

**KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY  
SERTA RELEVANSINYA DENGAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
ISLAM**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun Oleh:**

**NADZIR HAKIKI**

**NIM. 14220079**

**Dosen Pembimbing:**

**Drs. H. Rifa'i M.A.**

**NIP. 19610704 199203 1 001**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2018**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

### PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-105/Un.02/DD/PP.00.9/02/2018

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY SERTA RELEVANSINYA DENGAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NADZIR HAKIKI  
Nomor Induk Mahasiswa : 14220079  
Telah diujikan pada : Selasa, 20 Februari 2018  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang/Penguji I

Drs. H. Rifai, M.A.  
NIP. 19610407 199203 1 001

Penguji II

Drs. H. Abdullah, M.Si.  
NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji III

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.  
NIP. 19750427 200801 1 008

Yogyakarta, 20 Februari 2018  
UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah dan Komunikasi



Drs. H. Rifai, M.Si.  
NIP. 19610407 199203 1 001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telp. 0274-515856, Email: fd@uin-suka.ac.id

### **SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nadzir Hakiki

NIM : 14220079

Judul Skripsi : Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam


Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 13 Februari 2018


Mengetahui:

Ketua Program Studi



**A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si.**  
NIP: 19750427 200801 1 008

Pembimbing



**Drs. H. Rifa'i, M.A.**  
NIP: 19610704 199203 1 001

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadzir Hakiki  
NIM : 14220079  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam** adalah hasil karya saya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 13 Februari 2018

Yang menyatakan,



**Nadzir Hakiki**

NIM: 14220079

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

Kedua orang tua saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya setiap waktu

Ayahanda H. A. Jazuli dan Ibunda Iin Farhaeni



## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...- ١١

*“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri....”\**



---

\* Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2009)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabat serta pengikut-pengikutnya . Aamiin.

*Alhamdulillah*, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Penulis menyadari, skripsi ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Yudian Wahyudi, M.A., Ph. D, Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Dr. Hj. Nurjannah, M.Si., Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. A. Said Hasan Basri, S.Psi, M.Si., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Drs. H. Rifa'i M.A., Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing, mengarahkan dan menyarankan penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Hj. Casmini, M.Si., Dosen Penasihat Akademik yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama kuliah di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan segenap pegawai yang telah memberikan pelayanan administrasi.
7. Kedua orang tua, Ayahanda Drs. H. A. Jazuli dan Ibunda Iin Farhaeni yang selalu mendukung segenap jiwa raga, sehingga memudahkan langkah perjuangan penulis dalam menggapai cita-cita.
8. Segenap keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

9. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam penelitian skripsi ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Demikian skripsi ini penulis susun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 13 Februari 2018

Penulis,

Nadzir Hakiki

NIM: 14220079



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## ABSTRAK

Nadzir Hakiki, 14220079, “Konsep Berpikir Positif Menurut DR. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam”, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengangkat kemampuan pikiran positif dalam menyelesaikan masalah. Manusia disebut sebagai makhluk yang sempurna karena diciptakan dengan memiliki pikiran yang tidak dimiliki oleh makhluk yang lainnya. Para ahli motivasi dan kesehatan berpendapat bahwa berpikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif. Pikiran positif akan mengantarkan pada kesabaran dan kebahagiaan. Sedangkan pikiran negatif akan mengantarkan pada kecemasan dan kemarahan. Berpikir positif menjadi kunci agar hidup selalu dalam kebahagiaan dan terhindar dari kecemasan yang dapat menimbulkan masalah baru.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) dengan menggunakan metode pendekatan deskriptif kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan cara dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan data dari sumber-sumber literatur yang berhubungan dengan penelitian yang dilaksanakan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis isi (*Content Analysis*).

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky adalah dengan optimis, meneladani orang lain, *reframing*, sugesti positif, dan afirmasi. 2) relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan bimbingan dan konseling Islam terletak pada kesamaan fungsi yakni, pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan yang semuanya bermuara pada tujuan untuk membantu klien terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

**Kata kunci: Konsep Berpikir Positif, Bimbingan dan Konseling Islam**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Kajian Pustaka .....	8
G. Kerangka Teori .....	12
H. Metode Penelitian .....	42
<b>BAB II BIOGRAFI DR. IBRAHIM ELFIKY</b> .....	<b>46</b>
A. Latar Belakang Kehidupan .....	46
B. Beberapa Pendapat Tentang Dr. Ibrahim Elfiky.....	48
C. Sinopsis Buku <i>Terapi Berpikir Positif</i> .....	51

<b>BAB III KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY SERTA RELEVANSINYA DENGAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM .....</b>	<b>63</b>
A. Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky .....	63
B. Relevansi Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam .....	84
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>95</b>
A. Kesimpulan .....	95
B. Saran .....	96

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Guna menghindari kesalahan dalam memahami judul skripsi ini maka penulis memberikan batasan-batasan dan menjelaskan beberapa istilah yang terdapat dalam judul “Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam” sekaligus sebagai batasan.

Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

#### 1. Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia konsep diartikan sebagai rancangan, ide, atau pengertian yang diabstrakan dari peristiwa kongkret.<sup>1</sup> Berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran.<sup>2</sup> Dr. Ibrahim Elfiky adalah Warga Negara Kanada yang bermigrasi ke Mesir, seorang ahli motivasi dan trainer di bidang pengembangan dan sumber daya manusia. Adapun dalam hal ini, konsep berpikir positif yang dimaksud penulis adalah konsep berpikir positif yang dikembangkan oleh Dr. Ibrahim Elfiky yang berkaitan dengan cara yang digunakan agar seseorang dapat berpikir positif.

---

<sup>1</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), hlm. 456.

<sup>2</sup> Albrecht. *Berpikir positif Edisi Revisi*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 70.

## 2. Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam

Dalam kamus populer Indonesia, relevansi diartikan sebagai hubungan atau keterkaitan.<sup>3</sup> Relevansi juga didefinisikan sebagai hubungan antara asumsi tertentu dengan konteks tertentu.<sup>4</sup> Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah serta mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>5</sup> Relevansi yang dimaksud dalam skripsi ini adalah keterkaitan antara konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam.

Berdasarkan keseluruhan pengertian di atas, maka dapat ditegaskan bahwa maksud dari judul “Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam” adalah gambaran abstrak dari pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky mengenai kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran serta kaitannya dengan proses pemberian bantuan terhadap individu agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

---

<sup>3</sup> Puis A. Partanto, M Dahlan Al-Burruy, *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya: Arkola tt), hlm. 362.

<sup>4</sup> Dan Sperber, Deirdre Wilson, *Teori Relevansi Komunikasi dan Kognisi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), hlm. 208.

<sup>5</sup> Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

## B. Latar Belakang

Menurut Rahmat<sup>6</sup>, berpikir dilakukan orang dengan tujuan untuk memahami realita dalam rangka mengambil keputusan (*making decision*) memecahkan masalah (*problem solving*) dan menghasilkan sesuatu yang baru (*creativity*). Dalam perkembangan zaman yang begitu cepat ini manusia dituntut untuk memenuhi berbagai macam kebutuhan hidupnya. Seiring dengan banyaknya tuntutan ini sering kali menjadi tekanan bagi manusia apabila tidak mampu memenuhinya. Yang apabila tidak terpenuhi nantinya akan membuat manusia merasa gagal dan putus asa. Kemampuan manusia dalam menghadapi tekanan berbeda-beda. Bagi orang yang mampu berpikir jernih dan positif tentunya akan mampu melewatinya dengan mudah. Namun bagi orang yang mudah putus asa tentunya membutuhkan bantuan orang lain untuk menghadapi tekanan dan masalah dalam hidupnya.

Bimbingan konseling merupakan salah satu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli yang sedang menghadapi permasalahan dalam hidupnya. Dalam proses konseling terdapat tujuan tertentu, yaitu pemecahan suatu permasalahan atau kesulitan yang dihadapi oleh konseli.<sup>7</sup> Dengan demikian setiap orang akan mampu melewati permasalahan hidupnya dengan bantuan konselor melalui layanan bimbingan dan konseling.

Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. Dengan berpikir, kata James

---

<sup>6</sup> Abdul Rahman, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2005), hlm. 237.

<sup>7</sup> Samsul Munir, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 13.

Allan, seseorang bisa menentukan pilihannya. Dalam psikologi sosial, ilmuwan mendefinisikan berpikir sebagai bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan dan benda mati.<sup>8</sup> Dengan berpikir, manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan yang haram, antara yang positif dan yang negatif. Dengan begitu, setiap orang bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Dalam *Aladdin Factor* karya Jack Canfield dan Mark Victor disebutkan bahwa setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran ini adalah pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif maka sekitar 60.000 pikiran akan keluar dari memori ke arah negatif. Sebaliknya, jika pengarahannya positif maka sejumlah pikiran yang sama juga akan keluar dari ruang memori ke arah yang positif.<sup>9</sup>

Penelitian Fakultas Kedokteran tahun 1986 di San Fransisco menyebutkan bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Hasil penelitian ini memperkuat pernyataan bahwa nafsu cenderung menyuruh pada keburukan (*ammarah bi al-su'*).<sup>10</sup> Dengan hitung-hitungan sederhana, 80% dari 60.000 pikiran, berarti setiap hari manusia memiliki 48.000 pikiran negatif. Semua itu turut memengaruhi perasaan, perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga. Perasaan dan perbuatan pasti dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian dan rasa percaya diri.

---

<sup>8</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2009), hlm. 3.

<sup>9</sup> *Ibid.*, hlm. 4.

<sup>10</sup> *Ibid.*,

Pikiran atau akal adalah salah satu yang membedakan manusia dengan makhluk hidup lainnya, pikiranlah yang sangat menentukan perilaku, semuanya berawal dari pikiran. Wongsorejo mengemukakan bahwa : “Para ahli dan pakar motivasi mengatakan jangan pernah berpikir gagal ketika ingin melakukan sesuatu karena akan mempengaruhi syaraf dan ini berdampak pada kemauan dalam meraih apa yang diinginkan”.<sup>11</sup> Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa cara berpikir yang buruk akan menghasilkan sesuatu yang negatif, dan sebaliknya cara berfikir yang baik akan menghasilkan sesuatu yang positif dan juga kemajuan yang baik pula. Konsep itulah yang dapat juga disebut *Law of Attraction*.

Dalam menjalani hidup, manusia seringkali berpikir negatif terhadap apa yang ada di sekitarnya, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain, ataupun permasalahan yang sedang dihadapinya, cenderung selalu lebih mudah berpikir dan melihat dari sisi negatif. Hal itulah yang membuat dirinya merasa cemas, tertekan, takut, dan tidak nyaman dalam menjalani keseharian hidupnya. Berkebalikan dengan apa yang ditimbulkan jika berpikir negatif, dengan berpikir positif manusia akan lebih nyaman, tenang, serta optimis dalam hidupnya. Selain itu dengan berpikir positif dapat mendorong untuk melakukan hal-hal yang positif, seperti tujuan-tujuan positif atau target-target positif, serta menyelesaikan suatu masalah atau persoalan yang muncul dengan cara positif. Namun pada kenyataannya tidak semua orang menerima atau mempercayai dengan mudah tentang apa yang ditimbulkan jika berpikir positif. Kebanyakan orang

---

<sup>11</sup>Wongsorejo, *Rahasia Kekuatan Pikiran*, (Yogyakarta: Siasat Pustaka, 2010), hlm. 43.



menganggap berpikir positif hanyalah sebuah omong kosong dan dengan mudah menyepelkannya.

Berpikir positif berarti memandang segala sesuatu dari segi positif, dari sisi yang menguntungkan dan dari sisi yang akan menimbulkan rasa senang. Saat seseorang mulai berpikir positif, dapat dikatakan kekuatan besar datang mengimbangi cara berpikir untuk tetap melakukan hal-hal baik dengan cara yang baik. Dengan berpikir positif akan mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang positif pula, dan berkebalikan dengan pikiran negatif yang hanya akan menimbulkan hal-hal dan perasaan yang negatif. Pikiran negatif tersebut tentunya timbul karena pola pikir atau sudut pandang yang sempit dalam memandang suatu permasalahan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana pikiran positif mampu menjadikan seseorang terbebas dari permasalahan yang dihadapinya. Untuk itu, penulis mencoba untuk menggali lebih dalam pemikiran salah satu tokoh yang cukup terkenal dengan teori berpikir positifnya, yakni Dr. Ibrahim Elfiky.

Dr. Ibrahim Elfiky merupakan salah satau tokoh yang memiliki gagasan mengenai teori berpikir positif yang cukup mudah dipahami. Selain itu, teori berpikir positif yang ditawarkan oleh Dr. Ibrahim Elfiky juga sangat mudah implementasinya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bukunya yang berjudul “Terapi Berpikir Positif” Dr. Ibrahim Elfiky mengungkapkan seluruh gagasannya mengenai berpikir positif. Pengalaman Dr. Ibrahim Elfiky dalam dunia training

dan motivasi yang sangat banyak juga menjadi alasan mengapa penulis tertarik untuk mengkaji pemikirannya dalam bentuk skripsi ini.

Berpijak dari gambaran umum latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai bahasan tersebut dalam bentuk skripsi dengan judul “Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam”.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penegasan judul dan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky?
2. Apa relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam?

### **D. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky.
2. Untuk mengetahui relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat menambah koleksi karya ilmiah, sehingga dapat menjadi salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya dan pengembangan bagi penelitian sebelumnya.

### **2. Manfaat Praktis**

Konsep yang ditawarkan Dr. Ibrahim Elfiky juga diharapkan dapat menjadi sumbangan bagi para konselor dan terapis dalam membantu mengatasi masalah yang dialami oleh konseli.

## **F. Kajian Pustaka**

Dalam melakukan sebuah penelitian diperlukan adanya telaah pustaka agar orisinalitas penelitian tersebut bisa terjaga. Telaah pustaka bertujuan untuk mengetahui keaslian karya ilmiah, karena pada dasarnya suatu penelitian tidak beranjak dari awal, akan tetapi berasal dari penelitian yang mendasarinya. Penulis melakukan kajian pustaka terlebih dahulu agar tidak terjadi kesamaan penelitian dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dalam hal ini penulis telah mengkaji dan menelaah beberapa skripsi maupun jurnal yang memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan penulis, antara lain:

1. Skripsi yang ditulis oleh Lindisari, Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2007 dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta. Penelitian ini

menjelaskan tentang hubungan antara berpikir positif dengan tingkat stres.<sup>12</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini lebih berfokus pada hubungan berpikir positif dengan tingkat stres, sedangkan penulis mencari relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan antara tingkat stres dengan berpikir positif, berarti terdapat hubungan sejarak searah di mana semakin tinggi tingkat stres siswa, maka semakin tinggi pula berpikir positifnya.

2. Skripsi yang ditulis oleh Oktafiana Fajri, Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2011 dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Guru Honorer”. Pada penelitian ini dijelaskan tentang pengaruh berpikir positif dengan daya tahan terhadap stress guru honorer.<sup>13</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya adalah pada skripsi ini mencari hubungan berpikir positif dengan daya tahan stress guru honorer, sedangkan penulis mencari relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky

---

<sup>12</sup> Lindisari, *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta* Skripsi (Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, 2007)

<sup>13</sup> Oktafiana Fajri, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Guru Honorer*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2011)

dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel daya tahan terhadap stres dengan berpikir positif, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,595 dan peluang kesalahan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ).

3. Skripsi yang ditulis oleh Dani Ismantoko, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2014 dengan judul “Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”. Penelitian ini menjelaskan tentang relevansi Konsep Berpikir Positif dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.<sup>14</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini mencari relevansi konsep berpikir positif dengan model pembelajaran Pendidikan Agama Islam, sedangkan penulis mencari relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky relevan dengan model pembelajaran pendidikan agama Islam, yaitu moral *knowing*, moral *loving* dan moral *doing*.

---

<sup>14</sup> Dani Ismantoko, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Skripsi (Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2014)

4. Skripsi yang ditulis oleh Abdul Wahid, Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2007 dengan judul “Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini menjelaskan hubungan berpikir positif dengan efikasi diri atau kemampuan mengevaluasi diri tentang kemampuan dalam mengorganisir dan melaksanakan tindakan.<sup>15</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini lebih berfokus pada hubungan berpikir positif dengan efikasi diri. sedangkan penulis mencari relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara berpikir positif dengan efikasi diri, yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,635$  dan  $p = 0,000$   $p < 0,001$
5. Skripsi yang ditulis oleh Imah Cahyati, Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta Tahun 2017 dengan judul “Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim”. Penelitian ini menjelaskan tentang relevansi

---

<sup>15</sup> Abdul Wahid, *Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2011)

Konsep Berpikir Positif dengan pembentukan karakter muslim.<sup>16</sup> Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan menjadikan pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky tentang berpikir positif sebagai pokok pembahasan. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini mencari relevansi konsep berpikir positif dengan pembentukan karakter muslim, sedangkan penulis mencari relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Bimbingan dan Konseling Islam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsep berpikir positif relevan dengan pembentukan karakter muslim.

Berdasarkan kajian pustaka di atas, penulis menyimpulkan bahwa sudah banyak penelitian yang membahas tentang berpikir positif, namun belum ada yang lebih dalam membahas Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan mengembangkannya ke dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Tinjauan tentang Berpikir Positif**

#### **a. Pengertian Berpikir Positif**

Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya.

Dengan berpikir, kata James Allan, seseorang bisa menentukan pilihannya.<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Karakter Pembentukan Muslim*, Skripsi (Surakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017)

<sup>17</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, hlm. 3.

Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah prasangka.<sup>18</sup> Menurut Ahmad Mufid, berpikir positif adalah memedulikan hal-hal yang buruk untuk kemudian dicari kebaikan apa saja yang memungkinkan diambil.<sup>19</sup> Sedangkan menurut Raihan Adi Prabowo, berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran.<sup>20</sup>

Berpikir positif merupakan satu kesatuan yang terdiri tiga komponen, yaitu muatan pikiran, penggunaan pikiran dan pengawasan pikiran. Berpikir positif merupakan suatu pemikiran yang membawa langkah seseorang menuju kesuksesan dalam hidupnya, karena segala sesuatu yang dilakukan dengan berpikir positif akan menghasilkan hal yang positif juga.

Pikiran positif bisa menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Singkatnya, berpikir positif merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, akan tetapi juga bagi kemaslahatan orang banyak.

Dengan demikian, berpikir positif penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain karena manfaatnya yang sudah dijelaskan di atas, berpikir positif lebih baik daripada berpikir negatif. Karena pikiran

---

<sup>18</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011), hlm. 24.

<sup>19</sup> Ahmad Mufid, *Tips Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Psikopedia, 2015), hlm. 243.

<sup>20</sup> Raihan Adi Prabowo, *Positive Personality*, (Yogyakarta: Brilliant Books, 2017), hlm.



yang negatif akan mengantarkan pada hasil yang negatif, sedangkan pikiran positif akan mengantarkan pada hasil yang positif pula.

#### **b. Nilai Dasar Berpikir Positif**

Dalam pendidikan formal maupun informal terdapat peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat menumbuhkan benih-benih positif yang ada dalam dirinya. Namun diperlukan nilai-nilai dasar yang membantu seseorang untuk menguatkan berpikir positif. Nilai-nilai dasar yang dimaksud tersebut adalah sebagai berikut.

##### 1) Optimis

Berani menghadapi realitas dan berani menatap dunia sekeliling serta diri sendiri, memahami dan menghayati sesuatu seperti apa adanya.

##### 2) Bersedia Membantu

Tidak berat tangan untuk menolong orang lain. Jangan segan pula untuk meminta tolong kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang secara harfiah dalam hidupnya saling memerlukan bantuan dan saling mengisi, karena tidak ada seorang pun yang sempurna.

##### 3) Pantang Menyerah

Orang yang gigih, rajin dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreatifitas yang tinggi. Nilai ini merupakan modal yang kuat untuk mencapai sebuah harapan.

#### 4) Menghargai Ciptaan Tuhan

Menghargai ciptaan Tuhan berarti menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri. Bersyukur atas segala yang telah diperoleh dari-Nya juga merupakan sikap menghargai ciptaan Tuhan.

#### 5) Bersahabat

Melakukan segala hal secara damai dan tidak menggunakan cara-cara kekerasan adalah salah satu nilai dasar dalam berpikir positif. Mendukung orang lain dan tidak menjatuhkannya dengan tetap berupaya untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan.<sup>21</sup>

Dengan nilai dasar tersebut kepribadian seseorang akan terbentuk lebih positif. Melalui pribadi yang positif maka akan lahir karakter-karakter positif yang mendorong seseorang untuk selalu berpikir positif. Dengan demikian, nilai dasar tersebut dapat menjadi langkah awal dalam upaya pembentukan cara berpikir yang lebih positif.

### c. Prinsip Berpikir Positif

Setiap manusia tidak bisa lepas dari permasalahan. Menghindar dari semua masalah yang datang hanya akan menyelamatkan diri untuk sesaat. Untuk itu, bukan masalah yang perlu dihindari, namun bagaimana cara membuat prinsip atau pola pikir dalam menghadapi masalah tersebut. Dalam hal ini, ada beberapa prinsip berpikir positif yang perlu diketahui dalam menjalani hidup sehari-hari, yaitu:

---

<sup>21</sup> *Ibid*, hlm. 60-61.

### 1) Mengubah Pola Pikir

Mengubah pola pikir berarti mengubah kenyataan, pikiran baru menciptakan kenyataan baru. Jika seseorang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, maka pertama kali yang harus ia lakukan adalah mengubah pikirannya. Gantilah pikiran negatif dengan pikiran positif. Sebab pikiran baru melahirkan kenyataan baru. Oleh karena itu, jika anda benar-benar ingin menciptakan perubahan positif dalam hidup, maka mulailah mengubah bagian dalam diri anda.

### 2) Belajar Dari Masa Lalu

Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan. Masa lalu adalah mimpi, masa depan adalah proyeksi, kehidupan saat ini yang diwarnai cinta membuat masa lalu menjadi mimpi yang indah dan masa depan yang penuh harapan. Banyak orang mengeluhkan masa lalu dan masa depan. Keduanya tidak ada saat ini. Masa lalu dan segala peristiwa yang ada di dalamnya telah berlalu sebagai pengalaman.

Setiap manusia dapat membersihkan masa lalu dengan selalu bertanya pada diri sendiri, "Pelajaran apa yang bisa aku petik dari masa lalu? Andai waktu membawaku ke masa lalu, apa yang akan aku lakukan?" Tulislah keterampilan yang dipelajari dari peristiwa pada masa lalu, lantas tulis juga sikap yang akan dilakukan jika menghadapi kejadian serupa. Dengan demikian dapat membuat akal mampu

mengidentifikasi masa lalu sebagai pelajaran dan kekuatan, bukan kelemahan dan kegagalan.

Tentang masa kini, dihadapi dengan segenap makna positif adalah yang terbaik. Jangan sampai kehidupan masa kini dihantui dengan perasaan negatif masa lalu. Jangan terlena menunggu masa depan yang belum datang. Dengan demikian, kehidupan akan berjalan normal dan stabil. Selama menjalani hidup ini dengan tulus, maka semua orang dapat menjadikan masa lalu sebagai kebahagiaan dan masa depan sebagai proyeksi yang indah.

### 3) Mengubah Persepsi

Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi. Kenyataan adalah persepsi yang muncul dari pikiran. Jika ingin mengubah kenyataan hidup, langkah pertama adalah dengan memulai mengubah persepsi. Akal manusia hanya bisa fokus pada satu informasi dalam satu waktu. Jika persepsi tentang masalah diubah, memikirkannya sebagai hadiah terindah, lalu berkonsentrasi pada upaya mencari solusi, maka bukan tidak mungkin akan menemukan pintu harapan terbuka lebar di depan mata. Oleh karena itu, jangan biarkan persepsi tentang suatu masalah mempengaruhi kehidupan. Sebab persepsi adalah program akal terdahulu yang bisa jadi keliru. Dengan mengubah persepsi, niscaya kehidupan juga akan berubah.

#### 4) Pisahkan Diri Dari Masalah

Jangan menjadi bagian masalah. Pisahkan diri dari masalah. Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia. Apa pun yang anda pikirkan, diri anda tetap lebih kuat dari yang anda bayangkan. Masalah hanya romantika hidup yang dapat menjadi pelajaran agar lebih bijaksana, lebih ahli, dan lebih berpengalaman.

#### 5) Penyelesaian Spiritual

Setiap masalah ada solusi spiritualnya. Segala cobaan hidup di dunia adalah anugerah Allah untuk menjadikan manusia semakin dekat dengan-Nya. Dengan demikian, selalu ada penyelesaian secara spiritual bagi setiap masalah.<sup>22</sup>

Berdasarkan prinsip di atas, berpikir positif bukanlah hal sulit. Kesadaran bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar adalah kunci utamanya. Menghindari masalah hanya akan menyelamatkan diri sesaat. Sehingga tetap berpikir positif dan berpengharapan baik akan jauh lebih baik daripada mengeluh dan menghindar.

#### **d. Aspek-Aspek Berpikir Positif**

Berpikir positif sebagaimana yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas dapat menimbulkan kebahagiaan, optimisme, ketenangan, dan semangat hidup pada seseorang. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa

---

<sup>22</sup> *Ibid*, hlm. 70-73.

melatih dan mempertahankan cara berpikir positif ini dalam kehidupannya. Menurut Albreth, terdapat 4 aspek dalam berpikir positif, yaitu .<sup>23</sup>

1) Harapan yang positif

Harapan yang positif yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki harapan-harapan positif yang akan mendorong perilakunya ke arah yang konstruktif. Harapan yang positif akan membantu individu untuk lebih efektif dalam melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas serta memiliki semangat yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan-kesulitannya semaksimal mungkin". Dengan demikian, hal ini dapat menjauhkan individu dari rasa pesimis, takut gagal, dan tidak berdaya. Harapan yang positif mencakup beberapa hal, yaitu:

a) Optimisme

Seseorang yang berpikir positif akan selalu melawan pikiran yang negatif dengan mengembangkan sikap optimis. Menurut Ubaedy, "Optimisme memiliki dua pengertian, yaitu pertama, optimisme adalah doktrin hidup yang mengajarkan untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih baik. Kedua, optimisme berarti kecenderungan batin untuk merencanakan aksi, peristiwa

---

<sup>23</sup>K. Albreth, *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, (Semarang: Dahara Prize, 2003), hlm. 78.

atau hasil yang bagus.”<sup>24</sup> Jadi, optimis berarti meyakini adanya kehidupan yang lebih baik, keyakinan itu digunakan untuk menjalankan aksi yang lebih baik guna meraih hasil yang lebih baik.

Orang yang optimis memiliki kemampuan dalam menghadapi kenyataan hidup yang ekstrim, sehingga tangguh dalam menghadapi ujian hidup. Orang yang optimis juga sudah memperbaiki kemampuannya dalam menyiasati kejadian buruk yang tidak diinginkan. Seorang yang berpikir positif akan membiasakan sikap optimis dalam kehidupannya sehari-hari.

b) Berorientasi pada pemecahan masalah

Seorang yang berpikir positif akan lebih memfokuskan diri pada pemecahan masalah. Permasalahan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh setiap orang dan harus dicarikan solusi yang tepat. Menurut Ubaedy, “Seseorang yang berpikir positif akan berpikir bahwa dirinya lebih besar dari masalahnya. Di samping itu juga berkeyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusi pemecahannya. Bahkan, satu masalah memiliki kemungkinan solusi yang bermacam-macam”<sup>25</sup>.

Sedangkan Paele mengemukakan, “Ciri dari orang yang berpikir positif adalah menerima masalah dan berusaha menghadapinya. Orang yang berpikir positif menganggap masalah

---

<sup>24</sup> Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, (Depok: Visi Gagas Komunika, 2008), hlm. 86.

<sup>25</sup> *Ibid.*, hlm. 19.

bukan sebagai hal yang harus dihindari, tidak diakui, atau disesali melainkan sebagai bagian dari kehidupan yang harus dihadapi.”<sup>26</sup>

## 2) Afirmasi diri

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Individu yang berpikir positif akan memandang dirinya berharga, memiliki bakat dan kelebihan dalam bidang tertentu, sehingga akan mencintai diri sendiri dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Gickman berpendapat bahwa “Seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga.” Selain itu orang yang berpikir positif juga biasanya memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ditemui dan berpikir bagaimana caranya agar berhasil dalam menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang tinggi. Afiriasi diri mencakup beberapa aspek, antara lain:

### a) Penghargaan terhadap diri (*Self Esteem*)

Penghargaan terhadap diri sendiri (*Self esteem*) merupakan salah satu aspek penting dalam pengembangan diri individu. Penghargaan seseorang terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi bagaimana akan memandang dan menghargai orang lain. Menurut Ubaedy, “Penghargaan terhadap diri sendiri atau *self*

---

<sup>26</sup> Peale, *The Power of Positive Thinking*, (ttp: MIC, 2009), hlm. 26



*esteem* adalah sejauh mana seseorang memiliki perasaan positif terhadap diri, sejauh mana seseorang memiliki sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga, serta sejauh mana seseorang meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri.”<sup>27</sup>

Seseorang yang berpikir positif akan menghargai diri sendiri karena memandang dirinya memiliki potensi dan kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. Perasaan tersebut akan menjadikan individu berusaha menjaga citra dirinya sebaik mungkin, dan tidak akan melakukan tindakan-tindakan yang bertentangan dengan norma karena hal itu justru akan memperburuk citra dirinya.

b) Kepercayaan diri (*Self Confidence*)

*Self Confidence* adalah keyakinan seseorang atas kapabilitasnya dalam menjalankan tugas.<sup>28</sup> Hal ini termasuk ekspresi keyakinannya dalam menghadapi tantangan atau masalah, keputusannya dalam merealisasikan ide atau gagasan, dan ketangguhannya dalam menanggapi kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sehingga pengembangan kemampuan berpikir positif akan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

---

<sup>27</sup> Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, hlm. 27.

<sup>28</sup> *Ibid.*, hlm. 17.

Kepercayaan diri dapat dihasilkan melalui kebiasaan berpikir positif. Sebagaimana dikemukakan oleh Gickman bahwa “Seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga”. Orang yang berpikir positif juga cenderung memusatkan perhatian pada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ditemui, serta berpikir bagaimana caranya agar berhasil.

### 3) Pernyataan yang tidak menilai

Pernyataan yang tidak menilai yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Pernyataan yang tidak menilai mencakup verbalisasi positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi. Seseorang yang berpikir positif akan cenderung menggunakan bahasa yang positif.

Seseorang yang berpikir positif akan berusaha berbicara menggunakan kalimat-kalimat yang positif. Menurut Timotheus, “Orang yang berpikir positif selalu ditandai dengan memiliki pemikiran yang positif, perasaan yang positif, berbicara yang positif, berperilaku positif, berpenampilan positif serta memiliki kehidupan yang positif.”<sup>29</sup>

---

<sup>29</sup> Yunus Timotheus, *Seandainya Semua Orang Berpikir Positif*, (tp: tnp, 2007), hlm. 25.

Berbicara positif adalah berbicara dengan cara, tujuan dan menggunakan kata-kata yang baik.

Pernyataan yang negatif dapat mempengaruhi pemikiran menjadi negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Albrecht, “Ungkapan verbal yang sering diucapkan baik kepada diri sendiri atau orang lain akan turut membentuk pola pemikiran.”<sup>30</sup> Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya benci, dan sebagainya akan membawa dalam perasaan pengalaman negatif, merasa khawatir, dan akhirnya berpikir negatif. Sedangkan ungkapan-ungkapan berkonotasi positif seperti saya bisa, saya cerdas, saya kuat, dan sebagainya akan mempengaruhi perasaan dan pola pikir untuk menjadi lebih positif.

#### 4) Penyesuaian diri yang realistis

Penyesuaian diri yang realistis yaitu mengalami kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Seorang yang berpikir positif akan mampu menyesuaikan diri terhadap setiap kondisi yang dihadapi. Penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri.

Dalam proses penyesuaian diri akan melibatkan beberapa aspek terutama tingkat perkembangan individu, dorongan kebutuhan serta

---

<sup>30</sup> K Albrecht, *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, hlm. 73.

berbagai kemungkinan dalam lingkungan sosiokultural. Menurut Hendrarno, “Proses penyesuaian diri dapat terjadi baik di dalam individu itu sendiri maupun dalam hubungannya dengan lingkungannya sosial.”<sup>31</sup>

Dengan aspek berpikir positif tersebut, akan memudahkan seseorang untuk memahami bahwa berpikir positif merupakan salah satu cara yang paling mudah dalam menyelesaikan suatu masalah. Sebaliknya, berpikir negatif justru akan menjadikan suatu masalah semakin besar.

#### e. Ciri-Ciri Karakter Berpikir Positif

Individu yang cenderung berpikir positif dapat didedikasi melalui beberapa kriteria diantaranya:<sup>32</sup>

- 1) Percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa.
- 2) Selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba.
- 3) Memiliki cara pandang tujuan, dan alasan menginginkan sesuatu, kapan serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengarahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada.
- 4) Memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif.
- 5) Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi.
- 6) Belajar dari masalah dan kesulitan.
- 7) Tidak membiarkan masalah atau kesulitan mempengaruhi hidupnya.

---

<sup>31</sup> Eddy Hendrarno, *Bimbingan dan Konseling*, (Semarang: Swadaya Manunggal, tt), hlm. 11.

<sup>32</sup> Aswendo Dwitantyanov, Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 08, No. 02. 2010, hlm. 138.

- 8) Memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan.
- 9) Hidup dengan cita-cita perjuangan dan kesabaran.

Karakter berpikir positif yang disebutkan di atas adalah beberapa ciri yang terdapat pada individu yang selalu berpikir positif. Dengan ciri-ciri tersebut dapat menjadi acuan bagi seseorang untuk memulai berpikir positif dari tingkat yang paling dasar, yakni dengan percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa.

#### **f. Manfaat Berpikir Positif**

Pikiran merupakan landasan atau penggerak tubuh manusia dalam berperilaku dan bertutur kata, karena tubuh merespons perintah dari otak, sehingga pikiran memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Penjelasan mengenai pentingnya berpikir positif adalah sebagai berikut:<sup>33</sup>

##### 1) Meningkatkan Kesehatan Jiwa dan Raga

Dengan berpikir positif, jiwa dan raga manusia akan menjadi lebih sehat, hal ini telah dibuktikan secara ilmiah oleh para ahli kesehatan dunia. Hasil penelitian itu menyebutkan bahwa orang yang selalu berpikir positif, adrenalinnya cenderung menjadi antibodi, sehingga seseorang tidak mudah terserang penyakit.

Orang yang berpikir positif cenderung lebih optimis sedangkan berpikir negatif membentuk sikap pesimis. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lin dan Petersen menemukan bahwa individu yang

---

<sup>33</sup> Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Karakter Pembentukan Muslim*, hlm. 25-28.

pesimistik lebih sering mengalami sakit dan memiliki tingkat kesehatan yang lebih rendah secara keseluruhan

## 2) Melemahkan Gen yang Berpotensi Menimbulkan Penyakit

Pikiran dan perasaan positif memang sangat penting untuk menjaga tubuh tetap sehat. Menurut Kazuo Murakami, seorang ahli genetika dari Jepang, sebagian besar gen yang sedang tidur dapat diaktifkan oleh kekuatan pikiran dan perasaan.

Dipertegas oleh hasil penelitian Pais-Ribeiro bahwa berpikir positif akan terkait dengan baiknya persepsi terhadap kesehatan fisik dan mental.

## 3) Lebih Percaya Diri dan Siap Menjalani Kehidupan

Rasa percaya diri seseorang, disadari atau tidak, sangat dipengaruhi oleh positif atau negatifnya dalam memandang kehidupan, hal itu diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Loehr bahwasannya berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan sehingga mampu membentuk sikap percaya diri.

## 4) Tidak Mudah Putus Asa dan Lebih Tegar

Berpikir positif akan membentuk manusia menjadi tidak mudah putus asa dan lebih tegar dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Pendapat serupa juga dinyatakan oleh Kiki Nurmayasari bahwa berpikir positif termanifestasi dalam harapan yang positif pada individu sehingga memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan dan hambatan dalam hidupnya

#### 5) Membangun Rasa Toleransi dan Empati

Orang dengan pikiran positif akan senantiasa memiliki rasa toleransi, empati dan juga pemaaf terhadap sesama. Hasil penelitian dari Lyubomirsky menyatakan bahwa proses berpikir positif sangatlah penting karena berhubungan dengan perilaku dan berbagai keberhasilan hidup seseorang dalam bermasyarakat.

#### 6) Membentuk Jiwa Yang Optimis dan Pantang Menyerah

Orang yang berpikir positif berusaha memandang suatu masalah dari nilai positif serta mencoba mencari solusi yang lebih baik dan tidak melimpahkan kesalahan kepada orang lain. Berpikir positif akan menjadikan individu lebih optimis menghadapi hidup dan memudahkannya untuk beraktifitas dengan baik.

#### 7) Menjadikan Hidup Terasa Ringan dan Rileks

Orang yang berpikir positif selalu memandang kejadian apapun pasti mengandung hikmah dan pelajaran di balikya sehingga membuat hidupnya terasa lebih rileks. Penelitian Gilbert menemukan bahwa orang berpikir positif, akan dapat merasakan rileks dan dapat mengontrol stress dengan lebih baik.

Selain beberapa yang telah disebutkan di atas, Dian L dalam bukunya juga menyebutkan beberapa manfaat berpikir positif antara lain

.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Dian L, *Berpikir Positif untuk Hidup Positif*, (Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2016), hlm. 163-167.

### 1) Pikiran Positif Pangkal Hidup Sehat

Kesehatan adalah hal penting yang membuat hidup menjadi bahagia. Apalah artinya harta berlimpah jika hidup dalam kondisi sakit-sakitan. Pikiran memang bisa menyebabkan tubuh menjadi sakit. Terutama pikiran-pikiran negatif. Pikiran semacam ini adalah racun yang akan menyerang tubuh bukan hanya pada satu titik, tetapi lama kelamaan akan menyebar dan meluas. Mungkin awalnya hanya menyerang kepala, tapi perlahan bisa menyebar ke jantung, pencernaan dan pada akhirnya menguasai seluruh tubuh.

Pikiran positif bisa menghasilkan pola perilaku yang mendorong pada berbagai cara pandang yang menyebabkan jiwa terasa penuh. Berbagai kualitas yang dimiliki oleh pikiran positif itulah yang membuat seseorang bisa menemukan kebahagiaan dalam diri.

### 2) Pikiran Positif Membuat Hidup Bermakna

Hidup yang bermakna adalah hidup yang penuh arti baik bagi diri sendiri juga makhluk lain yang ada di bumi. Untuk membuat hidup menjadi lebih berarti dengan melakukan berbagai hal yang dapat berdampak bagi dunia. Misalnya saja dengan menanam pohon di rumah agar udara menjadi bersih dan air tanah di sekitar bisa tetap terjaga kualitas dan kuantitasnya. Atau di jaman sosial media seperti sekarang ini, bisa dengan membuat gerakan kesadaran publik. Berbagai hal yang dilakukan dan disebarluaskan itu adalah cara sederhana menyampaikan sikap sekaligus menyebarkan energi dan pikiran



positif ke ruang yang lebih luas. Hal ini jelas akan membuat hidup lebih bermakna.

### 3) Pikiran Positif Pangkal Hidup Sukses

Pikiran positif bisa menjadi cara untuk mencapai kebahagiaan, karena dengan pikiran positif bisa mencapai kesuksesan. Pikiran positif membuat seseorang bisa melihat lebih jelas dan lebih jernih. Dengan pikiran positif juga bisa tahu dan membidik secara fokus target hidup.

Dari beberapa manfaat tersebut, inti dari semuanya adalah menerangkan bahwa dengan berpikir positif akan membebaskan seseorang dari berbagai macam permasalahan. Diantaranya adalah masalah kesehatan, kejiwaan bahkan menyangkut kesuksesan seseorang juga turut dipengaruhi oleh pikiran yang positif.

## 2. Tinjauan tentang Bimbingan dan Konseling Islam

### a. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan dan Konseling merupakan alih bahasa dari istilah Inggris "*Guidance and Counseling*". Dulu istilah *counseling* diterjemahkan menjadi penyuluhan. Akan tetapi karena istilah penyuluhan banyak digunakan di bidang lain, semisal dalam penyuluhan pertanian dan penyuluhan keluarga berencana yang sama sekali berbeda isinya dengan yang dimaksud *counseling*, maka agar tidak menimbulkan salah paham istilah *counseling* tersebut langsung diserap saja menjadi konseling.

Mengenai kedudukan dan hubungan antara bimbingan dan konseling terdapat banyak pandangan, salah satunya memandang konseling sebagai teknik bimbingan. Dengan kata lain, konseling berada di dalam bimbingan. Pendapat lain menyatakan bahwa bimbingan lebih memusatkan diri pada pencegahan masalah, sementara konseling memusatkan diri pada penyembuhan masalah yang dihadapi individu.

Menurut Thohari Musnawar, Bimbingan Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sedangkan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah.

Dari pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah serta mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.<sup>35</sup>

Dengan menyadari eksistensinya sebagai makhluk Allah yang demikian itu, berarti yang bersangkutan dalam hidupnya akan berperilaku yang tidak keluar dari ketentuan dan petunjuk Allah. Dengan hidup seperti itu maka akan tercapailah kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat.

---

<sup>35</sup> Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5.

## **b. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam**

Secara garis besar, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.

Bimbingan dan konseling islam berusaha membantu mencegah jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan.

Karena berbagai faktor, individu bisa juga terpaksa menghadapi masalah, dan kerap kali tidak mampu memecahkan masalahnya sendiri, maka bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya itu. Bantuan pemecahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan juga.

Dengan demikian, secara singkat tujuan bimbingan dan konseling islam itu dapat dirumuskan sebagai berikut :<sup>36</sup>

- 1) Tujuan Umum  
Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat.
- 2) Tujuan Khusus
  - a) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
  - b) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.

---

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 33-34.

- c) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Dari dua tujuan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan dan konseling Islam memiliki fokus utama untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahan hidup demi terwujudnya kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

### c. Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan memperhatikan tujuan umum dan khusus bimbingan dan konseling islam tersebut di atas, dapat dirumuskan fungsi bimbingan dan konseling islam sebagai berikut :<sup>37</sup>

#### 1) Fungsi Pemahaman

Pemahaman ini tidak hanya cukup sekedar mengenali diri konseli, melainkan menyangkut pemahaman tentang latar belakang pribadi konseli, kekuatan dan kelemahannya serta kondisi lingkungannya. Pemahaman selanjutnya berkaitan dengan pemahaman pada masalah yang sedang dihadapi konseli, pemahaman ini sebagai titik tolak pemberian bantuan terhadap konseli.

#### 2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan mengupayakan terhindarnya individu atau konseli dari akibat yang tidak menguntungkan, yaitu berasal dari hal-hal yang

---

<sup>37</sup> *Ibid*, hlm. 34.

berpotensi sebagai sumber masalah, sehingga dengan adanya upaya pencegahan tersebut diharapkan konseli akan lebih berhati-hati dalam mengambil sebuah tindakan.

### 3) Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan sebagai upaya teratasinya berbagai permasalahan konseli sehingga masalah tersebut tidak menjadi hambatan bagi perkembangan konseli. Konseli mampu mengatasi masalah dengan menggunakan berbagai macam alternatif pemecahan guna menyelesaikan masalah.

### 4) Fungsi Pengembangan

Yaitu fungsi untuk mengembangkan potensi individu dalam dimensi keindividuannya, kesosialan, kesusilaan dan keberagaman. Dengan pengembangan potensi yang dimiliki oleh individu maka akan lebih mudah dalam mengenali bakat, minat, dan juga kemampuan.

### 5) Fungsi Advokasi

Yaitu fungsi untuk membantu konseli memperoleh pembelaan atas hak yang kurang diperhatikan.<sup>38</sup>

Dengan fungsi tersebut, layanan bimbingan dan konseling Islam dapat lebih fokus dan tidak keluar dari jalur sebagaimana tujuan awal adanya bimbingan konseling, yakni menjadikan seseorang terbebas dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

---

<sup>38</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 10.

#### d. Asas-asas Bimbingan dan Konseling Islam

Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling Islam harus memegang teguh kaidah-kaidah bimbingan dan konseling Islam yang dikenal dengan asas-asas bimbingan dan konseling Islam, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan bimbingan dan konseling Islam. Adapun penjelasan masing-masing asas tersebut adalah sebagai berikut :<sup>39</sup>

##### 1) Asas Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Bimbingan dan Konseling Islam tujuan akhirnya adalah membantu konseli, yakni orang yang dibimbingnya mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.

Kebahagiaan hidup duniawi bagi seorang muslim hanya kebahagiaan yang sifatnya sementara, kebahagiaan akhiratlah yang menjadi tujuan utama, sebab kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi.

##### 2) Asas Fitrah

Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada konseli atau konseli untuk mengenal, memahami, dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut.

Manusia menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yakni berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan

---

<sup>39</sup> Thohari Musnawar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 21-32.

sebagai muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan Konseling Islam membantu konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat, serta mengahayatnya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu.

### 3) Asas *Lillahi ta'ala*

Bimbingan dan konseling islam semata-mata diselenggarakan karena Allah. Konsekuensi dari asas ini berarti pembimbingan melakukan tugasnya dengan penuh keikhlasan tanpa pamrih. Sementara yang dibimbing pun menerima bimbingan dan konseling dengan ikhlas pula, karena semua pihak merasa bahwa semua yang dilakukan adalah karena dan untuk pengabdian kepada Allah semata.

### 4) Asas Bimbingan Seumur Hidup

Manusia hidup tidak akan ada yang sempurna dan selalu bahagia. Dalam kehidupannya mungkin saja manusia akan menjumpai berbagai kesulitan dan kesusahan. Oleh karena itu, maka bimbingan dan konseling Islam diperlukan selama hayat masih dikandung badan.

Kesepanjanghayatan bimbingan dan konseling Islam ini, selain dilihat dari kenyataan hidup manusia, dapat pula dilihat dari sudut pandang pendidikan. Seperti telah diketahui, bimbingan dan konseling Islam merupakan bagian dari pendidikan. Dan menurut islam sendiri setiap muslim wajib untuk menuntut ilmu tanpa membedakan usia.

5) Asas Kesatuan Jasmani dan Rohani

Manusia dalam hidupnya di dunia merupakan satu kesatuan jasmani dan rohani. Demikianlah bagaimana cara bimbingan dan konseling Islam memperlakukan konselinya. Bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu individu untuk hidup dalam keseimbangan jasmani dan rohani tersebut.

6) Asas Kemajuan Individu

Bimbingan dan konseling Islam berlangsung pada citra manusia menurut Islam, memandang seorang individu merupakan suatu maujud (eksistensi) tersendiri. Individu mempunyai hak dan mempunyai perbedaan dari individu yang lainnya, dan mempunyai kemerdekaan pribadi sebagai konsekuensi dari haknya dan kemampuan fundamental potensial rohaniannya.

7) Asas Kasih Sayang

Setiap manusia memerlukan cinta kasih dan rasa sayang dari orang lain. Rasa kasih sayang ini dapat mengalahkan dan menundukkan banyak hal. Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan berlandaskan kasih dan sayang, sebab hanya dengan kasih sayangnya layanan bimbingan dan konseling akan berhasil.

8) Asas Saling Menghargai dan Menghormati

Dalam bimbingan dan konseling Islam, kedudukan pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli pada dasarnya sama atau sederajat. Perbedaannya terletak pada fungsinya saja, yakni pihak



yang satu memberikan bantuan dan yang satu menerima bantuan. Hubungan yang terjalin antara pihak konselor dan konseli merupakan hubungan yang saling menghormati sesuai dengan kedudukan masing-masing sebagai makhluk Allah.

#### 9) Asas Musyawarah

Bimbingan dan konseling Islam dilakukan dengan asas musyawarah, artinya antara pembimbing atau konselor dengan yang dibimbing atau konseli terjadi dialog yang baik, satu sama lain tidak saling mendiktekan, tidak ada perasaan tertekan dan keinginan tertekan.

Dengan berpedoman pada asas-asas tersebut, layanan bimbingan konseling akan dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya. Sehingga tidak perlu dikhawatirkan akan adanya kesalahan prosedur apabila berpegang teguh pada asas-asas yang sudah disebutkan di atas.

### 3. Landasan Berpikir Positif dan Bimbingan Konseling dalam Islam

#### a. Berpikir Positif dalam Islam

Berpikir positif dalam perspektif Islam, pada prinsipnya bukanlah teori baru. Dalam Islam dikenal istilah *Husnuzhan* yang sering diartikan dengan baik sangka. Lawan dari *husnuzhan* adalah *su'uzzhan* yakni berburuk sangka, hatinya bulat menuduh saudaranya sebagai orang yang tidak baik, sedangkan diri sendiri tidak mengetahui sepenuhnya perbuatan atau hati saudaranya<sup>40</sup>.

---

<sup>40</sup> Akhmad Sagir, *Husnuzhan Dalam Perspektif Psikologi*, hlm.54.

*Husnuzhan* merupakan bagian dari *Mahabbah*, ia akan mengantarkan orang yang bersifat baik sangka itu mencapai kebahagiaan dan mendapatkan kelebihan dan derajat yang tinggi. Dan sebaliknya *su'uzzhan* akan menjerumuskan kepada kehancuran.

Kewajiban *husnuzhan* ini didasarkan pada adanya ayat al-Qur'an yang dengan jelas menyatakan bahwa hendaklah *su'uzzhan* sebagai kebalikan dari *husnuzhan* itu dihindari sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 12 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَجَسَّسُوا وَ لَا  
يَعْتَبْ بَعْضُكُم بَعْضًا ...

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain...”<sup>41</sup>

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dalam Islam manusia diperintahkan untuk menjauhi prasangka kepada orang lain, sekalipun ada sebagian prasangka yang diperbolehkan. Namun Allah menganjurkan manusia untuk menjauhi seluruh prasangka, karena kebanyakan prasangka itu bersifat destruktif dan membawa dosa. Karena itu dianjurkan dalam Islam untuk sebisa mungkin menjauhi prasangka dalam bentuk apapun, karena manusia

---

<sup>41</sup> Al-Qur'an, 49: 12. Semua terjemah diambil dari Departemen Agama RI, *Alquran dan Terjemahnya*, (Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema, 2009)

terkadang tidak sanggup untuk membedakan mana prasangka yang boleh dan mana prasangka yang tidak boleh dilakukan.

## **b. Bimbingan dan Konseling dalam Islam**

Ajaran Islam berisi tuntunan untuk membantu dan membimbing manusia membangun kepribadian yang tangguh, mental yang sehat, dan jiwa yang tenang, sehingga dapat mengatasi berbagai masalah hidupnya dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kehidupan sosialnya.

Hamdani Bakran Adz-Dzaky menjelaskan bahwa ajaran Islam mengandung petunjuk-petunjuk tentang berbagai kehidupan manusia. Islam mengajarkan kehidupan yang dinamis dan progresif, menghargai akal pikiran melalui pengembangan ilmu pengembangan dan teknologi, bersikap seimbang dalam memenuhi kebutuhan material dan spiritual, senantiasa mengembangkan kepedulian sosial, menghargai waktu, bersikap terbuka, mengutamakan persaudaraan, berakhlak mulia, dan sikap-sikap positif lainnya.<sup>42</sup>

Ada beberapa landasan utama yang menjadi alasan ajaran Islam dijadikan sebagai sandaran utama layanan konseling yaitu:

- 1) Al-Qur'an adalah sumber bimbingan, nasehat, dan obat untuk mengatasi permasalahan-permasalahan.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

---

<sup>42</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 95.

Artinya:

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Quran) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.”<sup>43</sup>

2) Kewajiban mencari jalan menuju perbaikan dan perubahan.

Cara untuk mencari jalan menuju perbaikan dan perubahan menurut Islam antara lain:

a) Adanya kesungguhan dan perjuangan.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Al-Maidah ayat 35:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan carilah wasilah (jalan) untuk mendekati diri kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya, agar kamu beruntung.”<sup>44</sup>

b) Bertanya kepada ahlinya.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. An-Nahl ayat 43:

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ إِلَّا رِجَالًا نُوحِي إِلَيْهِمْ فَسِئَلُوا أَهْلَ الدِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya:

“Dan Kami tidak mengutus sebelum engkau (Muhammad), melainkan orang laki-laki yang Kami beri wahyu kepada mereka, maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui.”<sup>45</sup>

<sup>43</sup> Al-Quran, 10: 57.

<sup>44</sup> Al-Quran, 5: 35.

<sup>45</sup> Al-Quran, 16: 43.

- c) Kewajiban tolong-menolong dalam mengadakan perbaikan dan menuju ketaqwaan.

Allah SWT berfirman dalam potongan Q.S. Al-Maidah ayat 2:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

Artinya:

“Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan taqwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.”<sup>46</sup>

Dengan demikian maka bimbingan dan konseling Islam menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky adalah suatu kegiatan memberikan bantuan kepada konseli dan mengembangkan potensi akal pikiran, kejiwaan, keimanan dan keyakinan konseli, serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri berdasarkan Al-Quran dan As-Sunah. Lebih lanjut lagi, Hamdani Bakran Adz-Dzaky menekankan pentingnya konselor mengembangkan potensi konseli agar mampu memecahkan masalahnya sendiri dengan cara-cara yang sesuai dengan petunjuk Allah SWT, yang tertera dalam Al-Quran dan Hadits.<sup>47</sup>

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*library research*), yaitu pengumpulan data dan informasi yang dilakukan melalui tempat-tempat penyimpanan hasil penelitian: perpustakaan. Seperti buku-buku, artikel,

<sup>46</sup> Al-Quran, 5: 2.

<sup>47</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami*, hlm. 99.

majalah, dokumen, naskah, dan lain lain yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

## 2. Sumber Data

Dalam penelitian yang dilakukan, adapun sumber data dalam penulisan skripsi ini adalah :

- a. Sumber data primer, yaitu buku-buku yang berkaitan dengan objek material penelitian.<sup>48</sup> Sumber primer dalam penelitian ini adalah buku “*Terapi Berpikir Positif* (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia) karya Dr. Ibrahim Elfiky, cetakan IX tahun 2009.
- b. Sumber data sekunder, dalam hal ini adalah karya dari penulis lain yang membahas dan mendukung tema pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky tentang konsep berpikir positif. Diantaranya adalah buku : Akhmad Sagir, S.Ag., M.Ag., *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*, cetakan I tahun 2011, Raihan Adi Prabowo, *Personality Positive*, cetakan I tahun 2017, Martin Seligman EP, *Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Ahmad Mufid, *Tips Berpikir Positif*, cetakan I tahun 2015.

## 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan teknik dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, dan

---

<sup>48</sup> Kaelan MS, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*, (Yogyakarta: Paradigma, 2010), hlm. 143.

sebagainya. Maksudnya adalah pengumpulan data dengan cara mengklasifikasikan beberapa bahan tertulis yang berhubungan dengan masalah penelitian.

#### 4. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Karena penelitian ini bersifat literatur, maka teknik analisa data yang dapat digunakan untuk menganalisis data-data yang ada diantaranya:

- a. Analisis Isi, yaitu analisis ilmiah tentang isi suatu pesan (konsep). Analisis isi memuat langkah-langkah berupa mengklasifikasi tanda-tanda yang dipakai dalam suatu komunikasi (pesan atau konsep), menggunakan kriteria sebagai dasar klasifikasi dan menggunakan kriteria tertentu guna membuat prediksi.<sup>49</sup> Dalam penelitian ini, penulis mencoba untuk menganalisis konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky.
- b. Metode komparatif, yaitu metode dengan cara menggunakan logika perbandingan teori dan input untuk mendapatkan keragaman teori yang masing-masing teori menjadi relevan.<sup>50</sup> Dalam hal ini, konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky yang sudah dianalisis lalu dibandingkan dengan teori bimbingan dan konseling Islam dan kemudian dicari relevansi atau keterkaitannya antara dua teori tersebut.

---

68. <sup>49</sup> Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasih, 1989), hlm.

<sup>50</sup> *Ibid.*,

- c. Pendekatan Psikologi, penulis menggunakan pendekatan psikologi karena sumber primer dari penelitian ini merupakan buku yang bergenre psikologi. Selain itu, beberapa istilah yang akan dijelaskan dalam penelitian ini merupakan istilah dalam ilmu psikologi.





## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada BAB III, maka dapat disimpulkan tentang konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta relevansinya dengan bimbingan dan konseling Islam adalah:

1. Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky adalah langkah-langkah yang dapat dilakukan guna bisa mencapai pikiran yang positif dengan cara optimis dalam menghadapi setiap masalah, meneladani orang lain sebagai *role model*, melakukan *reframing* untuk melihat masalah dari sudut pandang positif, memberikan sugesti positif pada pikiran bawah sadar, dan melakukan afirmasi diri yang positif.
2. Adapun relevansi konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky dengan bimbingan konseling Islam secara umum terletak pada kesamaan tujuan keduanya, yakni untuk membantu individu agar terhindar dari masalah, serta membantu individu yang sedang menghadapi masalah agar terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Dan secara khusus relevansi konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky dengan bimbingan konseling Islam adalah pada fungsi pemahaman, pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan yang semuanya bermuara pada tujuan untuk membantu klien terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

## B. Saran

Menjalani kehidupan tidak selamanya berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan dan terkadang timbul masalah yang seringkali membuat individu atau seseorang berputus asa, mengeluh, marah dan memunculkan pikiran negatif lainnya. Maka melalui skripsi ini penulis kembali memberikan saran:

1. Untuk pembaca agar selalu memiliki keyakinan yang kokoh kepada Allah SWT agar terhindar dari putus asa terhadap pertolongan Allah. Ingatlah selalu bahwa selalu ada jalan dari setiap permasalahan. Dan bersama kesulitan pasti ada kemudahan. Tetap optimis dalam menghadapi setiap permasalahan dan yakin semuanya akan baik-baik saja, dengan tetap terus berikhtiar dan bertawakal kepada Allah SWT.
2. Dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu memaksimalkan dan memperdalam kembali penelitian yang terkait dengan konsep berpikir positif dengan segala bidang yang tidak terbatas hanya pada tujuan dan fungsi bimbingan dan konseling Islam saja. Penulis menyadari bahwa penelitian ini hanya kajian awal sehingga memerlukan kajian yang lebih mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

Albrechth, K. *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir* Semarang: Dahara Prize, 2003

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005.

Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2009..

Echols, John. M, Hasan, *kamus inggris-indonesia*, Jakarta: PT. Gramedia, 1989.

Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.

Hendrarno, Eddy, *Bimbingan dan Konseling*, Semarang: Swadaya Manunggal, tt

Komalasari, Gantina, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: Indeks Penerbit, 2014

L Dian, *Berpikir Positif untuk Hidup Positif*, Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2016.

Mufid, Ahmad, *Tips Berpikir Positif*, Yogyakarta: Psikopedia, 2015.

Muhadjir, Noeng, *Metode Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Rake Sarasih, 1989

Munir, Samsul, *Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.

Musnawar, Thohari, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992.

MS, Kaelan, *Metode Penelitian Kualitatif Bidang Filsafat*, Yogyakarta: Paradigma, 2010.

Nursalim, Mochammad, *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata, 2013.

Partanto, Dahlan, *Kamus Ilmiah Populer* Surabaya: Arkola, tt.

Peale, N, M, *The Power of Positive Thinking* MIC, 2009.

Prabowo, Adi, *Positive Personality*, Yogyakarta: Brilliant Books, 2017.

Rahman, Abdul, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2005.

Sagir, Akhmad, *Husnuzhhan Dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011.

Sperber, Wilson, *Teori Relevansi Komunikasi dan Kognisi* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009

Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: PT Visi Gagas Komunika, 2008.

Wongsorejo, *Rahasia Kekuatan Pikiran*, Yogyakarta: Siasat Pustaka, 2010.

## **JURNAL**

Aisyah, Siti dkk, "Hubungan Antara Self Esteem dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten", *Jurnal Indigenous*, Vol 13 No. 2

Dwitantyanov, Aswendo, Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang). *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 08, No. 02.

## **SKRIPSI**

Cahyati, Imah *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Karakter Pembentukan Muslim*, Skripsi Surakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017.

Fajri, Oktafiana, *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Daya Tahan Terhadap Stress Pada Guru Honorer*, Skripsi, Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2011.

Ismantoko, Dani, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, Skripsi Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2014.

Lindisari, *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Tingkat Stres Pada Siswa Madrasah Aliyah Wahid Hasyim Yogyakarta* Skripsi Yogyakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga, 2007

Wahid, Abdul, *Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Akademik Pada Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 3 Depok Sleman Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, 2007.



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Nadzir Hakiki  
Tempat, Tgl. Lahir : Cirebon, 16 Desember 1995  
Alamat : Dusun I 003/001 Desa Jagapura Wetan Kec. Gegesik  
Kab. Cirebon  
Ayah : H.A. Jazuli  
Ibu : Iin Farhaeni  
Kakak : Mohammad Wildan Azmi  
Adik : Kafanial Kafi  
Email : [hnadzir16@gmail.com](mailto:hnadzir16@gmail.com)

### B. Riwayat Pendidikan

1. MI Uswatun Hasanah Jagapura, Kab. Cirebon 2008
2. SMP Negeri 1 Gegesik 2011
3. SMA Negeri 1 Gegesik 2014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA