

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Menurut Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi dalam buku Ibrahim Elfiky yang berjudul *Terapi Berpikir Positif*, pikiran diartikan sebagai alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. Dikatakan demikian, sebab setiap orang sangat memerhatikan kelangsungan hidupnya, tak seorangpun yang menginginkan hal buruk bagi dirinya, tergantung *background* keluarga, lingkungan, sekolah, juga media informasi yang didapatkannya.

Ibrahim Elfiky menyatakan bahwa pikiran adalah kekuatan. Dengan berpikir kita bisa meningkatkan dan melemahkan kekuatan diri. Kekuatan pikiran ini mampu mempengaruhi berbagai hal, di antaranya ialah berpengaruh pada fisik, hati (perasaan), intelektual, perilaku, produktivitas, citra diri, akal bawah sadar, kondisi kesehatan, kondisi kejiwaan, kepercayaan diri, hingga penghargaan diri.<sup>1</sup>

Zeno mengatakan dalam buku Ibrahim Elfiky mengenai *Terapi Berpikir Positif* bahwa hidup merupakan pantulan pikiran dan keyakinan seseorang, dimana untuk mengubah hidup, yang pertama kali harus dilakukan ialah mengubah pikiran dan keyakinan tersebut. Ketika terjadi perubahan positif di dalam, maka ia akan memantul pada dunia luar. Artinya, ketika pikiran dan keyakinan kita positif, maka pantulan pada dunia luar pun akan positif, begitupun sebaliknya. Hal ini senada dengan hukum proyeksi dan gravitasi yang mana dinyatakan bahwa segala sesuatu yang kita pikirkan,

---

<sup>1</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 3-6

proyeksikan, dan berhubungan dengan perasaan kita akan menarik sesuatu yang sejenis dengannya.

Jika kita mengharapkan perubahan dalam hidup, maka lihatlah diri kita sendiri. Kita akan menemukan solusi yang dibutuhkan. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Dzariyat ayat 21 yang artinya “*Dan pada diri kalian sendiri. Maka, apakah kalian tidak memerhatikan?*”. Allah memberikan kita kekuatan untuk mengubah diri sendiri atas izin-Nya. Dia pula yang membuat kita maju, tumbuh, dan berkembang mencapai puncak serta hidup bahagia. Dia memberi kita kemampuan untuk memilih dan memberikan kebebasan mengambil keputusan.<sup>2</sup>

Sebuah pilihan dan keputusan yang benar terlahir dari pikiran serta keyakinan yang benar. Kebenaran tersebut dapat dikatakan pula sebagai hal yang positif, dimana hal itu diperoleh dari pikiran yang positif. Sebagaimana Ibrahim Elfiky katakan bahwa kita mungkin tidak dapat mengendalikan keadaan, tetapi kita dapat mengendalikan pikiran kita. Pikiran positif akan menghasilkan perbuatan serta hasil yang positif. Ia mengatakan bahwa berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan, karena mampu membantu kita untuk memikirkan solusinya hingga dapat, sampai bertambah mahir, percaya, serta kuat, dan kita pun terbebas dari kungkungan pikiran negatif juga penderitaan yang berpengaruh pada fisik.<sup>3</sup>

Allah SWT melarang kita sebagai umat Islam untuk berprasangka buruk (berpikir negatif). Bahkan dalam kitab-Nya (Al-Qur'an), Allah SWT menganjurkan kita untuk selalu berpikir positif sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Hujurat ayat 12 yang artinya “*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari buruk sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah*

---

<sup>2</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 111-113

<sup>3</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 206-207

*kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertawakalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang”*.<sup>4</sup>

Dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa berburuk sangka adalah murni perbuatan dosa. Prasangka ini sangat berbahaya hingga bisa menjadi sebuah fitnah yang keji, ketika disampaikan kepada orang lain. Semua itu muncul akibat dari pikiran manusia yang selalu negatif dalam menyikapi apa pun dan siapa pun.<sup>5</sup>

Terkadang, kita tidak dapat mengambil pelajaran dari berbagai hal yang terjadi pada kehidupan sehari-hari. Kita lebih mudah terbawa arus pikiran yang menjerumuskan, hingga selalu merasa tertekan dan tidak memiliki harapan. Tak jarang banyak yang mengambil keuntungan serta kebahagiaan melalui jalan kesesatan. Semuanya diawali dari negatifnya suatu pikiran akan keadaan yang menekan. Kita lupa bahwa Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*”.<sup>6</sup> Maka, inilah yang menjadi kekuatan, dimana Al-Qur'an melahirkan sebuah keajaiban yang mempengaruhi pikiran hingga selalu positif dan optimis untuk menjalani kehidupan. Kepercayaan Allah membuat kita menjadi lebih percaya. Bahkan berkali-kali Allah memberikan motivasi untuk menciptakan kekuatan dalam diri melalui kalam Ilahi. Sebagaimana dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6, Allah berfirman “*Maka sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya, bersama kesulitan ada kemudahan*”.<sup>7</sup> Dengan demikian, tak ada yang mampu melemahkan, kecuali ketidakpercayaan yang dibentuk oleh pikiran.

Al-Qur'an merupakan kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad saw melalui perantara malaikat Jibril. Al-Qur'an dinyatakan sebagai satu kitab yang serba dimensi yang telah diteliti oleh

---

<sup>4</sup> Al-Qur'an, 49:12

<sup>5</sup> Hari Kurniawan Tadjid, *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist*, (Yogyakarta : Araska Publisher, 2015), hlm. 38

<sup>6</sup> Al-Qur'an, 2:286

<sup>7</sup> Al-Qur'an, 94:5-6

pemikir-pemikir sepanjang sejarah. Umpamanya, satu dimensi berisi aspek-aspek linguistik dan literatur dari Al-Qur'an.<sup>8</sup>

Ajaran-ajaran yang termuat dalam Al-Qur'an memberikan kita petunjuk serta bimbingan yang benar, sehingga Allah SWT menghendaki agar tetap kekal sepanjang masa untuk selama-lamanya. Selain itu, Al-Qur'an diturunkan dengan gaya bahasa yang istimewa, mudah dipahami serta di amalkan sebagai sebuah pelajaran, yang mana firman-Nya sampai kepada akal pikiran serta pendengaran hingga bisa menjadi suatu kenyataan dan juga perbuatan. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Qamar ayat 17 yang artinya, "*Sungguh Kami (Allah) telah membuat mudah pada Al-Qur'an untuk diingat dan dipahami. Tetapi adakah orang yang mengambil pelajaran?*"<sup>9</sup>

Acep Hermawan mengatakan bahwa susunan kata serta isi Al-Qur'an adalah mukjizat yang termaktub di dalam mushaf dan dinukil secara mutawatir.<sup>10</sup> Mukjizat tersebut dapat digambarkan sebagai sebuah pedoman serta media atau cara dalam memberikan pelayanan penyembuhan (*syifa*) pada gangguan kesehatan, baik secara fisik maupun psikis. Lantunan suara dan ritme dalam pembacaan Al-Qur'an diyakini mampu menyembuhkan gangguan jiwa dan memiliki energi untuk menjaga kesehatan jiwa.<sup>11</sup>

Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 82 yang artinya "*Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang (dapat) menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian semata.*"<sup>12</sup>

Al-Hafizh 'Imaduddin Abu'I Fida' Ismail bin Khatib Abi Hafash Umar bin Katsir Asy-Syafi'I atau yang akrab disebut Ibn Katsir dalam tafsirnya (Juz III halaman 60) menginterpretasikan ayat tersebut bahwasanya

---

<sup>8</sup> Taufik Abdullah dan M. Rusli Karim, *Metodologi Penelitian Agama*, (Yogyakarta : Tiara Wacana Yogya, 2004), hlm. 49-62

<sup>9</sup> Imam Nawawi, *Keutamaan Membaca dan Mengkaji Al-Qur'an (At-Tibyaan fii Aadaabi Hamalatil Quran) : Siri Tarbiyah*, (Jakarta : Konsis Media, 1982), hlm. 3-4

<sup>10</sup> Acep Hermawan, *'Ulumul Qur'an*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 11

<sup>11</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikh Press, 2015), hlm. 74-84

<sup>12</sup> Al-Qur'an, 17:82

Al-Qur'an dapat menghilangkan berbagai gejala penyakit rohani, baik berupa keraguan (terhadap keagungan syari'at Ilahi), hipokrisi, syirik, dan kecenderungan penyimpangan maupun miring dalam iktikad. Al-Qur'an juga merupakan rahmat, yang menghasilkan iman, hikmah, serta menurut kebajikan dan keinginan (mendekatkan diri kepada-Nya) dimana semua ini takkan diperoleh kecuali orang yang beriman dengan (Al-Qur'an), membenarkan isinya dan mengikuti petunjuknya. Selain dari penafsiran di atas, dalam buku Solusi Al-Qur'an yang di tulis oleh H. Basri Iba Asghary dikatakan bahwa Al-Qur'an tidak hanya mampu menghilangkan berbagai gejala penyakit rohani saja melainkan sangat mungkin untuk menyembuhkan penyakit jasmani (fisik).<sup>13</sup>

Kemudian, dalam QS. Fushshilat ayat 44 Allah berfirman yang artinya *“Dan jikalau Kami jadikan Al-Qur'an itu suatu bacaan dalam bahasa selain Arab, tentulah mereka mengatakan: Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya? Apakah (patut Al-Qur'an) dalam bahasa asing sedang (rasul adalah orang) Arab? Katakanlah: Al-Qur'an itu adalah petunjuk dan penawar bagi orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, sedang Al-Qur'an itu suatu kegelapan bagi mereka. Mereka itu adalah (seperti) yang dipanggil dari tempat yang jauh”*.<sup>14</sup>

Kata penawar (*syifa*) menurut kebanyakan mufasir diartikan sebagai suatu bentuk antisipasi dari gangguan psikis serta gangguan fisik yang terdapat dalam diri manusia. Kemudian, Syekh Ibrahim Muhammad al-Jamili menyatakan bahwasanya setiap huruf dalam Al-Qur'an mengandung obat untuk penyehatan gangguan jiwa. Bahkan, apabila dilakukan secara tepat, maka huruf-huruf tersebut akan mampu dijadikan sebagai media penyembuhan pada gangguan fisik.<sup>15</sup>

Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah dalam kitabnya yang berjudul *Zadul Ma'ad*, dikutip dari Abdullah Al-Sadhan dalam buku terjemahan yang

---

<sup>13</sup> Basri Iba Asghary, *Solusi Al-Qur'an : Tentang Problema Sosial, Politik, Budaya*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 1-2

<sup>14</sup> Al-Qur'an, 41:44

<sup>15</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikh Press, 2015), hlm. 74-84

berjudul “Cara Pengobatan dengan Al-Qur’an”, mengatakan bahwa Al-Qur’an merupakan penawar total bagi semua penyakit, baik berupa penyakit hati maupun penyakit badan, di dunia dan ahkirat. Tidak semua orang diberikan kesiapan serta kemudahan untuk sembuh dengan Al-Qur’an. Jika orang yang sakit berobat dengan cara yang baik (dengan ruqyah), serta mengobati penyakitnya dengan keyakinan yang mantap, iman yang kuat, penerimaan yang sempurna, keyakinan yang teguh, juga memenuhi semua syaratnya niscaya penyakit tidak akan mampu menghadapinya, karena bagaimana mungkin suatu penyakit mampu menghadapi firman Allah SWT, Tuhan langit dan bumi, yang apabila firman tersebut diturunkan kepada gunung-gunung niscaya dia meluluhkannya, atau kepada bumi niscaya akan menghancurkannya. Tidaklah ada penyakit, baik penyakit hati maupun penyakit badan, kecuali Al-Qur’an telah menunjukkan baginya cara pengobatan dan sebab-sebab penyembuhannya. Orang yang tidak sembuh dengan Al-Qur’an tidak akan disembuhkan oleh Allah dan orang yang tidak mencukupkan diri dengan Al-Qur’an, maka dia tidak akan pernah dicukupkan oleh Allah.<sup>16</sup>

Pernyataan tersebut didukung oleh sabda Rasulullah saw dalam HR Ibnu Majah yang artinya “*Sebaik-baiknya obat adalah Al-Qur’an*”.<sup>17</sup>

Dengan demikian, Al-Qur’an dijadikan sebagai sebuah petunjuk serta obat (*syifa*) bagi umat manusia yang di dukung dengan hati dan akal pikiran agar dapat mengambil pelajaran dari ayat-ayat Al-Qur’an sebagai firman Allah SWT yang benar. Melalui kedua alat itu, kalimat-kalimat-Nya dipelajari serta diresapi hingga menjadi pengetahuan yang dijadikan kekuatan dalam menghadapi berbagai ujian serta pikiran-pikiran yang tetap berada dalam kebenaran.

Sebagaimana dalam buku *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur’an dan Al-Hadist* karya Hari Kurniawan Tadjid, Al-Qur’an dan Hadist merupakan inspirasi yang sangat ampuh untuk membangkitkan motivasi

---

<sup>16</sup> Abdullah Al-Sadhan, *Cara Pengobatan dengan Al Quran*, terjemahan Muzaffar Sahidu, (Jakarta : RLC Publisher, 2009), hlm. 24-25

<sup>17</sup> Dadang Ahmad Fajar, *Psikoterapi Religius*, (Cianjur : Darr al-Dzikh Press, 2015), hlm. 74-84



dalam diri karena di dalamnya terdapat berbagai informasi.<sup>18</sup> Inspirasi inilah yang melibatkan pikiran hingga menciptakan kekuatan dalam diri. Kekuatan tersebut muncul akibat dari pikiran yang Ibrahim Elfiky sebut dengan pikiran positif.

Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa pikiran positif terlahir dari keyakinan kita kepada Allah SWT, dengan konsekuensi mempercayai pula Nabi dan Rasul-Nya, serta kitab suci-Nya, dan juga kehidupan kita yang tidak luput dari sentuhan-Nya.<sup>19</sup>

Hal ini mampu menciptakan kepribadian positif yang tidak hanya dibekali iman, juga memiliki nilai-nilai luhur di dalamnya, seperti ikhlas, sabar, tawakal, rajin, dermawan, disiplin, rendah hati, tidak sombong, dan suka menolong.<sup>20</sup> Selain itu, ia pun memiliki sifat jujur, amanah, menyukai kebaikan, murah hati, bergantung kepada Allah, dan selalu meneladani akhlak Rasulullah saw juga orang-orang soleh. Sebesar apa pun pengaruh dan godaan yang datang, ia akan selalu menjauh dari perilaku yang negatif, seperti bohong, menggunjing, mengadu domba, memfitnah, membahayakan kesehatan, dan menjauhkan dari Allah,<sup>21</sup> karena dasar kepribadiannya adalah cinta pada Allah, tawakal kepada-Nya, dan yakin bahwa Dia tidak akan menyia-nyiaakan pahala bagi orang yang berbuat baik.<sup>22</sup>

Menengok pada ilmu tasawuf, yakni suatu ilmu yang mempelajari hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari sifat-sifat yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju keridhaan Allah dan meninggalkan larangan-Nya menuju perintah-Nya,<sup>23</sup> yang mana mencakup akhlak kepada Tuhan dengan

---

<sup>18</sup> Hari Kurniawan Tadjid, *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist*, (Yogyakarta : Araska Publisher, 2015), hlm. 15

<sup>19</sup> Hari Kurniawan Tadjid, *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist*, (Yogyakarta : Araska Publisher, 2015), hlm. 180-181

<sup>20</sup> Hari Kurniawan Tadjid, *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist*, (Yogyakarta : Araska Publisher, 2015), hlm. 181

<sup>21</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 222-223

<sup>22</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 225

<sup>23</sup> Majhudin, *Akhlak Tasawuf*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2010), hlm. 66

memenuhi perintah-perintah-Nya tanpa kemunafikan, akhlak kepada manusia dengan menghormati yang lebih tua dan berlaku kasih sayang kepada yang lebih muda serta berbuat adil terhadap sesama dan tidak mencari balasan juga keadilan dari segenap orang pada umumnya, serta akhlak kepada diri sendiri dengan tidak menuruti hawa nafsu dan setan,<sup>24</sup> maka dapat dilihat kaitannya dengan terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky yang berlandaskan pada kitab suci Al-Qur'an dan Sunnah Rasul-Nya.

Sebagaimana maqamat (tahapan spiritual) dalam tasawuf, yaitu taubat, wara', zuhud, kefaqiran, sabar, tawakal, ridha,<sup>25</sup> syukur, dan ikhlas, terapi berpikir positif dengan Al-Qur'an dan As-Sunnah ini dapat digambarkan salah satunya dalam QS. Al-Baqarah ayat 155-157 yang artinya "*Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan : 'Innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji'uun'. Mereka itulah yang mendapatkan keberkahan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.*"<sup>26</sup>

Allah SWT memberikan ujian kepada hamba-hamba-Nya dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, hingga Ia limpahkan keberkahan, rahmat, serta petunjuk kepada mereka yang bersabar terhadap ujian-ujian dari-Nya. Orang-orang yang sabar tersebut ialah mereka yang apabila ditimpa musibah mengucapkan *Innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji'uun* (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan hanya kepada-Nya kami kembali). Artinya, mereka berusaha menghibur diri mereka sendiri dengan mengubah pola pikir mereka, mengisinya dengan hal-hal positif, bahwasanya diri mereka adalah milik Allah SWT, Ia memperlakukan hamba-Nya sesuai dengan kehendak-Nya. Selain dari itu, Allah tidak akan menyia-

---

<sup>24</sup> I. Isma'il, et.al, *Ensiklopedi Tasawuf*, (Bandung : Angkasa, 2008), hlm. 90

<sup>25</sup> Fahrudin, *Tasawuf sebagai Upaya Membersihkan Hati guna Mencapai Kedekatan dengan Allah*, Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim Vol. 14 No. 1, 2016, hlm. 71-75

<sup>26</sup> Al-Qur'an, 2:155-157



nyiakan amalan hamba-Nya hingga dengan kesabaran itu, Allah limpahkan pahala baginya.

Kemudian, dalam As-Sunnah (Hadist), Rasulullah saw bersabda, “*Jika kalian bertawakal kepada Allah dengan benar, niscaya Dia akan memberi rezeki sebagaimana Dia memberi rezeki pada burung*”.<sup>27</sup>

Keyakinan serta pikiran positif akan kehendak Allah SWT menjadikan terapi bagi diri kita. Terapi ini terlahir dari nilai-nilai sufistik (tasawuf) yang ada dalam Al-Qur’an dan As-Sunnah, salah satunya seperti kesabaran dan sikap tawakal, yang penulis sebut sebagai terapi berpikir positif dengan Al-Qur’an dan As-Sunnah.

Selain itu, terapi berpikir positif dengan Al-Qur’an dan As-Sunnah pun dapat melahirkan nilai-nilai sufistik (tasawuf), sebagaimana dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 yang telah tercantum diatas bahwa setelah kesulitan itu akan ada kemudahan. Ketika kita meyakini akan firman Allah SWT terkait hal tersebut, maka secara otomatis akan timbul pikiran positif bahwa Allah akan memberikan kemudahan setelah kesulitan yang dialami. Dengan demikian, lahirlah pikiran untuk bersabar, ikhlas, serta tawakal dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut, karena kelak pasti akan Allah mudahkan.

Ketika tertanam nilai-nilai sufistik dalam diri, maka tak ada lagi putus asa, rasa dendam, marah, iri hati, dan sifat-sifat lainnya yang termasuk kedalam sifat-sifat tercela, walau bagaimanapun ujiannya, karena selalu merasa yakin serta pikiran yang positif terhadap kehendak Allah SWT, sehingga yang tertinggal hanyalah kesabaran, ikhlas, tawakal, optimis, serta sifat terpuji lainnya. Inilah langkah-langkah menuju kehidupan tasawuf yang disebut dengan *takhalli* (membersihkan diri dari sifat-sifat tercela) dan *tahalli* (menghias diri dengan akhlak Tuhan atau sifat-sifat terpuji).<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*, (Jakarta : Zaman, 2009), hlm. 301

<sup>28</sup> Jalaluddin Rakhmat, *The Road to Allah : Tahap-tahap Perjalanan Ruhani Menuju Tuhan*, (Bandung : Mizan, 2007), hlm. 285

Berdasarkan pembahasan-pembahasan di atas, diketahui bahwasanya terapi berpikir positif yang Ibrahim Elfiky sajikan tidak terlepas dari keyakinan hamba kepada Rabb-nya melalui firman-firman-Nya serta Sunnah Rasul-Nya sehingga menciptakan kehidupan yang sukses dan bahagia. Ibrahim Elfiky sebagai pendiri dan ketua dewan komisaris beberapa perusahaan berskala internasional yang juga aktif menjadi trainer andal di bidang pengembangan Sumber Daya Manusia, hingga dijuluki sebagai pembicara terbaik dunia menjadikan penulis tertarik meneliti salah satu karyanya tersebut. Dengan demikian, penulis melakukan penelitian terkait “Terapi Berpikir Positif Menurut Ibrahim Elfiky” menggunakan studi literatur pada bukunya yang berjudul *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)* guna mengetahui lebih dalam terkait terapi berpikir positif yang disajikan serta mengetahui bagaimana nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya, yang menjadikan keduanya saling keterkaitan menciptakan sebuah makna dalam kehidupan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah, yaitu mengenai:

1. Bagaimana terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky?
2. Bagaimana nilai-nilai sufistik dalam terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky?

## **C. Tujuan Masalah**

Sesuai dengan perumusan masalah yang diteliti, maka tujuan yang hendak dicapai di antaranya adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky
2. Untuk mengetahui nilai-nilai sufistik dalam terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky

## **D. Kegunaan Penelitian**

### **1. Kegunaan Teoritik**

Harapan penulis terhadap penelitian ini guna memberikan informasi serta pengetahuan mengenai terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky dan nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya. Selain itu, dapat pula menjadi bahan masukan bagi setiap individu dan untuk menambah khazanah keilmuan, khususnya dalam bidang kajian Tasawuf Psikoterapi.

### **2. Kegunaan Praktis**

Penulis berharap agar penelitian ini dapat berguna bagi peneliti serta bagi masyarakat untuk menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky serta nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya, sehingga mampu menjadi motivasi bagi diri untuk direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

### **3. Penelitian ini digunakan pula sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.**

## **E. Tinjauan Pustaka**

Dalam penelitian ini, penulis gunakan tinjauan pustaka sebagai suatu bahan perbandingan terhadap karya ilmiah atau penelitian yang telah ada, baik mengenai kelebihan atau pun kekurangannya. Kemudian, tinjauan pustaka ini memberikan suatu informasi mengenai teori-teori terkait judul yang digunakan, yakni “TERAPI BERPIKIR POSITIF MENURUT IBRAHIM ELFIKY” untuk memperoleh landasan teori ilmiah.

Adapun karya ilmiah yang memiliki relevansi dengan penelitian penulis adalah :

1. Penelitian Dani Ismantoko pada tahun 2014 dengan judul “*Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Model Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*” dari Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah

dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini membahas tentang relevansi antara konsep berpikir positif dalam buku *Terapi Berpikir Positif* karya Dr. Ibrahim Elfiky dengan model pembelajaran Pendidikan Agama Islam, yang mana prinsip tentang berpikir positif tersebut bisa dijadikan prinsip untuk mengembangkan karakter positif atau akhlak mulia peserta didik sebagai output dari Pendidikan Agama Islam itu sendiri. Persamaannya dengan penelitian penulis ialah konsep berpikir positif dari Ibrahim Elfiky dalam bukunya yang berjudul *Terapi Berpikir Positif* yang mengandung nilai-nilai keislaman dimana ayat-ayat Al-Qur'an dijadikan sebagai penguat, serta memiliki konsep kebajikan. Sedangkan perbedaannya terletak pada nilai-nilai sufistik yang akan penulis bahas dari terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky, dimana dalam penelitian Dani Ismantoko ini yang dicari adalah relevansinya dengan model pembelajaran Pendidikan Agama Islam, beserta pendekatan, dan strateginya.

2. Penelitian Imah Cahyati pada tahun 2017 dengan judul "*Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*" dari Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Surakarta. Penelitian ini membahas tentang relevansi antara konsep berpikir positif dalam buku *Terapi Berpikir Positif* karya Ibrahim Elfiky dengan pembentukan karakter muslim, yang mana berpikir positif ini merupakan hal yang substansial dalam pembentukan karakter positif atau karakter mulia sebagai salah satu tujuan Pendidikan Agama Islam. Persamaannya dengan penelitian penulis ialah konsep berpikir positif dari Ibrahim Elfiky dalam bukunya yang berjudul *Terapi Berpikir Positif* yang mengandung nilai-nilai keislaman dimana ayat-ayat Al-Qur'an dijadikan sebagai penguat, serta memiliki konsep kebajikan. Selain itu, karakter muslim yang Imah Cahyati maksudkan ekuivalen dengan akhlak tasawuf dalam penelitian yang akan penulis lakukan. Sedangkan perbedaannya terletak pada nilai-

nilai sufistik yang akan penulis bahas dari terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky, dimana dalam penelitian Imah Cahyati ini yang dicari adalah relevansinya dengan pembentukan karakter muslim, beserta tahapan-tahapan pembentukannya, tanpa membahas kajian tasawuf lainnya selain dari akhlak tasawuf yang telah dibahas di atas.

3. Penelitian Arini Hidayati pada tahun 2010 dengan judul “*Pengaruh Positif Thinking Terhadap Kemampuan Menyelesaikan Masalah (Program Solving) Pada Siswa Kelas II Madrasah Aliyah Ma’arif Cepogo, Boyolali Tahun 2010*” dari Program Studi Pendidikan Agama Islam, Jurusan Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Salatiga. Penelitian ini berupaya untuk mengetahui tingkat positif thinking terhadap kemampuan *problem solving* pada siswa. Persamaannya dengan penelitian penulis ialah mengenai pembahasan berpikir positif, sedangkan perbedaannya terkait dengan teknik pengumpulan data dalam penelitian. Penulis menggunakan teknik dokumentasi, sedangkan Arini Hidayati menambahkannya dengan teknik angket dan metode observasi, dimana subjek penelitiannya ialah seluruh siswa kelas II di Madrasah Aliyah Ma’arif Cepogo sebanyak 40 siswa.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Sonya Rosma yang berjudul “*Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi*” dari Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan berpikir positif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Persamaannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah mengenai pembahasan berpikir positif, walau konsep Al-Qur’an yang penulis bahas sebagai terapi berpikir positif berbeda dengan bentuk pelatihan yang dilakukan untuk menimbulkan pengaruhnya. Selain itu, perbedaannya pun terkait dengan metode penelitian yang digunakan. Penulis menggunakan metode riset kepustakaan, sedangkan Sonya Rosma menggunakan metode eksperimen dengan perhitungan SPSS.

5. Penelitian Sigit Karnianto pada tahun 2013 dengan judul “*Kemampuan Berpikir Positif Mutadabbirin Al-Qur’an*” dari Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika kemampuan berpikir positif orang-orang yang mempelajari sebaik-baik perkataan (Al-Qur’an). Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah terkait konsep penelitian mengenai Al-Qur’an, dimana Al-Qur’an ini dapat menjadikan seseorang berpikir positif dalam menghadapi kehidupan, sehingga merasakan ketenangan, kenyamanan dalam berpikir, juga dalam bertindak. Namun, yang menjadi pembedanya adalah metode pengambilan data dalam penelitian. Penulis menggunakan teknik dokumentasi, sedangkan Sigit Karnianto menggunakan metode wawancara dan observasi.
6. Penelitian Muchamad Mutohar pada tahun 2015 dengan judul “*Kekuatan Berpikir Positif untuk Mencapai Kesembuhan (Studi Terhadap Pasien Kanker Payudara RS Kariadi Semarang)*” dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan kekuatan pikiran positif terhadap kesembuhan dengan berlandaskan pada teori bahwa pikiran dapat menjadikan diri seseorang berjiwa sehat atau sakit karena pikiran berpotensi untuk mempengaruhi tubuh, potensi, dan semangat. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah terkait berpikir positif serta pengaruhnya pada tubuh yang disebabkan atas munculnya sifat tabah, pasrah, juga percaya diri, yang menandakan bahwa nilai tasawuf termasuk akhlak tasawuf dapat muncul dari pikiran-pikiran yang positif. Sedangkan yang menjadi pembedanya ialah mengenai terapi berpikir positif dengan Al-Qur’an dan kaitannya dengan tasawuf, yang mana dalam penelitian Muchamad Mutohar, pembahasan tentang berpikir positif tidak dimunculkan atas kajian ayat-ayat Al-Qur’an walau mengandung nilai-nilai keagamaan sesuai dengan jurusan yang diampunya.



Berdasarkan tinjauan pustaka diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai berpikir positif ini banyak dilakukan, hanya saja menggunakan variabel serta metode penelitian yang berbeda-beda. Berhubungan dengan penelitian terkait terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky serta nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya yang penulis usung belum ada yang melakukan, akhirnya berbagai tinjauan pustaka tersebut dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk landasan teori ilmiah serta pembanding dengan penelitian-penelitian yang ada.

#### F. Kerangka Pemikiran

**Gambar 1.1 Kerangka Pemikiran**



Berpikir positif merupakan sikap mental yang melibatkan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran kita.<sup>29</sup> Dikatakan sebagai terapi karena memiliki efek penyembuhan. Ibrahim Elfiky dalam

---

<sup>29</sup> Hari Kurniawan Tadjid, *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist*, (Yogyakarta : Araska Publisher, 2015)

bukunya yang berjudul *Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)* menyajikan sebuah terapi berpikir positif atas landasan keyakinan kepada Allah melalui kitab suci Al-Qur'an dan As-Sunnah yang menjadi motivasi bagi diri hingga lebih baik dalam menjalani kehidupan.

Sedangkan, tasawuf merupakan suatu ilmu yang mempelajari hal ihwal kebaikan dan keburukan jiwa, cara membersihkannya dari sifat-sifat yang buruk dan mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji, cara melakukan suluk, melangkah menuju keridhaan Allah dan meninggalkan larangan-Nya menuju perintah-Nya.<sup>30</sup> Membersihkan diri dari sifat-sifat yang buruk (tercela) disebut juga dengan *takhalli*. Adapun menghias diri dengan akhlak Tuhan atau sifat-sifat terpuji disebut pula sebagai *tahalli*.<sup>31</sup> Akhlak tasawuf terdiri dari tiga macam, yaitu akhlak kepada Tuhan dengan memenuhi perintah-perintah-Nya tanpa kemunafikan, akhlak kepada manusia dengan menghormati yang lebih tua dan berlaku kasih sayang kepada yang lebih muda serta berbuat adil terhadap sesama dan tidak mencari balasan juga keadilan dari segenap orang pada umumnya, serta akhlak kepada diri sendiri dengan tidak menuruti hawa nafsu dan setan.<sup>32</sup> Terdapat maqamat (tahapan spiritual) dalam tasawuf, di antaranya adalah yaitu taubat, wara', zuhud, kefaqiran, sabar, tawakal, ridha,<sup>33</sup> syukur, dan ikhlas.

Terkait kedua hal diatas, dalam Al-Qur'an banyak ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai sufistik (tasawuf) seperti dalam QS. Al-Baqarah ayat 155-157 tentang kesabaran yang telah dipaparkan di atas, bahwasanya Allah akan memberikan pahala kepada orang-orang yang sabar, sehingga dengan kesabaran itu kita mampu membangkitkan pikiran-pikiran positif untuk selalu kuat dalam menghadapi berbagai ujian yang Allah berikan, baik berupa rasa takut, kelaparan, ataupun hal lainnya yang tercantum dalam ayat tersebut.

---

<sup>30</sup> Majhudin, *Akhlaq Tasawuf*, (Jakarta : Kalam Mulia, 2010), hlm. 66

<sup>31</sup> Jalaluddin Rakhmat, *The Road to Allah : Tahap-tahap Perjalanan Ruhani Menuju Tuhan*, (Bandung : Mizan, 2007), hlm. 285

<sup>32</sup> I. Isma'il, et.al, *Ensiklopedi Tasawuf*, (Bandung : Angkasa, 2008), hlm. 90

<sup>33</sup> Fahrudin, *Tasawuf sebagai Upaya Membersihkan Hati guna Mencapai Kedekatan dengan Allah*, *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim* Vol. 14 No. 1, 2016, hlm. 71-75

Kemudian, terdapat pula nilai-nilai sufistik (tasawuf) pada As-Sunnah (Hadist), seperti yang telah penulis paparkan diatas, bahwa Allah akan memberi rezeki bagi siapa saja yang bertawakal kepada-Nya.

Selain itu, nilai-nilai sufistik (tasawuf) pun dapat muncul dari pikiran positif terhadap firman Allah dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah. Hal tersebut dapat digambarkan dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6 yang memberitahukan bahwa sesudah kesulitan itu akan ada kemudahan. Secara otomatis, ketika kita yakin bahwa Allah SWT akan memudahkan segala sesuatu yang kini di anggap sulit, maka dalam menjalani kehidupan, akan timbul sikap sabar, ikhlas, juga tawakal dalam menghadapi kesulitan tersebut.

Dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan guna mengetahui terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky yang dikaji menggunakan teori terapi berpikir positif dalam sebuah buku karya Ibrahim Elfiky yang berjudul *Terapi Berpikir Positif*, sehingga dari teori tersebut dan teori pendukung lainnya dapat diketahui bagaimana nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya, yang menjadikan keduanya saling keterkaitan menciptakan sebuah makna dalam kehidupan.

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis Penelitian**

Dilihat dari tempat/latarnya, jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian perpustakaan (*library research*), yaitu sebuah penelitian yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan kajian literatur, jurnal, serta berbagai sumber di perpustakaan. Namun, dikarenakan teknologi informasi telah berkembang pesat, maka tidak hanya dari perpustakaan dalam pengertian fisik saja kita bisa mendapatkan informasi, melalui internet pun kita dapat melakukan penelitian jenis ini.<sup>34</sup>

---

<sup>34</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), hlm. 18

Menurut Mestika Zed dalam buku yang berjudul *Metode Penelitian Kepustakaan*, penelitian kepustakaan ialah serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.<sup>35</sup> Sedangkan, Sutrisno Hadi dalam bukunya yang berjudul *Metodologi Research* menyatakan bahwa riset kepustakaan (*library research*) adalah mengadakan penyelidikan terhadap seperangkat kerangka teoritis dan konseptual yang saling keterkaitan untuk diselidiki serta dianalisa dengan tujuan guna mengumpulkan data juga informasi dari berbagai materi yang terdapat di perpustakaan,<sup>36</sup> baik berupa buku, ensiklopedi, kamus, jurnal, dokumen, majalah, dan sebagainya.<sup>37</sup>

## 2. Jenis Data

Dalam penelitian ini, penulis menyajikan jenis data berupa data kualitatif yang mana data tersebut dinyatakan dalam bentuk bukan angka.<sup>38</sup> Biasanya data ini menggunakan kata-kata untuk menggambarkan fakta maupun fenomena yang diamati.

Dengan demikian, penelitian ini merupakan sebuah jenis penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif, dimana penulis mengumpulkan data serta informasi mengenai terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky serta nilai-nilai tasawuf yang terkandung di dalamnya dari berbagai literatur yang ada di perpustakaan, baik berupa buku, jurnal, maupun data lainnya yang berkaitan dengan penelitian yang dikaji.

---

<sup>35</sup> Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2008), hlm. 3

<sup>36</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta : Andi Offset, 2014)

<sup>37</sup> Nursapia Harahap, *Penelitian Kepustakaan*, Jurnal Iqra' Volume 08 No. 01, (Medan : IAIN-SU Medan, Mei 2014), hlm. 68

<sup>38</sup> Tukiran Taniredja dan Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif*, (Bandung : Alfabeta, 2012), hlm. 62

### 3. Sumber Data

#### a. Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dari sumber asli atau sumber pertama.<sup>39</sup> Menurut Kaelan dalam penelitian skripsi karya Imah Cahyati, sumber data primer dalam penelitian kepustakaan ini adalah buku-buku yang berkaitan dengan objek material penelitian,<sup>40</sup> yakni buku “*Terapi Berpikir Positif (Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia)*” karya Ibrahim Elfiky.

#### b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah data yang telah tersedia sehingga peneliti tinggal mencari dan mengumpulkannya guna sebagai sarana pendukung untuk memahami masalah yang akan diteliti.<sup>41</sup> Kaelan menyatakan dalam sebuah penelitian skripsi karya Imah Cahyati bahwa data sekunder merupakan data yang di peroleh dari sumber kedua atau data dalam bentuk kepustakaan, seperti buku yang berhubungan dengan objek formal untuk menggambarkan objek material dalam penelitian.<sup>42</sup> Sumber data sekunder yang penulis gunakan dalam penelitian ini, yaitu berupa buku-buku, jurnal, serta sumber lainnya yang memberikan keterangan mengenai data yang diperlukan.<sup>43</sup> Salah satunya ialah buku *Terapi Berpikir Positif dengan Al-Qur'an dan Al-Hadist* karya Hari Kurniawan Tadjid yang

---

<sup>39</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), hlm. 123

<sup>40</sup> Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*, (Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017), hlm. 48

<sup>41</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), hlm. 123-124

<sup>42</sup> Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*, (Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017), hlm. 48

<sup>43</sup> M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-ilmu Sosial lainnya*, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2005), hlm. 132-133

terbit di Yogyakarta oleh Araska Publisher pada tahun 2015, *Akhlak Tasawuf* karya Majhudin yang terbit pada tahun 2010 di Jakarta oleh penerbit Kalam Mulia, jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim Vol. 14 No. 1 pada tahun 2016 karya Fahrudin yang berjudul *Tasawuf sebagai Upaya Membersihkan Hati guna Mencapai Kedekatan dengan Allah*, buku Jalaluddin Rakhmat yang berjudul *The Road to Allah : Tahap-tahap Perjalanan Ruhani Menuju Tuhan* pada tahun 2007 oleh Mizan di Bandung, dan sumber-sumber lain yang mendukung data penelitian.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan data.<sup>44</sup> Menurut Mukhtar, dalam penelitian skripsi karya Imah Cahyati, teknik pengumpulan data adalah suatu cara untuk mengumpulkan data penelitian yang biasanya dilakukan oleh seorang peneliti.<sup>45</sup> Penulis menggunakan teknik dokumentasi dalam penelitian ini sebagai teknik pengumpulan data, dimana cara pengumpulan datanya didapatkan dari dokumen atau bahan tertulis berupa buku, artikel, jurnal penelitian, serta hal lainnya yang berkaitan dengan penelitian.<sup>46</sup>

#### 5. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari studi literatur.<sup>47</sup> Penelitian ini menggunakan metode *content analysis* (analisis isi), dimana pembahasan terkait isi dari informasi yang tertulis ataupun yang tercetak dalam media

---

<sup>44</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), hlm. 224

<sup>45</sup> Imah Cahyati, *Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*, (Surakarta : Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017), hlm. 49

<sup>46</sup> Rusdin Pohan, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Yogyakarta : Lanarka, 2007), hlm. 74

<sup>47</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2013), hlm. 244



massa sifatnya mendalam.<sup>48</sup> Selain dari itu, metode ini digunakan untuk mencari makna atau mengambil hikmah dari tulisan-tulisan tersebut.

Cara menganalisis isi dokumen adalah dengan memeriksa dokumen secara sistematis bentuk-bentuk komunikasi yang dituangkan secara tertulis dalam bentuk dokumen secara obyektif.<sup>49</sup>

Pendekatan yang digunakan dalam metode penelitian analisis isi ini ialah pendekatan tasawuf dan sebuah terapi yang berlandaskan kewahyuan (Al-Qur'an). Terapi tersebut digunakan sebagai sumber primer dalam penelitian ini, sehingga dapat dilihat nilai-nilai sufistik (tasawuf) di dalamnya serta nampak keterkaitan antara keduanya yang mampu menjadikan perubahan pada setiap individu dalam menjalani kehidupan.

## H. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan skripsi merupakan pembahasan dalam laporan penelitian yang disusun secara teratur dan sistematis, tentang pokok-pokok permasalahan yang akan dibahas. Sistematika penulisan ini bertujuan untuk memberikan gambaran awal tentang pengkajian awal beserta isi yang terkandung didalamnya.<sup>50</sup> Secara garis besar sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I membahas tentang Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah penelitian guna mengetahui sesuatu yang mendasari peneliti memilih tema yang diteliti, rumusan masalah untuk mengetahui permasalahan yang diteliti dengan lebih rinci, tujuan masalah penelitian guna mengetahui tujuan yang hendak dicapai dalam melakukan penelitian, kegunaan penelitian untuk mengetahui sasaran yang diharapkan dapat menggunakan hasil studi dari

---

<sup>48</sup> M. Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif : Aktualisasi Metodologis ke Arah Ragam Varian Kontemporer*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 175

<sup>49</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2006), hlm. 226

<sup>50</sup> Subhan Murtado, *Implementasi Nilai-nilai Tasawuf di Pondok Pesantren dalam Upaya Menghadapi Era-Globalisasi*, (Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2015), hlm. 17

penelitian ini, tinjauan pustaka sebagai bahan perbandingan terhadap karya ilmiah atau penelitian yang telah ada, baik mengenai kelebihan atau pun kekurangannya, serta memberikan suatu informasi mengenai teori-teori terkait judul yang digunakan, kerangka pemikiran sebagai pembahasan secara garis besar alur logika berjalannya sebuah penelitian, metode penelitian sebagai langkah yang dilakukan peneliti dalam rangka untuk mengumpulkan informasi atau data serta melakukan investigasi pada data yang telah di dapatkan tersebut, dan sistematika pembahasan agar lebih mudah dalam menyusun maupun memahami isi skripsi ini.

BAB II membahas tentang Landasan Teoritis yang difokuskan pada studi teoritis berdasarkan literatur yang relevan dengan pembahasan penelitian, yakni terkait terapi berpikir positif menurut Ibrahim Elfiky dan nilai-nilai sufistik yang terkandung di dalamnya.

BAB III mengenai pembahasan penelitian, yang mana di dalamnya mencakup tentang paparan data hasil penelitian.

BAB IV membahas tentang kesimpulan yang berisi hasil penelitian secara rinci dan saran sebagai sumbangsih peneliti terkait hasil penelitian.

