan hasil akhir yang terpadu serta sistematis, maka sistematika penulisan laporan penelitian ini akan disajikan ke dalam beberapa bab untuk memperoleh satu kesatuan yang saling mendukung dan melengkapi.

Bab pertama, berisi pendahuluan yang merupakan garis besar sebuah penelitian. Meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan juga manfaat penelitian.

Bab kedua yaitu tinjauan teori yang meliputi tinjauan pustaka mengenai penelitian-penelitian terkait yang telah dilakukan sebelumnya. Kerangka teori mengenai terapi berpikir positif serta teori-teori yang mendukung dan berkaitan tentang kesuksesan dan kebahagiaan hidup

Bab ketiga yaitu metodologi penelitian, yang terdiri dari metode penelitian yang akan digunakan, jenis data, teknik pengumpulan dan analisis data, serta meliputi sistematika penulisan yang akan menggambarkan secara garis besar mengenai laporan penelitian tersebut.

Bab keempat yaitu hasil dan pembahasan, merupakan suatu analisa sekaligus akan menjawab rumusan masalah. Selain itu juga akan membahas konsep terapi berpikir positif

menurut IbrahimElfiky, pada bab ini akan memadukan teori yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang terdapat di bagian pendahuluan.

Bab kelima yaitu penutup yang meliputi kesimpulan dan saran-saran.