

## BERPIKIR POSITIF DALAM PERSPEKTIF DAKWAH

Destri Restari<sup>1</sup>, Silvia Nurrohmah<sup>2</sup>

[destrilestari30@gmail.com](mailto:destrilestari30@gmail.com)<sup>1</sup> [sph00650@gmail.com](mailto:sph00650@gmail.com)<sup>2</sup>

Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Destri Restari

Telp : 085380133451

E-mail : [destrilestari30@gmail.com](mailto:destrilestari30@gmail.com)

### Abstrak

**Kata kunci:**

Ilusi positif,  
dakwah,  
optimisme,  
motivasi,  
psikologi islam.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Ilusi positif dalam persepektif dakwah. Menurut Caprara & Steca menjelaskan bahwa berpikir positif merupakan cara untuk melihat kehidupan atau kejadian yang dialami secara positif. Pikiran positif suatu strategi yang dilakukan seorang individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dengan menganalisis 24 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu 7 tahun terakhir, tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan berpikir positif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Dengan berpikir positif, seseorang cenderung lebih optimis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepuasan hidup.

### Abstract

**Keywords:**

Positive illusions,  
da'wah, optimism,  
motivation, Islamic  
psychology.

*This research aims to explain positive illusions from a da'wah perspective. According to Caprara & Steca, positive thinking is a way to see reality or events experienced positively. Positive thinking is also a strategy that reflects the efforts made by a person to adapt to an environment that is considered full of pressure. The research method uses literature study, by analyzing 24 journals as primary data. Data analysis in several stages, the first stage is determining the theme, the second stage is selecting journal articles that are relevant to the theme and in accordance with the deadline of the last 6 years, the third stage is a review process of 7 journal articles, the fourth stage is categorization and the fifth stage is drawing conclusions. The research results show positive thinking has an important role in improving mental health and quality of life. By thinking positively, a person tends to be more optimistic, reduces anxiety, and increases life satisfaction.*

## PENDAHULUAN

Ilusi positif sebuah pandangan yang berlebihan tentang diri sendiri, pada situasi ke arah yang lebih baik. Ilusi positif juga bisa meningkatkan kepercayaan diri dan lebih memotivasi individu, tetapi jika berlebihan bisa menimbulkan kekecewaan. Berpikir positif juga bisa membuat individu merasa percaya diri di dalam kelas karena berpikir positif membantu seseorang untuk melawan rasa ketakutan dan rasa khawatir (Zulni & Koentjoro, 2017). Bersikap positif menjadikan individu untuk merasa tertantang karena melawan rasa takut dan lebih keluar ke zona nyamannya di kelas (Amalia & Hafiani 2022). Ilusi positif juga dapat diartikan dengan cara berpikir yang fokus pada sudut pandang dan emosi positif, baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun situasi yang dihadapi. Berfikir positif mendorong keberanian, kebahagiaan, dan membantu individu menghadapi masalah secara konstruktif, memanfaatkan peluang, serta hidup lebih bermakna. Berfikir positif merupakan kemampuan untuk melihat semua hal dengan cara yang positif dan baik, sehingga terbentuk kemampuan berpikir yang kuat (Hasan & Mud'is, 2024).

Bagi guru, penerapan disiplin positif menciptakan kenyamanan yang lebih mendukung pembelajaran, meningkatkan efektivitas pengajaran, dan mengurangi stres dalam kelas (Asbari, 2024). Pola pikir positif akan membuat respon yang muncul lebih tenang, sehingga mereka bisa mengendalikan situasi dengan baik. Pada akhirnya, berpikir positif akan memunculkan emosi yang baik dan menciptakan jaringan sosial yang lebih mendukung (Utami & Fari'ah, 2023). Melalui pelatihan berpikir positif, seseorang diberi kesempatan untuk melihat Kembali situasi yang menimbulkan kecemasan dengan cara yang lebih positif. Dengan cara ini mereka bisa belajar untuk mengganti pola pikir yang cemas dengan pola pikir yang optimis (Zulni & Koentjoro, 2019). Berpikir positif akan membuat seseorang lebih optimis tentang kehidupannya. Sementara orang yang tidak berpikir positif akan merasa sulit hidup, yang tentunya akan berdampak pada masalah mental dan fisik. Keluarga juga dapat membantu seseorang berpikir positif (Ramadhani & Ulfiah, 2022).

Berpikir positif menurut psikologi adalah sikap mental optimis yang membantu seseorang merespon situasi dengan cara yang positif. Hal ini dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan mental melalui optimisme dan resiliensi. Berpikir juga diterapkan dalam terapi mental untuk mengganti pola pikir negatif dengan yang lebih masuk akal. Selanjutnya berpikir positif adalah cara untuk menciptakan metode dan teknik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional yang pada

akhirnya berdampak pada kesejahteraan individu, hubungan interpersonal, dan kesehatan fisik mereka (Pohan Et A, 2024). Pola berpikir positif akan cenderung memandang masalah sebagai hal yang sementara dan dapat diatasi. Kita harus optimis agar bisa memberikan keyakinan bahwa masalah tersebut dapat diselesaikan, yang akhirnya mendorong individu untuk mencari Solusi dan menghadapi masalah dengan lebih percaya diri (Utami & Fari'ah 2023). Berpikir positif memandu seseorang menuju kesuksesan, karena setiap tindakan yang didasari oleh sikap positif cenderung menghasilkan hasil yang baik (Hasan & Mud'is, 2022).

Dalam perspektif dakwah, berpikir positif berarti memiliki sikap optimis, melihat potensi baik dalam diri seseorang, dan meyakini bahwa setiap usaha dakwah akan membawa perubahan positif dengan izin Allah. Berpikir positif juga mencakup keyakinan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang berusaha, serta pentingnya membangun hubungan baik dan mendekatkan umat kepada-Nya. Dakwah merupakan segala bentuk kegiatan yang bertujuan untuk mengajak orang berubah dari kondisi yang buruk kearah kondisi yang lebih baik yang sesuai dengan nilai-nilai islam (Sakdiah, 2017). Dalam menyampaikan dakwah seseorang bisa menggunakan media. Terdapat media dakwah yang sering digunakan dalam menyampaikan dakwah, yaitu bil hal (dakwah dengan aktivitas dan amal nyata) (Musbihin & Halwati, 2023). Selanjutnya dakwah merupakan proses penyampaikan pesan kepada mad'u untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kegiatan dakwah juga mengandung arti mengajak orang lain ke jalan benaran (Adi Abdullah Muslim, 2019).

Kepercayaan individu akan meningkat apabila tingkat berpikir positif nya baik. Dengan cara berpikir positif membantu individu lebih merasa percaya diri tentang kehidupan. Orang yang berpikir positif cenderung lebih percaya diri tentang kehidupan, efek dari tidak berpikir positif individu akan merasa sulit hidup yang berdampak pada masalah mental dan fisik (Ramadhani & Ulfa, 2022). Rasa Syukur dapat membantu seseorang dalam mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Hal ini dapat berguna terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, karena memungkinkan individu untuk melihat sisi positif dibalik semua tantangan hidup (Ningsi, Thohar & Khairi, 2024). Individu yang optimis di sebabkan oleh pikiran yang positif. Individu yang optimis biasanya yakin kalau lingkungannya itu positif dan lingkungan sekitar selalu adil terhadap masalah yang dihadapinya (Aulia & Mangundjaya, 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literature review* (SLR) yaitu mengumpulkan data dari berbagai sumber bacaan atau referensi, karena data yang di kumpulkan berupa kata-kata atau penjelasan, studi literatur berfokus pada analisis bahan

bacaan terkait yang relevan dengan topik penelitian (Travelancya, 2024). penelitian ini menggunakan data primer sebanyak 24 jurnal. analisis data Jurnal ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu, tahap pertama adalah menentukan tema penelitian, tahap kedua, adalah pencarian sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti *google scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup “ilusi positif”, dan “persepektif dakwah”. Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 6 tahun terakhir, berbahasa Indonesia. tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah dipilih , namun penulis akan menganalisis 7 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang akan dibahas. tahap kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, ditemukan 24 jurnal yang memenuhi kriteria untuk dianalisis namun, penulis hanya akan menganalisis dan mengekstraksi data sebanyak 7 jurnal karena ketujuh jurnal tersebut dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

No	Penulis	Judul	Metode	Hasil
1	Lainatussyifa Zulni & Koentjoro 2017	Pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan menghadapi masa bebas pada anak dilembaga pembinaan khusus anak khutoardjo	Kualitatif	Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dengan cara berlatih berpikir positif dapat membantu individu a nak mengurangi kecemasan dan stres.
2	Maulana hasan & hasan mud'is 2022	Pengaruh pikiran positif terhadap kesehatan mental: suatu analisis konseptual	Literature riview	hasil penelitian konseptual yang dibuat oleh Ludwig Wittgenstein, seorang filsafat analitik. Artikel ini menyimpulkan bahwa

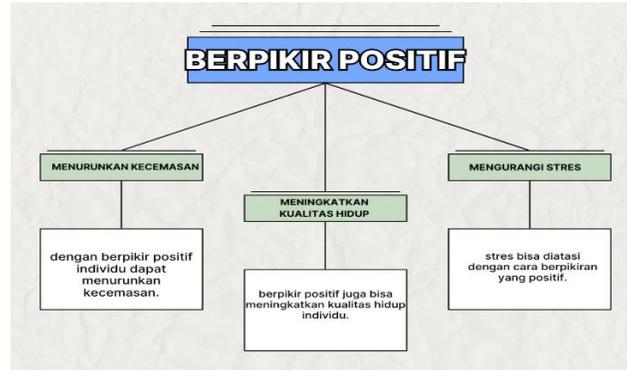
				<p>kesehatan mental dan pikiran perlu dijaga dan diselaraskan, sama halnya dengan kesehatan fisik. Aktivitas sehari-hari dan pola pikir berperan penting, karena kerja otak memengaruhi kesehatan mental, dan otak membutuhkan nutrisi yang baik.</p>
3	<p>Annida Husna Pohan, Ahmaddin Ahmad Tohar &amp; Zuhriyatul Khairi 2024</p>	<p>Husnuzon dalam psikologi positif Teori dan implementasinya</p>	<p>Literature riview</p>	<p>Hasil penelitian ini konsep husnudzon dapat digunakan dalam psikologi positif untuk membantu individu merubah pola pikir negatif ke pola pikir yang positif untuk membangun kepercayaan diri yang kuat. Ini juga dapat membantu mereka individu mengubah cara pandang individu dan dunia se sekitar</p>

				nya untuk menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan bahagia.
4	Ayunda Ramadhani & Fatinah Ulfiah 2022	Berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup	Kuantitatif	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara berpikir positif dan kepercayaan diri terhadap kualitas hidup. Berpikir positif dan kepercayaan diri juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup, dengan koefisiennya.
5	Narastri Insan Utami & Eti Fari'ah 2023	Hubungan berpikir positif dan stress akademi pada siswa sekolah menengah atas	Kuantitatif	Hasil penelitian dapat di simpulkan bahwa pola pikir positif berperan dalam mengurangi stress akademik pada siswa di sekolah menengah. Temuan ini memiliki peran penting untuk mengurangi stres dan ke sejahteraan siswa.
6	Evaningsi,	Membangun	Literature	Hasil penelitian

	Ahmaddin Tohar & Zuriatul Khairi 2024	kepribadian berisyukur persepektif psikologi islam	riview	ini mengidentifikasi tiga aspek utama dalam memahami makna syukur, yaitu syukur yang dilaksanakan dengan hati, syukur yang diungkapkan melalui lisan, dan syukur yang diwujudkan dalam tindakan.
7	Ayu Puspita Amalia & Riska Harfiani 2024	Penerapan Pembiasaan Positif Dalam Upaya Meningkatkan Karakter Anak	Kualitatif	Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai seberapa efektif penerapan strategi pembiasaan positif di Taska Kasih Khadejah.

Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan bahwa berpikir positif dapat membantu anak-anak untuk mengurangi kecemasan. Pikiran yang positif sangat berperan penting untuk menurunkan kecemasan dengan mengalihkan rasa khawatir dan ketakutan yang berlebihan. Berpikir positif untuk menurunkan kecemasan keadaan di mana seorang individu memiliki rasa kekhawatiran dan ketakutan yang di luar kendali tentang suatu hal yang buruk yang akan terjadi kepada individu tersebut (Zulni & Koendjoro, 2017). Menyeimbangi kesadaran positif dan kesadaran diri sangat membantu individu untuk melihat sisi dalam setiap situasi yang bisa meningkatkan perasaan bahagia dan optimis. Dengan percaya diri kita mampu memeberikan kegiatan yang positif pada diri seorang individu sehingga tidak merasa takut dan tidak merasa tertekan. (Ramadhani & Ulfiah, 2022). Kesehatan mental suatu keadaan di mana seseorang

dapat mengatasi tekanan hidup dan menyadari kemampuan individu. Kesehatan mental merupakan keadaan di mana keadaan individu memungkinkan bahwa individu mampu mengatasi tekanan hidupnya (Farika, Mirza & Romas, 2024).



Gambar 1. Dampak berpikir positif

Berdasarkan gambar di atas dampak dari berpikir positif yaitu dapat menurunkan kecemasan. Pikiran positif dengan menurunkan kecemasan dilakukan dengan berbagai cara dengan membangun kepercayaan diri. Selain itu juga, berpikir positif dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Pentingnya sebagai individu mengenali dan menerima diri sendiri baik kekuatan diri maupun kelemahan. Dengan membangun kepercayaan diri yang kuat mampu membentuk sikap yang positif, dan merupakan kegiatan untuk membentuk suatu akal budi yang menghasilkan hal yang positif (Hasan & Mud'is, 2022). Selanjutnya, membangun keterampilan baru berperan penting untuk meningkatkan kepercayaan diri, karena semakin mahir dalam melakukan sesuatu maka semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang terbentuk. Selain itu, kepercayaan diri mampu membawa individu untuk mempunyai pikiran dan penilaian yang baik pada kegiatan masa depan individu itu sendiri (Zulni & Koendjoro, 2017). Tak kalah pentingnya dalam proses ini, individu di arahkan untuk bersyukur karena dapat lebih menghargai apa yang sudah di capai dan memperkuat rasa puas terhadap diri sendiri. Selanjutnya, bersyukur untuk pikiran positif menjadikan individu untuk menjadi orang yang berguna, dan dengan bersyukur akan menumbuhkan motivasi dalam menghadapi segala bentuk tantangan yang di hadapi oleh setiap individu (Ningsih, Tohar & Khairi, 2024).

## KESIMPULAN

Berpikir positif memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Dengan berpikir positif, seseorang cenderung lebih optimis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kepuasan hidup. Sebaliknya, berpikir negatif dapat

menyebabkan stres dan depresi. Psikologi positif dan psikologi Islam mendorong pengembangan potensi positif dan perubahan perilaku sesuai nilai-nilai Islam. Selain itu, pembiasaan nilai positif dalam pendidikan membantu membentuk karakter dan keterampilan sosial yang baik. Secara keseluruhan, berpikir positif berkontribusi pada kesejahteraan mental, hubungan sosial, dan kualitas hidup yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, A. N., & Labibah, D. V. (2023). Strategi Dakwah Kultural Muhammadiyah Perspektif Teori Kompetensi Inti Organisasi. *Inteleksia: Jurnal Pengembangan Ilmu Dakwah*, 5(2), 263–286. <https://doi.org/10.55372/inteleksiajpid.v5i2.278>
- Adi, P. H., & Ekaristi, P. D. (2009). Fenomena Ilusi Fiskal dalam Kinerja Anggaran Pemerintah Daerah. *Jurnal Akuntansi dan Keuangan Indonesia*, 6(1), 1–19. <https://doi.org/10.21002/jaki.2009.01>
- Aini, A. N., & Soraya, A. (2023). Metode Penggerakan Al Fatih dalam Perspektif Teori G. Terry. *Inteleksia: Jurnal Pengembangan Ilmu Dakwah*, 5(2), 287–310. <https://doi.org/10.55372/inteleksiajpid.v5i2.276>
- Amalia Shofia, & Ichsan Iqbal. (2024). Inflasi dalam Perspektif Islam. *Holistik Analisis Nexus*, 1(8), 27–36. <https://doi.org/10.62504/nexus841>
- Asbari, M., Novitasari, D., Wardoyo, S., & Lafendry, F. (2024). Membangun Lingkungan Belajar Positif: Seminar Implementasi Disiplin Positif di Sekolah Menengah Atas. *Niswantara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 8–14. <https://ejournal.ayasophia.org/index.php/niswantara/article/view/9>
- Hafiz, A., Mu'ti, A., & Amirrachman, A. (2024). Dakwah dalam Perspektif Pendidikan: Integrasi Nilai-Nilai Islam dalam Proses Pembelajaran dan Peran Kecerdasan Buatan dalam Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran. *Rayah Al-Islam*, 8(3), 1140–1156. <https://doi.org/10.37274/rais.v8i3.1063>
- Haganta, K., Arrasy, F., & Nisa, M. K. (2022). Infrastruktur sebagai Dakwah: Muhammadiyah dan Bentuk Lain Dakwah. *Kodifikasia*, 16(1), 113–132. <https://doi.org/10.21154/kodifikasia.v16i1.3864>
- Hamid, A. (2016). Dakwah Dalam Perspektif Paradigma Tradisionisme dan Reformisme. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 15(1), 89–104. <https://doi.org/10.15408/kordinat.v15i1.6310>
- Hasan, M., & Mud'is, H. (2022). Pengaruh Pikiran Positif Terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual. *Fastabiq: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>
- Hadi, A. (2023). Tafsir Ayat-ayat Jihad dalam Perspektif Pendidikan dan Dakwah. *Ad-*

*Da'wah*, 21(1), 01-11.

- Muslim, A. A. (2019). Metode Dakwah dalam Pengajaran Nabi Perspektif Hadis. *Al-Hikmah*, 13(1), 91-95. <https://doi.org/10.24260/al-hikmah.v13i1.1334>
- Mokhtar, S., Pullong, A., Hasbollah, M. N. H., & Adam, S. D. S. (2022). Kepentingan Ilmu Dakwah terhadap Pendakwah Kontemporari Menurut Perspektif Muhammad Al-Ghazali: Satu Analisis. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 7(47), 324-337.
- Ningsih, E., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Membangun Kepribadian Bersyukur Perspektif Psikologi Islam. *Ijedr Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1256-1270. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2568>
- Pohan, A. H., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Husnudzon dalam Psikologi Positif: Teori dan Implementasinya. *Ijedr Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 1288-1297. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i2.2573>
- Puspita, A., & Harfiani, R. (2024). Penerapan Pembiasaan Positif dalam Upaya Meningkatkan Karakter Anak. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 25-38. <https://doi.org/10.37985/murhum.v5i1.425>
- Rahmi, D. (2023). Strategi Dakwah Terhadap Fenomena Fatherless dalam Rumah Tangga : Studi terhadap Kisah Nabi Ibrahim Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 2, 144-167. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v2i2.88>
- Rohmadi, R., Zakiruddin, M. A., & Abito, J. (2024). Penyelesaian Administrasi Nikah di Bawah Umur Perspektif Hukum Positif dan Hukum Islam (Studi Kecamatan Lungkang Kule). *Mu'asyarah: Jurnal Kajian Hukum Keluarga Islam*, 3(1), 30-35. <https://doi.org/10.29300/mua.v3i1.5064>
- Sakdiah, H. (2017). Komunikasi Interpersonal sebagai Strategi Dakwah Rasulullah (Perspektif Psikologi). *Alhadharah*, 15(30), 1-5. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v15i30.1219>
- Subahri, B., & Khosim, M. (2024). Technology-Based Da'wah Education as seen in Educational Psychology Perspective. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 10(1), 51-60.
- Travelancia, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., et al. (2024). Pola Asuh Orang tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 10747-10756.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.103.2.193>
- Zaeni, H., Mukmin, H., Syahril, S., Yanti, F., & Aswadi, A. (2020). Dakwah Pemberdayaan Umat Perspektif Al-Qur'an. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 14(1), 95-110. <https://doi.org/10.24090/komunika.v14i1.3276>
- Zakaria, Z. (2019). Konsep Dakwah Perspektif Ulama Betawi. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah dan Kemasyarakatan*, 22(1), 44-55. <https://doi.org/10.15408/dakwah.v22i1.12047>



Zulni, L., & Koentjoro, K. (2019). Pelatihan Berpikir Positif untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Masa Bebas pada Anak di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(1), 14–20.  
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.42776>