

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

*Neurolinguistic* merupakan salah satu bidang ilmu linguistik yang sering disebut dengan istilah “*makrolinguistik*”.<sup>1</sup> Bidang keilmuan ini menggabungkan dua bidang keilmuan yaitu *neurologi* dan *linguistik*. Sementara *neurologi* berfokus pada studi tentang anatomi saraf otak manusia dalam konteks medis, linguistik mengkaji bahasa sebagai subjek penelitian.<sup>2</sup> Secara lafdziyah tampak hubungan keduanya adalah sangat jauh, namun secara dan pragmatis hubungan keduanya sangat erat karena berkenaan dengan pemakai bahasa. Neurologi dan linguistik telah berkolaborasi dalam bidang pragmatik interdisipliner, sehingga memunculkan cabang ilmu baru yang disebut “*neurolinguistik*”. Ilmu ini membahas tentang hubungan antara bahasa dan sistem saraf otak.<sup>3</sup>

*Neurolinguistic Programming* (NLP) memiliki konsep yang menggabungkan tiga elemen utama yaitu *neuro* (pikiran dan saraf), *linguistic* (bahasa), dan *programming* (pola atau program) untuk memahami cara kerja pikiran manusia serta bagaimana pikiran ini mempengaruhi perilaku dan respons seseorang terhadap lingkungan. NLP berfokus pada bagaimana pola pikiran, bahasa, dan kebiasaan seseorang bisa diubah untuk mencapai tujuan yang lebih efektif, termasuk mengembangkan pola pikir positif.

Pola positif merupakan kebutuhan yang memungkinkan individu

---

<sup>1</sup> Mohammad Muhassin, “*Telaah Linguistik Interdisipliner Dalam Makrolinguistik*” Vol 6, No 1 (2014), p. 15.

<sup>2</sup> Tri Budianingsih, “*Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa*,” *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora* 3, no. 2 (December 20, 2017), p. 142, <https://doi.org/10.36722/sh.v3i2.203>.

<sup>3</sup> Nur Taqwa Amin, “*Keutamaan Teknik Pendekatan Neurolinguistic Programming Dalam Proses Pembelajaran (Sebuah Konsep Strategi Pembelajaran Bahasa Arab Bagi Mahasiswa Belajar Pemula)*” 12 (2016), p. 62.

menghadapi stres dan tantangan hidup dengan cara yang sehat dan efektif.<sup>4</sup> Berpikir positif adalah cara seseorang memandang permasalahan dan tantangan yang ada pada dirinya sebagai sesuatu yang positif atau baik. Sangat penting bagi seseorang untuk selalu berpikir positif.<sup>5</sup> Sebab setiap orang akan berhasil dalam amalannya jika selalu berpikiran positif terhadap Allah dan yakin bahwa Allah pasti punya solusi atas setiap permasalahan.

Berpikir positif memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi umat Islam. Karena mencerminkan sikap yang mengikuti ajaran Islam yang mengedepankan optimisme, tawakal (tunduk kepada Allah) dan sikap yang benar terhadap rezeki Allah dalam segala hal. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT mengingatkan bahwa setiap kesulitan pasti diiringi dengan kemudahan, seperti yang terdapat dalam QS. Al-Insyirah [94]:6: "*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.*" Hal ini mengajarkan umat Islam untuk selalu memandang positif setiap ujian dan tantangan, karena selalu ada kebaikan atau kemudahan di baliknya.<sup>6</sup>

Selain itu, dapat membantu seseorang menemukan ketenangan pikiran, meningkatkan rasa syukur, dan mendorong doa yang tulus. Sikap positif membuat umat Islam bisa lebih sabar dan ikhlas dalam berbagai situasi serta terhindar dari rasa putus asa dan rasa takut yang berlebihan. Misalnya, ketika umat Islam menghadapi kesulitan, mereka diajarkan untuk tidak hanya mengeluh, tetapi juga mencari hikmah dan solusi yang tepat, serta yakin bahwa Allah tidak akan membebani mereka di luar kemampuan seseorang, sebagaimana firman Allah SWT:

---

<sup>4</sup> Musradinur, "Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi," *Jurnal Edukasi* 2 (2016): 188.

<sup>5</sup> Nadzir hakiki, "*Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansiya Dengan Bimbingan Dan Konseling*" (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018), 6.

<sup>6</sup> Mahmud Rifaannudin, Abdul Aziz, And Ilham Habibullah, "Positive Mind Dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)" 12 (2023): 107.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebaikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.” (QS. Al-Baqarah [2]:286).

Di zaman modern ini, tantangan psikologis dan mental semakin meningkat seiring dengan semakin kompleksnya kehidupan sosial, ekonomi, dan teknologi. Kesehatan mental akhir-akhir ini menjadi topik perbincangan yang paling banyak dibicarakan di berbagai forum diskusi kesehatan. Bahkan kesehatan mental sendiri sudah menjadi masalah global.<sup>7</sup> Hal ini tidak boleh dianggap remeh karena jumlah kasus yang terungkap saat ini masih menimbulkan kekhawatiran besar. Kesehatan mental sangat penting dalam menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Masalah kejiwaan bisa terjadi pada siapa saja.<sup>8</sup>

Di Indonesia, kasus depresi telah diperkirakan akan terus meningkat seiring dengan penambahan jumlah penduduk Indonesia. Diperkirakan jumlah penduduk Indonesia dapat mencapai lebih dari 3 juta jiwa setiap tahunnya.<sup>9</sup> Depresi berat menimbulkan kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self-harm*) bahkan bunuh diri. Antara 80 dan 90% kasus bunuh diri disebabkan oleh depresi dan kecemasan. Menurut sosiolog, 4,2% pelajar Indonesia pernah berpikir untuk bunuh diri. Di kalangan pelajar, 6,9% terkena dampaknya. niat untuk bunuh diri sementara 3% mencoba bunuh

---

<sup>7</sup> Erzha Tri Setyo Rochman et al., “Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental pada Anak Muda di Indonesia,” *Student Research Journal* 2, no. 3 (May 25, 2024): p. 22, <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>.

<sup>8</sup> Dedi Indrawan Saputra, “Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai,” June 10, 2024, <https://indonesiakini.go.id/berita/9574857/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai>.

<sup>9</sup> Rizqiyani Khoiriyah and Sarah Handayani, “Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia,” 2020, p. 165.

diri.<sup>10</sup>

Depresi ditandai oleh stres dan kecemasan yang berlangsung lama, yang pada akhirnya dapat menghambat aktivitas sehari-hari serta menurunkan kondisi fisik seseorang. Untuk mencegah depresi, penting bagi individu untuk mengelola stres dengan cara yang sesuai bagi dirinya. Setiap orang memiliki metode berbeda dalam menangani stres, seperti menekuni hobi, melakukan kegiatan menyegarkan pikiran, memperkuat sisi spiritual melalui pendekatan keagamaan, atau berbagi cerita dengan orang lain guna meringankan beban pikiran.<sup>11</sup>

Menyiasatnya dalam segi mengapa hal tersebut dapat terjadi karena tidak sesuai dengan keinginan yang kita inginkan. Mengabaikan pertanyaan mengapa hal ini bisa terjadi karena tidak sesuai dengan apa yang kita inginkan. Padahal, jika kita bisa menerimanya dengan lapang dada, hal tersebut tidak akan mendatangkan rasa frustrasi atau membuat kita terjebak dalam *overthinking*.<sup>12</sup> Perlu kita ketahui juga bahwa *overthinking* dapat menyebabkan penyakit mental pada seseorang. Pada dasarnya ketika seseorang diliputi rasa *overthinking*, apalagi berupa rasa cemas dan takut yang berlebihan, tentu dapat mempengaruhi pola pikir dan tindakannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>13</sup> Persepsi yang diungkapkan oleh para ahli psikologi adalah jika terlalu banyak berpikir maka dapat mengakibatkan kurangnya motivasi dalam hidup, munculnya rasa cemas, stres bahkan

---

<sup>10</sup>egsaugm, "Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja," 2020, <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>. Diakses pada tanggal 27 Oktober 2024

<sup>11</sup> Dzil Kamalah A Nafiah H, "Gejala Mental Emosional Dan Upaya Dalam Meningkatkan Kesehatan Jiwa Remaja.," *Jurnal Keperawatan Berbudaya Sehat* 1(2) (2023): 2986-8548.

<sup>12</sup> Anna Silvia, *Better Me Sebuah Seni Untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri*. (Elex Media Komputindo, 2021), 25.

<sup>13</sup>Sri Wahyuningsih, *Aku Dan Konsepsi Manusia Dalam Psikoanalisis* (Zifatama Jawara, 2021), 56.

depresi.<sup>14</sup>

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian dalam pembentukan pola pikir positif adalah *Neuro-linguistic Programming*, sebuah metode yang menggabungkan unsur bahasa, pikiran, dan perilaku untuk membentuk pola perilaku yang lebih baik. NLP telah banyak digunakan dalam terapi psikologis, pengembangan diri, dan pelatihan motivasi. Salah satu penelitian yang relevan dengan penggunaan NLP dalam meningkatkan rasa percaya diri pada remaja penghuni panti asuhan adalah penelitian yang dilakukan oleh Meilanny Budiarti Santoso, Marsha Nurul Lutfiah, dan Hery Wibowo. Mereka menemukan bahwa penggunaan NLP dapat efektif meningkatkan rasa percaya diri pada remaja penghuni panti asuhan Rohadatul Jannah. Hal ini menunjukkan bahwa NLP memiliki potensi besar dalam membentuk pola pikir positif pada individu.<sup>15</sup>

Pola pikir positif terbentuk ketika seseorang memiliki kendali atas pikiran dan responsnya. NLP membantu seseorang mengenali pola pikiran negatif yang mungkin bersifat otomatis dan menggantinya dengan pola yang lebih produktif.<sup>16</sup> Dalam konteks Islam, hal ini relevan karena mengajarkan kendali diri, tawakal, dan ikhtiar yang positif dalam segala keadaan. Selain itu, NLP mengajarkan bahwa perilaku dan perasaan kita tidak mutlak dikendalikan oleh peristiwa luar, melainkan oleh makna yang kita berikan pada peristiwa tersebut. Ini sejalan dengan ajaran Islam tentang pentingnya memelihara hati dan pikiran yang positif, serta pentingnya berprasangka baik kepada Allah dan sesama.

---

<sup>14</sup>Asti Musman, *Berpura-Pura Bahagia Itu Melelahkan* (Anak Hebat Indonesia, 2021), 112.

<sup>15</sup>Meilanny Budiarti Santoso, Marsha Nurul Lutfiah, and Hery Wibowo, "Neuro-Linguistic Programming Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Rohadatul Jannah," *Share: Social Work Journal* 10, no. 1 (August 9, 2020): p. 83, <https://doi.org/10.24198/share.v10i1.25653>.

<sup>16</sup>Muhammad Rofiq Sudrajat and Muhammad Zakariyah, *Penerapan Natural Language Processing dan Machine Learning untuk Prediksi Stres Siswa SMA Berdasarkan Analisis Teks*, 6, no. 3 (2024): 1528.

Selain memiliki pola pikir positif, motivasi mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap setiap tindakan yang dilakukan seseorang. Dalam kaitannya dengan perilaku keagamaan, pembahasan motivasi penting dilakukan untuk memahami konteks di balik tindakan keagamaan seseorang. Dalam konteks psikologi, motivasi dipahami sebagai kemauan yang timbul atau diusahakan dalam rangka memenuhi kebutuhan pribadi dan mengarahkan tujuan perilaku diri sendiri.<sup>17</sup> Motivasi memegang peranan penting dalam membimbing dan mengarahkan manusia menuju perilaku keagamaan. Namun motivasi tertentu muncul dalam diri manusia ketika hatinya terbuka menerima hidayah Allah. Melalui bimbingan tersebut seseorang menjadi religius, dan keyakinan inilah yang kemudian mendorong terjadinya perilaku keagamaan.

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam, tidak hanya berfungsi sebagai pedoman ibadah, tetapi juga sebagai sumber inspirasi dan motivasi bagi pengembangan pribadi dan mental. Tafsir Muyassar karya Aidh Al-Qarni menyoroti berbagai ayat dengan perspektif yang menekankan kekuatan spiritual dan dorongan moral, yang relevan dengan pembentukan pola pikir positif. Tafsir Al-Muyassar dikenal dengan gaya bahasanya yang sederhana, lugas dan mudah dipahami, tidak banyak berselisih paham dan langsung menjelaskan maksud isi tersebut. Analisis ayat-ayat motivasi dalam tafsir ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana konsep-konsep NLP dapat ditemukan dan dikaitkan dengan ajaran Islam. Contoh ayat motivasi dalam surah Yusuf Ayat 87:

*“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”*

---

<sup>17</sup>Tri Sukitman, “Tafsir Tematik Tentang Motivasi Dalam Pendidikan,” *Autentik : Jurnal Pengembangan Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (November 21, 2018): 34–45, <https://doi.org/10.36379/autentik.v2i1.19>.

Meskipun konsep NLP dan pengaruhnya dalam membentuk pola pikir positif sudah banyak diteliti dalam ranah psikologi modern, kajian yang menghubungkan antara NLP dan ayat-ayat Al-Qur'an, khususnya dengan pendekatan tafsir, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana ayat-ayat motivasi dalam surah Yusuf yang ditafsirkan oleh Aidh Al-Qarni dalam Tafsir Muyassar dapat diaplikasikan melalui pendekatan NLP untuk membentuk pola pikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan adanya informasi dari latar belakang yang telah dipaparkan, untuk meningkatkan fokus dan arah yang tepat pada penelitian ini, perlu diidentifikasi untuk diteliti lebih lanjut diantaranya, yaitu:

1. Bagaimana konsep NLP dapat diterapkan dalam membentuk pola pikir positif?
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat motivasi dalam Surah Yusuf Tafsir Al-Muyassar untuk membentuk pola pikir positif?
3. Bagaimana perumusan pola pikir positif dalam ayat-ayat motivasi dalam Surah Yusuf Tafsir Al-Muyassar?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengkaji konsep NLP dan penerapannya dalam membentuk pola pikir positif
- b. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat motivasi menurut tafsir Al-Muyassar
- c. Untuk merumuskan pola pikir positif dalam ayat-ayat motivasi dalam Surah Yusuf Tafsir Al-Muyassar

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian *“Neuro-linguistic Programming dalam Membentuk Pola Pikir Positif: Analisis Ayat-ayat Motivasi dalam Surah Yusuf Tafsir Al- Muyassar”* yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoretis, diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan dalam kajian Al-Qur’an dan NLP.
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dan dapat memberikan panduan bagi umat Islam untuk membentuk pola pikir positif melalui pemahaman ayat-ayat Al-Qur’an.

#### **E. Kajian Pustaka**

Setelah melakukan tinjauan literatur, penulis menemukan studi penelitian yang meneliti Neurolinguistic Programming dalam Membentuk Pola Pikir Positif: Analisis Ayat-ayat Motivasi dalam Tafsir Al-Muyassar. Ada beberapa penelitian ilmiah yang saling berhubungan seperti.:

- a. *“Neuro-Linguistic Programming untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Rohadatul Jannah”* ditulis oleh Marsha Nurul Lutfiah, Hery Wibowo, dan Meilanny Budiarti Santoso pada tahun 2020. Artikel ini membahas penerapan NLP sebagai metode untuk meningkatkan rasa percaya diri pada remaja di panti asuhan. Remaja sering menghadapi berbagai tantangan seperti rendah diri, kecemasan, dan ketidakmampuan menyampaikan pendapat, yang mempengaruhi perkembangan mereka. NLP digunakan untuk membantu membangun pola pikir positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan mengendalikan diri. Penelitian ini melibatkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan wawancara dan dokumentasi sebagai pengumpulan data. Implementasi NLP yang disertai *play therapy* menunjukkan hasil positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya

- diri.<sup>18</sup>
- b. “*Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah)*” yang disusun oleh Mahmud Rifaannudin, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah. Diterbitkan pada tahun 2023, artikel ini membahas tentang pentingnya memiliki pola pikir positif (*Positive Mind*) dan efikasi diri dalam kehidupan sehari-hari, yang dikaji melalui perspektif kandungan Surat Al-Insyirah dengan analisis munasabah antar ayat. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa pemahaman mendalam terhadap isi Al-Qur’an, khususnya Surah Al-Insyirah, dapat membantu seseorang mengembangkan pola pikir positif dan efikasi diri untuk menghadapi berbagai masalah hidup dengan kesabaran, usaha, keyakinan, produktivitas, dan tawakal kepada Allah.<sup>19</sup>
- c. “*Neurolinguistics and Language Function*” yang disusun oleh Rohaidah Kamaruddin, Zuraini Seruji, Atikah binti Mohd Noor, Nur Marjan Mat Yassin, Siti Izarina binti Yajib. Diterbitkan pada tahun 2018 oleh *Journal of US-China Public Administration*, Vol. 15, No. 1, 34-42. Artikel ini membahas hubungan antara otak dan bahasa dalam bidang neurolinguistik. Otak manusia terdiri dari tiga bagian utama: forebrain, midbrain, dan hindbrain. Pusat bahasa terletak di lobus frontal, dengan dua area utama yang berperan dalam bahasa, yaitu area Broca (terkait produksi bahasa) dan area Wernicke (terkait pemahaman bahasa). Studi menunjukkan bahwa belahan kiri otak lebih dominan dalam pemrosesan bahasa, tetapi belahan kanan juga berperan dalam aspek kreatif bahasa seperti intonasi dan ekspresi.

---

<sup>18</sup> Santoso, Lutfiah, and Wibowo, “Neuro-Linguistic Programming Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Rohadatul Jannah.”

<sup>19</sup> Rifaannudin, Aziz, And Habibullah, “Positive Mind Dan Efikasi Diri Perspektif Al-Qur’an (Studi Tafsir Munasabah Surat Al-Insyirah).”

Artikel ini menekankan pentingnya kesehatan otak dalam mendukung aktivitas berpikir dan berbahasa, serta bagaimana cedera otak dapat memengaruhi kemampuan berkomunikasi seseorang.<sup>20</sup>

- d. “*A Comparative Analysis of Asian and African Motivational Speakers: Using Neuro Linguistic Programming*” ditulis oleh Parchamdar Abbas, Muhammad Abdullah Khan, dan Dr. Ali Hussain Bin Sadiq, diterbitkan dalam Jurnal Linguistik Terapan dan TESOL (JALT), pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan di UMT SKT di Punjab, Pakistan. Studi ini menyelidiki bagaimana pembicara motivasi dari Asia dan Afrika memanfaatkan pola Neuro Linguistic Programming untuk melibatkan audiens mereka secara efektif. Studi ini menggunakan pendekatan metode campuran untuk menganalisis strategi NLP seperti membaca pikiran, sebab dan akibat.<sup>21</sup>

Setelah mengkaji berbagai tinjauan pustaka, dapat disimpulkan bahwa skripsi yang peneliti buat meneliti bagaimana konsep NLP diterapkan untuk membentuk pola berpikir positif berdasarkan ayat-ayat motivasi dalam surah Yusuf Tafsir Al-Muyassar. Penelitian ini akan mengintegrasikan pendekatan NLP dalam pemahaman pesan-pesan Al-Qur’an yang mendorong optimisme dan penguatan mental, serta mengeksplorasi relevansinya dalam konteks pengembangan diri dan peningkatan kualitas hidup spiritual.

## **F. Kerangka Teori**

Penelitian ini berkonsentrasi pada penerapan suatu teknik dalam membentuk pola pikir positif dan dihubungkan dengan kajian Al-Qur’an, tafsir, dan ayat-ayat mengenai motivasi. Dengan demikian, teori dan

---

<sup>20</sup> Rohaidah Kamaruddin et al., “Neurolinguistics and Language Function,” *Journal of US-China Public Administration* 15, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.17265/1548-6591/2018.01.004>.

<sup>21</sup> Parchamdar Abbas and Muhammad Abdullah Khan, *A Comparative Analysis of Asian and African Motivational Speakers: Using Neuro-Linguistic Programming*, 7, no. 4 (2024).

penemuan yang dikutip dalam teks ini adalah teori dan penemuan yang telah digunakan sehingga selaras dengan tujuan objek ini.

Dunia motivasi dan psikologi terus berkembang dan banyak bentuk penelitian dilakukan di bidang ini. Para ahli saraf tidak ketinggalan dalam penemuan-penemuan baru yang dihasilkan dari intervensi di berbagai bidang ilmu pengetahuan. Akhirnya istilah baru diperkenalkan dari dunia Barat yaitu *Neuro Linguistic Programming*.

*Neuro-Linguistic Programming* (NLP) merupakan suatu pendekatan yang membantu seseorang untuk menjadi pribadi yang diharapkan. Dalam hal ini, NLP berfungsi sebagai metode untuk mentransformasi sikap atau perilaku yang kurang diinginkan menjadi sikap yang lebih ideal. NLP terdiri dari berbagai alat dan teknik yang dirancang untuk mengelola serta mengubah pola pikir dan perilaku yang dianggap kurang positif.<sup>22</sup>

Manusia memiliki lebih dari 60.000 pikiran setiap hari. Ini membentuk gambar, suara dan emosi pada manusia. Hal yang penting untuk dipahami adalah manusia bisa mengendalikan pikirannya. Menggunakan NLP adalah salah satu cara orang mengubah pemikirannya menjadi positif. NLP digunakan untuk mengatasi ketakutan dan fobia, kecemasan, harga diri rendah, stres, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan karena berbagai masalah psikologis. Kebanyakan penelitian yang menyelidiki efektivitas NLP dalam mengatasi masalah ini berukuran kecil dan memiliki hasil yang beragam.<sup>23</sup>

Berpikir negatif atau yang sering disebut dengan *overthinking* biasanya berarti mengkhawatirkan suatu hal, baik yang sudah terjadi maupun

---

<sup>22</sup> Santoso, Lutfiah, And Wibowo, "Neuro-Linguistic Programming Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Penghuni Panti Asuhan Rohadatul Jannah," p. 87.

<sup>23</sup> Santoso, Lutfiah, and Wibowo, p. 88.

yang belum terjadi.<sup>24</sup> Untuk menghindari pikiran negatif, berpikir positif adalah langkah awal menuju perubahan. El-Qudsy mengatakan berpikir positif dimulai dengan rasa percaya diri.<sup>25</sup> Keyakinan ini berarti keyakinan bahwa Anda mampu dan mampu melakukannya. Dengan kata lain, jika Anda yakin Anda sukses, Anda cenderung sukses. Demikian pula, jika Anda yakin akan gagal, Anda cenderung gagal.<sup>26</sup>

Aspek dalam berpikir positif mengacu pada teori yang disampaikan oleh Albrecht mencakup empat aspek diantaranya yaitu:

- a. *Positive expectation* (harapan positif) adalah berfokus pada hal-hal positif seperti optimisme, kesuksesan, menjauhi perasaan takut dan gagal, menerapkan sikap pemecahan masalah dan selalu menggunakan kata-kata yang baik untuk mengembangkan cita-cita pribadi.<sup>27</sup> Individu yang memiliki harapan, impian, atau cita-cita cenderung memandang berbagai hal dengan lebih positif. Hal ini disebabkan oleh emosi yang mendasari setiap mimpi. Orang tersebut biasanya berusaha fokus pada kesuksesan, bersikap optimis, mencari solusi terhadap setiap permasalahan, dan sering kali menggunakan ungkapan penuh harapan seperti "Saya bisa melakukannya".
- b. *Self affirmation* (afirmasi diri) yaitu memfokuskan pada pemikiran bahwa tidak setiap individu dan individu lainnya sama dalam hal positif dan negatif yang dimilikinya, agar lebih memusatkan kekuatan yang dimiliki individu tersebut.<sup>28</sup> Pada dasarnya setiap individu mempunyai

---

<sup>24</sup>Ch'ng Pei Eng et al., "Think + Think + ... Think = Overthinking," *Teaching and Learning in Higher Education* 1 (2020): 50.

<sup>25</sup>Irfan El-Qudsy, *Keajaiban Berpikir Positif* (Media Baca, 2010), 33.

<sup>26</sup>Andinny, Y., "Pengaruh Konsep Diri Dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa.," *Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 3 (2015): 2.

<sup>27</sup>Atina Machmudati and R. Rachmy Diana, "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa.," *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 9, no. 1 (2017): 114, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art8>.

<sup>28</sup>Machmudati and Diana, "Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan

kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Namun permasalahan seringkali muncul ketika seseorang tidak mampu memahami dirinya sendiri sehingga merasa rendah diri serta kehilangan rasa percaya diri karena kekurangan yang dimilikinya. Fokus pikiran hanya pada aspek negatif diri sendiri, sehingga seolah-olah tidak ada hal positif atau kelebihan yang dimiliki. Ketika pandangan negatif terhadap diri sendiri mendominasi, individu cenderung merasa pesimis dan tidak berdaya terhadap lingkungan di sekitarnya.

- c. *Non judgement talking* (pernyataan yang tidak menilai) menunjukkan jadi diri sendiri tanpa menyembunyikan kelemahan, bersikap fleksibel, dan jangan terlalu tertarik pada pendapat.<sup>29</sup> Ketika orang menemukan atau melihat sesuatu, secara sadar atau tidak sadar, mereka cenderung mengevaluasi apa yang mereka lihat. Penilaian ini penting karena mencerminkan cara pandang individu terhadap situasi atau orang. Penilaian ini sering kali berubah menjadi label atau gambaran diri terhadap objek atau orang yang dievaluasi. Meskipun penilaian internal tampak spontan dan sederhana, namun penilaian tersebut hanya mewakili sebagian kecil dari proses kognitif individu.
- d. *Reality adaption* (penyesuaian terhadap kenyataan), membiasakan diri dengan keadaan, hilangkan pikiran negatif, hindari menyalahkan diri sendiri, depresi dan perasaan menyesal atas perbuatan orang lain, berusaha untuk tidak menyerah pada rintangan dan menerima keadaan dengan lapang dada.<sup>30</sup> Orang yang dapat menerima kenyataan yang berbeda, baik sesuai harapan atau tidak, dan segera beradaptasi dengan keadaan, cenderung memiliki pola pikir yang lebih sehat dibandingkan

---

Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa,” p. 116.

<sup>29</sup>Machmudati and Diana, “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa,” p. 119.

<sup>30</sup>Machmudati and Diana, “Efektivitas Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa,” p. 121.

mereka yang sulit menerima kenyataan dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

## **G. Metode Penelitian**

Dengan mengumpulkan informasi yang akan diteliti pada skripsi ini, penulis menggunakan metode penelitian *library research*. Pendekatan ini dilakukan dengan mengutip berbagai sumber yang dirujuk dari buku-buku yang berkaitan dengan topik skripsi.

### 1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah penelitian kepustakaan *library research*, yaitu jenis penelitian teoritis yang mengkaji literatur, interpretasi para ahli, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

### 2. Sumber Penelitian

Sumber data yang digunakan untuk penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sekunder:

#### a. Data Primer

Data primer adalah sumber informasi pertama yang digunakan untuk meneliti suatu objek penelitian. Pada penelitian ini bersumber dari kitab Tafsir Al-Muyassar karya Aidh Al-Qarni dan buku tentang *Neuro-linguistic Programming*.

#### b. Data Sekunder

Sumber informasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari sumber sekunder yaitu sumber data tambahan yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Selain itu, informasi diperoleh dari kajian ilmiah, sumber literatur, dan bahan lain yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Pada penelitian ini bersumber dari Buku-buku atau artikel ilmiah yang menjelaskan berpikir positif dan motivasi.

### 3. Metode Analisis

Penulis menerapkan metode analisis deskriptif kualitatif dengan menghimpun data dari berbagai literatur serta menelaah ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki tujuan sejalan. Berdasarkan pendapat Made Winartha, metode analisis deskriptif kualitatif bertujuan untuk menganalisis, memaparkan, dan merangkum berbagai kondisi atau situasi berdasarkan data yang diperoleh. Menurut Nana Syaodih Sukmadinata, penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan berbagai fenomena, baik yang terjadi secara alami maupun hasil dari rekayasa manusia. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada pemahaman terhadap karakteristik, mutu, serta hubungan antar aktivitas yang diamati.<sup>31</sup>

### H. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan tugas akhir ini selanjutnya yaitu:

**Bab pertama**, Pendahuluan, mencakup: Latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, dan sistematika pembahasan. **Bab Kedua**. Tinjauan Teori: kajian terhadap beberapa teori mengenai *Neuro-linguistic Programming* meliputi sejarah dan prinsip utama dalam NLP, berpikir positif dan motivasi. **Bab ketiga**. Biografi: Menjelaskan biografi Aidh Al-Qarni, menjelaskan karya-karya Aidh Al-Qarni dan gambaran umum tentang Tafsir Al-Muyassar. **Bab keempat**. Hasil Dan Pembahasan: membahas konsep *Neuro-Linguistic Programming* dalam pembentukan pola pikir positif, kajian ayat tentang motivasi dalam surah Yusuf penafsiran Tafsir Al-Muyassar karya Aidh Al-Qarni dan hubungan NLP dengan ayat motivasi dalam surah Yusuf.

---

<sup>31</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung, 2011), 73.

**Bab kelima.** Penutup: kesimpulan dari seluruh pembahasan, saran rekomendasi dari hasil kesimpulan tersebut serta daftar Pustaka.