

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. NLP adalah pendekatan psikologi terapan yang berupaya memahami struktur subjektif pengalaman manusia. Dalam konteks membentuk pola pikir positif, NLP menyediakan berbagai teknik seperti *reframing* (memaknai ulang kejadian), *anchoring* (menanamkan respon positif). Keseluruhan teknik ini bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi, mengubah persepsi negatif menjadi produktif, serta menumbuhkan kesadaran diri yang sehat. NLP bekerja berdasarkan prinsip bahwa pikiran, bahasa, dan perilaku saling terhubung, dan perubahan kecil pada salah satunya dapat menciptakan dampak besar dalam pola hidup seseorang. Maka, NLP menjadi alat penting untuk mentransformasi cara berpikir yang lebih optimis, solutif, dan berdaya.
2. Penafsiran ayat-ayat motivasi dalam Surah Yusuf menurut Tafsir Al-Muyassar sangat kental dengan pesan-pesan spiritual yang kuat. Aidh Al-Qarni dalam tafsirnya menekankan bahwa kisah Nabi Yusuf adalah kisah perjuangan, kesabaran, dan harapan yang tinggi kepada Allah dalam situasi paling sulit sekalipun. Sebagai contoh, dalam QS. Yusuf: 18 dijelaskan bahwa kesabaran yang baik adalah sikap tenang tanpa keluh kesah, disertai keyakinan penuh kepada pertolongan Allah. Begitu pula dalam QS. Yusuf: 86, Nabi Ya'qub tetap menaruh harapan kepada Allah meskipun dalam kesedihan yang mendalam. Puncak motivasi ditampilkan dalam QS. Yusuf: 87 yang bermakna larangan berputus asa dari rahmat Allah. Tafsir Al-Muyassar menekankan bahwa ayat ini adalah fondasi berpikir positif, yaitu keyakinan bahwa rahmat Allah selalu hadir meski dalam keadaan terberat.

3. Dapat dirumuskan pola pikir positif yang sesuai dengan prinsip-prinsip NLP. Tafsir Al-Muyassar menyiratkan teknik *reframing*, yaitu mengubah makna penderitaan menjadi proses pendidikan spiritual. Ayat-ayat tersebut juga berfungsi sebagai *spiritual anchoring* yang menanamkan ketenangan dalam pikiran saat menghadapi tantangan. Dengan demikian, rumusan pola pikir positif dalam ayat-ayat motivasi Surah Yusuf menurut tafsir ini mencakup empat pilar utama: harapan positif (*positive expectation*), afirmasi diri (*self-affirmation*), sikap tidak menghakimi (*non-judgement talking*), dan kemampuan menyesuaikan diri dengan kenyataan (*reality adaptation*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Mahasiswa dan Praktis Pendidikan Islam

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan model dakwah dan pendidikan Islam yang terpadu, yakni dengan mengombinasikan pendekatan psikologi kontemporer seperti *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) dan ajaran nilai-nilai Al-Qur'an. Ayat-ayat motivasional dalam Surah Yusuf yang membentuk pola pikir positif dapat diadopsi sebagai bahan pembinaan karakter, peningkatan motivasi belajar, serta penguatan aspek mental dan spiritual dalam lingkungan pendidikan Islam.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Mengingat bahwa penelitian ini bersifat kualitatif dan deskriptif, maka dibutuhkan studi lanjutan dengan pendekatan kuantitatif atau penelitian tindakan (*action research*). Penelitian lanjutan tersebut dapat berfokus pada pengujian efektivitas integrasi NLP dan ayat-ayat Al-Qur'an dalam membentuk pola pikir positif pada kelompok sasaran tertentu, seperti siswa,

santri, atau pasien yang menjalani proses pemulihan mental.

3. Untuk Umat Islam Secara Umum

Ayat-ayat yang bersifat motivatif dalam Surah Yusuf memiliki kekuatan spiritual yang sangat mendalam. Oleh karena itu, umat Islam hendaknya menjadikan kisah dan pelajaran yang terkandung di dalamnya sebagai tuntunan dalam menjalani kehidupan, khususnya saat menghadapi cobaan, melatih kesabaran, dan menjaga optimisme akan rahmat Allah. Selain itu, pengelolaan pikiran dan emosi secara positif merupakan bagian dari jihad batin yang sangat dianjurkan dalam Islam dan perlu ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari.