

**KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY DAN
RELEVANSINYA DENGAN MUHASABAH DALAM TASAWUF**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh:

KIKI ANGGRAINI

NIM: 1704046079

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2021

Halaman Deklarasi

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang telah dirangkai oleh orang lain atau diterbitkan. Demikian juga skripsi ini tidak berisi satu pun pikiran-pikiran orang lain, kecuali berisi informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, 30 Mei 2021

Deklarator



Kiki Anggraini

Persetujuan Pembimbing



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor:
Lamp :
Hal : **Persetujuan Skripsi Atas Nama Kiki Anggraini**

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Kiki Anggraini
NIM : 1704046079
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul :
Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan
Muhasab Dalam Tasawuf
Nilai : 3,85 (tiga koma delapan pulu lima)

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasyahkan.
Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih
sebesar-besarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Semarang, 11 April 2021
Pembimbing

Dr. H. Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197306272003121003

Pengesahan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: : B.1210a/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/06/2021

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **KIKI ANGGRAINI**
NIM : 1704046079
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR IBRAHIM ELFIKY DAN RELEVANSINYA DENGAN MUHASABAH DALAM TASAWUF**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **25 Mei 2020** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Sri Rejeki, M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Bahroon Ansori, M.Ag.	Penguji I
4. Nidlomun Niam, M.Ag.	Penguji II
5. Dr. H. Sulaiman, M.Ag.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 10 Juni 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah Swt dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah Swt. Sungguh Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

[Al-Hasyr: ayat 18]

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Transliterasi yang dipergunakan mengacu pada SKB antara Menteri Agama serta Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, masing-masing No. 158 tahun 1987 dan No. 0543b/U/1987 dengan beberapa adaptasi.

Hal-hal yang dapat dirumuskan secara konkrit dalam pedoman Transliterasi Arab-Latin ini meliputi:

1. Konsonan

Transliterasi huruf Arab ke dalam huruf latin adalah sebagai berikut:

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama	Simbol	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Sa'	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	H	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)

ض	Dad	D	De (dengan titik di bawah)
ط	Ta'	T	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za'	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Waw	W	W
ها	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal (tunggal dan rangkap)

Vokal bahasa arab, seperti halnya vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal (monftong) dan vokal rangkap (diftong).

- a. Vokal tunggal bahasa arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya adalah sebagai berikut:

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
َ	<i>Fathah</i>	A	A
ِ	<i>Kasrah</i>	I	I
ُ	<i>Dammah</i>	U	U

Contoh:

فعل	<i>Fathah</i>	Ditulis	Fa'ala
ذكر	<i>Kasrah</i>	Ditulis	Zukira
يذهب	<i>Dammah</i>	Ditulis	Yazhabu

Vokal rangkap bahasa arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, terdiri dari:

Huruf Arab		Huruf Latin	
Simbol	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
ي	<i>Fathah dan ya</i>	Ai	a dan i
و	<i>Kasrah dan waw</i>	Au	a dan u

Contoh:

كيف : *kaifa*

هول : *hauila*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, maka transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab		Huruf Latin	
Harakat Huruf	Nama (Bunyi)	Simbol	Nama (Bunyi)
َ و	<i>Fathah dan alif.</i> <i>Fathah dan waw</i>	Ā	a dan garis di atas
ِ ي	<i>Kasrah dan ya'</i>	ī	i dan garis di atas

	mati		
ي ُ	<i>Dhammah</i> dan <i>wawu</i> mati	Ū	u dan garis di atas

Contoh:

جاهلية	Ditulis	<i>Jahiliyah</i>
تنسى	Ditulis	<i>Tansa</i>
كريم	Ditulis	<i>Karim</i>
فروض	Ditulis	<i>Furud</i>

4. Ta'marbutah

Terdapat dua ta marbutah untuk transliterasinya, yaitu:

a. Ta marbutah hidup

Mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

b. Ta marbutah mati

Mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

c. Jika terdapat kata terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan sandang al serta bacaan kedua kata terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

حكمة	Ditulis	<i>hikmah</i>
علة	Ditulis	<i>'illah</i>
كرامة الاولياء	Ditulis	<i>Karamah al-auliya'</i>

5. Syaddah

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab melambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasudid, dalam transliterasi ini tanda *syaddah* dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

متعدّدة	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>
ربّنا	Ditulis	<i>rabbana</i>

6. Kata sandang (di depan huruf syamsiyah dan qamariyah)

Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini kata sandang yang diikuti dengan huruf syamsiyah dan huruf qamariyah.

a. Huruf *Syamsiyyah*

السّمَاء	Ditulis	<i>As-Sama'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Asy-Syams</i>

b. Huruf *Qomariyah*

القرآن	Ditulis	<i>Al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>Al-Qiyas</i>

7. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

تأمرون	Ditulis	<i>Ta'muruna</i>
النوء	Ditulis	<i>Al-nau'</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai'un</i>

8. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaian dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang

dihilangkan. Maka, dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaian juga dalam kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

ذوالفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furud</i>
أهل السنة	Ditulis	<i>Ahl as-sunnah</i>

9. Huruf Kapital

Dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal. Tetapi, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti yang berlaku dalam EYD. Diantaranya: huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya lengkap. Demikian, kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

10. Tajwid

Bagi yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi arab latin (versi internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tersebut.

Salah satunya *Lafz Aljalalah*

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilaih* (frasa nominal) ditransliterasi tanpa huruf *hamzah*.

دين الله	Ditulis	<i>dinullah</i>
بإله	Ditulis	<i>Billah</i>

Adapun *ta' marbutah* diakhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah* ditransliterasi dengan huruf (t).

هم في رحمة الله	Ditulis	<i>hum fi rahmatillah</i>
-----------------	---------	---------------------------

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan karya ilmiah ini kepada :

1. Kedua orangtuaku Bapak Kaslan dan Ibu Sulastri yang selalu mendukung dan mendoakan anaknya di setiap waktu.
2. Kedua saudara kandungku Mba Nurul Oktaviani dan Mas Wahyudi.
3. Bapak Dr. H. Sulaiman, M.Ag, Ibu Fitriyati, S.Psi. M.Si, Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M.Ag, Bapak Royanullah, M. Psi. T, Bapak Prof. Dr. H. Amin Syukur, M.A., Bapak Bahroon Ansori, M.Ag, Nidlomun Niam, M.Ag, Sri Rejeki, M.Si, Ulin Niam Masruri, M.A.
4. Bapak Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan dan menyampaikan ilmunya sehingga saya dapat menempuh gelar sarjana Strata Satu (S1).
5. Ibunyai Isnayati selaku pengasuh Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Ngaliyan, Semarang.
6. Sahabat-sahabat dikampus dan dipondok yang selalu menemani dan mendukung kuliah di UIN Walisongo Semarang.
7. Semua pihak yang telah mendukung saya dan tak bisa disebutkan satu per satu.

TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Muhasabah Dalam Tasawuf”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.

Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag., Selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Hasyim Muhammad, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
4. Bapak Ulin Ni'am Masruri, M.A. selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
5. Bapak Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M. Ag selaku wali dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
6. Bapak Dr. H. Sulaiman al-Kumayi, M.Ag, selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas bimbingan dan ilmu-ilmu yang telah diberikan.
7. Bapak ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Terimakasih atas ilmu-ilmu yang telah diberikan selama kuliah dalam mengajar dan mendidik selama proses pembelajaran.
8. Kepada Orang tua tercinta, Bapak Kaslan dan Ibu Sulastri. Terimakasih atas kerja keras selama ini yang telah mendukung dan selalu mendoakan anaknya disetiap langkah.

9. Kedua saudara kandungku Mba Nurul Oktaviani dan Mas Wahyudi. Terimakasih atas dukungan dan kebaikan yang telah diberikan selama ini hingga menjadi mahasiswa di UIN Walisongo Semarang.
10. Pengasuh Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Ngaliyan, Semarang, Ibunyai Isnayati beserta keluarganya, atas dukungan dan doa yang selalu diberikan kepada santri-santrinya. Ilmu-ilmu dan amalan yang telah diberikan dan diterapkan selama dipondok.
11. Teman-teman Pondok Pesantren Putri Mbah Rumi Ngaliyan, Semarang. Terimakasih telah menemani dan membantu proses mengerjakan skripsi hingga selesai.
12. Teman-teman se jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2017. Terimakasih semuanya, yang telah menemani dalam berproses di kelas maupun luar kelas. Atas materi yang telah diberikan.
13. Teman-teman dan kakak tingkat LPM Ideapers. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan dan sabar dalam memberikan ilmu kepada adek-adeknya. Pengalaman dan pelajaran hasil diskusi yang mendukung materi kuliah.
14. Kepada semua pihak yang telah membantu mendukung dan mendoakan serta menemani hingga terselesainya skripsi ini. Terimakasih atas segalanya dan tak bisa saya sebutkan satu per satu.
Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya pada pembaca umumnya.

Semarang, 9 April 2021

Penulis,

Kiki Anggraini

1704046079

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN DEKLARASI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN TRANSLITERASI	vi
HALAMAN UCAPAN TERIMAKASIH	xiv
DAFTAR ISI	xvi
HALAMAN ABSTRAK	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
D. Tinjauan Pustaka	7
E. Metode Penelitian	11
F. Sistematika Penulisan Skripsi	12
BAB II : LANDASAN TEORI KONSEP BERPIKIR POSITIF DAN MUHASABAH DALAM TASAWUF	
A. Berpikir Positif	
1. Pengertian Berpikir Positif	14
2. Cara Membangun Berpikir Positif	16
3. Macam-Macam Berpikir Positif	18
4. Aspek-Aspek Berpikir Positif	19
5. Ciri-Ciri Berpikir Positif	23
6. Prinsip Berpikir Positif	26
7. Manfaat dan Tujuan Berpikir Positif	26
8. Strategi dalam Berpikir Positif	28
B. Muhasabah dalam Tasawuf	
1. Pengertian Muhasabah	30
2. Cara Melakukan Muhasabah	35

3. Macam-Macam Muhasabah	36
4. Bahaya Meninggalkan Muhasabah	37
5. Muhasabah dalam Ayat Al-Quran	38
6. Urgensi Muhasabah	41
7. Manfaat Muhasabah	42
8. Strategi: Takhalli, Tajalli, Tahalli	43
BAB III : BIOGRAFI DAN SINOPSIS BUKU BERPIKIR POSITIF	
KARYA DR. IBRAHIM ELFIKY	
A. Biografi Dr. Ibrahim Elfiky	47
B. Sinopsis Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky	49
BAB IV : HASIL ANALISIS KONSEP BERPIKIR POSITIF	
MELALUI 2 PENDEKATAN : PSIKOLOGI POSITIF DAN	
MUHASABAH DALAM TASAWUF	
A. Konsep Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky	78
B. Relevansi Berpikir Positif dengan Muhasabah dalam Tasawuf	92
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	110

ABSTRAK

Manusia merupakan makhluk yang sempurna dibandingkan dengan makhluk lain. Salah satu kesempurnaan yang dimiliki berupa pikiran. Pikiran dapat memutuskan perilaku ke arah positif dan negatif. Pikiran positif dapat membawa kebahagiaan dan pikiran negatif dapat menyebabkan kehancuran seseorang. Permasalahan yang dihadapi yaitu bagaimana konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf. Hal ini bertujuan untuk mengetahui konsep yang diberikan Dr. Ibrahim Elfiky dan relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf. Metode yang digunakan adalah *Library Research*, yaitu pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik penelitian data dilakukan dengan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dengan cara mencari data dan mengumpulkan data yang telah didapatkan dari dokumen berupa buku, skripsi, jurnal penelitian dan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. Analisis yang digunakan yaitu analisis isi dan metode komparatif. Hasil penelitian ini yaitu Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dalam karya bukunya membentuk pribadi yang positif dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan. Kemudian konsep berpikir positif karya Dr. Ibrahim terdapat relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf. Relevansinya terletak pada tujuan cara membangun kepribadian lebih baik dan menanamkan nilai keislaman, serta manfaat muhasabah, yaitu : membentuk kepribadian lebih baik, mengetahui aib sendiri, rendah diri karena Allah Swt, mengetahui hak-hak Allah swt.

Kata kunci : Berpikir Positif, Muhasabah

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk lain. Kesempurnaan dalam diri manusia berupa berpikir, bertindak, berusaha dan dapat menentukan pilihannya yang benar dan salah. Sebagaimana dengan kesempurnaan yang dimiliki. Salah satunya berpikir, manusia bisa membedakan yang bermanfaat dan tidak bermanfaat, antara yang halal dan haram, antara yang positif dan negatif. Sehingga manusia bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.¹

Secara umum, berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep dalam diri seseorang. Perkembangan konsep ini kemudian berlangsung akan merespon terhadap stimulus yang diterima. Respon tersebut yang melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi secara sistematis dan langkah yang diambil.

Ketika merespon stimulasi yang diterima seseorang otomatis otak akan berpikir. Mulai dari berpikir positif hingga negatif. Hal ini bisa terjadi, ketika berpikir positif, akan langsung diterima oleh otak yang kemudian menghasilkan tindakan secara positif. Sebaliknya jika manusia mengalami permasalahan dalam hidupnya, biasanya akan cenderung berpikir ke arah negatif.

Dalam menjalani kehidupan, manusia sering kali berpikir negatif terhadap respon yang diterimanya. Misalnya timbul rasa kesedihan, ketakutan, kecemasan, hingga tak berdaya menjalani hidup. Hal ini akan membahayakan bagi individu jika sikap tersebut terlanjur melekat dalam dirinya dapat mengakibatkan kehancuran. Termasuk perilaku dan sikap

¹ Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017, h.3

sombong, membanggakan diri, ragu, tamak, nafsu seksual yang berlebihan akan menghasilkan elemen yang tak berguna dan dapat mengakibatkan kehancuran seseorang.²

Tahun 1986 salah satu Universitas di San Francisco Fakultas kedokteran melakukan penelitian bahwa 80% pikiran negatif menguasai manusia, Hasilnya diperkuat pernyataan bahwa pikiran ini cenderung mengarah pada keburukan (*ammarah bi al-su*). Dalam tasawuf disebut *nafsu ammarah bi suu*. Yaitu perbuatan yang mengajak pada keburukan. Dengan cara menuruti hawa nafsu untuk memenuhi keinginan mereka. Nafsu yang berlebihan akan menguasai anggota tubuhnya hingga melampaui batas. Sehingga mengakibatkan kehancuran karena hanya mengikuti ego dalam dirinya.

Data yang disebutkan setiap hari manusia menghadapi lebih dari 60.000 pikiran. Satu-satunya yang dibutuhkan sejumlah besar pikiran yang dihadapi yaitu pengarahan. Jika arah yang ditentukan bersifat negatif, maka akan menghasilkan sejumlah 60.000 pula pikiran yang keluar akan berdampak negatif. Sebaliknya, jika arah yang akan dikeluarkan bersifat positif, maka akan mengeluarkan memori pikiran bersifat positif.

Pikiran diprogram dan dirancang oleh dirinya sendiri. Apabila dibangun pikiran yang buruk maka akan menghasilkan penderitaan. Sebaliknya, jika dibangun pikiran yang positif maka akan memperoleh kebahagiaan. Sehingga pikiran berperan sebagai tuan bagi dirinya sendiri yang akan menentukan langkah kemana harus diambil.

Manusia sebenarnya menyadari bahwa perilaku yang terjadi berasal dari dalam dirinya sendiri dan terjadi dari faktor luar. Manusia yang mampu berpikir dengan baik akan mengendalikan dirinya ketika menghadapi masalah terhadap tindakannya, yaitu memilah dan memilih apa yang sebaiknya dilakukan dan tidak dilakukan. Manusia sendiri yang mengambil

² James Allen, *As A Man Thinketh*, Terj. Narulita Yusron, Yogyakarta: Pustaka BACA, 2008, h.56

keputusan terhadap segala konsekuensi yang dihadapi. Maka diperlukan sebuah pikiran yang mampu menghasilkan pikiran positif.

Berpikir menjadi bagian terpenting yang membedakan manusia dari binatang, tumbuhan dan benda mati. Karena dapat menghubungkan perilaku dan keberhasilan dari seseorang.³ Artinya manusia diberi kemuliaan (potensi) berupa fitrah, indra, akal dan hati. Salah satunya akal yang berperan sebagai daya yang disebut dengan berpikir. Sehingga manusia tidak bisa terlepas dari pikiran. Karena pikiran seseorang akan memengaruhi tindakan yang akan dilakukan.

Sebagaimana terdapat pada firman Allah Swt Surah Ar-Rum: 30 ayat 30

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۗ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.”

Dan surah al-Hajj: 22 ayat 46 berbunyi:

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَنُوكُمْ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

Artinya: “Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang di dalam dada.”

Ayat tersebut menjelaskan manusia dianjurkan membawa potensi yang lurus dalam beragama. Salah satunya agama islam yang diciptakan oleh Allah Swt kepada hambanya. Kemuliaan manusia sesungguhnya terletak pada tujuan dan sumber daya yang dimiliki berupa fitrah, akal,

³ Ahmad Rusydi, “Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental”, dalam Husn Al-Zhann, Vol.7, No.2 (2012), h.2

pendengaran, dan hati dalam kehidupan. Tetapi semua itu masih bersifat potensial yang harus dikembangkan manusia itu sendiri. Karena tidak semua orang mampu dan mengetahui dalam mencapai tujuan hidup dengan kesempurnaan yang telah diberikan oleh Tuhan.

Dalam kehidupan sehari-hari manusia tidak bisa terlepas dari Tuhan. Agama dijadikan pedoman dalam dirinya sebagai makhluk yang sempurna. Manusia diciptakan bertujuan untuk melaksanakan ibadah kepada Tuhannya. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu dilakukan introspeksi diri dalam setiap individu.

Introspeksi diri dalam tasawuf disebut dengan muhasabah. Muhasabah berarti menghitung perbuatan pada tiap tahun, tiap bulan, tiap hari, bahkan setiap saat.⁴ Karena seringkali manusia berpikir negatif sehingga mudah melakukan perbuatan tercela yang bisa menimbulkan dosa. Maka, perlu evaluasi diri setiap saat agar pada diri manusia tetap terjaga dalam jiwa yang bersih dengan penyucian diri. Sehingga dalam kehidupan mampu mencapai tujuan sesuai dengan apa yang diinginkan dan sesuai pada hak-hak Allah yang disyariatkan.

Manusia dalam mencapai tujuan perlu mengevaluasi diri agar dapat menciptakan perubahan yang unggul dalam hidupnya.⁵ Perubahan tersebut berupa sesuatu yang telah dilakukan mampu melakukan perbaikan secara maksimal dan motivasi yang telah tertanam dalam dirinya. Karena apabila seseorang diberi motivasi dari luar dan dirinya tidak melakukan perubahan, maka apapun yang diberikan dari luar tidak akan bermanfaat bagi dirinya. Muhasabah sangat penting dilakukan bagi setiap muslim. Ketika seseorang melakukan perbaikan diri setiap saat maka dapat menilai dirinya yang bermanfaat untuk dilakukan dan yang tidak bermanfaat lebih baik ditinggalkan guna mendapatkan kebaikan didunia dan akhirat.

Oleh karena itu, implementasi pada muhasabah disadari sedini mungkin untuk mengelola pikiran positif dalam setiap tindakan. Diatas telah

⁴ Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006, h.83

⁵ Saifuddin Bachrun, *Manajemen Muhasabah Diri*, Bandung: Nizan Oustaka, 2011, h.35

disebutkan bahwa ketika setiap saat mampu berpikir positif akan menghasilkan tindakan positif berupa penyucian diri. Demikian sebaliknya, jika seseorang berpikir negatif maka akan menghasilkan sikap negatif pula yang menyebabkan sifat pesimis, rasa penyesalan, kehancuran dan perbuatan dosa. Jadi, seseorang yang berhasil mengevaluasi diri mampu menyucikan dirinya maka akan memperoleh kebahagiaan dan bertaubat dalam muhasabah. Dengan begitu, berpikir positif sangat penting dalam kehidupan sehari-hari terutama setiap saat terhadap apa yang dilakukan mampu membawa kepribadian yang lebih baik.

Penjelasan tersebut yang mendasari untuk memilih buku Terapi Berpikir Positif sebagai primer penelitian, karena salah satu buku yang komprehensif atau menyeluruh. Mulai dari kekuatan pikiran, berpikir positif, prinsip dan strategi serta cara yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kelebihan dari buku ini adalah dapat dipahami oleh semua kalangan termasuk anak-anak hingga orangtua karena membahas mengenai pengembangan sumber daya manusia yang mampu mengatasi masalah dalam hidupnya ke arah lebih baik dari sebelumnya serta mudah untuk diimplementasikan dalam berbagai konsep terutama muhasabah yang menjadi bagian dari nilai-nilai keagamaan.

Berpikir positif juga dapat dilatar belakangi oleh kekuatan pikiran. Artinya kekuatan pikiran yang telah disebutkan diatas bahwa pikiran berkaitan erat dengan tindakan yang akan diambil dan tingkah laku seseorang. Dimana pikiran dapat membuat program file-file akal. Pikiran akan memengaruhi akal, tubuh, perasaan dan perilaku sehingga dapat menghasilkan yang sesuai dan sejenis. Pikiran juga memengaruhi citra diri, penghargaan terhadap diri sendiri, rasa percaya diri. kondisi jiwa dan kesehatan.

Salah satu keunggulan konsep berpikir positif yang dibawakan oleh Dr. Ibrahim Elfiky adalah memiliki potensi diri untuk selalu berpikir positif. karena sudah terbebas dari ruang, waktu dan pengaruh lainnya. Dan apabila dilakukan secara berulang-ulang akan menjadi kebiasaan. Salah satu nilai

keagamaan yang tertanam dalam dirinya yaitu selalu bersyukur kepada Allah Swt. Sehingga ketika sedang terjadi masalah atau tidak tetap menanamkan nilai tersebut. Inilah dapat melahirkan pribadi yang yang menjalani hidup dengan kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan.⁶

Dr. Ibrahim Elfiky merupakan salah satu tokoh motivasi muslim yang terkenal di Eropa. Terutama konsep-konsep yang dapat diterima dan diterapkan masyarakat serta terapi yang diberikan, karena dirasa memiliki andil yang cukup banyak dalam mengatasi masalah hidup manusia. Yaitu tertuang pada salah satu buku Terapi Berpikir Positif miliknya.

Salah satu kutipan dalam bukunya “*sekuat apa pun bantuan dari luar tidak akan efektif kecuali jika anda menolong diri sendiri dengan kembali kepada Allah*”. Serangkaian kalimat tersebut menunjukkan bahwa seberapa besar masalah dapat menimbulkan file negatif yang terjadi pada masa lalu. Jika file negatif dalam dirinya tidak mengizinkan untuk mengubahnya, maka bantuan yang diberikan seberapa besar apapun pengaruh dari luar tidak akan berhasil berubah ke file positif.

Selain itu, buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky telah diterjemahkan karya tulisnya kedalam lima bahasa yaitu Inggris, Perancis, Arab, Kurdi, dan Indonesia serta terjual jutaan eksemplar di dunia. Dr. Ibrahim Elfiky seorang direktur utama yang aktif menjadi trainer anda di bidang pengembangan Sumber Daya Manusia pada beberapa perusahaan dan yayasan Quebec, Kanada. Media Amerika dan Kanada menjulukinya pembicara terbaik dunia. Telah melatih lebih dari 700.000 orang melalui seminar dan pelatihan yang digelar diseluruh dunia.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul, “*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Muhasabah Dalam Tasawuf*”. Hasil dari penelitian ini adalah penelitian konsep berpikir positif yang dijadikan sebagai sumber primer penelitian dan relevansinya terhadap

⁶ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifaturrahman Fath & M. Taufik. Jakarta: Zaman, 2009, 216

muhasabah dalam tasawuf. Setelah diketahui relevansinya dapat digunakan sebagai referensi tambahan untuk mengembangkan metode muhasabah yang mampu menghasilkan penyucian diri yang sempurna.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky ?
2. Bagaimana relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, peneliti merumuskan tujuan penelitian sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui konsep berpikir positif menurut pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky.
- b. Untuk mengetahui relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf.

2. Manfaat Penelitian

- a. Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritif dalam berpikir positif.
- b. Menambah wawasan bagi penulis maupun pembaca tentang konsep berpikir positif dan relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf.
- c. Mengetahui akan pentingnya penerapan berpikir positif dan muhasabah dalam kehidupan sehari-hari.

D. Tinjauan Pustaka

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nadzir Hakiki, Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Tahun 2018 yang berjudul "*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*". Pada penelitian ini dijelaskan untuk mengatasi masalah diperlukan pikiran dan sikap yang positif. Dengan cara melihat masalah dari sudut pandang positif, sugesti yang positif dan afirmasi diri pada hal positif. Hasil tujuannya dapat membantu

klien terlepas dari permasalahan yang sedang dihadapi.⁷ Persamaan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu terletak pada konsep berpikir positif. Sedangkan perbedaan terletak pada fokus masalah klien untuk menghadapi masalah dan penulis yang ingin teliti yaitu muhasabah dalam tasawuf.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wira Permatasari, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru Tahun 2014 dengan judul “*Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Harapan Mahasiswa*”. Penelitian ini menggambarkan harapan masa depan pada mahasiswa dapat memengaruhi berpikir positif dan efikasi diri. Sehingga dengan berpikir positif dan efikasi diri maka, keyakinan dan rintangan yang dihadapi terhadap tujuan yang direncanakan sebelumnya dapat diwujudkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berpikir positif dan efikasi diri terhadap harapan masa depan mahasiswa dengan nilai koefisiensi regresi (R) 0,682 (F=172,674; p=0,000).⁸ Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penulis yaitu membahas berpikir positif. Sedangkan perbedaannya terletak pada efikasi diri terhadap masa depan mahasiswa dan muhasabah dalam tasawuf.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fika Rachmawati, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2015 dengan judul “*Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*”. Pada penelitian ini menggambarkan keluhan mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi atau tugas akhir sebagai syarat wajib kelulusan. Peneliti melakukan uji coba berupa konsep berpikir positif memengaruhi efikasi diri akademik pada mahasiswa. Hasil yang diperoleh yaitu

⁷ Nadzir Hakiki, “*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*”, Skripsi, Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018

⁸ Wira Permatasari, “*Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Harapan Mahasiswa*”, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2014

terdapat hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,526 dengan taraf signifikansi $p=0,000$ dimana $p<0,01$. Sehingga hubungan berpikir positif dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat diterima. Semakin tinggi tingkat pikiran positif maka semakin tinggi pula efikasi diri akademik dan sebaliknya semakin rendah tingkat pikiran positif maka efikasi diri akademik juga semakin rendah.⁹ Penelitian ini mempunyai kesamaan dengan penulis yaitu membahas konsep berpikir positif. Sedangkan letak perbedaannya yaitu efikasi diri akademik dengan muhasabah dalam tasawuf.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Hayuni Arsy, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Tahun 2011 yang berjudul *“Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU”*. Pada penelitian ini menjelaskan mengenai kecemasan mahasiswa akhir akan dunia kerja setelah lulus nanti. Kecemasan yang timbul dikarenakan sempitnya lapangan kerja yang berpengaruh terhadap kemampuan yang dimiliki selama kuliah. Peneliti menggunakan konsep berpikir positif dalam mengatasi permasalahan tersebut. Hasil yang didapat yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara berpikir negatif dengan kecemasan yang dihadapi masa depan dengan korelasi $-0,409$. Artinya ketika mahasiswa berpikir positif tingkat kecemasan yang dihadapi semakin rendah. Sebaliknya, jika mahasiswa berpikir negatif maka tingkat kecemasan yang dihadapi semakin tinggi.¹⁰ Penelitian ini mempunyai kesamaan pada konsep berpikir positif untuk dijadikan penelitian. Terletak perbedaan yaitu pada kecemasan yang dihadapi mahasiswa akhir semester 8-14. Sedangkan penulis membahas muhasabah dalam tasawuf.

⁹ Fika Rachmawati, *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Tahun 2015

¹⁰ Hayuni Arsy, *“Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU”*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011

5. Penelitian yang dilakukan oleh Imam Cahyati, Program Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta Tahun 2017 yang berjudul "*Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*". Pada penelitian ini menjelaskan mengenai rusaknya moral anak bangsa yang ditandai dengan meningkatnya kasus kriminal pada seorang pelajar.¹¹ Sehingga perlunya ada pembentukan karakter yang positif. Oleh karena itu, penulis mengimplementasikan konsep berpikir positif dalam pembentukan karakter muslim. Sedangkan penulis yang akan diteliti yaitu sama-sama menggunakan konsep berpikir positif. Letak perbedaannya yaitu pada pembentukan karakter muslim dan muhasabah dalam tasawuf.
6. Dinatul Muthoharoh, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjudul "*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*". Pada penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami penurunan dalam belajar di perkuliahan sehingga motivasi dalam dirinya berkurang. Oleh sebab itu, diperlukan muhasabah agar mampu mengintrospeksi dirinya dalam menumbuhkan motivasi belajar sehingga mencapai prestasi yang diinginkan.¹² Dalam hal ini mempunyai kesamaan pada konsep muhasabah terhadap peneliti yang ingin ditulis. Sedangkan perbedaan terletak pada motivasi belajar dengan berpikir positif yang akan dilakukan penelitian.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Ainul Mardziah Zulkifli, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi,

¹¹ Imam Cahyati, "*Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya Dengan Pembentukan Karakter Muslim*", Skripsi, Program Studi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017

¹² Dinatul Muthoharoh, "*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*", Skripsi, Program Studi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2018 yang berjudul “*Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali*”. Pada penelitian ini memberikan gambaran seseorang yang lalai dan menganggap sepele serta menuruti hawa nafsu dalam perbuatannya tanpa memikirkan manfaat dan akibat yang timbul dari perbuatan tersebut. Oleh karena itu, penulis membahas muhasabah diri untuk menilai dirinya terhadap perbuatan yang dilakukan baik atau tidak. Konsep muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali dengan selalu memikirkan, memperhatikan, dan memperhitungkan perbuatan yang akan dilakukan dan setelah melakukan perbuatan tersebut dapat menilai dirinya.¹³ Penelitian ini memiliki kesamaan yaitu sama-sama membahas konsep muhasabah diri. Tetapi penulis mengaitkan dengan konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky.

8. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Rusydi, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, yang berjudul “*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Persektif Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”. Pada penelitian ini menjelaskan tentang hubungan berprasangka baik dan buruk dalam islam pada konsep berpikir positif dan manfaat kesehatan mental yang didasarkan hipotesis bahwa individu yang berprasangka baik ditandai dengan sikap tawakal akan memperoleh kebahagiaan. Sedangkan individu yang berprasangka buruk ditandai dengan sikap hasad atau benci.¹⁴ Hasil yang diperoleh mengalami signifikan yaitu ($r=0,364/ \text{sig}=0,001$) terhadap *husn al-zhann* dengan pengaruh kesehatan mental. Pada penelitian ini memiliki kesamaan dalam konsep berpikir positif terhadap prasangka baik dan buruk. Sedangkan perbedaan terletak pada kesehatan mental dengan muhasabah dalam tasawuf.

¹³ Ainul Mardziah Zulkifli, “*Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali*”, Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018

¹⁴ Ahmad Rusydi, “*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Persektif Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”, Jurnal, Bidang Psikologi Islam, Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta, 2012

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan cara pengumpulan data penelitian ini menggunakan penelitian pustaka (*Library Research*). Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dan informasi dari hasil penelitian. Hasil penelitian berupa buku, artikel, dokumen, naskah, dan lain sebagainya sesuai dengan penelitian yang dilakukan.

2. Sumber Data

Sumber data yang digunakan, dibedakan menjadi dua, yaitu:

a. Sumber Primer

Merupakan sumber utama yang dijadikan dalam objek penelitian. Sumber primer penelitian ini adalah buku "*Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*" karya Dr. Ibrahim Elfiky.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder dalam penelitian ini adalah hasil karya-karya tokoh lain berupa buku, skripsi, jurnal penelitian maupun data dari internet yang dapat mendukung data penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik penelitian data yang digunakan berupa teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi merupakan mencari data dan mengumpulkan data yang didapatkan dari dokumen berupa buku, skripsi, jurnal penelitian maupun catatan biografi sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Apabila data telah terkumpul, maka untuk selanjutnya melakukan analisis data, sebagai berikut:

a. Analisis Isi (*Content Analysis*)

Analisis isi adalah menganalisis data-data tertulis dan mencari makna atau hikmah dari tulisan tersebut. Dalam penelitian ini menganalisis konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky.

b. Metode Komparatif

Metode yang dilakukan dengan cara menggunakan logika perbandingan teori dan input untuk mendapatkan keragaman teori masing-masing menjadi relevan. Dalam penelitian ini, setelah konsep berpikir positif Dr. karya Ibrahim Elfiky dianalisis untuk kemudian dicari keterkaitan dari dua teori tersebut dengan muhasabah dalam tasawuf.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini memuat beberapa sub bab tertentu. Hasil dari penelitian ini akan ditulis secara sistematis dan disajikan dalam lima bagian, yaitu diuraikan sebagai berikut :

Bab pertama, pendahuluan pada bab ini memuat beberapa sub bab, diantaranya dijelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, metodologi penelian, sistematika penelitian.

Bab kedua, landasan teori mengenai kajian berpikir positif dan konsep muhasabah dalam tasawuf.

Bab ketiga, memuat paparan biografi Dr. Ibrahim Elfiky dan konsep berpikir positif dalam bukunya terapi berpikir positif.

Bab keempat, analisis data mengenai pokok kajian konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan implementasi terhadap muhasabah diri dalam agama tasawuf.

Bab kelima, penutup yang memuat kesimpulan dan saran penelitian ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir didefinisikan sebagai alat kinerja otak pada seseorang yang melibatkan anggota badan dan perasaan untuk menghasilkan tindakan. Menurut James Allen, tindakan inilah yang dapat membuat seseorang dengan pikiran dapat menentukan pilihannya.¹ Pikiran yang positif akan menghasilkan tindakan yang positif. dengan demikian, berpikir positif adalah gagasan, sikap, tindakan yang dilakukan secara positif sehingga dapat mengarahkan dan mendekatkan diri dengan fitrah manusia secara positif.² Termasuk cara seseorang melihat dan menilai dengan cara yang positif. Orang-orang yang berpikir positif akan berubah menjadi kondisi optimis. Sebaliknya, orang yang berada dalam kondisi negatif akan memiliki sifat pesimis.³ Sifat pesimis inilah yang dapat membawa keadaan psikis yang buruk bagi manusia. Misalnya kesedihan, ketakutan, kecemasan, dan ketidakberdayaan menjalani hidup. Ada juga yang mengakhiri hidupnya di ujung kematian dengan bunuh diri. Sementara dalam islam melarang orang untuk bunuh diri karena merupakan salah satu tindakan yang menimbulkan dosa. Hal ini dikatakan mendahului takdir Tuhan yang telah ditentukan.

Gilbert dan Orlick, mengatakan bahwa memiliki pemikiran positif membuat seseorang lebih tenang dan lebih baik dalam mengendalikan stress daripada sebelumnya. Dalam pandangan psikologis seseorang yang dalam keadaan berpikir positif akan menghasilkan ketenangan, kebahagiaan, penuh optimisme, dan penerimaan harga diri secara penuh

¹ James Allen, *As A Man Thinketh*, Jogjakarta: Pustaka Baca, 2008, h.3

² Muhaimin al-Qudsy, *Agar Ujian dan Cobaan Berubah Kenikmatan*, Jogjakarta: DivaPress, 2013, h.173

³ Ahmad Rusydi, *Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*, dalam *Proyeksi*, Vol. 7 No.1. (2013), h.2

sehingga dapat mengambil hikmah dari suatu peristiwa yang diluar pikirannya.

Menurut Hills, berpikir positif menghasilkan perilaku dan sikap mental yang positif dalam membangun harapan dan mengurangi sikap putus asa. Artinya berpikir positif yang dilakukan berulang kali akan menjadi kebiasaan yang memiliki imajinasi kreatif, antusias terhadap perkembangan yang dialami dan meningkatkan kekuatan pikiran yang diinginkan. Kebiasaan ini menjadi karakter dalam diri seseorang untuk memiliki sikap positif secara mental, kreatif dalam membangun harapan positif di masa depan. Harapan positif menurut Albrecht adalah segala sesuatu yang berfokus pada keberhasilan, optimisme, pemecahan masalah, untuk menjauhkan diri dari ketakutan akan kegagalan dalam menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Dengan kata lain, berpikir positif adalah pemikiran yang dapat membentuk karakter dan membangun kekuatan untuk menjadi orang yang positif. Sehingga dengan kekuatan seperti itu, orang tersebut mampu menghadapi tantangan dihadapi.⁴

Berpikir positif juga dapat mempengaruhi pikiran orang lain. Jika kita menyebarkan pikiran positif dalam sikap dan perilaku, maka orang tersebut akan meniru cara gaya kita dan mencapai kesuksesan. Jadi tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri tetapi bermanfaat juga bagi orang lain.

Seorang ahli Peale, mengatakan berpikir positif memiliki dampak yang menghasilkan optimisme terhadap kesuksesan, memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah dan menjauhkan dari rasa takut dan kegagalan.⁵ Ia juga melihat kekuatannya memiliki kesamaan dengan orang lain. Sehingga apa yang dilakukan dapat terhindar dari kecemasan dan frustrasi dengan perilaku dan perasaan yang tidak menyenangkan.

⁴ Winda Amelia, *Kehebatan Berpikir Positif*, Yogyakarta: Sinar Keroja, 2011, h.68

⁵ Peale, *Berpikir Positif Untuk Remaja*, Yogyakarta: Media Baca, 2008, h.135

Orang akan lebih mudah untuk berpikir negatif daripada berpikir positif. Peale, mengatakan berpikir positif adalah keterampilan yang harus dipelajari dan diterapkan dengan sendirinya. Jadi tidak mungkin datang dengan sendirinya untuk berpikir positif. Ia menjelaskan, berpikir positif merupakan kesatuan yang menyeluruh dalam berpikir, karena memiliki motivasi untuk maju terhadap unsur-unsur yang nyata dalam kehidupan. Orang-orang yang berpikir positif melihat kesulitan yang dihadapi secara positif dan tidak mudah terpengaruh oleh keputusan. Jadi selalu melihat masalah berdasarkan fakta, bahwa masalah yang dihadapi ada solusinya. Dengan cara proses intelektual yang sehat.⁶

Jadi berpikir positif adalah pemikiran yang dibangun untuk membentuk karakter seseorang dengan cara yang optimis dan positif. Dengan menanam benih-benih hal positif menjadi kebiasaan untuk membentuk karakter. Sehingga memperoleh ketenangan, kenyamanan, dan kebahagiaan dalam dirinya.

2. Cara Membangun Berpikir Positif

Ada beberapa elemen yang dibutuhkan dalam mengubah pandangan pemikiran negatif menjadi pemikiran positif yaitu dengan perasaan, pikiran dan keyakinan. Keyakinan yang muncul dari seseorang adalah hasil dari pengalaman di mana ia berada. Pikiran negatif atau positif yang dihasilkan akan memunculkan emosi dalam dirinya. Ketika keyakinan negatif itu datang maka, pada saat itu emosi akan menghasilkan negatif juga. Sehingga emosi negatif akan mempengaruhi reaksi yang dimunculkan.

James Allen pada akhir 1880-an, mengalihkan perhatiannya pada emosi dan perilaku. Ia menyatakan bahwa akal sehat adalah peristiwa dan pemikiran tertentu yang menyebabkan perasaan emosional muncul dan

⁶ Aswendo Dwitanyanov, dkk. "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa", dalam Jurnal Psikologi Undip, Vol.8 No.2 (2010), h.138

ini pada gilirannya mempengaruhi perilaku seseorang.⁷ Misalnya, akal sehat menyatakan bahwa emosi dapat menyebabkan perilaku, yaitu ketika perasaan senang kemudian akan tersenyum dan ketika perasaan sedih bisa saja seseorang menangis. Hal ini terjadi karena seseorang dalam berpikir akan merasakan stimulus kemudian menentukan jenis emosi dan reaksi yang diangkat. Orang-orang yang hidup positif karena cenderung fokus pada hal-hal yang positif dalam menerima stimulus. Sehingga respon yang dihasilkan juga positif.

Hal ini senada dengan yang dikatakan Ubaedy, langkah pertama yang dibutuhkan dalam mencapai impian dan menjalankan hidup adalah berpikir positif. Karena pemikiran positif ini jika kita percaya pada kesuksesan, hal itu akan berhasil. Disisi lain, jika kita merasa gagal karena tidak dapat mewujudkan impian yang diinginkan, maka kita juga akan mendapatkan kegagalan.⁸ Hal ini dapat mendukung kekuatan berpikir positif, dimana ada tiga komponen utama yaitu muatan isi pikiran, penggunaan pikiran, pengawasan pikiran. Pertama, isi pikiran, yang ada dalam pikiran. Dalam bentuk memori, emosi, imajinasi, kesadaran, motivasi, kesadaran, panca indera, dan pikiran bawah sadar serta konten positif yang baik dan bermanfaat. Kedua, penggunaan pikiran, yang mengandung hal-hal positif dalam bentuk tujuan dan mencapai target serta mengembangkan potensi yang dimiliki terhadap masalah yang muncul. Ketiga, pengawasan pikiran, yaitu mengetahui pikiran positif dan pikiran negatif sehingga mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif serta menciptakan pemikiran baru ke dalam hal positif.⁹

⁷ Richard Wiseman, *Dari Berpikir Positif ke Bertindak Positif*, Tangerang: Gemilang, 2012, h.14

⁸ Irfan El-Qudsy, *Keajaiban Berpikir Positif*, Yogyakarta: Media Baca, 2010, h.10

⁹ Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: PT Visi Gagas Komunika, 2008, h. 12-19

3. Macam-Macam Berpikir Positif

Terdapat beberapa macam ketika individu berada pada pikiran positif, diantaranya:

a. Berpikir positif untuk memperkuat cara pandang

Sudut pandang ini digunakan ketika seseorang yang berpikir positif dalam pandangannya tentang sesuatu, meskipun pandangannya benar hasil yang diperoleh negatif.

b. Berpikir positif karena pengaruh orang lain

Metode ini digunakan ketika seseorang berada pada pikiran positif yang dipengaruhi oleh orang lain dan mendorong untuk tidak membuang waktu untuk berpikir negatif.

c. Berpikir positif karena momen tertentu

Metode ini hanya terjadi selama peristiwa tertentu. Pikiran dan perilaku positif hanya terjadi pada waktu tertentu, tidak sepanjang waktu. Namun, momen ini juga bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan perilaku, karena dengan berpikir positif bisa melahirkan kebiasaan positif baru.

d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan

Metode ini digunakan ketika seseorang menghadapi masalah dengan sikap dan bertindak negatif dalam melakukan sesuatu. Pikiran negatif, menjadi alasan untuk berfokus pada keburukan termasuk juga perasaan. Sehingga berdampak pada semua perilaku di sisi hidupnya. Jika seseorang mendekati diri kepada Allah Swt. Maka pikiran akan bekerja terhadap masalah yang dihadapi dan mengetahui manfaatnya serta berubah menjadi hal yang positif.

e. Selalu berpikir positif

Metode ini digunakan ketika seseorang tidak lagi terikat oleh ruang, waktu dan pengaruh yang lain. Artinya berpikir positif sudah menjadi

kebiasaan dan selalu bersyukur kepada Allah Swt. Dengan memiliki kepribadian hidup tenang, damai dan bahagia.¹⁰

4. Aspek-Aspek Berpikir Positif

Albrecht mengatakan bahwa kecenderungan berpikir positif mempunyai beberapa aspek, diantaranya:

a. Afirmasi diri

Fokus pada kekuatan yang dimiliki dan dasar pikiran yang positif. Afirmasi ini dapat membawa ke pikiran alam bawah sadar, dengan sering menyampaikan hal-hal yang positif. Setelah percaya dan yakin pada hal-hal positif maka, pikiran sadar akan secara otomatis melakukan tindakan positif pula. Termasuk memiliki sikap percaya diri dari sebelumnya. Pada dasarnya setiap individu memiliki kesamaan dengan individu lain. Sehingga dapat memaksimalkan kelebihanannya dan mengesampingkan kekurangan yang dimilikinya. Memiliki hubungan yang erat antara individu dengan Allah Swt atas dasar keimanan. Bahwa Allah Swt akan memberikan pahala kepada orang-orang yang telah melakukan kebaikan.

Gickman, mengatakan orang yang berpikir positif akan melihat dirinya sebagai pribadi yang produktif, berharga dan menyenangkan. Juga fokus pada dirinya sendiri, orang lain, dan semua yang ditemui dengan berpikir bahwa kehidupan yang dijalani bermakna dan berhasil serta memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi.

b. Harapan yang positif

Dimaksudkan agar individu lebih fokus pada hal-hal positif. Yaitu memperhatikan arah keberhasilan, optimis, penyelesaian masalah yang dijauhkan dari rasa takut akan kegagalan. Dengan menggunakan kata-kata yang mengandung harapan positif yang ingin diwujudkan. Albrecht mengatakan individu yang memfokuskan

¹⁰ Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017, h.216

pikiran mereka ke arah yang positif akan memprioritaskan berbicara tentang keberhasilan daripada kegagalan, kebahagiaan daripada kesedihan, percaya diri daripada takut, kepuasan daripada kekecewaan, mencintai daripada membenci. Sehingga individu tersebut memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi segala rintangan yang terjadi padanya.

Individu yang berbicara kesuksesan tahu bagaimana mewujudkan tujuan yang ingin mereka capai membutuhkan strategi. Jadi ketika hambatan dan tahu bahwa perubahan tidak dapat dihindari, diperlukan strategi benar dan tepat. Sehingga dapat terwujud dalam tindakan nyata.

c. Penyesuaian diri terhadap kenyataan

Mengakui kenyataan dan menerima bahwa masalah adalah proses yang harus dihadapi. Menghindari penyesalan, frustrasi berlebihan, menyalahkan diri dan mengasihani diri sendiri. Sehingga pribadi yang positif mampu menghadapi dengan berserah diri kepada Allah Swt dan memohon ampunan di setiap saat. Hal ini sesuai dengan ayat yang terdapat dalam ayat alquran surah Ali-Imran: 3 ayat ke 159,

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya; “Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad maka tawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya.”

d. Pernyataan yang tidak bernilai

Pernyataan yang lebih suka menggambarkan keadaan daripada menilai situasi. Menerima kenyataan dan tidak berlebih-lebihan dalam menyampaikan pendapat. Pernyataan ini ditujukan bagi individu yang memberikan pernyataan negatif terhadap hal-hal tertentu.¹¹

¹¹ Karl, Albrecht. *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, Semarang: Dahara Prize, 1994, h.57

Dalam persektif islam kata berpikir positif disebut dengan *husn al-zhann*, yaitu terdiri dari *husn al-zhann bi Allah* atau berprasangka baik kepada Allah Swt dan *husn al-zhann bi al-mu'minin* atau berprasangka baik kepada manusia. Mengenai ajaran islam berprasangka baik kepada Allah Swt terdapat pada salah satunya hadis, yang berbunyi :

« إن حسن الظن بالله تعالى من عبادة الله »

Artinya: “*Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah Swt merupakan bagian dari ibadah kepada Allah Swt*” (Hadis diriwayatkan oleh al-Haakim).

Hadis tersebut menunjukkan sebagai salah satu bentuk perwujudan untuk meningkatkan ibadah kepada Allah Swt dengan berpikir positif. Al-Hasan mengatakan bahwa orang-orang mukmin akan menunjukkan prasangka yang baik kepada Allah Swt, tetapi orang-orang munafik menunjukkan prasangka-prasangka buruknya kepada Allah Swt.¹² Upaya untuk tetap berprasangka baik kepada Allah Swt yaitu melakukan ibadah yang terlihat maupun tidak terlihat. Salah satu yang tidak terlihat berupa hati, jiwa, dan ruh. Dalam islam disebutkan hati sebagai *qalb*, jiwa sebagai *nafs* dan *ruh*. Di mana manusia mampu mengelola dan membersihkan prasangka buruknya kepada Allah Swt. Karena Allah Swt akan memberi pahala kepada hamba-Nya bagi yang melakukan perbuatannya berdasarkan hati dan anggota tubuh lainnya.

Dalam hadis lain juga disebutkan bahwa:

يا أيها الناس أحسنوا الظن برب العالمين فإن الرب عند ظن عبده

Artinya: “*Wahai manusia, berprasangka baiklah kepada Tuhan semesta alam, karena sesungguhnya Tuhan bersama prasangka hambanya*” (Hadis Riwayat al- Baihaqy).

Hadis diatas menjelaskan bahwa dalam islam dianjurkan untuk berpikir positif. Allah Swt akan mengabulkan permintaan sesuai

¹² Ahmad Rusydi, “*Konsep Berpikir Positif Dalam Persektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*” ..., h.5-6

prasangka hamba-Nya. Artinya, ketika orang berpikir positif, secara otomatis akan diikuti oleh sikap dan perilaku yang cenderung positif serta tindakan nyata. Hal ini sesuai dalam islam mengajarkan pentingnya percaya kepada Allah Swt. Segala sesuatu yang menjadi keinginan, harapan, dan cita-cita akan dikabulkan sesuai usaha dan keyakinan serta doa. Sebaliknya, jika prasangka manusia cenderung negatif itu akan mengakibatkan ketakutan, kekhawatiran, dan kecemasan terjadi. Itulah sebabnya prasangka optimis perlu dipertimbangkan. Sedangkan dalam salah satu contoh prasangka baik maupun buruk terdapat di ayat alquran pada surah Al- Gafir:40 ayat 40:

مَنْ عَمِلَ سَيِّئَةً فَلَا يُجْزَىٰ إِلَّا مِثْلَهَا ۖ وَمَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَأُولَٰئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ يُرْزَقُونَ فِيهَا بِغَيْرِ حِسَابٍ

Artinya: “Barang siapa mengerjakan perbuatan jahat, maka dia akan dibalas sebanding dengan kejahatan itu. Dan barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan sedangkan dia dalam keadaan beriman, maka mereka akan masuk surga, mereka diberi rezeki didalamnya tidak terhingga”.

Ayat lain menjelaskan mengenai berpikir positif dalam keadaan kondisi apapun, terdapat pada surah Ali-Imran: 3 ayat 139, yaitu:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا ۚ وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman”.

Ayat ini terjadi ketika umat islam dikalahkan saat perang Uhud. Hal ini terjadi ketika pasukan muslim pada waktu itu kalah dari tentara Quraisy dibawah pimpinan Khalid bin Walid. Sehingga umat muslim mengalami ketakutan dan kecemasan yang luar biasa. Kemudian Allah Swt menurunkan surah tersebut dan berjanji bahwa kemenangan, untuk selanjutnya tidak perlu merasa rendah diri, berkecil hati dan tidak memandang sikap dan perilaku negatif terhadap kemampuan diri sendiri

dan kelompok.¹³ Hal ini berarti bahwa dalam keadaan apapun terjadi pada manusia, bahkan sampai pada titik kematian, berpikir positif tetap mendarah daging pada manusia.

5. Ciri-Ciri Berpikir Positif

Pada dasarnya manusia sejak lahir telah dibekali akal oleh Tuhan. Dari masa kanak-kanak hingga dewasa, dengan menggunakan akalnya secara positif atau negatif yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitarnya mulai dari internal hingga eksternal yang terdiri dari: orang tua, keluarga, masyarakat, sekolah, teman, hingga media massa. Untuk menggunakan penerapan berpikir positif tentu tidak mudah dilakukan. Maka, diperlukan ciri-ciri atau karakteristik pada individu, yaitu :

a. Pantang menyerah

Orang yang memiliki tujuan berpikir positif akan terus berusaha mencapai keinginannya sampai berhasil. Meskipun mengalami kegagalan berulang kali, akan terus mengevaluasi dirinya hingga menemukan tujuan yang diinginkan.

b. Sabar

Orang yang berharap keinginannya untuk tercapai dan menghadapi musibah yang telah menimpanya, maka akan bersikap sabar dalam menghadapi rintangan yang dilalui.

c. Optimis

Terutama dalam sikap dan perilaku terhadap kondisi saat ini memandang semua hal yang optimis. Dengan begitu, dapat mencapai keberhasilannya sesuai yang diharapkan.¹⁴

¹³ Rullita Nur Aziza, *"Bimbingan dan Konseling dengan Positive Thinking Therapy Dalam Menangani Kebencian Anak pada ayahnya Di Desa Sadang Kec. Taman Kab. Sidoarjo"*, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2017, h.48

¹⁴ Bernadet, *"Berpikir Positif Pada Siswa Smk"*, Skripsi, Program Fakultas Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, h.9

Kemudian terdapat karakteristik khas yang mempunyai kepribadian positif, diantaranya :

- a. Percaya kepada Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Menjauhkan perilaku negatif seperti, berbohong, menggunjing dan mengadu domba.
- c. Memiliki cara pandang, tujuan dan alasan menginginkan sesuatu, kapan, serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada.
- d. Kepercayaan yang positif.
- e. Percaya diri, suka perubahan dan berani terhadap tantangan.
- f. Mencari jalan keluar saat menghadapi masalah.
- g. Jadikan masalah sebagai pembelajaran.
- h. Segera atasi masalah sulit yang mengganggu kehidupan.
- i. Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran.
- j. Membantu orang lain dan pandai dalam pergaulan.¹⁵

Selain itu, terdapat juga karakteristik lain yang dimiliki orang berpikir positif :

- a. Orang yang berpikir positif menyadari unsur-unsur negatif dalam kehidupan pada setiap individu dan percaya masalah yang muncul dapat diselesaikan.
- b. Orang yang berpikir positif ketika menghadapi kesulitan dan rintangan akan segera diatasi.
- c. Orang yang berpikir positif ada jiwa yang kuat dan sikap yang konsisten.
- d. Orang yang berpikir positif memanfaatkan kemampuan, keterampilan, dan bakat mereka dan menggunakannya sebaik mungkin.
- e. Orang yang berpikir positif akan membahas dan berbicara tentang hal positif dan mengharapkan kehidupan yang positif juga.
- f. Orang yang berpikir positif bertawakal kepada Allah Swt.

¹⁵ Aswendo. Dwitanyanov, dkk. "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa" ..., h.138

- g. Orang yang berpikir positif percaya setiap manusia memiliki daya kreatif.¹⁶

Karakteristik tersebut tidak jauh berbeda dengan yang disebutkan oleh Abdul Aziz, antara lain:

- a. Apa yang dikatakan tentang hal-hal positif. Hal ini dapat dibedakan dengan orang yang berpikir negatif, yaitu dilihat dari gaya bicara.
- b. Ketika masalah datang, anggap saja sebagai tantangan. Sehingga mampu dan berpikir untuk menyelesaikan masalah tersebut.
- c. Mampu merespon dan menyelesaikan masalah secara terbuka.
- d. Melihat permasalahan sebagai proses yang dapat dijalani.
- e. Menerima apa adanya dan bersyukur atas keadaannya.
- f. Menerima saran dan kritik secara terbuka. Karena seseorang berpikir bahwa kritikan seseorang dapat digunakan sebagai solusi yang lebih baik.
- g. Mengabaikan pikiran dan perkataan yang mengarah hal negatif.
- h. Memandang hal yang positif dapat mendatangkan harapan yang positif pula.
- i. Jangan sampai situasi memperburuk pada kegagalan. Jadi menghadapi masa depan dengan optimis dan impian yang tinggi.
- j. Memiliki sikap rendah diri dan sikap adil dalam berjuang.¹⁷

6. Prinsip Berpikir Positif

Ada prinsip-prinsip yang perlu diketahui jika anda menginginkan pribadi yang positif dan mampu berpikir positif, antara lain :

- a. Belajar dari masa lalu, hidup di masa kini, dan rencanakan masa depan.
- b. Ubah pikiran anda menjadi kenyataan.
- c. Menggunakan penyelesaian spiritual saat menghadapi musibah.

¹⁶ El-Bahdal, *Asyiknya Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2010, h.53

¹⁷ Abdul aziz, *Aktivasi Berpikir Positif*, Jogjakarta: Buku Biru, h.28-64

- d. Ketika Allah Swt menutup satu pintu, ada pintu lain yang akan digantikan oleh Allah menjadi lebih baik.
- e. Masalah hanya ada dalam persepsi.
- f. Memisahkan masalah dari kehidupan.
- g. Masalah dapat menyebabkan kerusakan diri yang lebih baik atau buruk.¹⁸

7. Manfaat dan Tujuan Berpikir Positif

- a. Meningkatkan kesehatan mental dan fisik

Para ahli kesehatan dunia membuktikan bahwa dengan berpikir positif, dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik bagi tubuh. Hasilnya membuat seseorang tidak mudah terkena penyakit. Lin & Petersen mengatakan bahwa seseorang yang pesimis dalam menjalani hidupnya lebih rentan terserang penyakit karena tingkat kesehatan lebih rendah dari sebelumnya.

- b. Gen yang melemah rentan terkena penyakit

Salah satu peneliti Jepang, Kazuo Murakami, mengatakan bahwa ketika seseorang tertidur, sebagian besar gen dapat mengaktifkan pikiran dan perasaan sebagai sumber kekuatan. Berpikir positif juga dapat meningkatkan kondisi kesehatan mental seseorang.

- c. Lebih percaya diri dan siap menjalani kehidupan

Berpikir positif dapat memengaruhi kondisi positif atau negatif dalam menjalani hidup. Peneliti Loehr mengatakan berpikir positif berkaitan erat dengan keyakinan dan kekuatan, sehingga mampu menghasilkan perilaku bentuk kepercayaan diri.

- d. Tidak mudah putus asa dan tangguh

Ketika menghadapi masalah dalam hidupnya, mampu menyelesaikan dengan tegas sehingga tidak mudah berkecil hati. Berpikir positif merupakan interpretasi dalam ekspektasi positif.

¹⁸ Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif...*, h.237

sehingga mampu menghadapi tantangan dan hambatan dalam menjalani kehidupan.

e. Membangun rasa toleransi dan empati

Ketika pikiran positif, memiliki rasa toleransi, empati dan memaafkan terhadap sesamanya.. Lyubomirsky juga mengatakan sangat penting dalam membentuk perilaku, terutama beradaptasi dengan masyarakat.

f. Membentuk jiwa yang optimis dan pantang menyerah

Ketika menghadapi masalah akan melihat dari sisi nilai positif agar tidak menimbulkan kesalahan di kedua sisi. Sehingga kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik.

g. Menjadikan hidup terasa ringan dan rileks

Melihat permasalahan yang dihadapi berupa kebijaksanaan dan pelajaran agar tidak membawa beban dalam hidup dan merasa tenang. Seorang ahli Gilbert mengatakan bahwa orang-orang yang berpikir positif, dapat mengontrol stress dengan baik dan rileks dalam hidup mereka.

Menurut para ahli, dalam berpikir positif kesehatan memiliki pengaruh pada tubuh seseorang yaitu : dalam bukunya berpikir positif mampu menjaga sistem kekebalan tubuh ketika dalam kondisi tertekan. Selain itu juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang dalam mengatasi masalah dan menyelesaikan tugas. Serta mampu memberikan saran dan motivasi positif saat menghadapi kegagalan dan berperilaku.

Peale, mengatakan berpikir positif dapat menyelesaikan masalah ketika seseorang dalam keadaan kesulitan. Sehingga dapat digunakan sebagai ‘perisai’ untuk melindungi diri dari kegagalan. Melalui proses intelektual yang sehat.

Sedangkan berpikir positif memiliki tujuan untuk mencapai impian yang ingin dicapai dalam bentuk keberhasilan. Sehingga seseorang tahu persis, langkah dan keputusan yang akan diambil.

Dengan strategi yang jelas dan terarah. Dalam dirinya ada antusiasme sehingga memiliki semangat yang tinggi.¹⁹ Berpikir positif dapat digunakan sebagai motivasi dalam hidup. Jadi ketika seseorang termotivasi, kemampuan yang dilihat dapat memberikan respon positif terhadap setiap situasi.²⁰ Dengan memulai berpikir positif seseorang dapat menemukan arah pilihannya, terbaik dan terburuk.

Sikap berpikir positif dapat menuntun pikiran menuju hal-hal yang luar biasa. Sehingga hal-hal diluar nalar juga dapat dicapai dengan pikiran. Karena pikiran sebagai tuan dari anggota tubuh, yang mampu berpikir dan memutuskan dalam bertindak. Pikiran yang didasarkan pada optimisme dan kepercayaan dalam dirinya dan Tuhannya, akan menghasilkan kinerja yang maksimal. Sehingga kebahagiaan dapat diperoleh dengan meningkatkan sesama manusia dan manusia lainnya serta meningkatkan hubungan dengan Allah Swt.

8. Strategi dalam Berpikir Positif

a. Berpikir positif terhadap diri sendiri

Hal pertama yang dilakukan untuk menilai perspektif seseorang adalah mulai berpikir positif terhadap diri sendiri. Yaitu dengan menghasilkan motivasi dalam diri, mengenali kepribadian diri sendiri, tidak memaksakan diri dan belajar menerima hal-hal kecil, dan mengganti pikiran negatif kearah yang positif, mengabaikan informasi negatif, serta berfokus pada hal-hal yang positif.

b. Berpikir positif terhadap orang lain

Langkah selanjutnya, mulailah dengan melihat dan meniru sikap orang lain dalam hal-hal positif. Terima segi aspek negatif sebagai pembelajaran dalam kehidupan pribadi. Dengan cara ini dapat menuntut individu untuk tidak berprasangka buruk dan tidak

¹⁹ Norman V. Peale, "*Berpikir Positif*", Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2006, h.135

²⁰ Wiranata Andrie, "*Stop Berpikir Negatif Mulailah Berpikir Positif*", Skripsi, Yogyakarta: New Diglossia, 2010, h.15

mencurigai perilaku jahat terhadap orang lain. Langkah ini bisa dilakukan dengan memaafkan kesalahan orang lain.

c. Berpikir positif terhadap waktu

Terkait dengan waktu yang digunakan adalah kehidupan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Di mana masa lalu dapat dijadikan sebagai pengalaman dengan memperbaiki perilaku yang lebih baik di masa sekarang dan mewujudkan tujuan dengan mengambil tindakan dari sekarang dan melakukannya.

d. Jadilah tuan hati dan pikiran

Tuan disini sebagai langkah pertama dalam membuat keputusan. Kondisi yang nyaman atau tidak nyaman karena keputusan yang diambil. Sehingga dibutuhkan pikiran yang kuat untuk selalu berada dalam pikiran yang positif.

e. Memahami arti kebahagiaan

Pada dasarnya bahagia adalah keputusan tegas kita sendiri dalam memilih. Apa pun yang ditanam dalam pikiran, itu akan terjadi sesuai dengan pikirannya. Artinya ketika berpikir bahagia maka alam semesta juga merespon kebahagiaan.²¹

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa berpikir positif dimulai dari pikiran yang positif. Pikiran positif akan menghasilkan tindakan yang positif pula. Orang-orang yang berpikir positif memiliki kepercayaan diri dan mempertimbangkan masalah yang dihadapi secara positif. Sehingga menghasilkan sikap optimis dan bermanfaat bagi kesehatan.

B. Kajian Teori Muhasabah dalam Tasawuf

1. Pengertian Muhasabah

Secara etomologis berasal dari kata *hasaba-yuhasibu* yang berarti menghitung. Dalam dunia tasawuf diartikan sebagai introspeksi diri,

²¹ James Allen. *As A Man Thinketh...*, h.11

meneliti diri dan mawas diri.²² Artinya muhasabah diperlukan dalam mengoreksi dirinya dan menghitung perbuatan setiap tahun, bulan, minggu bahkan setiap hari. Akan lebih efektif jika dilakukan setiap hari atau setiap saat, agar dapat mengevaluasi dirinya melakukan hal yang bermanfaat dan tidak bermanfaat.

Muhasabah disebut sebagai mawas diri. yaitu melihat dalam dirinya terdapat hati nurani untuk mengetahui benar atau tidak dan bertanggung jawab terhadap langkah yang diambil. Secara psikologis disebut introspeksi, yaitu cara menelaah perbuatan dan tindakan yang dilakukan bertambah baik dan cara berpikir dalam pandangannya terhadap pikiran, pendengaran, perasaan, penglihatan dan unsur kejiwaan dalam dirinya.²³

Imam Al-Ghazali, mengartikan muhasabah sebagai peristiwa dan perbuatan pada masa lalu dan masa yang akan datang. Berdasarkan ijma'ulama dihukumi wajib bagi setiap muslim. Karena berpegang teguh pada *i'tisham* dan *istiqomah*. *i'tisham* yang berarti berpegang teguh kepada Allah Swt dengan cara memperhatikan batasan-batasannya dan aturan syariat. Sedangkan *istiqomah* yang berarti berpegang teguh dan tidak condong pada salah satu hal negatif yang dijadikan sebagai pegangan. Keteguhan dirinya dalam menangkal hal yang negatif.²⁴ Keduanya berpengaruh pada kejiwaan sehingga mendorong untuk berbuat baik dan jujur agar dapat mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Dalam pandangan Ibnu Qayyim al-Jauziyah, muhasabah yaitu suatu sikap yang menghitung dan mengoreksi dirinya layak atau tidaknya bertentangan dengan kehendak Allah Swt, sehingga terbebas dari rasa cemas berlebihan, perasaan takut dan sebagainya. ketika seseorang

²² Amin Syukur, *Tasawuf Bagi Orang Awam, Menjawab problem Kehidupan*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, h.83

²³ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: RaSAIL, 2005, h.30

²⁴ Imam Al-Ghazali, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibin wa Umdatul Saalikiin)*, Jakarta: Tuross Pustaka, 2017, h.235

bermuhasabah dapat mengetahui letak kelebihan dan kekurangan dalam dirinya sendiri. Al-Muhasibi, percaya pada motivasi yang diberikan seseorang karena dapat memperbaiki diri dan memeriksa dirinya sendiri ke dalam perilaku yang lebih baik dan takwanya kepada Allah Swt untuk mengurangi kecemasan dirinya.²⁵ Termasuk kesehatan mental upaya mendorong kearah hidup yang lebih bermakna.²⁶

Muhasabah dapat mengendalikan seseorang dari perbuatan negatif dari rasa kesalahan dan dosa yang pernah dilakukan terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dengan kata lain disebut sebagai *nafsu ammarah*. Merupakan nafsu yang mengikuti keinginannya kejalan sesat dan batil. Nafsu ini mengajak pada hal kejahatan yaitu kebodohan dan kezaliman, kecuali rahmat Allah Swt. Termasuk akan menguasai jiwa dan raga dalam tubuh karena dorongan dari setan. Dan jika dituruti dapat dibenci oleh Allah Swt. Jiwa ini yang mudah menyerah dan patuh pada kemauan setan untuk melakukannya. Seseorang tidak mampu menolak ketika melakukan kejahatan, karena sesungguhnya jiwa manusia terletak pada perbuatan.

Muhasabah merupakan kegiatan mengevaluasi diri dan tidak menuruti kemauan nafsunya. Dalam sebuah hadis Rasulullah Saw dinyatakan bahwa orang yang cerdas ialah orang yang senantiasa mengevaluasi dirinya atas perilaku yang telah dilakukan, sedangkan orang yang merugi atau lemah ialah orang yang mengikuti nafsunya belaka dan tanpa usaha. Oleh sebab itu, orang muslim menetapkan dalam dirinya iman yang kuat kepada Allah Swt untuk melakukan bermuhasabah dan menahan nafsu yang dapat menguasai dirinya. Karena pada dasarnya orang yang beriman mengetahui, bahwa sebagai seorang muslim wajib mensyukuri nikmat yang telah diberikan. Hawa nafsu dapat membawa pada sikap durhaka kepada Allah swt. Sedangkan Allah

²⁵ Ian Richard, *Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi Antara Sunia Mikro dan Makro)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001, h.76

²⁶ Abdullah Hadziq, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik...*, h.31

SwT mengajak umatnya untuk menahan diri dari hawa nafsu dan takut kepada-Nya.

Dengan kata lain muhasabah dapat diartikan sebagai seorang muslim yang melakukan ibadah dan mengamalkan di siang dan malam hari dengan tujuan untuk mencari kebahagiaan diakhirat atas ridha Allah Swt.²⁷ Dianjurkan bagi umat muslim untuk melaksanakan muhasabah ketika hendak tidur. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbuatan baik dan buruk yang telah dilakukan pada satu hari penuh. Terutama melakukan perbuatan baik dianjurkan untuk memuji kepada Allah Swt. Sedangkan perbuatan buruk dianjurkan agar segera melakukan taubat dan menyadari kesalahannya. Terdapat dalam hadis yang bersumber dari Aisyah bahwasanya Rasulullah “*tidur pada awal malam dan bangun pada penghujung malam, lalu beliau melakukan shalat (sunnah).*” (Muttafaq ‘alaih).²⁸ Hadis ini menjelaskan ketika melakukan ibadah shalat dapat mengurangi perbuatan dosa yang telah dilakukan dan segera meminta mohon kepada Allah swt.

Sementara di dunia dijadikan tempat untuk beramal dan mengerjakan kewajiban yang telah ditentukan. Upaya mencapai kebahagiaan diakhirat, perlu menjaga keselamatan dengan cara :

1. Menjaga diri dari hawa nafsu
2. Mengetahui tugas dan kewajiban yang telah ditetapkan Allah Swt
3. Mengikuti jalan yang benar, sehingga tidak menyimpang dari perintah Allah swt.

Jika hal diatas diabaikan maka termasuk orang yang merugi. Akibatnya menjadi budak perkhianatan. Oleh karena itu, dengan cara mengevaluasi diri dan sering melakukan perhitungan terhadap dirinya maka, dapat memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat kelak.

²⁷ Rahmat Djatnika, dkk., *Pola Hidup Muslim: Etika*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993, h.40

²⁸ Departemen Ilmiah Darul Wathan, *Etika Seorang Muslim*, Jakarta: DARUL HAQ, 2019, h.1

Ibnu Qayyim mengungkapkan bahwa muhasabah dapat meningkatkan individu mencapai keberhasilan dan menciptakan hidup yang bahagia dan lebih bermakna didunia maupun diakhirat. Dengan cara mengaitkan pada unsur Allah Swt, makhluk dan jiwa dalam diri manusia untuk melakukan ibadah dan menghindari kemaksiatan.²⁹

Salah satu tokoh sufi terdahulu upaya untuk mencapai kejayaannya dilakukan dengan muhasabah diri. Hal ini menjadikan mereka mudah diterima syariat Allah Swt dan dapat membawa pada kesadaran level tertinggi bahwa mereka meninggalkan dunia ini untuk bertemu kepada Allah Swt sebagai sang pencipta.³⁰ Salah satu tokoh sufi yaitu Hasan al-Bashri yang ahli dalam bidang fiqih. Ia diberi kelebihan mengenai pemahaman agama. Terutama kebaikan muhasabah diri. Kalimat yang beliau ucapkan yaitu

*“Orang mukmin akan selalu memperhatikan dirinya, ia bermuhasabah kepada Allah Swt. Sedangkan perhitungan amal diakhirat kelak akan menjadi ringan bagi seseorang yang selalu mengoreksi dirinya di dunia, sebaliknya, jika ia tidak melakukan muhasabah didunia maka, perhitungan akan lebih berat.”*³¹

Seseorang yang selalu berusaha untuk mengintrospeksi diri dan memperhitungkan sebelum datangnya hari kiamat kelak, maka akan menikmati perhitungan lebih mudah dalam perbuatan yang telah dilakukan didunia. Sedangkan orang yang tidak bermuhasabah selama hidupnya, maka dihari kiamat kelak ditempatkan pada yang hina dan hukuman yang telah dilakukan didunia.³² Hal ini disebabkan karena mereka meremehkan muhasabah dan mengikuti hawa nafsu sehingga hati

²⁹ Abdul Aziz bin Abdullah Al Ahmad, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, Jakarta: Pustaka Azam, 2006, h.133

³⁰ Abu Salman Al-Jawy, *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*, Jakarta: Al-Maghfirah, 2012, h.109

³¹ Hasan al-Bashri, *Wasiat-wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri*, Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2010, h.45

³² Imam Al-Ghazali, *Awat dan Mawas Diri*, Bandung:Marja, 2019, h.13

mudah hancur.³³ Sebagaimana Imam Ahmad meriwayatkan hadis dari Syadad bin Uwais bahwasanya Rasulullah bersabda,

“Dikatakan orang yang cerdas ketika mampu menundukkan hawa nafsu dan beramal dihari kelak dan dikatakan orang yang lemah ketika selalu menuruti hawa nafsu dan berangan-angan untuk (diselamatkan) Allah Swt”.

Hasan Al-Bashri juga mengatakan, Allah Swt merahmati kepada seorang hamba yang berpikir disaat akan melangkah melakukan sesuatu. Jika yang dilakukan bermanfaat bagi dunia akhirat dan karena Allah Swt maka akan dilanjutkan. Sedangkan yang dilakukan tidak bermanfaat dan tidak membawanya karena Allah Swt maka ia akan menanggukannya.³⁴ Allah Swt menganjurkan dalam diri manusia hendaknya melakukan muhasabah. Hal ini bertujuan untuk memperingankan kehidupan. Qs. An-Nur: 24 ayat 31

وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Artinya: *“Dan bertaubatlah kamu kepada Allah Swt, hai orang-orang yang beriman supaya kamu beruntung.”*

Ayat ini menjelaskan menyadarkan manusia untuk bertaubat. Taubat adalah rasa penyesalan atas perbuatan yang telah dilakukan menyebabkan dosa. Dan mereka takut jika amalan yang telah dilakukan diterima atau tidak oleh Allah Swt.³⁵

2. Cara Melakukan Muhasabah

Terdapat beberapa hal yang diperlukan dalam bermuhasabah, yaitu :

Pertama, mempunyai modal utama diakhirat yaitu perbuatan dan ucapan yang dilakukan didunia. Keduanya dapat mengundang kebahagiaan dan penderitaan. Seorang yang berakal akan memanfaatkan

³³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018, h.57

³⁴ *Ibid.*, 63

³⁵ Abdul Aziz Ismail, *Muhasabah Diri*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004, h. 26

waktu sebaik mungkin.³⁶ Kedua, modal yang lainnya yaitu 7 anggota tubuh yang dapat digunakan untuk melakukan kebaikan dan keburukan serta bertujuan untuk mengolah jiwa. Anggota tubuh tersebut meliputi tangan, kaki, lidah, telinga, mata, perut dan alat kelamin. Perlu diketahui bahwa neraka terdapat 7 pintu dan termasuk 7 anggota badan dalam diri kita. Jadi, setiap anggota dalam tubuh mempunyai fungsi masing-masing yang digunakan untuk melakukan maksiat. Sehingga harus menjaga sebaik mungkin anggota tubuh dan dapat mengendalikan dari dosa.

Pada umumnya, seseorang melakukan pekerjaan dengan menyempatkan diri untuk menghitung yang telah dilakukan. Apabila dalam dirinya terdapat kekurangan yang belum dilakukan hendaknya segera memperbaiki. Jika termasuk diqadha maka qadhalah. Jika tidak bisa berusaha melakukan amalan sunnah yang telah ditentukan oleh Allah Swt. Apabila amalan tersebut dirasa belum cukup, maka lakukan amalan yang lain. Hal ini mengupayakan mengganti kerugian atas perbuatan tercela atau negatif yang telah dilakukan sebelumnya dapat memperbaiki yang telah rusak.³⁷ Sehingga dapat menyucikan dirinya dengan sempurna. Inilah yang disebut muhasabah terhadap diri sendiri.

3. Macam-Macam Muhasabah

Ibnu Qayyim al-Jauziyah membagi muhasabah menjadi dua macam yaitu:

a. Sebelum melakukan sesuatu

Muhasabah dilakukan sebelum beramal dan ketika seseorang ingin memulai pekerjaan dan hendak mengawalinya, kemudian mempertimbangkan yang jelas keutamaannya dari pada meninggalkan.

Sebagaimana al-Hasan berkata, jika melakukan karena Allah maka akan dilakukan, jika karena selain-Nya akan ditinggalkan. Ia mengatakan, “*Semoga Allah merahmati hamba yang berkeinginan*”.

³⁶ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati...*, h. 60

³⁷ *Ibid.*, h.40

Pernyataan tersebut dimaksudkan bahwa ketika hendak melakukan sesuatu, hendaknya mereka akan berpikir terlebih dahulu. Bermanfaat atau tidak, karena Allah Swt, niat dari hati untuk mendapatkan ridha Allah Swt atau ingin mendapatkan perhatian dari pujian manusia. Bisa juga karena ia tidak sanggup melakukannya, atau karena tidak terbiasa dengan apa yang dilakukan dan berat, bukan karena Allah Swt, karena ia berpikir seberat apapun amal akan dipertimbangkan dihari kelak nanti. Sehingga dengan bermuhasabah seseorang akan melakukan hal-hal yang jelas bermanfaat dan meninggalkan atau menghindarinya.

b. Setelah melakukan sesuatu

Muhasabah dalam hal ini dibagi menjadi tiga yaitu:

- 1) Berkaitan dengan ketaatan dalam melakukan hak-hak Allah Swt yang kurang sempurna.³⁸ Yaitu mengevaluasi dirinya yang dilakukan sesuai dengan hak-hak yang telah ditetapkan Allah Swt. Misalnya, melakukan ibadah shalat tetapi kurang khusyu', melakukan ibadah puasa tetapi melakukan maksiat, melakukan ibadah haji tetapi tidak semua aturan dipenuhi. Oleh karena itu, perlunya mengevaluasi anggota tubuh yang terdiri dari : penglihatan, pendengaran, tangan, kaki dan sebagainya yang dapat menyebabkan dosa dan melakukan maksiat.
- 2) Berkaitan dengan perbuatan yang lebih utama ditinggalkan daripada dikerjakan. Artinya seseorang telah melakukan perbuatan sebagaimana mestinya, akan tetapi kewajiban utama tertinggalkan. Misalnya, seseorang melakukan perbuatan shalat tahajud pada malam hari, hal tersebut disunnahkan oleh Allah Swt, akan tetapi ia meninggalkan shalat subuh yang seharusnya menjadi kewajiban umat muslim untuk menunaikannya. Maka, yang harus dilakukan yaitu memikirkan kembali amalan baik mana yang perlu dilakukan

³⁸*Ibid.*, h.65

dan menggantinya dengan amalaan lain atau membatasinya dengan waktu.

- 3) Berkaitan dengan pekerjaan yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan. Yaitu menilai pada pekerjaannya apakah bermanfaat terhadap dirinya di dunia dan akhirat, apakah mengharap karena ridha Allah Swt, kenapa harus melakukan pekerjaan tersebut. Maka, dengan bermuhasabah amal perbuatan yang dilakukan akan bernilai disisi Allah Swt.³⁹

4. Bahaya Meninggalkan Muhasabah

Adapun pekerjaan yang berbahaya ketika ia meremehkan dan meninggalkan muhasabah. Karena dapat terjerumus pada perbuatan dosa. Hal ini menyebabkan kehancuran dalam diri seseorang. Sehingga tergolong orang-orang yang terperdaya dan akan merasakan penyesalan dihari kelak nanti. Jika mereka mengetahui, sesungguhnya menahan nafsu lebih mudah untuk dilakukan dari pada melakukan perbuatan tidak bermanfaat yang sudah menjadi kebiasaan.⁴⁰

5. Muhasabah dalam Ayat Alquran

Muhasabah merupakan kewajiban bagi setiap muslim untuk dilakukan. maka setiap diri individu meluangkan waktu untuk bermuhasabah dan menjauhkan diri dari perilaku kejahatan. Terdapat dalil dari al-Quran dan as-Sunnah berkaitan dengan muhasabah diri. Dalam firman Allah Swt menganjurkan untuk bermuhasabah, diantaranya :

- a. Surah Al-Hasyr: 59 ayat 18

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah Swt dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah

³⁹ *Ibid.*, h.65

⁴⁰ *Ibid.*, h. 66

Swi. Sungguh Allah swi Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”

Ayat tersebut menjelaskan mengenai perencanaan yang akan dilakukan hendaknya diperhatikan untuk meraih kehidupan dunia dan mendapatkan keselamatan di akhirat. Setiap manusia memiliki tujuan masa depan yang hendaknya dalam setiap perbuatan untuk diperhatikan agar perlakuan yang dilakukan bermanfaat dan tidak sia-sia. Ayat ini juga ditujukan kepada orang-orang yang beriman untuk bertakwa kepada Allah Swi, dengan cara melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

b. Surah Al-Ra’du: 13 ayat 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah Swi tidak akan merubah suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan pada dirinya sendiri.”

Potongan ayat tersebut menjelaskan bahwa hendaknya mengontrol dirinya untuk melakukan perbuatan yang dilakukan. Ketika seseorang melakukan introspeksi diri, maka Allah Swi akan menyadarkan dirinya mengetahui letak kesalahan dan kebenaran yang telah diraih.

c. Surah Al-Qiyamah: 75 ayat 1 dan 2

لَا أُقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَامَةِ وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ۝

Artinya: “Aku bersumpah dengan hari kiamat. Dan aku bersumpah demi jiwa yang selalu menyesali (dirinya sendiri).”

Ayat ini menjelaskan seseorang yang telah berbuat kebaikan dan mengikuti perintah Allah Swi, tetapi disisi lain masih melakukan perbuatan maksiat yang sewaktu-waktu tidak dapat menguasai hawa nafsunya dari godaan setan. Maka akan timbul rasa penyesalan dan akhirnya bertaubat dan kembali kejalan perintah Allah Swi.

Manusia menyadari bahwa hawa nafsunya tidak pernah menuju kearah kebaikan. Banyak cara yang digunakan untuk menghindarkan diri dari jalan kebenaran. Oleh karena itu, penting bagi setiap orang-orang mukmin menjaga keseimbangannya untuk berada pada jalan yang benar dengan bermuhasabah.

d. Surah yusuf: 12 ayat 53

وَمَا أَبْرَأُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya: “*dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan. Kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang.*”

Ayat ini menjelaskan hawa nafsu yang diberi rahmat oleh Allah Swt ialah *nafsu muthmainnah*. Nafsu ini mengajak pada ketentraman hati dengan cara berdzikir kembali kepada Allah Swt, rindu dan merasa senang didekatnya.

e. Surah Al-Fajr: 89 ayat 27-28

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

Artinya: “*Wahai nafsu muthma'innah. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya.*”

Ayat ini menjelaskan bahwa tentang peringatan kepada hamba-Nya menjelang kematian. Yaitu untuk mengingat kembali kepada Allah dengan usaha yang telah dilakukan di dunia. Orang yang beriman akan merasakan Jiwa yang puas dan diridhai di sisi Allah Swt disaat pada hari kiamat nanti.

f. Surah Al-Anbiya:21 ayat 47

وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئًا وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ آتَيْنَا بِهَا وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ

Artinya: “*Dan kami akan memasang timbangan yang tepat pada hari kiamat, maka tidak seorang pun dirugikan walau sedikit; sekalipun*

hanya seberat biji sawi, pasti kami mendatangkannya (pahala). Dan cukuplah kami yang membuat perhitungan.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah akan menimbang secara adil dihari kiamat nanti. Tak sedikitpun Allah Swt berbuat zalim kepada hamba-Nya. karena mereka semua akan dimintai pertanggung jawaban atas perlakuan yang telah dilakukan. Oleh karena itu, tidak ada seorang yang bisa menyelamatkan pada hari hiamat, kecuali dirinya sendiri. Maka, diri sendiri dianjurkan untuk membiasakan melakukan muhasabah setiap saat.

g. Surah Al-Qiyamah: 75 ayat 14-15

بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ ۚ وَلَوْ أَلْقَىٰ مَعَاذِيرَهُ ۚ

Artinya: “Bahkan manusia menjadi saksi atas dirinya sendiri. Dan meskipun dia mengemukakan alasan-alasannya.”

Ayat ini menjelaskan manusia akan menjadi saksi dirinya sendiri tanpa saksi orang lain. Saksi tersebut adalah bagian dari tubuh manusia itu sendiri. Berupa bagian pendengaran, penglihatan, kaki, tangan dan anggota tubuh lainnya. Akan menceritakan semua yang telah dilakukan tanpa berbohong sedikitpun.

6. Urgensi Muhasabah

Perlu kita ketahui setiap perbuatan manusia akan dicatat oleh malaikat Raqib dan Atid terhadap amal yang baik dan buruk. Oleh karena itu, manusia dianjurkan melakukan muhasabah dan mengkaji masa lalu sebagai pembelajaran dalam hidupnya. Dengan bermuhasabah dapat memancarkan cahaya seseorang dan menerangi jalan disetiap langkah agar tetap berada pada jalan yang lurus. Seseorang yang sering melakukan muhasabah dari waktu ke waktu akan sedikit kesalahan dan kekeliruan. Barang siapa yang melakukan muhasabah sebelum dilakukan amal perhitungan dihari kiamat, maka termasuk orang yang beruntung. Sedangkan orang yang menguasai hawa nafsunya dan lalai terhadap

kehidupan serta tidak melakukan muhasabah, maka termasuk orang yang merugi.⁴¹

Hendaknya setiap orang menghisap dirinya pertama kali dalam hal-hal yang wajib. Jika ingat terhadap apa yang ditinggalkan, maka dengan segera untuk menyusulnya dan melakukan qadha atau perbaikan. Kemudian menghisap dirinya terhadap hal-hal yang dilarang. Jika melanggar sesuatu dan melakukan perbuatan amal buruk maka dengan segera melakukan ibadah taubat dan istighfar yang dapat menghapus dosa. selanjutnya, jika setiap orang menghisap dirinya atas kelalaian karena perbuatan dan tujuan penciptaannya maka, segera melakukan amal berupa dzikir dan menghadap kepada Allah Swt.

Muhasabah merupakan kewajiban bagi seorang muslim. Dengan melakukan muhasabah maka seseorang menyadari kekurangannya, mengetahui letak kelemahannya dan kesalahan yang dilakukan.

7. Manfaat Muhasabah

Menurut Ibnu Qayyim, terdapat manfaat muhasabah, diantaranya :

- a. Mengetahui aib dirinya sendiri.

Dalam sebuah hadis dikatakan

لَا يَسْتُرُ عَبْدٌ عَبْدًا فِي الدُّنْيَا إِلَّا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

Artinya: *“Tidaklah seseorang menutupi aib orang lain di dunia, melainkan Allah Swt akan menutupi aibnya dihari kiamat kelak.”* [HR.Muslim]

Hadis tersebut, menjelaskan bahwa setiap muslim berhak untuk menutupi aib dirinya sendiri dan orang lain. Sehingga Allah Swt kan menutupi aib hambanya sampai hari kiamat.

- b. Merendahkan diri karena Allah
- c. Mengetahui hak-hak Allah

⁴¹Ainul Mardziah, *“Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali”*, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Aceh, 2018, h.32

- d. Seorang yang sadar dalam dirinya akan melaksanakan perintah Allah Swt dan menjauhi larangannya.
- e. Dapat menjaga silaturahmi kepada sesama muslim. Hal ini juga berarti bahwa seseorang yang sedang mempunyai masalah dengan saudaranya, hendaknya memperbaiki hubungan tersebut, agar tidak terjadi keretakan dan permusuhan.
- f. Terbukanya pintu bagi orang yang telah hina dan tunduk kepada Allah Swt.
- g. Menjauhkan diri dari sifat munafik.
- h. Orang-orang yang beruntung dan segera melakukan muhasabah akan dimasukkan kedalam surga firdaus. Dan orang yang abai terhadap muhasabah tergolong orang-orang yang merugi, akan dimasukkan kedalam neraka dan terdapat azab yang pedih.

Selain manfaat tersebut, juga dapat meningkatkan pribadi merasa tenang dan damai. Memotivasi dirinya untuk semakin dekat kepada Allah Swt, mendorong sugesti kearah hidup yang bermakna, hadirnya rasa cinta kepada Allah Swt.

Sesungguhnya sikap dan perbuatan yang paling berbahaya adalah meremehkan, melepaskan, meninggalkan muhasabah diri. Karena dapat menghancurkan keadaan dirinya dan menutup hati dan pikiran dari segala akibat serta bersandar pada ampunan Allah Swt. Semakin lama untuk menyadarkan diri dari muhasabah, maka dapat mengakibatkan penderitaan dalam dirinya. Sehingga mudah terperangkap dalam dosa. Dimana ia menikmati kesenangan dirinya dan mengalami kesulitan apabila ia tinggalkan begitu saja. Seandainya mereka tahu dan mengikuti kebenaran, sesungguhnya menjaga nafsu lebih mudah daripada menuruti semua yang tak akan pernah habisnya.⁴²

⁴² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati*, h. 120

8. Strategi Muhasabah

Untuk mengatasi hawa nafsu maka perlu melakukan muhasabah dan tidak mengikuti hawa nafsu. Seseorang merasa berdosa dalam hatinya jika melakukan kesalahan. Sehingga hati merasa hancur karena telah meremehkan muhasabah dan mengikuti hawa nafsu. Dalam sebuah hadis Imam Ahmad meriwayatkan hadis dari Syadad bin Uwais bahwasanya Rasulullah, bersabda :

“Orang yang cerdas yaitu orang yang menundukkan hawa nafsu dan melakukan amal perbuatan untuk kehidupan setelah mati, dan orang yang lemah yaitu orang yang selalu mengikuti hawa nafsunya dan berangan-angan untuk mendapatkan selamat dari Allah Swt.”⁴³

Dalam kehidupan semua manusia akan mengalami kematian dan dimintai pertanggungjawaban selama hidup di dunia. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat untuk mendekati diri kepada Allah Swt sebagai amal bekal diakhirat nanti. Strategi tersebut terdiri dari beberapa tahap yaitu :

1. Tahap Takhalli

Tahap tahalli adalah tahap pembersihan diri dari sikap dan perilaku yang buruk sehingga mengotori hati dan pikiran. Tahap ini meliputi :

a. Shalat

Merupakan kewajiban ibadah bagi setiap muslim. Dalam shalat didalamnya terkandung hubungan manusia dengan Allah Swt. Ketika seseorang berdiri khusu' dan tunduk kepada Allah Swt, maka dapat membawa keadaan kedalam rohani sehingga merasa tenang, jiwa yang damai dan hati yang tentram. Ketika seseorang mengalami masalah yang dapat mengganggu pikiran dan hati gelisah, maka dengan gerakan sholat yang khusu' dapat melepaskan segala urusan dunia. Sehingga timbul perasaan tenang dan tentram dengan sendirinya. hal ini didukung oleh aspek-aspek bagi kesehatan yang terdapat dalam shalat, yaitu :

⁴³ *Ibid.*, h.57

1) Aspek olahraga

Menuntut konsentrasi, beraktivitas dan tekanan pada bagian tertentu sebagai proses relaksasi. Proses ini dapat menghantarkan pada situasi yang seimbang antara jiwa dan raga.

2) Aspek meditasi

Ketika dituntut untuk melakukan secara khusyu' dapat membawa pada ketenangan jiwa.

3) Aspek auto-sugesti

Bacaan yang terdapat dalam sholat merupakan puji-pujian atas keagungan Allah Swt yang membawa pada hadirat ilahi dan memohon untuk diselamatkan dunia dan akhirat. bacaan tersebut dapat dijadikan sebagai *Self hypnosis*. Sebagai dukungan dalam mengobati penyakit yang terdapat dalam diri sendiri.

4) Aspek kebersamaan

Dengan cara melakukan shalat berjamaah, maka dapat mengatasi seseorang yang hidup dalam kesendirian atau keterasingan merasa tenang dan dapat membangun komunikasi sesama muslim.

b. Puasa

Merupakan menahan diri dari sesuatu seperti, makan dan minum serta berhubungan suami istri mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Melaksanakan puasa dapat meningkatkan kualitas rohani seseorang. Sehingga terbentuk jiwa yang sehat dan dapat meningkatkan iman. Menurut Abdul Hamid, manfaat melaksanakan puasa yaitu: mensyukuri nikmat Allah Swt, menjauhkan sifat jiwa dari perbuatan tercela, menumbuhkan sikap kasih sayang sesama manusia, mengingat siksa akhirat dan dapat menyehatkan badan. Puasa digambarkan oleh Tuhan sebagai keberkahan yang besar atas umatnya. Yaitu dapat melindungi kesehatan jasmani maupun rohani.

2. Tahap Tahalli

Merupakan tahap yang dilakukan dengan pengisian diri dalam hal kebaikan, diantaranya:

a. Dzikir

Dzikir berasal dari kata *Dzakara* yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenal, dan mengerti. Dalam alquran disebutkan surah Ar-Ra'd ayat 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “Dengan mengingat Allah Swt, hati orang-orang yang beriman menjadi tenang. Ketahuilah dengan mengingat Allah Swt, hati menjadi tenang.”

Cara yang dapat dilakukan yaitu dengan mengingat dan menyebutkan berkali-kali ucapan dzikir kepada Allah Swt, sebagai bentuk rasa cinta dan ingat kepada-Nya. misalnya ucapan لا إله إلا الله (Tidak ada Tuhan selain Allah Swt). Ketika mengucapkan kalimat tersebut dapat menciptakan medan elektromagnetik yang kuat dengan pengatuan suara dan gerakan dalam hati dan tubuh bergabung dalam harmoni dengan gerakan bumi secara keseluruhan. Jadi, dzikir kepada Allah Swt dengan cara diucapkan maupun dalam hati atas kebesaran Allah Swt dengan segala sifat-Nya.

Dalam sudut pandang ilmu kedokteran jiwa, dzikir digunakan sebagai terapi psikiatrik yang mengandung unsur kerohanian. Terutama meningkatkan rasa percaya diri pada orang yang sakit dan mendukung proses kesembuhan.

3. Tahap Tajalli

Tahap tahalli adalah tahap penyempurnaan diri terhadap perbuatan dan ucapan. Pada tahap ini termasuk tingkat tinggi, karena berhubungan dengan Allah Swt. Allah Swt akan memberikan cahaya pada hamba-Nya yang sudah memperbaiki

hubungan kepada Allah Swt. Termasuk perbuatan yang mendorong pada kemaksiatan dapat dilenyapkan atas kuasa Allah Swt.⁴⁴

⁴⁴ Amin Syukur, *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2004, h.168

BAB III

BIOGRAFI DAN SINOPSIS BUKU BERPIKIR POSITIF

KARYA DR. IBRAHIM ELFIKY

A. Biografi Dr. Ibrahim Elfiky

Elfiky adalah seorang terapis dan motivator yang kuat. Dia mempunyai latar belakang ahli perhotelan yang berpindah ke dunia bidang pemberdayaan manusia. Beberapa perusahaan yang telah didirikan, memberikan motivasi dan mengadakan seminar ke beberapa daerah, hingga melanjutkan perjalanannya ke bidang pendidikan dan pembangunan manusia.

Dia dinobatkan sebagai pembicara terbaik dunia di media Amerika dan Kanada. Elfiky sebagai sosok yang mempunyai latar belakang di bidang perhotelan. Kedudukannya tidak diragukan lagi ketika telah berhasil memperoleh gelar doktor di bidang metafisika pada Universitas Los Angeles. Dia kemudian beralih menjadi pelatih handal dalam bidang pengembangan Sumber Daya Manusia di beberapa perusahaan dan yayasan Quebec, Kanada. Ia juga mendirikan beberapa perusahaan internasional sekaligus ketua dewan komisaris. Diantaranya : Pusat Kekuatan Potensi Manusia di Kanada (CTCPHE), Pusat Pengembangan Sumber Daya Manusia di Kanada (CTCHD), Pusat Anesti dengan Sugesti di Kanada (CTCH), Pusat Pemograman Bahasa Saraf di seluruh Kanada (CTCNLP).¹

Elfiky lahir pada tanggal 5 Agustus 1950, pada usia muda ia menjadi Duta Tenis Meja dan juara dalam pertandingan internasional di Jerman Barat pada tahun 1969. Setelah lulus dari sekolah di bidang perhotelan, pada tahun 1978 bermigrasi ke Kanada untuk mencari kehidupan yang lebih baik.

Di awal karirnya ia mulai bekerja sebagai pencuci piring di salah satu restoran Kanada. Ia juga bekerja sebagai penjaga malam. Ia bersedia bekerja siang dan malam, kemudian berpikir untuk memiliki karier yang lebih baik

¹ Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017, h. ix

dengan mewujudkan impian untuk mendapatkan gelar Kanada bersertifikat. Dalam waktu delapan tahun ia telah berhasil menjabat sebagai manajer hotel bintang lima di Montreal Kanada dan mendapatkan gelar di bidang pariwisata dan hotel di Mesir. Gelar yang diperoleh antara lain : spesialis (Manajemen Pemasaran dan Penjualan, sertifikat dengan pujian dalam Perilaku Manusia) dari The American Hotel and Motel Association, (Pusat Pelatihan Kanada NLP).

Dia juga sebagai seorang pelatih bersertifikat di Program Neurolinguistik dari Lembaga Program Neurolinguistik di Amerika, pelatih Hipnotis bersertifikat dari Lembaga Pendidikan Hipnotis Amerika, staf pengajar dalam program Terapi Garis Waktu (Time Line Therapy), pelatih Penguatan Memori bersertifikat dari The American Memory Institute (AMI) di New York, seorang pelatih pada program Pengembangan Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan dan Lembaga yang disertifikasi oleh Pemerintah Kota Quebec, Kanada. Serta menjadi pelatih bersertifikat pada program Reiki dari Pusat Pelatihan Reiki dan Asosiasi Reiki Global.

Elfiky meraih gelar doktor di University of Los angeles dalam bidang metafisika. Ia berhasil mendapatkan 23 ijazah dalam pengembangan Sumber Daya Manusia, Manajemen dan Pemasaran serta diakui sebagai penulis dan fondasi ilmu *Neuro Conditioning Dynamic* (NCD-TM) dan ilmu *Power Human Energy*TM (PHETM).

Sejak itu, Elfiky mulai mengadakan kelas seminar di Kanada dengan melatih ribuan orang. Lebih dari 700.000 orang melalui seminar dan pelatihan diadakan di seluruh dunia dalam tiga bahasa Inggris, Perancis dan Arab. Kemajuan yang diperoleh dapat mendirikan instansi sendiri yaitu "*Ibrahim Elfiky Internasional Interprises Inc*" di Montreal Kanada. Ia juga memiliki cabang di Kairo Mesir.

Masa hidupnya digunakan untuk belajar bagaimana memberikan solusi dan mengajarkan seseorang untuk mengatasi masalah dalam hidupnya serta keluar dari zona tersebut untuk mencapai kebebasan dan kesuksesan. Cara dia melakukan itu adalah dengan menyebarkan pemikiran positif dan

keyakinan yang kuat serta berharap untuk berubah. Dia juga mengaitkan aspek spiritual agama dengan metode yang diberikan. Hingga akhir hidupnya, ia meninggal pada 10 Februari 2012 dalam kecelakaan kebakaran di hotel Montreal.

Karya-karya tulis Elfiky telah terjual jutaan di seluruh dunia dan diterjemahkan ke dalam lima bahasa, Inggris, Perancis, Arab, Kurdi dan Indonesia. Berikut adalah karya-karya yang telah dihasilkan Elfiky, diantaranya :

1. Jangan Tunda untuk Sejahtera (2010)
2. Dahsyatnya Berperasaan Positif (2010)
3. Personal Power (2011)
4. Excellent Life (2013)
5. Rahasia Kekuatan Pribadi (2014)
6. Neuro Linguistic Programming
7. Memperbaiki Nasib

B. Sinopsis Buku Terapi Berpikir Positif karya Ibrahim Elfiky

Buku *Terapi Berpikir Positif* karya Ibrahim Elfiky menjelaskan kekuatan pikiran manusia yang memiliki pengaruh negatif dan positif dalam menentukan kehidupan. Untuk lebih detail dijelaskan ke dalam beberapa sub bab didalamnya, sebagai berikut :

Bagian Pertama, menjelaskan kekuatan pikiran. Kekuatan pikiran yang disajikan terdiri dari : pikiran memiliki proses yang kuat, mampu membuat tempat memori dalam akal, melahirkan pola pikir. Kemudian pikiran memengaruhi intelektualitas, fisik, perasaan, sikap, hasil, citra diri, harga diri, percaya diri, kondisi mental, kondisi kesehatan, tidak mengenal batas ruang dan waktu, dapat meningkatkan atau mengurangi energi, melahirkan kebiasaan, memengaruhi sistem kerja akal bawah sadar dan pikiran terhadap mata rantai persepsi.

Berpikir merupakan bagian yang penting dalam diri manusia, dimana yang membedakan dengan makhluk Allah Swt berupa, hewan, tumbuhan

dan benda mati. Juga membedakan yang bermanfaat dengan yang tidak bermanfaat, halal dan haram, pikiran yang positif dan negatif. Sehingga mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Pikiran adalah sumber untuk mendorong perilaku dan hasil yang telah diputuskan. Pikiran mampu menempatkan seseorang dalam kondisi sehat atau sakit, bersikap positif atau negatif, dan lain sebagainya. Hal ini terjadi karena keputusan yang telah direncanakan sebelumnya. Pikiran dapat mengubah persepsi menjadi file bawah sadar terhadap perubahan hidup. Kemudian diperkuat oleh keyakinan dan proyeksi serta konsentrasi akal terhadap apa yang diinginkan.

Informasi kesadaran berupa pikiran yang ditemukan oleh Elfiky dalam *Aladdin Factor* karya Jack Canfield dan Mark Viktor Hansen terdapat pikiran yang setiap hari mengeluarkan 60.000 pikiran. Salah satunya pengarahannya menjadi bagian terpenting dalam pikiran. Oleh karena itu, jika arah pikiran yang ditentukan positif maka, sejumlah pikiran 60.000 dikeluarkan dari memori ke arah positif. Sebaliknya, jika arah pikiran yang ditentukan negatif, maka memori dalam akal akan mengarahkan sejumlah pikiran ke hal negatif.

Kekuatan pikiran yang memusatkan perhatiannya pada berpikir masa depan, maka akal akan mendukung untuk mewujudkannya. Jika itu adalah segala sesuatu yang menjauhkan dari impian, maka mengakibatkan kegagalan dan keputusasaan. Oleh karena itu, gunakan pikiran sebaik mungkin dengan memberikan program yang positif dan jelas kepada akal. Karena pikiran memengaruhi akal, perasaan, perilaku dan anggota tubuh lainnya.

Bagian kedua, menjelaskan berpikir negatif. Perlu diketahui bahwa pikiran negatif sangat berbahaya pada pikiran seseorang. Karena dapat merangkai kehidupan bersama yang menyebabkan penderitaan, perasaan, perilaku, dan hasil negatif. Misalnya, penyakit fisik, penyakit jiwa dan ketakutan.

Pikiran negatif juga berbahaya ketika bisikan hal-hal negatif sering terlintas dalam pikiran, sehingga akan ada pengulangan dan penumpukan dalam pikiran yang mengakibatkan kebiasaan seseorang untuk melakukan dalam menjalani hidup. Seseorang berpikir negatif karena memilih jalan gelap daripada jalan terang. Hal ini berarti membiarkan pikiran negatif menumpuk dalam pikirannya, daripada mencari solusi untuk dihilangkan. Akibatnya dia merasa bersalah terhadap dirinya sendiri, hidup tanpa arti, gagal dan semuanya negatif dalam cara berpikirnya.

Pikiran negatif yang terus mencari dan berpikir hal-hal negatif di masa lalu akan menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan peristiwa di masa depan. Akibatnya, kehidupan diwarnai dengan masalah.

Oleh karena itu, sebagian orang memilih mendekati diri kepada Allah Swt dengan jalan yang benar berupa tawakal. Tawakal adalah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt atas usaha yang telah dilakukan.² Dengan cara tersebut akan mendapatkan jalan keluar-Nya.

Bagian ketiga, akan dijelaskan tentang berpikir positif yang terdiri dari: berbagai macam berpikir positif, ciri-ciri kepribadian positif, tiga kekuatan pikiran, tujuh prinsip berpikir positif.

Berpikir positif dalam pandangan Ibrahim Elfiky adalah sumber kebebasan dan sumber kekuatan. Sumber kekuatan mampu membantu seseorang untuk menemukan solusi sampai mendapatkannya. Sehingga memiliki kemampuan untuk tumbuh mahir, percaya dan kuat. Sementara sumber kebebasan dapat membebaskan diri dari masalah penderitaan pikiran negatif dan memengaruhi kesehatan fisik.³

1. Macam-Macam Berpikir Positif

a. Berpikir Positif Untuk Memperkuat Cara Pandang

Sudut pandang ini digunakan ketika seseorang yang berpikir positif dalam pandangannya tentang sesuatu, meskipun pandangannya benar hasil yang diperoleh negatif.

² [Tawakal - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas](#) Diakses pada tanggal 15 Maret 2021 pukul 7:41 WIB.

³ Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif...*, h. 207

Contoh : Roger Panster berhasil memenangkan juara seratus meter dunia dalam tiga menit, yang memakan waktu enam bulan untuk belajar. Kebanyakan menganggapnya mustahil karena bisa menempuh secepat itu. Namun Roger memiliki cara berpikir yang berbeda, hingga akhirnya berhasil menguatkan pikiran dan tindakannya. Oleh karena itu, pribadi yang ingin mewujudkan impian tersebut rajin belajar secara rutin hingga berhasil.

b. Berpikir Positif Karena Pengaruh Orang Lain

Metode ini digunakan ketika seseorang berada pada pikiran positif yang dipengaruhi oleh orang lain dan mendorong untuk tidak membuang waktu untuk berpikir negatif.

Contoh : ketika seseorang berkata tawakal lah kepada Allah Swt dan melatih diri untuk mengikuti Rasulullah Saw. Dengan pengetahuan, perbuatan dan kesabaran itu akan mendapatkan apa yang diinginkan. Kata-kata ini dapat mendorong seseorang untuk menganalisis dan yang telah diperkuat pikirannya sampai menjadi bagian dari diri anda. Sehingga mendukung dunia luar untuk berubah dan berkembang menjadi lebih baik.

c. Berpikir Positif Karena Momen Tertentu

Metode ini hanya terjadi selama peristiwa tertentu. Pikiran dan perilaku positif hanya terjadi pada waktu tertentu, tidak sepanjang waktu. Namun momen ini juga bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan perilaku, karena dengan berpikir positif bisa melahirkan kebiasaan positif baru.

Contoh : pada bulan ramadhan kebanyakan orang-orang berbuat baik untuk beribadah kepada Allah Swt.

d. Berpikir Positif Saat Menghadapi Kesulitan

Metode ini digunakan ketika seseorang menghadapi masalah, sebagian besar menghadapi masalah dengan sikap dan bertindak negatif dalam melakukan sesuatu. Pikiran negatif, menjadi alasan untuk berfokus pada keburukan termasuk juga perasaan. Sehingga

berdampak pada semua perilaku di sisi hidupnya. Jika seseorang mendekati diri kepada Allah Swt, maka pikiran akan bekerja terhadap masalah yang di hadapi dan mengetahui manfaatnya serta berubah menjadi hal yang positif.

Contoh : seorang pria kehilangan hartanya dan terlilit hutang. Sikap emosional dan serangan jantung, bahwa kehidupan saat ini telah menjauhkan diri dari sang pencipta. Kemudian sadar atas perilaku yang dilakukan selama ini salah, untuk mendekati diri kepada Allah Swt dengan melakukan kewajiban dan membiasakan diri dengan hal positif. Hal ini dilakukan hingga menjadi kebiasaan. Dengan demikian, hasil kurang lebih enam bulan dapat melunasi seluruh hutangnya dan melahirkan perubahan baru.

Oleh karena itu, ketika pribadi tersebut menjalin hubungan dan melibatkan Allah Swt dalam segala hal, maka Allah Swt sedang mempersiapkan kehidupan yang lebih baik dan tak terduga. Sehingga menjadi pribadi yang mulia dan berhasil mewujudkan impian.

e. Selalu Berpikir Positif

Metode ini digunakan ketika seseorang tidak lagi terikat oleh ruang, waktu dan pengaruh yang lain. Artinya berpikir positif sudah menjadi kebiasaan dan selalu bersyukur kepada Allah Swt. Dengan memiliki kepribadian hidup tenang, damai, dan bahagia. Manfaat berpikir positif dapat memerhatikan aspek spiritual untuk menyembah Allah Swt dengan tawakal dan menggunakan pikiran positif. Sehingga dapat menjalani hidup dengan damai dari segala aspek kehidupan. Orang seperti ini akan mencari jalan keluar dari setiap masalah yang dihadapi. Dengan begitu memiliki kepribadian hidup tenang, damai dan bahagia.

2. Ciri – Ciri Berpikir Positif :

a. Memohon Pertolongan, Beriman, dan Tawakal Kepada Allah

Pribadi yang positif akan menaruh kepercayaannya untuk bertawakal kepada Allah, memohon pertolongan kepada-Nya dan termasuk orang yang beriman.

b. Nilai - Nilai Luhur

Pribadi yang positif dan sukses memiliki naluri yang telah dalam dirinya, seperti : jujur, dapat dipercaya, murah hati, meneladani akhlak Rasulullah Saw.

c. Perspektif yang Jelas

Memiliki pengetahuan tentang pandangan jangka waktu pendek, tengah dan panjang tentang apa yang diinginkan. Memiliki alasan yang jelas, kapan waktu yang tepat untuk diwujudkan dan bagaimana mendapatkannya. Sehingga strategi yang telah disiapkan dapat didapatkan hingga berhasil dengan mewujudkan yang di inginkan.

d. Keyakinan dan Proyeksi yang Positif

Pribadi positif menerapkan kepercayaan sepenuhnya kepada Allah Swt. Apa yang diyakini dan diproyeksikan dapat diwujudkan sesuai dengan keyakinan. Hal ini telah ditetapkan sebelumnya terhadap apa yang dia lakukan. Bahwa Allah Swt tidak menyalakan pahala bagi orang yang beriman.

e. Menemukan Jalan Keluar dalam Setiap Masalah

Pengetahuan tentang hukum konsentrasi pada pemecahan masalah. Pribadi akan fokus untuk menemukan jalan keluar dan mengesampingkan hal-hal lain yang dapat mengganggu masalah. Cara ini dilakukan dengan melibatkan aspek spiritual ketuhanan sehingga diperoleh situasi yang tenang dan damai.

f. Menjadikan Masalah dan Kesulitan Sebagai Pelajaran

Manfaatkan masalah yang dihadapi. Sehingga mampu mengolah masalah menjadi keterampilan, keahlian, dan pengalaman yang berharga.

g. Tidak Membiarkan Masalah dan Kesulitan Memengaruhi Hidupnya

Ada tujuh pilar utama dalam kehidupan, yaitu keluarga, individu, spiritual, sosial, keuangan dan karier. Salah satunya pribadi yang berkarir akan mengatasi masalah dengan wajar dan adil. Jangan sampai masalah mengganggu kehidupan sampai menemukan jalan keluarnya sendiri.

h. Sikap Percaya diri, Menyukai Perubahan dan Berani Menghadapi Tantangan

Pribadi sukses mengetahui tujuan yang harus dicapai ada tantangan yang harus dihadapi. Cara yang dilakukan adalah menyusun strategi dari berbagai kemungkinan. Kemudian lakukan, evaluasi, dan perbaiki. Langkah ini perlu diwujudkan agar dapat belajar dari kesalahan dengan mengoreksi kembali dan percaya pada Allah Swt.

i. Cita-Cita, Perjuangan, dan Kesabaran

Fondasi kemajuan untuk mencapai cita-cita adalah kerja keras dan mewujudkannya. Bersabar ketika ditengah-tengah mengalami kesulitan. Oleh karena itu, didasarkan atas rasa cinta dan tawakal serta percaya pada kuasa Allah Swt.

j. Suka Bersosialisasi dan Membantu Orang Lain

Menyukai sosialisasi terhadap siapa saja yang di temui. Seperti, menghormati orang lain dengan cara yang positif, membantu orang lain dengan meluangkan waktu atau memberikan sebagian kekayaan mereka kepada orang-orang yang membutuhkan.

Kepribadian yang sukses memiliki salah satu sifat diatas yang menggambarkan karakter seseorang. Oleh karena itu, pilihlah salah satu sifat yang cocok untuk diterapkan dalam hidup.

3. Tiga Kekuatan Berpikir Positif

Terdapat tiga kekuatan yang menjadi sumber keseimbangan dalam aspek kehidupan seseorang, antara lain :

a. Keputusan

Hari ini adalah keputusan hasil kemaren. Dan besok adalah hasil keputusan saat ini. Cara untuk melakukan ini adalah dengan memulai sekarang dengan memperhatikan diri sendiri terhadap apa yang diinginkan dan menghapus terhadap apa yang tidak diinginkan. Contoh : Bagaimana kehidupan anda ? Apakah merasa lebih maju dan lebih baik ?

Jawaban tersebut akan memengaruhi kehidupan terhadap keputusan yang telah dibuat, bagaimana anda merespon dan menanggapi. Hal ini mendasari keputusan yang dibagi menjadi beberapa jenis, diantaranya :

1) Keputusan Berpikir

Ketika memutuskan orientasi positif maka hasil yang diperoleh positif. Sebaliknya, jika orang tersebut memutuskan orientasi negatif maka hasilnya juga negatif. Hal ini terjadi karena akal bawah sadar menanggapi pikiran untuk merespon. Kemudian berpikir bermanfaat atau tidak. Oleh karena itu, mengenal diri sendiri penting untuk melatih pikiran dan mendapatkan solusi.

2) Keputusan Konsentrasi

Hukum konsentrasi akan menanggapi pusat akal bawah sadar. Apa yang menjadi pusat perhatian akan direspon dan diterima oleh akal. Jika fokusnya adalah kegagalan, maka akal akan menerima respon berdasarkan informasi terkait kegagalan tersebut. Di sisi lain, jika fokusnya adalah pada kesuksesan, maka akan mendapatkan kebahagiaan dan membuang hal-hal yang menyebabkan pada kegagalan.

3) Keputusan Merasakan

Perasaan adalah oksigen manusia untuk bernafas. Jadi, berlatihlah menggunakan perasaan anda dengan menarik nafas dalam-dalam dan lepaskan secara pelan-pelan dengan tenang. Lakukan beberapa kali, sehingga dapat memberikan oksigen ke

otak dengan kekuatan spiritual. kemudian fokus untuk menemukan solusi.

4) Keputusan Perilaku

Kesadaran akan memberikan makna pada konsentrasi, perasaan dan perilaku. Pribadi yang telah menguasai perilaku yaitu kesadaran, maka seluruh pikiran, konsentrasi dan perilaku yang bersifat positif akan melahirkan yang positif pula.

5) Mengoreksi Keputusan

Persepsi seseorang memengaruhi hasil yang harus dicapai. Jika tidak memenuhi ekspektasi, harus memperbaiki di setiap langkah dan membuat strategi yang akan dilakukan. sehingga ketika mengalami kegagalan atau keberhasilan dapat mengevaluasi diri di setiap langkah. Belajar dari pengalaman dan bertindak mewujudkan masa depan.

b. Memilih

Sebagian besar seseorang memilih untuk mengambil tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu. Tindakan ini dapat menyebabkan pribadi bergerak secara spontan dan kebiasaan.

Gunakan cara terbaik saat berpikir, lakukan dan ulangi beberapa kali hingga menjadi kebiasaan. Evaluasi dan lakukan perbaikan sampai anda berhasil mewujudkan impian anda. Bernard Shaw, mengatakan pilihan akan memengaruhi hidup kita, bukan karena keadaan. Oleh karena itu, setiap orang bebas berhak menentukan pikiran mereka, bagaimana mengatasi dan melihat masalah.

c. Tanggung jawab

Elfiky mengatakan aku bertanggung jawab atas pikiranku, jadi aku harus khawatir tentang apa yang kulakukan.

Sebagian besar menyadari keputusan yang telah diambil dalam pilihannya, tetapi tidak semua orang bertanggung jawab atas pilihannya. Hal ini terjadi karena mereka menyalahkan situasi, dan sebaliknya tidak berpikir untuk memperbaikinya. Jadi yang perlu

dilakukan adalah memperbaiki diri terhadap kesulitan yang terjadi, mengambil manfaat dan terus bergerak untuk maju.

Perlunya konsentrasi, perhatian dan arahan dalam diri seseorang untuk mewujudkan apa yang diinginkan. Sehingga apa yang diinginkan dalam setiap aspek kehidupan, mulai dari : keluarga, kesehatan, spiritual, karier dan keuangan, pilihan dan tanggung jawab serta bertawakal kepada Allah Swt dapat menghantarkan puncak menuju kesuksesan.

4. Tujuh Prinsip Berpikir Positif

a. Masalah dan Kesengsaraan Hanya Ada dalam Persepsi

Kenyataan adalah persepsi. Jika anda ingin mengubah kenyataan, maka ubah persepsi terlebih dahulu. Cara mengubah persepsi adalah dengan memperluas cakrawala pada pandangan. Kemudian mengubah persepsi negatif menjadi positif. Karena pikiran manusia hanya mampu fokus pada satu informasi di satu waktu.

Ketika menghadapi persepsi adalah sebuah masalah, maka berpikir bahwa itu adalah karunia dari Allah Swt. Oleh karena itu, jangan biarkan masalah memengaruhi persepsi anda. Ubahlah persepsi maka kehidupan akan berubah. Karena masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi.

b. Jangan Sampai Masalah Memengaruhi Kondisi yang Ada : Ia Akan Membawa Keadaan ke Lebih Buruk atau Baik

Masalah yang datang memengaruhi pikiran, perasaan, kekuatan dan konsentrasi. Hal ini dapat dilepaskan dengan cara-cara tertentu seperti, damai, tenang dan nyaman. Dari sini dapat ditentukan orang yang berpikir negatif dan berpikir positif dalam mengatasi masalah. Karakteristik orang yang berpikir negatif menghadapi masalah yang berfokus pada konsentrasi hal-hal negatif. Sehingga mendorong perasaan semakin rumit dan memperburuk kondisi. Sementara karakteristik orang yang berpikir positif akan memusatkan perhatian mereka pada hal positif dan menarik kesimpulan secara rasional.

Sehingga mendorong perasaan untuk tenang dan damai serta lebih baik.

Oleh karena itu, mulai sekarang ketika menghadapi masalah jangan pernah menyalahkan kondisi. Karena hal pikiran negatif akan menjauhkan dari impian dan mewujudkan kegagalan. Sementara pikiran positif akan menjemput kesuksesan dan dengan mudah mencapai impian lebih dekat disertai tawakal kepada Allah Swt.

c. Pisahkan Diri dari Masalah, Jangan Menganggap Setiap Kejadian Sebuah Masalah

Pisahkan dirimu dari ujian kehidupan. Karena masalah hanyalah romansa kehidupan yang dapat digunakan sebagai pengalaman, pelajaran dan lebih bijaksana. Anggap diri anda sebagai keajaiban tak terbatas yang mampu menghadapi semua cobaan. Masalah adalah hal yang wajar terjadi di kehidupan. Oleh karena itu, berhati-hatilah terhadap respon eksternal.

Penting untuk mengetahui kata “aku” kepada diri sendiri dan orang lain di setiap waktu, tempat, materi, energi, termasuk potensi spiritual. kata “aku...” menempatkan kata setelahnya dapat menyebabkan masalah karena keyakinan kita, yaitu bisa negatif atau positif. Oleh karena itu, jangan meletakkan kalimat negatif setelah kata aku. Sebaliknya, meletakkan kalimat yang mengandung hal-hal positif dapat memberikan energi positif bagi pikiran manusia.

d. Pelajaran dari Masa Lalu, Kehidupan pada masa kini dan Rencana Terhadap Masa Depan

Masa lalu itu mimpi dan masa depan merupakan proyeksi. Nikmati hidup saat ini dengan menghadirkan rasa cinta kepada Allah Swt, membuat masa depan menaruh banyak harapan.

Sebagian besar mengeluh tentang masa lalu dan masa depan. Keduanya, pada kenyataannya tidak ada. Karena masa lalu adalah cukup dijadikan pengalaman dan belajar untuk mengambil kebijaksanaan pada apa yang terjadi. Masa lalu adalah pengalaman

hidup yang membuat orang itu kuat, bukan sebuah kegagalan. Oleh karena itu, perbaiki perilaku dengan membuat rencana baru dan melakukannya secara konsisten. Rencana yang akan dihadapi dengan pengalaman masa lalu yang terburuk. Oleh karena itu, siap jika peristiwa itu muncul kembali.

Untuk membangun masa depan adalah dengan membersihkan pikiran negatif, keyakinan negatif, konsentrasi, dan perasaan. Kehidupan saat ini jalani dengan hidup bermakna di setiap peristiwa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kemudian susunlah nilai-nilai dan pikiran untuk masa depan yang lebih baik.

Jangan biarkan masa lalu mengganggu anda. Jangan terlena terhadap masa depan yang belum datang. Hiduplah pada masa kini dengan lurus dan tulus kepada Allah Swt. Jadi, masa lalu hanya dijadikan sebagai pengalaman. Masa depan sebagai proyeksi yang indah.

e. Gunakan Aspek Spiritual dalam Setiap masalah

Mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan menjalankan tugasnya sebagai seorang muslim, bertaubat atas segala dosa yang telah dilakukan dan bertawakal kepada Allah Swt. Karena Allah Swt tidak akan membiarkan hamba-Nya menyia-nyiakan atas usaha yang telah dilakukan.

f. Pikiran Baru Ciptakan Realitas Baru, Ubah Pikiran Maka Realitas Akan Mengikuti

Pertama yang dilakukan adalah mengubah bagian dalam pikiran ke arah hal-hal yang positif. Ubah pola pikir anda dan jalankan konsep yang telah anda buat. Misalnya, percaya pada diri sendiri akan mendapatkan kedamaian. Jadi, saran yang dilakukan melakukan setiap hari akan mendapatkan kehidupan yang tenang.

g. Ketika Satu Pintu di Tutup, Yakinlah Bahwa Pintu Lain Lebih Baik

Apabila Allah Swt menutup satu pintu, maka yakinlah bahwa Allah swt akan membukakan pintu-pintu lain yang lebih baik. Tetapi

sebagian dari mereka lebih memilih menyia-nyiakan waktu, konsentrasi, energi untuk menutup pintu tersebut dari pada memilih pintu yang lain.

Hal ini bisa saja terjadi karena tidak menguntungkan bagi dirinya. Jika dibiarkan mengakibatkan masalah lebih besar. Jika mereka menyadari akan rencana Allah Swt, sesungguhnya Allah Swt Maha Melihat tetapi tidak semua manusia mampu berubah dengan cara lain. Jika orang tersebut sabar menghadapi cobaan, maka Allah Swt akan memberikan perubahan yang lebih baik. Oleh karena itu, bertawakal kepada Allah Swt dan percayalah kepada-Nya.

Bagian keempat, strategi berpikir positif, terdiri dari beberapa macam, diantaranya : strategi mengubah masa lalu, strategi teladan, strategi orang lain, strategi konsentrasi, strategi pengurangan dan peningkatan, strategi hasil yang positif, strategi redefinisi, strategi pembagian, strategi nilai-nilai luhur, strategi alternatif, strategi otogenik.

Kekuatan berpikir positif sebenarnya adalah ketika seseorang menghadapi masalah kehidupan. Baginya sang pemikir adalah awal pembuat pikiran. Pikiran membuat seseorang berpikir. Dengan berpikir mampu berkonsentrasi. Kemudian munculnya perasaan. Perasaan melahirkan Tindakan. Tindakan melahirkan sesuatu yang dapat menentukan hidup anda. Untuk mengubah kehidupan dalam diri seseorang. Dengan demikian yang perlu diubah adalah persepsi.

1. Pemikir

Pemikir memiliki hak untuk memutuskan apa yang mereka inginkan dan apa yang mereka lakukan. Perbuatan inilah yang bebas memilih negatif atau positif. Termasuk menjadi bahagia atau sengsara, spiritual atau duniawi, menjaga kesehatan atau merusaknya, pemikir lah yang berhak mengambil keputusan.

Dengan meletakkan ke dalam pikiran maka, ia mampu membuat untuk konsentrasi, merasakan, bertindak, sampai mendapatkannya. Jika

yang ditanam dalam bentuk pikiran positif akan menghasilkan tindakan yang positif. Sebaliknya jika yang dipikirkan negatif, maka hasil yang diperoleh juga negatif.

Oleh karena itu, pemikir tahu bahwa berpikir negatif dapat menjadi bencana bagi kehidupan. Maka seorang pemikir akan menempatkan ide untuk hal positif.

2. Pikiran

Berawal dari pikiran, tujuan, perbuatan, menjadi kenyataan. Mampu menyampaikan pikiran positif dan negatif. Orang yang menggunakan pikiran positif mampu membuat kemajuan pada dunia. Sementara pikiran negatif mengakibatkan tindakan asusila. Seperti, penipuan, perceraian, perzinaan, serta penyakit fisik dan mental. Penelitian di fakultas kedokteran San Francisco, menunjukkan bahwa penyakit ini berawal dari sebuah pikiran.

3. Berpikir

Setelah memutuskan untuk berpikir positif atau negatif, akal selanjutnya akan mengidentifikasi dari sisi yang berbeda. Kemudian memberikan informasi dalam memori. Sehingga akal dapat memberikan makna dan akal yang telah dibangun dari informasi yang diperoleh. Selanjutnya cari data yang bisa menunjang pikiran dan mencapai ke perasaan. Ketika sudah siap untuk direalisasikan. Pikiran akan menciptakan konsentrasi, perhatian, perasaan, dan konskuensi.

Seorang pemikir harus merujuk pada tiga kekuatan ini. Sehingga dapat memutuskan yang lebih baik dan bertanggung jawab penuh atas hasil pilihannya. Hindari juga kalimat yang mengandung menyalahkan orang lain, mengkritik, dan membanding-bandingkan.

Elfiky mengatakan, masa lalu adalah gudang keahlian keterampilan, kebijaksanaan. Tanpa masa lalu, manusia akan terperosok. Oleh karena itu, terdapat strategi yang mampu mengubah cara pandang terhadap peristiwa yang ada, diantaranya :

1. Strategi Mengubah Masa Lalu

- a. Pilih salah satu pengalaman negatif dan perhatikan emosi pada wajah, perasaan, perilaku.
- b. Ambil pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman negatif.
- c. Bayangkan anda kembali ke masa lalu, persiapkan emosi anda, gunakan keterampilan yang telah anda peroleh. Pastikan sikap yang diambil lebih baik dari sebelumnya. Jadi ketika mengubah pandangan menjadi pikiran positif, maka persepsi juga mengikuti arah positif.
Bayangkan ke masa depan, perhatikan perilaku dan perasaan. Maka pikiran akan berinteraksi dengan masalah tersebut. Sehingga ketika dilakukan berkali-kali menjadi kebiasaan dan mewujudkan pengalaman berharga.

2. Strategi Teladan

Berasal dari keluarga, tetangga, teman bermain, teman sekolah, media sosial di kalangan para artis yang di idolakan hingga Rasulullah Swt. Strategi ini berkaitan dengan cara pandang, keyakinan dan nilai-nilai pada seseorang. Dimana fitur ini dianggap yang terbaik, maka kita tiru dan berperilaku seperti itu pula. Berpikir rasional ketika kita berada di posisi orang yang kita idolakan.

- a. Pikirkan tentang salah satu masalah dan gunakan ekspresi emosional anda.
- b. Bayangkan seseorang yang diidolakan dengan bijak dan damai.
- c. Bayangkan karakter anda yang diidolakan menghadapi masalah ini, menghadapi permasalahan ini. Seperti : Bagaimana menyikapi masalah ini ? Apa yang akan dilakukan ?
- d. Tulis jawaban diatas. Kemudian evaluasi dan lakukan seperlunya yang dianggap cocok.
- e. Bayangkan ketika anda menggunakan metode cara penyelesaian tersebut.
- f. Kemudian bayangkan masalah yang dihadapi di masa depan dan perhatikan bagaimana menyikapinya.

Gunakan saat berhadapan dengan masa lalu dan masa depan. Kemudian berperan seperti tokoh idola anda. Dengan cara ini, anda dapat mengambil pelajaran yang positif.

3. Strategi Orang lain

Ketika menghadapi masalah dalam hidup, buat perubahan pikiran dan sikap positif yang membawa Anda lebih dekat ke tujuan hidup. Pada dasarnya sikap Anda sendiri adalah penentu. Dengan begitu Anda dapat menyesuaikan diri saat menghadapi masalah.

- a. Pikirkan Anda memiliki masalah dengan keluarga, komunitas, rekan kerja Anda.
- b. Bayangkan dengan di layar monitor, televisi.
- c. Bayangkan Anda berada di layar itu dan berurusan dengan orang yang terlibat dalam masalah Anda.
- d. Bayangkan Anda berada di posisi orang itu. Perhatikan sikapmu.
- e. Ingat masalahnya lagi. Pelajaran apa yang dapat dipelajari dan bagaimana Anda berperilaku.
- f. Bayangkan Anda menghadapi masa depan, dengan orang yang sama atau orang lain.

4. Strategi Mengubah Konsentrasi

Ketika berfokus pada hal tertentu, akal dan informasi akan mengarah padanya. Termasuk menjadi pusat perhatian terhadap perasaan melahirkan perilaku. Contoh : Anda sedang menghadapi masalah dan fokus konsentrasi pada masalah tersebut. Kemudian membawa konsentrasi lain sebagai gantinya. Anda akan menikmati konsentrasi lainnya tersebut dengan tenang dan nyaman. Dengan demikian, akal tidak bisa menghapus pengalaman masa lalu, tapi akal dapat berkonsentrasi pada pengalaman baru. Dengan begitu, mampu mengevaluasi diri terhadap pikiran negatif atau positif.

- a. Pikirkan satu pengalaman negatif yang terjadi dalam beberapa hari terakhir.

- b. Buat pertanyaan untuk diri sendiri, sebelum beralih ke pertanyaan yang lain. Contoh : Mengapa anda menghadapi masalah ini ?
- c. Kemudian, katakan padaku bagaimana perasaan anda. Perasaan ini bisa negatif, karena pertanyaan tersebut mengandung hal-hal negatif. Oleh karena itu, gunakan konsentrasi pada hal-hal positif.
- d. Pikirkan masalah yang sama dan jawab pertanyaan ini.
Contoh : Bagaimana cara terbaik mengatasi masalah ini ?
- e. Kemudian, bagaimana perasaan anda merespon jawaban tersebut.
Perasaan anda tentu berbeda ketika menjawab pertanyaan yang pertama dengan kedua. Oleh karena itu, mulai lah mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga dapat memotivasi dalam menyelesaikan masalah.

5. Strategi Pengurangan dan Peningkatan

Setiap hari kurangi apa pun yang tidak anda diinginkan. Dan tambahkan satu hal yang anda inginkan. Lakukan setiap hari maka, hal yang tidak diinginkan menjadi tidak ada dan hal yang diinginkan bertambah meningkat.

6. Strategi Hasil Positif

Pribadi sukses akan belajar lebih banyak dari kegagalan daripada belajar dari hasil kesuksesan. Kita tahu apa yang harus kita lakukan setelah mengetahui hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya.

- a. Pikirkan tentang masalah saat ini.
- b. Pikirkan perilaku negatif untuk menghadapinya.
- c. Pikirkan dampaknya.
- d. Pikirkan tentang bagaimana perasaan anda.

Perasaan anda tentu negatif, karena tidak cocok dengan apa yang direncanakan sebelumnya dan hasilnya tidak diinginkan. Kemudian tariklah nafas dalam-dalam sebanyak tiga kali, dan ubah strategi menggunakan pikiran positif.

- a. Pikirkan masalah yang sama dan hasil yang diinginkan tidak diperoleh.
- b. Gunakan pikiran positif yang dapat digunakan.
- c. Perhatikan perasaan anda. Ketika merasa positif, pasti akan mendapatkan hasil yang positif juga.
- d. Tarik nafas dalam-dalam sebanyak tiga kali. Kemudian tutup mata anda, bayangkan anda berada di masa lalu dan bertemu dengan orang yang sama. Bayangkan anda lebih percaya diri dari sebelumnya. Bersatulah dengan perasaan anda dengan hasil yang anda dapatkan. Tarik nafas dalam-dalam dan buka kembali mata anda.
- e. Bayangkan anda berada di masa depan, berhadapan dengan orang-orang penting. Perhatikan sikap percaya diri anda dan hasil yang anda inginkan.

Gunakan strategi hasil positif ini saat berhadapan dengan orang lain. Sehingga ketika sering dilatih akan menunjukkan sikap professional dan pikiran fleksibel dalam berbagai aspek kehidupan.

7. Strategi Redefinisi

Pribadi menganggap dirinya lemah dan tidak percaya pada sikap diri sendiri karena definisinya. Ia merasa memiliki kekurangan dibandingkan dengan orang lain. Hal ini berawal dari sikap pendengarannya terhadap orang lain. Sehingga ketika definisi telah berubah, pusat perhatiannya akan menyukai pada diri sendiri. Jadi kepercayaan dirinya meningkat dan definisi juga berubah. Inilah perubahan definisi dari kelemahan menjadi kekuatan.

- a. Pikirkan definisi negatif yang terjadi pada anda. Kemudian pasangkan dengan diri sendiri atau orang lain dan percaya pada kebenaran.
- b. Gunakan perasaan anda ketika berada di posisi tersebut.
Kemudian ambil nafas tiga kali, dan berkonsentrasi ke arah positif
- a. Pikirkan definisi positif yang mendukung kekuatan anda.
- b. Gunakan perasaan anda menangani hal ini.

- c. Bayangkan ketika masa depan menghadapi orang-orang yang menganggap anda negatif. Perhatikan kepercayaan diri anda yang berkembang dengan definisi terbaru.

8. Strategi Pembagian

Napoleon Hill, mengatakan anda dapat memecahkan masalah apapun dan menggapai tujuan dengan membagi ke dalam bagian-bagian kecil. Kemudian bersikap baiklah terhadap di setiap bagian-bagian kecil, hingga akhirnya impian itu bisa terwujud.

Seringkali orang menganggap dirinya cemas, gagal, takut dan kesepian. Orang-orang seperti ini akan takut untuk menghadapi masa depan. Karena perasaan negatif yang melekat dalam diri sendiri dapat menghambat dalam meraih impiannya.

- a. Pikirkan satu label yang anda pakai sendiri atau dipakai orang lain.
Tulis dalam bagan.
- b. Pikirkan tentang perasaan yang muncul dan peluang yang hilang karena anda.
- c. Pisahkan label menjadi beberapa bagian. Dan tulis kembali.
- d. Pikirkan tentang cara mengatasinya di setiap bagian.
- e. Perhatikan perasaan saat ini.

9. Strategi Nilai Luhur

Masalah yang telah terjadi pada seseorang, membuat orang yang positif akan lebih tangguh dan lebih baik dengan nilai-nilai luhur. Hal ini terjadi ketika seseorang disibukkan dengan duniawi hingga lupa untuk menjalankan aspek spiritual. ketika terjatuh dan terpuruk. Barulah mereka menyadari pengalaman yang bisa menjadi pengalaman berharga. Tujuannya adalah untuk memperluas persektif menjadi pengalaman berharga. Contoh: mengalami kegagalan dan kecemasan.

- a. Pikirkan tentang satu masalah saat ini.
Contoh : kegagalan, fokus pada masalah.
- b. Perhatikan perasaan yang muncul dan ingat peluang yang gagal dicapai.

- c. Bayangkan nilai luhur dari masalah tersebut.
- d. Kemudian perhatikan perasaan yang muncul saat ini.

10. Strategi Alternatif

Orang yang memiliki strategi alternatif, tahu bagaimana mendapatkan keinginan hingga mencapai titik puncak. Cara yang dilakukan dengan memikirkan berbagai hal strategi baru yang alternatif hingga memecahkan masalah. Karena seorang pemenang tidak mungkin melakukan strategi yang sama. Ketika anda merasa tidak punya masalah, maka jangan menunggu masalah datang tetapi pikirkan tentang apa yang terjadi sekarang untuk segera diselesaikan. Setidaknya gunakan tiga alternatif untuk menyelesaikannya. Sehingga jika satu yang gagal, masih ada strategi alternatif lain untuk menyelesaikannya. Jika anda ingin menguasai perasaan, maka jadikan sebagai teman dekat di anggota tubuh anda. Pertama, melaksanakan apa yang telah dipikirkan, kemudian evaluasi dan perbaiki, terus membawanya kembali sampai yang diinginkan benar-benar terwujud. Jika pilihan yang anda pikirkan tidak mendapatkan hasil, maka dapat membuat strategi pilihan lain sampai anda mendapatkan apa yang anda inginkan berhasil.

11. Strategi Otogenik

Ibrahim menyebutkan, strategi ini disebut juga segelas air, strategi ini terdiri dari :

a. Konsentrasi

- Gunakan sekitar 10 menit untuk tetap diam di tempat yang tenang dan jauh dari kebisingan.
- Kenakan pakaian longgar dan nyaman serta matikan ponsel.
- Duduk tegak atau berbaring.
- Berikan setengah gelas air.

b. Cara

- Pikirkan satu masalah tertentu saat ini.
- Tuliskan penyebab yang dapat memunculkan masalah.
- Sertakan dampaknya.

- Berikan target kapan masalah akan berakhir dan penyelesaiannya.
- Minum air yang sudah disiapkan. Tarik nafas secara perlahan sampai ke dada, lalu keluarkan dari mulut secara perlahan. Hembusan saat dikeluarkan lebih panjang. Misalnya cara 4,2,8 adalah empat hitungan untuk menghirup udara, dua hitungan untuk diam sejenak ketika oksigen bekerja, delapan hitungan untuk menghembuskannya. Hal ini berlaku, semakin lama hembusan nafas yang dikeluarkan menyebabkan suasana menjadi tenang dan damai.
- Tutup mata anda. Bayangkan masalah yang dihadapi hari ini. Kemudian berikan ekspresi percaya diri ke wajah, pikiran dan anggota tubuh yang diinginkan.
- Menghubungkan perasaan dengan citra diri anda, maka akan menghasilkan sebuah keyakinan.
- Buka mata anda dan lakukan lagi dengan cara yang sama, tetapi lebih baik dari sebelumnya.

Perlu diketahui, akal bawah sadar mampu melakukan perintah dan melakukan perbaikan. Dengan mengulangi cara yang telah digunakan dan meyakini sebagai bentuk kebenaran. Sehingga file akal yang telah ditanam sebelumnya mampu mewujudkan impian dengan lebih baik.

Gunakan salah satu strategi diatas dengan baik dan merasa cocok dengan gaya hidup. Sehingga dapat menciptakan pikiran, perasaan, ekspresi wajah hingga hal-hal yang positif.

Bagian kelima, ada sepuluh wasiat dalam berpikir positif, diantaranya: keinginan yang menggebu, keputusan yang kuat, bertanggung jawab penuh, persepsi sadar, menetapkan tujuan, dukungan dari dalam, waktu positif, pengembangan diri, keheningan dan renungan harian, perhatian individual dan kegiatan sehari-hari.

1. Keinginan yang menggebu

Ketika anda ingin mewujudkan impian agar berhasil menjadi kenyataan. Dengan cara menulis di kertas sebelum tidur dan berpikir kembali untuk menulis dipagi hari. Buat tulisan menguasai pikiran anda. Langkah yang diperlukan yaitu : tuliskan salah satu hal yang benar-benar ingin diwujudkan. Biarkan keinginan yang menggebu itu mengalir dalam diri anda. Kemudian berpikir, menyusun strategi, dan mengerjakannya. Apapun yang terjadi terus berlanjut dan tidak membiarkan masalah menguasai pikiran anda.

2. Keputusan yang kuat

Pribadi yang memiliki kekuatan luar biasa untuk mewujudkan impian. Keputusan yang telah diambil memiliki fondasi yang kuat dan tidak ada keraguan dari internal maupun eksternal.

Ketika seseorang berani membuat keputusan, tetapi tidak dapat melakukan untuk mewujudkan impian. Hal ini dikarenakan keputusan yang dipilih masih lemah dan tidak ada pendorong keinginan yang menggebu.

Orang yang sukses membuat keputusan dengan memiliki rasa keinginan yang menggebu, keyakinan yang kuat, proyeksi positif dan berkualitas tinggi dan tegas, sehingga tidak ada keraguan dalam menghadapi tantangan. Jika telah berhasil mewujudkan impiannya, maka dirinya telah memiliki keterampilan dan keahlian. Oleh karena itu, jika orang lain bisa mewujudkan impian, tentunya seseorang bisa mencapainya dan lebih baik dalam mewujudkan keinginan tersebut.

3. Sepenuhnya Bertanggung Jawab

Mewujudkan impian seseorang, berdasarkan keinginan menggebu dan bertanggung jawab penuh atas keputusan yang dipilih. Salah satu seorang kisah anak kecil yang setengah lumpuh saat kecil mampu mewujudkan impian menjadi wanita tercepat di dunia dalam beberapa kejuaraan yang diikuti bernama Wilma Rudolf. Menurutnya ada terdapat beberapa kunci yang membuat ia berhasil, yaitu :

- a. Percaya sepenuhnya kepada Allah Swt.
- b. Cinta untuk Ibu begitu besar dan membuatnya bangga atas pencapaianku.
- c. Impian sangat besar sehingga mencapai tujuan yang jelas.
- d. Keinginan yang menggebu dan didorong rasa keinginan kuat setiap saat.
- e. Tidak ragu-ragu untuk membuat keputusan.
- f. Bertanggung jawab penuh. Dengan berfokus pada impian. Hargai waktu, cara yang dilakukan dan hasil yang didapatnya.

Pribadi yang tangguh memiliki tanggung jawab yang kuat terhadap pikiran dan potensi yang dicapai. Juga aspek spiritual dan aspek duniawi seimbang. Sehingga mewujudkan impiannya. Sedangkan pribadi yang gagal ketika tidak bertanggung jawab atas keputusan yang telah dipilih. Akan kehilangan tanggung jawab yang membuat pikiran dan potensi menjadi tidak bermanfaat yang dapat menyebabkan masalah berdatangan. Oleh karena itu, buat keputusan yang tepat dan bertanggung jawab penuh.

4. Kesadaran Akan Persepsi

Persepsi adalah awal perubahan dan awal kemajuan. Seseorang yang tidak mengetahui potensi rahmat dan kekuatan Allah Swt, akan bersikap menyalahkan keadaan, mengeluh, mengkritik dan selalu membanding-bandingkan. Sehingga hal ini hanya akan membuang waktu dan hidup dipenuhi hal negatif.

Penelitian yang dilakukan George Town University, bahwa lebih dari 90% persepsi dilakukan secara spontan. Hal ini jika kita tahu bahwa pengetahuan tentang kemampuan positif dapat membuat hidup tenang dan pengalaman yang luar biasa. Oleh karena itu, pahami pikiran karena perubahan berawal dari pikiran.

5. Tujuan yang Telah Ditentukan

Ada tujuh aspek kehidupan yang diperlukan dalam menentukan tujuan, terdiri dari :

- a. Aspek spiritual, terdiri dari cinta kepada Allah Swt, murah hati dan toleransi.
- b. Aspek kesehatan, terdiri dari olahraga, pola pikir yang sehat dan pola makan yang sehat.
- c. Aspek kepribadian, terdiri dari pengembangan potensi diri, percaya diri dan penghargaan pada diri sendiri.
- d. Aspek keluarga, terdiri dari orang tua, anak, dan hubungan orang tua dan anak.
- e. Aspek sosial, terdiri dari kemampuan interaksi dengan orang lain.
- f. Aspek profesi, terdiri dari pekerjaan, tujuan bekerja dan keterampilan yang dimiliki.
- g. Aspek material, terdiri dari pendapatan yang dimiliki dan target yang ingin dicapai.

Setiap hari tanpa disadari seseorang berhadapan dengan tujuh aspek diatas. Mulai dari aspek spiritual, melakukan kewajiban ibadah, berdoa dan senyum kepada orang lain. Dalam aspek kesehatan, melakukan aktivitas gerakan pada tubuh, makan dan minum. Dalam aspek kepribadian, berbicara tentang diri sendiri kepada orang lain, memperbaiki perilaku dan perasaan kepada orang lain. Dalam aspek keluarga, komunikasi terkait antara orang tua dan anak. Dalam aspek sosial, berinteraksi dengan orang yang berbeda atau orang yang sama. Dalam aspek profesi, berperan sebagai guru, siswa, karyawan, ibu rumah tangga. Dalam aspek material, berhubungan dengan transaksi uang, jual atau beli.

Dari tujuh aspek tersebut, sebagian besar orang hanya fokus pada aspek material dan aspek profesi. Mereka mengabaikan aspek lain,

sedangkan untuk menentukan tujuan kehidupan yang bahagia, diperlukan tujuh aspek dan cara berpikir yang positif. Oleh karena itu, faktor utama mencapai kebahagiaan adalah kehidupan yang bermakna dan bahagia.

Dalam aspek spiritual, saya shalat tepat waktu, tetapi tidak khusyu' dan tidak menyadari apa yang telah saya ucapkan. Dalam aspek kesehatan, saya menjaga kesehatan dengan menjaga pola makan sehat dan meluangkan tiga puluh menit berolahraga setiap hari. Dalam aspek kepribadian, saya memperbaiki dengan membaca dan menghadiri pelatihan seminar yang dapat menumbuhkan potensi saya. Dalam aspek keluarga, hubungan saya dengan ayah dan ibu begitu dekat dan harmonis serta didasarkan saling mencintai. Dalam aspek sosial, saya pandai bergaul dan bisa berinteraksi dengan orang lain. Dalam aspek profesi, saya mencintai pekerjaan dan menerima gaji yang cukup.

Kemudian, kumpulkan informasi yang ada dan lakukan evaluasi. Tuliskan apa yang anda inginkan dari tujuh aspek tersebut. Buat strategi dan skala prioritas. Kemudian berikan periode waktu untuk meraihnya. Tuliskan juga cara mencapai dan apa yang bisa menghalangi tujuan. Setelah itu, evaluasi lagi ketika mencapai impian tersebut.

Pribadi yang telah mengetahui strategi dan tujuan secara jelas, akan memahami makna di kehidupan lain. Gunakan dan manfaatkan waktu sebaik mungkin untuk mendukung potensi dalam diri yang disertai perubahan positif. Pribadi yang tidak punya tujuan akan masa depan, mengabaikan terhadap waktu secara percuma. Oleh karena itu, percaya dan yakin bahwa Allah Swt tidak membiarkan pahala sia-sia kepada orang yang telah berbuat kebaikan.

6. Dukungan dari dalam

Pribadi tahu dirinya sendiri tentang kemampuannya, menerima kenyataan, dan menghargai dirinya sebagai hadiah dengan orang lain. Dukungan pertama adalah proses paling kuat dalam menentukan kebiasaan seseorang.

Hukum korespondensi menyatakan dunia dalam disebabkan oleh dunia luar. Ketika orang berbicara dengan tenang maka jiwa mengikuti keadaan yang tenang. Dukungan dari dalam dapat membantu untuk berkonsentrasi dan meningkatkan perilaku lebih baik.

- a. Tuliskan kurang lebih tentang sepuluh hal kebaikan untuk diri sendiri. Untuk mengetahui lebih mudah potensi yang dimiliki, gunakan tujuh aspek dalam kehidupan.
- b. Baca tulisan setiap hari dan hubungkan dengan perasaan anda.
- c. Kemudian pikirkan hal-hal negatif yang terjadi pada anda. Cukup baca dan jangan gunakan perasaan. Kemudian, kembali dan baca hal-hal positif yang ada dalam diri anda sebelumnya. Tarik nafas dalam-dalam dan ucapkan 'alhamdulillah'.
- d. Melihat kembali hal-hal negatif yang terjadi pada anda. Bahwa hal negatif tersebut sudah terhapus dari dalam pikiran anda.

Saat menggunakan dukungan dari dalam dengan orang lain :

- a. Pikirkan seseorang yang pernah membuat anda frustrasi.
- b. Lepaskan ucapan negatif yang dapat mengganggu perasaan.
- c. Katakan pada diri sendiri bahwa saya telah merencanakan strategi masa depan dan mampu mencapainya.
- d. Baca dukungan dan keyakinan dengan penuh perasaan yang luar biasa.
- e. Kembali ke pertanyaan tersebut. Hal-hal negatif itu akan memudar dan melahirkan keyakinan positif.

Dukungan dari dalam membantu pribadi fokus pada impian yang akan diwujudkan. Dengan menciptakan dan menilai terhadap perubahan pada keyakinan dan prinsip diri sendiri. Oleh karena itu, mulailah dukungan dari dalam anda. Gunakan dukungan dari dalam, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

7. Efisien terhadap Waktu

Gunakan akal untuk berkonsentrasi terhadap waktu. Kemudian atur waktu sesuai keadaan diri sendiri. Waktu bebas dari kita sendiri yang menentukan. Mulai dari sepuluh menit, lima belas menit dan seterusnya. Hal ini dilakukan terus-menerus sampai menjadi kebiasaan dan sudah tersimpan dalam memori. Sehingga kebiasaan ini akan berperilaku positif secara spontan. Oleh karena itu, mulai sekarang berikan satu tempat dan waktu untuk berpikir sejenak agar bisa menghasilkan kondisi yang nyaman dan mampu berpikir positif.

8. Pengembangan Diri

Perkembangan pada seseorang yang ada dalam pikiran mampu memberikan informasi dan keterampilan untuk menghasilkan kemampuan, potensi dan kekuatan untuk mencapai tujuan. Pengembangan diri dapat diwujudkan menggunakan tujuh aspek kehidupan diatas. Contoh : Membaca, mendengarkan kaset audio, menonton rekaman audio, mengikuti kajian umum, melakukan pelatihan secara rutin.

9. Ketenangan dan renungan harian

Kebisingan yang terjadi disekitar kita terdapat internal dan eksternal. Kebisingan eksternal misalnya : kebisingan internal ditemukan dalam pikiran negatif yang mengganggu kehidupan. sementara kebisingan karena suara ponsel, transportasi yang terjadi disekitar kita.

Penciptaan kuasa Allah Swt yang telah diberikan kepada makhluk-Nya lebih indah, tetapi manusia jarang menyadarinya. Contoh : ketika matahari terbit dari barat dan tenggelam dari timur, bintang dan bulan yang muncul dengan tenang. Oleh karena itu, berikan sedikit ruang dan waktu setiap hari untuk memperoleh ketenangan.

- a. Pikirkan dua kalimat, alhamdulillah dan segala puji bagi Allah swt. Bayangkan dihadapan anda.
- b. Lihat ruang kosong diantara kalimat tersebut. Kemudian rasakan kenyamanannya.

- c. Kemudian tarik nafas dalam-dalam menggunakan metode 4-2-8. Dengan bernafas 4 hitungan, tahan selama 2 hitungan dan hembuskan selama 8 hitungan. Ulangi metode tersebut sampai menghasilkan rasa tenang.
- d. Melenturkan otot-otot di wajah dan mata. Rasakan kenikmatannya.
- e. Lenturkan bagian anggota badan dari atas sampai ke bawah. Dari kepala ke mata kaki.
- f. Masukkan kondisi alpha dengan metode angka 3,2,1. Bayangkan angka 3 di depan anda semakin jauh semakin hilang. Setelah hilang ganti angka 2 dan di lanjut 1. Ulangi metode ini sampai angka yang dibayangkan semakin lama semakin hilang. Saat itulah kondisi alpha masuk dan merasakan tenang dan nyaman.
- g. Nikmati lenturan dan kenyamanan selama kurang lebih 10 menit.
- h. Tarik nafas dalam-dalam dan hitung mulai angka 1 sampai 5. Buka mata anda dan katakan pada dirimu sendiri, terimakasih aku telah merasakan kenyamanan dan lebih baik dari sebelumnya.

Manfaat yang diperoleh setelah melakukan langkah-langkah diatas yaitu: menghantarkan rasa damai, kondisi mental lebih baik, membantu mencari solusi, dan berpikir lebih tenang karena Allah Swt telah menciptakan karunia yang luar biasa. Jadikan latihan ini sebagai kebiasaan setiap hari. Mulai dari 5 menit dan seterusnya. Sehingga mampu mengubah kondisi lebih baik dan secara perlahan-lahan dapat menghilangkan kondisi negatif.

10. Perhatian Terhadap Diri Sendiri dan Kegiatan Harian

Salah satu kegiatan harian di waktu luang adalah hiburan. Hiburan dapat digunakan sebagai terapi kekuatan dan tekanan yang luar biasa dalam kehidupan. Dalam majalah *Reader's Digest*, hiburan dapat digunakan sebagai terapi untuk menghasilkan ketenangan dan mencapai kesuksesan.

Pribadi yang memiliki kesibukan sehingga tidak punya ruang untuk meluangkan waktunya, akan lebih rentan terkena penyakit fisik

pada jantung, tekanan darah tinggi, gula darah dan lainnya. Ditandai dengan sikap mudah cemas, gugup, dan hanya memikirkan pekerjaan di dalam atau luar kerjaan. Di sisi lain, pribadi yang memiliki kesibukan namun mampu meluangkan waktu yang diberikan akan menghasilkan ketenangan, nyaman, dan damai. Pribadi ini memiliki kesehatan lebih baik dari sebelumnya. Oleh karena itu, perhatian dan kegiatan individual sangat diperlukan.

BAB IV

HASIL ANALISIS KONSEP BERPIKIR POSITIF MELALUI 2 PENDEKATAN : PSIKOLOGI POSITIF DAN MUHASABAH DALAM TASAWUF

A. Konsep Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky

Konsep berpikir positif yang telah dijelaskan di bab sebelumnya memiliki beberapa bagian yang penting, terdiri dari : macam-macam berpikir positif, ciri-ciri berpikir positif, tiga kekuatan dalam berpikir positif. Bagian-bagian penting tersebut dapat direlevansikan dengan menggunakan dua pendekatan, yaitu pendekatan psikologi positif dan muhasabah dalam tasawuf.

Konsep berpikir positif dalam karyanya Dr. Ibrahim Elfiky, terdapat dua sumber dalam kehidupan, yaitu sumber kekuatan dan sumber kebebasan.¹ Sumber kekuatan yang dimaksud adalah kekuatan pikiran mampu menciptakan pola potensi diri untuk berwawasan luas dan menggunakannya. Salah satunya telah dijelaskan pada bab sebelumnya mengenai kekuatan pikiran, terdiri dari : penguatan pada proses pikiran, dapat membuat arsip dalam memori di akal, melahirkan dan membentuk sebuah *mindset*, serta mempengaruhi intelektualitas, fisik, perasaan, sikap, hasil, citra diri, harga diri, rasa percaya dan sebagainya. Sedangkan sumber kebebasan mampu keluar dari masalah yang mengundang hal-hal negatif berakibat pada kehancuran. Sehingga dengan sumber kekuatan yang dimiliki mampu membentuk potensi diri seseorang dan menciptakan sebuah kepribadian yang positif.

Psikologi positif berkaitan erat dengan berpikir positif yang dibawakan oleh Dr. Ibrahim Elfiky dalam bukunya terapi berpikir positif. Di mana konsep psikologi positif dan nilai-nilai keislaman terutama tasawuf dituangkan dalam buku tersebut.

¹Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017, h.207

Psikologi positif adalah ilmu yang mempelajari hal-hal positif dalam diri manusia. Salah satu tujuan psikologi positif adalah emosi positif. Emosi positif bertujuan untuk mencapai kebahagiaan hidup dan melahirkan pribadi positif melalui karakter dan perilaku.

1. Emosi Positif

Emosi positif adalah emosi yang mendorong manusia untuk bertingkah laku yang memberikan dampak positif.² Dalam menjalankan fungsinya melalui *broadening dan building*.

a. *Broadening* (melebarkan)

Emosi positif dapat memperlebar atensi atau perhatian, membuka pikiran dan perasaan di berbagai kemungkinan yang dapat memunculkan kreativitas. Berfungsi agar fokus pada masalah yang dihadapi. Misalnya, seseorang yang pulang kerja sangat lelah justru menampilkan emosi positifnya dilihat dari sikap gembira dan ceria karena kemajuan kantor mengalami perkembangan sangat pesat yang ia kembangkan. Sehingga dapat memperlebar atensi atau perhatiannya, membuka pikiran dan perasaan. Dengan cara membuka pikiran dan perasaan dalam berbagai realitas dan melihat peluang untuk melakukan hal-hal kreatif. Sehingga melahirkan sikap terbuka dan peka terhadap orang lain. Melalui hubungan yang erat dan melibatkan mereka. Dengan demikian melahirkan sikap syukur dan bangga atas respon yang diterima dengan positif.

Poin penting yang dapat diambil menghadapi kisah respon emosi positif tersebut, terdiri dari : lebarnya perhatian dapat membuka pikiran dan perasaan, melahirkan potensi kreatif dalam berbagai situasi, sikap terbuka dan lebih peka kepada orang lain, melihat dunia yang lebih luas dan dan hidup bersama, cenderung kreatif, mengerahkan sumber daya mereka untuk membangun modal

² Imam Setiadi Ari, *Psikologi Positif*, Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama, 2007, h.59

pengetahuan, keterampilan, sikap, hubungan yang bermanfaat di masa kini dan masa depan.

Hal ini jika direlevansikan dengan berpikir positif saling berkaitan pada bagian macam-macam berpikir positif, salah satunya berpikir positif dalam cara pandang. Dalam teorinya seseorang yang mengukuhkan cara pandang sesuatu, maka pandangannya juga benar meski yang dihasilkan belum tentu positif. Dengan demikian, memiliki sikap puas, tenang dan bangga atas pandangannya dalam memahami kehidupan. Kisah diatas jika direlevansikan akan menghasilkan pribadi yang positif.

b. *Building* (membangun)

Emosi positif dalam tindakan manusia dapat menciptakan sumber daya yang dimiliki. Manfaat yang diperoleh, memiliki bekal pengetahuan dalam pembangunan sumber daya yang berpengaruh bagi kehidupan di masa yang akan datang. Sehingga dengan pembangunan sumber daya dapat menghasilkan lebih baik daripada sebelumnya. Emosi positif dilakukan dengan cara meningkatkan dan mempertahankan kesejahteraan.

Barbara Fredricson, penelitian yang dilakukan memiliki keterkaitan sangat penting, yaitu menyarankan untuk seringkali menggunakan emosi positif daripada emosi negatif. Jika nilai yang digunakan ibarat 3:1, ini artinya seseorang menggunakan emosi positifnya sebanyak tiga kali lebih lipat dari pada emosi positif. Angka tersebut dapat dijadikan sebagai pegangan hidup.³

Emosi positif dapat menciptakan pola perilaku dan reaksi yang memiliki pengaruh besar pada kebahagiaan seseorang dalam jangka waktu yang lama. Hal ini akan melahirkan karakter dan pencapaian yang diinginkan dapat terwujud di masa depan. Pribadi seperti ini

³ *Ibid...*, h.64

akan sering mengubah dirinya dari waktu ke waktu ke arah yang lebih baik. Poin diatas dapat ditransformasikan sebagai berikut :

- a. Menjalani emosi positif
- b. Memperluas atensi atau perhatian dan mendorong perilaku dan bernilai kreatif
- c. Menciptakan sumber daya yang bermanfaat bagi masa depan
- d. Mentransformasikan pribadi lebih baik, sehingga dapat menciptakan pertumbuhan dan berkelanjutan.

Pada macam-macam emosi positif *building* ini dapat direlevansikan dalam macam-macam berpikir positif karena pengaruh orang lain, momen tertentu, menghadapi kesulitan. Ketiga jenis ini jika direlevansikan saat menghadapi situasi, maka dalam setiap langkah perilaku yang akan diambil dapat merespon situasi yang dihadapi. Dengan demikian, dapat menumbuhkan kenikmatan dan rasa syukur yang terjadi di masa sekarang. Maka di dorong rasa semangat yang tinggi agar impian masa depan dapat terwujud. Sehingga dengan sikap dan respon seperti itu mampu menciptakan dan membentuk karakter yang lebih baik.

Untuk membentuk pribadi yang lebih baik, maka perlu sikap selalu berpikir positif dalam berbagai situasi. Maka yang perlu dilakukan adalah menggabungkan kedua fungsi antara *broadening* dan *building* pada emosi positif. Sehingga ketika kedua tersebut telah tertanam dalam dirinya, mampu melahirkan sikap selalu berpikir positif. Artinya pribadi ini akan merespon terhadap segala sesuatu dengan selalu berpikir positif.

Barbara Fredrickson, membagi sepuluh macam-macam emosi positif, sebagai berikut : sukacita, syukur, tenang dan damai, minat, harapan, bangga, gembira, inspirasi, terpesona, cinta.

- a. Sukacita
Memberikan rasa aman di lingkungan sekitarnya. Dorongan untuk berkreasi yang mampu menciptakan keterampilan baru dan memperdalam keahlian dirinya.
- b. Syukur
Menerima apa adanya yang telah diberikan oleh Allah swt. Dorongan untuk berbuat kebaikan dan berbalas budi atas kebaikan orang lain. Sehingga mempererat hubungan sosial dan memperdalam akhlak kebaikan.
- c. Tenang dan damai
Emosi ini sebagai memberikan rasa ketenangan dan rileksasi. Dorongan untuk menghayati dan mengintegrasikan didalamnya. Sehingga dapat mengubah pandangan diri sendiri dan dunia.
- d. Minat
Melahirkan aspek kebaruan dalam dirinya. Dorongan untuk mengeksplorasi jati dirinya. sehingga memperoleh energi dan pengetahuan yang lebih luas.
- e. Harapan
Ketakutan akan peristiwa buruk yang dialami, namun di lain kesempatan menginginkan sesuatu yang lebih baik. Dorongan terhadap daya ciptanya. Sehingga dapat meningkatkan resiliensi atau ketahanan.
- f. Bangga
Mencapai sesuatu yang menyenangkan sehingga mendorong akan dihargai oleh orang lain. Dorongan kuat menuju cita-cita. Sehingga dapat meningkatkan prestasi lebih lanjut.
- g. Gembira
Kesalahpahaman dalam bersosialisasi. Dorongan akan terjadinya canda tawa dan wawasan. Sehingga dapat menjalin hubungan yang ramah dalam persahabatan dan melatih kreativitas.

h. Inspirasi

Mampu melihat keterampilan dan keahlian yang dimiliki manusia. Dorongan untuk menjadi motivator. Sehingga memperoleh keahlian dan moralitas. Mendorong untuk memenuhi kebutuhan hal-hal baru. Memiliki sikap memanjakan diri sebagai bagian yang lebih besar.

i. Terpesona

Sikap kagum kepada sesuatu yang mendorong untuk memenuhi kebutuhan hal-hal yang baru. Memiliki sikap memanjakan diri terhadap sesuatu yang lebih besar.

Mempengaruhi emosi positif yang dapat terhubung dengan orang lain. Dorongan untuk menjaga kepentingan diri. sehingga memiliki kepercayaan, sikap emosional, memperkuat kesehatan mental dan fisik.

j. Cinta

Mempengaruhi emosi positif yang dapat terhubung dengan orang lain. Dorongan untuk menjaga kepentingan diri. Sehingga memiliki rasa percaya, sikap emosional, memperkuat kesehatan mental dan fisik.

Macam-macam yang telah dipaparkan oleh Barbara Fredrickson jika direlevansikan dengan berpikir positif dalam penerapannya terhadap kehidupan, dapat direlevansikan dengan karakteristik berpikir positif. keduanya relevan, dapat digunakan dalam penerapan sehari-hari. Sehingga pribadi yang menerapkan kedua konsep tersebut dalam setiap tingkah laku di kesehariannya, mampu melahirkan karakteristik seseorang. Dengan demikian, mampu menciptakan tingkah laku lebih baik.

Sedangkan Martin Seligman, membagi emosi positif berdasarkan waktu terbagi menjadi tiga macam, diantaranya :

a. Emosi positif masa lalu

Keadaan yang telah terlewati di masa lalu, dipandang sebagai titik tolak atau titik berangkat kita yang telah terjadi dengan meninggalkan kecewa atau luka, meminta maaf atas luka yang telah ditimbulkan dan tergores. Misalnya: *forgiveness* (memafkan) dan *gratitude* (bersyukur)

Gratitude adalah suatu perasaan menyenangkan yang ditandai dengan rasa bersyukur dan berterima kasih atas kebaikan yang telah diberikan. *Gratitude* merupakan emosi positif yang paling kuat. Karena berhubungan dengan sikap batin yang memiliki pengaruh ketentraman hati dan menangkal rasa kecewa serta dengan menjaga kesehatan mental dan fisik dengan baik. Manfaat yang diperoleh : memiliki kekebalan lebih kuat, lebih optimis dan bahagia dan lebih mudah memafkan.

Forgiveness (memafkan), salah satu tokoh psikologi Michael McCullough, mengatakan bahwa *forgiveness* adalah mengurangi keinginan untuk menghindari orang yang telah menyakiti kita, mengurangi untuk balas dendam, meningkatkan belas kasih dan keinginan menggebu untuk melakukan tindakan yang positif. Manfaat yang diperoleh diantaranya : memiliki sikap lebih rendah diri dengan memafkan dapat menurunkan penyakit stress, terjalinnya hubungan relasi dengan belajar bersyukur dapat mempererat hubungan satu sama lain sehingga diperoleh kebahagiaan.

Oleh karena itu, belajar bersyukur atas nikmat yang telah diberikan dan belajar memafkan atas kesalahan yang telah terjadi dapat dijadikan sebuah pembelajaran di masa lalu. Hal ini mampu melahirkan tindakan yang akan diambil menggunakan berpikir terlebih dahulu dalam mengambil keputusan. Berpikir, apakah

langkah selanjutnya di masa kini akan membawa manfaat dan baik bagi dirinya atau justru akan kembali lagi menyikapi hal yang sama di masa lalu.

Hal ini dapat direlevansikan dengan karakteristik berpikir positif dan tiga kekuatan berpikir positif, yaitu terletak pada salah satu nilai-nilai luhur dan keputusan yang akan diambil dalam tindakannya. Di mana rasa syukur dan kenikmatan dalam dirinya mulai tertanam. Sehingga dengan menerapkan konsep tersebut membentuk pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.

b. Emosi positif masa kini

Keadaan yang terjadi di masa kini adalah riil dan nyata. Jika masa lalu dapat dijadikan pelajaran dan masa depan adalah impian yang akan diwujudkan dan masih bersifat *abstrak*. Maka, masa kini adalah pola sikap terhadap kenyataan yang menghadirkan pandangannya pada kebahagiaan. Jika mengabaikan masa kini maka, telah kehilangan sebagian hal yang terbaik dalam hidup kita. Misalnya *flow* dan *mindfulness*.

Flow (kebahagiaan besar) dan *mindfulness* (kesadaran). *Flow*, Menjalani kehidupan dengan melewati rintangan yang ada, akan menghasilkan kenikmatan dan sukacita. Yang perlu diperhatikan saat ini adalah bersyukur dengan penuh sukacita. Ketika seseorang membiarkan masa kini dan melewati begitu saja, maka kita sedang kehilangan hal terbaik baik kita.

Kehadiran masa kini yang dapat menghasilkan kebahagiaan. Belajar tentang ‘kebahagiaan besar’ (*flow*) yang hadir saat kita melibatkan dengan tantangan berat yang memaksa kita mengeluarkan segala kemampuan kita dan “kebebasan” dari kedamaian yang besar saat kita memilih untuk menyambut setiap kenyataan yang menghadirkan diri di dunia kita tanpa membedakannya (*mindfulness*)

Masa kini adalah masa berjuang. Dalam menjalani kehidupan menggunakan dua pendekatan, yaitu *doing* dan *being*. *Doing* adalah pendekatan yang aktif. *Being* adalah pendekatan yang pasif. Kedua diperlukan agar hidup seimbang.

Doing adalah keinginan untuk mewujudkan apa tujuan atau *goal* impiannya dan ada hasil yang diperoleh. Diperinci menjadi jangka pendek untuk saat ini dilakukan dan jangka panjang untuk beberapa tahun kedepan. Hasil yang didapat berupa tindakan nyata. Seorang yang produktif ketika berhasil mencapai keinginannya, merasa puas dan bangga atas apa yang telah dikerjakan. Dalam modus *Doing* ini *goal* yang diinginkan untuk selalu berkembang. Jika *goal* tidak berhasil ia akan merasa gelisah. Jadi, bukan karena ingin dikejar, tapi selalu berusaha menciptakan hal baru yang dapat memotivasi dirinya. *Doing* ini fokus pada tujuan dan peka terhadap segala hal yang relevan.

Being adalah keadaan yang jarang terjadi pada pikiran kita, tapi secara tidak sadar sering menggunakannya. Umumnya kita terbiasa aktif mengejar dan mengupayakan sesuatu supaya terjadi (*doing*). Sehingga lupa bahwa semakin rajin dan keras berusaha, apa yang diharapkan tidak selalu tercapai. Artinya *being* ini adalah membiarkan dengan sendirinya tindakan terjadi, tanpa kita sadari. Yang dilakukan adalah menyiapkan kondisi yang mendukung datangnya sesuatu yang diharapkan. Misalnya, tidur. Kemudian, terdapat Keseimbangan *doing* dan *being*

Keseimbangan *Doing*

- Berorientasi pada hasil.
- Mengandalkan pikiran untuk mencapai *goals*.
- Pencapaian *goals* tergantung dari kita sendiri.
- Ingin selalu meningkatkan prestasi.

- Masa kini adalah batu lompatan kedepan, yakni mengutamakan dan mengejar masa depan.

Keseimbangan *Being*

- Berorientasi pada yang lain.
- Pikiran berjalan seiringnya waktu.
- Menurutnya pencapaian akan dibahas nanti.
- Tidak memikirkan masa depan, melainkan masa kini.

Emosi positif masa kini memiliki pendekatan aktif dan pasif dalam menjalani hidup. Untuk mewujudkan impian tersebut, perlu dibuat jangka pendek dan jangka panjang. Oleh karena itu, jika direlevansikan dengan berpikir positif maka, pikiran akan memusatkan bagian dari akal yang memprogram rencana telah dipikirkan dan diputuskan.

Mindfulness

Salah satu peneliti Shauna Shapiro dari Santa Clara University, mengatakan *mindfulness* adalah kesadaran yang timbul dari pemberian perhatian yang disengaja, terbuka, baik. Secara umum *mindfulness* adalah untuk meraih kebahagiaan dan peningkatan kualitas dalam hidup. Salah satu manfaat bagi kesehatan yaitu, meningkatkan kondisi mental yang positif dan mengurangi kondisi gejala mental (seperti kecemasan, stress, depresi). Pokok utama dalam *mindfulness* adalah memberikan atensi (perhatian). Atensi sebagai pemimpin kesadaran kita. Segala hal yang menggunakan atensinya maka, dapat menempatkan posisi kesadarannya dengan baik. Di mana atensi yang terjaga dan terlatih akan menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan. Sedangkan yang tidak menggunakan atensinya dengan baik maka, akan membawa pada kegelisahan dan kekacauan.

Sikap yang dimiliki *mindfulness*, terdiri dari :

a. Tidak membeda-bedakan

Antara pengalaman satu dengan yang lain. Orang yang bersikap memilih-milih mengejar kesenangan dan menghindari yang tidak menyenangkan maka akan sia-sia. Sedangkan orang yang berusaha menerima apa adanya, terhadap pengalaman apapun, maka akan menghasilkan sikap menyenangkan dan menerima apa adanya.

b. Sabar

Dapat menjernihkan batin ketika diri kita mengalami ketergesaan. Ketergesaan disebabkan karena kesalahan berpikir bahwa ada hal yang lebih penting. Dengan demikian, secara perlahan tetapi pasti, maka seseorang akan terus melangkah dan mendapatkan apa yang diinginkan.

c. Percaya

Perjalanan menuju tahap transformasi diri selalu didorong oleh visi yang belum terjadi saat ini. *Mindfulness* bukan suatu yang instan. Oleh karena itu, proses yang dibangun perlahan membutuhkan kepercayaan pada hasil yang diinginkan dapat diwujudkan. Percaya pada suara hati dapat menghindarkan diri dari kebingungan dan perubahan. Jadi, sikap percaya sangat diperlukan untuk menentukan kehidupan seseorang.

d. *Letting go* (melepaskan segala hal sesuatu)

Artinya segala hal yang tidak terikat dengan apapun. Ketika pengalaman masa lalu menyenangkan, maka tidak perlu bersikeras dipertahankan. Dan ketika pengalaman masa lalu buruk, maka tidak perlu dipelihara dalam batin. Sikap ini dapat membebaskan mental terhadap hal-hal yang telah mengganggu hidupnya. Sehingga memiliki hati bersih dan bisa mencapai kebahagiaan.

Pribadi yang memiliki tujuan jelas terhadap cita-citanya maka, menjadikan tujuan sebagai tugas yang utama. Cara yang tepat dengan menguasai konsentrasi pikiran dalam membentuk karakter. Kekuatan karakter berawal dari usahanya akan menjadi tolak ukur terhadap kesuksesannya. Dengan proses usaha dan latihan serta meyakini, terus bersabar, memelihara kekuatan, dan tak pernah gagal dalam membangun dirinya. Maka, akan menjadi pribadi yang kuat.⁴

Jadi, sikap yang tertera diatas dapat direlevansikan dengan ciri-ciri berpikir positif. Dengan menggabungkan sifat keduanya maka, proses menuju impian yang ingin diwujudkan dapat dicapai dengan pola sikap dan berpikir yang telah diputuskan. Sehingga memudahkan pribadi untuk bertindak sesuai keinginannya. Dengan demikian, emosi positif masa kini dapat menghasilkan kenikmatan dan sukacita dalam kehidupan disertai dengan sikap bersyukur.

c. Emosi Positif masa depan

Salah satu jalan untuk menatap masa depan adalah dengan menjadikan bagian dari daya hidup, sumber gairah atau hasrat dalam menjalankan kehidupan. Di mana masa depan perlu dibekali dengan sikap optimisme.

Optimisme

Salah satu tokoh Martin Seligman mengatakan, pembentukan mekanisme kognitif yang membuat seseorang cenderung memandang masa depan dengan optimis. Kuncinya yaitu pada dasar pembelajaran dan yang dihasilkan. Mekanisme yang dimaksud yaitu *explanatory style*. Ia mengatakan sifat pesimis, mampu membawa sikap depresi dan optimis, mampu menghantarkan kebahagiaan. Hal ini berkaitan pada peristiwa yang kita alami. Manfaat yang diperoleh : umumnya lebih sehat, mampu

⁴ James Allen-March Allen, *As A Man Thinketh*, Yogyakarta: Pustaka Baca, 2008, h.32

bertahan hidup lebih lama dibandingkan orang yang memiliki sifat pesimis, orang yang selalu optimis lebih cenderung disukai daripada orang yang menggunakan sifat pesimis. Pribadi yang optimis dalam menghadapi peristiwa terdapat dua sifat : tidak menyenangkan dan menyenangkan.

Peristiwa yang tidak menyenangkan

Pribadi akan memandang peristiwa yang tak menyenangkan, hanya terjadi sekali, memandang peristiwa hanya dari satu sisi dan tidak memiliki keterkaitan dengan kehidupan lain memandang peristiwa ini disebabkan dari faktor di luar dirinya.

Peristiwa yang menyenangkan

Pribadi akan memandang bahwa peristiwa yang menyenangkan dapat terulang kembali, memandang peristiwa seluruhnya baik yang tercermin dalam kehidupan, peristiwa ini disebabkan oleh keputusannya sendiri, seperti hasil dari pilihannya, tindakan dan ketekunannya.

Cara meningkatkan optimisme, yaitu dengan mengidentifikasi persepsi akan suatu peristiwa. Persepsi ini berkaitan erat dengan pengalaman emosional, perilaku dan kognitif seseorang yang didasari oleh keyakinan tertentu.

Emosi masa depan dapat direlevansikan dengan selalu berpikir positif. Pribadi yang memiliki sikap optimis, maka perilaku, perasaan dan pikirannya akan mengarah pada segala hal optimisme. Dengan demikian, seseorang yang selalu berpikir positif dalam menghadapi kehidupan dibekali oleh rasa optimisme dalam dirinya. Sehingga konsep keduanya relevan untuk diterapkan dalam kehidupan. Dengan demikian, menghasilkan kebahagiaan hidup dalam dirinya.

Kemudian terdapat tiga kekuatan yang berkaitan dengan emosi positif pada masa lalu, masa kini dan masa depan. Tiga kekuatan

dalam berpikir positif terdiri dari: keputusan, pilihan dan tanggung jawab. Ketiganya saling berkaitan dalam membentuk berpikir positif. Jika salah satu diantaranya hilang, maka seseorang akan mudah kembali pada pikiran negatif dan perilaku yang tidak diharapkan.

Anda saat ini adalah keputusan hasil kemarin. Anda esok hari ditentukan keputusan hari ini. Pribadi yang positif dalam mengambil keputusan, akan memberikan perhatiannya terhadap apa yang diinginkan. Segera memulainya terhadap apa yang telah diputuskan saat ini. Karena keputusan akan berdampak pada kehidupan saat ini juga.

Kedua, memilih yaitu pribadi menggunakan pikirannya dalam mengambil sikap. Dengan cara memikirkan terlebih dahulu, dilakukan, dan diulangi hingga menjadi kebiasaan. Kebiasaan ini dapat dievaluasi setelah melakukan hal sesuatu. Sehingga setiap evaluasi yang dilakukan dapat mencapai impiannya.

Ketiga, tanggung jawab yaitu pribadi menyadari keputusan yang diambil dan pilihan yang telah diputuskan. Sehingga pribadi akan bertanggung jawab penuh pada situasi dan kesulitan yang terjadi. Dengan demikian, mampu mewujudkan impian seseorang yang mengarah pada potensi yang dimiliki.

Ketiga konsep tersebut dalam relevansinya emosi positif yaitu terletak pada emosi positif masa kini dan masa depan. Sehingga dengan mengaitkan tiga kekuatan berpikir positif mampu mewujudkan impiannya. Karena mengetahui strategi dan resiko yang akan diambil. Sehingga mampu melahirkan sikap berhati-hati dan berkarakter.

Oleh karena itu, penulis memberikan konsep psikologi positif dan konsep berpikir positif, keduanya sangat relevan. Hal ini dikarenakan konsep berpikir positif yang dibawakan oleh Dr. Ibrahim Eifiky memiliki nilai-nilai dan konsep didalamnya tentang psikologi positif. Sehingga konsep yang dituangkan dalam buku tersebut

berkaitan erat dan konsep yang dihasilkan tidak jauh berbeda memiliki persamaan.

B. Relevansi Berpikir Positif dengan Muhasabah dalam Tasawuf

Berpikir positif merupakan pikiran yang dibangun untuk membentuk kepribadian seseorang dengan cara optimis dan positif. Dengan menanam benih-benih hal positif menjadi kebiasaan untuk membentuk karakter dan pribadi yang positif. Sehingga diperoleh ketenangan, kenyamanan dan kebahagiaan dalam dirinya.

Berpikir positif sebagai langkah utama seseorang dalam bertindak yang telah direncanakan sebelumnya dengan memandang segala hal yang positif. Salah satu tujuan berpikir positif adalah untuk mencapai perilaku positif dan kebahagiaan.

Tasawuf merupakan ilmu yang mempelajari tentang penyujian jiwa, pembersihan akhlak untuk membangun lahir dan batin dalam rangka mencapai kebahagiaan yang abadi.⁵ Secara sederhana tasawuf dapat diartikan sebagai jantung spiritual dari islam. Tujuannya untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Salah satu untuk mencapai tujuan tersebut, para *salik* kemudian memberikan beberapa konsep di kalangan sufi berupa *maqamat* dan *ahwal*.⁶

Ahwal berasal dari kata *hal* yang berarti keadaan atau kondisi. *Ahwal* adalah kondisi seseorang yang tergerak hatinya karena ia ingat atau berdzikir. Al-Junaidi mengatakan, hasil yang diperoleh dalam hati tanpa ada upaya yang bersifat tidak tetap atau *konstan*. Artinya *hal* dapat diperoleh tanpa adanya kesengajaan dan usaha seseorang. Karena bisa datang sendiri yang disebabkan oleh situasi tertentu. Misalnya gelisah, sedih, cemas,

[Sufisme - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas](#) Diakses pada tanggal 23 Maret 2021 pukul 13.59 WIB

⁶ Ibnu Farhan, *Konsep Maqamat dan Ahwal dalam Persektif Para Sufi*, dalam YAQZHAN Vol.2 No.2 Desember 2016

bahagia, rindu dan sebagainya.⁷ *Ahwal* ketika seseorang telah melakukannya, akan mempengaruhi kondisi jiwa. Namun jika sudah pergi dan tidak dilakukan, maka jiwa dan perasaan akan kembali ke keadaan semula. Dengan demikian, *Ahwal* merupakan sebuah anugerah dari Allah Swt sesuai kuasa-Nya yang bersifat kontemporer dan tidak selalu ada dalam diri manusia.

Salah satu bagian dari *Ahwal* adalah muhasabah. Muhasabah berarti introspeksi diri. Muhasabah adalah menelaah perbuatan yang dilakukan bertambah baik atau buruk dalam pandangannya tentang pola pikir, perasaan, pendengaran, perasaan dan unsur lainnya di masa lalu dan masa akan datang. Sehingga dengan sering mengoreksi dirinya dapat mengurangi cemas berlebihan, perasaan takut dan sebagainya.

Muhasabah dapat meningkatkan individu untuk mencapai keberhasilan dan menciptakan kebahagiaan di dunia maupun akhirat. dengan cara mengaitkan unsur Allah Swt didalamnya untuk beribadah dan menjauhi kemaksiatan serta hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya dan Allah Swt.

Oleh karena itu, berpikir positif sangat relevan jika dikaitkan menggunakan muhasabah diri dalam tasawuf sebagai kehidupan sehari-hari dan dalam melaksanakan ibadah kepada Allah Swt. Terutama setiap saat terhadap apa yang dilakukan mampu membawa kepribadian yang lebih baik dan apa yang telah dilakukan dapat mengevaluasi dirinya, sehingga melahirkan pribadi yang positif dan berakhlak karimah.

Konsep berpikir positif yang telah disampaikan oleh Dr. Ibrahim Elfiky mengandung nilai-nilai islam didalamnya. Salah satunya adalah nilai-nilai bagian tasawuf yang dapat digunakan sebagai solusi dan penerapannya untuk kehidupan. Artinya berpikir positif relevan jika digunakan sebagai

⁷ Syamsun Ni'am, *Tasawuf Studies*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014, h.138

pendekatan muhasabah. Sebagai bekal awal untuk menanam hal-hal positif dalam pikiran ketika akan melakukan muhasabah.

Hal ini dapat dibuktikan di bagian pengertian dan cara pandang berpikir positif, macam-macam berpikir positif, ciri-ciri kepribadian positif. Salah satu nilai didalamnya adalah di antara orang-orang yang beriman dan bertawakal kepada Allah Swt, serta meyakini adanya hal-hal baik atas usaha yang telah dilakukan. Artinya konsep tersebut adalah salah satu nilai-nilai dalam tasawuf upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Untuk membentuk pribadi yang lebih baik dalam setiap tindakan yang diambil, seperti tujuan muhasabah dalam tasawuf dibutuhkan pendekatan yang sejalan dengan berpikir positif. Sehingga kedua konsep ini sesuai, apabila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Persamaan antara konsep berpikir positif dan muhasabah adalah serasi nilai tasawuf yang dapat diterapkan dengan cara membangun konsep didalamnya.

Dalam bukunya Dr. Ibrahim Elfiky konsep terapi berpikir positif memiliki kandungan yang sama dalam unsur tasawuf. Salah satunya melibatkan hadirnya Allah Swt dan mendekatkan diri kepada-Nya sebagai bentuk terapi dan solusi dalam kehidupannya. Artinya, konsep berpikir positif dapat direlevansikan sebagai pendekatan dalam membentuk pribadi yang lebih baik dan berakhlak karimah dalam bermuhasabah sehingga dapat melaksanakan secara maksimal.

Relevansi antara konsep berpikir positif dan muhasabah setelah melalui pendekatan terletak pada bagaimana cara membangun pribadi yang lebih baik dalam mencapai tujuan. Tujuan dari konsep berpikir positif adalah untuk membentuk pribadi yang positif dalam mewujudkan impian, yang disebabkan pikiran negatif telah menjadi bagian dari hidupnya dan menghambat potensinya.

Hal ini sejalan dengan muhasabah yaitu memperbaiki pribadi yang lebih baik atas kesalahan di masa lalu yang tidak dapat dikendalikan oleh

hawa nafsu, sehingga sadar akan perbuatan yang akan diambil memilih untuk mendekatkan dirinya kepada Allah Swt.

Secara umum konsep berpikir positif dengan muhasabah dalam tasawuf telah disajikan di atas. Salah satu nilai utama yang menyebabkan konsep berpikir positif dapat direlevansikan dengan muhasabah diri, terletak pada cara membangun kepribadian ke hal positif dan lebih baik, yaitu dibagi secara umum dan secara khusus :

a. Secara umum, yaitu :

- 1) Berpikir positif, disebabkan oleh pola berpikir dan perilaku negatif pada seseorang. Sehingga menyebabkan potensi dirinya tenggelam. Seperti tidak percaya diri, putus asa dan menyalahkan keadaan. Dampak yang ditimbulkan yaitu kehancuran dan kegagalan dirinya terhadap kehidupan dan masa depan.
- 2) Muhasabah, disebabkan oleh *nafsu ammarah* yang telah menguasai dirinya sendiri. Perbuatan yang dilakukan mengajak ke arah kejahatan, mengikuti kebatilan dan menguasai keinginannya. Dampak yang ditimbulkan berupa kerusakan, hubungan renggang dan menciptakan perilaku negatif. Hal ini jika dilaksanakan secara terus-menerus hingga menjadi kebiasaan dapat menyebabkan kehancuran dalam dirinya.
- 3) Tujuan dari konsep berpikir positif dan muhasabah diri adalah untuk membentuk pribadi yang positif, berakhlak karimah, lebih baik, bermoral dan menciptakan kebahagiaan. Sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Juga mendekatkan diri kepada Allah Swt dan melibatkan-Nya di setiap waktu.
- 4) Kedua konsep tersebut dapat direlevansikan pada pola perilaku. Salah satu kisah Hasan Al-Bashri mengatakan, Allah Swt memberikan rahmat kepada hamba-Nya yang berpikir terlebih dahulu ketika ingin melakukan sesuatu. Jika yang dilakukan bermanfaat bagi dunia dan akhirat serta karena Allah Swt maka, akan di pikirkan terlebih dahulu

dan jika ia sanggup akan dilakukan. Sedangkan jika hal tersebut tidak bermanfaat dan tidak melibatkan Allah Swt didalamnya , maka ia akan menangguk-Nya.⁸

- 5) Cara membangun berpikir positif, menganggap masa lalu sebagai pembelajaran, menjalani masa kini dan membuat rencana masa yang akan datang. Ada tiga kekuatan untuk berubah menuju pikiran positif, yaitu pikiran, perasaan dan keyakinan. Ketiganya saling terkait untuk membentuk pribadi yang positif. Sementara muhasabah, cara yang dibangun dengan mengkaji masa lalu sebagai pelajaran berharga untuk mengubah hidup ke arah lebih baik dan bertaubat memohon ampunan kepada Allah Swt. Lakukan yang terbaik pada saat ini dan membuat rencana yang telah diputuskan sebelumnya. Dengan bermuhasabah kepada Allah Swt akan diberikan jalan lurus kepada orang-orang yang beriman.
- 6) Hasil yang diperoleh, ketika seseorang dapat meningkatkan perilaku ke arah positif, dengan mengurangi perilaku negatif per hari nya. Maka perilaku yang menggunakan pikiran positif akan semakin bertambah. Sehingga dapat menciptakan pribadi yang positif. Sementara ketika seseorang sering melakukan muhasabah dapat memperbaiki diri dan amal perbuatan yang dilakukan. Jika perbuatan amal baik meningkat dan amal buruk menurun, maka akan lebih mudah untuk menghapus dosa dan pertimbangan dihari kelak semakin mudah. Sehingga mampu menjadi pribadi yang berakhlak karimah.

Sedangkan untuk mengetahui relevansi konsep berpikir positif dan muhasabah dilakukan analisis lebih mendalam menggunakan konsep keduanya, adapun hasilnya yaitu sebagai berikut :

⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, h.63

- b. Secara khusus, terletak pada manfaat muhasabah diri yang terdiri dari :
- 1) Konsep berpikir positif dengan relevansinya untuk mengetahui aib sendiri

Salah satu manfaat muhasabah adalah mengetahui aib sendiri. Seseorang yang tidak menyadari akan aib dirinya, berarti tidak dapat melepaskan dibagian dirinya. Namun, jika ia mengetahui dan menyadari akan aib dalam dirinya, maka akan meninggalkan kehadiran aib tersebut. Seperti yang dikisahkan oleh Abu Hafsh mengatakan, barang siapa yang tidak memperdulikan prasangka buruk disepanjang waktunya, tidak memberikan ruang waktu di setiap keadaannya, maka orang tersebut telah terperdaya. Dan barang siapa yang selalu mengoreksi hawa nafsunya dan menganggap hal itu lebih baik daripada yang lain, maka hal tersebut telah menghancurkan dirinya.⁹

Telah diketahui, hawa nafsu akan selalu mengajak pada keburukan dan kehancuran, mengikuti perintah musuh, selalu ingin berbuat keburukan. Menurut pendapat tabi'at ia telah mengabaikan kebaikan. Maka, nikmat terbesar adalah keluar dari belenggunya hawa nafsu dan melepaskan dari dalam dirinya. Karena hawa nafsu menyebabkan terhalangnya kedekatan hamba dengan Allah Swt. Sesungguhnya jika mereka mengetahui hawa nafsu sebenarnya orang yang benci dan akan menjauh dari dirinya.

Jika dilihat dari penjelasan yang telah dipaparkan, maka akan terlihat konsep berpikir positif dengan mengetahui aib sendiri mempunyai relevansi, keduanya memiliki kesamaan dalam pola berperilaku dan penyebab yang akan terjadi. Pengetahuan yang terkandung dalam konsep berpikir positif terwujud pada konsep berpikir positif. Seperti yang telah dijelaskan di bab sebelumnya

⁹ *Ibid.*, h.70

konsep berpikir positif jika seseorang tidak mengetahui dan mengubah ke arah pikiran positif, maka akan berperilaku negatif dan menyebabkan kehancuran. Hal ini dikarenakan mereka telah mengabaikan pikiran untuk digunakan semestinya dan selalu memandang negatif di segala hal. Sehingga dapat mengakibatkan kehancuran dan hidup tak bermakna.

2) Konsep berpikir positif dalam relevansinya dengan rendah diri karena Allah Swt

Rendah diri adalah sifat orang yang jujur dalam segala hal. Jika ia mendekati diri kepada Allah Swt, maka ia akan menjadi lemah atas amal yang telah dilakukan. Seperti yang diriwayatkan oleh, Ibnu Abi Ad-Dunya diriwayatkan dari Malik bin Dinar, suatu hari ada seorang pemuda dari Bani Israel yang berdiam diri di masjid saat hari raya. Seorang pemuda datang dari pintu depan masjid dan berkata, “Tidak bisakah orang sepertiku memasuki surga sepertimu? Aku telah melakukan banyak dosa ini dan itu. Dia merendahkan dirinya sendiri.” Allah Swt lalu mewahyukan kepada nabi-Nya, orang tersebut adalah orang yang mempunyai sifat banyak jujurnya.

Rendah diri karena Allah Swt dan sifat jujur adalah nilai-nilai luhur yang harus ada dalam diri manusia. Hal ini dapat tercermin dari ciri-ciri kepribadian berpikir positif. Salah satunya adalah nilai-nilai luhur dapat melahirkan pribadi yang sukses. Ia akan selalu menjauhkan diri dari sifat-sifat negatif, seperti berbohong, mengeluh, semua hal yang dapat menjauhkan diri dari Allah Swt. Karena pribadi yang sukses memiliki ciri-ciri jujur, amanah, murah hati, bergantung kepada Allah Swt dan meneladani sifat Rasulullah Swt serta sifat kebaikan tertanam dalam dirinya. Sehingga keduanya serata akan pola berperilaku, dapat melahirkan pribadi yang sukses dan berakhlak karimah.

3) Relevansi konsep berpikir positif dengan hak-hak Allah Swt

Manfaat selanjutnya dalam bermuhasabah adalah mengetahui hak-hak Allah Swt. Seseorang yang tidak mengetahui hak-hak Allah Swt atas dirinya, maka ketika melakukan beribadah tidak membawanya manfaat sama sekali dan sedikit sekali manfaat yang diperoleh. Hal ini dapat dikisahkan oleh Imam Ahmad pernah bercerita dari Hajaj, dari Jarir bin Hazim bahwasanya Wahab mengatakan, Nabi Musa bertemu dengan seorang laki-laki yang sedang berdoa dan bermunajat. Kemudian, Nabi Musa mendoakan laki-laki tersebut, wahai Tuhan-Ku berikan rahmat kepada pemuda laki-laki tersebut sesungguhnya aku mengasihinya. Kemudian Nabi Musa di beri wahyu oleh Allah Swt, “Sesungguhnya jika ia berdoa kepada-Ku, aku tidak akan mengabulkannya sampai dia sadar bahwa aku telah mengabulkannya sampai dia sadar bahwa aku telah mengetahui hak-hakku.”

Jika mereka mengetahui, merenungkan dan memikirkan hak-hak Allah Swt adalah paling bermanfaat bagi dirinya. Karena hal tersebut dapat menjauhkan diri dari hawa nafsu dan membencinya. Hal ini dapat menjauhkan diri dari sifat ujub dan riya'. Sehingga dapat melahirkan sifat rendah diri dan tidak berdaya di hadapan Allah Swt. Kemudian dia menyesalinya dan menyadari bahwa jalan untuk mendapatkan keselamatan adalah dengan bertaubat dan memohon ampunan serta mendapatkan rahmat dari Allah Swt.

Salah satu hak Allah Swt yang harus dimiliki adalah bersyukur dan tidak kufur. Jika ia merenungkan hak Allah Swt dan meyakini-Nya dengan penuh, maka sesungguhnya ia tidak melakukan ibadah yang pantas bagi-Nya.

Jika mereka mengetahui sebagian besar, manusia adalah memiliki keadaan sebenarnya yang berkebalikan-Nya. mereka menanyakan hak mereka, dan tidak memerdulikan hak-hak Allah Swt yang lebih utama. Dari sinilah diketahui bahwa hak-hak atas Allah

SwT telah terputus dan hati mereka tertutup dari mengetahui, mencintai, dan merindui pertemuan dengan Allah Swt. Sehingga tidak dapat menikmati dzikir dengan Allah Swt. Hal ini merupakan puncak kehancuran manusia terhadap Allah Swt.

Orang yang pertama kali melihat hak-hak Allah Swt adalah ketika hamba-Nya melakukan muhasabah. Kemudian apa yang ingin diwujudkan. Hal itu termasuk perenungan sesungguhnya kepada Allah Swt. Karena akan menghantarkan hati kepada Allah Swt dan melemparkan dihadapan-Nya sebagai seorang yang rendah diri, tapi dengan tersebut ia mendapat penawarnya dan menjadikan seorang yang fakir. Hal itulah sebaik-baiknya kekayaan, hina tapi itu adalah kemuliaan. Seandainya ingin berbuat baik dengan apa yang dilakukan, kemudian terlewatkan, maka amal yang telah lewat itu lebih baik daripada apa yang diberikan padanya.

Manfaat yang diperoleh ketika ia telah melakukan perenungan hak-hak Allah Swt adalah tidak menampakkan amalnya kepada orang lain. Karena orang yang menampakkan amalnya tidak akan diterima oleh Allah Swt. Hal ini dikisahkan oleh seorang Imam Ahmad, kepada seseorang bahwasanya, “aku telah berdiri melakukan shalatku hingga menangis dan keluar dari air mataku.” Kemudian ia menjawab, sesungguhnya jika engkau tertawa dan mengakui kesalahanmu kepada Allah Swt hal itu lebih baik, daripada engkau menunjukkan amalmu. Karena shalat seperti itu tidak akan diterima oleh Allah Swt.

Dari hal di atas dapat direlevansikan dengan berpikir positif, yaitu ciri-ciri berpikir positif di bagian nilai-nilai luhur. Pribadi yang positif memiliki sifat jujur, amanah, rendah hati dan bergantung kepada Allah Swt. Artinya jika seseorang akan melakukan muhasabah maka ia harus memiliki sifat nilai-nilai luhur yang telah mendarah daging dalam dirinya. Karena akan memengaruhi amal yang telah dilakukan bermanfaat bagi dirinya dan Allah Swt. Allah Swt yang Maha kuasa atas segala sesuatu, dan akan memberikan pahala kepada

orang yang telah berbuat baik dan memberikan karunia-Nya kepada mereka.

Konsep berpikir positif yang dibawakan oleh Ibrahim Elfiky sangat penting bagi kehidupan. seperti pengertian dan pentingnya berpikir positif, ciri-ciri berpikir positif, manfaat berpikir positif dan cara membangun berpikir positif sangat relevan dan mendukung seseorang untuk melaksanakan muhasabah dengan sempurna yang telah dibekali pola pikir yang positif. Sehingga keduanya akan menghasilkan pribadi yang berakhlak karimah dan lebih baik dari sebelumnya.

Dalam proses pendekatan muhasabah diri terletak pada manfaat yang diberikan. Salah satunya adalah mengetahui aib diri sendiri, merendahkan diri kepada Allah Swt dan mengetahui hak-hak Allah Swt. Namun, penulis hanya memberikan sekilas tentang apa yang menjadi titik utama dalam hidup. Tujuannya adalah untuk membuat dan menciptakan pribadi yang lebih baik, pribadi yang positif, berakhlak karimah, mengeluarkan hawa nafsu yang telah menguasai dirinya, disertai pikiran negatif yang dapat menciptakan pribadi positif. Oleh karena itu, dapat membangun konsep kehidupan dalam penerapannya.

Dalam proses muhasabah diri dalam tasawuf menggunakan pendekatan pola berpikir. Seseorang melakukan introspeksi diri karena ia telah membuat keputusan dalam pola pikirnya. Pola pikir kemudian bekerja dengan akal dan memprogram dirinya sendiri untuk membuat keputusan yang akan diambil. Keputusan ini adalah berupa tindakan atau perilaku yang memilih positif atau negatif. Dengan demikian, orang yang menggunakan pikiran positif dapat melahirkan muhasabah diri yang membentuk pribadi ke arah lebih baik dan positif. Sehingga hubungan antara manusia dengan Allah Swt semakin dekat. Untuk menyadari bahwa apa yang dilakukan sebelumnya merupakan tindakan yang salah.

Konsep berpikir positif dapat direlevansikan dengan muhasabah diri dalam tasawuf, karena terdapat pola pikir dan sikap dapat dibangun dengan cara menggabungkan keduanya. Penulis memberikan tiga manfaat muhasabah yang dapat direlevansikan dengan konsep berpikir positif karena mengandung nilai-nilai perilaku positif, menyadari akan hak-hak sebagai makhluk Allah Swt dan mengetahui aib sendiri. Sehingga dengan adanya introspeksi diri, seseorang mampu melihat dan mengetahui di mana letak kesalahan yang telah diperbuat. Alasannya karena konsep berpikir positif memiliki nilai-nilai positif di setiap hal dalam kehidupan. Cara yang dapat diberikan adalah dengan mencoba menanamkan nilai-nilai positif dan bagaimana membangun pribadi akan manfaat yang dikombinasikan dengan muhasabah serta diwujudkan dalam strategi untuk mempermudah dan menjadi kebiasaan dalam berpikir positif.

Berbagai konsep yang dapat direlevansikan dengan konsep berpikir positif, salah satu bagian pentingnya adalah macam-macam berpikir positif, ciri-ciri berpikir positif dan tiga kekuatan berpikir positif. Ketiga bagian-bagian ini dapat digunakan sebagai pendekatan konsep psikologi positif dan konsep muhasabah diri. Sehingga dihasilkan pribadi yang positif, berakhlak karimah dan mampu menciptakan kebahagiaan.

Sedangkan faktor lain yang dapat mendukung konsep berpikir positif direlevansikan dengan muhasabah, terdiri dari :

1. Pentingnya berpikir positif dan muhasabah

Pikiran mempengaruhi hasil. Jika anda menanam sebuah pikiran negatif, maka hasil yang diperoleh juga negatif. Sementara jika yang ditanam sebuah benih cinta dan toleransi, maka hasil yang didapat juga positif. Ini artinya pikiran yang telah difokuskan pada akal, akan melahirkan perasaan, perhatian, sikap dan hasil.

Hal ini senada dengan muhasabah. Jika selama di dunia amal perbuatan yang dilakukan baik, maka Allah Swt akan membalas dengan kebaikan pula. Sebaliknya jika yang dilakukan buruk selama didunia, maka Allah Swt akan memberi balasan buruk pula kepada manusia.

Relevansi keduanya yaitu sama-sama menanamkan pikiran dalam tindakan yang akan diambil. Apa yang akan kita lakukan berasal dari pikiran. Pikiran yang telah diputuskan menghasilkan dua pilihan, positif dan negatif. Ketika berpikir positif akan melahirkan perilaku positif dan melahirkan amal kebaikan. Sehingga dengan memperbaiki perilaku dan pikiran kepada dirinya, sesama manusia dan Allah Swt dengan sempurna. Dengan begitu kehidupan akan diwarnai kebahagiaan dan ketenangan.

2. Relevansi macam-macam berpikir positif dan muhasabah

Salah satu cara untuk mencapai konsep berpikir positif dapat diwujudkan dengan macam-macam pikiran positif, diantaranya :

- a. Berpikir positif untuk memperkuat cara pandang
- b. Berpikir positif karena pengaruh orang lain
- c. Berpikir positif karena pengaruh tertentu
- d. Berpikir positif saat menghadapi kesulitan
- e. Selalu berpikir positif

Salah satu jenis-jenis berpikir positif diatas yang dapat direlevansikan dengan muhasabah yaitu jenis-jenis berpikir positif terutama bagian pada pengaruh tertentu. Metode yang digunakan dalam peristiwa ini hanya terjadi pada waktu tertentu. Dan bisa mengambil manfaat didalamnya. Dalam buku konsep berpikir positif, Elfiky menceritakan kisah seorang perokok yang menderita pembekuan di pembuluh darah dan setengah dari tubuhnya lumpuh. Sempat berhenti merokok tapi kembali lagi merokok ketika masalah

datang dibagian hidupnya. Sampai istri meminta cerai dan membawa pergi anak-anaknya.¹⁰

Ketika ramadhan tiba, ia menjalankan kewajiban ibadah sebagai seorang muslim, setelah sekian lama telah ditinggalkan. Ia bertaubat kepada Allah Swt dan menyadari bahwa apa yang telah dilakukan telah menghancurkan hidupnya. Kemudian atas dasar keyakinan dan bertawakal kepada Allah Swt, ia juga menuliskan semua hal-hal negatif diatas kertas sebelum tidur. Kemudian memprogramkan dirinya setiap hari kepada hal yang positif dan menjalankan perintah Allah Swt. Dengan demikian atas kuasa Allah Swt ia dapat mewujudkan impiannya dan melahirkan pola pikir dan sikap ke hal yang positif.

Pribadi yang menggunakan macam-macam pikiran positif ini adalah orang yang dapat merespon dirinya sendiri dalam berbagai situasi terhadap perilakunya. Sebagian besar seseorang menghadapi masalah dengan sikap negatif dan melahirkan sifat dendam terhadap sesuatu. Hal ini menyebabkan perilakunya terganggu dalam kehidupan.¹¹ Oleh karena itu, bermuhasabah dengan pikiran positif, dapat mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. Dengan demikian, dapat merespon masalah yang terjadi secara positif, mengetahui manfaat dan mengubahnya menjadi keahlian.

Sedangkan bagian muhasabah terdapat macam-macam yang diperlukan dalam melakukan tindakan, yaitu :

a. Sebelum berbuat

Ketika hendak melakukan sesuatu, sebaiknya mereka berpikir terlebih dahulu. Bermanfaat atau tidak, karena Allah Swt, niat dari

¹⁰ Ibrahim elfiky, *Terapi Berpikir Positif...*, h.214

¹¹*Ibid.*, h.117

hati untuk mendapatkan ridha Allah Swt atau ingin mendapatkan perhatian dari pujian manusia.

b. Setelah berbuat

Salah satunya, muhasabah setelah berbuat yaitu ketaatan yang kurang sempurna dalam menjalankan hak-hak Allah Swt. Misalnya, hak-hak karunia Allah Swt dalam sebuah pekerjaan. Hendaknya mereka mengetahui bahwa pekerjaan yang telah dilakukan karena Allah Swt dan mengharapakan akhirat. Sehingga apa yang dilakukan dapat mendatangkan manfaat di dunia dan akhirat serta tidak merugi atas pekerjaan yang telah dilakukan. Ketika mereka tahu hak dan kewajiban apa yang harus dilakukan, hendaknya mereka harus memutuskan mana yang lebih baik. Hal ini dapat membawa kita lebih dekat kepada Allah Swt. Dengan demikian, ia mampu mencapai keinginannya atas apa yang telah dipikirkan sebelumnya dan mendatangkan manfaat dunia dan akhirat serta tidak merugi atas pekerjaan yang telah dilakukan.¹²

Relevansi keduanya yaitu mempunyai kesamaan berpikir terlebih dahulu sebelum memutuskan pola pikir dan sikap yang akan diperbuat. Ketika telah mengetahui hak dan kewajiban yang harus dilakukan dan yang berhak untuk ditinggalkan, terhadap apa yang telah dipikirkan sebelumnya maka perlu memutuskan mana yang lebih baik. Dengan demikian, dapat mendekatkan hubungan kita dengan Allah Swt dan melahirkan sebuah pribadi yang positif di setiap langkah nya. sehingga dapat mewujudkan sesuai keinginannya.

3. Relevansi ciri-ciri berpikir positif dan muhasabah

Ciri-ciri berpikir positif, diantaranya :

- 1) Memohon pertolongan, beriman dan tawakal kepada Allah Swt
- 2) Nilai-nilai luhur

¹² Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati...*, h.65

- 3) Perspektif yang jelas
- 4) Keyakinan dan proyeksi yang positif
- 5) Menemukan jalan keluar dalam setiap masalah
- 6) Menjadikan masalah dan kesulitan sebagai pelajaran
- 7) Tidak membiarkan masalah dan kesulitan memengaruhi hidupnya
- 8) Sikap percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan
- 9) Cita-cita, perjuangan dan kesabaran
- 10) Suka bersosialisasi dan membantu orang lain

Salah satu ciri berpikir positif yang dapat direlevansikan dengan muhasabah yaitu :

- a. Beriman, memohon pertolongan dan tawakal kepada Allah Swt

Pribadi yang bertawakal kepada Allah Swt adalah menyerahkan diri sepenuhnya atas usaha yang telah dilakukan. meyakininya dan tidak ragu sedikitpun atas keputusan Allah Swt. Maka pribadi ini termasuk orang yang beriman.

- b. Keyakinan dan proyeksi yang positif

Apa yang telah diyakini sebagai kenyataan, maka akan menentukan perilaku seseorang. Jika meyakini dan memprediksi secara penuh maka, hal ini dapat terwujud sesuai dengan keyakinan dan proyeksi. Ketika melibatkan keimanannya kepada Allah Swt, bahwa Allah Swt tidak akan membiarkan pahala bagi orang yang beriman.

Dalam muhasabah yaitu, orang yang telah beriman dan percaya serta yakin atas kekuasaan Allah Swt, meyakini bahwa surga dan neraka pasti ada. Di mana ketika seseorang melakukan muhasabah dengan sungguh-sungguh dan menjadikannya kebiasaan di hari ini, maka akan merasakan kenikmatan di hari esok. Sebaliknya jika seseorang meremehkan muhasabah di hari sekarang, maka akan menghadapi hisab yang lebih berat di akhirat kelak. Hal ini telah

diketahui bahwa kenikmatan yang diperoleh berupa surga firdaus dan berkesempatan melihat Allah Swt. Sebaliknya kerugian akan menjerumuskan dalam neraka dan terhalang untuk melihat Allah Swt.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

1. Konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dalam karya bukunya membentuk pribadi yang positif dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini ditandai pada jenis-jenis berpikir positif dan karakteristik berpikir positif yang telah dipaparkan oleh Dr. Ibrahim Elfiky. Berpikir positif sebagai sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Di mana pikiran positif yang telah terbentuk akan memiliki kekuatan dalam dirinya dan terbebas dari tindakan yang negatif. Selain itu, didalamnya terdapat emosi-emosi positif yang ditandai dengan kebahagiaan dan nilai-nilai islam yang ditandai beriman dan bertawakal kepada Allah Swt serta ayat-ayat Alquran. Jika dilihat dari sisi psikologi positif, konsep berpikir positif merupakan salah satu bagian dari emosi positif. Dilihat dari jenis-jenis berpikir positif, karakteristik berpikir positif dan 3 kekuatan berpikir positif.
2. Relevansi antara konsep berpikir positif dengan muhasabah dalam tasawuf terletak pada tujuan yaitu cara membangun pribadi yang lebih baik dan menanamkan nilai keislaman. Selain itu, terletak pada manfaat muhasabah, terdiri dari: Pertama, untuk mengetahui aib sendiri. Karena jika manusia telah mengetahui aib sendiri maka, akan berpikir terlebih dahulu dan mempertimbangkan mana yang lebih baik untuk dilakukan. sehingga dapat menghindarkan diri dari perilaku negatif dan kehancuran dalam dirinya. Kedua, konsep berpikir positif dalam relevansinya dengan rendah diri karena Allah Swt. Dengan cara menanamkan dan menerapkan nilai-nilai luhur dalam dirinya, maka dapat melahirkan pribadi yang sukses dan berakhlak karimah. Ketiga, relevansi konsep berpikir positif dengan hak-hak Allah Swt. Dapat menjauhkan diri dari hawa nafsu dan sifat riya' serta ujub. Sehingga dapat melahirkan sifat rendah diri dan tak berdaya dihadapan Allah Swt serta mendapatkan rahmat dari Allah Swt.

Salah satu hak yang dimiliki yaitu dengan belajar bersyukur dan meyakini dengan sepenuhnya.

Berbagai konsep yang dapat direlevansikan dengan konsep berpikir positif, sebenarnya terdapat beberapa persamaan didalam konsepnya. Seperti: macam-macam berpikir positif, ciri-ciri berpikir positif dan tiga kekuatan berpikir positif. Ketiga bagian-bagian ini dapat digunakan sebagai pendekatan konsep psikologi positif dan konsep muhasabah diri. Sehingga mampu menghasilkan pribadi yang positif, berakhlak karimah dan mampu menciptakan kebahagiaan.

B. SARAN

Diharapkan dapat memberikan wawasan pengetahuan kepada pembaca. Terutama dikalangan mahasiswa, akademisi, pelajar, masyarakat yang luas. Betapa pentingnya kekuatan pikiran dan pengaruh muhasabah dalam kehidupan seseorang. Karena pikiran berperan penting dalam tingkah laku seseorang dan muhasabah memperbaiki atas perilaku yang telah dilakukan dan salah satu jalan menuju untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dengan cara menyatukan dan menerapkan konsep kedua tersebut maka dapat menciptakan pribadi yang positif dan berakhlak karimah serta bermanfaat di dunia dan akhirat. Sehingga dapat mencapai impian dan kebahagiaan seseorang.

Diharapkan dengan adanya kedua konsep ini mampu menerapkan dalam kehidupannya dan membuat rencana masa depan di dunia maupun di akhirat dengan perilaku yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al ahmad, Abdul Azizi bin Abdullah, *Kesehatan Jiwa Kajian Korelatif Pemikiran Ibnu Qayyim dan Psikologi Modern*, Jakarta: Pustaka Azam, 2006.
- Al-Bashri, Hasan, *Wasiat-wasiat Sufistik Hasan Al-Bashri*, Jawa Barat: Pustaka Hidayah, 2010.
- Albrecht, Karl, *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, Semarang: Dahara Prize, 1994.
- Al-Ghazali, Imam, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan (Raudhatut Thaalibin wa Umdatul Saalikiin)*, Jakarta: Tuross Pustaka, 2017.
- Al-Ghazali, Imam, *Awal dan Mawas Diri*, Bandung: Marja, 2019.
- Allen, James, *As A Man Thinketh*, Terj. Narulita Yusron, Yogyakarta: Pustaka BACA, 2008.
- Al-Jawy, Abu Salman, *Amalan Satu Jam Memperlancarkan Rezeki dengan Muhasabah*, Jakarta: Al-Maghfirah, 2012.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim, *Thibbul Qullub Klinik Penyakit Hati*, Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- Al-Qudsy, Muhaimin, *Agar Ujian dan Cobaan Berubah Kenikmatan*, Jogjakarta: DivaPress, 2013.
- Andrie, Wiranata, *Stop Berpikir Negatif Mulailah Berpikir Positif*, Skripsi, Yogyakarta: New Diglossia, 2010.
- Amelia, Winda, *Kehebatan Berpikir Positif*, Yogyakarta: Sinar Keroja, 2011.
- Ari, Imam Setiadi, *Psikologi Positif*, Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama.
- Farhan, Ibnu, 2016, *Konsep Maqamat dan Ahwal dalam Persektif Para Sufi*, dalam YAQZHAN Vol.2 No.2, 2007.
- Arsy, Hayuni, *“Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU”*, Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2011.

- Aziza, Rullita Nur, “*Bimbingan dan Konseling dengan Positive Thinking Therapy Dalam Menangani Kebencian Anak pada ayahnya Di Desa Sadang Kec. Taman Kab. Sidoarjo*”, Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2007.
- Aziz, Abdul. *Aktivasi Berpikir Positif*, Jogjakarta: Buku Biru.
- Bachrun, Saifuddin, *Manajemen Muhasabah Diri*, Bandung: Nizan Oustaka, 2011.
- Bernadet, “*Berpikir Positif Pada Siswa Smk*”, Skripsi, Program Fakultas Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Cahyati, Imam, “*Konsep Berpikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya Dengan Pembentukan Karakter Muslim*”, Skripsi, Program Studi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017.
- Departemen Ilmiah Darul Wathan, *Etika Seorang Muslim*, Jakarta: DARUL HAQ, 2019.
- Djatnika, Rahmat, dkk, *Pola Hidup Muslim: Etika*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993.
- Dwitantyanov, Aswendo, dkk, “*Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa*”, dalam Jurnal Psikologi Undip, Vol.8 No.2, 2010.
- El-Bahdal, *Asyiknya Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath & M. Taufik Damas, Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2017.
- El-Qudsy, Irfan, *Keajaiban Berpikir Positif*, Yogyakarta: Media Baca, 2010.
- Hadziq, Abdullah, *Rekonsiliasi Psikologi Sufistik dan Humanistik*, Semarang: RaSAIL, 2005.
- Hakiki, Nadzir, “*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*”, Skripsi, Program Studi Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018.

- Ismail, Abdul Aziz, *Muhasabah Diri*, Kuala Lumpur: Al-Hidayah Publisher's, 2004.
- Peale, N, M, *Berpikir Positif Untuk Remaja*, Yogyakarta: Media Baca, 2008.
- Permatasari, Wira, "*Hubungan Berpikir Positif dan Efikasi Diri Dengan Harapan Mahasiswa*", Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru, 2014.
- Richard, Ian, *Dunia Spiritual Kaum Sufi (Harmonisasi Antara Sunia Mikro dan Makro)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001.
- Rachmawati, Fika, *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2015.
- Rusydi, Ahmad, "*Konsep Berpikir Positif dalam Persektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*", dalam Husn Al-Zhann, Vol.7, No.2.
- Syukur, Amin, *Tasawuf Bagi Orang Awam (Menjawab Problematika Kehidupan)*, Yogyakarta: LPK-2, Suara Merdeka, 2006.
- Syukur, Amin. *Tasawuf Sosial*, Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Mardziah, Ainul, *Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali*, Skripsi, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Aceh, 2018.
- Muthoharoh, Dinatul, "*Hubungan Antara Muhasabah Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan Tahun 2012 Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang Tahun 2014/2015*", Skripsi, Program Studi Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2014.
- Ubaedy, *Kedahsyatan Berpikir Positif*, Depok: PT Visi Gagasan Komunika, 2008.
- Norman V. Peale, *Berpikir Positif*, Jakarta: Bina Rupa Aksara, 2006.
- Wiseman, Richar, *Dari Berpikir Positif ke Bertindak Positif*, Tangerang: Gemilang, 2012.
- Zulkifli, Ainul Mardziah, "*Konsep Muhasabah diri menurut Imam Al-Ghazali*", Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Kiki Anggraini
2. TTL : Blora, 10 Juli 1999
3. NIM : 1704046079
4. Alamat Rumah : Dk. Jenu Ds. Gadu Kec. Sambong Kab. Blora
5. Email : kikiyy18.iis2@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. MI Mujahidin Sambong : Lulus Tahun 2011
2. SMPN 1 Sambong : Lulus Tahun 2014
3. SMAN 2 Cepu : Lulus Tahun 2017

Semarang, 9 April 2021

Penulis,

Kiki Anggraini

1704046079