













Dalam perjalanan hidupnya, karena ada berbagai faktor seperti telah disebutkan pada uraian mengenai latar belakang perlunya bimbingan dan konseling islam, manusia bisa tidak seperti yang dikehendaki, yakni menjadi manusia seutuhnya. Dengan kata lain yang bersangkutan berhadapan dengan masalah, yaitu menghadapi adanya kesenjangan antara yang seharusnya dengan yang senyatanya. Orang yang menghadapi masalah, lebih – lebih jika berat, maka yang bersangkutan tidak merasa bahagia. Bimbingan dan konseling Islam berusaha membantu individu agar bisa hidup bahagia, bukan saja di dunia, melainkan juga di akhirat. Karena itu, tujuan akhir bimbingan dan konseling Islam adalah kebahagiaan hidup manusia di dunia dan akhirat.

Bimbingan dan konseling Islam berusaha “membantu mencegah” jangan sampai individu menghadapi atau menemui masalah. Dengan kata lain membantu individu mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Bantuan pencegahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan.

Karena berbagai faktor, individu bisa juga terpaksa menghadapi masalah, dan kerap kali pula individu tidak mampu memecahkan masalah sendiri, maka bimbingan berusaha membantu memecahkan masalah yang dihadapinya. Bantuan pemecahan masalah ini merupakan salah satu fungsi bimbingan































Pada dasarnya manusia dibekali sebuah pemikiran yang luar biasa, tinggal tergantung dari manusia tersebutlah untuk menggunkanannya apakah akan berfikir positif atau sebaliknya. Manusia mempunyai potensi untuk melakukah hal tersebut dan hal itupun bisa terjadi karena ada faktor yang mendukungnya baik dari internal maupun eksternal. Untuk membuat individu tersebut selalu berpikir positif terhadap sesuatu hal itu tidaklah mudah karena harus ada tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut untuk mencapainya. Hakekat konseli *positive thinking therapy* berfokus pada kondisi konseli terhadap sebuah pandangannya atau bagaimana cara panadang konseli terhadap sesuatu yang akan berdampak kepada tujuan konseli kedepannya. Melalui *positive thinking therapy* konseli mampu menghadapi kenyataan dan siap menghadapinya dengan perencanaan yang mantap untuk mencapai tujuannya.

Ubaedy mengatakan bahwa berpikir positif memiliki beberapa karakteristik, diantaranya yang *pertama* tidak berhenti berusaha, orang yang berpikir positif jika mengalami suatu kegagalan atau keterpurukan orang tersebut akan berusaha untuk bangkit lagi dan mencoba hingga mencapai kesuksesan atau tujuan sesuai dengan yang diinginkan. *Kedua* sabar, orang yang berpikir positif selalu sabar dalam mengharapkan hasil sesuai dengan keinginannya. Dan yang *ketiga* optimis, orang yang















Sebagai manusia yang menjalankan hidup dan kodratnya sebagai makhluk sosial yang sangat membutuhkan adanya orang lain dalam hidupnya. Tentu sebagai manusia yang juga tiada sempurna bisa melakukan suatu kesalahan yang mungkin disengaja atau tidak dengan niatnya. Hal inilah yang sering menimbulkan benci, benci dan benci yang terus disimpan dalam hatinya sampai pada tahap dendam yang selanjutnya mencari cara untuk membalaskan semua perbuatannya karena hanya hal itu yang mungkin akan jadi penawar rasa Benci dalam hatinya. Benci sifat yang tiada terpuji yang pasti tak akan pernah mendapat ridho Allah SWT. Dan paling bahayanya sifat ini dapat menghabiskan semua amalan baik dan menuntun ke neraka.

Penyebab timbulnya kebencian yaitu *pertama* penilaian terhadap seseorang atau sesuatu. Ketika bertemu dengan seseorang, reaksi yang muncul adalah emosi positif dan emosi negatif. Semua penilaian bergantung pada daya tarik fisik dan daya tarik emosional. Secara alami, tubuh akan mereaksi semua respons dari lawan komunikasi, mengevaluasi secara alam bawah sadar dan terbentuklah sebuah kesimpulan *like* or *dislike*. *Kedua* mudah mengingat kejelekan dari pada kebaikan. Seseorang cenderung mengingat informasi negatif daripada informasi positif. Ketika ia membenci seseorang, ia juga lebih mudah

























