



positif melalui serangkaian pelatihan, dan menggunakan pola pikir positif yang terbentuk itu dalam menghadapi permasalahan di kehidupan yang akan datang.<sup>41</sup>

Menurut James Arthur Ray dalam buku *The Law of Positive Thinking* menerangkan *mindset* adalah segugusan keyakinan, nilai-nilai, identitas, espektasi, sikap, kebiasaan, opini, dan pola pikir tentang diri anda, orang lain, dan hidup. Melalui *mindset*, anda menafsirkan (memaknai) apa pun yang anda lihat dan anda alami dalam hidup.<sup>42</sup>

Sedangkan *American Heritage Dictionary* mendefinisikan *mindset* sebagai “*a fixed mental attitude or disposition*” (suatu sikap mental atau disposisi tertentu yang menentukan respons dan pemaknaan seseorang terhadap situasi yang dihadapinya).<sup>43</sup>

*Positive thinking* merupakan salah satu kekuatan yang dahsyat dalam mengaktifkan faktor nilai tambah dalam diri seseorang. Pikiran positif memancarkan gelombang optimisme, dan antusiasme yang dahsyat ke dalam dunia sekitar, sehingga dapat mengaktifkan sikap positif, dan akhirnya membuahkan hasil yang positif pula.<sup>44</sup>

Pikiran positif telah membantu Lance Armstrong, pembalap sepeda terkemuka di dunia, untuk mengalahkan penyakit kanker yang dideritanya. Pikiran ini telah menggerakkan Lance untuk tetap berusaha mencari kesembuhan. Pikiran positif ini juga telah membantu Lance untuk berlatih kembali untuk tampil di kejuaraan juara dunia yang terpaksa ditinggalkannya ketika dalam pengobatan. Hasilnya pun luar biasa, Lance berhasil merebut kembali gelar juara dunia.<sup>45</sup>

---

181. <sup>41</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi Terjemahan*, (Jakarta: Eresco, 1998), hal.

<sup>42</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *The Law Of Positive Thinking*, (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009), hal. 28.

<sup>43</sup> Andrias Harefa, *Mindset Therapy*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010), hal. 1.

<sup>44</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal.2.

<sup>45</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 3.

Dr. Ibrahim Elfiky menyebutkan bahwa proses berpikir berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku. Berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.<sup>46</sup>

*Positive thinking* merupakan cara berpikir yang berangkat dari hal-hal yang mampu menyulut semangat perubahan menuju taraf hidup yang lebih baik. Pelatihan berpikir positif dapat identifikasikan sebagai pelatihan yang menekankan suatu cara berpikir, sudut pandang dan emosi yang positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi.<sup>47</sup>

## 2. Prinsip-Prinsip *Positive Thinking*

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam *positive thinking* atau berpikir positif. Untuk bisa memahami hakikat berpikir positif maka kita harus mengerti prinsip-prinsip yang terdapat di berpikir positif itu sendiri. Dalam buku Terapi Berpikir Positif karangan Dr. Ibrahim Elfiky menjelaskan bahwa terdapat beberapa prinsip dalam berpikir positif. Berikut adalah beberapa prinsip berpikir positif antara lain:

### a. Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi

Menurut Suryabrata masalah merupakan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan, antara kebutuhan dengan yang tersedia, antara yang seharusnya dengan yang ada.<sup>48</sup> Masalah muncul ketika seseorang menginginkan suatu kejadian tertentu atau hal tertentu, akan tetapi yang terjadi adalah kebalikan dari hal tersebut. Jika masalah yang muncul secara terus menerus pada seseorang

<sup>46</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 7.

<sup>47</sup> Jamal Ma'mur Asmani, *The Law Of Positive Thinking*, (Yogyakarta: Gara Ilmu, 2009), hal. 30.

<sup>48</sup> Fred N Karlingger, *Asas-Asas Penelitian Behavioral*, (Yogyakarta : UGM, 2006) hal 22.

sedangkan orang tersebut tidak mampu menangani permasalahan yang dialaminya, maka yang akan muncul adalah kesengsaraan.

Seseorang yang sengsara adalah orang yang merasakan rasa sakit baik itu fisik maupun psikis dari sebuah permasalahan atau penderitaan yang dialaminya.<sup>49</sup> Menurut Dr. Ibrahim Elfiky, hakikat masalah dan kesengsaraan hanyalah berada dalam persepsi seseorang saja.

Persepsi juga disebut dengan pandangan, gambaran, atau anggapan, sebab dalam persepsi terdapat tanggapan seseorang mengenai suatu hal atau objek dari stimulus atau pemicu sebuah peristiwa atau hal-hal yang lainnya, yang dapat ditangkap oleh alat indra manusia. sehingga memunculkan sebuah pandangan atau persepsi di dalam pikiran manusia.<sup>50</sup>

Kenyataan adalah persepsi anda. Jika anda ingin mengubah kenyataan hidup anda, mulailah dengan mengubah persepsi anda. Salah satu contoh ada seorang wanita di suatu Negara Arab sudah menikah dan dikaruniai tiga orang anak. Dirinya selalu ditinggal oleh suaminya karena suaminya bekerja sebagai seorang pedagang. Setelah bertemu dengan Dr. Ibrahim, dirinya ditanya beberapa pertanyaan seperti apaakah suami anda berselingkuh?, suka memarahi anda?, ataukah tidak menafkahi anda?. Perempuan itu menjawab tidak, dia hanya takut suaminya sudah tidak membutuhkannya lagi karena tidak pernah pulang. Wanita tersebut akhirnya sadar bahwa dirinya hanya fokus terhadap hal-hal negatif tentang suaminya yang ia tidak suka. Karena pikiran negatif itu terjadi berkali-kali maka jadilah keyakinan. Keyakinan inilah yang mendorong dirinya untuk bercerai

---

<sup>49</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 46.

<sup>50</sup> Saifudin Azwar, *Pengantar Psikologi Intelengensi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hal. 104.



masalah. Anda ternyata lebih besar, lebih kuat, lebih indah dari sekedar menjadi masalah.<sup>53</sup> Allah berfirman:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*” (Al-Qur’an surah At-Tin ayat 4).<sup>54</sup>

Menurut tafsir dari Ibnu Katsir dalam bukunya yaitu Tafsir Ibnu Katsir jilid 10 menerangkan bahwa dalam surah At-Tiin ini terdapat sumpah Allah SWT menciptakan manusia dalam wujud dan bentuk yang sebaik-baiknya, dengan perawakan yang sempurna serta beranggota badan yang normal “*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”(QS At-Tiin ayat 4). Kemudian setelah penciptaan yang baik dan menakjubkan itu, mereka akan diseret ke Neraka jika mereka tidak taan kepada Allah dan tidak mengikutii para Rasul kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shalih.<sup>55</sup>

- c. Belajarlah dari masa lalu, hiduplah pada masa kini, dan rencanakan masa depan

Menurut James O. Whittaker yang dikutip dari buku Psikologi Belajar karangan Abu Ahmadi menyatakan, belajar dapat didefinisikan sebagai proses dimana tingkah laku ditimbulkan atau diubah melalui latihan atau pengalaman. Dengan demikian perubahan-perubahan tingkah laku akibat pertumbuhan fisik atau kematangan, kelelahan, penyakit, atau pengaruh obat-obatan adalah tidak termasuk belajar.<sup>56</sup>

<sup>53</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 258.

<sup>54</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 597.

<sup>55</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 382.

<sup>56</sup> Abu Ahmadi, *Psikologi Belajar*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991), hal. 120.

Belajar dalam pengertian yang paling umum, adalah setiap perubahan perilaku yang diakibatkan pengalaman atau sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya. Oleh karena bersifat dinamis dan terbuka terhadap berbagai bentuk perubahan yang dapat terjadi pada dirinya dan pada lingkungan sekitarnya maka proses belajar akan selalu terjadi tanpa henti selama manusia itu hidup.<sup>57</sup>

Sedangkan Masa lalu adalah mimpi, masa depan adalah proyeksi. Hidupmu saat ini yang diwarnai cinta mendalam pada Allah membuat masa lalu menjadi mimpi yang indah dan masa depan penuh harapan. Banyak orang mengeluhkan masa lalu dan masa depan. Masa lalu yang telah berlalu sebagai pengalaman. Dan masa depan yang masih menjadi misteri kehidupan. Banyak orang yang mengalami kegagalan dimasa lalunya, meratapinya dan menyesal sangat mendalam dapat mengakibatkan orang tersebut akan terpuruk tidak mampu menghadapi apa yang ada di masa depannya. Sejatinya apa yang disebut dengan kegagalan tidak ada. Yang ada adalah dampak atau akibat. Maka, jika anda tidak rela pada apa yang telah anda capai dalam kehidupan, perhatikan perilaku anda dan perbaiki. Susunlah rencana baru dan lakukan dengan baik secara konsisten. Dengan semikian, anda pasti mendapatkan apa yang anda inginkan.<sup>58</sup>

Tentang masa kini, hadapilah dengan segenap makna positif. Hadapilah dengan cinta pada Allah. Bisa jadi saat inilah akhir perjalanan hidup anda. Jangan sampai hidup anda dihantui perasaan negatif masa lalu. Jangan terlena menunggu masa depan yang belum datang. Dengan demikian, hidup anda akan berjalan normal dan stabil. Selama anda menjalani hidup ini dengan tulus pada Allah, anda

---

<sup>57</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 113.

<sup>58</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 259.





yang baik dan buruk. Ada malaikat bertugas di siang dan malam : ada malaikat pencatat amal di sebelah kanan manusia baik dan buruk di sebelah kiri manusia. masih ada dua malaikat lain yang menjaga, satu di depan dan satu di belakang. Jadi manusia dikelilingi oleh empat malaikat penjaga.<sup>62</sup>

Setelah tu pada ayat (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ)

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*” Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Ibrahim, ia mengatakan “Allah mewahyukan kepada salah seorang Nabi dari bani Israil ‘Hendaklah kamu katakan kepada kaummu bahwa warga desa dan anggota keluarga yang taat kepada Allah tetapi kemudian berubah berbuat maksiat atau durhaka kepada Allah, pasti Allah mengubah dari mereka apa yang mereka senang menjadi sesuatu yang mereka benci.’” Ayat ini adalah sebuah gambaran bahwa setiap manusia mampu dan memiliki kekuatan untuk mengubah nasibnya sendiri dengan usahanya sendiri dan diiringi dengan doa kepada Allah. Dan apabila mereka tidak mau berubah menuju jalan Allah, maka Allah akan menurunkan Azab bagi mereka.<sup>63</sup>

- e. Ketika Allah menutup satu pintu, pasti Dia membuka pintu lain yang lebih baik

Kadangkala Allah menutup pintu yang ada di depan kita, tapi Dia membuka pintu lain yang lebih baik. Namun, kebanyakan manusia menyia-nyaiakan waktu, konsentrasi, dan tenaga untuk memandangi pintu tertutup dari pada

<sup>62</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 15.

<sup>63</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 17.

menyambut pintu impian yang terbuka di hadapannya. Hal ini dikarenakan rasa kecewa yang dirasakan telah menguasai pikiran dan perasaan manusia, sehingga manusia menjadi lebih cepat putus asa dari pada berjuang untuk melihat peluang yang ada di sekitarnya.<sup>64</sup>

Banyak sekali orang yang mengalami sebuah permasalahan dalam hidupnya contohnya di pecat dari pekerjaan atau PHK yang kemudian menjadi pengangguran dan tidak memiliki pekerjaan. Karena keterpurukan dan tidak adanya kemauan untuk berusaha mencari peluang yang lain, seseorang akan dapat menjadi depresi dan akan terus terpuruk oleh permasalahan yang di hadapinya.<sup>65</sup>

Kita sedang berbicara tentang bagaimana orang tidak sabar menghadapi cobaan hidup, merasa cemas, dan takut. Namun cobaan adalah anugerah yang terindah dari Allah: Allah menutup satu pintu untuk kebaikan-kepentingan diri kita sendiri. Sebagai gantinya, Dia membukakan pintu lain yang lebih baik.<sup>66</sup>

Ketika seseorang yang mampu melihat peluang yang ada dan dapat mengambil peluang tersebut, maka orang tersebut adalah orang yang peka terhadap petunjuk Allah. Tidak sedikit orang yang sukses tetapi dulunya dia adalah seseorang yang terkena PHK atau seseorang yang telah di pecat dari perusahaan. Dengan kegigihan dan kerja keras mereka melihat pintu-pintu lain yang ditunjukkan oleh Allah, maka keberhasilanlah yang mereka capai.

Mulai hari ini bertawakallah pada Allah. Jangan patah semangat untuk mewujudkan impian anda. Kendati semua pintu di hadapan anda di tutup, jangan

---

<sup>64</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal 175.

<sup>65</sup> Sigmund Freud, *Patologi dalam Kehidupan Sehari-hari Terjemahan*, (Bandung, PT Rosdakarya, 2014), hal. 5.

<sup>66</sup> Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), hal 176.



Para Rasul ini, diutus dengan dibekali kitab suci sebagai pedoman hidup umatnya di dunia ini. Meskipun tidak semua Rasul mendapatkan kitab suci. Percaya dan berpikir positif kepada Allah SWT juga berimplikasi pada kepercayaan bahwa, Dia yang menciptakan langit dan bumi beserta isinya. Dia yang memulai kehidupan di dunia ini, berarti Dia pula yang mengaturnya. Selain itu Pribadi yang sukses hidup dengan nilai-nilai luhur. Sebesar apapun pengaruh dan godaan, ia akan selalu menjauh dari perilaku negatif, seperti bohong, menggunjing, mengadu domba, memfitnah, merokok, serta segala yang membahayakan kesehatan dan menjauhkan dari Allah.<sup>69</sup>

Kepribadian yang terbiasa dengan berpikir positif terhadap Allah memiliki ciri jujur, amanah, menyukai kebaikan, murah hati, bergantung pada Allah, dan selalu meneladani akhlak Rasulullah saw dan orang-orang saleh. Cara pandang yang jelas. Pribadi yang sukses tahu betul apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah, dan panjang. Ia tahu alasan menginginkannya, kapan menginginkannya, dan bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. Ia selalu merencanakan aktivitasnya dengan fleksibel hingga berhasil mewujudkan apa yang ia inginkan.<sup>70</sup>

Allah berfirman:

قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ  
فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿٢٣﴾

<sup>69</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 215.

<sup>70</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1997), hal. 78.

Artinya: “*Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. Dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman."* (Al-Qur’an Surah Al-Maidah ayat 23).<sup>71</sup>

Menurut tafsir Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya jilid ke tiga yaitu ketika nabi Musa as mengajak kaumnya untuk pergi menuju Baitul Maqdis dan memerangi para musuh para kaumnya merasa putus asa enggan mengikuti perintah Allah dan kemudia ada dua orang yang dari kaumnya memberikan motivasi kepada kaum yang lainnya. Keduanya adalah orang-orang yang takut akan perintah Allah dan azab-Nya. Serta maksud perkataan dari kedua orang tersebut adalah “jika kalian benar-benar bertawakkal kepada Allah dan mengikuti perintah-Nya, mentaati Rasul-Nya, pasti Allah akan memenangkan dan mengokohkan kalian dalam melawan musuh, sehingga kalian dapat memasuki negeri yang telah Allah tetapkan bagi kalian.”<sup>72</sup>

- b. Berpikir positif terhadap masalah (Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah)

Pribadi yang terbiasa berpikir positif terhadap masalah mampu mengetahui kekuatan hukum konsentrasi dan cara mengesampingkan hal-hal lain agar tetap fokus pada sesuatu yang diinginkan. Karena itu, ia menyiapkan konsentrasi pada berbagai kemungkinan jalan keluar. Ia mengetahui bahwa segala masalah pasti ada penyelesaiannya secara spiritual. Ia hadapi segala sesuatu dengan santai kemudian dipahami secara positif. Ia terus berpikir

<sup>71</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 106.

<sup>72</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 79.



bersabda ‘Satu kesulitan itu tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan, satu kesulitan itu tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan, karena bersama kesulitan itu pasti terdapat kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu terdapat kemudahan.’<sup>76</sup>

c. Berpikir positif terhadap tujuan (Optimis dan belajar dari kesalahan)

Pribadi yang sukses adalah pribadi yang semangat dan memiliki jiwa yang optimis. Suka bergaul dengan siapa saja dan ia dekat dihati siapa saja. Ia juga menyukai cara-cara positif, seperti menghormati orang lain hingga mudah diterima, dan tidak pernah berusaha menguasai orang lain. Pribadi yang optimis tidak mudah menyerah ketika melihat sesuatu yang berat sedang menghadang di depannya/ mampu berpikir positif terhadap tujuan yang ingin dicapainya. Dia dengan semangat akan menjalankan apapun untuk bisa melalui halangan atau rintangan yang berada di depannya, serta tidak mudah putus asa. Ia mencintai orang lain dan suka membantu mereka. Tangannya selalu terulur untuk membantu siapa saja, bantuan harta, waktu, atau pelajaran. Kepribadian yang sukses tahu betul bahwa orang bisa mati, tapi pikirannya akan tetap hidup dan membantu orang lain. Karena itu, ia tidak pelit untuk memberikan bantuan dan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapainya.<sup>77</sup>

Dari sikap optimis tersebut akan dapat menghasilkan semangat jiwa yang lebih dari biasanya. Mencerahkan segenap kemampuan yang dimiliki untuk bisa menggapai apa yang diinginkan. Akan tetapi setiap usaha yang

---

<sup>76</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal.377.

<sup>77</sup> Mursal H.M. Tahir, *Kamus Ilmu Jiwa dan Pendidikan*, (Bandung : al-Ma’arif, 1977), hal. 93.



sesungguhnya Allah bersama mereka dan dijanjikan surga bagi mereka yang telah berjihad di jalan-Nya.<sup>81</sup>

d. Berpikir positif terhadap diri sendiri (Percaya diri)

Berpikir positif terhadap diri sendiri dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada diri seseorang. Pribadi yang memiliki rasa percaya diri akan senantiasa bersyukur tidak mengingkari segala nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Percaya akan segala kelebihan yang diberikan oleh Allah dan tidak memandang sepele mengenai segala sesuatu.<sup>82</sup>

Berpikir positif dan yakin terhadap potensi yang dimiliki oleh diri sendiri adalah wujud rasa syukur atas apa yang diberikan Allah kepada umatnya. Menurut Zakiah Djarajah sikap percaya diri adalah apabila ada rintangan atau halangan dapat dihadapi dengan sukses dan dengan sukses yang dicapai membawa kegembiraan, dengan gembira akan menimbulkan percaya diri, dan percaya diri menjadikan orang optimis dalam hidup, setiap persoalan dihadapi dengan tenang sehingga penganalisisan problem dapat dilaksanakan, inilah percaya diri, dan ini dapat dilihat dari pencerminan tingkah lakunya.<sup>83</sup>

Allah berfirman:

يَبْنَياً ذُهِبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ  
لَا يَأْيَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾

Artinya: “Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat

<sup>81</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 191.

<sup>82</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 219.

<sup>83</sup> Zakiah Djarajah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Haji Masagung, 1990), hal. 25.



pada-Nya, dan yakin bahwa Dia tidak akan menyia-nyiakan pahala bagi orang yang berbuat baik.<sup>86</sup> Allah berfirman:

وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ  
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

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.”( Al-Qur’an surah Al-Baqarah ayat 155).<sup>87</sup>

Menurut tafsir Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya jilid pertama mengemukakan maksud dari ayat tersebut adalah Allah akan menguji hamba-hamba-Nya. Terkadang Dia memberikan ujian berupa kebahagiaan dan pada saat yang lain Dia juga memberikan ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut dan kelaparan, kekayaan dan kemiskinan serta kematian. Semua hal tersebut adalah bagian dari ujian Allah kepada umat-Nya. Barang siapa yang bersabar, maka Allah akan memberikan pahala kepadanya. Dan barang siapa yang berputus asa karenanya, maka Allah akan menimpakan siksaan terhadapnya. Dan disampaikanlah kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar terhadap cobaan yang Allah berikan kepadanya.<sup>88</sup>

Selain itu Allah menjelaskan bahwa orang-orang yang bersabar akan mendapatkan pujian dari Allah SWT seperti yang tertera dalam surah Al-Baqarah ayat 156:

<sup>86</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 220.

<sup>87</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 24.

<sup>88</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 386.

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"(Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 156)

Yang memiliki maksud bahwa, mereka menghibur diri dengan ucapan ini atas apa yang menimpa mereka dan mereka mengetahui mereka memiliki Allah Ta'ala, Ia memperlakukan hambanya sesuai dengan kehendak-Nya. Dan mereka tau Allah tidak akan menyia-nyiakan amalan sebesar biji sawi pada hari kiamat kelak. Dan hal itu yang menjadikan mereka adalah hamba yang yang taat kepada-Nya.<sup>89</sup>

#### 4. Strategi *Positive Thinking*

*Positive thinking* atau pikiran positif jika tidak dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari maka akan sangat sulit untuk membudayakannya dan menularkannya kepada orang lain. Maka kita harus mengetahui cara atau strategi-strategi yang dapat digunakan untuk membiasakan berpikir positif. Ketika seseorang telah mengetahui strategi dan cara untuk menumbuhkan pikiran positif dalam dirinya, maka orang tersebut akan terbiasa dengan gejala kehidupan dan masalah-masalah yang menghadang serta mampu menentukan sikap yang harus diambil olehnya. Berikut adalah strategi yang terdapat dalam *Positive Thinking* menurut Dr. Ibrahim Elfiky antara lain:

---

<sup>89</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2008), hal. 387.

a. Strategi Teladan (*Modeling*)

Allah berfirman,

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ

وَالْيَوْمَآءَ لآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: “*Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu sendiri suri tauladan yang baik bagi kalian.*” (Al-Qur’an surah Al-Ahzab: ayat 21).<sup>90</sup>

Menurut tafsir dari Ibnu Katsir dalam kitab tafsirnya jilid ke tujuh menjelaskan bahwa ayat ini adalah ayat yang pokok tentang mencontoh Rasulullah SAW dalam berbagai perkataan, perbuatan, dan perilakunya. Untuk itu Allah Ta’ala memerintahkan manusia untuk mensurituladani Nabi SAW pada hari Ahzab dalam kesabaran, keteguhan, kepahlawanan, perjuangan dan kesabarannya dalam menanti pertolongan dari Allah SWT.<sup>91</sup>

Menurut pandangan psikologi, teknik *modeling* termasuk dalam psikologi *Behavior* atau tingkah laku. *Modelling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif.<sup>92</sup>

Menurut Albert Bandura bahwa strategi *modelling* adalah strategi dalam konseling yang menggunakan proses belajar melalui pengamatan terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan.<sup>93</sup> Sedangkan

<sup>90</sup> Kementrian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, (Bandung: Syamil Quran, 2012), hal. 419.

<sup>91</sup> Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir* Terjemahan oleh M. Abdul Ghoffar, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi’i, 2008), hal. 328.

<sup>92</sup> Gantika, dkk, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: Indeks, 2011), hal.176.

<sup>93</sup> Muhammad Nur Salim, *Strategi Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2005), hal. 63.









- d) Bagaimana anda dapat meraihnya?
- e) Ketika anda berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, apa yang terasa lebih baik dalam hidup anda?
- f) Hambatan apa yang mungkin menghalangi anda?
- g) Bagaimana cara terbaik menyelesaikan hambatan ini?
- h) Apa yang harus anda mulai lakukan untuk meraih apa yang anda inginkan?

2) Setelah menjawab pertanyaan diatas bagaimana perasaan anda?<sup>102</sup>

Perasaan tentu akan berbeda karena konsentrasi yang pertama anda berpusan pada masalah, sedangkan kedua bersifat positif memotivasi untuk menyelesaikannya.

#### d. Strategi penambahan dan pengurangan

Strategi untuk menambah pikiran positif kita adalah dengan cara mengurangi intensitas cara kita berfikir yang negatif, dengan begitu hasil yang akan diambil adalah hasil yang positif.<sup>103</sup>

Seseorang harus memiliki *positive expectation* (harapan positif) bila melakukan sesuatu lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimis, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari rasa takut akan kegagalan serta selalu menggunakan kata-kata yang mengandung harapan. Seseorang yang memiliki harapan, impian, atau cita-cita akan cenderung lebih positif.<sup>104</sup>

<sup>102</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 276.

<sup>103</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 277.

<sup>104</sup> Nurul Hidayati, *Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*, (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2016), hal 14.





## B. Kecerdasan Emosional

### 1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional erat hubungannya dengan perasaan manusia. Salovey dan Meyer mengatakan kecerdasan emosional sebagai himpunan bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan memantau perasaan dan emosi baik pada diri sendiri maupun pada orang lain, memilah-memilah semuanya dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan.<sup>108</sup>

Menurut Daniel Goleman, menyebutkan bahwa selain faktor intelegensi, kecerdasan emosional juga berpengaruh terhadap tingkat kesuksesan seorang remaja.<sup>109</sup> Daniel Goleman mengemukakan hasil survey terhadap para orang tua dan guru yang hasilnya menunjukkan bahwa kecenderungan yang sama generasi sekarang diseluruh dunia adalah lebih banyak mengalami masalah kesulitan emosional dari pada generasi sebelumnya. Generasi sekarang lebih merasa kesepian, dan pemurung, lebih bringasan dan lebih mudah marah serta sedih, impulsif dan agresif. Kecerdasan emosional ini lebih merujuk pada kemampuan-kemampuan mengendalikan diri, memotivasi diri, dan berempati.<sup>110</sup> Dan terdapat beberapa ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi menurut Daniel Goleman antara lain seperti kesadaran diri, pengambilan keputusan pribadi, memngelola perasaan, menangani stress, empati, komunikasi dengan baik, dan membuka diri.<sup>111</sup>

Seseorang yang dapat mengontrol keadaan dirinya sehingga emosi yang dialami tidak tercetus keluar dengan perubahan atau tanda-tanda kejasmanian seperti wajah

<sup>108</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 53.

<sup>109</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia PustakaUtama, 1996), 45.

<sup>110</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hal. 113.

<sup>111</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 59.

kemerahan, airmata berlinang ketika sedih atau terharu. Hal ini berkaitan dengan pendapat yang dikemukakan Ekman dan Friesen, bahwa ada tiga macam emosi yang dikenal dengan *display rules*. Yaitu adanya penggambaran emosi yang terdiri atas *masking*, *modulation*, dan *simulation*. *Masking* adalah keadaan seseorang yang dapat menyembunyikan atau menutupi emosi yang dialaminya. *Modulation* adalah keadaan orang tidak dapat meredam secara tuntas gejala jasmaniahnya, tetapi hanya menguurgannya saja. Pada *simulation* seseorang yang tidak mengalami gejala emosi seakan-akan mengalami gejala emosi dengan menampilkan gejala kejamanaan.<sup>112</sup>

Kecerdasan emosi tidak terbentuk dengan sendirinya tetapi didapat melalui proses yang berawal dari lingkungan sosial yang terkecil, yaitu hubungan ibu dan anak dalam keluarga. Kehidupan dalam keluarga merupakan sekolah yang pertama untuk mempelajari emosi, jadi dapat dikatakan bahwa orang tua terutama ibu memiliki peran dalam membantu terbangunnya kecerdasan emosi remaja. Perkembangan kecerdasan emosi remaja sangat dipengaruhi oleh proses interaksi yang didapat remaja dengan ibunya sejak awal kelahiran hingga mengenalkan berbagai aspek kehidupan sosial dan pengalaman-pengalaman emosi yang terjadi setiap saat.<sup>113</sup>

Maka dapat disimpulkan berdasarkan pendapat para ahli di atas kecerdasan emosi adalah sebuah keadaan dimana seseorang mampu mengendalikan emosinya dalam berperilaku sehari-hari dan mampu mengelola emosinya jika berada dalam sebuah keadaan tertentu sehingga tidak merugikan orang lain yang berada disekitarnya.

---

<sup>112</sup> Saring Marsudi, dkk, *Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2010), hal. 39.

<sup>113</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 10.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan dalam diri seseorang. Dan faktor-faktor tersebut dikemukakan oleh Daniel Goleman antara lain:

### a. Faktor Otak

Menurut ilmu psikologi, faktor otak erat kaitannya dengan faktor intelegensi seseorang. Intelegensi memungkinkan seseorang dapat menyesuaikan dirinya lebih baik kepada alam sekitarnya. Semakin tinggi tingkat intelegensi makhluk tersebut, semakin kuat dapat bertahan dan menyesuaikan diri dalam berbagai hal.<sup>114</sup>

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi intelegensi atau otak seseorang menurut psikologi perkembangan adalah pengalaman dan pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Seperti dari pendidikan, pelatihan, pengalaman dan kejadian-kejadian yang dialami.<sup>115</sup>

Berdasarkan struktur biologis EQ bekerja berdasarkan jaringan saraf asosiatif di otak, Para ahli menganggap bahwa bagian otak seperti sistem *limbic*, korteks (neokorteks), dan *amigdala* (yang dipandang sebagai pusat pengendalian emosi pada otak). Bila *amigdala* hilang dari tubuh, maka manusia tidak akan mampu menangkap makna emosi dari suatu peristiwa, keadaan ini disebut “kebutuhan efektif”. Maka keberadaan *amigdala* dalam otak manusia sangat penting sebagai sumber dari emosi manusia. Seseorang harus belajar untuk mengendalikan *amigdala* yang berada dalam otaknya agar tidak mendominasi

---

<sup>114</sup> Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal. 59.

<sup>115</sup> Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal. 60.

pikiran dengan emosi saja. Dengan demikian seseorang dapat mengendalikan emosi dan perilakunya dengan benar.<sup>116</sup>

b. Faktor Keluarga

Secara umum apabila berbicara mengenai keluarga maka tidak lepas dari konsep orang tua dan anak. Tugas kedua orang tua adalah mengasuh, membesarkan dan mendidik anak merupakan suatu tugas mulia yang tidak lepas dari berbagai halangan dan tantangan. Telah banyak usaha yang dilakukan orang tua maupun pendidik untuk mencari dan membekali diri dengan pengetahuan-pengetahuan yang berkaitan dengan perkembangan anak. Lebih-lebih bila pada suatu saat dihadapkan pada masalah yang menimpa diri anak.<sup>117</sup>

Pengasuhan merupakan tanggung jawab utama orang tua, sehingga sangat disayangkan apabila masih ada orang tua yang menjalani peran sebagai orang tua tanpa kesadaran pengasuhan. Setelah menikah sebagian besar pasangan suami istri menginginkan kehadiran anak untuk menyempurnakan perkawinan serta melahirkan harapan akan semakin sempurnanya kebahagiaan perkawinan tersebut seiring pertumbuhan dan perkembangan anak.<sup>118</sup>

Orang tua memegang peranan yang sangat penting terhadap perkembangan kecerdasan emosi anak, dinamia lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama bagi anak dalam mempelajari emosi. Beberapa prinsip dalam mendidik dan melatih emosi anak yaitu dengan menyadari dan mengakui emosi anak sebagai peluang kedekatan dan mengajar, mendengarkan dengan penuh

---

<sup>116</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia PustakaUtama, 1996), hal. 40.

<sup>117</sup> Singgih D Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2004), hal. 3.

<sup>118</sup> Sri Lestari, *Psikologi Keluarga; Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Kencana, 2012), hal. 37.

empati dan meneguhkan empati anak, menentukan batas-batas emosi dan membantu anak dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.<sup>119</sup>

c. Faktor dukungan sosial

Faktor dukungan sosial ini tidak lepas dari perkembangan sosial pada diri seseorang sehingga dapat menimbulkan dukungan dari lingkungan sosialnya. Menurut Elizabeth B. Hurlock perkembangan sosial berarti perolehan kemampuan berperilaku yang sesuai dengan tuntutan sosial. Menjadi orang yang mampu bermasyarakat memerlukan tiga proses, antara lain: (a) belajar berperilaku, yang dapat diterima secara sosial; (b) memainkan peran sosial yang dapat diterima; (c) perkembangan sikap sosial.<sup>120</sup>

Menurut Syamsu Yusuf, perkembangan sosial merupakan pencapaian kematangan dalam hubungan sosial. Dapat juga diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri terhadap norma-norma kelompok, moral dan tradisi; meleburkan diri menjadi suatu kesatuan dan saling berkomunikasi dan bekerja sama.<sup>121</sup>

Ketika seseorang memiliki perkembangan sosial yang baik dengan lingkungannya maka secara otomatis lingkungan sosialpun akan memberikan timbal balik atau dukungan yang positif juga kepada orang tersebut. Dukungan sosial dapat berupa pelatihan, penghargaan, pengujian, nasihat, yang pada dasarnya memberikan kekuatan psikologis pada seseorang sehingga merasa kuat dan membuatnya mampu menghadapi situasi yang sulit. Dukungan sosial

<sup>119</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 41.

<sup>120</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta: Erlangga, 1980), hal. 379.

<sup>121</sup> Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 122.

dianggap mampu mengembangkan aspek-aspek kecerdasan emosi sehingga memunculkan perasaan berharga dalam mengembangkan kepribadian dan kontak sosial.<sup>122</sup>

d. Faktor lingkungan sekolah

Faktor lingkungan sekolah erat kaitannya dengan pendidikan. Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata perilaku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.<sup>123</sup>

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran antara guru dengan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.<sup>124</sup>

Dengan kata lain pemeran penting dalam faktor pendidikan adalah guru. Guru memegang peranan penting dalam perkembangan potensi anak didik melalui teknik, gaya kepemimpinan dan metode. Pemberdayaan pendidikan di sekolah hendaknya mampu memelihara keseimbangan antara perkembangan intelektual dan psikologis anak sehingga dapat berekspresi secara bebas tanpa terlalu banyak diatur dan diawasi secara ketat sesuai dengan tugas perkembangannya. Sekolah adalah tempat belajar kedua bagi para anak selain di rumah dengan kedua orang tuanya. Dan peran aktif guru juga menentukan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didiknya.<sup>125</sup>

---

<sup>122</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal.44.

<sup>123</sup> Hery Wibowo, *Psikologi untuk Pengembangan Diri*, (Bandung: Widya Padjajaran, 2010), hal. 9.

<sup>124</sup> Hery Wibowo, *Psikologi untuk Pengembangan Diri*, (Bandung: Widya Padjajaran, 2010), hal. 10.

<sup>125</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 45.

Sedangkan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Bimo Walgito dalam bukunya *Bimbingan dan Konseling* adalah:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya.<sup>126</sup> Manusia memiliki otak yang bertugas sebagai pengendali pikiran manusia. Di dalam setiap otak manusia terdapat komponen yang berisi sistem saraf pengatur emosi atau lebih dikenal dengan otak emosional. Otak emosional meliputi amigdala, neokorteks, sistem limbic, lobus prefrontal. Komponen tersebutlah yang bertugas untuk mengatur keadaan emosi manusia dalam kehidupannya sehari-hari.<sup>127</sup>

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor pengaruh yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal kecerdasan emosi adalah faktor yang datang dari luar dan mempengaruhi perubahan sikap. Pengaruh tersebut dapat berupa perorangan atau secara kelompok. Perorangan mempengaruhi kelompok atau kelompok mempengaruhi perorangan. Hal ini lebih memicu pada lingkungan.<sup>128</sup>

Faktor eksternal adalah stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi:

---

<sup>126</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling*. (Andi Offset: Yogyakarta, 2003), hal.39

<sup>127</sup> Casmini, *Emosional Parenting : Dasar-Dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak*, (Yogyakarta : Pilar Mediacity, 2007), hal. 29.

<sup>128</sup> Casmini, *Emosional Parenting : Dasar-Dasar Pengasuhan Kecerdasan Emosi Anak*, (Yogyakarta : Pilar Mediacity, 2007), hal. 30.



Menguasai keterampilan untuk meluruskan hal ini akan memberdayakan seseorang untuk memperbaiki semua aspek kecerdasan emosional yang lain. Tanpa kesadaran diri meskipun bersungguh-sungguh berupaya untuk menyelesaikan permasalahan satu demi satu, pada akhirnya kita hanya berputar-putar saja dalam lingkaran kemelut.<sup>131</sup> Seseorang yang sadar akan emosinya memiliki ciri seperti mengamati diri sendiri dan mengenali perasaan-perasaan diri sendiri, menghimpun kosa kata untuk perasaan, mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan dan reaksi.<sup>132</sup>

b. Pengambilan keputusan pribadi

Seseorang yang tegas dalam mengambil keputusan memiliki ciri seperti mencermati tindakan-tindakan diri dan mengetahui akibat-akibatnya, kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir dan bertindak, serta tidak bergantung pada orang lain secara emosional. Orang mandiri dalam mengambil keputusan mengandalkan dirinya sendiri dalam merencanakan dan membuat keputusan penting. Kendati demikian, mereka bisa saja meminta dan mempertimbangkan pendapat orang lain sebelum akhirnya membuat keputusan yang tepat bagi mereka sendiri.<sup>133</sup>

Kemampuan untuk mengambil keputusan bergantung pada tingkat kepercayaan diri dan kekuatan batin seseorang, dan keinginan untuk memenuhi harapan dan kewajiban tanpa diperbudak oleh tuntutan.<sup>134</sup>

Mengetahui apa yang menguasai sebuah keputusan, pikiran atau perasaan,

---

<sup>131</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 75.

<sup>132</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 59.

<sup>133</sup> Ahmad Taufik Nasution, *Metode Menjernihkan Hati*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hal. 56.

<sup>134</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal.105.

menerapkan pemahaman ini ke masalah-masalah seperti seks dan obat-obatan terlarang.<sup>135</sup>

c. Mengelola perasaan

Kemampuan mengelola perasaan adalah kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibatnya yang timbul karena kegagalan ketrampilan emosi dasar. Orang yang buruk kemampuan dalam ketrampilan ini akan terus menerus bernaung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar akan dapat bangkit kembali jauh lebih cepat. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.<sup>136</sup>

Membutuhkan waktu yang tidak seketika untuk menyadari apa alasan seseorang marah, akan tetapi ketika mengetahuinya maka dengan sendirinya amarah orang tersebut akan mereda dengan sendirinya. Tentunya dengan upaya dan alternatif pilihan penyelesaian masalah yang dialami. Dengan begitu seseorang akan mampu mengelola perasaannya, karena ketika seseorang dalam keadaan marah, emosi yang mengambil alih tubuh orang tersebut, bukan pikirannya. Dengan berpikir seseorang dapat mengelola emosinya sendiri.<sup>137</sup>

Menangani emosi sedemikian rupa berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu segera pulih kembali dari tekanan emosi.<sup>138</sup> Seseorang yang dapat mengelola perasaannya memiliki ciri-ciri seperti

<sup>135</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 59.

<sup>136</sup> Suharsono, *Mencerdaskan Anak*, (Jakarta: Inisiasi Press, 2000), hal. 38.

<sup>137</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 143.

<sup>138</sup> Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 155.

memantau pembicaraan terhadap diri sendiri untuk mengungkapkan pesan-pesan negative seperti ejekan-ejekan tersembunyi, menyadari apa yang ada dibalik suatu perasaan-perasaan (seperti sakit hati yang mendorong amarah), menemukan cara-cara untuk menangani rasa takut dan cemas, amarah, dan kesedihan.<sup>139</sup>

d. Menangani stress

Stress merupakan kondisi psikofisik yang ada dalam diri setiap orang. Artinya stress dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status sosial ekonomi. Stress bisa dialami oleh bayi, anak-anak, remaja atau dewasa, dialami oleh pejabat atau rakyat jelata, dialami oleh pengusaha atau karyawan, dialami oleh orang tua tau anak, dialami oleh guru maupun muridnya dan lain sebagainya. Dengan kata lain setiap manusia yang masih hidup pasti pernah mengalami stress.<sup>140</sup>

Tangguh menangani stress adalah kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan cara aktif dan positif mengatasi stress. Kemampuan ini didasarkan pada:

- 1) Kemampuan memilih tindakan untuk menghadapi stress (banyak akal dan efektif, dapat menemukan cara yang pas, tahu apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya).
- 2) Sikap optimis menghadapi pengalaman baru dan perubahan pada masalah yang dihadapi.

---

<sup>139</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 59.

<sup>140</sup> Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene*, (Bandung: Maestro, 2009), hlm 101.

- 3) Perasaan bahwa kita dapat mengendalikan atau berperan dalam menangani situasi stress dengan tetap tenang dan memegang kendali.<sup>141</sup>

Ketahanan menangani stress berkaitan dengan kemampuan-kemampuan untuk tetap tenang dan sabar serta kemampuan menghadapi kesulitan dengan kepala dingin tanpa terbawa emosi. Orang yang tahan menghadapi stress akan menghadapi, bukan menghidari, krisis dan masalah, tidak menyerah pada rasa tidak berdaya atau putus asa.<sup>142</sup> Seseorang yang dapat menangani stress dalam dirinya mmiliki cirri seperti mempelajari pentingnya perenungan, relaksasi untuk menurunkan stress dalam diri.<sup>143</sup>

e. Empati

Empati adalah kemampuan untuk menyadari, memahai dan menghargai perasan dan pikiran orang lain. Empati adalah menyelaraskan diri atau peka terhadap apa, bagaimana, dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain sebagaimana orang tersebut merasakan dan memikirkannya. Bersikap empatik artinya mampu membaca orang lain dari sudut pandang emosi. Orang yang empatik peduli pada orang lain dan memperhatikan minat dan perhatiannya pada mereka. Empati juga berarti kemampuan untuk melihat dunia dari sudut pandang orang lain, kemampuan untuk menyelaraskan diri dengan yang mungkin dirasakan dan dipikirkan orang lain tentang suatu situasi betapapun berbedanya pandangan itu dengan pandangan kita. Sikap ini pada dasarnya adalah mengakui bahwa pihak lain memiliki pendapat sendiri. Dengan

<sup>141</sup>Gregson dkk, “*Managing Stress Mengatasi Stress Secara Mandiri*”, (Yogyakarta: Baca, 2005), hal. 30.

<sup>142</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 210.

<sup>143</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 60.

ungkapan yang empatik kita mengakui keberadaan pendapat itu tanpa menyampaikan pendapat mengenai keabsahannya.<sup>144</sup>

Empati, merasakan yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyalurkan diri dengan bermacam-macam orang.<sup>145</sup>

Empati merupakan kesadaran terhadap perasaan, kebutuhan dan kepentingan orang lain.<sup>146</sup> Seseorang memiliki rasa empati memiliki ciri seperti memahami perasaan dan masalah orang lain, dan berpikir dengan sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang mengenai berbagai hal.<sup>147</sup>

f. Berkomunikasi dengan baik

Kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik adalah kemampuan membina dan memelihara hubungan yang saling memuaskan ditandai dengan keakraban, saling berterima kasih serta menerima kasih sayang. Kepuasan bersama ini mencakup interaksi sosial bermakna yang berpotensi memberikan kepuasan serta ditandai dengan saling memberi dan menerima. Keterampilan menjalin hubungan antar pribadi yang positif ditunjukkan oleh kepedulian terhadap sesama. Unsur kecerdasan emosional ini tidak hanya berkaitan dengan keinginan untuk membina persahabatan dengan orang lain, tetapi juga dengan kemampuan merasa tenang dan nyaman berada

<sup>144</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 139.

<sup>145</sup> Ahmad Taufik Nasution, "*Metode Menjernihkan Hati*", (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hal. 57.

<sup>146</sup> Mustaqim, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), hal. 156.

<sup>147</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 61.

dalam jalinan hubungan tersebut, serta kemampuan memiliki harapan positif yang menyangkut interaksi sosial.<sup>148</sup>

Selain itu dalam berkomunikasi kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan kondisi sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia merupakan kunci dari membina hubungan baik antar sesama manusia.<sup>149</sup>

Seseorang yang memiliki cara berkomunikasi dengan baik biasanya berbicara mengenai perasaan secara efektif, menjadi pendengar dan penanya yang baik, membedakan antara apa yang dilakukan atau yang dikatakan seseorang dengan reaksi atau penilaian diri sendiri tentang hal itu, mengirimkan pesan dengan baik tidak mengumpat.<sup>150</sup>

Dengan masuknya unsur kecerdasan dalam kawasan emosional individu, maka perilakunya dapat lebih terkendali sehingga mampu mewujudkan kehidupan yang bahagia dan efektif.<sup>151</sup>

g. Membuka diri

Kemampuan untuk menghormati dan menerima diri sebagai pribadi yang pada dasarnya baik, adalah prinsip usur utama dalam membuka diri. Menghormati diri intinya menyukai diri sendiri apa adanya. Dengan menghargai diri sendiri dan mensyukuri apa yang ada pada diri sendiri, tidak dzolim terhadap apa yang telah diberikan oleh Tuhan . Serta memahami

<sup>148</sup> Steven J. Stein, *Ledakan EQ*, (Bandung: Kaifa, 2003), hal. 165.

<sup>149</sup> Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Prophetic Intelligence (Kecerdasan Kenabian) : Menumbuhkan Potensi Hakiki Insani Melalui Pengembangan Kesehatan Ruhani*, (Yogyakarta: Islamika,2004), hal. 633.

<sup>150</sup> Novan Ardy Wiyani, *Pendidikan Karakter Berbasis IMTAQ*, (Yogyakarta: Teras, 2012), hal. 58.

<sup>151</sup> Mohammad Surya, *Psikologi Guru Konsep dan Aplikasinya*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 76.



10) Menyelesaikan konflik sosial dengan cara damai

b. Kecerdasan emosi rendah yaitu:

- 1) Bertindak mengikuti perasaan, tanpa memikirkan akibat
- 2) Pemaarah, bertindak agresif
- 3) Memiliki tujuan hidup dan cita-cita yang tidak jelas
- 4) Kurang peka terhadap perasaan diri<sup>154</sup>

### C. *Positive Thinking Training* (PTT) Sebagai Suatu Teknik Konseling

#### 1. *Positive Thinking Training* Berasaskan *Rational Emotive Therapy*

*Positive Thinking Training* adalah sebuah bentuk pengembangan dari model kognitif. Pelatihan ini ditujukan untuk seseorang agar dapat memahami dan mengerti pola pikirnya melalui serangkaian kegiatan atau aktivitas pembiasaan berfikir positif untuk menghadapi masalah kehidupan yang akan datang.<sup>155</sup>

Selain itu pelatihan ini ditunjukkan untuk mengubah pola pikir (*mindset*) yang negatif menjadi pola pikir yang positif melalui serangkaian pelatihan, dan menggunakan pola pikir positif yang terbentuk itu dalam menghadapi permasalahan di kehidupan yang akan datang.<sup>156</sup>

*Positive Thinking Training* dalam penelitian ini dikembangkan dari model pendekatan kognitif *Rational Emotive Therapy* yang telah dikembangkan oleh Albert Ellis. Ellis menekankan bahwa pada dasarnya perilaku menitik beratkan pada kognitif-tingkah laku-tindakan, dalam arti menitik beratkan pada berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak. Menurut Ellis yaitu manusia lahir dengan

<sup>154</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelligence* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), hal. 70.

<sup>155</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi Terjemahan*, (Jakarta: Eresco, 1998), hal. 181.

<sup>156</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi Terjemahan*, (Jakarta: Eresco, 1998), hal. 181.

potensi dan memiliki kecenderungan untuk memelihara diri, berbahagia, berpikir, mengatakan, mencintai, bergabung dengan orang lain, serta tumbuh untuk mengaktualisasikan dirinya.<sup>157</sup>

W.S. Winkel dalam bukunya “Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan mengatakan bahwa RET adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berpikir dengan akal sehat (*rational thinking*), berperasaan (*emoting*), dan berperilaku (*acting*), serta sekaligus menekankan bahwa suatu perubahan yang mendalam dalam cara berpikir dan berperasaan dapat mengakibatkan perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.<sup>158</sup> Rasional Emotif juga suatu model terapi yang sangat didaktik, berorientasi kognitif tindakan, serta menekankan peran pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi.<sup>159</sup>

Menurut Singgih D. Gunarsa mengungkapkan bahwa RET adalah memperbaiki melalui pola berpikirnya dan menghilangkan pola berpikir yang irasional. Terapi dilihatnya sebagai usaha untuk mendidik kembali (*reeducation*), jadi terapis bertindak sebagai pendidik, antara lain memberi tugas yang harus dilakukan pasien serta menganjurkan strategi tertentu untuk memperkuat proses berpikirnya.<sup>160</sup>

RET merupakan salah satu bentuk konseling aktif direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi pikiran daripada perasaan. Dalam konseling *RET* dikenal dengan teori A-B-C-D-E. A (*actifity/action*) merupakan situasi atau peristiwa yang mendahului atau

---

<sup>157</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi Terjemahan*, (Jakarta: Eresco, 1998), hal.183.

<sup>158</sup> W.S. Winkel, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: Grasindo, 1991), hal, 364

<sup>159</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (bandung: Eresco 1997), hal. 9.

<sup>160</sup> Singgih D. Gunarsah, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: BPK. Gunung Mulia, 1992), hal. 236.

menggerakkan individu, Bir (*Belief irrational*/keyakinan yang tidak tidak layak terhadap kejadian eksternal), Br (*Belief rational*/ keyakinan yang layak dan secara empiric mendukung kejadian eksternal), Cir (*Consequencies irrational*/ konsekuensi yang tidak layak dan dianggap berasal dari A), Cr (*Consequencies rational*/konsekuensi yang dianggap berasal dari Br), D (*Dispute irrational beliefs*, yakni keyakinan-keyakinan irasional dalam diri individu bertentangan), Ec (*Effect cognitive of disputing* yakni efek kognitif yang terjadi dari pertentangan dalam keyakinan irasional), Eb (*Effect behavioral of disputing*), yakni efek dalam perilaku yang terjadi dari pertentangan dalam keyakinan irasional.<sup>161</sup>

Pada hakikatnya manusia cenderung berpikir rasional atau logis disamping itu juga memiliki kecenderungan berpikir tidak rasional atau tidak logis. Kecenderungan itu termanifestasikan dalam tingkah lakunya. Apabila seseorang berpikir secara rasional, maka ia akan berperilaku logis dan masuk akal. Sebaliknya apabila seseorang berpikir tidak rasional, maka ia akan menunjuka tingkah laku yang tidak logis atau aneh.<sup>162</sup>

Pandangan yang penting dari teori ini adalah, suatu konsep yang menyatakan bahwa banyak perilaku emosional individu yang berpangkal pada *self talk* (omongan diri), atau internalisasi kata-kata atau kalimat-kalimat, yaitu individu menyatakan kepada diri sendiri tentang pikiran dan emosinya, keadaan seperti ini dapat menimbulkan pikiran dan emosi yang bersifat negatif.<sup>163</sup>

Maka berdasarkan teori-teori yang dikemukakan oleh para ahli, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa *Positive Thinking Training* memiliki asas yang sama

<sup>161</sup> Mohammad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: CV. Pustaka Bani Quraisy, 2003), hal. 14.

<sup>162</sup> Juhana Wijaya, *Psikologi Bimbingan*, (Bandung: PT Eresco, 1988), hal. 220.

<sup>163</sup> Shahudi Siradj, *Pengantar Bimbingan Konseling* (Surabaya: PT. Revka Petra Media, 2012), hal. 186.



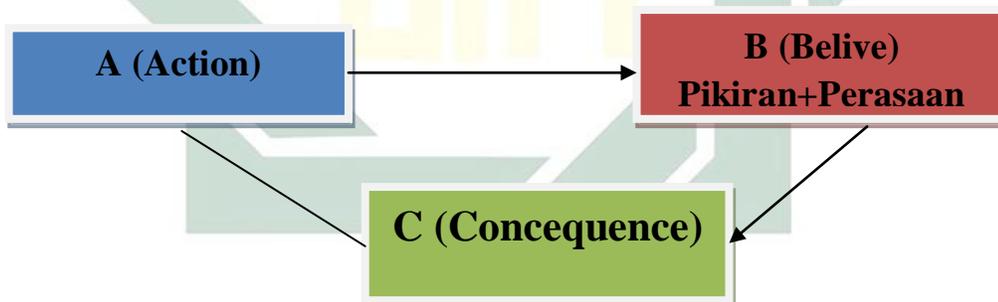




bahwa lebih dari 80% pikiran manusia bersifat negatif. Semua pikiran tersebut turut mempengaruhi perasaan, perilaku, serta penyakit yang mendera jiwa dan raga.<sup>168</sup>

Terdapat beberapa hal yang saling terkait dengan pikiran, salah satunya adalah perasaan. Dr. Ibrahim Elviky dalam bukunya *Terapi Berpikir Positif* menyatakan bahwa perasaan adalah reaksi alamiah dari pikiran dalam diri seseorang. Perasaan juga bersumber dari pikiran, oleh karena itu jika benar-benar ingin mengubah kehidupan menjadi lebih baik maka kuasai pikiran sendiri.<sup>169</sup>

Pikiran perasaan dan tindakan saling terhubung satu sama lain. Seperti yang dikatakan oleh Albert Ellis dalam teorinya RET, pikiran muncul pada setiap orang senantiasa diikat dan diikuti oleh perasaan dan reaksi serta pandangan tertentu. Ketiga fungsi psikis, yaitu perasaan, pikiran dan tindakan, itu tidak dapat dipisahkan satu dengan lainnya. Berikut skema stimulus dan respon menurut Albert Ellis:<sup>170</sup>

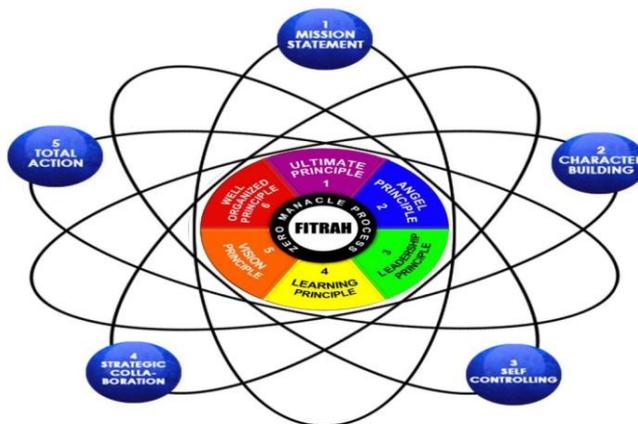


Berdasarkan ESQ model yang dikemukakan oleh Ary Ginanjar Agustian, dalam bukunya *ESQ Power*, manusia mampu untuk menyelaraskan kemampuan antara pikiran, perasaan dan spiritualnya untuk bisa mengaktualisasikan dirinya sesuai dengan ajaran Islam. berikut skema ESQ model:

<sup>168</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 4.

<sup>169</sup> Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2015), hal. 35.

<sup>170</sup> Juhana Wijaya, *Psikologi Blimbingan*, (Bandung: Eresco, 1988), hal. 223.



Di dalam diri manusia terdapat tiga komponen utama yaitu *body, mind, soul* (fisik, mental, spiritual). Setiap manusia memiliki titik Tuhan/God Spot yang biasa disebut dengan fitrah dan potensi dari setiap manusia. Fitrah atau potensi diberikan oleh Allah kepada setiap manusia berfungsi sebagai kekuatan manusia untuk mengaktualisasikan dirinya. Akan tetapi fitrah ini seringkali ditutupi oleh lingkaran hitam yang didalamnya dipenuhi oleh persepsi dan pandangan dunia. Maka disini terdapat cara untuk membersihkannya yaitu *Zero Mind Proses*. ZMP adalah sebuah proses yang bertujuan membersihkan fitrah dari hal-hal yang membelenggunya seperti persepsi dan paradigma keduniawian. Selanjutnya terdapat lima prinsip (Malaikat, Kepemimpinan, Pembelajaran dan keteraturan) yang bertujuan untuk mengendalikan emosi manusia agar selalu dalam posisi stabil. Apabila emosi seseorang telah stabil seseorang dapat mengaktualisasikann dirinya seperti kelima linngkaran yang berada di luar (*Mission Statement, Craracter Building, Self Controlling, Strategic Colaboration* dan *Total Action*).<sup>171</sup>

<sup>171</sup> Ary Ginanjar Agustian, *ESQ Power*, (Jakarta: Arga, 2004), hal. 29.



penelitian yaitu *Mindset Negative* serta objek penelitian yang berbeda. Selain peneliti menggunakan konsep konseling islam dengan menggunakan teknik RET penelitian ini menggunakan konsep BKI secara umum.

2. Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya.

Penelitian ini dilakukan oleh Nurul Hidayati Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya pada tahun 2016. Di dalam penelitian ini peneliti memberikan pelatihan berpikir positif kepada sekelompok mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya untuk meningkatkan efikasi diri mereka. Persamaan penelitian ini terletak pada perlakuan yang diberikan dan metodologi penelitian yang digunakan kuantitatif eksperimen murni. Letak perbedaan penelitian terdapat pada objek penelitian yaitu mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, serta variabel terikat atau dependen yaitu efikasi diri.

3. *Islamic Parenting* untuk Membentuk Kecerdasan Emosional dan Spiritual Anak (Studi Pola Asuh Anak di *Islamic International School* Pesantren Sabilul Muttaqin (IIS PSM) Magetan).

Penelitian ini dilakukan oleh Moh. Sajidulloh Ma'sum pada tahun 2016 program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. Pada penelitian ini peneliti memberikan perlakuan yaitu *Islamic Parenting* untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada anak. Persamaan penelitian ini adalah aspek meningkatkan kecerdasan emosional. Perbedaan penelitian terdapat pada objek penelitian yaitu para pengasuh pesantren, metodologi penelitian yang menggunakan kualitatif deskriptif serta perlakuannya yaitu *Islamic Parenting*.

