

## BAB IV

### PENYAJIAN DAN ANALISA DATA

#### A. Penafsiran Q.S. Al-Baqarah/2: 216 dalam Kitab *Tafsir Al-Mishbâh*

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)<sup>1</sup>

Ayat ini menjelaskan tentang ujian jenis kedua, yakni ujian yang menyangkut jiwa sebagaimana yang diisyaratkan oleh ayat sebelumnya, yaitu ayat 214 dengan kata “kesengsaraan”, yaitu firman-Nya: *Diwajibkan atas kamu berperang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu tidak senang.* Mereka tidak akan senang berperang, bahkan tidak disenangi manusia normal, karena peperangan dapat mengakibatkan terjadinya cedera, hilangnya nyawa, jatuhnya korban serta harta benda dan sebagainya. Sedang manusia cenderung mempertahankan hidup dan memelihara harta benda. Lebih-lebih para sahabat Nabi itu yang imannya telah bersemi dalam dada mereka sehingga membuahkan rahmat dan kasih sayang. Allah mengetahui bahwa perang tidak mereka senang, tetapi berjuang menegakkan keadilan mengharuskannya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Qur'an Kemenag In Microsoft Word,...., 2019.

<sup>2</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1*..., 460.

Peperangan itu bagaikan obat yang pahit, ia tidak disenangi tetapi harus diminum demi memelihara kesehatan. Demikian ayat ini dari satu sisi mengakui naluri manusia, tetapi dari sisi lain mengingatkan keniscayaan hal tersebut jika kondisi mengharuskannya. Misalnya, jika musuh telah masuk wilayah negara, maka ketika itu menjadi wajib bagi setiap muslim untuk berperang membela tumpah darahnya yang merupakan tempat menerapkan nilai-nilai Ilahi. Sekali lagi berperang itu memang tidak disenangi, akan tetapi *bisa jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagi kamu*, antara lain seperti peperangan yang diwajibkan tersebut, *dan bisa jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagi kamu; Allah mengetahui* yang menjadi maslahat dan mudharat buat kamu, *sedang kamu tidak mengetahui* secara pasti dan menyeluruh hal tersebut, oleh karena itu, laksanakanlah perintah-Nya, termasuk perintah berperang ini.<sup>3</sup>

Kata *‘asâ* yang diterjemahkan berarti “bisa jadi” dan mengandung makna ketidakpastian, tentu saja bukan dari sisi pengetahuan Allah, karena tiada sesuatupun yang tersembunyi atau tidak pasti bagi-Nya. Ketidakpastian adalah dari sisi manusia, dalam arti bila seseorang menghadapi perintah Ilahi yang harus ia indahkan atau ketetapan-Nya yang tidak dapat ia elakkan, sedang hal-hal tersebut tidak menyenangkan baginya, maka ketika itu manusia hendaknya menanamkan rasa optimisme dalam jiwanya dan berkata *bisa jadi* di balik ketetapan yang tidak berkenan di hati itu ada sesuatu yang baik. Demikian juga sebaliknya, apabila seseorang yang sedang menikmati kebahagiaan hidup hendaknya pula tidak

---

<sup>3</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an Vol 1...*, 460.

bergembira sampai pada batas lupa diri. Karena bisa jadi di balik yang disenangi tersebut ada suatu mudharat. Sikap semacam ini hanya dapat diraih apabila manusia mengingatkan dirinya bahwa bisa jadi di balik yang disenangi ada sesuatu yang tidak menyenangkan dan sebaliknya. Ayat ini mengingatkan manusia agar berserah diri kepada Allah sekaligus mendorongnya untuk hidup seimbang, yaitu tidak kehilangan optimisme ketika ditimpa kesedihan dan sekaligus tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikannya lupa daratan.<sup>4</sup>

**B. Kandungan Makna *Positive Thinking* pada Penafsiran M. Quraish Shihab dalam 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)<sup>5</sup>

Konteks ayat tersebut terkait dengan diberlakukannya perintah dalam kewajiban berjihad dalam makna perang. Berperang di jalan Allah merupakan suatu kewajiban yang sangat berat, namun ia merupakan suatu kewajiban yang harus ditunaikan. Wajib ditunaikan karena di dalamnya terdapat banyak kebaikan. Islam telah membuat perhitungan sesuai dengan perhitungan fitrah manusia yang merasakan ketidaksenangan dan keberatan terhadap perang. Islam tidak menentang

<sup>4</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an Vol 1...*, 460-461.

<sup>5</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Qur’an Kemenag In Microsoft Word...*, 2019.

fitrah tersebut, tidak bertabrakan dengannya, dan tidak juga mengharamkan perasaan-perasaan fitrah tersebut. Namun, Islam juga mengakui di balik rasa berat, pahit, dan tidak menyenangkan itu terdapat hikmah yang menjadikan ringannya keberatan tersebut, manisnya kepahitan, dan kebaikan-kebaikan tersembunyi yang kadang tidak terlihat oleh pandangan manusia yang terbatas ini.<sup>6</sup>

Ayat ini berkaitan dengan ayat sebelumnya, yaitu Q.S. Al-Baqarah/2: 214<sup>7</sup>

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا  
حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَلا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

*“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan, dan diguncang (dengan berbagai cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, “Kapanakah datang pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.”* (Q.S. Al-Baqarah/2: 214)<sup>8</sup>

Bahwasanya tidaklah seseorang akan masuk surga sebelum datang padanya cobaan sebagaimana halnya orang-orang terdahulu. Mereka diuji dengan malapetaka yang berkaitan dengan harta mereka seperti kehilangan, kekurangan atau bahkan dengan banyaknya nikmat harta itu sendiri, sebagaimana yang digambarkan pada Q.S. Al-Baqarah/2: 215. Mereka juga diuji dengan kesengsaraan, yaitu yang berkaitan dengan diri atau keluarga mereka seperti sakit

<sup>6</sup>Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal,” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1, 2017, 55.

<sup>7</sup>“1427 H Surat #2 Al-Baqarah Ayat 214-216 –Tafsir Al-Mishbâh MetroTV 2006 dalam [https://youtu.be/N\\_16U7vSgMw](https://youtu.be/N_16U7vSgMw), diakses pada 8 Juni 2023.

<sup>8</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, Qur’an Kemenag In Microsoft Word.,..., 2019.

dan kematian, sebagaimana yang dijelaskan pada ayat dalam penelitian ini, yaitu Q.S. Al-Baqarah/2: 216. Selain itu juga, mereka diuji dengan diguncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata “Bilakah datangnya pertolongan Allah?” Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat.”<sup>9</sup> Ujian dan cobaan tersebut akan selalu ada selama kita masih hidup, karena pada dasarnya hidup adalah ujian. Dan yang menjadi pertanyaan adalah apakah kita akan lulus atau tidak dalam ujian tersebut.<sup>10</sup>

Kita seringkali menilai sesuatu itu buruk, padahal apabila kita lihat secara keseluruhan, keburukan tersebut justru baik. Seperti suatu lukisan yang terdapat titik hitam, jika kita hanya terfokus pada titik hitam itu dan melupakan indahny lukisan tersebut, maka yang kita lihat hanyalah keburukannya, tetapi jika yang kita lihat adalah lukisannya bukan titik hitamnya maka yang kita dapati adalah keindahan lukisan tersebut. Oleh karena itu, jangan hanya memandang segala sesuatu dari satu sisi saja, tapi pandanglah secara keseluruhan. Dan jangan pula kita menduga bahwa hidup hanya di dunia saja. Jadi ketika seseorang terkena musibah sebenarnya ada tempat yang lebih baik di akhirat untuknya, jika ia mampu dengan sabar dan tabah dalam menghadapi ujian tersebut. Tempat tersebut adalah surga yang dijanjikan dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 214 tersebut. Orang yang dalam keadaan baik-baik saja dan tentram pun juga merupakan sebuah ujian dari Allah. Apakah

---

<sup>9</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1...*, 457.

<sup>10</sup>“1427 H Surat #2 Al-Baqarah Ayat 214-216 –*Tafsir Al-Mishbâh* MetroTV 2006 dalam [https://youtu.be/N\\_16U7vSgMw](https://youtu.be/N_16U7vSgMw), diakses pada 8 Juni 2023.

dengan nikmat yang diberikan tersebut menjadi perantara dia dalam mendekati diri kepada Allah atau bahkan menjadikannya berpaling.<sup>11</sup>

Oleh karena itu, orang yang menginginkan surga akan mendapatkan ujian terlebih dahulu. Baik ujian tersebut disenangi atau tidak disenangi. Seperti ujian yang tidak disenangi dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 216 ini adalah berperang. Perang tidak disukai, tapi kewajiban mengharuskan untuk menunaikannya, karena terdapat banyak hikmah di baliknya. Begitu juga dalam kehidupan ini, apapun musibah yang menimpa, tetaplah optimis. Dan apapun kenikmatan yang kita senangi janganlah menjadikan kita lupa diri.<sup>12</sup>

Penafsiran Quraish Shihab yang mengatakan bahwa “apabila seseorang menghadapi perintah Ilahi yang harus ia indahkan atau yang tidak dapat ia elakkan, sedang hal-hal tersebut tidak menyenangkan baginya, maka ketika itu manusia hendaknya menanamkan rasa optimisme dalam jiwanya dan berkata bisa jadi di balik ketetapan yang tidak berkenan di hati itu terdapat suatu kebaikan. Demikian juga sebaliknya, apabila seseorang sedang menikmati kebahagiaan hidup hendaknya pula tidak bergembira sampai pada batas lupa diri. Karena bisa jadi di balik yang disenangi tersebut terdapat suatu mudharat. Sikap semacam ini hanya dapat diraih apabila manusia mengingatkan dirinya bahwa bisa jadi di balik yang disenangi ada sesuatu yang tidak menyenangkan dan sebaliknya. Ayat ini mengingatkan manusia agar berserah diri kepada Allah sekaligus mendorongnya untuk hidup seimbang, yaitu tidak kehilangan optimisme ketika ditimpa kesedihan

---

<sup>11</sup>“1427 H Surat #2 Al-Baqarah Ayat 214-216 –*Tafsir Al-Mishbâh* MetroTV 2006 dalam [https://youtu.be/N\\_16U7vSgMw](https://youtu.be/N_16U7vSgMw), diakses pada 8 Juni 2023.

<sup>12</sup>“1427 H Surat #2 Al-Baqarah Ayat 214-216 –*Tafsir Al-Mishbâh* MetroTV 2006 dalam [https://youtu.be/N\\_16U7vSgMw](https://youtu.be/N_16U7vSgMw), diakses pada 8 Juni 2023.

dan sekaligus tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikannya lupa daratan,”<sup>13</sup> merupakan anjuran untuk selalu hidup seimbang, yaitu senantiasa optimis ketika ditimpa kesedihan dan tidak larut dalam kegembiraan ketika diberi kenikmatan hidup yang menjadikannya lupa diri, serta anjuran untuk senantiasa tawakal yaitu berserah diri kepada Allah swt.

Hal ini bermakna bahwa anjuran tersebut merupakan bagian dari sikap *positive thinking*. Sejalan dengan teori *positive thinking*, yang dalam Islam disebut sebagai *husnu al-zhan*. Menurut Abu Muhammad Al-Mahdawi *husnu al-zhan* adalah meniadakan prasangka buruk (*qath'ul wahm*).<sup>14</sup> Salah satu sikap *positive thinking* pada penafsiran Quraish Shihab dalam ayat ini adalah dengan cara menanamkan sikap optimisme. Optimisme dalam Islam hampir sepadan dengan istilah *husnu al-zhan*, berpikir positif atau yang lebih dikenal dengan *positive thinking*, yakni yang berarti sebuah formula, paradigma, kerangka berpikir, sistem berpikir atau cara pandang. Yaitu memadamkan sesuatu dari segi baiknya saja, kendati orang lain menganggapnya buruk<sup>15</sup> Senada dengan pendapatnya Quraish Shihab dalam buku yang berjudul *Menjemput Maut (Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt)* beliau mengatakan bahwa optimisme sama dengan *husnu al-zhan* atau sangka baik, yang mana sikap ini sangat dianjurkan dalam berbagai segi kehidupan.<sup>16</sup>

---

<sup>13</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1...*, 460-461.

<sup>14</sup>Mubarak Bakri, "Prasangka dalam Al-Qur'an," *Rausyan Fikr*, Vol. 14, No. 1, Juni 2018, 83.

<sup>15</sup>Vivi Ratnawati, *Optimisme Akademik: Sebuah Kajian tentang Sikap Optimis dalam Dunia Pendidikan* (Nganjuk: Adjie Media Nusantara, 2018), 2.

<sup>16</sup>M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt* (Tangerang: Lentera hati, 2008), 48.

Banyak pendapat para ahli yang mengemukakan pengertian optimisme, di antaranya adalah menurut Segerestrom berpendapat bahwa optimisme adalah cara berpikir yang positif dan realistis dalam memandang suatu masalah. Menurut Lopez dan Snyder optimisme adalah suatu harapan yang ada pada individu bahwa segala sesuatu akan berjalan menuju ke arah kebaikan. Perasaan optimis menjadikan seseorang keluar dengan cepat dari permasalahan yang dihadapi, karena adanya pemikiran dari permasalahan yang dihadapi. Sedangkan Corsini berpendapat bahwa optimisme adalah sikap positif yang memandang segala sesuatu merupakan hal yang terbaik. Carver dan Schieler mengemukakan bahwa optimisme adalah kontrol keyakinan yang melibatkan proses berpikir menghubungkan berpikir positif dan mempertahankan sikap positif terhadap peristiwa kehidupan dan situasi.

Dari pengertian di atas maka dapat dipahami bahwa optimisme adalah suatu sikap yang lahir dari dalam diri individu yang merupakan keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan serta sikap yang selalu mempunyai harapan baik di segala hal, tidak takut akan kegagalan-kegagalan yang akan dihadapinya.<sup>17</sup>

Dalam teori *Positive thinking*, optimisme merupakan hasil dari sikap *positive thinking*. Optimisme juga merupakan bagian dari aspek *positive thinking*, yaitu harapan yang positif. Dengan menanamkan harapan yang positif, yaitu dengan cara senantiasa optimis dan berorientasi pada pemecahan masalah. Optimisme juga merupakan salah satu ciri *positive thinking*.

---

<sup>17</sup>Vivi Ratnawati, *Optimisme Akademik: Sebuah Kajian...*, 2-6.

Selain sikap optimis yang merupakan bagian dari implementasi *positive thinking* dalam penafsiran Quraish Shihab adalah menanamkan sikap tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah dan juga sekaligus anjuran untuk hidup seimbang, yaitu tidak kehilangan optimis dan senantiasa sabar ketika ditimpa kesedihan dan tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikan lupa daratan, yakni selalu bersyukur ketika dalam keadaan disenangi.

Menurut Quraish Shihab, dalam menafsirkan Q.S. Al-Baqarah/2: 216 tersebut bahwa sesuatu yang tidak kita sukai belum tentu itu tidak baik untuk kita, terutama itu adalah ketetapan Allah swt. Oleh karenanya, terdapat perintah dan larangan dari Allah swt yang terkesan tidak mengenakan, dan kita harus belajar menanamkan sikap optimisme. Demikian juga apabila kita menikmati kenikmatan dan kebahagiaan, janganlah kita menjadi orang yang lupa diri, karena bisa jadi di balik kenikmatan tersebut terdapat suatu *mudharat* atau bahkan bisa jadi itu adalah *istidraj* (jebakan). Agama telah mengajarkan kita untuk hidup secara seimbang atau proporsional dalam menjalani kehidupan.<sup>18</sup> Oleh karenanya, sebagai manusia, jangan melihat suatu perkara hanya dari satu sisi saja, namun juga dari sisi lain, yaitu baik dan buruknya, senang dan susahnyanya.

### **C. Bentuk-bentuk Implementasi *Positive Thinking* dalam Memaknai Hidup pada *Tafsir Al-Mishbâh***

Penafsiran M. Quraish Shihab yang menyatakan “apabila seseorang menghadapi perintah Ilahi yang harus ia indahkan atau yang tidak dapat ia elakkan,

---

<sup>18</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Kekeragaman Al-Qur'an Vol 1...*, 460-461.

sedang hal-hal tersebut tidak menyenangkan baginya, maka ketika itu manusia hendaknya menanamkan rasa optimisme dalam jiwanya dan berkata bisa jadi di balik ketetapan yang tidak berkenan di hati itu terdapat suatu kebaikan. Demikian juga sebaliknya, apabila seseorang sedang menikmati kebahagiaan hidup hendaknya pula tidak bergembira sampai pada batas lupa diri. Karena bisa jadi di balik yang disenangi tersebut terdapat suatu mudharat. Sikap semacam ini hanya dapat diraih apabila manusia mengingatkan dirinya bahwa bisa jadi di balik yang disenangi ada sesuatu yang tidak menyenangkan dan begitu juga sebaliknya. Ayat ini mengingatkan manusia agar berserah diri kepada Allah sekaligus mendorongnya untuk hidup seimbang, yaitu tidak kehilangan optimisme ketika ditimpa kesedihan dan sekaligus tidak larut dalam kegembiraan yang menjadikannya lupa daratan.”<sup>19</sup>

Dari pernyataan tersebut dapat dipahami bahwa hal ini merupakan sebuah anjuran untuk senantiasa menanamkan sikap tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah swt, serta senantiasa hidup seimbang, yaitu selalu optimis ketika ditimpa kesedihan dan tidak larut dalam kegembiraan ketika diberi kenikmatan hidup yang menjadikannya lupa diri.

Oleh karena itu, dapat dipahami bahwa implementasi *positive thinking* dalam memaknai hidup pada penafsiran M. Quraish Shihab terdapat pada pernyataan beliau tersebut. Bukti seseorang ber-*positive thinking* dalam penafsiran tersebut yaitu dengan adanya sikap optimisme dan sabar ketika dalam keadaan yang tidak disenangi, bersyukur ketika dalam keadaan yang disenangi sehingga tidak

---

<sup>19</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Kekeragaman Al-Qur'an Vol 1...*, 460-461.

menjadikannya lupa diri, serta tawakal berserah diri kepada Allah dari semua usaha yang dilakukan dan yakin bahwa semua yang terjadi merupakan atas kehendak Allah dan ketetapan yang terbaik untuk hamba-Nya.

### 1. Optimisme

Optimisme berasal dari kata bahasa Inggris, yaitu *Optimism* yang berarti suatu keadaan yang selalu berharap baik. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) optimisme diartikan dengan paham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan.<sup>20</sup> Selama ini pandangan umum masyarakat mengenai optimisme adalah cara memandang suatu hal seperti menganalogikan suatu gelas yang tidak penuh sebagai gelas yang setengah berisi, bukan memandang yang setengah kosong, atau dengan mengartikan bahwa optimisme adalah bersikap menguatkan diri dengan kalimat-kalimat positif pada dirinya sendiri. Tetapi makna optimisme sebenarnya lebih dalam daripada itu. Karena dasar dari optimisme adalah bagaimana cara berpikir seseorang ketika menghadapi masalah.<sup>21</sup>

Optimisme dalam Islam hampir sepadan dengan kata *husnu al-zhan*, berpikir positif atau yang lebih dikenal dengan *positive thinking* adalah sebuah formula, paradigma, kerangka berpikir, sistem berpikir atau cara pandang. Memandang sesuatu dari segi baiknya saja, kendati orang lain menganggapnya buruk<sup>22</sup> Senada dengan pendapatnya Quraish Shihab dalam buku yang berjudul *Menjemput Maut (Bekal Perjalanan Menuju Allah swt)* beliau mengatakan bahwa

---

<sup>20</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)..., diakses pada 22 November 2023.

<sup>21</sup>Muharnia Dewi Adilia, "Hubungan Self Esteem dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *Skripsi* (Jakarta: Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2010), 13.

<sup>22</sup>Vivi Ratnawati, *Optimisme Akademik: Sebuah Kajian tentang Sikap Optimis dalam Dunia Pendidikan* (Nganjuk: Adjie Media Nusantara, 2018), 2.

optimisme berkaitan dengan sesuatu yang baik dan menyenangkan hati dan kedatangannya dinantikan. Bisa dikatakan optimisme selama ada sebab-sebab yang dinantikan tersebut cukup dan logis, kalau tidak memadai maka bukan dinamakan optimisme melainkan hanya sekadar harapan kosong saja. Beliau berpendapat bahwa optimisme disebut juga *husnu al-zhan* atau sangka baik, yang mana sikap ini sangat dianjurkan dalam berbagai segi kehidupan terutama menjelang kematian.<sup>23</sup>

Contohnya ayat Al-Qur'an yang mengarah pada arti optimisme dan yang menurut penulis sudah mewakili ayat-ayat lainnya, yaitu Q.S. Al-Baqarah/2: 155

وَلَذَبَلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ  
 “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.” (Q.S. Al-Baqarah/2: 155)<sup>24</sup>

Dalam *Tafsir Al-Mishbâh* menjelaskan bahwa firman-Nya: *Kami pasti akan mengujimu*, mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia, antara lain ditandai oleh keniscayaan adanya cobaan yang beraneka ragam. Ujian ataupun cobaan yang dihadapi itu pada hakikatnya sedikit, sehingga betapapun besarnya ujian, ia sedikit jika dibandingkan dengan imbalan dan ganjaran yang akan diterima.<sup>25</sup>

Cobaan itu sedikit, karena betapapun besarnya cobaan, ia dapat terjadi dalam bentuk yang lebih besar daripada yang telah terjadi. Bukankah ketika

---

<sup>23</sup>M. Quraish Shihab, *Menjemput Maut: Bekal Perjalanan Menuju Allah Swt* (Tangerang: Lentera hati, 2008), 48.

<sup>24</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag In Microsoft Word*,..., 2019.

<sup>25</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1*..., 364.

mengalami suatu musibah atau bencana, kalimat yang sering terucap adalah “untung hanya begitu...” Ia sedikit, karena cobaan dan ujian yang besar adalah kegaglan dalam menghadapi cobaan, khususnya dalam kehidupan beragama.<sup>26</sup>

Ujian yang diberikan Allah itu sedikit, jika dibandingkan dengan potensi yang telah dianugerahkan Allah kepada manusia. Ia hanya sedikit, sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya jika ia menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan tersebut. Seperti halnya dengan ujian pada lembaga pendidikan. Soal-soal ujian disesuaikan dengan tingkat pendidikan masing-masing. Semakin tinggi jenjang pendidikan semakin berat soal ujiannya. Setiap yang diuji, akan lulus apabila ia mempersiapkan diri dengan baik, serta mengikuti tuntunan yang diajarkan.

Apakah bentuk ujian itu? “Sedikit dari rasa takut”, yakni keresahan hati menyangkut sesuatu yang buruk, atau hal-hal yang tidak menyenangkan yang diduga akan terjadi, “sedikit rasa lapar”, yaitu keinginan meluap untuk makan karena perut kosong, tetapi tidak menemukan makanan yang dibutuhkan, serta “kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan.”

Informasi Allah tentang kisi-kisi “soal ujian” tersebut merupakan nikmat besar tersendiri, karena dengan mengetahuinya kita dapat mempersiapkan diri menghadapi aneka ujian tersebut. Ujian diperlukan untuk kenaikan tingkat. Memang Allah tidak menjelaskan kapan dan dalam bentuk apa ujian tersebut, seperti halnya siswa ketika diberi tahu pelajaran yang akan diujikan. Tetapi ketika

---

<sup>26</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1...*, 365.

ujian sudah di hadapan, kita siap untuk menjawab dan menghadapinya. Oleh karenanya, janganlah menggerutu menghadapi ujian, “bersabarlah dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”<sup>27</sup>

Apa ciri mereka, dan apa rahasianya sehingga mereka berhasil dalam kesabaran? Jawabannya dijelaskan pada ayat berikutnya, yaitu Q.S. Al-Baqarah/2: 156-157:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ  
وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴿١٥٧﴾

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali). Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” (Q.S. Al-Baqarah/2: 156-157)<sup>28</sup>

Kami milik Allah. Jika demikian, Dia melakukan apa saja sesuai dengan kehendak-Nya. Tetapi Allah Maha Bijaksana, segala tindakan-Nya pasti benar dan baik. Tentu ada hikmah di balik ujian ataupun suatu musibah. Dia Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, kami akan kembali kepada-Nya, sehingga ketika bertemu nanti, tentu pertemuan itu adalah pertemuan dengan kasih sayang-Nya.<sup>29</sup>

Siapun yang mengucapkan *innâ lillâhi wa innâ ilaihi râji‘un* dengan menghayati makna-maknanya, “merekah itulah yang mendapat banyak keberkatan

<sup>27</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an Vol 1...*, 365-366.

<sup>28</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Qur’an Kemenag In Microsoft Word...*, 2019.

<sup>29</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur’an Vol 1...*, 367.

dan rahmat dari Tuhannya serta mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.” Bukan sekadar petunjuk dalam kesulitan dan kesedihan, tetapi juga petunjuk menuju jalan kebahagiaan duniawi dan ukhrawi.<sup>30</sup>

Hidup di dunia ini akan banyak menghadapi masalah dan cobaan sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat 155 tersebut. Kecemasan akan muncul ketika menghadapi berbagai hal, seperti kelaparan, kemiskinan dan kehilangan orang-orang yang dicintai. Semuanya bukan atas kehendak manusia. Ketika dihadapkan dengan hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut membuat manusia mengalami kesedihan dan bahkan kemarahan. Sehingga, dalam hal ini kesabaran merupakan sikap yang bijak sebagai mekanisme ketahanan hidup, yang mana potensi marah dan kesedihan tersebut dapat dikendalikan dengan efektif.

Sabar merupakan tameng pelindung manusia dalam menghadapi cobaan. Jika tidak memiliki sikap sabar, manusia bisa mengalami keputus asaan, putus harapan, dan pasrah sehingga tidak ada kemajuan dalam hidupnya. Sebaliknya manusia yang memiliki sikap sabar jika, jika dihadapkan dengan cobaan-cobaan tersebut akan memiliki pandangan yang berbeda dalam menghadapinya. Mereka menjadikan cobaan tersebut sebagai batu loncatan untuk menjadi lebih baik.<sup>31</sup>

Mereka yang dihadapkan suatu cobaan dan musibah tersebut, senantiasa *positive thinking* dengan meyakini bahwa apapun yang terjadi merupakan atas kehendak Allah yang tentunya memiliki hikmah di balik ujian tersebut. Sebagaimana halnya dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 216 meyakini bahwa “*boleh jadi*

---

<sup>30</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1...*, 368.

<sup>31</sup>Novita Sari, “Pandangan Al-Qur'an tentang Optimisme,”..., 49-50.

*kamu membenci sesuatu padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.”* Sehingga dalam menjalani kehidupan baik dalam keadaan yang disenangi ataupun tidak mereka senantiasa menjalani dengan penuh ketenangan, karena yakin bahwa semua yang terjadi merupakan kehendak Allah dan itu adalah yang terbaik.

## 2. Syukur

Dalam Al-Qur'an kata “syukur” dengan berbagai bentuknya ditemukan sebanyak enam puluh empat kali. Ahmad Ibnu Faris dalam bukunya, *Maqayis Al-Lughah*, menyebutkan empat arti dasar kata tersebut, yaitu:<sup>32</sup>

- a. Pujian karena adanya kebaikan yang diperoleh. Hakikatnya adalah merasa ridha dan puas dengan jumlah yang sedikit sekalipun.
- b. Kepenuhan dan kelebatan.
- c. Sesuatu yang tumbuh di tangkai pohon (parasit).
- d. Pernikahan atau alat kelamin.

Makna pertama sejalan dengan makna ketiga, yang menggambarkan kepuasan dengan sedikit sekalipun. Sedangkan makna kedua sejalan dengan makna keempat, karena dengan pernikahan (alat kelamin) dapat melahirkan banyak anak.

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: 152)<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi: Hidup Bersama Al-Qur'an* (Jakarta: Mizan, 1999), 285)

<sup>33</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag In Microsoft Word*,..., 2019.

Dengan limpahan karunia-Nya, maka, ingatlah kepada-Ku dengan lidah, pikiran, hati dan anggota badan; lidah menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota tubuh dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika semua itu kamu lakukan, niscaya Aku ingat pula padamu, sehingga Aku akan selalu bersama kamu saat suka dan dukamu. Dan bersyukurlah kepad-Ku dengan hati, lidah, dan perbuatanmu pula, niscaya-Ku tambah nikmat-nikmat-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku agar siksa-Ku tidak menimpamu.<sup>34</sup>

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah mendahulukan perintah mengingat diri-Nya atas mengingat nikmat-Nya, karena mengingat Allah lebih utama daripada mengingat nikmat-nikmat-Nya. Dan esensi nikmat ataupun cobaan yang Allah berikan tujuannya adalah untuk mengingat-Nya.

### 3. Sabar

Dalam kamus-kamus Al-Qur'an, kata *shabr* (sabar) diartikan sebagai “menahan” baik dalam pengertian fisik-material, seperti menahan seseorang dalam tahanan, maupun immaterial-nonfisik seperti menahan diri (jiwa) dalam menghadapi sesuatu yang diinginkan. Dari akar kata ini diperoleh sekian bentuk kata dengan arti yang beragam, di antaranya berarti “menjamin,” “gunung yang tegar dan kokoh,” “batu-batu yang kokoh,” “tanah yang gersang,” “sesuatu yang pahit atau menjadi pahit” dan lain sebagainya.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 1...*, 362.

<sup>35</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 165.

Dari arti-arti yang dikemukakan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesabaran menuntut ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, pahit, dan berat yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Berdasarkan kesimpulan tersebut pula para agamawan merumuskan sabar sebagai “menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang baik atau lebih baik (luhur).”<sup>36</sup>

Seseorang yang ditimpa malapetaka, bila mengikuti kehendak nafsunya, akan meronta, menggerutu dalam berbagai bentuk dan terhadap berbagai pihak: terhadap Tuhan, manusia, atau lingkungannya. Akan tetapi, apabila dia menahan diri, dia akan menerima dengan penuh kerelaan hati, dengan menghibur hatinya berkata “Pasti ada hikmah di balik yang terjadi itu,” dan perkataan yang sejenisnya, sehingga semuanya itu diterima dan dengan mengharapkan sesuatu yang lebih baik di kemudian hari. Dapat dipahami bahwa makna sabar di sini adalah menerima dengan penuh kerelaan atas ketetapan-ketetapan Tuhan yang tidak terelakan lagi.”<sup>37</sup>

Jika demikian, maka sabar bukan berarti “lemah” atau “menerima apa adanya,” tetapi ia merupakan perjuangan yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya sehingga mampu mengendalikan keinginan nafsunya. Dari sini, tidak heran kalau “puasa” dinamai “sabar,” karena esensi pokok dari ibadah ini adalah pengendalian diri yang berakhir dengan kemenangan.<sup>38</sup>

Di dalam Al-Qur’an ditemukan perintah sabar berkaitan dengan sekian banyak konteks, di antaranya adalah:

---

<sup>36</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 166.

<sup>37</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 166-167.

<sup>38</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 167.

- a. Dalam menanti ketetapan Allah, seperti dalam Q.S. Yûnus/10: 109.
- b. Menanti datangnya hari kemenangan, seperti dalam Q.S. Al-Rûm/30: 60.
- c. Menghadapi ejekan (gangguan) orang-orang yang tidak percaya, seperti dalam Q.S. Tâhâ/20: 130.
- d. Menghadapi kehendak nafsu untuk melakukan pembalasan yang tidak setimpal, seperti dalam Q.S. Al-Nah/16l: 127.
- e. Dalam melaksanakan ibadah, seperti dalam Q.S. Maryam/19: 65.
- f. Dalam menghadapi malapetaka, seperti dalam Q.S. Luqmân/31: 17.
- g. Dalam usaha memperoleh apa-apa yang dibutuhkan, seperti dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 153.<sup>39</sup>

Adapun yang berhubungan tema penelitian ini adalah sabar dalam menghadapi malapetaka atau peristiwa-peristiwa, yaitu yang terdapat dalam Q.S. Luqmân/31: 17

يَبْنَئِ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.” (Q.S. Luqmân/31: 17)<sup>40</sup>

Dalam *Tafsir Al-Mishâb* menjelaskan bahwa kata *shabr* memiliki makna berkisar pada tiga hal, yaitu “menahan,” “ketinggian sesuatu,” dan “sejenis batu.” Dari makna menahan, lahir makna konsisten/bertahan, karena yang bersabar

<sup>39</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 168.

<sup>40</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Qur’an Kemenag In Microsoft Word...*, 2019.

bertahan menahan diri pada suatu sikap. Seseorang yang menahan gejolak hatinya, dinamai bersabar. Dari makna kedua, lahir kata *shubr* yang berarti punjak sesuatu. Kemudian, dari makna ketiga, lahir kata *as-shubrah*, yakni batu yang kokoh lagi kasar atau potongan besi.<sup>41</sup>

Ketiga makna tersebut dapat berkaitan satu sama lain, apalagi jika pelakunya adalah manusia. Seseorang yang sabar, akan menahan diri, dan untuk itu ia memerlukan kekuatan jiwa, dan mental baja agar dapat mencapai ketinggian yang diharapkan. Jadi, sabar adalah menahan gejolak nafsu demi mencapai yang baik atau yang terbaik.<sup>42</sup>

Dari penjelasan pengertian sabar dan tafsir di atas, dapat dipahami bahwa dengan sikap sabar, akan melahirkan sikap *positive thinking* terhadap Allah dan mampu tabah dalam menghadapi sesuatu yang sulit, pahit, dan berat yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab. Sehingga dengan demikian, hidup lebih bermakna dan lebih berkualitas dengan adanya sikap sabar dalam kehidupan.

#### 4. Tawakal

Tawakal berasal dari kata *wakala-yakilu* yang berarti “mewakilkkan,” dan dari kata ini terbentuk kata *wakil*.<sup>43</sup> Dalam hal menjadikan Allah sebagai *wakil* atau ber-*tawakal* kepada-Nya, manusia dituntut untuk melakukan sesuatu yang berada dalam batas kemampuannya. Tawakal bukan berarti penyerahan mutlak kepada

---

<sup>41</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Vol 11* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 137-138.

<sup>42</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol 11...*, 138.

<sup>43</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 172.

Allah, tetapi penyerahan tersebut harus didahului dengan usaha manusiawi. Seperti seorang sahabat Nabi menemui beliau di masjid tanpa terlebih dahulu menambat untanya. Ketika itu Nabi saw, menanyakan hal tersebut, dia menjawab, “Aku telah *bertawakal* kepada Allah.” Nabi pun meluruskan kekeliruannya tentang arti tawakal tersebut dengan bersabda, “tambatlah terlebih dahulu (untamu), setelah itu *bertawakallah*.”<sup>44</sup>

Menjadikan Allah sebagai *wakil* (bertawakal) mengharuskan seseorang meyakini bahwa Allah-lah yang mewujudkan segala sesuatu yang terjadi di alam raya. Sebagaimana dia harus menjadikan kehendak dan tindakannya sejalan dengan kehendak dan ketentuan Allah swt. Seorang muslim dituntut untuk berusaha, dan pada saat yang sama, dituntut pula untuk berserah diri kepada Allah swt. Dia dituntut untuk melaksanakan kewajiban-kewajibannya, kemudian menanti hasilnya sebagaimana kehendak dan ketetapan Allah.<sup>45</sup> sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Al-Anfâl/8: 61

وَإِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

“(Akan tetapi,) jika mereka condong pada perdamaian, condonglah engkau (Nabi Muhammad) padanya dan bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya hanya Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.” (Q.S. Al-Anfâl/8: 61)<sup>46</sup>

Menurut Quraish Shihab, perintah tawakal kepada Allah terulang dalam bentuk tunggal “*tawakkal*” sebanyak sembilan kali dan dalam bentuk jamak

<sup>44</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 172-174.

<sup>45</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 14.

<sup>46</sup>Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Qur’an Kemenag In Microsoft Word...*, 2019.

“*tawakkalû*” sebanyak dua kali. Kesemuanya dapat dikatakan didahului oleh perintah melakukan sesuatu, kemudian disusul dengan perintah bertawakal.

Hal tersebut merupakan salah satu bukti bahwa bertawakal tidaklah berarti meninggalkan upaya. Bertawakal mengharuskan seseorang meyakini bahwa Allah yang mewujudkan segala sesuatu. Anda harus berusaha dalam batas-batas yang dibenarkan disertai dengan ambisi yang kuat untuk meraih sesuatu itu. Akan tetapi, ketika gagal meraihnya, Anda jangan meronta atau putus asa serta melupakan anugerah Tuhan yang telah diberikan selama ini.

Seorang muslim berkewajiban untuk menimbang dan memperkirakan segala segi sebelum melangkahkan kaki. Akan tetapi, jika pertimbangan tersebut keliru, atau perkiraannya meleset, maka bertawakallah kepada Allah, sehingga dia tidak larut dalam kesedihan dan keputus asaan. Karena ketika itu, dia yakin bahwa *wakil*-nya telah bertindak dengan sangat bijaksana, dan menetapkan untuknya pilihan yang terbaik. “*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu mencintai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.*” (Q.S. Al-Baqarah/2: 216)<sup>47</sup>

Dari sini jelas bahwa Al-Qur’an, melalui perintah bertawakal, bukan menganjurkan agar seseorang tidak berusaha atau mengabaikan hukum-hukum sebab dan akibat. Tetapi, Al-Qur’an hanya menginginkan agar manusia hidup dalam realita, suatu realita yang menunjukkan bahwa tanpa usaha tak mungkin

---

<sup>47</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Tafsir Al-Mishbâh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an Vol 5* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 488.

tercapai suatu harapan, dan tidak ada gunanya berlarut dalam kesedihan jika realita tidak dapat diubah lagi. Hadapilah kenyataan, jika kenyataan itu tidak berkesan di hati atau tidak sesuai dengan harapan Anda, maka usahakanlah agar Anda dapat menerimanya.<sup>48</sup>

Prasangka yang terjadi akan datang dari Allah, maka harus selalu *positive thinking*, Allah memperlakukan hamba-hamba-Nya sesuai dengan sangkaan mereka terhadap-Nya. Dengan menanamkan sikap *positive thinking*, seseorang dapat mengubah cara pandang dalam menjalani hidup. Yaitu dengan menumbuhkan rasa semangat dan optimis terhadap kehidupan di masa mendatang. Dengan demikian, seseorang akan mudah mengambil pelajaran dari setiap peristiwa yang dialaminya. Hal inilah yang akan berdampak pada meningkatnya semangat hidup.

Dengan bersikap *husnu al-zhan*, maka seseorang hanya akan berkesadaran bahwa hidup adalah sesuatu yang indah dan mengasikkan serta harus dijalani dengan emosi yang positif dan dibangun pada pondasi cinta kepada Allah dan segala ciptaan-Nya. Dengan *husnu al-zhan* manusia akan menyadari bahwa segala sesuatu yang ada di alam semesta ini berjalan sesuai dengan aturan dan hukum yang telah ditetapkan oleh Allah swt. Dengan tetap *husnu al-zhan* kepada Allah, maka hidup akan menjadi lebih tenang dan produktif. Karena akan terhindar dari sikap keragu-raguan terhadap Allah maupun terhadap orang lain yang justru dapat menguras energinya.

Makna hidup dapat ditemukan dalam setiap keadaan, menyenangkan atau tidak menyenangkan, keadaan bahagia dan penderitaan. Setiap orang memiliki

---

<sup>48</sup>M. Quraish Shihab, *Secercah Cahaya Ilahi...*, 176.

makna hidup yang berbeda-beda. Apabila hasrat makna hidup ini terpenuhi maka kehidupan dirasakan akan berguna dan berharga serta lebih berarti (*meaningful*) akan dialami, sebaliknya jika hasrat ini tidak terpenuhi akan menyebabkan kehidupan dirasakan tidak bermakna, atau dapat diartikan sebagai makna hidup yakni hal-hal yang dianggap penting dan berharga serta memberikan nilai khusus bagi seseorang, sehingga layak dijadikan tujuan dalam kehidupan.

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. Filsafat Jawa mengajarkan bahwa<sup>49</sup> “barangsiapa yang was-was justru tewas, barang siapa yang berani mati maka tidak cepat mati.” Apapun yang terjadi, selama hidup masih berlangsung, harus dijalani. Hidup ini harus dijalani dengan jiwa besar, dalam arti seseorang harus berlapang dada dan berkepala dingin dalam menghadapi persoalan hidup. Jika berjiwa besar, maka pikiran akan jernih. Jika setiap persoalan diselesaikan dengan pikiran jernih, maka semuanya akan terlampaui dengan baik. Sikap pesimistis akan menggerogoti hidup itu sendiri. Oleh karena itu optimislah dalam menjalani hidup dan selalu senantiasa terpelihara.

Pentingnya *positive thinking* dalam memknai realitas kehidupan, terkadang tidak banyak disadari. Manusia selalu dihadapkan pada situasi baik dan buruk, kesenangan dan kesedihan, keberhasilan dan kegagalan. Dari realitas-realitas kehidupan tersebut, dapat membawa pada prasangka-prasangka yang tidak benar.

---

<sup>49</sup>Mamluatur Rahmah, “Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur’an,” ..., 209.

Manusia tidak sadar bahwa telah terjebak dalam pikirannya sendiri dari konflik baik dan buruknya realitas kehidupan.

Manusia cenderung memaknai kebahagiaan dengan mengharuskan semua orang baik kepadanya, hal ini justru mustahil. Karena kebahagiaan tidak berhubungan dengan kebaikan orang lain kepadanya. Jika seseorang mampu menerima realitas kehidupan yang sesungguhnya 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 manusia mampu menyadari dan menerima realitas kehidupan.<sup>50</sup>

Jika manusia mampu melepaskan label-label tersebut, maka otomatis akan merasakan kedaiman. *Positive thinking* menjadi langkah awal yang baik untuk menerima keadaan dengan penuh ikhlas dan kesabaran dalam menerima realitas kehidupan. Apabila sedang ditimpa kesusahan dan kepedihan dalam hidup, namun tetap ikhlas dan sabar dalam menerimanya, hal ini akan menjadi investasi rohani dan akan sampai pada cita-cita luhur yakni merasakan nikmat dan kasih sayang Allah swt.

---

<sup>50</sup>Mamluatur Rahmah, "Husnuzan dalam Perspektif Al-Qur'an," ..., 210.