

ABSTRAK

Meysha Putri: TERAPI BERPIKIR POSITIF MENURUT IBRAHIM ELFIKY (Studi Literatur pada Buku Terapi Berpikir Positif Karya Ibrahim Elfiky)

Tasawuf merupakan suatu ilmu yang mempelajari tentang menyucikan jiwa, membersihkannya dari sifat-sifat yang tercela dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji guna mendapatkan ridho Allah SWT sebagai kebahagiaan yang hakiki. Kebahagiaan ini dapat dibangun dari pikiran positif (*husnudzan*) yang berlandaskan sunnah dan firman Sang Ilahi Rabbi, sehingga menciptakan akhlak-akhlak terpuji yang diwarnai dengan ketenteraman hati sebagai bentuk terapi atas terhindarnya diri dari kungkungan pikiran negatif yang dapat melemahkan diri.

Penelitian ini membahas terkait terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky dan nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya, yang menjadikan keduanya saling keterkaitan, guna menambah informasi sehingga mampu menjadi motivasi bagi diri untuk direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif yang mana dalam penelitian ini penulis mengumpulkan data dan informasi dengan kajian literatur, jurnal, serta berbagai sumber di perpustakaan, yang pada akhirnya di analisis dengan menggunakan metode *content analysis* (analisis isi).

Berdasarkan hasil analisis tersebut di ketahui bahwa Ibrahim Elfiky menyajikan sebuah terapi berpikir positif yang menciptakan kekuatan atas dasar keyakinan kepada Allah SWT melalui firman-firman-Nya serta Sunnah Rasul-Nya, guna mencapai kesuksesan dan kebahagiaan dalam kehidupan. Terapi berpikir positif yang ia gambarkan mengandung nilai-nilai sufistik (tasawuf), di antaranya ialah ketakwaan, kesabaran, sikap tawakal, rasa syukur, serta rasa cinta yang mendalam kepada Tuhan Semesta Alam. Keduanya saling berkaitan menciptakan makna dalam kehidupan.

Kata kunci : Terapi Berpikir Positif, Al-Qur'an, As-Sunnah, Tasawuf