

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan salah satu makhluk ciptaan Allah SWT. yang dibekali dengan berbagai potensi, dengan diberikannya amanat sebagai *khalifah fii ardh* sebagaimana telah termaktub dalam al-Quran surah al-baqarah ayat 30, dimana manusia berperan sebagai pengganti Allah dalam menegakkan hukum-hukum-Nya diatas bumi.¹ Hal tersebut juga menjadikan manusia sebagai makhluk yang istimewa di antara makhluk-makhluk ciptaan Allah yang lainnya, salah satu keistimewaan yang Allah berikan kepada manusia adalah akal, dimana akal sebagai potensi pembeda antara manusia dengan hewan, akal tersebut yang menjadikan manusia mampu menerima berbagai pengetahuan². Akal berperan sebagai daya yang disebut dengan berpikir, dengan hal tersebut manusia tidak terpisahkan dari yang namanya berpikir.

Akal sendiri merupakan pemimpin bagi tubuh³, begitulah pernyataan dari sang penyair sufi Jalaluddin Rumi mengenai akal. Ketika akal mampu mengarahkan tubuh yang dipimpinya tersebut menjalankan suatu kebaikan maupun kebajikan, maka yang akan terjadi pada tubuh tersebut yakni bahagia serta damai, yang mana berikutnya dapat mengundang sesuatu-sesuatu yang yang bersifat positif juga, hal sebaliknya pun akan terjadi ketika akal tidak mampu membawa tubuh terhindar terhadap sesuatu yang negatif, maka tubuh dan bahkan jiwa akan terbawa ke dalam dekapan kekalutan yang tentunya akan berbahaya terhadap kesehatan, baik itu kesehatan jasmani maupun rohani.

Penting untuk kita ketahui semua bahwasanya akal manusia menghadapi tiap harinya berpikir lebih dari 6000 kali, Selanjutnya, disebutkan pada tahun 1986 dalam hasil riset fakultas kedokteran Universitas San Fransisco bahwa arah pikiran

¹ Umar Shihab, *Kontekstualitas Al-Qur'an; Kajian Tematik Ayat-ayat Hukum dalam AlQur'an*, (Jakarta, Penamadani, 2005), h. 121

² Quraish Shihab, *Logika Agama*, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), h. 87

³ Mufid, *Tips Berpikir Positif*.

manusia 80% mengarah ke sisi negatif,⁴ dan memang telah dijelaskan oleh Allah SWT. dalam Al-Quran surah Yusuf ayat 53

﴿ وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

“Dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang.”

Bahwasanya nafsu manusia akan cenderung kepada sisi keburukan dan kepuasan dunia (*ammarah bissuu*).

Fakta lain mengenai akal ialah hasil penelitian dari Universitas Harvard oleh Dr. Michael, menyatakan bahwa akal dari setiap individu mempunyai lebih dari 150 miliar sel. Dalam penghitungannya memerlukan waktu yang tidak sebentar, waktu yang perlukan bahkan sampai 5000 tahun lebih. Akal pun memiliki kecepatan yang lebih kencang dibanding cahaya, akal bisa menyimpan 2 juta informasi dan bahkan lebih dalam kurun waktu 1 (satu) detik.⁵

Oleh karenanya, dari fenomena tersebut mesti kita sadari sedini mungkin untuk mengelola pikiran agar selalu berada dalam kondisi positif dalam situasi apapun, apakah pada saat bahagia maupun saat dalam keadaan sebaliknya. Dikarenakan pada normalnya nafsu akan memprovokasi kepada keburukan dan kecuali terhadap nafsu yang diridhai oleh Allah SWT.⁶ Jika dalam keadaan buruk sekalipun kita masih bisa tetap berpikir dengan positif, maka apalagi dalam keadaan bahagia.

Dalam implementasi tasawuf, pikiran tidaklah lepas peranannya sebagai garda awal sebelum realisasinya, ketika manusia dalam keadaan bahagia mampu berpikir positif akan apa ia rasakan dan yang ia peroleh, dengan itulah awal ia bersyukur, jadi, seseorang akan bersyukur ketika ia mampu mengolah pikirannya

⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, trans. Khalifurrahman Fath and M Taufik Damas, 2nd ed. (Jakarta: serambi ilmu semesta, 2017), 4.

⁵ Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*.

⁶ Al-Qur'an Surah Yusuf ayat 53

ke arah yang positif, karena jika ia berpikiran negatif, merasa kurang dan sejenisnya dari apa yang ia peroleh dan rasakan, maka akan membawa ia pada keadaan kufur dan sejenisnya yang bersifat negatif. Hal itupun berlaku pada keadaan sebaliknya, dimana ketika manusia dalam keadaan diberi cobaan, ujian dan sejenisnya, tapi masih mampu berpikir positif, bahwasanya segala apa yang ia alami saat itu adalah merupakan sebagai salah satu bentuk kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya, serta meyakini bahwa pastilah ada hikmah dibalik segala ketetapan Allah, maka dengan berpikiran positif seperti itu telah mengantarkannya pada rana sabar dan sejenisnya.

Dengan itu, berpikir positif benar-benar sangatlah penting dalam kehidupan sehari-hari agar supaya membawa tubuh serta jiwa kita dalam keadaan positif juga tentunya, baik dalam hal internal individu, tatanan bersosial, sampai dengan kedalam hal spritual/tasawuf sekalipun. Bagi Buya Hamka, implementasi nilai-nilai spiritual/tasawuf yang bercorak individu mestilah termanifestasikan kedalam tatanan kehidupan sosial⁷, betapa pentingnya tasawuf dalam warna-warni kehidupan manusia dikarenakan dengan tasawuflah potensi ilahiyah manusia dapat berperan aktif sebagai desainer peradaban manusia tersebut, agar tetap pada fitrahnya sebagai *co-worker* Allah di alam semesta yang megah ini sejak dalam pikiran.

Dr. Ibrahim Elfiky, dengan konsep berfikir positifnya yang begitu kaya akan makna *religi*, sosial dan psikologi, yang tersusun kokoh dari pengetahuan serta dukungan pengalamannya yang mumpuni di berbagai elemen kepribadian, kelompok, acara, workshop/seminar, pelatihan, dan lain sebagainya pada berbagai dimensi tempat di penjuru dunia. Dengan potensi yang begitu kaya dalam dirinya tersebut, tidak heran membuatnya menjadi dewan komisaris di berbagai jenis perusahaan berskala internasional pada bidang pengembangan sumber daya manusia, ke-manajemen-an, serta marketing di negara yang beliau mukimi saat ini yakni Kanada, tepatnya di kota Montreal. Selain itu juga, yang menarik dan menjadi alasan dibalik tertariknya penyusun meneliti konsep berpikir positifnya adalah

⁷ Novi Maria Ulfa, Dwi Istiyani, *Etika Dalam Kehidupan Modern: Studi Pemikiran Sufistik Hamka*, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf Volume 2 Nomor 1 2016, h. 100

beliau merupakan sebagai peletak dasar dan penyusun ilmu *Neuro Conditioning Dynamic* (NCD) serta ilmu *Power Human Energy* (PHE).

Konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky yang beliau hidangkan dalam sebuah bukunya dengan versi bahasa Indonesia berjudul “Terapi Berpikir Positif” yang diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Damas dari buku aslinya “*Quwwat At-Tafkir*” menjadi sangat menarik untuk ditelaah dan diteliti sebagai modal untuk aktualisasi diri menjadi pribadi yang positif di dunia dan akhirat, terlebih konsep berpikir positif beliau telah banyak diakui di kanca dunia dan mudah untuk diimplementasikan, karena dilengkapi dengan kiat-kiat untuk pengimplementasiannya, tidak lepas sampai hal tersebut, konsepnya juga sangat terikat dengan nilai-nilai spritual keagamaan sebagai landasannya, sangat banyak penjelasan mengenai pengalaman dan saran beliau yang berkenan akan hikmah tasawuf. Berangkat dari hal tersebut, penyusun merasa perlu untuk melakukan penelitian dengan judul “**Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Tasawuf**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka terdapat beberapa rumusan masalah yang akan diteliti sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky?
2. Bagaimana proses terapi berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky?
3. Apa relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Tasawuf?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky.
2. Untuk mengetahui proses terapi berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky?
3. Untuk mengetahui relevansi konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dengan Tasawuf.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang bisa didapat dari penelitian ini secara garis besar dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini, peneliti berharap dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan khazanah keilmuan dalam bidang tasawuf dan psikologi. Kemudian penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran serta penambahan wawasan bagi mahasiswa maupun dosen Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Untuk peneliti, hasil penelitian ini bisa memberikan pengalaman, pemahaman serta wawasan baru terkait dengan bidang keilmuan peneliti. Untuk universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk dijadikan sebagai rujukan dalam penelitian serupa. Kemudian untuk masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan pedoman tambahan untuk mengaktualisasikan diri kepada hal yang positif sejak dalam pikiran.

E. Kerangka Berpikir

Setiap manusia dengan kemampuan berpikirnya yang telah dianugerahi oleh Allah dapat mengantarkan dirinya menjadi mulia ataupun terhina, entah di hadapan manusia ataupun di hadapan Allah nantinya. Dalam proses berpikir, kita tentunya dihadapkan dengan beberapa kemungkinan, kemungkinan positif dan negatif umumnya, itu semua akan terjabarkan pada diri tergantung dengan kebiasaan dan kemampuan berpikir sang pemikir, ketika mampu mengarahkan pada hal yang baik dan sesuai norma maka sejatinya ia telah berpikir positif, hal sebaliknya pun akan berlaku demikian, maka dari itu, berpikir positif menjadi aset yang berharga dalam diri manusia.

Syaikh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengungkapkan bahwa, "Pikiran merupakan suatu alat ukur yang dipakai manusia untuk memilih suatu hal yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan individu dan keluarganya". Dalam psikologi sosial, 'alim ulama kita serta para ilmuwan lainnya memeberikan definisi bahwa "berpikir" merupakan bagian terpenting

pada manusia yang menjadi pembeda antar manusia dengan binatang, tumbuhan, dan benda mati lainnya⁸. Manusia menjadi mulia dibanding dengan makhluk ciptaan Allah lainnya karena kemampuan berpikirnya, dengannya itu akan mempengaruhi tutur kata, perilaku, serta sikap dari seseorang, dengan berpikir juga dapat menentukan kepribadian seseorang tersebut, dengan segala aspek yang mempengaruhinya.

Berpikir positif menurut Norman V. Peale adalah “Suatu media langsung yang praktis dari teknik spiritual untuk mengatasi kekalahan dan menjayakan kepercayaan, keberhasilan, dan kebahagiaan”⁹. Dari pernyataan Norman V. Peale tersebut yang dapat kita garis bawahi adalah bahwasanya berpikir positif itu merupakan teknik spritual, yang sedikitnya menunjukkan bahwa ada dorongan spritual yang me-motori pikiran tersebut agar supaya teriringi oleh sesuatu yang positif pula, dengan asumsi beliau yakni menjayakan kebahagiaan.

Selanjutnya Dr. Ibrahim Elfiky memberi informasi kepada kita bahwasanya “berpikir positif itu adalah sumber power dan juga sumber kebebasan”¹⁰, beliau menjabarkan sumber power tersebut sebagai pembantu kita dalam memikirkan solusi sampai kita mendapatkannya, karena dengan berpikir positif kita dibuatnya semakin percaya, ahli, dan juga kuat. Selanjutnya disebut sebagai sumber kebebasan adalah karena dengan berpikir positif tersebut akan membawa kita terbebas dari jeruji penderitaan dan pikiran negatif dengan segala pengaruhnya terhadap tubuh.

Seorang psikolog dari London menerangkan dalam sebuah bukunya, bahwasanya pikiran yang terlintas pada setiap kondisi tubuh akan menunjukkan reaksi yang sesuai dengan kondisi tersebut,¹¹ yang mana apabila seseorang berpikir dalam kondisi yang tidak baik, maka akan menimbulkan kondisi perilaku ataupun emosional yang tidak begitu menyenangkan dan tidak

⁸ Elfiky, 3

⁹ Arini Hidayati, “Hubungan Positive Thinking Terhadap Kemampuan Menyelesaikan Masalah (Problem Solving) Pada Siswa Kelas II Madrasah Aliyah Ma’Arif Cepogo, Boyolali”. Skripsi Jurusan Tarbiyah dan Prodi Pendidikan Agama Islam STAIN Salatiga, 2010, 7

¹⁰ Elfiky.

¹¹ Peter Shepherd, *The Positive Approach; Manfaat Berpikir & Bersikap Positif* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2019), 45.

sesuai yang diinginkan, hal tersebut merupakan reaksi dari pikiran-pikiran yang terlintas dalam akalnya.

Ahmad Mufid, dalam bukunya "*Tips berpikir positif*" memberi anggapan bahwa berpikir positif adalah memperhatikan aspek-aspek yang negatif untuk selanjutnya sebagai bahan untuk mencari kebaikan apa saja yang kiranya bisa kita petik.¹² Hasil penelitian yang lalu juga disebutkan oleh Loehr yang menunjukkan bahwa susana hati juga pikiran yang negatif memungkinkan kita untuk marah, merasa bersalah dan dapat memperbesar masalah.¹³ Berpikir positif berfungsi tidak hanya untuk sesuatu hal yang bersifat positif saja, dengannya kita bisa memaknai segala hal yang negatif untuk mencari hikmah yang bisa kita petik dibalikinya, karena dengan negatif juga kita dapat mengetahui yang namanya positif tersebut, dengan berpikir positif menjadikan hal yang negatif memiliki makna dan hikmah yang bermanfaat untuk kita sendiri khususnya.

Berpikir positif adalah satu kesatuan unsur dari tiga komponen unsur-unsur, yakni bobot pikiran, penggunaan pemikiran, dan pengawasan pada pemikiran tersebut.¹⁴ Juga disebutkan didalam buku "*Kekuatan Berpikir Positif*", bahwasanya pikiran positif adalah baterai yang memberikan energi terhadap aura kita, dan menjadi magnet terhadap berbagai hal-hal positif datang ke diri kita.¹⁵ Dapat digaris bawahi bahwasanya segala sesuatu dapat menjadi bumerang, ketika kita melempar hal positif maka yang akan kembali adalah hal yang positif juga, hal sebaliknya pun berlaku, ketika kita melempar suatu hal yang negatif, maka yang akan kembali ke kita adalah sesuatu hal yang negatif juga, dengannya sudah menjadi barang tentu membuat kita berhati-hati terhadap sesuatu yang kita lemparkan dari dalam diri kita, baik berupa pikiran, perkataan, sikap dan lain sebagainya.

¹² Mufid, *Tips Berpikir Positif*, 243.

¹³ Imah Cahyati, "*Konsep Bepikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Pembentukan Karakter Muslim*," Skripsi Jurusan Pendidikan Agama Islam IAIN Surakarta, 2017, 20.

¹⁴ Nadzir Hakiki, "*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam*," *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* (2018), 13.

¹⁵ Confield cs, *Kekuatan Berpikir Positif*.

Masuk kedalam rana tasawuf, Muhammad Fethullah Gulen mengajukan definisi tasawuf adalah sebuah *track* jalan terbuka menuju ma'rifat rabbaniyah serta amal yang selalu baik.¹⁶ Juga beliau menyebutkan dalam buku "*Tasawuf untuk Kita Semua*" bahwa yang menjadi dasar tasawuf adalah menjaga adab-adab syari'ah secara lahiriah serta berpijak diatas adab-adab tersebut secara bathiniyah.¹⁷ Tasawuf menjadi dasar agar supaya potensi-potensi *ilhiyah* yang ada dalam diri kita tetap terarah pada fitrahnya, menjadikan diri manusia sensitif akan keimanan yang tertanam dalam diri secara menyeluruh dan komprehensif.

B. Wiwoho menyederhanakan pengertian tasawuf yang berasal dari berbagai macam pengertian dan pendapat para Ulama, menurut Beliau, tasawuf adalah titian jalan pendekatan diri kepada Allah SWT. dengan memakai 3 (tiga) pendekatan inti, yakni (1) hati sepenuhnya kepada Allah, (2) rajin melaksanakan ibadah, dan (3) berpaling atau tidak cenderung terhadap segala pesona kemewahan dunia.¹⁸ Ketiga inti pendekatan tersebut membicarakan hubungan manusia dengan Allah, manusia dengan manusia sendiri, serta manusia dengan alam semesta. Dimana ketiga hubungan tersebut bisa dibidang mengayomi segala aspek dari diri manusia, yakni akal atau pikiran, jiwa ataupun hati, serta emosi dan atau perilaku. Kesemuanya tersebut yang turut berperan dalam mengamalkan tasawuf dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhirnya, jika kita menggunakan akal kita untuk berpikir khususnya secara positif, maka akan menjadikan segala apa yang terpusat pada pikiran tersebut ikut positif juga, apakah itu perkataan, perbuatan, ataupun perasaan sekalipun. Hal sebaliknya pun sangat berlaku, dimana ketika akal yang merupakan potensi yang mulia yang telah Allah anugrahi khususnya pada diri manusia digunakan dengan cara yang negatif, maka akan mengantarkan kepada hal yang berupa negatif pula, serta dengan pasti akan mempengaruhi terhadap segala apa yang terpusat pada pikiran tersebut.

¹⁶ Gulen, *Tasawuf Untuk Kita Semua*.

¹⁷ Gulen.

¹⁸ B Wiwoho, *Bertasawuf Di Zaman Edan* (Jakarta: Buku Republika, 2016), 18.

Di dalam buku yang ditulis oleh Peter S. mengklaim bahwa segala sesuatu berhubungan dengan diri manusia, baik itu emosi, perilaku, ucapan dan sebagainya berhubungan pasti dengan aspek spiritual, dengannya tercipta oleh masing-masing keyakinan yang dianut.¹⁹ Dari keyakinan yang dianut tersebut membuat batasan-batasan seseorang dalam berpikir, sedang hasil dari pemikiran tersebut akan menentukan reaksi dari jiwa dan tubuh berupa perilaku dan emosi tentunya.

Dari berbagai teori dan uraian diatas, dapat dipahami bahwa sebagaimana yang diuraikan oleh Dr. Ibrahim Elfiky, bahwasanya pikiran merupakan sumber, banyak sumber, dan yang dikeluarkan dari sumber tersebut tergantung sumbernya tentunya. Jika pikiran dijadikan sebagai kekuatan positif, maka akan menghasilkan juga kekuatan yang positif yang berdampak baik bagi diri kita, berawal dari pikiran. Dalam tasawuf terdapat pengamalan-pengamalan ibadah yang dinamakan *maqam*, sebagaimana pendapat Muhammad Fethullah Gulen yang telah Saya kutip sebelumnya, bahwasanya tasawuf menuntut untuk melakukan amalan yang selalu baik menuju makrifat *rabbaniyah*, yang selalu baik berarti positif, berpikir positif menjadi dasar seseorang berbuat dan berperilaku positif, karena pada sejatinya pikiran berperan mempengaruhi segala apa yang keluar dari dalam diri manusia, bisa meliputi mulai dari perkataan hingga perbuatan. Artinya berawal dari berpikir positif, dapat mengantarkan kita menuju makrifat *rabbaniyah* serta beramal baik selalu.

F. Problem Statement

Manusia sebagai penghuni yang ada di bumi, memiliki tugas sebagai khalifah dengan penghambaan totalitas kepada Allah. Khalifah yang ditugaskan untuk menjaga tatanan keseimbangan di bumi. Melaksanakan sesuai perintah Allah dan Rasulullah, melalui wahyu dari Allah yang diturunkan langsung kepada para utusan-Nya dengan berbagai media-Nya. Hal ini merupakan spiritualitas yang ada pada diri setiap manusia. Yaitu memiliki fitrah bertuhan, patuh dan tunduk dari pusat eksistensi.

¹⁹ Shepherd, *The Positive Approach; Manfaat Berpikir & Bersikap Positif*.

Sebagai khalifah di hamparan bumi ini, maka Allah memberikan kelebihan tersendiri kepada manusia, yakni akal. Akal yang berfungsi kritis untuk berpikir, mentadabburi segala fenomena ayat-ayat Allah. Akal yang merupakan pembeda manusia dengan makhluk Allah lainnya, akal yang apabila digunakan sesuai perintah Allah dan Rasul maka akan tercipta manusia yang benar-benar menjalankan tugasnya sebagai khalifah di bumi ini.

Akan tetapi karena manusia juga dikaruniai dengan nafsu, yang mana nafsu akan condong ke arah yang negatif (kecuali nafsu yang diridhai oleh Allah SWT.), maka tidak heran banyak manusia lalai akan tugasnya sebagai khalifah di bumi ini, menyebabkan tatanan bumi yang tadinya indah menjadi rusak, tatanan kehidupan social yang seharusnya damai menjadi penuh perselisihan dan pertikaian.

Hal tersebut terjadi tidak lepas dari penggunaan akal yang menyeleweng, terlepas dari jalan kebenaran yakni agama dan atau spiritual, menjadikan akal dan pikiran negatif sehingga terwujud sikap dan perilaku yang negatif juga.

Sebagai usaha untuk mengurangi dan menghilangkan hal-hal tidak sesuai dengan *fitrah* manusia tersebut sebagai khalifah, Dr. Ibrahim Elfiky dengan tadabbur konsep berpikir positifnya menghadirkan konsep-konsep serta cara pengaplikasiannya. Tidak hanya itu, agama yang sebagai landasan utama manusia juga sangat berperan, sehingga tasawufpun hadir sebagai pengontrol, dan landasan dalam pengoptimalan fungsi akal/pikiran.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Pada fokus penelitian ini, ada beberapa tinjauan pustaka yang dijadikan sebagai rujukan penyusun dalam memberikan informasi terkait penelitian yang akan diteliti. Penyusun akan mengkaji dan menelaah beberapa karya ilmiah yang memiliki relevansi dengan skripsi yang akan diteliti, di antaranya adalah:

1. Jurnal yang ditulis oleh Mulyana dengan judul "*Membaca Pikiran Manusia: Analisis Sisi Negatif Pikiran Kaitannya dengan Penyakit Tubuh*" yang dimuat pada Jurnal Syifa al-Qulub, Vol. 1, No. 1, Juli 2016, hlm. 69-80 menyatakan pada hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa pikiran adalah mediator utama pada tubuh jasmani dan rohani

manusia, semuanya banyak tergantung pada awal pikiran, pikiran akan menjadi sumber berbagai macam penyakit, baik itu fisik maupun non-fisik, namun jelasnya penyakit fisik pun bermuara pada pikiran. Pikiran yang menyebabkan suatu penyakit adalah pikiran yang negatif, dari pemikiran negatif yang bereaksi langsung kepada ucapan, tingkah laku dan sebagainya pada tubuh, menyebabkan tubuh menjadi memiliki beban psikis, sehingga ketika tubuh telah sampai kepada batas kemampuannya dalam menahan beban tersebut, maka akan terjadilah yang namanya suatu penyakit, apakah itu berupa stres, takut, cemas, gangguan syaraf dan sebagainya, dan dijelaskan pula pada jurnal ini bahwasanya hal sebaliknya dapat terjadi ketika manusia mampu memelihara pemikiran pada hal yang positif maka dengan itu pikiran akan menjadi penyokong kesehatan pada tubuh sehingga nampak pada tubuh adalah kesehatan, jasmani maupun rohani.

2. Jurnal yang ditulis oleh Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa dengan judul *“Berpikir Positif Untuk Menurunkan Stres Psikologis”* yang dimuat pada Jurnal Psikologi, Vol. 39, No. 1, Juni 2012, hlm. 67-75, didalamnya diuraikan bahwa dengan berpikir positif maka dapat menurunkan skala stres pada mahasiswa secara signifikan dan efektif, pada penelitian tersebut yang menjadi pusat tolak ukur hanya tingkat stres saja, tidak mengukur aspek-aspek yang lainnya seperti tingkat kekhawatiran dan sejenisnya. Dengan menggunakan metode pelatihan berpikir positif pada objek yang mereka tentukan dengan sekali percobaan pelatihan.
3. Skripsi yang ditulis oleh Nadzir Hakiki dengan judul *“Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan dan Konseling Islam”*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018, menyatakan bahwa relevansi dari konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky termuat pada masing-masing tujuannya, dimana keduanya bertujuan membantu klien dalam mengembangkan cara berpikirnya dalam membuat perspektif dalam menangani permasalahan yang sedang dihadapi, selain itu juga, konsep

berpikir positif terhadap Bimbingan dan Konseling Islam terbukti begitu vital peranannya.

4. Skripsi yang ditulis oleh Nur Asriyanti Jabir dengan judul “*Bahagia dan Berpikir Positif: Deskriptif Tasawuf di Majelis Taklim Mutiara Qalbu Perumahan Permata Biru*”, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2018, didalamnya diungkapkan bahwa dengan berpikir positif dapat mendatangkan kebahagiaan pada diri sendiri khususnya dan bahkan ke lingkungan sekitar, meningkatkan rasa spritualitas dalam bertasawuf seperti syukur, sabar, muhasabah diri, serta meningkatkan keyakinan bahwa sesungguhnya Allah SWT. itu tidak pernah meninggalkan manusia sebagai hamba-Nya, sehingga dengan berpikiran positif juga menjadikan manusia tidak takut akan mengambil suatu keputusan dalam warna-warni kehidupan sehari-harinya.
5. Skripsi yang ditulis oleh Imah Cahyati dengan judul “*Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Pembentukan Karakter Muslim*”, Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2017. Didalamnya disebut bahwa ada relevansi antara berpikir positif dengan pembentukan karakter muslim. Pada umumnya, berpikir positif bertujuan untuk membentuk karakter yang positif, dan pembentukan karakter muslim mengarahkan kepada menjadi karakter yang positif. Secara khusus, relevansinya terletak pada tahap-tahap proses pembentukan karakter muslim tersebut, yakni *moral feeling*, *moral knowing*, dan juga *moral doing*.