

**BERPIKIR POSITIF DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
JEMBER

Oleh:  
Mohammad Dwi Ismanto  
NIM: 212104010003

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SHIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**BERPIKIR POSITIF DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Oleh:

Mohammad Dwi Ismanto  
NIM: 212104010003

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN HUMANIORA  
JUNI 2025**

**BERPIKIR POSITIF DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri  
Kiai Haji Achmad Siddiq Jember  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

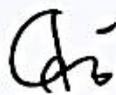


Oleh:

Mohammad Dwi Ismanto  
NIM: 212104010003

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

Disetujui Pembimbing



**Ahmad Fajar Shodik, M. Th. I**  
198602072015031006

**BERPIKIR POSITIF DALAM AL-QUR'AN  
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK)**

**SKRIPSI**

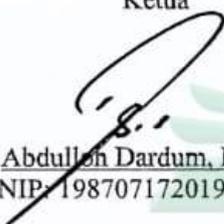
Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

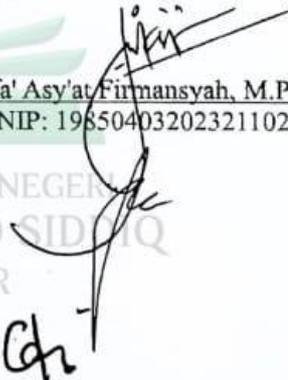
Hari: Rabu  
Tanggal: 25 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua

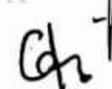
Sekretaris

  
Abdullah Dardum, M.Th.I.  
NIP: 198707172019031006

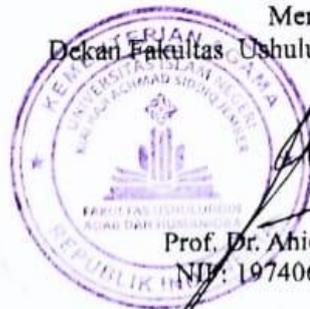
  
Irfa' Asy'at Firmansyah, M.Pd.I.  
NIP: 198504032023211021

Anggota:

1. Dr. Uun Yusufa, M.A. ( )  
NIP: 198007162011011004

2. Ahmad Fajar Shodik, M.Th.I. (  )  
NIP: 196704231998031007

Menyetujui  
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora



Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.  
NIP: 197406062000031003

## MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ ٦

Artinya: (5) Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. (6)

*Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.*

(QS. al-Insyirah: 5-6)<sup>1</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

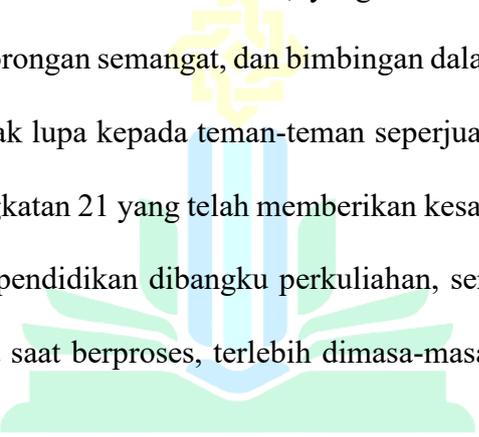
---

<sup>1</sup> “Qur’an Kemenag,” Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, *Kementrian Agama RI* (blog), 2023, <https://lajnah.kemenag.go.id>.

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis persembahkan karya tulis ini kepada:

Kedua orang tua saya, Bapak Nawawi dan Ibu Suparti yang selalu memberikan dukungan, mendo'akan tanpa henti, dan rela berjuang untuk mewujudkan impian anaknya. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada ustadz Jihan Amir Lc. M.E., yang selalu memberikan motivasi, memberikan dorongan semangat, dan bimbingan dalam proses mengerjakan skripsi ini. Tidak lupa kepada teman-teman seperjuangan (AL-QURTUBI) kelas IAT 2 angkatan 21 yang telah memberikan kesan-kesan yang berharga selama proses pendidikan dibangku perkuliahan, serta saling memberikan dukungan pada saat berproses, terlebih dimasa-masa menyelesaikan tugas akhir.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## KATA PENGANTAR

Segenap puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana.

Keberhasilan ini penulis peroleh karena dukungan yang diberikan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis menyadari dan menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hepni, S.Ag., M.M., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora.
3. Bapak Dr. Win Usuluddin, M.Hum selaku Ketua Jurusan Studi Islam Fakultas Usuluddin Adab dan Humaniora.
4. Bapak Abdullah Dardum, M.Thi., selaku Koordinator Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
5. Bapak Ahmad Fajar Shodik, M.Thi., selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing serta selalu memberikan arahan, masukan, kritikan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Akhirnya, semoga amal baik yang telah bapak berikan kepada penulis mendapat balasan yang baik dari Allah.

## ABSTRAK

**Mohammad Dwi Ismanto:** *Berpikir Positif Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)*

**Kata Kunci:** *berpikir positif, al-Qur'an, tafsir tematik.*

Pada era kontemporer permasalahan yang muncul menjadi semakin kompleks, hal ini disebabkan oleh perubahan sosial yang sangat cepat. Ketidaksiapan untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan munculnya gangguan mental. *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* memberikan data yang menunjukkan kasus gangguan mental mengalami kenaikan. Salah satu penyebab terjadinya gangguan mental ini ialah pola pikir negatif, dan cara mengantisipasi hal tersebut dengan menumbuhkan pola pikir yang positif.

Penelitian ini berfokus pada beberapa rumusan masalah. 1) Bagaimana konsep berpikir positif dalam al-Qur'an? 2) Bagaimana kontekstualisasi konsep berpikir positif dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari?. Adapun tujuan penelitian ini adalah: 1) Menjelaskan konsep berpikir positif dalam al-Qur'an. 2) Menjelaskan kontekstualisasi konsep berpikir positif dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan tafsir tematik. Hal ini digunakan untuk menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki keterkaitan dengan tema berpikir positif. Sumber data primernya adalah menggunakan al-Qur'an sebagai sumber rujukan utama. Data sekunder diperoleh dari berbagai sumber tertulis lainnya yang mendukung dan relevan dengan topik penelitian. Data-data tersebut dikumpulkan dengan menggunakan metode dokumentasi, kemudian dianalisis dengan metode deskriptif-analisis.

Penelitian ini sampai pada kesimpulan bahwa: 1) konsep berpikir positif dalam al-Qur'an tercermin dalam nilai-nilai seperti, husnuzan, optimis, tawakal dan sabar. 2) penerapan nilai-nilai berpikir positif yang terkandung dalam al-Qur'an dapat menjadikan individu mampu menghadapi permasalahan hidup dengan memberikan solusi yang aplikatif.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Definisi Istilah.....	7
1. Berpikir Positif.....	7
2. Tafsir Tematik .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>10</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. Penelitian Terdahulu.....	10

B. Kajian Teori.....	15
<b>BAB III.....</b>	<b>21</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	21
B. Sumber Data.....	21
C. Teknik Pengumpulan Data .....	22
D. Teknik Analisis Data .....	23
E. Keabsahan Data.....	23
F. Tahap-tahap Penelitian.....	24
<b>BAB IV .....</b>	<b>27</b>
<b>PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS .....</b>	<b>27</b>
A. Konsep Berpikir Positif dalam al-Qur'an .....	27
1. H{usnuz{an.....	27
2. Optimis.....	32
3. Tawakal .....	38
4. Sabar.....	43
B. Kontekstualisasi Konsep Berpikir Positif Dalam al-Qur'an pada Kehidupan Sehari-hari.....	50
<b>BAB V.....</b>	<b>61</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>63</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>67</b>
<b>BIODATA PENULIS.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Persamaan dan Perbedaan .....	13
--	----



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

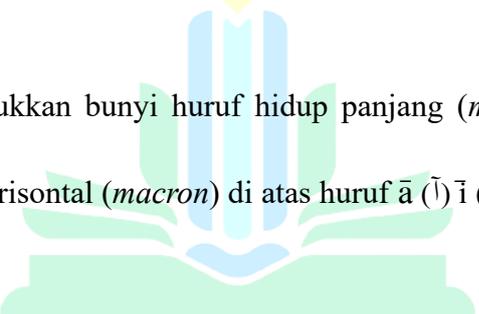
## PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang digunakan dalam penelitian ini merujuk pada pedoman yang diterbitkan oleh Perpustakaan Nasional Amerika Serikat (*Library of Congress*) sebagaimana tabel berikut:

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ا	ا	ا	a / i / u
ب	ب	ب	ب	b
ت	ت	ت	ت	t
ث	ث	ث	ث	th
ج	ج	ج	ج	j
ح	ح	ح	ح	ḥ
خ	خ	خ	خ	kh
د	د	د	د	d
ذ	ذ	ذ	ذ	dh
ر	ر	ر	ر	r
ز	ز	ز	ز	z
س	س	س	س	s
ش	ش	ش	ش	sh
ص	ص	ص	ص	ṣ
ض	ض	ض	ض	ḍ
ط	ط	ط	ط	ṭ
ظ	ظ	ظ	ظ	ẓ
ع	ع	ع	ع	‘(ayn)
غ	غ	غ	غ	gh

ف	ف	ف	ف	f
ق	ق	ق	ق	q
ك	ك	ك	ك	k
ل	ل	ل	ل	l
م	م	م	م	m
ن	ن	ن	ن	n
هـ	هـ	هـ	هـ	h
و	و	و	و	w
ي	ي	ي	ي	y

Untuk menunjukkan bunyi huruf hidup panjang (*madd*) caranya dengan menuliskan coretan horisontal (*macron*) di atas huruf ā (آ) ī (إِي) ū (أُو).<sup>2</sup>



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

<sup>2</sup> Tim Penyusun, *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember* (UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021).

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Krisis psikologi terjadi di era kontemporer disebabkan oleh perubahan sosial yang sangat cepat, seperti globalisasi, urbanisasi dan digitalisasi. Perubahan-perubahan ini mengakibatkan tekanan sosial meningkat, ketidakpastian ekonomi membesar, serta ketergantungan terhadap teknologi. Salah satu dampak nyata adalah penggunaan media sosial secara berlebihan, yang memicu meningkatnya tingkat kecemasan dan depresi. Di sisi lain, pergeseran nilai-nilai sosial yang berlangsung cepat menyebabkan individu kesulitan menemukan identitas dan makna hidup khususnya kalangan remaja. Berbagai tekanan ini pada akhirnya akan mengakibatkan munculnya gangguan mental, stres berkepanjangan, depresi, dan masalah kesehatan fisik.<sup>3</sup>

Berdasarkan data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME), terjadi peningkatan yang signifikan kasus gangguan mental selama masa pandemi COVID-19. Pada tahun 2020, jumlah yang mengalami gangguan mental berupa depresi meningkat 18%, sementara kasus gangguan kecemasan naik sekitar 15% dibandingkan tahun sebelumnya yakni tahun 2019. Pada tahun 2021, sekitar 13,9% penduduk dunia dilaporkan mengalami gangguan mental. Kondisi ini menjadikan gangguan

---

<sup>3</sup> Nursshobah dan Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 4, no. 1 (8 April 2025): 115–30, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

mental sebagai salah satu dari sepuluh penyebab utama hilangnya kesehatan di seluruh dunia, dengan depresi dan kecemasan menjadi jenis yang paling umum dialami oleh berbagai kelompok usia di seluruh wilayah dunia.<sup>4</sup>

Gangguan mental yang terjadi disebabkan oleh pikiran yang negatif. Ketidaksiapan terhadap peristiwa yang menimpa dalam kehidupan menyebabkan akal tidak dapat berpikir jernih dan terjadilah pikiran negatif. Ketika hal itu terjadi akan merangsang otak untuk fokus pada hal-hal negatif. Pada waktu yang bersamaan, secara tidak langsung akan menggagalkan seluruh informasi positif yang lain. Hal tersebut akan berimbas pada tindakan selanjutnya, yakni tindakan negatif yang dapat merugikan diri, baik bagi mental maupun fisik.<sup>5</sup>

Berpikir positif sebagai lawan dari berpikir negatif di pahami sebagai strategi untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan mental. Salah satu studi yang dilakukan oleh Dede Al Mustaqim, menyatakan bahwa berpikir positif sangat berpengaruh dalam menjaga keseimbangan mental individu. Hal itu membuat individu cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan lebih baik. Serta juga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kualitas hidup.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> “Mental health,” *Institute for Health Metrics and Evaluation* (blog), diakses 15 Mei 2025, [https://www.healthdata-org.translate.goog/research-analysis/health-risks-issues/mental-health?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=Ada%20tambahan%2053%20juta%20kasus,pada%20wanita%20dan%20kaum%20muda](https://www.healthdata-org.translate.goog/research-analysis/health-risks-issues/mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Ada%20tambahan%2053%20juta%20kasus,pada%20wanita%20dan%20kaum%20muda).

<sup>5</sup> Ibrahim Elfiky, *terapi BERPIKIR POSITIF*, trans. oleh Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Dimas, 1 ed. (Jakarta: zaman, 2009), 189-190.

<sup>6</sup> Dede Al Mustaqim, “Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah,” *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (15 Desember 2023): 122-123, <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2.173>.

Terdapat salah satu motivator yang namanya sudah mendunia dan diakui di barat ia adalah Dr. Ibrahim Elfiky. Media Amerika dan Kanada menjulukinya sebagai pembicara terbaik di dunia dalam bidang pengembangan diri. Elfiky secara aktif mengisi seminar dan pelatihan yang berfokus pada pengembangan potensi manusia. Dalam berbagai kesempatan, ia menekankan bahwa perubahan dan kemajuan diri sangat bergantung pada pola pikir yang dibangun oleh individu. Menurutnya, berpikir positif merupakan sumber kekuatan yang sangat berpengaruh dalam proses perubahan dan pengembangan diri kearah yang lebih baik.<sup>7</sup>

Di sisi lain, pendekatan melalui agama dirasa mampu memunculkan dan membangun hal-hal positif dari dalam diri individu. Dapat meningkatkan kesejahteraan dalam hidup, dan membantu individu menjaga kesehatan mental dalam menghadapi masa-masa sulit dalam kehidupan. Peran agama dianggap menjadi hal penting sebagai menjaga kesejahteraan hidup, sebab hal itu mampu memberikan kekuatan pada diri individu melalui keyakinan pada Tuhan dan melalui pelaksanaan ibadah serta mengamalkan ajaran-ajarannya.<sup>8</sup> Berpikir positif erat kaitannya dengan ajaran-ajaran agama seperti husnuzan, bersyukur, bersabar, dan tawakal. Nilai-nilai tersebut mendorong individu untuk memandang segala sesuatu dari sisi kebaikan, sehingga dapat meraih ketenangan batin dan mampu

---

<sup>7</sup> “Biografi Dr. Ibrahim Elfiky,” *Blogger.com* (blog), diakses 19 Mei 2025, <https://riskindpbiografielfiky.blogspot.com/>.

<sup>8</sup> Nurussakinah Daulay, *Psikologi di Masa Kini* (Medan: UMSU PRESS, 2023), 52-53.

mengatasi berbagai tekanan mental.<sup>9</sup>

Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam yang didalamnya mengandung ajaran-ajaran yang dapat dijadikan sebagai pedoman oleh umat manusia. Salah satu ajaran yang terkandung dalam al-Qur'an ialah mengenai berpikir positif sebagaimana yang terkandung dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6. Menurut Quraish Shihab dalam kitab tafsirnya yang berjudul Tafsir al-Misbah, dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut menjelaskan setiap kesulitan yang menimpa pasti setelahnya adalah kemudahan. Dan kemudahan tersebut merupakan *sunnah* (ketetapan) Allah, yang diberikan setelah melewati kesulitan. Ayat tersebut juga berpesan agar senantiasa mencari sisi-sisi positif dari setiap kesulitan sebab bersama kesulitan terdapat kemudahan.<sup>10</sup>

Pada era modern ini, banyak penelitian yang dilakukan oleh para peneliti yang membahas terkait berpikir positif. Penelitian yang dilakukan tersebut lebih banyak difokuskan pada nilai-nilai psikologinya saja. Penelitian berpikir positif yang dipadukan dengan nilai-nilai keislaman masih sedikit, begitu juga memadukan berpikir positif dengan nilai-nilai Qurani masih terbatas. Maka dari itu peneliti hendak mengisi kesenjangan penelitian tersebut dengan mengaitkan berpikir positif dengan nilai-nilai Qurani.

---

<sup>9</sup> Sucitra, Aris Fadillah, dan Mukhlissal Hasbi, "Islam dan Kesehatan Mental: Menemukan Ketenangan dalam Iman," *Journal of Innovative and Creativity* 4, no. 2 (2024): 12–16.

<sup>10</sup> M. Quraishy Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jilid 15 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 417-418.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep berpikir positif dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan studi tafsir tematik. Pendekatan ini dilakukan dengan menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai berpikir positif, kemudian menganalisis dan menjelaskannya secara rinci agar diperoleh pemahaman yang utuh dan sistematis. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pentingnya membangun pola pikir positif menurut perspektif Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan agar nilai-nilai berpikir positif tersebut dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu membantu individu dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, menjaga kestabilan kesehatan mental, serta membina hubungan sosial yang harmonis

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, peneliti memfokuskan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep berpikir positif dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana kontekstualisasi konsep berpikir positif dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan fokus penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka pada bagian ini merupakan tujuan penelitian yang akan menjawab

pertanyaan dari fokus penelitian diatas, yakni sebagai berikut:

1. Menjelaskan konsep berpikir positif dalam al-Qur'an
2. Menjelaskan kontekstualisasi konsep berpikir positif dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan baru tentang berpikir positif yang terkandung dalam al-Qur'an. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya dalam mengkaji berpikir positif dalam al-Qur'an.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Peneliti

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah wawasan serta pengetahuan tentang nilai-nilai dan prinsip-prinsip berpikir positif yang terdapat dalam al-Qur'an.

- b. Bagi Institusi (Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember)

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih bagi UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember dalam menambah wawasan tentang berpikir positif serta dapat menjadi rujukan untuk penelitian

selanjutnya.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan tentang nilai-nilai dan prinsip-prinsip berpikir positif yang terdapat dalam al-Qur'an, serta dapat aplikasikan dalam kehidupan keseharian.

## E. Definisi Istilah

### 1. Berpikir Positif

Berpikir positif terdiri dari dua kata yakni berpikir dan positif. Berpikir merupakan suatu proses atas kinerja otak seseorang untuk menghasilkan tindakan yang melibatkan anggota badan dan perasaan. Sedangkan positif adalah sesuatu yang dapat membangun, menguntungkan dan mengarahkan pada hal-hal yang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif merupakan proses kinerja otak untuk menghasilkan suatu tindakan yang dapat membangun, menguntungkan, serta mengarahkan pada hal-hal yang baik dengan melibatkan perasaan.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Rusdiah Rusdiah, "HADAPI COBAAN DENGAN BERPIKIR POSITIF DAN SABAR BERLANDASKAN AL QUR'AN," *Al-Manba Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan* 8, no. 2 (7 Juli 2023): 26–37, <https://doi.org/10.69782/almanba.v8i2.18>.

## 2. Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan salah satu metode dalam penafsiran al-Qur'an atau dikenal juga dengan tafsir *mauḍu'ī*. Metode *mauḍu'ī* merupakan metode penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki maksud dan tema yang sama. Kemudian ayat-ayat tersebut disusun secara sistematis berdasarkan kronologi turunnya (asbāb al-nuzūl), lalu dijelaskan maknanya secara mendalam, dan diakhiri dengan penarikan kesimpulan.<sup>12</sup>

## F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini akan disusun secara sistematis dan terstruktur dengan membagi menjadi lima bab pembahasan sebagai berikut:

### **Bab I Pendahuluan**

Bab ini merupakan bagian awal yang berisi mengenai gambaran menyeluruh dari penelitian. Pada bab ini mencakup aspek latar belakang, fokus kajian, tujuan serta manfaat penelitian.

### **Bab II Kajian Pustaka**

Bab ini memaparkan tentang kajian pustaka yang merupakan bagian penting dari penelitian sebagai konsep kerangka pemikiran yang relevan dengan penelitian. Bab ini mencakup kajian teori serta penelitian terdahulu.

---

<sup>12</sup> Abd. al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Mauḍhu'iy: Sebuah Pengantar*, trans. oleh Suryan A. Jamrah (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994), 36.

### **Bab III Metode Penelitian**

Bab ini menjelaskan secara rinci metode penelitian yang digunakan, dimulai dari jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data serta analisis data.

### **Bab IV Pembahasan**

Bab pembahasan merupakan bab inti dari penelitian. Bab ini menyajikan temuan-temuan utama dari literatur serta menganalisis secara mendalam hasil dan implikasi dari topik penelitian.

### **Bab V Penutup**

Bab ini memaparkan tentang kesimpulan, saran dan penutup. Pada bagian ini merangkum hasil penelitian serta merekomendasikan dan mengakhiri dengan masukan serta saran yang relevan dengan penelitian.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang berpikir positif telah banyak dikaji. Berikut penelitian terkait yang peneliti temukan, sebagai berikut:

1. Artikel yang ditulis oleh Maulana Hasan dan Hasan Mud'is dengan judul Pengaruh Pikiran Positif terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual.<sup>13</sup> Artikel ini membahas kontribusi berpikir positif terhadap kesehatan mental seseorang dalam interaksi kehidupan keseharian. Penelitian tersebut bertujuan untuk menganalisis hubungan berpikir positif terhadap pemeliharaan kesehatan mental. Hasil yang diperoleh mengungkapkan bahwa berpikir positif berkontribusi secara signifikan terhadap kesehatan mental. Seseorang yang terus-menerus berpikir positif cenderung merasa lebih bahagia, sehat, tenang dalam hidupnya.
2. Skripsi yang ditulis oleh Kiki Angraini dengan judul Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf.<sup>14</sup> Penelitian ini membahas bagaimana konsep berpikir positif yang ditawarkan oleh Dr. Ibrahim

---

<sup>13</sup> Maulana Hasan dan Hasan Mud'is, "PENGARUH PIKIRAN POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL: SUATU ANALISIS KONSEPTUAL," *FASTABIQ: JURNAL STUDI ISLAM* 3, no. 1 (20 Juli 2022), <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>.

<sup>14</sup> Kiki Angraini, "KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY DAN RELEVANSINYA DENGAN MUHASABAH DALAM TASAWUF" (Skripsi, Semarang, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2021).

Elfiky dapat diterapkan serta kaitannya dengan muhasabah dalam Tasawuf. Penelitian ini menunjukkan bahwa antara konsep berpikir positif dengan muhasabah memiliki keterkaitan dalam membangun pribadi yang lebih baik.

3. Skripsi yang ditulis oleh Ardi Tri Susanto dengan judul Konsep Berpikir Dalam al-Qur'an Studi Kajian Tematik.<sup>15</sup> Penelitian ini mengkaji ayat-ayat terkait berpikir yang terdapat dalam al-Qur'an. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui makna dan keutamaan berpikir dalam al-Qur'an. Hasilnya menunjukkan bahwa manusia diwajibkan untuk berpikir khususnya bagi umat muslim, Allah memerintahkan untuk berpikir tentang keesaan-Nya. Puncak dalam berpikir ialah rasa kagum dan takjub terhadap apa yang diciptakan Allah sehingga meningkatkan keimanan dan ketakwaan, serta menimbulkan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah.
4. Artikel yang ditulis oleh Muhammad Rifaannudin, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah, dengan judul Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat al-Insyirah).<sup>16</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktualisasi positive mind

---

<sup>15</sup> Ardi Tri Susanto, "KONSEP BERPIKIR DALAM AL-QUR'AN STUDI KAJIAN TEMATIK" (Skripsi, Bandung, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG, 2024).

<sup>16</sup> Mahmud Rifaannudin, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah, "POSITIVE MIND DAN EFIKASI DIRI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR MUNASABAH SURAT AL-INSYIRAH)," *Jurnal Ulunnuha* 12, no. 2 (2023): 106–16, <https://doi.org/10.15548/ju.v12i2.5990>.

yang terkandung dalam Surat al-Insyirah dengan menganalisis setiap ayat yang ada di dalamnya dengan metode munasabah. Pendekatan yang digunakan yakni dengan studi tematik. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa seseorang mampu memiliki positive mind yang baik dalam kesehariannya jika menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Surat al-Insyirah. Diantaranya yaitu, tabah dan sabar dalam menghadapi persoalan, memiliki usaha dan kerja keras, memiliki keyakinan dari setiap usaha yang dilakukan, produktif dalam pekerjaan, dan berserah diri kepada Allah atas usaha yang telah dikerjakan.

5. Artikel yang ditulis oleh Hardiyanti Rahmah dengan judul Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*.<sup>17</sup> Penelitian ini membahas tantangan yang dihadapi individu dalam proses penyembuhan, baik dari penyakit fisik maupun psikologis. Tujuan yang diharapkan berpikir positif dapat meningkatkan kemampuan *self healing*. Hasilnya menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan berpikir positif melalui husnuzhon cenderung mengalami peningkatan dalam kemampuan *self healing*.
6. Artikel yang ditulis oleh Oktarina Yusra dengan judul Berpikir Positif Pada Hadits “Anā ‘inda zannī ‘abdi bī” Dalam Perspektif

---

<sup>17</sup> Hardiyanti Rahmah, “KONSEP BERPIKIR POSITIF (HUSNUZHON) DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN SELF HEALING,” *AL QALAM: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021): 118–26, <https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.

Gramatika dan Balaghah.<sup>18</sup> Penelitian ini mengkaji berpikir positif yang terdapat dalam Hadits “Anā ‘inda ḡannī ‘abdi bī” dan menganalisisnya dengan menggunakan pendekatan gramatika dan balaghah. Tujuannya untuk memahami pesan yang terkandung di dalam hadits tersebut secara mendalam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka, yaitu mengumpulkan dan menelaah buku-buku dan karya ilmiah yang berhubungan dengan topik kajian. Hasilnya menunjukkan bahwa dalam hadits tersebut mengandung ajakan untuk berpikir positif dan peringatan agar berhati-hati dalam berprasangka atau berpikir terhadap-Nya. Sebab Allah dengan mudah mampu mewujudkan apa yang disangka atau dipikirkan tersebut.

Untuk memudahkan mengetahui persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini, akan diuraikan dalam tabel berikut:

**Tabel 2. 1**  
**Persamaan dan Perbedaan Kajian Terdahulu**

No	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Pikiran Positif terhadap Kesehatan Mental: Suatu Analisis Konseptual	Berpikir positif sebagai objek formal	Penelitian terdahulu membahas berpikir positif dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan psikologi positif, sedangkan

<sup>18</sup> Oktarina Yusra, “Berpikir Positif Pada Hadits ‘Anā ‘inda ḡannī ‘Abdi Bī’ Dalam Perspektif Gramatika Dan Balaghah,” *al-Mi‘yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab dan Kebahasaan* 5, no. 1 (2022): 157–80.

			penelitian ini membahas berpikir positif dalam al-Qur'an
2	Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim elfiky dan Relevansinya dengan Muhasabah dalam Tasawuf	Membahas berpikir positif	Penelitian terdahulu fokus kajian yang diteliti yakni membahas konsep berpikir positif dan relevansinya dengan muhasabah dalam tasawuf, sedangkan penelitian ini berfokus pada berpikir positif dalam al-Qur'an
3	Berpikir Dalam al-Qur'an Studi Kajian Tematik	Menggunakan studi tafsir tematik untuk mengkaji ayat-ayat al-Qur'an	Penelitian terdahulu berpikir sebagai objek formal, sedangkan penelitian ini berpikir positif sebagai objek formal
4	Positive Mind dan Efikasi Diri Perspektif al-Qur'an (Studi Tafsir Munasabah Surat al-Insyirah)	Membahas berpikir positif sebagai objek formal	Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan studi tafsir tematik surah, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan studi tafsir tematik ayat
5	Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) dalam Meningkatkan Kemampuan <i>Self Healing</i> .	Membahas berpikir positif sebagai objek formal	Penelitian terdahulu mengkaji berpikir positif dalam Islam dan pengaruhnya terhadap <i>self healing</i> , sedangkan penelitian ini mengkaji berpikir positif dalam al-Qur'an
6	Berpikir Positif Pada Hadits "Anā 'inda zannī 'abdi bi" Dalam Perspektif Gramatika dan Balaghah	Berpikir positif sebagai objek formal	Penelitian terdahulu menggunakan Hadits sebagai objek material, sedangkan penelitian ini menggunakan al-Qur'an sebagai objek material

Berdasarkan kajian terhadap penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut terletak pada fokus kajian yang diangkat. Penelitian ini secara khusus mengkaji konsep berpikir positif yang terkandung dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan studi tematik. Fokus kajian ini belum pernah dibahas dalam penelitian sebelumnya. Diharapkan, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai konsep berpikir positif dalam al-Qur'an.

## **B. Kajian Teori**

### **1. Berpikir Positif**

Kajian mengenai konsep berpikir positif berakar pada pemikiran filsafat kuno, yakni Filsafat Stoikisme yang muncul dan berkembang pada abad ke-3 SM (Sebelum Masehi). Ajaran Stoikisme ini menekankan urgensi pengendalian diri, kebijaksanaan dalam menyusun pola pikir, serta kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi sebagai kunci dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>19</sup> Pemikiran tersebut kemudian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan filsafat modern. Salah satu tokoh penting, Rene Descartes mengemukakan pandangannya mengenai rasionalitas pikiran yang menekankan pentingnya akal pikiran sebagai dasar dalam memahami hakikat manusia. Pandangan Descartes ini menjadi fondasi

---

<sup>19</sup> Panagiotis Kormas, "Stoic Cognitive Theories and Contemporary Neuropsychological Treatments," *Conatus. Journal of Philosophy* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 89, <https://doi.org/10.12681/cjp.31706>.

awal bagi lahirnya teori-teori kognitif dalam ilmu pengetahuan modern, yang berupaya menjelaskan perilaku manusia melalui pendekatan rasional dan analitis. Pemikiran Descartes ini sering disebut juga dengan *Renaissance*.<sup>20</sup>

Memasuki abad ke-20, konsep berpikir positif mulai muncul dalam literatur populer. Salah satu tokoh yang terkenal ialah Napoleon Hill. Ia orang pertama yang memperkenalkan tentang berpikir positif, bertindak positif, dan mengungkapkan hasil temuannya dalam banyak buku *self-help* yang ditulisnya.<sup>21</sup> Meskipun bersifat non-ilmiah dan lebih bersifat motivasional, karya-karya yang ditulis Napoleon ini memperkenalkan ide bahwa pikiran positif dapat mempengaruhi perilaku, kesehatan, dan kesuksesan seseorang.

Tonggak penting dalam sejarah perkembangan konsep berpikir positif terjadi pada tahun 1998 ketika Martin Seligman, yang saat itu menjabat sebagai Presiden *American Psychological Association* (APA), memperkenalkan *Positive Psychology*.<sup>22</sup> Cabang baru dalam ilmu psikologi ini berfokus pada penguatan potensi individu, penanaman kebahagiaan, serta peningkatan kesejahteraan hidup manusia. Pendekatan ini menandai pergeseran paradigma dari psikologi

---

<sup>20</sup> Daulay, *Psikologi di Masa Kini*, 41.

<sup>21</sup> Napoleon Hill dan Michael J Ritt, Jr, *KUNCI BERPIKIR POSITIF ALA NAPOLEON HILL 10 Langkah Menuju Kesehatan, Kemakmuran, dan Kesuksesan*, trans. oleh Agnes Cynthia (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019).

<sup>22</sup> Martin E.P. Seligman, "Positive Psychology: A Personal History," *Annual Review of Clinical Psychology* 15 (2019): 3, <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>.

tradisional yang lebih banyak mempelajari gangguan dan kelemahan, menuju upaya memahami serta mengembangkan aspek-aspek positif dalam diri manusia.<sup>23</sup> Kehadiran pendekatan ini kemudian memperluas cakrawala penelitian tentang bagaimana pikiran dan sikap positif dapat menjadi faktor penting dalam membangun kualitas hidup yang lebih baik. Lebih jauh lagi, penelitian yang dilakukan tidak hanya menggunakan pendekatan psikologi saja, melainkan menggunakan pendekatan yang lain. Salah satunya yaitu dengan menggunakan pendekatan Agama.<sup>24</sup> Agama memegang peran yang sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki keyakinan kuat dan secara konsisten mengamalkan ajaran-ajaran agamanya cenderung merasakan ketenangan batin, kebahagiaan yang lebih mendalam, serta mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan penuh kesabaran dan optimisme. Implementasi nilai-nilai spiritual tersebut tidak hanya memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis, tetapi juga berkontribusi signifikan dalam membentuk keseimbangan emosional, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, baik secara lahiriah maupun batiniah.<sup>25</sup>

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Sucitra, dkk., tentang

---

<sup>23</sup> Daulay, *Psikologi di Masa Kini*, 50.

<sup>24</sup> Daulay, 52.

<sup>25</sup> Ahmad Zuhdi dan Zuwirda, "Pengaruh Religiusitas terhadap Berpikir Positif pada Kelompok Pengajian di Desa Koto Petai Kabupaten Kerinci," *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2019, 4.

bagaimana agama memberikan peranan sangat penting dalam menciptakan kualitas hidup dan menjaga kesehatan mental. Penelitian tersebut menghasilkan bahwa agama memberikan solusi dalam menjaga kesehatan mental, yaitu dengan menumbuhkan pola pikir positif dengan menerapkan konsep seperti tawakal, husnuzon, sabar, dan optimis.<sup>26</sup>

## 2. Tafsir Tematik

Tafsir tematik merupakan salah satu diantara empat metode penafsiran al-Qur'an. Benih-benih kajian tafsir *mauḍu'ī* sudah ada sejak zaman Nabi Muhammad, meskipun penafsiran yang dilakukan Nabi Muhammad dengan menafsirkan al-qur'an dengan al-qur'an, tetapi hal tersebut menurut Dr. Ali Khalil merupakan benih dari tafsir *mauḍu'ī*. Sehingga dapat dikatakan bahwa penafsiran al-Qur'an dengan al-Qur'an merupakan pendahuluan bagi munculnya metode tafsir *mauḍu'ī*.<sup>27</sup> Adapun batasan dan definisi yang jelas dan rinci mengenai metode tafsir *mauḍu'ī* baru muncul pada periode belakangan oleh Dr. Ahmad Sayyid al-Kummy.<sup>28</sup>

Dalam penerapannya, metode penelitian tafsir *mauḍu'ī* memiliki berbagai ragam bentuk yang dapat digunakan. Seluruhnya, telah memenuhi standar keakuratan dalam pelaksanaan sebuah riset ilmiah, diantaranya sebagai berikut:

- a. Tematik term: model kajian yang digunakan yakni meneliti tema

<sup>26</sup> Fadillah dan Hasbi, "Islam dan Kesehatan Mental: Menemukan Ketenangan dalam Iman.", 15

<sup>27</sup> al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*, 38.

<sup>28</sup> al-Farmawi, 45.

tertentu dalam al-Qur'an yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti, misal contoh penelitian yang berjudul: "Sukur dalam al-Qur'an" maka yang di kaji dalam penelitian ini, berapa kali al-Qur'an menyebutkan lafadz sukur, dalam konteks apa saja makna sukur dalam al-Qur'an, dalam hal ini peneliti juga dapat merujuk pandangan mufassir yang terdapat dalam kitab tafsirnya.

- b. Tematik tokoh: model kajian ini, penelitian yang digunakan adalah pemikiran tokoh tentang konsep-konsep tertentu atau pemahaman tentang kisah yang ada dalam al-Qur'an, misal terdapat penelitian tematik tokoh yang berjudul: "Konsep Poligami Perspektif Ibnu Asyur", maka kajian yang dilakukan tentang poligami menurut Ibnu Asyur seperti apa, yang diperbolehkan dalam konteks seperti apa, yang tidak diperbolehkan dalam konteks seperti apa. Semua itu hasil dari penafsiran terhadap ayat-ayat al-Qur'an.
- c. Tematik ayat: model kajian penelitian ini yang digunakan adalah ayat yang diulang-ulang dalam al-Qur'an untuk memahami tujuan maknanya, mengapa ayat tersebut sampai disebutkan secara berulang kali dalam al-Qur'an. Contoh penelitian tematik ayat, "Pengulangan ayat dalam Surat ar-Rahman", maka kajian ini membahas apa makna setiap ayat *fabiayyi alāi rabbikumā tukadhdhibān* yang sama dalam surat ar-Rahman, secara pasti setiap ayat yang sama itu memiliki perbedaan dalam hal konteksnya, maka

dalam penelitian itulah tujuan untuk mengetahui semua ini.<sup>29</sup>

- d. Tematik Surat: model kajian penelitian ini adalah membahas satu surat secara keseluruhan, misal contoh penelitian berjudul: “Penafsiran Surat Saba”, maka pembahasan yang dikaji meliputi Asbabun Nuzulnya, menjelaskan maksud yang bersifat umum dan khusus, menjelaskan korelasi antar berbagai masalah yang dikandungnya, sehingga surat tersebut tampak utuh dan cermat.<sup>30</sup>



---

<sup>29</sup> Salim Ashar dan Dian Erwanato, *Metodologi Penelitian Tafsir Al-Qur'an* (Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2023), 28-30.

<sup>30</sup> al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*, 35.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yakni penelitian yang bersifat deskriptif, alamiah, dan tidak menampilkan angka-angka perhitungan.<sup>31</sup> Metode ini digunakan untuk menjelaskan secara terperinci dari data-data yang telah diperoleh guna menghasilkan pemahaman yang mendalam.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* atau studi kepustakaan. Disebut studi kepustakaan karena penelitian mengumpulkan data dari data pustaka kemudian membaca, mencatat dan mengolahnya.<sup>32</sup> Data yang digunakan berupa artikel jurnal, buku, skripsi, dan lainnya yang sesuai dengan tema pembahasan.

#### B. Sumber Data

Sumber data yang digunakan terdapat 2 jenis yakni data primer dan sekunder.

##### a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini merujuk pada sumber utama yang menjadi landasan dalam mengkaji topik yang dibahas.

---

<sup>31</sup> Basri Bado, *MODEL PENDEKATAN KUALITATIF: Telaah dalam Metode Penelitian Ilmiah* (TAHTA MEDIA GROUP, 2022), 27.

<sup>32</sup> Mustika zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, 3 ed. (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014), 3. [https://www.google.co.id/books/edition/Metode\\_Penelitian\\_Kepustakaan/zG9sDAAAQB-AJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kepustakaan/zG9sDAAAQB-AJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover).

Adapun sumber utama dalam penelitian adalah al-Qur'an, khususnya ayat-ayat yang mengandung nilai-nilai berpikir positif.

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan jenis data tambahan yang digunakan untuk menunjang, melengkapi, serta memperkuat temuan dari data primer dalam proses penelitian. Keberadaan data sekunder sangat penting karena dapat memberikan sudut pandang lain, memperkaya analisis, serta memperluas cakupan pemahaman terhadap topik yang dikaji. Dalam penelitian ini, data sekunder yang digunakan berasal dari berbagai sumber yang relevan dengan tema pembahasan, antara lain kitab-kitab tafsir yang otoritatif, buku-buku ilmiah yang berkaitan dengan nilai-nilai keislaman dan psikologi, artikel-artikel dari jurnal akademik, skripsi-skripsi sebelumnya yang memiliki irisan topik, serta karya ilmiah lain yang dinilai mendukung dan memiliki keterhubungan dengan fokus penelitian yang sedang dilakukan..

### C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara mengumpulkan dokumen atau data-data yang telah didokumentasikan.<sup>33</sup> Data-data yang dibutuhkan berupa ayat-

---

<sup>33</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), 240.

ayat al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai berpikir positif. Selain itu, data yang perlu dikumpulkan juga adalah kitab-kitab tafsir, jurnal, artikel, buku, dan karya ilmiah lain yang relevan dengan penelitian ini yang berguna sebagai pelengkap dan menjadikan pembahasan lebih komprehensif.

#### **D. Teknik Analisis Data**

Metode analisis yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif-analisis, yaitu sebuah pendekatan yang bertujuan untuk menguraikan, menjelaskan, dan memaparkan data yang telah dikumpulkan secara sistematis dan terperinci. Data yang diperoleh dari berbagai sumber dianalisis dengan tetap mempertahankan keaslian bentuk dan maknanya, agar tidak terjadi penyimpangan dari konteks sebenarnya. Melalui metode ini, setiap informasi yang relevan dikaji secara mendalam guna menemukan jawaban yang sesuai dengan fokus penelitian. Setelah itu, hasil analisis dari berbagai bagian data tersebut disusun dan dirangkai sehingga membentuk satu kesimpulan yang utuh dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pendekatan ini tidak hanya menjelaskan data secara apa adanya, tetapi juga mengupayakan pemahaman yang lebih mendalam terhadap makna yang terkandung di dalamnya.

#### **E. Keabsahan Data**

Dalam menguji keabsahan data, yang dilakukan oleh peneliti yakni menggunakan cara triangulasi. Triangulasi merupakan cara untuk membandingkan dan mengkaji ulang data dari berbagai sudut pandang, baik

melalui ragam sumber literatur, pendekatan analisis, maupun penafsiran yang berbeda, guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap objek kajian. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan menelaah berbagai kitab tafsir, pandangan ahli, serta teori berpikir positif, agar data yang dikaji tidak berdiri sendiri dan tidak terjebak pada satu sudut pandang tertentu. Teknik ini penting diterapkan karena karakteristik data dalam penelitian kualitatif cenderung bersifat naratif dan mengandung unsur interpretasi, sehingga validitasnya memerlukan proses konfirmasi silang yang sistematis dan mendalam. Dengan demikian, penerapan triangulasi membantu peneliti untuk memperkuat kredibilitas temuan, menghindari bias, serta menghasilkan kesimpulan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## **F. Tahap-tahap Penelitian**

### **1. Tahap Pra-Pengerjaan**

Pada tahap awal penelitian, terdapat sejumlah langkah penting yang harus dilalui untuk membangun fondasi kajian yang kuat. Langkah pertama dimulai dengan menentukan judul yang tidak hanya menarik, tetapi juga mencerminkan fokus utama dari penelitian. Setelah itu, peneliti menyusun rumusan masalah yang spesifik dan terarah, guna memberikan batasan yang jelas terhadap ruang lingkup pembahasan. Selanjutnya, dilakukan penetapan area fokus penelitian, yakni menentukan aspek-aspek apa saja yang akan dikaji secara mendalam agar tidak keluar dari konteks yang telah ditetapkan. Selain itu, peneliti

juga mengidentifikasi manfaat yang diharapkan dari penelitian, baik secara teoritis untuk pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara praktis bagi masyarakat atau pihak-pihak tertentu yang berkepentingan. Tahapan awal ini menjadi dasar penting sebelum memasuki proses pengumpulan dan analisis data.

## 2. Tahap Pengerjaan

Pada tahap ini, peneliti mulai menyusun dan memilih sumber-sumber data yang dianggap relevan dan mendukung terhadap pokok bahasan yang sedang dikaji. Proses ini melibatkan penelusuran literatur yang bersumber dari teks-teks utama seperti al-Qur'an dengan melakukan identifikasi dan memilah ayat-ayat yang berkaitan dengan nilai-nilai berpikir positif. Selanjutnya, dilakukan penelaahan terhadap makna ayat-ayat tersebut dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), melalui rujukan kitab-kitab tafsir.

## 3. Tahap Analisis Data

Pada tahapan ini, peneliti menganalisis isi ayat berdasarkan konsep berpikir positif yang dipaparkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Sucitra, dkk,. Setelah itu menjelaskan konseptualisasi konsep berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian diakhiri dengan penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis dan jawaban rumusan masalah.

## 4. Tahap Penelitian

Tahap akhir dalam proses penelitian adalah penyusunan hasil

penelitian secara sistematis dan sesuai dengan pedoman yang berlaku di instansi terkait. Pada fase ini, peneliti juga melakukan peninjauan kembali terhadap temuan penelitian. Jika ditemukan kekeliruan atau ketidaktepatan data, maka penelitian dapat dilakukan kembali guna memperbaiki kekurangan yang ada.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## BAB IV

### PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

Pada bab ini penulis akan menyajikan berpikir positif yang terkandung dalam al-Qur'an, dengan menghimpun ayat-ayat yang relevan dengan topik pembahasan, guna menjawab rumusan masalah yang ada. Mengkaji ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kandungan dan nilai-nilai terkait berpikir positif. Berpikir positif memiliki keterkaitan dengan ajaran-ajaran agama seperti *husnuzan*, optimisme (percaya diri), tawakal, dan sabar. Ajaran-ajaran tersebut semuanya terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an.

#### A. Konsep Berpikir Positif dalam al-Qur'an

Pada bagian ini penulis akan membuat kategori berpikir positif guna memudahkan dalam menentukan kosa kata dalam Bahasa Arab, dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memuat variabel tersebut.

##### 1. *Husnuzan*

Secara etimologis, istilah *husnuzan* merupakan gabungan dari dua suku kata yakni *husn* yang memiliki arti baik (positif), dan *zan* yang berarti prasangka, dugaan, atau asumsi terhadap sesuatu. Dengan demikian *husnuzan* dapat dipahami sebagai sikap mental untuk berprasangka baik terhadap orang lain maupun terhadap ketentuan Allah.<sup>34</sup>

Dalam Al-Qur'an, istilah *husnuzan* tidak disebutkan secara langsung. Namun, konsep ini disampaikan melalui penggunaan padanan

---

<sup>34</sup> Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, dan Muhammad Hafidz, "Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa," *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 1–11.

kata *zan* (ظن), yang secara etimologis berarti prasangka atau dugaan. Kata *zan* dalam berbagai bentuk dan konteksnya muncul sebanyak 69 kali di dalam Al-Qur'an.<sup>35</sup>

Seperti yang terdapat dalam surah al-Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحْسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم

بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

12. *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*<sup>36</sup> (QS. Al-Hujurat/49: 12)

*al-zan* adalah kondisi batin yang berada di antara keyakinan dan keraguan atau bahkan ilusi, yang muncul karena adanya indikasi, baik kuat maupun lemah. Dalam Al-Qur'an, istilah *zan* sering disebut secara umum agar manusia waspada terhadap segala bentuk prasangka dan menimbanginya secara cermat. Sebagian *zan* dianjurkan, seperti prasangka baik kepada Allah SWT dan hasil ijtihad dalam hukum praktis. Namun, ada

<sup>35</sup> Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim* (Kairo: Darul Hadis, 1944), 439-440.

<sup>36</sup> "Qur'an Kemenag."

juga yang diharamkan, seperti prasangka terhadap keesaan Allah, kenabian, atau yang bertentangan dengan dalil *qath'i*, serta berburuk sangka kepada sesama mukmin. Adapun dalam urusan duniawi, *zan* tertentu dibolehkan selama tidak menimbulkan mudarat. (إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ) Sebagian bentuk prasangka tergolong dosa dan berpotensi mendatangkan hukuman. Jumlahnya tidak sedikit, salah satunya adalah prasangka buruk terhadap kaum Mukmin yang dikenal memiliki integritas baik. Inilah yang menjadi dasar dari larangan tegas dalam Al-Qur'an untuk menjauhi berbagai prasangka.<sup>37</sup>

Dalam ayat ini prasangka yang dimaksud adalah, memiliki prasangka buruk terhadap orang lain, hal ini sebagaimana sebab turunnya ayat ini. Ibnu Mundzir meriwayatkan dari Ibnu Jarir, ia mengatakan: Orang-orang menyangka bahwa ayat ini turun berkenaan dengan Salman al-Farisi yang makan kemudian tidur dan mendengkur. Salah seorang laki-laki kemudian menuturkan makan dan tidurnya Salman. Maka turunlah ayat ini.<sup>38</sup>

#### QS. an-Nur ayat 12

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ ١٢

<sup>37</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 13 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 476.

<sup>38</sup> Imam as-Suyuti, *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya al-Qur'an*, trans. oleh Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014), 498-499.

12. *Mengapa orang-orang mukmin dan mukminat tidak berbaik sangka terhadap kelompok mereka sendiri, ketika kamu mendengar berita bohong itu, dan berkata, “Ini adalah (berita) bohong yang nyata?”.<sup>39</sup> (QS. an-Nur/24: 12)*

pada ayat sebelumnya, yaitu QS. an-Nur ayat 11 dikisahkan peristiwa tuduhan keji yang ditujukan kepada Sayyidah Aisyah bersama Shafwan bin al-Mu'aththal as-Sulami adz-Dazkwan. Keduanya difitnah telah melakukan perbuatan tercela dan dianggap telah menghianati Rasulullah. Kabar dusta tersebut tersebar luas di tengah masyarakat Madinah hingga sampai ke telinga Rasulullah dan ke kedua orang tua Aisyah, yakni Abu Bakar dan istrinya. Salah satu tokoh yang berperan utama dalam menyebarluaskan fitnah tersebut adalah Abdullah bin Ubay bin Salul. Isu tersebut terus bergulir selama satu bulan lamanya, sehingga menyebabkan kesedihan mendalam bagi Aisyah. Ia menangis sepanjang malam hingga pagi hari bahkan sampai tidak dapat tidur lantaran terus menerus menangis. Suatu ketika, Rasulullah mendatangi Aisyah dan berbicara padanya terkait isu yang berkembang. Beliau berkata, “jika kamu memang tidak bersalah dan suci, maka Allah pasti akan mensucikanmu. Namun, jika kamu melakukan kesalahan, maka mohonlah ampun kepada Allah dan bertobatlah, karena seorang hamba yang mengakui dosanya lalu bertobat, niscaya Allah akan menerima tobatnya.” Aisyah membantah apa yang dikatakan Rasulullah itu dan kemudian ia pergi ke kamarnya. Tidak

---

<sup>39</sup> “Qur’an Kemenag.”

lama berselang, Allah menurunkan wahyu yang menegaskan bahwa tuduhan tersebut adalah fitnah belaka dan tidak berdasar.<sup>40</sup> QS. an-Nur ayat 12 yang merupakan lanjutannya, berisikan tuntunan hidup yang ditujukan kepada kaum Muslimin tentang bagaimana seharusnya menyikapi berita bohong yang menimpa saudara seiman agar berbaik sangka kepadanya.<sup>41</sup>

Wahbah al-Zuhaili dalam tafsirnya *al-Munir*, menafsirkan QS. An-Nur ayat 12 bahwa ketika kaum Muslimin mendengar tuduhan yang disebarkan oleh penyebar berita bohong mengenai Sayyidah Aisyah, seharusnya mereka bersikap bijak dan berprasangka baik terhadap beliau. Hal ini merupakan implementasi dari tuntunan keimanan yang mendorong setiap orang beriman untuk memelihara prasangka baik (*ḥusnuzan*) terhadap sesama, apalagi kepada istri Nabi. Allah secara tegas menyatakan bahwa Aisyah sama sekali tidak bersalah dan bersih dari tuduhan itu. Allah menyebutnya sebagai *ifkun mubīn* (kebohongan yang nyata), yakni tuduhan palsu yang benar-benar dibuat-buat tanpa dasar apa pun. Penggunaan kata Mukmin secara eksplisit dalam ayat ini mengandung pesan moral yang dalam, bahwa seorang Mukmin hendaknya senantiasa mendahulukan prasangka baik terhadap sesama Muslim.<sup>42</sup> Ayat tersebut secara langsung merupakan didikan yang diberikan oleh Allah kepada kaum Mukmin yang turut serta ikut membicarakan berita miring dan palsu.

<sup>40</sup> as-Suyuti, *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya al-Qur'an*, 371-375.

<sup>41</sup> Abdul Karim Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 7 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 4903.

<sup>42</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 9 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 462-463.

Kedua ayat diatas memberikan pesan bahwa pentingnya memiliki prasangka yang baik kepada semua manusia, atau secara khusus kepada saudara seiman. Menumbuhkan prasangka yang baik dimulai dari pola pikir yang baik (positif), sebab pikiran memiliki peranan penting dalam menumbuhkan hal itu. Jika dalam pikirannya dipenuhi dengan hal-hal yang positif maka prasangka yang dihasilkan juga positif pula, begitu sebaliknya. Maka pikiran yang positif sangat berperan dalam menumbuhkan prasangka-prasangka baik

## 2. Optimis

Optimis merupakan cara pandang seseorang yang melihat kehidupan dengan kaca mata harapan dan keyakinan bahwa segala sesuatu akan berakhir dengan baik.<sup>43</sup> Nilai dan ajaran tersebut terdapat juga dalam al-Qur'an, namun penyebutan kata optimis tidak disebutkan secara langsung dalam al-Qur'an. Kata optimis dalam ayat-ayat al-Qur'an disebutkan menggunakan kata-kata yang mewakili dari optimis, yakni dengan kata *huzn*, dan *ya'su*.<sup>44</sup> Dalam al-Qur'an kata *huzn* dalam berbagai bentuk disebutkan sebanyak 42 kali.<sup>45</sup> Sedangkan kata *ya'su* disebutkan sebanyak 13 kali.<sup>46</sup>

<sup>43</sup> Putri Nur Adhima dan Lailatul Rif'ah, "Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar)," *CBJIS: Cross-Border Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (16 Februari 2023): 113-114 <https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721>.

<sup>44</sup> Annisa Rismawati, "OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL-QUR'AN DAN HADITS: Kajian Tafsir Tematik," *Muta'allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (1 Maret 2023): 99, <https://doi.org/10.18860/mjpai.v2i1.1731>.

<sup>45</sup> Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, 199-200.

<sup>46</sup> Abdul Baqi, 769.

QS. Ali Imron ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

139. *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*<sup>47</sup>(QS. Ali Imron/3: 139)

Ibnu Abbas meriwayatkan bahwa dalam Perang Uhud, kaum Muslimin sempat mengalami kekalahan. Pada saat genting itu, Khalid bin Walid bersama pasukan berkuda dari kalangan musyrikin berusaha mendaki bukit untuk melancarkan serangan lanjutan terhadap pasukan Islam. Menyaksikan situasi tersebut, Rasulullah pun berdoa, “Ya Allah, jangan biarkan mereka mengalahkan kami. Ya Allah, tiada kekuatan yang kami miliki kecuali dengan izin dan kehendak-Mu. Ya Allah, di tanah ini tidak ada yang menyembah-Mu selain orang-orang ini.” Lalu Allah menurunkan ayat-ayat ini. Lalu terdapat sekelompok sahabat langsung bergegas memanjat bukit dan menghadang pasukan berkuda musyrikin dan menggagalkan upaya mereka, sehingga mereka kalah dan mundur. Ini adalah maksud dari ayat,

وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ “*padahal kalianlah sebenarnya orang-orang yang lebih*

*tinggi*”<sup>48</sup>

<sup>47</sup> “Qur’an Kemenag.”

<sup>48</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 2 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 432-433.

Hamka dalam tafsirnya *al-Azhar* meriwayatkan sebab turunnya ayat ini berbeda dengan riwayat yang dijelaskan Wahbah az-Zuhaili. Hamka menjelaskan setelah berakhirnya Perang Uhud yang memakan korban jiwa sebanyak tujuh puluh mujahid fi sabilillah termasuk Hamzah bin Abdul Muthalib, paman Rasulullah dan di mana Rasulullah sendiri juga mengalami luka-luka. Tampak jelas suasana duka, keletihan, dan menurunnya semangat di kalangan kaum Muslimin. Dalam situasi yang berat itu, turunlah ayat ini: angkat wajahmu, jangan lemah dan jangan larut dalam kesedihan. Sebab kaum Muslimin masih memiliki satu kekuatan utama yang tidak dapat dirampas oleh siapa pun, yakni iman. Selama iman itu tetap tertanam kuat dalam dada, maka mereka tetaplah yang lebih tinggi dan unggul. Iman itulah modal utama yang akan menjadi cahaya penuntun dalam menghadapi kehidupan masa depan.<sup>49</sup>

Allah menurunkan ayat ini sebagai bentuk hiburan bagi kaum Muslimin yang tengah dilanda kesedihan dan keterpurukan akibat kekalahan dalam Perang Uhud melawan kaum Musyrikin. Dalam peristiwa tersebut, banyak sahabat yang gugur, terluka, bahkan Rasulullah sendiri mengalami luka-luka. Ayat ini datang sebagai respons atas situasi yang sangat mengguncang perasaan kaum Muslimin. Dalam ayat tersebut Allah menggunakan dua kata yang menggambarkan kondisi kaum Muslimin saat itu, yakni *al-wahn* dan *al-ḥuzn*. *al-wahn* memiliki makna yang merujuk pada

---

<sup>49</sup> Abdul Karim Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 2 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 933.

kelemahan dalam usaha, ketidakmampuan berpikir jernih, serta ketidakberdayaan dalam menghadapi keadaan. Kekalahan yang mereka alami membuat mereka kehilangan semangat dan menjadi lemah dalam berbagai aspek kehidupan. Sementara kata *al-huzn* mengandung makna kesedihan mendalam dalam jiwa akibat kehilangan sesuatu yang diinginkan. Dalam konteks ini, kaum Muslimin berduka karena gugurnya para sahabat serta rasa sedih akibat kekalahan yang mereka alami. Ayat ini tidak hanya mencerminkan keadaan mereka, tetapi juga berfungsi sebagai penyemangat agar mereka tidak larut dalam kelemahan dan kesedihan yang berkepanjangan.<sup>50</sup>

QS. Yusuf ayat 87

يٰٓبَنِيٓ اٰدٰهْبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُۤوسُفَ وَاٰخِيْهِ وَاَلَا تٰتٰسُوْا مِنْ رُّوْحِ اللّٰهِ لِيٰٓئِسَ مِنْ رُّوْحِ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R  
اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ ٨٧

87. *Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.*<sup>51</sup> (QS. Yusuf/12: 87)

Surah Yusuf merupakan salah satu surah yang berisikan kisah nabi terdahulu yakni Nabi Yusuf. Di dalamnya dikisahkan suka duka kehidupan

<sup>50</sup> Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, 2013, 432.

<sup>51</sup> “Qur’an Kemenag.”

Nabi Yusuf dari sejak kecil sampai dewasa. Mulai dari kisahnya di waktu kecil yang tidak disukai oleh para saudaranya lantaran mendapat kasih sayang lebih dari ayahnya Nabi Ya'kub, sehingga para saudaranya menjadi iri. Dari rasa iri tersebut timbullah rasa dengki dan berakhir dengan tindakan tercela berupa menjerumuskan Nabi Yusuf ke dalam sumur, diselamatkan oleh seseorang yang sedang melewati sumur tersebut dan kemudian Nabi Yusuf dijual dipasar sebagai budak. Sampai di kala mulai remaja yang di rayu oleh perempuan cantik bangsawan, meskipun Nabi Yusuf selamat dari rayuan itu, di kemudian Nabi Yusuf dimasukkan ke dalam penjara dan selama beberapa tahun mendekam di dalamnya. Pada suatu ketika Nabi Yusuf dipanggil untuk dijadikan sebagai wakil raja, sampai titik akhirnya menjadi raja, dan kemudian dipertemukan kembali dengan saudara-saudaranya dan juga dengan ayahnya.<sup>52</sup>

Pada ayat 87 ini, mengisahkan ayah Nabi Yusuf yakni Nabi Ya'kub memerintahkan anak-anaknya pergi ke Mesir untuk mencari Yusuf dan saudaranya Benyamin dengan mengatakan *اِذْهَبُوا بِيِّنِي*. Kata *tahassus* biasanya digunakan dalam konteks mencari atau menyelidiki sesuatu yang bersifat baik. Namun dalam ayat ini, kata ini digunakan dalam konteks yang berbeda, yaitu menyelidiki kabar yang menyedihkan. Nabi Ya'kub berkata kepada anak-anaknya agar mereka tidak berputus asa, karena berputus asa

<sup>52</sup> Abdul Karim Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 5 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 3578.

adalah hal yang dilarang oleh Allah. Putus asa dari rahmat Allah adalah sikap yang hanya dimiliki oleh orang-orang kafir, yakni mereka yang tidak percaya terhadap takdir dan tidak memahami kebijaksanaan Allah dalam mengatur kehidupan hamba-Nya. Sebaliknya, orang-orang Mukmin tidak pernah berputus asa dari rahmat Allah. Mereka meyakini dan berharap agar diberikan keluasan dan kelapangan. Dalam pandangan Ibnu Abbas, seorang Mukmin senantiasa berada dalam kebaikan. Ketika tertimpa musibah, ia tetap berharap kepada Allah dan ketika memperoleh nikmat, ia bersyukur atas karunia tersebut.<sup>53</sup>

Kata *rūḥ* dimaknai sebagai nafas oleh sebagian ulama, karena kesedihan dan kesusahan sering kali menyebabkan dada terasa sesak dan pernapasan menjadi berat. Oleh karena itu, ketika seseorang mampu bernapas dengan lega, adanya pun terasa lapang. Dalam konteks ini, kelapangan dada dipahami sebagai simbol hilangnya kesedihan dan terselesaikannya masalah yang tengah dihadapi. Sementara itu, ada juga yang memahami kata *rūḥ* seakar kata dengan *istirāḥah*, yang berarti ketenangan atau istirahat batin. Dengan begitu, ayat ini dapat dimaknai sebagai seruan agar tidak berputus asa dari datangnya ketenangan dan kelapangan yang berasal dari Allah.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 7 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 62.

<sup>54</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jilid 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 513-514.



dipetik dari kisah-kisah tersebut. Surah ini kemudian ditutup dengan perintah untuk senantiasa beribadah kepada Allah, bertawakal sepenuhnya kepada-Nya, serta larangan untuk bersikap berlebihan dalam memusuhi kaum musyrik.<sup>58</sup>

Surah Hud ayat 123 ini merupakan bagian akhir atau penutup dari serangkaian kisah para nabi bersama kaumnya yang telah dijelaskan sebelumnya. Allah berfirman **وَاللَّهُ غَنِيٌّ** maksudnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu, baik yang gaib maupun yang nyata, dan kepada-Nya semua makhluk akan kembali. Karena itu, setiap hamba diperintahkan untuk hanya menyembah kepada Allah, bertawakal dengan sepenuh hati, serta yakin bahwa Allah akan mencukupi dan membalas segala amal perbuatan dengan adil, baik di dunia maupun di akhirat.<sup>59</sup>

Firman Allah yang berbunyi **فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ** mengandung perintah untuk menaati Allah, yaitu dengan menjalankan segala perintah-Nya sesuai kemampuan, serta menjauhi segala larangan-Nya. Kepatuhan ini bertujuan agar seorang hamba mendapatkan pertolongan dari Allah dalam setiap aktivitas barunya setelah ia melaksanakan ibadah. Perintah untuk menyembah dan bertawakal kepada Allah mengandung pesan bahwa ibadah tidak hanya semata-mata sebagai bentuk penghambaan, tetapi juga menjadi

<sup>58</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 6 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 431.

<sup>59</sup> Zuhaili, 432-433.

sarana untuk memperoleh kekuatan dan pertolongan dari Allah.<sup>60</sup>

QS. at-Thalaq ayat 2

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا ذَوَيْ عَدْلٍ مِّنكُمْ

وَأَقِيمُوا الشَّهَادَةَ لِلَّهِ يُؤَعِّظُ بِهِ مَن كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ هُوَ مَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ

لَهُ مَخْرَجًا ۚ ٢

2. Apabila mereka telah mendekati akhir idahnya, rujuklah dengan mereka secara baik atau lepaskanlah mereka secara baik dan persaksikanlah dengan dua orang saksi yang adil dari kamu dan hendaklah kamu tegakkan kesaksian itu karena Allah. Yang demikian itu dinasihatkan kepada orang-orang di antara kamu yang beriman kepada Allah dan hari akhir. Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya.<sup>61</sup> (QS. at-Thalaq/65: 2)

Turunnya ayat yang berbunyi “barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar”. Sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Mardawiyah meriwayatkan dari jalur al-Kalbi dari Abu Shalih dari Ibnu Abbas, ia mengatakan; Auf bin Malik al-Asyja’I datang menemui Rasulullah dan berkata, “Wahai Rasulullah, sesungguhnya anakku telah ditawan oleh musuh, sementara ibunya sangat bersedih. Apa

<sup>60</sup> Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an*, 2002, 382-383.

<sup>61</sup> “Qur’an Kemenag.”

yang engkau perintahkan kepadaku?” Rasulullah bersabda, “aku menyaranakan kepadamu dan istrimu untuk memperbanyak membaca kalimat *Lā ḥaula wa lā quwwata illā billāh* (Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah).” Istri Auf pun menyambut dengan berkata, “Aku akan melaksanakan apa yang engkau perintahkan.” Kemudian keduanya pun memperbanyak bacaan tersebut. Dengan izin Allah, para penjaga yang menawan anak mereka menjadi lengah, hingga anak itu berhasil melarikan diri sambil membawa beberapa ekor kambing milik musuh. Ia pun kembali kepada ayahnya membawa kambing-kambing tersebut. Maka turunlah ayat, *barangsiapa yang bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan mengadakan baginya jalan keluar*”.<sup>62</sup>

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

yang bertakwa kepada Allah dengan menjalankan segala perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya, maka Allah akan memberikannya jalan keluar dari setiap persoalan yang dihadapi. Ia juga akan dianugerahi rezeki dari arah yang tidak diduga-duga, yang tidak pernah terlintas dalam pikiran sebelumnya. Ayat ini juga menjadi dalil kuat bahwa ketakwaan merupakan kunci keselamatan dari berbagai kebuntuan, situasi genting, tekanan hidup, kesulitan, dan penderitaan. Selain itu, ketakwaan juga menjadi sebab datangnya rezeki yang halal, baik, dan luas yang tidak pernah diduga-duga

<sup>62</sup> as-Suyuti, *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya al-Qur'an*, 533-534.

oleh akal manusia.<sup>63</sup> Secara khusus pesan ketakwaan sebagai kunci dari terbukanya jalan keluar ini disampaikan kepada yang sedang berumah tangga. Sebab ayat ini berisi tentang persoalan-persoalan rumah tangga. Permasalahan dalam rumah tangga sangatlah beragam dan kompleks. Permasalahannya ada yang berupa ekonomi, sifat dan perlakuan suami terhadap istri ataupun sebaliknya, perlakuan mertua, bahkan lingkungan sekitar. Maka ayat ini memberikan solusi, bahwa ketika sedang mengalami cobaan dan tidak menemukan jalan keluar, maka carilah jalan keluar tersebut dengan bertawakal (berserah diri) kepada Allah. Sesuai dengan firman-Nya dalam ayat ini, siapa yang bertakwa kepada Allah, Dia akan membukakan jalan keluar baginya.<sup>64</sup>

Perlu digarisbawahi bahwa rezeki di sini tidak hanya dimaknai dalam bentuk materi saja. Rezeki di sini bukanlah semata-mata soal materi saja. Kepuasan batin, ketenangan batin juga merupakan rezeki, bahkan merupakan kekayaan yang tidak ada habisnya. Yang harus diingat juga bahwa ayat ini Allah tidak menyebutkan akan menjadikan seseorang yang bertakwa menjadi kaya secara harta. Maka rezeki di sini tidak selalu bersifat material saja, tetapi juga mencakup aspek spiritual dan batiniah.<sup>65</sup>

Kedua ayat diatas secara eksplisit menyebutkan bahwa ketakwaan

<sup>63</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, trans. oleh Abdul Hayyie al-Kattani, Jilid 14 (Jakarta: GEMA INSANI, 2013), 645.

<sup>64</sup> Abdul Karim Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 10 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.), 7467.

<sup>65</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jilid 14 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 297.

merupakan kunci dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan. Cobaan dan ujian yang menimpa sering kali menemukan jalan buntu. Keterbatasan akal manusia juga menjadi salah satu faktor tidak ditemukannya jalan keluar ketika menghadapi cobaan. Ketika berada dalam posisi tersebut, jalan satu-satunya yang dapat ditempuh ialah berserah diri kepada Allah. Sebab Allah lah yang memberikan cobaan dan Allah juga yang memberikan jalan keluarnya. Maka siapa yang berserah diri, maka Allah akan memberikan jalan keluar baginya dari arah yang tidak diduga-duga.

#### 4. Sabar

Secara etimologis, *ṣabr* (صبر) berarti menahan, menanggung, tabah, dan mencegah diri. Secara terminologis, sabar adalah kemampuan menahan diri dalam kesulitan, mengendalikan hawa nafsu yang bertentangan dengan akal dan syariat, serta tidak mudah mengeluh. Sabar mencerminkan ketenangan menghadapi ujian hidup, serta penyerahan hati sepenuhnya hanya kepada Allah.<sup>66</sup> Dalam al-Qur'an kata *ṣabar* disebutkan sebanyak 103 kali.<sup>67</sup>

QS. Ali Imran ayat 186

﴿لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ

<sup>66</sup> Khoirul Ulum dan Ahmad Khoirur Roziqin, "Sabar Dalam Al-Qur'an," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4, no. 1 (2 Januari 2021): 125, <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.

<sup>67</sup> Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, 399-401.

أَشْرَكُوا أَدَّى كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ١٨٦

186. *Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.*<sup>68</sup> (QS. Ali Imron/3: 186)

Sebab turunnya ayat ini memiliki beberapa versi. Pertama, sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abi Hatim dan Ibnu Mundzir dari Ibnu Abbas, ayat ini diturunkan ketika terjadi pertikaian antara Abu Bakar dan seorang Yahudi bernama Fanhas yang mencemooh Allah, sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat sebelumnya, yaitu ayat 181. Kedua, menurut riwayat Abdurrazzak dari Ma'mar dari Az-Zuhri dari Abdurrahman bin Ka'ab bin Malik, disebutkan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan Ka'ab bin Asyraf yang menghina Nabi dan para sahabatnya dengan syairnya.<sup>69</sup> Ibnu Katsir memaparkan hal yang serupa namun dengan riwayat yang berbeda dan dengan versi yang panjang. Riwayat tersebut diriwayatkan oleh Imam Bukhari dari Az-Zuhri dari 'Urwah bin Zubair dari Usamah bin Zaid, bahwasanya ia berkata, suatu ketika Rasulullah menaiki seekor keledai yang di atasnya terdapat pelana yang terbuat dari beludur, dan Usamah bin Zaid dibonceng di belakang beliau. Tujuan perjalanan tersebut adalah untuk

<sup>68</sup> "Qur'an Kemenag."

<sup>69</sup> as-Suyuti, *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya al-Qur'an*, 121.

menjenguk Sa'ad bin 'Ubadah yang tinggal di Bani al-Harits bin al-Khazraj, sebelum terjadinya Perang Badar. Dalam perjalanan, Rasulullah melewati sebuah majelis yang di dalamnya terdapat 'Abdullah bin Ubay bin Salul peristiwa ini terjadi sebelum ia masuk Islam. Di majelis tersebut berkumpul berbagai kalangan, antaranya kaum muslimin, orang-orang musyrik penyembah berhala, Ahlul Kitab dan Yahudi. Rasulullah mengucapkan salam kepada mereka, lalu turun dari keledainya, dan mengajak mereka untuk menyembah Allah, serta beliau juga membacakan al-Qur'an kepada mereka. 'Abdullah bin Ubay bin Salul menanggapi hal itu dengan berkata, "Wahai saudara, tidak ada kebaikan dari apa yang engkau katakan. Jika memang itu benar, maka janganlah engkau mengganggu majelis kami. Silakan teruskan perjalananmu dan ceritakan kepada orang yang datang kepadamu." Kemudian 'Abdullah bin Rawahah berkata, "Kami menerimanya wahai Rasulullah, sampaikanlah kepada kami hal itu di majelis kami, karena kami menyukainya." Pernyataan yang saling bertolak belakang tersebut memicu ketegangan antara kaum muslimin, orang-orang munafik, dan kelompok Yahudi. Mereka saling mencemooh hingga nyaris terjadi pertikaian. Rasulullah menenangkan mereka dan berusaha meredakan ketegaan hingga akhirnya diam. Beliau lalu kembali menaiki keledainya dan melanjutkan perjalanan menuju ke kediaman Sa'ad bin 'Ubadah. Setibanya di sana, Rasulullah berkata kepada Sa'ad, "Wahai Sa'ad, apakah engkau tidak mendengar apa yang dikatakan oleh 'Abdullah bin Ubay." Kemudian beliau menceritakan kejadian yang terjadi. Sa'ad

menjawab, “Wahai Rasulullah, maafkanlah dia dan biarkan saja, karena penduduk kampung ini sebelumnya telah sepakat untuk menjadikannya sebagai pemimpin mereka.” Mendengar hal itu, Rasulullah pun memaafkannya.<sup>70</sup>

Ayat ini merupakan lanjutan dari ayat-ayat sebelumnya yang berfungsi sebagai penghiburan bagi Nabi Muhammad guna menghilangkan kesedihan beliau atas sikap kaum kafir dan kaum munafik. Allah menegaskan bahwa setiap bentuk pertentangan, penolakan dan permusuhan pasti suatu saat akan berakhir. Oleh karena itu, Nabi diingatkan agar tidak merasa gelisah dan bersedih hati, sebab mereka akan mendapatkan balasan yang setimpal. Di sisi lain, ayat ini juga mengandung pesan bagi kaum Mukminin agar mereka mempersiapkan diri dan bersabar menghadapi apa yang akan mereka temui berupa berbagai bentuk gangguan dan cobaan. Sehingga ketika gangguan dan cobaan datang secara tiba-tiba, mereka sudah siap untuk menghadapinya dan tidak merasa terbebani dan merasa berat. Berbeda dengan orang-orang yang tidak beriman, ketika menghadapi ujian hidup cenderung merasa sangat bersedih, putus asa, bahkan membenci kehidupan itu sendiri.<sup>71</sup>

Dalam ayat ini Allah menegaskan bahwa setiap Mukmin pasti akan menghadapi ujian atau cobaan dalam hidupnya. Hal ini sebagaimana

---

<sup>70</sup> Abdullah bin Muhammad al-Seikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, trans. oleh M. Abdul Ghoffar E.M, Abdurrahim Mu`thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari, Jilid 2 (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi`i, 2004), 203-204.

<sup>71</sup> Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, 2013, 529-530.

firman-Nya لَتَبْلُوَنَّ (sungguh kamu akan diuji), yang menunjukkan kepastian dan penegasan bahwa ujian adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan seorang beriman.<sup>72</sup> Dengan kata lain, ujian merupakan suatu keniscayaan bagi seorang Mukmin, baik diuji melalui harta benda, dirinya sendiri, maupun melalui anak-anak dan keluarganya. Ujian tersebut diberikan sesuai dengan kadar keimanan seseorang, semakin kuat keimanan seseorang, maka semakin berat pula ujian yang diberikan kepadanya.<sup>73</sup>

Selain mengandung peringatan, ayat ini juga memuat penghiburan bagi kaum Mukmin. Hal ini dapat dipahami dari dua sudut pandang. Pertama, ayat ini menegaskan bahwa ujian adalah suatu keniscayaan yang akan dialami oleh setiap manusia. Oleh karena itu, siap pun yang tengah menghadapi ujian hendaknya menyadari bahwa ia bukanlah orang pertama dan bukan pula yang terakhir menghadapi ujian. Kedua, penegasan mengenai kepastian datangnya ujian tersebut juga berfungsi sebagai bentuk persiapan mental bagi orang beriman. Dengan mengetahui bahwa ujian pasti akan datang, maka seseorang akan lebih siap secara batin dalam menghadapinya. Antisipasi tersebut membuat beban ujian terasa lebih ringan, karena kedatangannya telah diduga.<sup>74</sup>

Di sisi lain, Allah tidak hanya memberikan peringatan terhadap

<sup>72</sup> Malik Abdullah, *Tafsir al-Azhar*, t.t, 1016.

<sup>73</sup> al-Seikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, 203.

<sup>74</sup> M. Quraisy Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jilid 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 302.

keniscayaan ujian yang merupakan bagian dari kehidupan seorang Mukmin, tetapi juga memberikan solusi dalam menghadapinya. Solusi tersebut adalah dengan menanamkan sikap sabar dan kelapangan dada dalam menerima setiap ujian yang datang. Kesabaran bukan hanya sekedar menahan diri dari keluh kesah, melainkan juga bentuk keteguhan hati dalam tetap berada di jalan kebaikan meskipun dalam kondisi sulit. Sikap ini juga harus disertai dengan ketakwaan kepada Allah, yakni menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dalam segala keadaan.<sup>75</sup>

QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

153. *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*<sup>76</sup> (QS. Al-Baqarah/2: 153)

Dalam *Tafsir al-Misbah* dijelaskan bahwa Ayat ini mengajarkan, bahwa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan, orang-orang beriman hendaknya menjadikan shalat dan kesabaran sebagai sarana pertolongan. Kesabaran di sini mencakup banyak bentuk: menahan diri dari godaan dan hinaan, tekun menjalankan perintah serta menjauhi larangan, sabar saat menghadapi musibah, dan tabah dalam perjuangan menegakkan kebenaran serta keadilan<sup>77</sup>

<sup>75</sup> Zuhaili, *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*, 2013, 532.

<sup>76</sup> “Qur’an Kemenag.”

<sup>77</sup> Shihab, *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an*, 2002, 363.

Penegasan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar menjadi isyarat penting bahwa keberhasilan dalam mengatasi kesulitan dan kesedihan hanya mungkin terjadi bila seseorang melibatkan Allah dalam setiap langkahnya. Dalam kondisi terpuruk maupun dalam semangat perjuangan, kebersamaan dengan Allah menjadi kunci. Tanpa itu, beban hidup akan terasa semakin berat, bahkan bisa dimanfaatkan oleh setan dan hawa nafsu untuk menjerumuskan.

Karena itulah, kesabaran menjadi jalan menuju kebahagiaan dan kemenangan. Seorang mukmin tidak boleh menyerah atau larut dalam kesedihan ketika menghadapi musibah. Ia harus bangkit dan terus berjuang. Bahkan jika perjuangan itu mengantarkannya pada kematian, ia tetap tidak dianggap mati. Ayat selanjutnya menegaskan bahwa mereka yang gugur di jalan Allah tetap hidup dalam keadaan yang tidak kita sadari.<sup>78</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ujian yang menimpa seseorang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan dan merupakan sebuah keniscayaan. Ketika seseorang memahami realitas ini dengan baik, maka akan lebih mudah baginya untuk menumbuhkan sikap dan pola pikir yang positif. Dengan demikian, cobaan yang dihadapinya akan terasa lebih ringan karena ia lebih terfokus pada upaya penyelesaian masalah, bukan terfokus pada masalahnya.

---

<sup>78</sup> Shihab, 363.

## B. Kontekstualisasi Konsep Berpikir Positif Dalam al-Qur'an pada Kehidupan Sehari-hari

Pada era modern saat ini, di mana dinamika kehidupan mengalami perubahan sangat cepat akibat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Di satu sisi, perkembangan ini memberikan berbagai kemudahan, seperti akses informasi yang begitu cepat dan luas. Namun, di sisi lain, kemajuan ini juga membawa tantangan dan dampak negatif yang tidak sedikit, terutama dalam aspek kehidupan yang ditandai berbagai problem semakin kompleks baik yang bersifat personal maupun sosial. Gaya hidup yang terlalu berorientasi pada pemenuhan kebutuhan material telah menyebabkan banyak individu mengabaikan dimensi rohani dalam kehidupannya.<sup>79</sup> Kondisi tersebut menyebabkan masyarakat modern menghadapi krisis kesehatan mental. kompleksitas problematika kehidupan yang terus meningkat membuat banyak orang rentan mengalami stres berkepanjangan, kecemasan berlebihan, hingga depresi. Situasi inilah yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya kesehatan mental dalam kehidupan sehari-hari.<sup>80</sup>

Kondisi tersebut menjadi lebih buruk lantaran pikiran negatif yang menguasainya. Pikiran negatif cenderung akan menghadirkan hal-hal negatif dalam akalnya, secara bersamaan ia akan menolak seluruh informasi

---

<sup>79</sup> Syamsu Yusuf LN, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 103-104.

<sup>80</sup> Laurensia Anasta, "Krisis Kesehatan Mental di Era Modern," *Universitas Muhammadiyah Malang* (blog), 2023, <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/memox/krisis-kesehatan-mental-di-era-modern.html>.

positif lainnya. Akal manusia memiliki mekanisme akan berkonsentrasi pada satu informasi, yang kemudian dari informasi tersebut akan teralisasi dalam bentuk tindakan. Oleh karena itu, individu yang memiliki pola pikir negati akan cenderung bertindak negatif, terlalu berfokus pada masalah, bukan pada solusi untuk memecahkan masalah. Hasil yang didapat akan sesuai dengan tindakan yang dilakukan, baik kesehatan, keluarga, pekerjaan, keuangan, dan lain-lain.<sup>81</sup>

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran ayat 186

﴿ لَتَبْلُوَنَّ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ

أَشْرَكُوا أَدَىٰ كَثِيرًا ۚ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ۝ ١٨٦

186. *Kamu pasti akan diuji dalam (urusan) hartamu dan dirimu. Kamu pun pasti akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Alkitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan.*<sup>82</sup> (QS. Ali Imron/3: 186)

Di dalamnya Allah menegaskan bahwa ujian yang menimpa seseorang merupakan sebuah keniscayaan dalam hidup. Dengan kata lain, setiap individu pasti akan menghadapi berbagai bentuk ujian, cobaan, dan permasalahan dalam kehidupannya. Bentuk ujian tersebut pun beragam,

<sup>81</sup> Elfiky, *terapi BERPIKIR POSITIF*, 189.

<sup>82</sup> “Qur’an Kemenag.”

mulai dari harta benda, pekerjaan, keluarga, hingga dirinya sendiri. Semua itu merupakan bagian dari perjalanan hidup yang tidak dapat dihindari. Seorang Muslim seharusnya tidak merasa terbebani ketika berbagai ujian dan cobaan datang menghampiri, sebab ia meyakini bahwa semua ujian tersebut adalah ketetapan dari Allah SWT. Ia juga menyadari bahwa ujian tidak hanya menimpa dirinya, tetapi merupakan sunnatullah yang berlaku bagi seluruh makhluk di muka bumi ini.

Sikap yang seharusnya dilakukan ketika ujian dan cobaan datang adalah bersabar serta memohon pertolongan kepada Allah SWT. Sikap ini perlu diutamakan sebagai bentuk keteguhan iman dalam menghadapi berbagai musibah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

153. *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*<sup>83</sup> (QS. Al-Baqarah/2: 153)

Ketika seseorang ditimpa musibah, hendaknya ia bersabar dan memohon pertolongan hanya kepada-Nya, karena sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar. Penegasan bahwa Allah senantiasa bersama orang-orang yang sabar menjadi isyarat bahwa Dia akan

---

<sup>83</sup> “Qur’an Kemenag.”

memberikan kemudahan dan pertolongan dalam menghadapi setiap ujian, selama seorang hamba melibatkan Allah dalam setiap langkahnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, sering kali seseorang menghadapi berbagai kesulitan, seperti ketika sedang berusaha mencari pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan diri sendiri maupun keluarganya. Ia telah melamar ke berbagai kantor dan perusahaan, namun tidak ada satu pun yang menerima lamaran tersebut. Dalam situasi seperti ini, kunci utama agar tetap tegar dan semangat adalah dengan bersabar dan menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT. Bisa jadi jalan tersebut dipersulit karena Allah hendak melindunginya dari sesuatu yang dapat mendatangkan kemudatan di kemudian hari. Demikian pula halnya dalam konteks lain, misalnya ketika seorang pebisnis tengah merencanakan kerja sama usaha dengan pihak lain, tetapi di tengah jalan rekan bisnisnya membatalkan kesepakatan tersebut secara tiba-tiba. Dalam menghadapi kondisi demikian, seorang Muslim dianjurkan untuk bersabar, berlapang dada, dan meyakini bahwa setiap peristiwa yang terjadi merupakan bagian dari ketetapan Allah yang mengandung hikmah besar di baliknya.

Selain bersabar, setiap individu juga perlu menanamkan keyakinan dalam dirinya bahwa segala sesuatu yang terjadi pada akhirnya akan membawa kebaikan, selama ia terus berusaha dengan sungguh-sungguh dan tidak menyerah pada keadaan. Keyakinan ini harus disertai dengan ikhtiar maksimal agar mampu menghadapi berbagai ujian hidup dengan optimisme. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ali Imran ayat 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ۝ ١٣٩

139. *Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*<sup>84</sup>  
(QS. Ali Imran/3: 139)

Ayat ini memberikan motivasi agar seorang Muslim tidak larut dalam kesedihan ketika tertimpa musibah atau mengalami kegagalan dalam menjalankan suatu urusan. Kesedihan yang berkepanjangan hanya akan melemahkan semangat dan berpotensi menjerumuskan pada keputusasaan. Oleh karena itu, seorang hamba Allah diajarkan untuk segera bangkit, memperbaiki diri, dan kembali berjuang dengan penuh keyakinan bahwa Allah akan memberikan pertolongan kepada orang-orang yang beriman dan berusaha.

Seorang remaja sering kali dihantui oleh rasa cemas, baik terkait urusan akademik maupun persoalan masa depan. Dalam dunia pendidikan, tidak jarang mereka mengalami hambatan atau kesulitan, seperti tugas yang menumpuk dan tidak dapat diselesaikan dengan baik. Hal ini pada akhirnya berdampak pada nilai yang diperoleh, yang sering kali tidak sesuai dengan harapan, bahkan berujung pada ketidaklulusan. Kondisi semacam ini sangat rentan memunculkan rasa putus asa. Namun, terus-menerus larut dalam keadaan tersebut tidak akan membawa perubahan apa pun, bahkan justru dapat memperburuk situasi. Oleh karena itu, hal yang perlu dilakukan

---

<sup>84</sup> “Qur’an Kemenag.”

adalah bangkit kembali dan berjuang dengan sungguh-sungguh. Sebab kegagalan yang dialami bukanlah akhir dari segalanya, melainkan peringatan untuk memperbaiki kesalahan yang telah terjadi. Manajemen waktu yang baik menjadi kunci agar setiap kesempatan dapat dimanfaatkan secara optimal, sehingga tugas yang diterima dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, penting bagi seorang remaja untuk menemukan potensi diri dan mengasahnya hingga menjadi keterampilan, yang nantinya dapat bermanfaat bagi diri sendiri lebih-lebih bermanfaat juga bagi orang lain. Ketika seseorang telah memiliki keterampilan tersebut, maka kecemasan akan masa depan dapat diminimalkan, karena ia telah mempersiapkan diri dengan lebih baik.

Namun, setelah melakukan usaha dengan sungguh-sungguh, harus disertai juga sikap tawakal, yakni menyerahkan hasil akhirnya secara penuh kepada Allah. Sebab sebagaimana firman Allah dalam QS. Hud ayat 123

وَاللَّهُ غَيْبُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ ۖ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَافِلٍ  
عَمَّا تَعْمَلُونَ ۝ ١٢٣

123. *Milik Allahlah (pengetahuan tentang) yang gaib (di) langit dan (di) bumi. Kepada-Nyalah segala urusan dikembalikan. Maka, sembahlah Dia dan bertawakallah kepada-Nya. Tuhanmu tidak akan lengah terhadap apa*

*yang kamu kerjakan.*<sup>85</sup> (QS. Hud/11: 123)

Disebutkan bahwa segala sesuatu yang bersifat gaib sepenuhnya berada dalam wilayah kekuasaan Allah SWT, dan hanya Dia-lah yang memiliki pengetahuan mutlak terhadapnya, sedangkan manusia sama sekali tidak diberi kemampuan untuk mengetahuinya. Pengetahuan manusia sangatlah terbatas dan tidak mampu menjangkau rahasia-rahasia Allah yang berada di luar jangkauan indra dan akal. Oleh karena itu, setiap urusan dalam kehidupan manusia, termasuk hasil akhir dari segala ikhtiar yang dilakukan, sepenuhnya merupakan ketetapan dan keputusan Allah SWT.

Kesadaran akan keterbatasan ini selayaknya juga menjadi landasan bagi manusia untuk membangun sikap rendah hati dan bijaksana dalam kehidupan sosial, sebab sebagai makhluk yang tidak dapat hidup sendiri, manusia senantiasa memerlukan interaksi dengan sesamanya. Kodrat sebagai makhluk sosial ini menjadikan setiap individu harus menjalin hubungan dan bekerja sama dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, maupun lingkungan yang lebih luas. Interaksi sosial tersebut tidak hanya berperan dalam memenuhi kebutuhan fisik, dan material saja tetapi juga menjadi sarana untuk saling mendukung secara emosional dan psikologis.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> “Qur’an Kemenag.”

<sup>86</sup> Febi Fajriah dkk., “Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu dan Makhluk Sosial,” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 2-3, <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10753>.

Interaksi sosial masih sangat kental dalam kehidupan masyarakat pedesaan, di mana berbagai budaya lokal terus dilestarikan dan dipraktikkan hingga saat ini. Tradisi seperti gotong royong, selamatan, arisan, serta merawat jenazah mulai dari memandikan hingga proses penguburan menjadi wujud nyata dari ikatan sosial yang kuat. Semua praktik tersebut mencerminkan tingginya rasa kebersamaan, kepedulian, dan solidaritas antarwarga dalam menjaga keharmonisan hidup bermasyarakat.

Untuk menjaga keharmonisan hubungan antarwarga dalam masyarakat, setiap individu perlu memelihara etika sosial dengan baik. Salah satu upaya tersebut sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Hujurat ayat 12, yang mengajarkan pentingnya menjauhi prasangka buruk, sebagai bagian dari adab dalam berinteraksi sosial. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم

بَعْضًا أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

12. *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah*

*kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.*<sup>87</sup> (QS. Al-Hujurat/49: 12)

Dalam kehidupan bermasyarakat, setiap warga umumnya memiliki kedekatan dan hubungan yang erat satu sama lain. Namun demikian, tidak jarang terjadi ucapan atau perilaku yang kurang menyenangkan terhadap sesama warga, yang sering kali dipicu oleh prasangka buruk. Sebagai contoh, ketika seorang warga melihat tetangganya jarang ikut serta dalam kegiatan gotong royong atau arisan, ia kemudian beranggapan bahwa tetangganya bersikap sombong atau tidak peduli terhadap lingkungan sosial. Padahal, bisa jadi terdapat alasan yang lebih mendasar, seperti kondisi kesehatan yang kurang baik atau pekerjaan yang menyita banyak waktu. Jika sikap seperti ini dibiarkan, maka akan berpotensi merusak keharmonisan hubungan sosial dalam masyarakat dan bahkan dapat memicu timbulnya permasalahan lainnya. Salah satu dampak nyata dari prasangka buruk adalah munculnya perilaku *tajassus* (mencari-cari kesalahan orang lain). Perilaku ini sering berkembang menjadi *ghibah*, yaitu membicarakan keburukan orang lain, yang pada hakikatnya merupakan buah dari sikap *tajassus* tersebut. Oleh karena itu, ayat ini mengajarkan setiap individu untuk menanamkan sikap *husnuzan* (berprasangka baik) dalam dirinya agar tercipta kehidupan sosial yang harmonis, penuh rasa saling menghormati, dan terhindar dari konflik sosial.

---

<sup>87</sup> “Qur’an Kemenag.”

Sementara itu, apabila pada suatu waktu seseorang mengalami kejadian seperti menerima informasi dari seorang tetangga yang membicarakan keburukan tetangga lainnya, maka sikap yang harus diambil adalah tidak mudah mempercayai informasi tersebut tanpa terlebih dahulu memastikan kebenarannya. Bersikap hati-hati dan melakukan tabayyun (klarifikasi) sangat penting agar terhindar dari sikap suudzon (prasangka buruk) dan penyebaran berita yang belum tentu benar. Sebagaimana firman Allah dalam QS. an-Nur ayat 12:

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ ۚ ١٢

12. *Mengapa orang-orang mukmin dan mukminat tidak berbaik sangka terhadap kelompok mereka sendiri, ketika kamu mendengar berita bohong itu, dan berkata, “Ini adalah (berita) bohong yang nyata?”*<sup>88</sup> (QS. an-Nur/24:

12)

Ayat ini mengajarkan bahwa ketika mendengar suatu berita, khususnya yang menyangkut kehormatan orang lain, hendaknya terlebih dahulu berprasangka baik terhadap sesama. Sikap ini bukan hanya menunjukkan kedewasaan spiritual, tetapi juga menjaga keharmonisan dalam masyarakat. Jika setiap individu mampu menahan diri dari menilai berdasarkan prasangka buruk, maka akan tercipta kehidupan sosial yang lebih damai, adil, dan penuh saling percaya.

<sup>88</sup> “Qur’an Kemenag.”

Penerapan nilai-nilai berpikir positif yang terkandung dalam Al-Qur'an, sebagaimana telah dipaparkan sebelumnya, dapat membentuk pribadi yang lebih tangguh dan mampu menghadapi setiap ujian serta cobaan yang datang. Ujian tersebut bisa berasal dari berbagai aspek kehidupan, seperti permasalahan ekonomi, pekerjaan, lingkungan sosial, maupun dari diri sendiri. Dengan mengamalkan ajaran-ajaran Al-Qur'an, seseorang akan lebih mudah mencapai kestabilan kesehatan mental dan mampu membina hubungan sosial yang baik serta harmonis dengan orang-orang di sekitarnya.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil kajian tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa konsep berpikir positif tercermin dalam beberapa ayat, antara lain QS. al-Hujurat: 12, QS. an-Nur: 12, QS. Ali Imran: 139, QS. Yusuf: 87, QS. Hud: 123, QS. at-Thalaq: 2, QS. Ali Imran: 186, dan QS. al-Baqarah: 153. Ayat-ayat tersebut menggambarkan nilai-nilai seperti husnuzan, optimisme, keteguhan hati, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah, yang semuanya merupakan landasan dalam membangun sikap berpikir positif menurut perspektif Al-Qur'an.
2. Penerapan nilai-nilai berpikir positif dalam Al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari dapat memberikan solusi yang aplikatif, sehingga setiap individu mampu menghadapi berbagai permasalahan, baik yang bersifat personal maupun sosial. Pada akhirnya, hal ini dapat membantu menjaga kestabilan kesehatan mental serta membina hubungan sosial yang baik dan harmonis.

#### **B. Saran**

Dalam menghadapi berbagai ujian dan cobaan pada era kontemporer yang permasalahan hidup menjadi lebih kompleks, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menanamkan pola pikir positif. Pola pikir ini tidak hanya dapat dibentuk melalui pendekatan psikologis, tetapi juga

memerlukan penguatan melalui pendekatan spiritual. Keduanya memiliki peran yang penting dan saling melengkapi dalam membangun mental yang sehat dan kuat serta memberikan ketenangan batin dalam menghadapi tantangan kehidupan yang semakin berat.

Setelah menyelesaikan penelitian ini sesuai dengan tema yang telah ditentukan, penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis memohon maaf jika masih banyak kesalahan dalam penelitian, peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, segala bentuk kritik, saran, dan masukan yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan penelitian ini. Penulis juga berharap bahwa skripsi ini dapat menjadi bahan evaluasi sekaligus pijakan awal bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif, khususnya dalam kajian yang berkaitan dengan berpikir positif dalam al-Qur'an, dalam perspektif yang lebih luas.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Baqi, Muhammad Fuad. *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Darul Hadis, 1944.
- Anasta, Laurensia. "Krisis Kesehatan Mental di Era Modern." *Universitas Muhammadiyah Malang* (blog), 2023. <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/memox/krisis-kesehatan-mental-di-era-modern.html>.
- Anggraini, Kiki. "KONSEP BERPIKIR POSITIF MENURUT DR. IBRAHIM ELFIKY DAN RELEVANSINYA DENGAN MUHASABAH DALAM TASAWUF." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2021.
- Ashar, Salim, dan Dian Erwanato. *Metodologi Penelitian Tafsir Al-Qur'an*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media, 2023.
- Bado, Basri. *MODEL PENDEKATAN KUALITATIF: Telaah dalam Metode Penelitian Ilmiah*. TAHTA MEDIA GROUP, 2022.
- Blogger.com. "Biografi Dr. Ibrahim Elfiky." Diakses 19 Mei 2025. <https://riskindpbiografielfiky.blogspot.com/>.
- Daulay, Nurussakinah. *Psikologi di Masa Kini*. Medan: UMSU PRESS, 2023.
- Elfiky, Ibrahim. *terapi BERPIKIR POSITIF*. Diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Dimas. 1 ed. Jakarta: zaman, 2009.
- Fajriah, Febi, Sentia Fita Ama, Silvina Noviyanti, dan Faizal Chan. "Peran Manusia Sebagai Makhluk Individu dan Makhluk Sosial." *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 1–11. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10753>.
- Farmawi, Abd. al-Hayy al-. *Metode Tafsir Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*. Diterjemahkan oleh Suryan A. Jamrah. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1994.
- Hasan, Maulana, dan Hasan Mud'is. "PENGARUH PIKIRAN POSITIF TERHADAP KESEHATAN MENTAL: SUATU ANALISIS KONSEPTUAL." *FASTABIQ: JURNAL STUDI ISLAM* 3, no. 1 (20 Juli 2022): 40–55. <https://doi.org/10.47281/fas.v3i1.105>.
- Hill, Napoleon, dan Michael J Ritt, Jr. *KUNCI BERPIKIR POSITIF ALA NAPOLEON HILL 10 Langkah Menuju Kesehatan, Kemakmuran, dan Kesuksesan*. Diterjemahkan oleh Agnes Cynthia. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. "Mental health." Diakses 15 Mei 2025. [https://www.healthdata-org.translate.google.com/research-analysis/health-risks-issues/mental-health?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=id&\\_x\\_tr\\_hl=id&\\_x\\_tr\\_pto=sge#:~:text=Ada%20tambahan%2053%20juta%20kasus,pada%20wanita%20dan%20kaum%20muda](https://www.healthdata-org.translate.google.com/research-analysis/health-risks-issues/mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=sge#:~:text=Ada%20tambahan%2053%20juta%20kasus,pada%20wanita%20dan%20kaum%20muda).
- Kementrian Agama RI. "Qur'an Kemenag." Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2023. <https://lajnah.kemenag.go.id>.
- Kormas, Panagiotis. "Stoic Cognitive Theories and Contemporary Neuropsychological Treatments." *Conatus. Journal of Philosophy* 7, no. 2 (31 Desember 2022): 87–102. <https://doi.org/10.12681/cjp.31706>.

- Malik Abdullah, Abdul Karim. *Tafsir al-Azhar*. Jilid 7. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 2. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.
- . *Tafsir al-Azhar*. Jilid 10. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, t.t.
- Muhammad, Muhammad Akhsan Zidan, dan Muhammad Hafidz. “Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa.” *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 1–11.
- Mustaqim, Dede Al. “Transformasi Diri: Membangun Keseimbangan Mental dan Spiritual Melalui Proses Islah.” *Jurnal Kawakib* 4, no. 2 (15 Desember 2023): 120–34. <https://doi.org/10.24036/kwkib.v4i2.173>.
- Nurusshobah dan Akhmad Aidil Fitra. “Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur’an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?” *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir* 4, no. 1 (8 April 2025): 115–30. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.
- Penyusun, Tim. *Pedoman Karya Tulis Ilmiah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember*. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2021.
- Putri Nur Adhima dan Lailatul Rif’ah. “Sikap Optimisme Dalam Perspektif Buya Hamka (Kajian Kitab Tafsir Al-Azhar).” *CBJIS: Cross-Border Journal of Islamic Studies* 4, no. 2 (16 Februari 2023): 112–26. <https://doi.org/10.37567/cbjis.v4i2.1721>.
- Rahmah, Hardiyanti. “KONSEP BERPIKIR POSITIF (HUSNUZHON) DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN SELF HEALING.” *AL QALAM: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan* 15, no. 2 (2021): 118–26. <https://doi.org/10.35931/aq.v15i2.732>.
- Rifaannudin, Mahmud, Abdul Aziz, dan Ilham Habibullah. “POSITIVE MIND DAN EFIKASI DIRI PERSPEKTIF AL-QUR’AN (STUDI TAFSIR MUNASABAH SURAT AL-INSYIRAH).” *Jurnal Ulunnuha* 12, no. 2 (2023): 106–16. <https://doi.org/10.15548/ju.v12i2.5990>.
- Rismawati, Annisa. “OPTIMIS DAN SABAR DALAM AL-QUR’AN DAN HADITS: Kajian Tafsir Tematik.” *Muta’allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2, no. 1 (1 Maret 2023): 94–110. <https://doi.org/10.18860/mjpai.v2i1.1731>.
- Rusdiah, Rusdiah. “HADAPI COBAAN DENGAN BERPIKIR POSITIF DAN SABAR BERLANDASKAN AL QUR’AN.” *Al-Manba Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan* 8, no. 2 (7 Juli 2023): 26–37. <https://doi.org/10.69782/almanba.v8i2.18>.
- Seikh, Abdullah bin Muhammad al-. *Tafsir Ibnu Katsir*. Diterjemahkan oleh M. Abdul Ghoffar E.M, Abdurrahim Mu’thi, dan Abu Ihsan Al-Atsari. Jilid 2. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2004.
- Seligman, Martin E.P. “Positive Psychology: A Personal History.” *Annual Review of Clinical Psychology* 15 (2019): 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>.
- Shihab, M. Quraisy. *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur’an*. Jilid 15. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

- . *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jilid 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jilid 14. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jilid 2. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*. Jilid 1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sucitra, Aris Fadillah, dan Mukhlissal Hasbi. "Islam dan Kesehatan Mental: Menemukan Ketenangan dalam Iman." *Journal of Innovative and Creativity* 4, no. 2 (2024): 12–16.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Suyuti, Imam as-. *Asbabun Nuzul Sebab-Sebab Turunnya al-Qur'an*. Diterjemahkan oleh Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasid. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014.
- Tri Susanto, Ardi. "KONSEP BERPIKIR DALAM AL-QUR'AN STUDI KAJIAN TEMATIK." Skripsi, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG, 2024.
- Ulum, Khoirul, dan Ahmad Khoirur Roziqin. "Sabar Dalam Al-Qur'an." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 4, no. 1 (2 Januari 2021): 120–42. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>.
- Yusra, Oktarina. "Berpikir Positif Pada Hadits 'Anā 'Inda Zhannī 'Abdi Bī' Dalam Perspektif Gramatika Dan Balaghah." *al-Mi'yar: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Bahasa Arab dan Kebahasaan* 5, no. 1 (2022): 157–80.
- Yusuf LN, Syamsu. *Kesehatan Mental Perspekti Psikologis dan Agama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- zed, Mustika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. 3 ed. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2014. [https://www.google.co.id/books/edition/Metode\\_Penelitian\\_Kepustakaan/zG9sDAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kepustakaan/zG9sDAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&printsec=frontcover).
- Zubaidah, Ria, dan Abdul Ghofur. "ANALISIS TAWAKAL DALAM AL-QURAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL." *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran* 19, no. 1 (2024): 1400–1413. <https://doi.org/10.55558/alihda.v19i1.189>.
- Zuhaili, Wahbah. *Tafsir AL: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 13. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.
- . *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 9. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.
- . *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 2. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.
- . *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 7. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.
- . *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 6. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.
- . *Tafsir al-Munir: Akidah, Syariah, & Manhaj*. Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani. Jilid 14. Jakarta: GEMA INSANI, 2013.

Zuhdi, Ahmad, dan Zuwirda. “Pengaruh Religiusitas terhadap Berpikir Positif pada Kelompok Pengajian di Desa Koto Petai Kabupaten Kerinci.” *Al Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2019, 1–9.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ  
J E M B E R

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mohammad Dwi Ismanto  
NIM : 212104010003  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin Adabd dan Humaniora  
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa hasil dalam penelitian ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur penjiplakan dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun

Jember, 25 Juni 2025

Saya yang menyatakan



**Mohammad Dwi Ismanto**  
**NIM: 212104010003**

## BIODATA PENULIS



### A. Identitas Penulis

Nama : Mohammad Dwi Ismanto  
NIM : 212104010003  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Tempat/Tgl Lahir : Bondowoso, 14 Januari 2002  
Alamat : Poncogati, Kce. Curahdami, Kab. Bondowoso  
Email : Dwiismanto83@gmail.com  
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora  
Institusi : UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

### B. Riwayat Pendidikan

1. PAUD Tunas Harapan (2008-2009)
2. SDN Badean 3 (2009-2015)
3. MTsN 2 Bondowoso (2015-2018)
4. MAN Bondowoso (2018-2021)
5. UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (2021-2025)

### C. Riwayat Organisasi

1. Organisasi Daerah Ikatan Keluarga Mahasiswa Pergerakan Bondowoso (IKMPB)
2. Institute of Culture and Islamic Studies (ICIS) UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Divisi Fahmil Quran)