

BAB IV

**ANALISIS TAFSIR AYAT *SELF IMPROVEMENT* TERKAIT SOLUSI
DALAM MENGATASI *INSECURE* DAN RELEVANSINYA DENGAN
KESEHATAN MENTAL**

Dalam melaksanakan perintah Allah SWT. mengenai *self improvement* sesuai dengan kandungan dari surah Al-Hasyr ayat 18 di dalam Tafsir Al-Azhar, ada beberapa komponen yang harus dilakukan seseorang untuk menjadikan diri yang lebih baik dan agar bisa mengatur *insecure* sehingga tidak berlebihan, diantaranya ialah sabar, salat, syukur, zikir, tawakal dan berpikir positif (*husnuzan*).¹

A. Sabar

Sabar adalah kata yang berasal dari bahasa Arab, *shabara*, yang berbentuk masdar yaitu menjadi *shabran*. Menurut bahasa, sabar ialah mencegah dan menahan, sedangkan menurut istilah sabar adalah menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah. Di dalam buku “Indahnya Kesabaran” yang merupakan terjemahan dari kitab ‘*Uddatu Al-Shâbirîn Wa Dzakhîratu Al-Syâkirîn*, Ibnu Qayyim al-Jauziah menyebutkan bahwa kata sabar berdasarkan makna bahasa Arab, mempunyai tiga macam arti.

¹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Tafsir Al-Azhar*, Juz 9, 7270.

Pertama, yaitu kata *al-shabru* yang artinya menahan atau mengurung. Kedua, kata *al-shabir*, yaitu obat yang sangat pahit dan tidak disukai orang. Ketiga, kata *al-shabr* berarti menghimpun dan menyatukan. Dengan demikian kata sabar berarti menahan diri dari sifat yang keras, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah.²

Sabar merupakan suatu kekuatan, daya positif yang mendorong jiwa untuk menunaikan suatu kewajiban. Sabar juga suatu kekuatan yang menghalangi seseorang untuk melakukan kejahatan. Sabar dalam ilmu tasawuf merupakan suatu keadaan jiwa yang kokoh, stabil, dan konsisten. Jiwanya tidak tergoyahkan, pendiriannya tidak berubah bagaimana pun beratnya tantangan yang dihadapi. Lebih lanjut, Imam Al-Ghazali, sebagaimana dikutip Quraish Shihab, mendefinisikan sabar sebagai ketetapan hati melaksanakan tuntunan agama menghadapi rayuan nafsu. Secara psikologis, sabar adalah mekanisme pertahanan yang dinamis untuk mengatasi ujian yang menimpa manusia sebagai hamba dan sekaligus sebagai khalifah di muka bumi.

Sabar menurut Ibnu Qayyim al-Jauziah ialah berusaha menahan diri dari perasaan gelisah, cemas, dan amarah, menahan lidah dari berkeluh kesah, menahan anggota tubuh dari berbagai macam kekacauan perbuatan dan tindakan. Sabar mampu membentuk jiwa manusia menjadi teguh dan kuat pada saat menghadapi musibah. Dengan bersabar, jiwa manusia tidak akan tergoncang, tidak merasa

² Raihanah, *Konsep Sabar Dalam Al Qur'an, Tarbiyah Islamiyah*, Vol, 6, No. 1, Januari-Juni, 2016, 40.

gelisah, tidak panik, dan tidak hilang sikap keseimbangannya, akan tetapi dapat menimbulkan sikap ikhlas dan rida dengan segala ketentuan dan ketetapan dari Allah SWT..³

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah SWT.) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah SWT. beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Baqarah/2 [87]: 153).

Kata *al-shabr* yang dimaksud di ayat ini mencakup banyak hal, sabar terhadap menghadapi rayuan dan ejekan, sabar menjauhi larangan, melaksanakan perintah, sabar atas musibah, dan sabar dalam berjuang menegakkan keadilan dan kebenaran.⁴ Penutup ayat yang berbunyi “Sesungguhnya Allah SWT. beserta orang-orang yang sabar” mengisyaratkan jika ingin mengatasi penyebab kesedihan maupun kesulitan, maka harus menyertakan Allah SWT. di setiap langkahnya.⁵

Manusia tidak boleh terpaku atas kesedihan dan kesulitan yang dialaminya, Kesabaran membawa kepada kebahagiaan dan kebaikan. Sabar merupakan kondisi mental dalam mengendalikan diri. Maka sabar merupakan satu tingkatan yang harus dijalani untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.. Digandengkannya sabar dan salat dalam ayat tersebut, karena sabar merupakan pekerjaan kejiwaan yang paling berat, dan salat merupakan pekerjaan lahiriah yang paling sulit.⁶ Kemudian

³ Ernadewita, *Sabar Sebagai Terapi Mental, Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, Vol.3, No. 1, 2019, 53.

⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Vol.1*, 434.

⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Vol.1*, 434.

⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya, Jilid 1*, 232.

dijelaskan dalam Al-Qur`an surah al-Baqarah ayat 155-156 tentang apa saja yang diuji oleh Allah SWT. dan manusia harus bersabar menghadapinya,

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji`ûn” (sesungguhnya kami adalah milik Allah SWT. dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).” (Q.S al-Baqarah/2 [87]: 155-156).

Ayat ini menurut Tafsir Al-Mishbah, mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya coban yang beraneka ragam. Ujian yang Allah SWT. berikan sedikit, dibandingkan dengan potensi yang dianugerahkan Allah SWT. kepada manusia. Bentuk dari ujian yang disebutkan ayat ini *sedikit ketakutan*, ialah keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk yang diduga akan terjadi, *kelaparan*, yakni keinginan yang meluap yang disebabkan oleh perut kosong, dan juga *kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan*.

Allah akan menguji kaum Muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan), sehingga kaum Muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, kukuh keyakinannya, tabah jiwanya, dan tahan menghadapi ujian dan cobaan. Mereka akan mendapat predikat sabar, dan merekalah orang-orang yang mendapat kabar gembira dari Allah.⁷ Allah memerintahkan kepada Nabi Muhammad SAW. agar memberitahukan ciri-ciri orang-orang yang mendapat kabar gembira yaitu orang yang sabar, apabila mereka

⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya, Jilid 1*, 155.

ditimpa sesuatu musibah mereka mengucapkan: *Innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji‘ûn*, (Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali).⁸

Orang yang sabar disebutkan dalam ayat ini ialah orang yang ketika mendapat musibah mengucapkan “*Innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji‘ûn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah SWT. dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). sehingga dapat membantu meringankan beban yang sedang dihadapi.⁹ Kemudian pada Al-Qur`an surah al-Baqarah ayat 177, Allah menerangkan bahwa dengan bersabar dan melakukan kebajikan akan menghantarkan pada kebahagiaan abadi,

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ
وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ ۖ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي
الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ ۚ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ
الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

“Kebajikan itu bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat, melainkan kebajikan itu ialah (kebajikan) orang yang beriman kepada Allah SWT., hari Akhir, malaikat-malaikat, kitab suci, dan nabi-nabi; memberikan harta yang dicintainya kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, peminta-minta, dan (memerdekakan) hamba sahaya; melaksanakan salat; menunaikan zakat; menepati janji apabila berjanji; sabar dalam kemelaratan, penderitaan, dan pada masa peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.” (al-Baqarah/2 [87]: 177).

Menurut Tafsir Al-Mishbah ayat ini menjelaskan tentang ketaatan dan kebaikan yang dapat mendekatkan diri kepada Allah SWT., sehingga dapat mengantarkan kepada kebahagiaan dunia dan akhirat. Kemudian ayat ini juga membahas tentang kebaikan yang sempurna, yaitu orang yang bersedia

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya, Jilid 1*, 232-233.

⁹ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Vol 1*, 436-438.

mengorbankan kepentingan pribadi demi orang lain dengan tulus demi meraih cinta-Nya, memberikan harta yang dicintai, melaksanakan salat dengan benar dan sesuai dengan syariat, membayar zakat, dan sabar, tabah, menahan diri dan berjuang dalam mengatasi kesempitan, kemelaratan, penderitaan, kesulitan hidup, seperti penyakit, krisis ekonomi, atau cobaan dan pada masa peperangan yakni ketika perang sedang berkecamuk.¹⁰

Dalam segi kesehatan mental sabar dapat berfungsi sebagai pengobatan terhadap kesehatan jiwa. Tujuan dari perawatan jiwa adalah membantu penderita dalam mengendalikan dirinya pengendalian diri berarti mengendalikan keinginan dorongan perasaan dan emosi baik yang bersifat fisik dan biologis sosial ekonomi dan psikis pribadi yang tidak terkendali memungkinkan timbulnya kekencangan ketidakadilan serta kesengsaraan diri dan orang lain biasanya orang yang tidak mampu mengendalikan diri adalah seseorang yang terserang gangguan kejiwaan seperti penyesalan dan ketidaktenangan hidup sebaliknya orang yang mampu mengendalikan dirinya secara kejiwaan adalah seseorang yang memiliki kepuasan dan ketenangan jiwa pengendalian diri dalam bahasa agama dapat diibaratkan dengan pengendalian hawa nafsu.

Dengan melatih diri melalui penanaman sifat sabar dalam jiwa seseorang yang tertimpa kemalangan atau musibah jiwanya tidak akan terlalu terbebani oleh kesedihan atau kecewaan ia tidak akan membiarkan dirinya berlarut-larut dalam kedukaan karena semua yang terjadi ia pasrahkan sepenuhnya kepada Allah SWT..

¹⁰ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah, Vol 1*, 467-469.

Dengan memiliki sifat sabar, mental seseorang akan selalu seimbang dan jiwanya tidak mudah labil baik di saat mendapat kemalangan atau di saat memperoleh kesenangan dengan begitu mentalnya akan semakin sehat dan kuat.¹¹

B. Salat

Salat ialah perbuatan langsung sebagai bukti cinta kepada Allah SWT.. Salat merupakan media berjumpa dengan *khalik*. Salat bukan hanya sekedar bacaan ayat Al-Qur`an dan doa tetapi sebagai penghubung antara manusia dengan Allah SWT., serta dapat menyembuhkan berbagai penyakit.¹²

Salat didahului dengan kebersihan dan kesucian, terutama berwudu. Selain itu, tubuh orang salat juga harus bersih dari segala najis dan kotoran, dan kebersihan itu merupakan pangkal kesehatan.¹³ Kebersihan melalui wudu tidak hanya membersihkan fisik, tetapi juga membersihkan jiwa dan pikiran. Karena, ada hubungan erat antara fisik, jiwa dan pikiran. Terdapat hubungan psikologis antara keduanya. Penampilan jasmaniah sampai tingkat tertentu jelas sangat berpengaruh pada pembentukan jiwa.¹⁴ Sehingga manusia dianjurkan agar melakukan salat dengan khushyuk dan senantiasa meminta pertolongan kepada Allah melalui salat sebagaimana dalam Al-Qur`an Surah al-Baqarah ayat 45,

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَأَتَاهَا لِكَبِيرَةٍ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

¹¹ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 125-126.

¹² Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Deepublish, 2015), 26.

¹³ Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2004), 71.

¹⁴ Sudirman Tebba, *Sehat Lahir Batin*, 77.

“*Mohonlah pertolongan (kepada Allah SWT.) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.*” (al-Baqarah/2 [87]: 45).

Seseorang yang melaksanakan salat dengan khusyuk, tidak akan merasa dirinya sendiri, akan tetapi dirinya merasa sedang berhadapan dengan Allah SWT. seolah-olah sedang berdialog dengan-Nya. Suasana yang seperti itu, membuat manusia mengungkapkan segala keluh kesah, permasalahan maupun perasaannya kepada Allah SWT.. Dengan salat yang khusyuk juga, manusia akan merasa lebih dekat kepada Allah SWT. sehingga memperoleh ketenangan dalam jiwanya (*al-nafs al-muṭmainnah*).

Ditinjau dari kesehatan mental salat dapat berfungsi sebagai pengobatan pencegahan maupun pembinaan. Dalam suatu terapi kejiwaan, biasanya terjadi dialog antara konsultan dan pasien. Ketika pasien mengungkapkan keluhan dan permasalahan kepada konsultan, maka konsultan mendengarkan dan memahami perasaannya. Dengan demikian, pasien akan merasa lega karena keluhan dan permasalahannya telah didengar. Maka, dalam pertemuan beberapa kali pasien akan sembuh karena sudah hilang perasaan yang mengguncang mentalnya.¹⁵

Menurut Alvan Golstein terdapat beberapa zat di tubuh manusia, salah satunya *endogenous morphine* yang mana zat ini mempunyai fungsi sebagai kenikmatan (*pleasure principle*). Salah satu cara meningkatkan zat ini ialah melakukan meditasi, relaksasi atau yoga. Salat yang khusyuk memiliki efek yang sama dengan melakukan meditasi yang dapat membantu menenangkan jiwa dan

¹⁵ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 101.

hati sehingga dapat mengurangi kecemasan yang bersifat *isometric*. Menurut Sentot Haryanto salat mempunyai efek yang sama dengan obat penenang, menurut Djamaludin Ancok teori ini disebut *gate sistym theory*.¹⁶

C. Syukur

Menurut Quraish Shihab di dalam karangannya Wawasan Al-Qur'an menjelaskan bahwa kata syukur berasal dari Bahasa Arab yang berbentuk *mashdar* dari kata kerja *syakara-yasykuru-syukran, wa syukuran, wa syukranan*. Pengertian syukur secara bahasa ialah pujian atas kebaikan, penuhnya sesuatu dan menampakkan sesuatu kepermukaan yakni menampakkan nikmat dari Allah SWT.. Sedangkan menurut istilah *syara'* syukur merupakan pengakuan terhadap segala nikmat yang telah dikaruniakan Allah SWT. disertai dengan kedudukan kepadanya dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan kehendak Allah SWT..

Syukur berbeda sudut pandang di dalam psikologi qur'ani dan psikologi positif. Sehingga bisa digabungkan keduanya dalam berbagai aspek kehidupan syukur dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah *gratitude* yang berasal dari bahasa lain yaitu kata *gratia* yang mempunyai makna kebaikan, kemurahan hati, kelembutan, serta kata *gratus* yang berarti menyenangkan. Sedangkan pengertian syukur dalam psikologi positif ialah sikap yang menimbulkan kesadaran untuk memberi sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain tanpa mengharapkan pujian. Dalam psikologi positif syukur termasuk salah satu kunci penting bagi seseorang

¹⁶ Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam*, 32.

untuk memperoleh kepuasan diri atas apa yang sudah dicapai melalui penghargaan atau rasa terimakasih kepada orang lain.¹⁷

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.” (Q.S. Ibrâhîm/14 [72]: 7).

Dalam ayat ini Allah SWT. kembali mengingatkan hamba-Nya untuk senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah dilimpahkan-Nya. Bila mereka melaksanakannya, maka nikmat itu akan ditambah lagi oleh-Nya. Sebaliknya, Allah juga mengingatkan kepada mereka yang mengingkari nikmat-Nya, dan tidak mau bersyukur bahwa Dia akan menimpakan azab-Nya yang sangat pedih kepada mereka. Mensyukuri rahmat Allah bisa dilakukan dengan berbagai cara. Pertama, dengan ucapan yang setulus hati; kedua, diiringi dengan perbuatan, yaitu menggunakan rahmat tersebut untuk tujuan yang diridai-Nya.

Dalam kehidupan sehari-hari, dapat kita lihat bahwa orang-orang yang dermawan dan suka menginfakkan hartanya untuk kepentingan umum dan menolong orang, pada umumnya tak pernah jatuh miskin ataupun sengsara. Bahkan, rezekinya senantiasa bertambah, kekayaannya makin meningkat, dan hidupnya bahagia, dicintai serta dihormati dalam pergaulan. Sebaliknya, orang-orang kaya yang kikir, atau suka menggunakan kekayaannya untuk hal-hal yang tidak diridai Allah, seperti judi atau memungut riba, maka kekayaannya tidak

¹⁷ Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)* (Jakarta: Elex media Komputindo, 2019), 23-24.

bertambah, bahkan lekas menyusut. Di samping itu, ia senantiasa dibenci dan dikutuk orang banyak, dan di akhirat memperoleh hukuman yang berat.¹⁸

Diantara nikmat yang diberikan Allah SWT. kepada manusia ialah diutusnya Rasulullah SAW. yang menjadi pemimpin umat manusia dan membuat manusia menjadi bahagia karena membacakan ayat-ayat Allah, membebaskan umat manusia dari penyakit jiwa, syirik dan kejahatan jahiliyah, mengajarkan Al-Qur`an serta apa yang tidak diketahui.¹⁹

كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ

“Sebagaimana (Kami telah menyempurnakan nikmat kepadamu), Kami pun mengutus kepadamu seorang Rasul (Nabi Muhammad) dari (kalangan) kamu yang membacakan kepadamu ayat-ayat Kami, menyucikan kamu, dan mengajarkan kepadamu Kitab (Al-Qur`an) dan hikmah (sunah), serta mengajarkan apa yang belum kamu ketahui.” (Q.S. al-Baqarah/2 [87]: 151).

Kemudian dipertegas di dalam Al-Qur`an surah al-Baqarah ayat 152 bahwa manusia harus mensyukuri nikmat dari Allah SWT,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” (Q.S. al-Baqarah/2 [87]: 152).

Maka dengan nikmat yang telah dianugerahkan Allah SWT. kepada kaum Muslimin, hendaklah mereka selalu ingat kepada-Nya, baik di dalam hati maupun dengan lisan, dengan jalan tahmid, tasbih, dan membaca Al-Qur`an dengan jalan

¹⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*, Jilid V, 129.

¹⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*, Jilid I, 229.

memikirkan alam ciptaan-Nya untuk mengenal, menyadari dan meresapkan tanda-tanda keagungan, kekuasaan dan keesannya.

Apabila mereka selalu mengingat Allah SWT., Dia pun akan selalu mengingat mereka pula. Hendaklah mereka bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat yang telah dianugerahkan-Nya dengan jalan memuji serta bertasbih dan mengakui kebaikan-Nya. Di samping itu, janganlah mereka mengukufuri nikmat-Nya dengan menyian-nyiakan dan mempergunakannya di luar garis-garis yang telah ditentukan-Nya.²⁰

Penelitian tentang syukur awalnya diteliti oleh Robert A. Emmons dan Michael E. McCullough karena sangat tertarik dengan kondisi psikologis seseorang dalam menyikapi segala karunia yang diterimanya dan berusaha mencari energi positif dalam jiwa orang yang bersyukur dan melakukan eksperimen untuk membuktikan kedahsyatan dari perilaku yang dekat dengan agama ini.²¹

Rahasia kedahsyatan energi syukur yang ada pada diri manusia salah satunya ialah dapat membuat hidup menjadi tenang. Perasaan tenang di dalam hati ini merupakan salah satu implikasi positif yang didapatkan dari perasaan syukur yang terpatri pada kehidupan seseorang.²²

D. Zikir

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya, Jilid 1*, 230.

²¹ Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, 21.

²² Muhammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness)*, 238.

Kata zikir di dalam bahasa Arab bermakna ingat, sedangkan menurut pengertian syariat ialah mengingat Allah SWT. dengan maksud untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. dan selalu memohon ampunan dari setiap salah dan khilaf.²³ Zikir ialah sebuah proses penyucian jiwa yang membawa dampak positif bagi ketenangan jiwa dan kesadaran diri.²⁴

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” (al-Baqarah/2 [87]: 152).

Maka dengan nikmat yang telah dianugerahkan Allah kepada kaum Muslimin, hendaklah mereka selalu ingat kepada-Nya, baik di dalam hati maupun dengan lisan, dengan jalan tahmid (membaca *Alhamdulillah*), tasbih (membaca *Subhanallah*), dan membaca Al-Qur'an dengan jalan memikirkan alam ciptaan-Nya untuk mengenal, menyadari dan meresapkan tanda-tanda keesaan, kekuasaan dan keagungan-Nya.

Apabila mereka selalu mengingat Allah, Dia pun akan selalu mengingat mereka pula. hendaklah mereka bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat yang telah dianugerahkan-Nya dengan jalan melaksanakan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan-Nya dan dengan jalan memuji serta bertasbih dan mengakui kebaikan-Nya. Di samping itu, janganlah mereka mengkufuri nikmat-Nya dengan

²³ Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam*, 40.

²⁴ Rahmat Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali”, *Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*: 08, 01 (2017), 92.

menyia-nyiakkan dan mempergunakannya di luar garis-garis yang telah ditentukan-Nya.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, apabila kamu bertemu dengan pasukan (musuh), maka berteguh hatilah dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.” (Q.S. al-Anfâl/8 [88]: 45)

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan kepada kaum Muslimin agar banyak berzikir dan mengingat Allah. Ketika menghadapi peperangan senantiasa mengingat kekuasaan dan janji-Nya akan memberi pertolongan kepada hamba-Nya. Ketika mengingat Allah akan memperoleh keteguhan hati di dalam pertempuran sehingga tidak meninggalkan pertempuran. Ketabahan hati dan banyak zikir kepada Allah adalah dua hal yang sangat penting untuk mencapai tujuan. Hal ini merupakan kekuatan yang menyebabkan kemenangan dalam setiap perjuangan. Di setiap perjuangan, kaum Muslimin harus meyakini bahwa Allah lah yang mengatur kemenangan. Berzikir ialah dengan membaca takbir “*Allâhu Akbar*” atau memanjatkan doa dengan ikhlas, serta meyakini bahwa Allah SWT. Maha Kuasa, hanya Dia-lah yang dapat memberi kemenangan.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT.. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah SWT. hati akan selalu tenteram.” (Q. S. al-Ra’d/13 [96]: 28).

Menurut Murtadha Muthahari Lafadz “*ألا* (*alaa*)” dalam ayat ini merupakan huruf *tanbih* yang digunakan untuk memberi ketegasan dan mempunyai makna asal “tidakkah”. Kalimat *dzikrillah* ialah *jer majrur* yang berkaitan dengan lafadz

taṭma'in al-qulub yang disebut pertama.²⁵ Makna kalimat *taṭma'innu* ialah menjadi tenteram.²⁶ Dengan demikian, didahulukannya lafadz *taṭma'innu* menunjukkan pengertian pembatasan. Artinya pengertiannya hanya terbatas pada hal itu saja.

Maka ayat diatas mengandung arti bahwa yang dapat memberikan ketenteraman kepada manusia adalah mengingat Allah SWT., dan bahwa mencapai sesuatu yang diinginkan belum tentu mendatangkan ketenteraman atau kebahagiaan yang hakiki. Ketenteraman yang diperoleh hanyalah ketenteraman sementara, yang dapat ia rasakan selama ia menganggap dirinya telah mencapai tujuan hakiki. Akan tetapi, setelah meneliti secara cermat dengan fitrahnya, ia baru tahu bahwa apa yang diperolehnya itu bukanlah tujuan hakiki. Akibatnya, ia pun mengalami kejenuhan. Satu-satunya hakikat, yang jika seseorang memperolehnya, ia tidak akan mengalami kejenuhan adalah Allah SWT., yaitu ketika ia sampai pada hakikat “bertemu” dengan Allah SWT., dan mencapai tauhid.²⁷

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan orang-orang yang mendapat tuntunannya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah. Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Mereka melakukan hal-hal yang baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.²⁸

²⁵ Muskinul fuad, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an, Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Kebahagiaan* (Yogyakarta: Lontar Mediatama, 2018), 89-90.

²⁶ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya, Jilid V*, 103.

²⁷ Muskinul fuad, *Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an, Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang Kebahagiaan*, 89-90.

²⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Tafsirnya, Jilid V*, 106.

Salah satu manfaat zikir dari segi kesehatan mental, zikir dapat berfungsi sebagai pengobatan dan pembinaan masalah kejiwaan. Zikir dapat memberikan efek ketenangan dan ketentraman pada seseorang.²⁹ Dalam terapi kejiwaan, pasien diharap dapat mengingat kembali pengalaman-pengalaman yang dapat memudahkannya dalam melakukan perubahan dan memperbaiki dirinya. Maka dari itu, proses mengingat sangatlah penting terhadap kesehatan mental. Karena dapat membuat pasien mengenal dan memperbaiki dirinya sehingga akan mendapatkan ketenangan jiwa.

Zikir berhubungan dengan proses mengingat, karena dengan berzikir seseorang dapat mengingat Allah SWT., mengingat kesalahan maupun pengalamannya yang telah lalu.³⁰ Ketika berzikir dengan khushyuk maka akan membuat manusia merasakan kehadiran Allah SWT. di dalam hatinya. Dengan demikian, seseorang tidak akan merasa sendiri dan kesepian. Ketika mengingat Allah SWT. juga dapat membersihkan pikiran dari hal-hal yang tidak baik, membuat tidak ada ruang untuk berlarut-larut dalam kesedihan, ruang ketakutan di dalam jiwa, dan ruang keputusasaan.³¹ Maka dengan hal itu, dapat mencegah seseorang dari gangguan kejiwaan.³²

E. Tawakal

²⁹ Meisil B. Wulur, *Psikoterapi Islam*, 45.

³⁰ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 109.

³¹ Meisil B Wulur, *Psikoterapi Islam*, 45.

³² A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 110.

Tawakal yang dimaksud disini adalah tawakal berdasarkan tauhid,³³ yakni berserah diri kepada Allah SWT..³⁴ Upaya menemukan ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan.³⁵ Tawakal artinya mewakili, menyerahkan bersandar, mempercayakan kepada pihak lain.³⁶ sifat ini merupakan buah dari keimanan, karena seorang mukmin harus meyakini segala sesuatu itu harus diserahkan kepada Allah SWT.. Tawakal juga harus disertai dengan *ikhtiar* atau usaha.

Dijelaskan ketika Nabi Musa merasa takut menghadapi fir'aun di dalam Al-Qur'an Surah Tâhâ ayat 25-26,

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ

“Dia (Musa) berkata, “Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah untukku urusanku.” (Q. S. Tâhâ/20 [45]: 25-26).

Hal ini dikarenakan perintah Allah kepada Nabi Musa merupakan tugas yang sangat berat, karena menghadap dan menemui Fir'aun. Oleh karena itu, Nabi Musa berdoa dan memohon kepada Allah untuk dilapangkan dadanya dan dikuatkan mentalnya ketika ia berhadapan dengan Fir'aun. Firman Allah:

وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ

“Sehingga dadaku terasa sempit dan lidahku tidak lancar, maka utuslah Harun (bersamaku).” (Q. S. Al-Syu'arâ'/26: 13)

Di samping itu, ia juga memohon kepada Allah supaya dimudahkan segala urusannya, terutama dalam menyampaikan berita kerasulannya kepada Fir'aun,

³³ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 127.

³⁴ Muhammad Abdul Rasyid, *Indeks Al Qur'an A-Z* (Yogyakarta: Diglossia, 2007), 422

³⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama Memahami Perilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip Prinsip Psikologi*, 21.

³⁶ Asrori, *Tafsir Al-Asrar, Jilid 3*, 155.

serta diberi kekuatan yang cukup untuk dapat menyebarkan agama dan memperbaiki keadaan umat, sebab tanpa bantuan dan pertolongan Allah, Musa tidak akan mampu untuk berbuat sesuatu.³⁷

إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“(Ingatlah) ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya berkata, “Mereka itu (orang-orang mukmin) ditipu oleh agamanya”. (Allah SWT. berfirman,) “Siapa pun yang bertawakal kepada Allah SWT., sesungguhnya Allah SWT. Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.” (Q.S. al-Anfal/8 [88]: 49)

Dalam ayat ini Allah memperingatkan kaum Muslimin agar tidak terpengaruh oleh ucapan-ucapan yang dilontarkan musuh, ketika orang-orang munafik dan orang-orang yang ada penyakit dalam hatinya berkata, “Apakah gerangan yang mendorong sahabat-sahabat Muhammad untuk maju ke medan pertempuran di Badar, padahal jumlah mereka hanya sedikit, lebih kurang tiga ratus orang dan jumlah musuhnya banyak sekali, keberanian mereka tidak lain hanya karena ditipu oleh agamanya.” Allah membantah ucapan mereka dengan firman-Nya yang mengatakan, “Barang siapa yang tawakal kepada Allah dan beriman kepada-Nya dengan hati yang ikhlas dan teguh, maka Allah pasti memberikan pertolongan kepadanya dan tidak ada yang dapat mencegah kehendak Allah, karena Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.”³⁸

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah SWT. bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya

³⁷ Departemen Agama RI, *Al-Qu'an Dan Tafsirnya*, Jilid VI, 133.

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qu'an Dan Tafsirnya*, Jilid IV, 12.

kepada Allah SWT. hendaknya orang-orang mukmin bertawakal.” (Q.S. al-Taubah/9 [113]: 51).

Dalam ayat ini, Allah memerintahkan kepada Rasulullah SAW. agar menjawab tantangan dari orang munafik yang ketika Rasulullah SAW. dan sahabatnya ditimpa kesusahan, ia merasa senang. Begitu juga sebaliknya, ketika Rasulullah SAW. dan sahabatnya memperoleh kenikmatan, ia akan merasa sesak di dadanya dengan ucapan, *“Apa yang menimpa diri kami dan apa yang kami peroleh dan kami alami adalah hal-hal yang telah diatur dan ditetapkan oleh Allah, yaitu hal-hal yang telah tercatat di Lauh Mahfûz sesuai dengan sunnatullah yang berlaku pada hamba-Nya, baik kenikmatan kemenangan maupun bencana kekalahan, segala sesuatunya terjadi sesuai dengan qada dan qadar dari Allah dan bukanlah menurut kemauan dan kehendak manusia mana pun. Allah pelindung kami satu-satunya, dan kepada Dialah kami bertawakal dan berserah diri, dengan demikian kami tidak pernah merasa putus asa di kala ditimpa sesuatu yang tidak menggembirakan dan tidak merasa sombong dan angkuh di kala memperoleh nikmat dan hal-hal yang menjadi cita-cita dan idaman.”*

Jalaluddin Rakhmat menyebutkan bahwa dalam ayat ini mengajarkan terapi berpikir positif agar tidak menjadi derita. Salah seorang tokoh psikologi kebahagiaan mengatakan *“bahwa sesuatu yang terjadi tanpa bisa kita usahakan mengubahnya maka kita pasrah saja. Sebab, jika melawan sementara sesuatu itu sesungguhnya tidak bisa dilawan maka perlawanan itu akan melahirkan derita.”*³⁹

³⁹ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 64.

Dua ayat diatas sama-sama menjelaskan ketika dihadapkan suatu kesulitan, maka bertawakallah kepada Allah SWT. Karena Allah senantiasa mencukupi keperluan orang yang tawakal,

..... وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۖ.....

“...Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya...” (Q.S. al-Ṭalâq/65 [99]: 3).

Ditinjau dari kesehatan mental, tawakal dapat berfungsi sebagai pengobatan dan pencegahan terhadap masalah kejiwaan. Terapi kejiwaan menghendaki agar setiap penderita dapat menenteramkan batinnya dengan kembali kepada agama. Dengan demikian, ia mudah mengadukan dan menyerahkan diri serta urusannya kepada Allah SWT.. Dengan demikian, ia dapat mempercepat proses perawatan jiwa dan sangat erat antara gangguan kejiwaan dan perawatannya dengan agama.

Dengan bertawakal kepada Allah SWT. akan membantu menghilangkan keragu-raguan disetiap perbuatan dan memberikan perasaan yang tenang di dalam suatu urusan. Karena ketika seseorang berserah diri kepada Allah SWT. atas segala usahanya dan yakin atas apa pun hasilnya merupakan yang terbaik diberikan oleh Allah SWT. untuk dirinya. Hal ini akan membentuk mental yang sehat dan kuat.⁴⁰

F. Bepikir Positif (*Husnuzan*)

Berpikir positif atau berprasangka baik, di dalam agama islam dikenal dengan istilah *husnuzan* yang merupakan kemampuan berprasangka baik kepada Allah SWT.. *Husnuzan* membantu seseorang agar menjadi lebih yakin bahwa apa

⁴⁰ A. F. Jaelani, *Penyucian Jiwa (Tazkiyat Al-Nafs) & Kesehatan Mental*, 128.

saja yang terjadi di dunia ini merupakan kehendak Allah SWT. dan manusia telah dianugerahi kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Sebab, segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuan yang harus dipertanggungjawabkan di hadapan Allah SWT.. Ikhtiar adalah cara yang ampuh untuk dipilih menuju jalan terbaik. Semua perbuatan yang telah terjadi dan diperbuat harus dipertanggungjawabkan dihadap Allah SWT..⁴¹

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*” (Q.S. al-Insyirâh/94 [12]: 5-6)

Ayat diatas bisa dipahami dengan “*kebahagiaan selalu ada bersama-sama penderitaan*”. Di dalam buku tafsir kebahagiaan, Jalaluddin Rakhmat menjelaskan kenapa Allah SWT. mendahulukan *al ‘asr* (kesulitan) bukan *al yusr* (kemudahan). Karena karakter manusia yang cenderung lebih memperhatikan kesulitan dan penderitaan daripada kebahagiaan. Penderitaan dan kesulitan jauh menyita perhatian, bahkan membuat sebagian orang merasa buntu dan berputus asa.

Pada ayat ini, Allah SWT. mengatakan bahwa kesulitan, penderitaan itu selalu berdampingan dengan kemudahan dan kebahagiaan. Bahkan, dalam redaksi ayatnya terdapat kalimat penegasan. Yakni kata *إِنَّ* (*inna*) yang bermakna “*sungguh*” atau “*benar-benar*” dan ada pengulangan kalimat “*kesulitan akan ada kemudahan.*”⁴²

⁴¹ Mamluatur Rahmah, “Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur’an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup”, *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, Vol. 2, No. 2, Mei - Oktober 2021.

⁴² Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 30.

Dalam ayat ini, Allah mengungkapkan bahwa sesungguhnya di dalam setiap kesempitan, terdapat kelapangan, dan di dalam setiap kekurangan sarana untuk mencapai suatu keinginan, terdapat pula jalan keluar. Namun demikian, dalam usaha untuk meraih sesuatu itu harus tetap berpegang pada kesabaran dan tawakal kepada Allah. Ini adalah sifat Nabi SAW., baik sebelum beliau diangkat menjadi rasul maupun sesudahnya, ketika beliau terdesak menghadapi tantangan kaumnya

Walaupun demikian, beliau tidak pernah gelisah dan tidak pula mengubah tujuan, tetapi beliau bersabar menghadapi kejahatan kaumnya dan terus menjalankan dakwah sambil berserah diri dengan tawakal kepada Allah dan mengharap pahala daripada-Nya. Begitulah keadaan Nabi SAW. sejak permulaan dakwahnya. Pada akhirnya, Allah memberikan kepadanya pendukung-pendukung yang mencintai beliau sepenuh hati dan bertekad untuk menjaga diri pribadi beliau dan agama yang dibawanya. Mereka yakin bahwa hidup mereka tidak akan sempurna kecuali dengan menghancurkan segala kemusyrikan dan kekufuran. Lalu mereka bersedia menebus pahala dan nikmat yang disediakan di sisi Allah bagi orang-orang yang berjihad pada jalan-Nya dengan jiwa, harta, dan semua yang mereka miliki. Dengan demikian, mereka sanggup menghancurkan kubu-kubu pertahanan raja-raja Persi dan Romawi.

Ayat tersebut seakan-akan menyatakan bahwa bila keadaan telah terlalu gawat, maka dengan sendirinya kita ingin keluar dengan selamat dari kesusahan tersebut dengan melalui segala jalan yang dapat ditempuh, sambil bertawakal kepada Allah. Dengan demikian, kemenangan bisa tercapai walau bagaimanapun hebatnya rintangan dan cobaan yang dihadapi.

Dengan ini pula, Allah memberitahukan kepada Nabi Muhammad bahwa keadaannya akan berubah dari miskin menjadi kaya, dari tidak mempunyai teman sampai mempunyai saudara yang banyak dan dari kebencian kaumnya kepada kecintaan yang tidak ada taranya.⁴³ Kemudian dijelaskan juga dalam Al-Qur`an Surah al-Baqarah ayat 216,

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ
شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۚ

“Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu buruk bagimu. Allah SWT. mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.” (Q. S. al-Baqarah/2 [87]: 216).

Dalam ayat ini Allah SWT. menjelaskan bahwa tidak selamanya sesuatu yang sulit dan berat selalu membawa penderitaan, bisa saja justru membawa kepada kebaikan. Sebagaimana seorang pasien yang khawatir jika pengobatannya harus melakukan operasi, sedangkan operasi itu sakit dan ditakuti, akan tetapi demi kesehatannya dia harus mematuhi nasehat dari dokternya, barulah penyakit hilang dan badan menjadi sehat setelah pulih dari operasi. Allah SWT. menciptakan sesuatu tidak ada yang sia-sia, bahkan dibalik kesukaran dan kesulitan akan banyak ditemui rahasia dan hikmah yang membahagiakan manusia.⁴⁴

Sebagaimana firman Allah SWT. di dalam Al-Qur`an surah al-Nisa ayat 19,

فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُمْ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

⁴³ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an Dan Tafsirnya*, Jilid X, 704-705.

⁴⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur`an & Tafsirnya*, Jilid I, 318.

“Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah SWT. menjadikan kebaikan yang banyak padanya.” (Q.S. al-Nisa/4 [92]: 19).

Teknologi modern telah membuktikan bahwa dengan *husnuzan* dapat mengaktifkan gen-gen positif yang dapat memengaruhi kondisi tubuh manusia, serta memberikan instruksi aksi positif.⁴⁵ Sehingga *husnuzan* dapat membantu meningkatkan kemampuan dalam menurunkan permasalahan pada fungsi psikologis seperti kecemasan tersebut, karena dengan adanya pemikiran positif, akan menumbuhkan perasaan baik dan tenang dari dalam diri seperti rasa percaya diri, disukai banyak orang,⁴⁶ berkurangnya kekhawatiran ataupun ketakutan dan munculnya harapan yang besar, yaitu merasa akan selalu mendapat pertolongan dan perlindungan oleh Tuhan jika mereka sedang mendapat masalah.⁴⁷ Semua itu berawal dari *mindset*, dalam istilah psikologi disebut teori *reframing*, yaitu mengubah sudut pandang dengan melihat dari pandangan yang berbeda.⁴⁸

Berdasarkan hasil penjelesan beberapa tafsir dari ayat-ayat yang berhubungan dengan *self improvement*, bahwa berinteraksi dengan Al-Qur'an sudah termasuk salah satu bagian terpenting dari metode *self improvement*, karena Al-Qur'an itu sendiri merupakan *syifa* (penyembuh), *hudan* (petunjuk), serta *mauizah* (pelajaran). Kemudian, dijelaskan juga melalui isi kandungan dari al-Hasyr ayat 18, yaitu dengan melakukan salat, zikir, selalu bersyukur dan melatih

⁴⁵ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 62.

⁴⁶ Akhmad Sagir, *Husnuzzhan Dalam Perspektif Psikologi* (Banjarmasin: Antasari Press, 2009), 68.

⁴⁷ Hardiyanti Rahmah, “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*”, *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, Vol. 15, No. 2, Juli-Desember 2021, 123.

⁴⁸ Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, 70.

sifat sabar dapat membantu menyeimbangkan emosi, mengontrol keadaan mental, prilaku, maupun *mindset* seseorang. Oleh karena itu, dengan melakukan *self improvement* yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an akan dapat mengatasi *insecure* yang berkepanjangan, karena telah disebutkan di dalam Al-Qur'an bahwa orang yang tidak mencampur adukkan keimanannya dengan kezaliman akan mendapat rasa aman, sehingga tidak akan merasa *insecure* (tidak aman) lagi. Lebih dalam lagi, dengan melaksanakan anjuran *self improvement* tersebut dapat membantu seseorang untuk:

1. Mengubah kebiasaan agar tidak berkeluh kesah ketika dihadapkan kesulitan.
2. Menekan berbagai macam bentuk depresi dan tekanan dalam keseharian manusia.
3. Meringankan beban dan kekecewaan.
4. Membersihkan pikiran dari hal-hal yang tidak baik, membuat tidak ada ruang untuk berlarut-larut dalam kesedihan, ruang ketakutan di dalam jiwa, dan ruang keputusan.
5. Mengurangi emosi negatif, seperti iri, penyesalan, dendam, hingga frustrasi.
6. Merubah pikiran negatif menjadi positif (*reframing*).