

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk Tuhan yang paling sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya. Kesempurnaan pada manusia berupa berpikir, bertindak, berusaha dan menentukan pilihannya yang benar dan salah. Dengan berpikir manusia bisa membedakan yang positif dan negatif, antara halal dan haram, serta antara bermanfaat dan tidak bermanfaat. Sehingga manusia bisa memilih yang cocok bagi dirinya dan bertanggung jawab atas pilihannya.

Secara umum, berpikir adalah berkembangnya ide dan konsep dalam diri seseorang. Perkembangan konsep ini kemudian berlangsung akan merespons terhadap stimulus yang diterima. Respons tersebut yang melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi secara sistematis langkah dan tindakan yang akan diambil.

Ketika merespons stimulus yang diterima oleh seseorang, maka otomatis otak akan berpikir. Mulai dari berpikir positif hingga negatif. Sehingga, jika seseorang berpikir positif, akan langsung diterima oleh otak yang kemudian menghasilkan tindakan secara positif pula. Sebaliknya jika manusia mengalami permasalahan dalam hidupnya, biasanya akan cenderung berpikir ke arah negatif.

Bayangan pikiran yang dimiliki setiap orang tentang diri sendiri juga tentang hal yang akan dilakukan, memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap kehidupan pribadi. Sebagaimana yang dikatakan oleh James Allen “Segala sesuatu

yang dilakukan seseorang merupakan reaksi langsung dari apa yang ada dalam pikirannya.”¹

Rasa bahagia timbul disebabkan atas kerelaan hati untuk menerima kondisi dan keadaan diri sendiri, tidak membenci apa yang terjadi dan tidak mencemaskan masa depan, merasa optimis dan bergembira dalam hidup. Hal yang menentukan bahagia atau sengsara adalah diri sendiri, akal, dan pikiran.²

Oleh karena itu, diperlukan sebuah pikiran yang selalu positif dalam menghadapi ujian atau rintangan. Pikiran positif (*positive thinking*) merupakan pikiran yang mengarahkan seseorang untuk melihat segala sesuatu secara positif.³ Berpikir positif merupakan sumber kekuatan dan sumber kebebasan. Disebut sebagai sumber kekuatan, karena ia akan membantu manusia dalam memikirkan solusi sampai mendapatkan jalan keluarnya. Disebut sebagai sumber kebebasan, karena dengannya manusia akan bebas dari penderitaan dan belenggu pikiran negatif. Oleh karena itu, ketika berpikir positif menjadi kebiasaan, maka dalam keadaan apapun baik suka maupun duka ia akan selalu bersyukur dan sabar dalam menghadapinya. Berawal dari pemikiran yang positif dan adanya prasangka serta keyakinan atas pertolongan Allah, maka individu akan mampu menghadapi dan menjalani permasalahan yang hadir dalam kehidupannya dengan senantiasa mengambil hikmah dari setiap permasalahan tersebut.

Kehidupan itu berputar, yaitu silih berganti, kadang di atas kadang di bawah, kadang nyaman kadang susah. Namun pada kenyataannya kebanyakan

¹Adil Fathi Abdullah, *Keep Positive Thinking, 20 Tips Membangun Kepribadian Islami*, terj. Faishal Hakim Halimy (Jakarta: Gema Insani, 2014), 17.

²Adil Fathi Abdullah, *Keep Positive Thinking...*, 17-18.

³Muwafik Saleh, *Membangun Karakter dengan Hati Nurani* (Jakarta: Erlangga, 2012), 157

manusia belum siap bahkan tidak bisa menerima kenyataan yang ditakdirkan oleh Allah. Oleh karena itu, pada zaman sekarang dalam menjalani kehidupan, manusia sering kali berpikir negatif terhadap respons yang diterimanya. Misalnya timbul rasa kesedihan, ketakutan, kecemasan, hingga tidak berdaya untuk menjalani hidup seolah-olah dirinya yang paling menderita. Hal ini akan membahayakan bagi individu jika sikap tersebut terlanjur dan melekat dalam dirinya dan dapat mengakibatkan kehancuran seseorang, bahkan dapat mengakibatkan gangguan mental dan emosional atau yang biasa disebut dengan stres.

Dari persoalan hidup yang menghampiri seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan harapan, berdampak pada respons yang akan diberikan seseorang dalam menyikapinya, yaitu berupa ketidaktepatan seseorang dalam memaknai sebuah peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya yang menimbulkan prasangka-prasangka tidak baik yang bersumber dari dirinya sendiri. Oleh karenanya, sangat diperlukan sikap *positive thinking* untuk menjadi salah satu unsur penting guna menyadari kembali dan memaknai bahwa dari segala sesuatu yang dialami dalam kehidupan berasal dari Allah SWT.

Dalam Al-Qur'an terdapat anjuran untuk selalu berpikir positif, yaitu anjuran untuk selalu berprasangka baik, salah satunya adalah Q.S. Al-Baqarah/2: 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 mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”
(Q.S. Al-Baqarah/2: 216)⁴

Dalam *Tafsir Al-Mishbâh* karya M. Quraish Shihab, beliau mengajak kita untuk selalu menanamkan rasa optimisme ketika menghadapi ujian atau cobaan, karena boleh jadi ketetapan yang tidak berkenan di hati tersebut terdapat sesuatu yang baik, dan sebaliknya bisa jadi di balik yang disenangi itu terdapat suatu mudharat. Oleh karena itu, ayat ini mengingatkan manusia agar berserah diri kepada Allah (tawakal) sekaligus mendorong kita untuk hidup seimbang, tidak kehilangan optimisme ketika ditimpa kesedihan dan tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikannya lupa diri ketika dalam keadaan yang disenangi.⁵

Terkait hal tersebut, penulis menilai pemikiran M. Quraish Shihab layak dan menarik untuk diteliti, karena penafsiran beliau terkait Q.S. Al-Baqarah/2: 216 sangat substansial dengan makna *positive thinking* dibandingkan dengan penafsiran yang lain. Menurut beliau, optimisme sama dengan *positive thinking* (*huznu al-zhan* atau sangka baik), karena optimisme berkaitan dengan hal-hal yang menyenangkan hati dan kedatangannya dinantikan.⁶ Kalau dipahami secara dalam, maka terdapat keterhubungan erat antara *positive thinking* dengan optimisme. *Positive thinking* merupakan cara pandang seseorang dalam melihat suatu hal dari sisi positifnya atau mencari hal-hal positif dari setiap peristiwa sehingga mengarahkan seseorang untuk

⁴Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Qur'an Kemenag In Microsoft Word. Indonesia: Badan Litbang dan Diklat Agama RI, 2019.

⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1* (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 460-461.

⁶M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 49.

bertindak dan menghasilkan tindakan-tindakan yang positif pula.⁷ Sedangkan optimisme merupakan harapan yang dimiliki individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan dan membawa pada tujuan yang ingin dicapai.⁸

Pemikiran M. Quraish Shihab terkait dengan pemahaman Al-Qur'an sangat relevan dengan situasi dan kondisi yang berkembang melalui penafsiran yang kontekstual.⁹ Sehingga, dengan melihat perkembangan zaman sekarang, jika dibandingkan dengan tafsir yang lain, *Tafsir Al-Mishbâh*-lah yang lebih tepat dalam menjelaskan makna *positive thinking* yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengangkat tema penelitian ini dengan judul *Positive Thinking dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 216 dan Implementasinya dalam Memaknai Hidup (Studi Tafsir Al-Mishbâh Karya M. Quraish Shihab)*. sebagai upaya untuk mengetahui makna yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216 tersebut sebagai salah satu solusi untuk selalu berpikir positif dalam keadaan apapun terutama dalam keadaan tidak menyenangkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar pemahaman lebih terarah dan sistematis, sehingga tidak keluar dari ruang lingkup bahasan, maka dapat penulis rumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana makna *positive thinking* yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216 menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh*?

⁷August N. Chatton, *Ampuhnya Berpikir Positif* (Yogyakarta: Saufa, 2016), 14.

⁸M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 95-96.

⁹Syarifatun Nafsi, "Pemikiran Gender Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh*," *Manthiq*, Vol. 1, No. 1, Mei 2016, 27-28.

2. Bagaimana implementasi *positive thinking* dalam memaknai hidup menurut *Tafsir Al-Mishabâh*?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan memahami makna *positive thinking* yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216 menurut M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh*.
2. Untuk mendeskripsikan implementasi *positive thinking* dalam memaknai hidup menurut *Tafsir Al-Mishbâh*.

Di samping tujuan tersebut, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kekayaan dan ragam keilmuan dalam bidang Tafsir Al-Qur'an khususnya pada pemahaman mengenai *positive thinking*.
 - b. Mampu memberikan manfaat untuk pengembangan khazanah keilmuan serta sebagai bahan masukan.
 - c. Mampu sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya untuk mengkaji hal tersebut dengan lebih dalam lagi.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terkait pemaknaan Q.S. Al-Baqarah/2: 216 terkait *positive thinking*.

- b. Sebagai pengetahuan dan media informasi untuk masyarakat mengenai pemaknaan Q.S. Al-Baqarah/2: 216 sebagai solusi untuk selalu berpikir positif dalam keadaan apapun terutama dalam keadaan tidak menyenangkan.
- c. Bermanfaat untuk menjadi persyaratan bagi penulis dalam meraih gelar sarjana.

D. Definisi Operasional

1. *Positive Thinking*

Positive thinking merupakan istilah bahasa Inggris yang dalam bahasa Indonesia berarti pikiran positif. Istilah ini memiliki arti sebuah sikap atau perilaku, serta cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menyikapi kehidupan ini. *Positive thinking* artinya proses dalam menciptakan pikiran yang baik dan mengubah energi positif menjadi suatu kenyataan.¹⁰

Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Apapun pikiran Anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya.¹¹ Jadi, berpikir positif juga merupakan sikap mental yang memberikan hasil yang baik serta menguntungkan.¹² Dari arti *positive thinking* dapat dipahami bahwa dengan berpikir positif dapat memberikan rasa optimis dalam menghadapi suatu keadaan yang mungkin tidak menyenangkan.¹³

¹⁰Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif* (Banana Books, 2016), 1.

¹¹Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif* (Banana Books, 2016), 1.

¹²Adi D. Tilong, *Dahsyatnya Bangun Pagi, Lari Pagi, dan Berpikir Positif bagi Kehidupan Anda* (Yogyakarta: DIVA Press, 2015), 139.

¹³Norman Canfield, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif...*, 1.

2. Implementasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) implementasi memiliki makna pelaksanaan atau penerapan.¹⁴ Implementasi merupakan suatu tindakan atau pelaksanaan dari sebuah rencana yang sudah disusun matang dan terperinci. Maksud implementasi pada penelitian ini adalah berkaitan dengan berbagai tindakan yang dilakukan untuk melaksanakan dan merealisasikan dari makna yang terkandung dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 216 terkait berpikir positif dalam *Tafsir Al-Mishbâh*.

3. Memaknai Hidup

Makna hidup adalah hikmah atau nilai kehidupan, yakni manfaat besar yang terkandung dalam berbagai peristiwa dan pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan.¹⁵ Makna hidup merupakan hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.¹⁶ Pemenuhan makna hidup akan menjadikan seseorang merasakan kehidupan yang berarti dan menimbulkan perasaan bahagia. Kehidupan yang berarti dan perasaan yang bahagia diperoleh dari sikap yang diambil dari berbagai peristiwa dan berusaha menemukan makna dari peristiwa-peristiwa yang dialami.

Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, baik menyenangkan ataupun tidak menyenangkan, keadaan disukai ataupun tidak disukai. Sehingga,

¹⁴Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) versi online/daring dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses pada 13 April 2023.

¹⁵Nazza Nur 'Aisy Istafada, "Makna Hidup Seorang Ustadz Penyandang Tunadaksa," *Skripsi* (Purwokerto: Fakultas Dakwah IAIN Purwokerto, 2020), 13.

¹⁶H. D. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), 43.

jika seseorang mampu menerima realitas kehidupan yang sesungguhnya, maka potensi diri akan muncul, dan mempunyai sumber daya yang cukup untuk menyelesaikan masalah dan melanjutkan kehidupan yang lebih baik, serta hidup menjadi lebih bermakna, apabila mampu menyadari dan menerima realitas kehidupan.¹⁷

Memaknai hidup sama dengan suatu keinginan atau motivasi yang kuat dan mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang berguna. Tujuan hidup seseorang bisa dilakukan dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab untuk meraih kebahagiaan. Hidup ini harus dijalani dengan jiwa besar, yaitu seseorang harus berlapang dada dan berkepala dingin dalam menghadapi persoalan hidup. Jika berjiwa besar, maka pikiran akan jernih. Jika setiap persoalan diselesaikan dengan pikiran yang jernih, maka semuanya akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, optimislah dalam menjalani hidup dan selalu senantiasa terpelihara.¹⁸

E. Penelitian Terdahulu

Setelah melakukan pengamatan dari beberapa literatur terdahulu, ditemukan beberapa penelitian yang juga membahas tentang berpikir positif dalam Al-Qur'an, di antaranya ialah:

Pertama, Skripsi oleh Rachmat Jumadi Alwi mahasiswa Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an, yang berjudul *Positive Thinking sebagai Implementasi dari Penafsiran Said Nursi (W. 1960 M) terhadap Kisah Nabi Ayyub dalam Surah Al-Anbiya' Ayat 83-84* tahun

¹⁷Mamluatur 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, 210.

¹⁸Mamluatur Rahmah, "Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an," ..., 209.

2022. Skripsi ini menguraikan tentang penafsiran Said Nursi (W. 1960 M) terhadap kisah Nabi Ayyub dalam Q.S. Al-Anbiya'/21: 83-84. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang pola pikir manusia dalam menghadapi keadaan yang berbeda-beda.

Menurut Said Nursi, masalah yang dihadapi seseorang berkaitan dengan keyakinannya kepada Sang Pencipta. Yang di dalam dunia psikologi, keagamaan menempati peran penting sebagai solusi untuk menyembuhkan penyakit psikis/ruh. Seseorang dianjurkan untuk selalu memperbaiki hubungannya dengan Allah swt, memandang segala sesuatu dengan sikap positif. Karena keyakinan terhadap Allah swt akan memberikan rasa damai dalam batin.

Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa *Positive thinking* muncul dari diri manusia yang sehat ruh dan jiwannya. Kesehatan ruh dan jiwa berperan penting dalam memengaruhi pikiran manusia. Sumber kesehatan ruh dan jiwa manusia adalah keimanan dan ketakwaan yang baik dan kuat kepada Allah swt.¹⁹

Kedua, Artikel yang ditulis oleh Mamluatur Rahmah dalam *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* Vol. 2, No. 2, Mei-Oktober 2021 dengan judul *Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an serta Implementasinya dalam Memaknai Hidup*. Penelitian ini membahas tentang memaknai *husnu al-zhan* dalam Al-Qur'an dan praktik idealnya di dalam kehidupan. Hal ini didasari pada fakta bahwa setiap manusia selalu dihadapkan pada persoalan hidup, baik persoalan dengan keluarga, teman, lingkungan kerja maupun persoalan lainnya, yang mengakibatkan sebuah perubahan-perubahan hidup dan sebagian menghasilkan

¹⁹Rachmat Jumadi Alwi, "Positive Thinking sebagai Implementasi dari Penafsiran Said Nursi (W. 1960 M) Terhadap Kisah Nabi Ayyub dalam Surah Al-Anbiya' Ayat 83-84" *Skripsi* (Jakarta: Fakultas Ushuluddin Institut Perguruan Tinggi Ilmu Al-Qur'an (PTIQ), 2022).

sebuah keputusan yang tidak sesuai harapan. Sehingga, berdampak pada ketidaktepatan dalam memaknai sebuah peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya yang mengakibatkan prasangka-prasangka tidak baik yang bersumber dari dirinya sendiri. Oleh karenanya, sangat diperlukan sikap *husnu al-zhan* untuk menjadi salah satu unsur penting guna menyadari kembali dan memaknai bahwa dari segala sesuatu yang dialami dalam kehidupan berasal dari Allah SWT.

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah kajian pustaka dengan pendekatan metode deskriptif analisis. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa *husnu al-zhan* dapat menjernihkan pikiran seseorang. Dengan *husnu al-zhan* seseorang mampu menyingkirkan prasangka-prasangka buruk dan menyadarkan kembali tentang makna dari peristiwa yang dialami, serta dapat menentramkan jiwa yang senantiasa diselimuti kebahagiaan.²⁰

Ketiga, Skripsi oleh Kiki Anggraini mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, UIN Walisongo Semarang, dengan judul “*Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf*” tahun 2021. Penelitian ini membahas tentang konsep berpikir positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dalam karya bukunya membentuk pribadi yang positif dan bertujuan untuk mencapai kebahagiaan. Kemudian konsep berpikir positif karya Dr. Ibrahim Elfiky terdapat relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf. Relevansinya terletak pada tujuan, yaitu cara membangun kepribadian lebih baik dan menanamkan nilai keislaman,

²⁰Mamluatur Rahmah, “Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur’an...”

serta manfaat muhasabah, yaitu membentuk kepribadian lebih baik, mengetahui aib sendiri, rendah diri karena Allah swt, dan mengetahui hak-hak Allah.²¹

Dari beberapa referensi yang dianggap relevan tersebut, tentunya berkaitan dengan penelitian yang akan dibahas ini. Dari beberapa referensi ataupun kajian pustaka yang telah dihimpun, benar-benar tidak ditemukan pembahasan spesifik tentang penelitian dari skripsi ini. Hal ini semakin menguatkan penulis bahwasanya penelitian ini sangat penting untuk dilakukan. Sehingga dapat memberikan pandangan secara menyeluruh terkait dengan tema yang akan penulis bahas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penulis merasa bahwa hal ini akan menjadi pembahasan yang sangat menarik.

F. Metode Penelitian

Pada hakikatnya metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data/informasi sebagaimana adanya bukan sebagaimana seharusnya, dengan tujuan dan kegunaan tertentu.²² Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dari sebuah penelitian, bahkan metode penelitian akan membentuk sebuah karakteristik keilmuan dari penelitian, karena eksistensi metode dalam sebuah penelitian berfungsi sebagai jalan bagaimana penelitian ini dapat diselesaikan. Pada bagian metode penelitian ini mencakup jenis penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

²¹Kiki Anggraini, "Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf" *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2021)

²²Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020), 242.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka. Bisa juga disebut dengan suatu penelitian yang menggunakan cara untuk mendapatkan data informasi dengan menempatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, seperti buku, jurnal, ensiklopedi, majalah, dan lain sebagainya.²³ Adapun pendekatan penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu suatu pendekatan penelitian yang digunakan untuk melihat dan mengungkapkan suatu keadaan maupun suatu objek dalam konteksnya, menemukan makna atau pemahaman yang mendalam tentang suatu masalah yang dihadapi. Penelitian tipe ini dalam analisis datanya tidak menggunakan analisis statistik,²⁴ tetapi lebih banyak secara naratif. Sehingga dengan pendekatan ini, yaitu penelitian kualitatif dapat mengetahui dan memahami bagaimana makna *positive thinking* yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216 dan implementasinya dalam memaknai hidup pada *Tafsir Al-Mishbâh*.

2. Data dan Sumber Data

Data merupakan bahan baku informasi untuk memberikan gambaran spesifik mengenai objek penelitian.²⁵ Pada penelitian kualitatif, bentuk data berupa kalimat atau dari subjek penelitian.²⁶ Sedangkan sumber data adalah subjek dari

²³Evanirosa dkk, *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research)* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2022), 14.

²⁴Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* (Jakarta: Kencana, 2017), 43-44.

²⁵Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Karanganyar: Literasi Media Publishing, 2015), 67.

²⁶Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 116.

mana data diperoleh. Bisa juga didefinisikan sebagai benda atau orang tempat peneliti mengamati, membaca atau bertanya mengenai informasi tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian.²⁷ Sebagaimana sudah dijelaskan bahwa jenis penelitian ini merupakan kajian kepustakaan, sehingga semua sumber data diperoleh dari bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Adapun data dan sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Data primer, adalah data utama, yakni Tafsir Q.S. Al-Baqarah/2: 216 tentang *positive thinking* dalam kitab *Tafsir Al-Mishbâh* karya M. Quraish Shihab. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab Tafsir Al-Mishbâh: *Pesan, Kesan, dan Keresasian Al-Qur'an*, Vol 1 yang diterbitkan oleh Lentera Hati, Jakarta pada tahun 2005.
- b. Data sekunder, adalah bahan rujukan kepustakaan yang menjadi penunjang atau penguat serta pendukung untuk melengkapi data primer dalam penelitian ini, yakni biografi M. Quraish Shihab dan deskripsi *Tafsir Al-Mishbâh*. Adapun sumber datanya adalah seperti buku, artikel, jurnal, dan hal-hal lainnya yang relevan dengan pembahasan penelitian ini.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan cara menghimpun, mengkaji, menelaah, serta menganalisis sumber data berupa penafsiran M. Quraish

²⁷Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Penerbit Antasari Press, 2011), 60.

Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh* mengenai Q.S. Al-Baqarah/2: 216 tentang *positive thinking*. Dalam penelitian ini juga dilakukan pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang *positive thinking* dan yang berkaitan dengan Q.S. Al-Baqarah/2: 216, serta mengumpulkan teori-teori yang berhubungan dengan topik yang diteliti yaitu tentang *positive thinking*. Sehingga dapat dilakukan analisis yang mendalam mengenai makna *positive thinking* yang terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216.

4. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, baik dari sumber data primer maupun sekunder, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data tersebut sehingga mendapatkan jawaban dari permasalahan yang dibahas. Adapaun teknik analisis data penelitian ini adalah analisis isi (*content analisis*). Analisis isi adalah menganalisis data-data tertulis dan mencari makna atau hikmah dari tulisan tersebut.²⁸ Dalam penelitian ini menganalisis makna *positive thinking* yang terkandung dalam Q.S. Al-Balaqarah/2: 216 dan implementasinya dalam memaknai hidup (Studi *Tafsir Al-Mishbâh* Karya M. Quraish Shihab).

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini dibagi menjadi tiga bagian, yakni bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir. Karena kajian ini merupakan kajian kepustakaan dan menggunakan metode kualitatif, maka skripsi ini terdiri dari rincian sebagai berikut:

²⁸Kiki Anggraini, "Konsep Berpikir Positif menurut Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf" *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, 2021), 12.

Bab *Pertama*, berisi pendahuluan yang memuat tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab *Kedua*, bab ini membahas tentang landasan teori dan deskripsi umum yang berkaitan dengan persoalan yang akan diteliti. Dalam hal ini penulis akan membahas tentang teori tentang *positive thinking* dalam perspektif psikologi dan Islam.

Bab *Ketiga*, yakni membahas tentang biografi M. Quraish Shihab dan deskripsi umum tentang karyanya, yaitu *Tafsir Al-Mishbâh*.

Bab *Keempat*, bab ini membahas tentang hasil dari penelitian dan pembahasan atau analisis masalah penelitian, yakni memuat penafsiran Q.S. Al-Baqarah/2: 216 dalam *Tafsir Al-Mishbâh*, analisis penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbâh* pada Q.S. Al-Baqarah/2: 216 tentang *positive thinking*, serta bentuk-bentuk implementasi *positive thinking* dalam memaknai hidup pada *Tafsir Al-Mishbâh*.

Bab *Kelima*, yaitu bab terakhir yang berisi penutup, yakni memuat penyajian kesimpulan dan rekomendasi. Kesimpulan merupakan jawaban ringkas dan padat terhadap rumusan masalah yang diteliti, sedangkan rekomendasi berisi saran-saran bagi peneliti dalam bidang sejenis yang ingin melakukan penelitian lanjutan atau berupa usulan perbaikan kebijakan tertentu.

Kemudian pada bagian akhir memuat uraian tentang daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.