

Relevansi Nilai Pendidikan Islam dalam Konsep Berpikir Positif Dr. Ibrahim Elfiky Terhadap Solusi Problem Sukses Hidup

Anisah Solihati

Institut Agama Islam An-Nawawi Purworejo

E-mail: anisahsolihati97@gmail.com

Article History:

Received: 15 Juni 2024

Revised: 27 Juni 2024

Accepted: 30 Juni 2024

Kata Kunci: Berpikir Positif, Dr. Ibrahim Elfiky, Sukses Hidup

Abstrak: Sukses hidup ialah proses yang dijalani manusia dalam berbagai tahapan peristiwa untuk bisa berkembang yang berlandaskan pada Al Qur'an dan Al Hadits. Sayangnya, saat ini banyak orang yang mengartikan sukses dengan ukuran didapatnya uang atau kekayaan, popularitas, kekuasaan atau jabatan, dan prestasi semata. Penelitian ini bertujuan menggali secara teoritik dan filosofis mengenai implementasi konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky untuk mewujudkan kesuksesan hidup yang sejati. Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (library research) yang mana memanfaatkan sumber yang berasal dari buku, jurnal, maupun sumber lain yang relevan. Sedangkan dalam menganalisis data menggunakan analisis deskriptif dari data-data yang relevan yang kemudian direduksi, disajikan, dan disimpulkan. Hasil analisis diperoleh bahwa berpikir positif perspektif Dr. Ibrahim Elfiky ialah asal muara kekuatan dan kebebasan yang akan berbuah tindakan dan hasil yang positif. Konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky ada untuk mengajak manusia bangkit dengan kekuatan pikiran positif namun tetap mengembalikan hasil kepada kekuatan yang hakiki yaitu Allah yang Maha Kuasa. Sepuluh wasiat berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky tampaknya dapat menjadi langkah yang tepat untuk direalisasikan dalam rangka mencapai sukses yang sejati sejati. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data awal untuk peneliti berikutnya dalam mengkaji permasalahan ini dalam konteks dan isu yang berbeda.

PENDAHULUAN

Selama hidupnya sudah barang pasti manusia mempunyai cita-cita maupun tujuan yang ingin diperoleh. Salah satu tujuan yang muncul ialah hidup sukses. Sukses bagi banyak kalangan biasanya dimaknai ketika mereka meraih prestasi gemilang yang tidak semua orang bisa miliki. Sukses pun diberi pengertian yang beragam bagi setiap manusia. Sukses perspektif pengusaha

tidak sama dengan sukses perspektif pengajar. Sukses perspektif petani pun juga tidak sama dengan sukses perspektif peneliti. Lalu makna sukses perspektif politisi juga tidak sama dengan sukses perspektif tentara (El-Banjary, 2014). Adapun tiga pengertian tentang makna sukses perspektif Frickson Sinambela ialah tujuan hidup personal, pemaksimalan potensi untuk tumbuh, serta nilai tambah yang dapat diberikan kepada sesama (Setyobudi, 2015).

Sementara banyak sekali ajaran Islam yang mengajak setiap orang Islam untuk hidup sukses dalam hidup yang dijalani. Contoh konkritnya menurut Imam Munadi yang sering kita jumpai dalam keseharian adalah lafal adzan **عَلَى الْفَلَاحِ** yang maknanya adalah Marilah Menuju Kemenangan. Seruan ini jika dipahami lebih dalam bukan semata seruan untuk mengerjakan shalat, tetapi seruan untuk mendapatkan kesuksesan hidup di dunia dan akhirat. Bayi yang baru saja lahir ke dunia pun disunnahkan untuk dikumandangi adzan oleh orang tuanya. Sehingga dapat dikatakan bahwa sejak umat Islam lahir ke dunia, ajaran mulia dari agama Islam telah menyerukan kepada seluruh umat untuk selalu mendapatkan kemenangan atau pun kesuksesan dalam hidupnya (Fahmi, 2018).

Kemenangan disini bertautan dengan firman Allah dalam surat Al-Ma'idah (5): 56 yang berbunyi:

وَمَنْ يَتَوَلَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا فَإِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْغَالِبُونَ

“Dan barangsiapa mengambil Allah, Rasul-Nya dan orang-orang yang beriman menjadi penolongnya, maka sesungguhnya pengikut (agama) Allah itulah yang pasti menang.” (RI, 2010)

Maka kita dapat ambil definisi sukses hidup perspektif Agustitin Setyobudi yang berpendapat jika seseorang yang sukses hidupnya adalah mereka yang memiliki kemampuan dalam memimpin diri sendiri agar dapat mengenal Allah yang kemudian akan menumbuhkan perasaan seorang hamba, perasaan rindu, kemauan yang besar untuk taat pada segala aturan Allah, serta selalu meneladani Rasulullah sebagai sosok uswatun hasanah (Setyobudi, 2015). Sederhananya, bahwa sukses hidup ialah proses yang dijalani manusia dalam berbagai tahapan peristiwa untuk bisa berkembang yang berlandaskan pada Al Qur'an dan Al Hadits.

Sayangnya, sampai detik ini banyak masyarakat yang memaknai sukses dengan ukuran didapatnya uang atau kekayaan, popularitas, kekuasaan atau jabatan, dan prestasi saja (Herlianto, 2012). Kesuksesan yang diukur demikian tidaklah berarti jika banyak orang yang tersiksa disebabkan oleh harta, banyak orang yang menjabat, bergelimang harta tapi diperoleh dari korupsi dan berbagai cara buruk lainnya. Mirisnya korupsi masih menjadi tradisi yang terus merajalela di Indonesia. Laporan Transparency Internasional terbaru menunjukkan, Indeks Persepsi Korupsi (IPK) Indonesia tercatat sebesar 34 poin dari skala 0-100 pada 2022. Angka ini menurun 4 poin dari tahun sebelumnya. Penurunan IPK ini turut menjatuhkan urutan IPK Indonesia secara global. Tercatat, IPK Indonesia pada 2022 menempati peringkat ke-110. Pada tahun sebelumnya, IPK Indonesia berada di peringkat ke-96 secara global. Menurunnya IPK Indonesia mengindikasikan persepsi publik terhadap korupsi di jabatan publik dan politis di tanah air memburuk sepanjang tahun lalu.2 Transparency International kembali menggelar survei Indeks Persepsi Korupsi (IPK) Indonesia tahun 2023. Hasilnya, IPK Indonesia tetap dengan skor 34 dari 100. Adapun skor tersebut stagnan dari tahun 2022 saat Indonesia mendapat skor 34. IPK ini dihitung oleh Transparency International dengan skala 0- 100, yaitu 0 artinya paling korup, sedangkan 100 berarti paling bersih (Ode et al., 2024).

Kekayaan, jabatan, status sosial, popularitas, gelar serta kekuasaan bukanlah standar absolut tentang nilai pribadi seorang individu. Indikator tersebut hanya bersifat sesaat atau

sementara. Harta tidak akan abadi karena bisa jadi hari ini kekayaan dimiliki tapi habis esok hari. Jabatan pun demikian, mungkin saja sebuah jabatan tinggi kita isi tetapi bisa dengan mudahnya esok hari jabatan tersebut diisi orang lain. Begitu pula ketika gelar dapat kita peroleh dan beberapa tahun kemudian apabila kita tidak menekuni bidang yang kita pelajari maka tidak lagi valid gelar tersebut. Hal yang sama juga berlaku bagi status sosial, popularitas, serta kekuasaan yang bisa berubah dan sirna dengan sekejap (Samani, 2014) Padahal manusia diberi akal dan hati yang seharusnya dapat digunakan untuk memahami berbagai ilmu yang Allah turunkan berupa Al Quran dan hadis (Marhaban, 2018) untuk meraih kesuksesan yang sejati, bukannya sekedar kesuksesan hidup di dunia yang tidak kekal adanya.

Al Qur'an sebagai pedoman utama umat Islam berisi banyak tarikh mengenai kisah sukses para nabi dan rasul, para sahabat Rasulullah SAW. Sedangkan hadis merupakan bukti dari kesuksesan hidup dari figur Rasulullah SAW. Kemudian banyak ilmuwan muslim dari berbagai dunia tidak terkecuali dari Indonesia dan berbagai tokoh penting lainnya masih meninggalkan jejak keilmuan dan kesuksesan sampai saat ini. Apabila manusia mau menggunakan akalnya untuk mengambil hikmah dari berbagai kisah sukses tersebut maka internalisasi nilai-nilai baik akan terus masuk ke dalam diri manusia yang akhirnya akan muncul pikiran positif.

Dalam al-Khawathir, dikatakan oleh Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi bahwa pikiran ialah standar pengukuran yang dipakai manusia dalam menentukan hal yang dianggap lebih serta dapat lebih memberi kepastian akan masa depannya dan keluarganya. James Allan sendiri mengatakan bahwa melalui berpikir suatu individu bisa memutuskan apa yang ingin dia pilih. Ilmuwan di bidang psikologi-sosial mengartikan berpikir sebagai pembeda yang paling utama antara manusia dengan tumbuhan, binatang, atau pun benda tak hidup lainnya. Lewat kegiatan berpikir pula manusia mampu menyeleksi mana hal yang bermanfaat atau tidak bagi dirinya, mana hal yang halal atau haram, mana yang positif atau negatif. Sehingga, manusia dapat menentukan pilihan yang tepat bagi dirinya dan bertanggung jawab penuh atas hal yang ia pilih (Elfiky, 2017).

Berbagai penjelasan di atas merupakan suatu realita yang mengungkap bahwasannya memang benar perasaan dan tindakan bermula dari pikiran. Pikiran dapat menjadi kekuatan besar yang mengarahkan setiap tindakan dan dampaknya. Pikiran pula yang menjadi penentu dari keadaan jiwa, badan, personality, dan kepercayaan diri. Dengan demikian penting kiranya menentukan pikiran baik untuk diri manusia. Untuk bisa melahirkan pikiran tersebut, manusia tentu tetap harus bertawakal kepada Allah. Maka sangat penting untuk mulai mengambil pemahaman tentang makna akan pikiran serta kekuatan yang ada di dalamnya. Karena pikiran adalah sebuah kekuatan (Elfiky, 2017). Allah Swt. dalam Al Qur'an pun berfirman dalam surat Az-Zumar (39): 9 tentang perbedaan antara orang yang memiliki ilmu dan tidak.

أَمَّنْ هُوَ قَنِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۚ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۚ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ۙ ٩

“Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: "Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui? Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.” (RI, 2010)

Maka dari itu beripikir positif begitu penting untuk dijadikan kebiasaan dalam keseharian manusia agar menimbulkan dampak positif pada badan dan jiwa manusia, baik untuk diri pribadi maupun untuk manusia bermasyarakat, serta dalam hal yang berkaitan dengan religiusitas. Seluruh hal tersebut yang nantinya akan membawa kesuksesan sejati bagi manusia. Konsep

berpikir positif perspektif Dr. Ibrahim Elfiky begitu sarat akan nilai agama, psikologi, serta sosial yang dijabarkan dengan mumpuni bersumber dari berbagai pengalaman hidup beliau yang juga seorang founding father ilmu Neuro Conditioning Dynamic (NCD) dan ilmu Power Human Energy (PHE).

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan diskursus konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky untuk mewujudkan sukses hidup setiap individu. Dalam pembahasannya, peneliti berangkat dari penjabaran mengenai problem sukses hidup dan makna nilai-nilai Islam yang dapat diteladani untuk memperoleh sukses hidup serta konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky kemudian dilanjutkan strategi berpikir positif untuk memperoleh sukses hidup sejati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian literature atau library research. Penelitian literatur merupakan penelitian yang lebih mementingkan olahan teoritik dan filosofis dibandingkan uji empirik lapangan (Muhadjir, 1996). Adapun sumber data, pengumpulan data, dan teknik analisis data yang penulis gunakan ialah sebagai berikut:

1. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah buku-buku, artikel/journal, dan sumber lain yang relevan dengan teori berpikir positif serta problem sukses hidup.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode dokumentasi. Sumber-sumber data yang diperlukan dikumpulkan dalam bentuk dokumen. Selanjutnya, dokumen-dokumen tersebut dibaca dan dipahami guna menemukan data-data yang diperlukan sesuai dengan masalah yang ingin dipecahkan di dalam penelitian ini. Setelah data-data tersebut dianggap cukup, penulis melakukan sistemisasi dan terus memperkaya data hingga dilakukan proses analisis data.

3. Analisis Data

Data-data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis bahasa dan analisis hermenutik dan membandingkan dengan penelitian sebelumnya yang terkait. Analisis data merupakan kegiatan memisahkan komponen-komponen dan menguraikan hal-hal yang terkait dengan sesuatu. Analisis bahasa digunakan untuk memahami dan menafsirkan makna yang sesungguhnya dari ide-ide dan pendapat-pendapat yang dimaksud (Bernadib, 1994). Misalnya untuk memahami makna berpikir positif, sukses hidup, dan lain sebagainya.

Adapun selanjutnya adalah analisis hermenutik. Secara etimologis kata hermeneutika bahasa Yunani, yaitu dari kata kerja hermeneuein, yang berarti menafsirkan, dan kata benda hermeneia yang berarti interpretasi. Secara terminologis hermeneutika adalah ilmu dan teori tentang penafsiran yang bertujuan menjelaskan teks mulai dari ciri-cirinya, baik objektif (arti gramatikal kata-kata dan variasi-variasi historisnya), maupun subjektif (maksud penulis) (Bagus, 1996).

Dalam penelitian ini, analisis hermenutika digunakan untuk menafsirkan dan memahami data-data yang telah terkumpul agar penulis mampu menangkap arti, makna yang terkandung. Selanjutnya, peneliti melakukan perbandingan dengan hasil penelitian dan karya pemikir lainnya yang masih berkaitan. Hal agar penulis dapat merumuskan teori berpikir positif secara lebih kritis dan mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Review Literatur

Penelitian seputar problem sukses hidup belum begitu banyak ditemukan dalam berbagai journal dan literatur terlebih jika dihubungkan dengan konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky. Namun, penulis mencoba menggali lebih dalam beberapa literatur yang membahas persoalan ini sebagai bahan perbandingan serta pertimbangan guna memperoleh hasil penelitian yang lebih mendalam. Beberapa penelitian seputar sukses hidup serta terapi berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky dari penelitian-penelitian terkait setidaknya dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu pertama yang berkaitan dengan sukses hidup berdasarkan nilai-nilai Islam dan yang kedua penelitian terkait pemikiran Dr. Ibrahim Elfiky.

Terdapat dua penelitian pada kelompok pertama, yaitu:

1) Penelitian yang dilakukan oleh Dudung Abdullah, yang berjudul “Komunitas yang Gagal Meraih Kesuksesan”. Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa orang-orang yang masuk dalam komunitas gagal mendapatkan kesuksesan adalah mereka yang mengisi akal atau pikiran mereka dengan kebodohan yakni menolak kebenaran akan wahyu Allah Swt. sehingga muncullah golongan orang zalim, orang kafir, dan tukang sihir (Abdullah, 2018).

2) Penelitian oleh Muh. Haris Zubaidillah, yang berjudul, “Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Al Qur’an”. Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa kesuksesan atau pun keberhasilan manusia dalam menghadapi tantangan kehidupan, tidak mudah menyerah mengatasi hambatan khususnya dalam dunia pendidikan didapat dari penggunaan kecerdasan akal atau pikiran manusia yang disebut dengan adversity quotient. Dan kisah nabi Musa a.s. dalam Al Qur’an sarat akan nilai-nilai pendidikan untuk memaksimalkan adversity quotient tadi yakni kemampuan manusia untuk melihat hambatan dan manajemen hambatan tersebut melalui kecerdasan akal lalu menjadi peristiwa keberhasilan menjadikan tantangan untuk bisa diselesaikan (Zubaidillah, 2017).

Selanjutnya terdapat dua penelitian pada kelompok kedua, yaitu:

1) Penelitian oleh Nadzir Hakiki, yang berjudul, “Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam”, Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa berpikir positif perspektif Dr. Ibrahim Elfiky adalah dengan sugesti positif, meneladani orang lain yang tujuannya agar berbagai problem atau hambatan yang dihadapi oleh klien bisa terselesaikan (Hakiki, 2018).

2) Penelitian oleh Andi Anugrah Nur Hidayat M, yang berjudul, “Konsep Berpikir Positif Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Tasawuf”, Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa relevansi berpikir positif dengan tasawuf utamanya pada pemaksimalan akal yang merupakan anugerah besar dari Allah. Disini tasawuf berperan dalam memandu akal untuk melahirkan pikiran positif yang menjadi permulaan melaksanakan ritual tasawuf, sehingga manusia dihiasi akhlak yang mulia dan hidupnya semakin terarah (Hidayat, 2020).

Setelah dipaparkan beberapa penelitian sebelumnya, maka peneliti belum menemukan adanya penelitian implementasi konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky terhadap problem sukses hidup. Sehingga peneliti mencoba melengkapi kekosongan penelitian sebelumnya dengan meletakkan fokus pada bagaimana konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky dapat mewujudkan sukses hidup.

Konsep Berpikir Positif Dr. Ibrahim Elfiky

Meski terlihat lemah dan sederhana, menurut Dr. Ibrahim Elfiky pikiran lebih kuat dari yang manusia bayangkan. Berpikir dapat menciptakan pemahaman, pengetahuan, nilai, keyakinan, serta prinsip. Pikiran ialah sumber pangkal bagi tujuan dan cita-cita. Pikiran menjadi rujukan rasional dalam bereksplorasi, kisah hidup, serta pengartian makna bahagia dan merana. Berpikir

tidak terbatas lintas tempat, jarak, dan waktu. Pikiran merupakan titik tolak yang mendorong munculnya tindakan, sikap, serta hasil yang didapatkan manusia. Melalui pikiran manusia bisa sukses atau gagal. Melalui pikiran manusia bisa menjadi bahagia atau sengsara (Elfiky, 2017).

Sementara berpikir positif perspektif Dr. Ibrahim Elfiky ialah asal muara kekuatan dan kebebasan. Dikatakan asal muara kekuatan sebab membantu manusia memikirkan solusi untuk mendapat menyelesaikan problem hidup yang dihadapi. Sehingga dalam diri manusia bertambah akan keterampilan, kepercayaan diri, dan kekuatan. Dikatakan asal muara kebebasan sebab dengan berpikir positif manusia menjadi terbebas dari kesengsaraan dan kurungan pikiran negatif serta efeknya untuk fisik (Elfiky, 2017). Mungkin manusia tidak bisa mengatur keadaan, tetapi manusia bisa mengatur pikiran mereka. Pikiran positif yang diatur manusia dalam pikirannya akan berbuah tindakan dan hasil yang positif (Elfiky, 2017).

Terdapat lima jenis berpikir positif. Pertama, berpikir positif untuk menguatkan cara pandang. Jenis berpikir positif ini biasa dipakai memperkuat keyakinan seseorang akan suatu hal. Sehingga orang tersebut merasa yakin bahwa cara pandang yang ia miliki betul. Berbekal dengan keyakinan tersebut, seseorang mampu melakukan usaha terbaik yang tidak lupa diiringi tawakal kepada Allah hingga dapat menaklukkan hal yang meragukan dan bahkan dianggap mustahil sekalipun oleh orang lain. Tetapi ketika pikiran positif pada jenis ini disalahgunakan akan menimbulkan hasil yang negatif. Seperti mindset membenaran kebiasaan merokok dengan alasan dapat membawa kestabilan dan kemampuan untuk bisa melakukan interaksi dengan orang pada diri seorang pecandu rokok.

Kedua, berpikir positif disebabkan pengaruh orang lain. Jenis berpikir yang kedua ialah orang berpikir positif karena mengikuti jalan pikiran yang baik dari orang yang dikagumi. Pada konteks ini orang tersebut menjadikan orang yang dikagumi tadi sebagai acuan untuk hidup berkembang dan maju.

Ketiga, berpikir positif sebab suatu momen. Hanya pada momen tertentu, pikiran positif ini muncul. Seperti ketika bulan Ramadhan datang, maka orang akan berebut untuk berbuat kebaikan. Dalam momen-momen seperti ini dapat digunakan untuk memperbaiki diri dan melakukan pembiasaan berbuat baik, sehingga nantinya akan tertanam di alam bawah sadar akan kebiasaan tersebut dan menyebabkan timbulnya kemudahan untuk berbuat kebaikan lainnya. Meskipun tidak mustahil kebiasaan berbuat baik tersebut hilang setelah momen tertentu tadi telah lama berlalu.

Keempat, berpikir positif dalam keadaan yang sulit. Berpikir positif jenis ini bisa disebut sebagai tingkat berpikir positif yang tidak mudah. Sebab seseorang sedang menghadapi masalah yang tidak pernah diduga sebelumnya dan diuji bagaimana tetap bisa menggunakan pikiran positif untuk menghasilkan solusi terbaik dalam menghadapi masalah tersebut. Jika orang tadi mampu untuk istiqomah di jalan positif maka akan membawanya untuk lebih dekat kepada Allah. Sebaliknya, jika tidak berhasil maka hubungan dengan Allah akan terasa semakin kecil dan lingkup masalah terasa semakin rumit untuk diselesaikan.

Kelima, berpikir positif di setiap waktu. Jenis berpikir positif ini menjadi tingkat tertinggi dan terbaik dari pada jenis yang telah dijabarkan di atas. Sebab, di setiap kondisi seseorang sudah terbiasa memunculkan berbagai pikiran positif. Kondisi apapun dan siapapun tidak mempengaruhi sedikitpun pikiran serta keyakinan orang tersebut. Akhirnya, hidup konsisten di jalan yang positif terus dilakukan untuk terus optimis dalam mencari solusi di setiap masalah yang dihadapi dibarengi keyakinan bahwa Allah selalu membimbingnya (Elfiky, 2017).

Orang yang masuk dalam kategori berpikir positif jenis kelima akan selalu beriman, memohon bantuan, dan tawakal kepada Allah, berpedoman pada akhlak Rasulullah SAW. beserta ulama,

memiliki keyakinan positif, selalu berusaha mencari jalan keluar dari berbagai masalah, bersedia belajar dari masalah dan kesulitan hidup, tidak mudah terpengaruh dengan problematika hidup, memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan tantangan, memiliki visi hidup, mudah untuk bergaul dan bersikap toleran.

Untuk menjadi orang yang selalu dihiasi pikiran positif, terdapat tujuh prinsip berpikir positif yang ala Dr. Ibrahim Elfiky, yakni: 1) selalu berusaha dengan segera untuk mengubah persepsi negatif menjadi positif, 2) fokus pada usaha (bukan masalah) yang dilakukan terhadap masalah yang terjadi pada dirinya, 3) berkeyakinan bahwa dirinya memiliki potensi yang luar biasa sehingga yakin mampu untuk menemukan solusi dari permasalahannya, 4) tidak hanyut oleh masa lalunya, mampu untuk merancang masa depan, 5) selalu menyelipkan sikap tawakal kepada Allah di setiap usaha, 6) bersedia mengubah pola pikir negatif, dan 7) selalu husnuzan terhadap Allah (Elfiky, 2017).

Adapun ciri-ciri orang yang memiliki kepribadian positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky, yakni 1) beriman, meminta pertolongan, kemudian bertawakal kepada Allah, 2) hidup dengan nilai-nilai luhur, 3) mempunyai cara pandang yang jelas, 4) mempunyai keyakinan dan proyeksi positif, 5) selalu berusaha mencari solusi dalam setiap masalah, 6) mengambil hikmah dari masalah dan kesulitan, 7) tidak mengizinkan masalah berpengaruh dalam kehidupannya, 8) percaya diri, menyenangi perubahan, dan pantang menyerah mengatasi tantangan, 9) menghiasi diri dengan impian, perjuangan, dan kesabaran, 10) supel dan senang membantu sesama (Elfiky, 2017).

Implementasi Konsep Berpikir Positif Dr. Ibrahim Elfiky dalam Menghadapi Problem Sukses Hidup

Seperti yang telah dijabarkan dalam pembahasan sebelumnya, problem sukses hidup adalah ketika orang menentukan standar kesuksesan berdasarkan kekayaan, jabatan, kekuasaan, popularitas, gelar, atau pun status sosial. Padahal manusia diberi akal oleh Allah untuk memahami berbagai ilmu maupun kisah yang ada dalam Al Quran dan hadis untuk meraih kesuksesan yang sejati, bukannya sekedar kesuksesan hidup di dunia yang tidak kekal adanya.

Jika dihubungkan dengan konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky, dapat kita pahami bahwa sukses hidup sejati yang diridhoi oleh Allah dapat ditempuh dengan menumbuhkan pikiran positif yang bersumber nilai-nilai Islam, diimplementasikan dengan usaha yang kuat, serta tidak lupa diiringi dengan sikap tawakal kepada Allah Swt. Dalam konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky, beliau memberikan sepuluh wasiat positif yang akan membawa manusia untuk memperoleh sukses hidup sejati yang dijabarkan seperti berikut.

Pertama, memiliki keinginan yang besar. Ketika seseorang menginginkan hasil yang baik, maka dia harus memiliki sportivitas yang tinggi. Dengan demikian dia akan berusaha semaksimal mungkin untuk mewujudkan apa yang diharapkannya walaupun banyak rintangan yang menghalanginya. Untuk mendapatkan sportivitas yang tinggi, tentunya seseorang harus memenuhi akalnya dengan pikiran positif terlebih dahulu.

Kedua, memiliki keputusan yang kuat. Maksudnya adalah tidak terpengaruh oleh faktor internal (keadaan dirinya sendiri) maupun eksternal (keadaan di luar dirinya).

Ketiga, memiliki tanggungjawab penuh. Elfiky menjelaskan bahwa ketika seseorang bertanggungjawab penuh terhadap hidupnya, maka dia akan memusatkan pikiran dan potensinya untuk meraih cita-cita yang diinginkannya, sehingga tidak mudah berputus asa dan bersedia melewati tantangan apa pun.

Keempat, persepsi yang sadar. Artinya, Elfiky memberi pesan agar selalu menyadari pikiran negatif yang hanya menghalang-halangi seseorang untuk menjadi lebih baik. Beliau selalu mengingatkan konselinya untuk segera mengganti pikiran negatifnya menjadi positif.

Kelima, membuat tujuan. Dalam hal ini ada tujuh aspek yang mana setiap aspek harus memiliki tujuan masing-masing. Tujuh aspek tersebut adalah aspek spiritual, kesehatan, kepribadian, keluarga, sosial, profesi, dan material. Jadi tujuan yang ditentukan bukan tujuan secara global, melainkan secara rinci sesuai dengan aspek kehidupan.

Keenam, dukungan dari dalam, yaitu diri sendiri. Dukungan ini ditandai dengan adanya sikap penerimaan dan penghargaan terhadap kemampuan yang dimiliki diri sendiri.

Ketujuh, waktu yang positif. Maksud wasiat yang ketujuh tersebut adalah menggunakan sebagian waktu sehari-harinya untuk memikirkan hal-hal positif yang telah terjadi (masa lalu) atau pun yang akan terjadi (masa depan). Hal ini dapat dilaksanakan dengan waktu sepuluh sampai lima belas menit setiap harinya. Kegiatan tersebut berguna untuk menambah energi positif pada tubuh sebagai pendorong dari sebuah keberhasilan.

Kedelapan, pengembangan diri. Elfiky menjelaskan bahwa untuk menjadi pribadi yang positif, seseorang harus rutin mengikuti kegiatan yang mampu menjadikan diri seseorang lebih baik. Diantaranya dengan membaca, mengikuti kajian, dan pelatihan.

Kesembilan, diam dan renungan harian. Pada wasiat ini, Elfiky mengajak konseli untuk mencoba tenang serta merenungkan suatu hal, baik yang berkaitan dengan makhluk ciptaan Allah maupun keagungan Allah. Untuk menumbuhkan rasa tenang tersebut, Elfiky menggunakan metode relaksasi yang menyertakan kalimat hamdalah di dalamnya. Dengan tujuan agar konseli selalu bersyukur atas anugerah yang diberikan oleh Allah Swt. Menurutnya, ketenangan akan memperkuat kemampuan, menjadikan seseorang lebih kreatif, mengurangi rasa lelah, membantu mengatasi berbagai penyakit, mengantarkan pada kedamaian jiwa, pikiran, dan tubuh, menemukan solusi, serta membuat seseorang sadar akan kekuasaan Allah Swt.

Kesepuluh, perhatian individual dan kegiatan harian. Maksud dari perhatian individual yaitu kegiatan apa pun yang dapat menghibur diri, seperti berlibur ke suatu tempat. Sedangkan kegiatan harian adalah kegiatan yang dilakukan setiap harinya, seperti bekerja. Menurut Elfiky, agar seseorang tetap berada pada zona positif, kedua hal tersebut harus berjalan dengan seimbang. Karena tidak bisa dipungkiri seseorang yang bekerja setiap hari membutuhkan waktu untuk istirahat dan menyegarkan dirinya kembali. Hal tersebut merupakan sebuah perhatian individual yang penting dilakukan untuk menghindarkan seseorang dari gangguan emosi dan kejiwaan (Elfiky, 2017).

Tentunya semua langkah-langkah dalam sukses hidup haruslah dilakukan secara berangsur-angsur dan istiqomah. Upaya-upaya ini tidak akan berhasil tanpa adanya keinginan yang kuat dalam diri individu untuk berubah menjadi lebih baik. Pikiran positif manusia akan memberikan kekuatan luar biasa pada diri mereka dalam menghadapi segala tantangan kehidupan yang kemudian akan menghantarkan kepada kesuksesan.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan mengenai konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky serta implementasinya terhadap problem sukses hidup, maka penulis mendapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berpikir positif perspektif Dr. Ibrahim Elfiky adalah sumber kekuatan dan kebebasan. Disebut sumber kekuatan karena membantu manusia mencari solusi untuk mendapat menyelesaikan problem hidup yang dihadapi. Selain itu, disebut sumber kebebasan karena

dengan berpikir positif manusia menjadi terbebas dari kesengsaraan dan kurungan pikiran negatif serta efeknya untuk fisik. Pikiran positif yang diatur manusia dalam pikirannya akan berbuah tindakan dan hasil yang positif

2. Dalam rangka mewujudkan sukses hidup sejati yang seharusnya dialami oleh individu, konsep berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky ada untuk mengajak manusia bangkit dengan kekuatan pikiran positif namun tetap mengembalikan hasil kepada kekuatan yang hakiki yaitu Allah yang Maha Kuasa. Sepuluh wasiat berpikir positif Dr. Ibrahim Elfiky tampaknya dapat menjadi langkah yang tepat untuk direalisasikan dalam rangka mencapai sukses yang sejati.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, D. (2018). Komunitas yang Gagal Meraih Kesuksesan II: Tafsir Analisis tentang Term Al-Mujrimun dan Allazina Yaftaruna 'ala allahi Al-Kaziba. *Al Daulah Hukum Pidana Dan Ketatanegaraan*, 7(2), 249–256. <https://doi.org/10.24252/ad.v7i2.7021>
- Bagus, L. (1996). *Kamus Filsafat*. Jakarta: Gramedia.
- Bernadib, I. (1994). *Filsafat Pendidikan: Sistem dan Metode*. Yogyakarta: Andi Offset.
- El-Banjary, M. R. (2014). *Energi Sukses*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Elfiky, I. (2017). *Terapi Berpikir Positif*, terj. Khalifurrahman dan Taufik Damas, edisi ke-2. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Fahmi, Y. (2018). Sukses dalam Al Qur'an: Studi Tafsir Fi Zilal al-Qur'an. *Skripsi*. Jurusan Studi Ilmu Al Qur'an dan Tafsir. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Faridah, I. (2024). Pengaruh Manajemen Strategis Terhadap Mutu Pendidikan pada Program Unggulan Full Day School (Fds) di Madrasah. *Mauizhah: Jurnal Kajian Keislaman*, 14(1), 43-57.
- Faridah, I., Maspul, K. A., Rozak, A., Nursidik, N., & Amalia, F. (2023). The Urgency of Anti-Corruption Education to Realize A Corruption-Free Future. *Jurnal Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kramat Jati*, 4(2), 91-94.
- Faridah, I. (2021). Pengaruh Kompetensi Profesional Terhadap Motivasi Kerja Guru SD di Gugus Rujakbeling Kecamatan Kebumen Kabupaten Kebumen. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(6), 398-405.
- Faridah, I., & Zuhro, A. F. (2023). Implementasi Pelayanan Prima dalam Meningkatkan Kepuasan Pelanggan Madrasah. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(8), 3817-3830.
- Farida, I., & Kamalia, A. A. (2020). Konsep Manajemen Pendidikan Karakter Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Di Mts Ma'arif Nu Kemiri. *MANAGERE: Indonesian Journal of Educational Management*, 2(1), 9-19.
- Hakiki, N. (2018). Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Bimbingan dan Konseling Islam. *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Herlianto. (2012). *Teologi Sukses antara Allah dan Momon*. PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A. A. N. (2020). Konsep Berpikir Positif Dr. Ibrahim Elfiky serta Relevansinya dengan Tasawuf. *Skripsi*. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Marhaban. (2018). Kritik AlQuran terhadap Manusia (Kajian Tafsir Tematik tentang Potensi yang Ada pada Diri Manusia). *Jurnal At-Tibyan*, 3(2). <https://doi.org/10.32505/tibyan.v3i2.619>
- Muhadjir, N. (1996). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Nurmalasari, I., & Karimah, D. Z. (2020). Peran manajemen sdm dalam lembaga pendidikan untuk meningkatkan mutu pendidik. *MANAGERE: Indonesian Journal of Educational*

- Management*, 2(1), 33-44.
- Nurmalasari, I., & Karimah, D. Z. (2020). Peran manajemen sdm dalam lembaga pendidikan untuk meningkatkan mutu pendidik. *MANAGERE: Indonesian Journal of Educational Management*, 2(1), 33-44.
- Ode, L., Ahmad, I., & Rahman, A. (2024). Pemberantasan Korupsi Dalam Perspektif Hadis Tematik. *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*, 23(1), 49–65. <https://doi.org/10.30863/ekspose.v23i1.6549>
- RI, K. A. (2010). *Al-Qur'anul Karim dan Terjemahnya*. Bandung: Fokus Media.
- Samani, U. A. (2014). *Sukses Itu Mudah: 9 Strategi Menghancurkan Kegagalan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Setyobudi, A. (2015). *Filsafat Revolusi Mental*. Jakarta: Semesta Rakyat Merdeka.
- Suliyah, S. (2024). *Manajemen Humas di Lembaga Pendidikan Islam*. Penerbit Tahta Media.
- Wibowo, A., & Nurmalasari, I. (2023). Guardian Foster Service Program: Patterns of Handling Student Bullying Using An Ethnoparenting Approach. *JURNAL ISLAM NUSANTARA*, 7(2), 145-157.
- Zubaidillah, M. H. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient pada Cerita Nabi Musa dalam Al Qur'an. *Tesis*. Pascasarjana Program PAI. UIN Antasari.