

HADAPI COBAAN DENGAN BERPIKIR POSITIF DAN SABAR BERLANDASKAN AL QUR'AN

Oleh: Rusdiah

Dosen Tetap FTK-PAI UIN Antasari Banjarmasin, Kalimantan Selatan

Email: suriansyahrusdiah@gmail.com

Abstract

Every test and trial that comes, Allah gives with the aim of maturing ourselves, mature in mind, heart and attitude. Trials and trials are everyday friends that are very familiar to us. Tests and trials can make us become someone else, become something we are not, even make us stressed and go crazy. Every test and trial must have a solution. To face the test, one must always think positively and be patient. Disasters do not come except because of sin. In this way, you can remember what has been done to get hit by a disaster like this. In this way, there will be more istighfar. Disasters sometimes come not because of sin, but because God still cares and to be closer to the Creator. Disasters also come so that a human being can rise in rank in the sight of Allah. With this, you will always be grateful because you have had a disaster that produces goodness and profit.

Keywords: Facing Trials, Think Positive, Patience, The Qur'an

A. Pendahuluan

Para ahli motivasi dan kesehatan berpendapat bahwa berfikir positif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan positif seperti: jiwa yang selalu optimis, percaya diri, kreatif dan lain sebagainya. Sebaliknya pikiran negatif akan melahirkan kebiasaan-kebiasaan negatif pula seperti: jiwa yang pesimis, rendah diri, reaktif dan lain-lain.

Pikiran positif adalah pikiran yang dapat membangun dan memperkuat kepribadian atau karakter. Maka seseorang bisa menjadi pribadi yang lebih matang, lebih berani menghadapi tantangan, dan melakukan hal-hal yang hebat. Pikiran positif tak akan membuat seseorang berhenti karena keterbatasan atau kelemahannya, namun pikiran positif justru akan membuat seseorang mencari kekuatan pada masa yang akan datang.

Orang-orang yang terus menerus dikelilingi oleh ketakutan tak tahu betapa

banyaknya pikiran-pikiran negatif yang mempengaruhi mereka tiap harinya. Mereka membatasi diri mereka sendiri dengan sugesti bahwa keterbatasan mereka menghalangi mereka untuk sukses, dan mereka juga percaya bahwa diri mereka tidak berharga. Mereka tidak berpikir bagaimana caranya agar sukses, tapi mereka justru berpikir bagaimana mereka bisa gagal.

Sabar (Shabr) adalah salah satu konsep yang penting dalam al Qur'an. Al Qur'an sangat memperhatikan masalah kesabaran ini karena ia memiliki nilai keagamaan dan akhlak yang sangat tinggi. Perlu disadari, sabar bukanlah masalah sekunder atau pelengkap, tetapi merupakan masalah primer yang dibutuhkan manusia untuk meningkatkan kualitas material dan moralnya, serta mencapai kebahagiaan individual dan sosial.

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna. Allah memberi karunia berupa akal kepada manusia yang mana

dengan akal inilah yang membedakan antara manusia dengan makhluk yang lainnya. Oleh karena itu manusia adalah makhluk yang mukallaf (dibebani) dan diberi cobaan, maka sabar adalah suatu kekhasan yang menonjol.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tulisan ini akan membahas tentang berpikir positif, sabar, dan ayat Al-Qur'an tentang berpikir positif dan sabar dalam menghadapi cobaan.

B. Metode Penelitian

Sesuai dengan tema di atas, maka data yang akan digali adalah data tentang berpikir positif, sabar, dan ayat Al-Qur'an tentang berpikir positif dan sabar dalam menghadapi cobaan. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library reseach*) sehingga tidak memerlukan terjun kelapangan tapi cukup memanfaatkan beberapa sumber kepustakaan sebagai sumber data penelitian. (Hamzah, A, 2020).

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan teknik konten analisis. (Sandu Siyoto, 2015; 124) Maksudnya semua pendapat yang sudah tertulis dalam naskah ayat-ayat al Qur'an, dan buku-buku maupun jurnal hasil penelitian digunakan untuk merangkai konsep tentang landasan pendidikan Islam dan menarik kesimpulan dengan mengidentifikasi karakteristik-karakteristik khusus suatu pesan secara objektif dan sistematis.

C. Pembahasan tentang Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir positif terdiri dari dua kata, yaitu berpikir dan positif. Menurut KBBI, kata berpikir berarti menggunakan akal budi untuk mempertimbangkan dan memutuskan sesuatu, menimbang-nimbang dalam ingatan, mempertimbangkan baik-baik. Sedangkan kata positif bisa berarti pasti, tegas, tentu, yakin, dan ber-

sifat nyata dan membangun. Sehingga berpikir positif bisa diartikan dengan mempertimbangkan sesuatu dengan baik-baik dengan memfokuskan perhatian kepada sisi baik suatu hal yang bersifat nyata dan membangun.

Syekh Muhammad Mutawalli al-Sya'rawi mengatakan, pikiran adalah alat ukur yang digunakan manusia untuk memilih sesuatu yang dinilai lebih baik dan lebih menjamin masa depan diri dan keluarganya. James Allan mengatakan bahwa dengan berpikir seseorang bisa menentukan pilihannya (Ibrahim El-Fiky, 2009; 3).

Berpikir yang diberi tambahan kata positif, dapat diartikan bukan sekedar berpikir yang menggunakan akal, tetapi lebih memerankan perasaan, salah satunya adalah prasangka (Akhmad Sagir, 2011; 24). Berpikir positif adalah kemampuan seseorang untuk memfokuskan perhatian kepada sisi positif dari suatu hal dan menggunakan bahasa positif untuk membentuk dan mengungkapkan pikiran (Al-Brecht, 1999; 70). Menurut Ahmad Mufid, berpikir positif adalah memedulikan hal-hal yang buruk untuk kemudian dicari kebaikan apa saja yang memungkinkan diambil (Ahmad Mufid, 2015; 243). Sedangkan menurut Raihan Adi Prabowo, berpikir positif adalah sikap mental yang melibatkan proses masukan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun perkembangan pikiran (Raihan Adi Prabowo, 2017; 58)

Pikiran positif bisa menghadirkan rasa percaya diri, kebahagiaan, sukacita, kesehatan serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan. Singkatnya, berpikir positif merupakan kegiatan akal budi yang bermanfaat, yang mewujudkan suatu tindakan keputusan yang berguna tidak hanya untuk diri sendiri, akan tetapi juga bagi kemashlahatan orang banyak. Dengan demikian berpikir positif penting, untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain karena manfaatnya yang sudah dijelaskan di atas, berpikir positif lebih baik

daripada berpikir negatif. Karena pikiran yang negatif akan mengantarkan pada hasil yang negatif, sedangkan pikiran positif akan mengantarkan pada hal yang positif pula.

2. Nilai Dasar Berpikir Positif

Dalam pendidikan formal maupun non-formal terdapat peranan yang sangat penting dalam pembentukan kepribadian seseorang. Melalui pendidikan, seseorang dapat menumbuhkan benih-benih positif yang ada dalam dirinya. Namun, diperlukan nilai-nilai dasar yang membantu seseorang untuk menguatkan berpikir positif. Nilai-nilai dasar tersebut, yaitu:

- a. Optimis, berani menghadapi realitas dan berani menatap dunia sekeliling serta diri sendiri, memahami dan menghayati sesuatu seperti apa adanya.
- b. Bersedia membantu, tidak berat tangan untuk menolong orang lain. Jangan segan pula untuk meminta tolong kepada orang lain. Nilai ini sangat diperlukan, karena pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang secara harfiah dalam hidupnya saling memerlukan bantuan dan saling mengisi, karena tidak ada seorangpun yang sempurna.
- c. Pantang menyerah, orang yang gigih, rajin, dan pantang menyerah adalah orang yang memiliki daya imajinasi serta kreatifitas yang tinggi. Nilai ini merupakan modal yang kuat untuk mencapai sebuah harapan.
- d. Menghargai ciptaan Tuhan. Ini berarti menghargai orang lain dan menghargai diri sendiri. Bersyukur atas segala yang telah diperoleh dari-Nya juga merupakan sikap menghargai ciptaan Tuhan.
- e. Bersahabat, melakukan segala hal secara damai dan tidak menggunakan cara-cara kekerasan adalah salah satu nilai dasar dalam berpikir positif. Mendukung orang lain dan tidak menjatuhkannya dengan tetap

berupaya untuk mencari persamaan dan bukan mencari perbedaan (Raihan Adi Prabowo, 2017; 60-61).

Dengan nilai dasar tersebut kepribadian seseorang akan terbentuk lebih positif. Melalui pribadi yang positif maka akan lahir karakter-karakter positif yang mendorong seseorang untuk selalu berpikir positif. Dengan demikian, nilai dasar tersebut dapat menjadi langkah awal dalam upaya pembentukan cara berpikir yang lebih positif.

3. Prinsip-Prinsip Berpikir Positif

Setiap manusia tidak bisa lepas dari permasalahan. Menghindar dari semua masalah yang datang hanya akan menyelamatkan diri untuk sesaat. Untuk itu, bukan masalah yang perlu dihindari, namun bagaimana cara membuat prinsip atau pola pikir dalam menghadapi masalah tersebut. Dalam hal ini, ada beberapa prinsip berpikir positif yang perlu diketahui dalam menjalani hidup sehari-hari, yaitu:

a. Mengubah pola pikir

Mengubah pola pikir berarti mengubah kenyataan, pikiran baru menciptakan kenyataan baru. Jika seseorang ingin melakukan perubahan positif dalam hidupnya, maka pertama kali yang harus ia lakukan adalah mengubah pikirannya. Gantilah pikiran negatif dengan pikiran positif. Sebab pikiran baru melahirkan kenyataan baru. Oleh karena itu, jika benar-benar ingin menciptakan perubahan positif dalam hidup, maka mulailah mengubah bagian dalam diri.

b. Belajar dari masa lalu

Belajarlah dari masa lalu, hidupilah pada masa kini, dan rencanakanlah masa depan. Masa lalu adalah mimpi, masa depan adalah proyeksi, kehidupan saat ini yang diwarnai cinta membuat masa lalu menjadi mimpi yang indah dan masa depan yang penuh harapan.

Banyak orang mengeluhkan masa lalu dan masa depan. Keduanya tidak ada saat ini. Masa lalu dan segala peristiwa yang ada di dalamnya telah berlalu sebagai pengalaman.

Setiap manusia dapat membersihkan masa lalu dengan selalu bertanya pada diri sendiri, "Pelajaran apa yang bisa aku petik dari masa lalu?", "Andai waktu membawaku ke masa lalu, apa yang akan aku lakukan?". Tulislah keterampilan yang dipelajari dari peristiwa pada masa lalu, lantas tulis juga sikap yang akan dilakukan jika menghadapi kejadian serupa. Dengan demikian dapat membuat akal mampu mengidentifikasi masa lalu sebagai pelajaran dan kekuatan, bukan kelemahan dan kegagalan.

c. Mengubah persepsi

Masalah dan kesengsaraan hanya ada dalam persepsi. Kenyataan adalah persepsi yang muncul dari pikiran. Jika ingin mengubah kenyataan hidup, langkah pertama adalah dengan memulai mengubah persepsi. Akal manusia hanya bisa fokus pada satu informasi dalam satu waktu. Jika persepsi tentang masalah diubah, memikirkannya sebagai sebuah hadiah terindah, lalu berkonsentrasi pada upaya mencari solusi, maka bukan tidak mungkin akan menemukan pintu harapan terbuka lebar di depan mata. Oleh karena itu, jangan biarkan persepsi tentang suatu masalah mempengaruhi kehidupan. Sebab persepsi adalah program akal terdahulu yang bisa jadi keliru. Dengan mengubah persepsi, niscaya kehidupan juga akan berubah.

d. Pisahkan diri dari masalah

Jangan menjadi bagian masalah. Pisahkan diri dari masalah. Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia. Apapun yang dipikirkan, diri tetap lebih kuat dari apa yang dibayangkan. Masalah hanya romantika hidup yang dapat menjadi pelajaran agar lebih bijaksana, lebih ahli, dan lebih berpengalaman.

e. Penyelesaian spiritual

Setiap masalah ada solusi spiritualnya. Segala cobaan hidup di dunia adalah anugerah dari Allah untuk menjadikan manusia semakin dekat dengan-Nya. Dengan demikian, selalu ada penyelesaian secara spiritual bagi setiap masalah (Raihan Adi Prabowo, 2017; 70-73).

Berdasarkan prinsip di atas, berpikir positif bukanlah hal sulit. Kesadaran bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar adalah kunci utamanya. Menghindari masalah hanya akan menyelamatkan diri sesaat. Sehingga tetap berpikir positif dan berpengharapan baik akan jauh lebih baik daripada mengeluh dan menghindar.

4. Aspek-Aspek Berpikir Positif

Berpikir positif sebagaimana yang telah dijelaskan oleh beberapa ahli di atas dapat menimbulkan kebahagiaan, optimisme, ketenangan, dan semangat hidup pada seseorang. Oleh karena itu, seseorang harus senantiasa melatih dan mempertahankan cara berpikir positif ini dalam kehidupannya.

Menurut Albrechth, terdapat empat aspek dalam berpikir positif (K. Albrechth, 2003; 78), yaitu:

a. Harapan yang positif

Harapan yang positif yaitu melakukan sesuatu dengan lebih memusatkan perhatian pada kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah, dan menjauhkan diri dari perasaan takut akan kegagalan. Individu yang berpikir positif akan memiliki harapan-harapan positif yang akan mendorong perilakunya ke arah yang konstruktif. Harapan yang positif akan membantu individu untuk lebih efektif dalam melihat kesulitan dengan pandangan yang lebih luas serta memiliki semangat yang lebih besar dalam menghadapi kesulitan-kesulitan-nya semaksimal mungkin. Dengan demikian hal ini dapat menjauhkan individu dari rasa

pesimis, takut gagal, dan tidak berdaya. Harapan yang positif mencakup beberapa hal, diantaranya yaitu optimisme dan berorientasi pada pemecahan masalah.

b. Afirmasi diri

Afirmasi diri yaitu memusatkan perhatian pada kekuatan diri, melihat diri secara positif. Individu yang berpikir positif akan memandang dirinya berharga, memiliki bakat dan kelebihan dalam bidang tertentu, sehingga akan mencintai diri sendiri dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Gickman berpendapat bahwa seseorang yang berpikiran positif biasanya akan memandang dirinya sebagai seorang yang baik, menyenangkan, produktif, memiliki kemampuan dan cukup berharga. Selain itu orang yang berpikir positif biasanya memusatkan perhatian kepada kemampuan diri sendiri, orang lain, atau semua yang ditemui dan berpikir bagaimana caranya agar berhasil dalam menjalani hidup dengan kepercayaan diri yang tinggi. Afirmasi diri mencakup beberapa aspek, diantaranya penghargaan diri (self esteem) dan kepercayaan diri (self confidence).

c. Pernyataan yang tidak menilai

Pernyataan yang tidak menilai yaitu suatu pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan daripada menilai keadaan. Pernyataan atau penilaian ini dimaksudkan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberi pernyataan atau penilaian yang negatif. Aspek ini akan sangat berperan dalam menghadapi keadaan yang cenderung negatif. Pernyataan yang tidak menilai mencakup verbalisasi positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi. Seseorang yang berpikir positif akan cenderung menggunakan bahasa yang positif.

Seseorang yang berpikir positif akan berusaha berbicara menggunakan kalimat-kalimat yang positif. Menurut Timotheus, orang yang berpikir positif selalu ditandai dengan memi-

liki pemikiran yang positif, perasaan yang positif, berbicara yang positif, berperilaku positif, berpenampilan positif serta memiliki kehidupan yang positif (Nadzir Hakiki, 2018; 23).

Pernyataan yang negatif dapat mempengaruhi pemikiran menjadi negatif. Sebagaimana dikemukakan oleh Albrecht, ungkapan verbal yang sering diucapkan baik kepada diri sendiri atau orang lain akan turut membentuk pola pemikiran (K. Albrecht, 2003; 73).

Ungkapan-ungkapan yang berkonotasi negatif seperti saya bodoh, saya takut, saya gagal, saya benci, dan sebagainya akan membawa ke dalam perasaan pengalaman negatif, merasa khawatir, dan akhirnya berpikir negatif. Sedangkan ungkapan-ungkapan berkonotasi positif seperti saya bisa, saya cerdas, saya kuat, dan sebagainya akan memengaruhi perasaan dan pola pikir untuk menjadi lebih positif.

d. Penyesuaian diri yang realistis

Penyesuaian diri yang realistis maksudnya adalah mengalami kenyataan dan segera berusaha menyesuaikan diri, menjauhkan diri dari penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri. Seseorang yang berpikir positif akan mampu menyesuaikan diri terhadap setiap kondisi yang dihadapi. Penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan diri.

Dalam proses penyesuaian diri akan melibatkan beberapa aspek terutama tingkat perkembangan individu, dorongan kebutuhan serta berbagai kemungkinan dalam lingkungan sosiokultural. Menurut Hendrarno, proses penyesuaian diri dapat terjadi baik di dalam individu itu sendiri maupun dalam hubungannya dengan lingkungan social (Eddy Hendrarno, t.t.; 11).

Dengan aspek berpikir positif tersebut, akan memudahkan seseorang untuk memahami bahwa berpikir positif merupakan salah

satu cara yang paling mudah dalam menyelesaikan suatu masalah. Sebaliknya, berpikir negatif justru akan menjadikan suatu masalah semakin besar.

5. Ciri-Ciri Karakter Berpikir Positif

Individu yang cenderung berpikir positif dapat didedikasikan melalui beberapa kriteria, diantaranya:

- a. Percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa.
- b. Selalu menjauh dari perilaku negatif seperti berbohong, menggunjing, mengadu domba.
- c. Memiliki cara pandang tujuan dan alasan menginginkan sesuatu, kapan serta bagaimana cara mendapatkannya dengan mengarahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada.
- d. Memiliki keyakinan dan proyeksi tentang sesuatu secara positif.
- e. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah yang dihadapi.
- f. Belajar dari masalah dan kesulitan.
- g. Tidak membiarkan masalah atau kesulitan mempengaruhi hidupnya.
- h. Memiliki rasa percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan.
- i. Hidup dengan cita-cita perjuangan dan kesabaran (Aswendo Dwitanyanov, 2010; 138).

Karakter berpikir positif yang disebutkan di atas adalah beberapa ciri yang terdapat pada individu yang selalu berpikir positif. Dengan ciri-ciri tersebut dapat menjadi acuan bagi seseorang bagi seseorang untuk memulai berpikir positif dari tingkat yang paling dasar, yakni dengan percaya pada kuasa Tuhan Yang Maha Esa.

D. Pembahasan tentang Sabar

1. Pengertian Sabar

Sabar secara etimologi berasal dari bahasa Arab, yaitu "sabara-yashiru- sabran", yang artinya menahan. Kata lainnya adalah "al-habs" yang artinya menahan atau memenjarakan. Artinya adalah menahan

hatinya dari keinginan atau nafsunya (Abu Sahlan, 2010; 2). Menurut Syaikh Muhammad Shalih al Munajjid sabar adalah menahan diri untuk melakukan keinginan dan meninggalkan larangan Allah (Syaikh Muhammad Al Shalih Al Munajjid, 2000; 220). Sabar adalah menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah. Allah Swt. menyerukan dan memerintahkan hamba-hambanya untuk bersabar dalam menghadapi segala cobaan dan ujian dari-Nya sebagai bukti kecintaan hamba kepada-Nya.

Sabar bukanlah sesuatu yang harus diterima seadanya, bahkan sabar adalah usaha kesungguhan yang juga merupakan sifat Allah yang sangat mulia dan tinggi. Sabar juga merupakan sikap jiwa yang ditampilkan dalam penerimaan sesuatu, baik yang berkenaan dengan penerimaan tugas dalam bentuk suruhan dan larangan maupun dalam bentuk perlakuan orang lain serta sikap menghadapi sesuatu musibah.

Sabar merupakan akhlak utama yang digalakkan Al-Qur'an dalam sejumlah ayat bersama-sama dalam penunaian shalat, ia membantu seorang muslim dalam menanggung berbagai beban dalam kehidupan. Orang muslim juga dituntut oleh Allah Swt. untuk mengiringi keburukan yang dilakukannya dengan perbuatan baik dan tabah menerima hal-hal yang menyakitkan dari sanak kerabatnya demi memupus api permusuhan di kalangan internal kaum muslim. Dan penolong terbaik dalam hal ini adalah kesabaran.

Allah telah menjadikan sabar sebagai kuda pacu yang tidak akan tergelincir, roket yang tidak akan meleset, tentara yang tidak terkalahkan dan benteng kukuh yang tidak akan roboh. Sabar dan pertolongan Allah Swt. itu laksana dua saudara kandung. Maka, pertolongan selalu mengiringi kesabaran, kelapangan hati selalu mengiringi kesedihan

dan kemudahan selalu mengiringi kesulitan. Sabar lebih mampu menolong pemiliknya dibanding orang lain tanpa perlu perbekalan dan bilangan. Pentingnya sifat sabar bagi kemenangan itu laksana pentingnya kepala tubuh (Sentia Purnama, 2021; 5).

2. Macam-macam Sabar

Terdapat tiga macam bentuk sabar, antara lain:

a. Sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah

Sabar harus dilakukan ketika kita menaati Allah, terutama dalam menjalankan ibadah dan meningkatkan semua larangan-Nya. Ibadah yang tidak dibarengi dengan kesabaran kurang memberikan makna bagi yang menjalankan. Al-Qarny mengungkapkan tingkat yang paling tinggi adalah sabar atas ketaatan. Inilah sabar yang sungguh-sungguh diharapkan, yaitu ketika kamu mengerjakan hal-hal yang diperintahkan, kamu sabar atas perintah itu dan bersabar mengerjakannya (Aidh Abdullah Al-Qarny 2007; 398).

Contoh sabar dalam ketaatan yaitu ketika shalat lima waktu terus tiap hari dikerjakan tanpa ada rasa mengeluh sedikitpun. Sesibuk apapun tetap mengerjakannya. Separah apapun penyakit yang diderita, selama akal masih berfungsi, shalat tetap menjadi kewajiban. Saat bulan puasa, selama sebulan penuh bersabar menahan segala ujian lapar dan dahaga di siang hari. Dalam hal ibadah, semua dilakukan dengan senang hati tanpa ada rasa lelah yang menghampiri.

b. Sabar dalam menjalani larangan-larangan Allah

Sungguh di dalam hati ada keinginan untuk melanggar larangan-larangan yang sudah digariskan agama, hanya saja kita dituntut untuk bersabar pada semua itu. Karena

balasannya bagi mereka yang bersabar atas kemaksiatan adalah pahala.

c. Sabar dalam menerima musibah

Semua manusia yang hidup di dunia ini akan mengalami cobaan hidup, misalnya kehilangan orang yang dicintai, gagal dalam usaha, mengalami penyakit dan sebagainya, maka cobaan dan ujian dari Allah Swt tetap harus disikapi dengan sabar (Istarani dan Muhammad Siddik, 2015; 40). Hati harus qana'ah (menerima) ujian tersebut. Yakinlah, ujian yang diberikan pada makhluk sudah disesuaikan dengan kadar kemampuan yang dimiliki. Tidak mungkin Allah Swt menguji hamba-Nya melebihi batas keimanan yang dimiliki. Tiap-tiap hamba tingkat keimanannya tidak sama sehingga tingkat ujiannya juga berbeda. Semakin tinggi keimanan yang dimiliki, maka semakin tinggi pula ujian yang akan diberikan.

Dari paparan Al-Ghazali ini dapat ditegaskan bahwa kesabaran yang dimiliki manusia seharusnya menghasilkan sikap aktif dalam beberapa hal, yaitu terus-menerus dalam menjunjung sikap taat kepada Allah, terus-menerus berusaha menghindari diri dari tindakan-tindakan maksiat kepada Allah, tetap tegar dan optimis serta tabah dalam menghadapi hal-hal yang secara lahiriah tidak menyenangkan, seperti bersabar dalam menghadapi berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan keinginan.

Kesabaran adalah kunci agar kita selalu ditemani dan dibimbing Allah Swt. Sabar menghantarkan seseorang menjadi manusia sejati, tangguh, elegan dan bermartabat. Banyak kerusakan yang terjadi di muka bumi ini, akibat ulah manusia yang tidak bisa bersabar. Tak hanya itu, banyak juga kegagalan atas perencanaan hidup yang diakibatkan karena kurangnya kesabaran. Maka dari itu, dalam hal ini menjadi sangat penting bagi setiap manusia

untuk memiliki kesabaran dalam segala situasi dan kondisi (Misbachul Munir, 2019; 124).

E. Ayat Al-Qur'an tentang Berpikir Positif dan Sabar dalam Menghadapi Cobaan

1. QS. Al-Baqarah (2): 155-157

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِتِ ۖ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ۗ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ .

Artinya: (155) Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar, (156) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “*Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn*” (sesungguhnya kami adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali) (157) Mereka itulah yang memperoleh ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.

Sesungguhnya Allah akan menguji kaum muslimin dengan berbagai ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (bahan makanan). Dengan ujian ini kaum muslimin menjadi umat yang kuat mentalnya, umat yang mempunyai keyakinan yang kokoh, jiwa yang tabah, dan tahan uji. Jika mereka bersabar mereka akan menerima ganjaran

kesabaran itu berupa surga (M. Abdul Jalil, 2020; 22).

Allah SWT pasti akan memberikan ujian kepada hambaNya, untuk mengukur kualitas keimanan seseorang. Di samping juga untuk mengetahui reaksi mereka di dalam mensikapi ujian ini. Ujian yang diberikan Allah benar-benar untuk membedakan hamba-hamba yang jujur dan yang kufur, apapun istilah yang dipakai manusia untuk menamai ujian itu; *al-balâ*, *al-Mushibah*, *al-ibtilâ*, *al-fitnah* atau bahkan ada yang menyebut dengan *al-`adzâb al-anâ*. Dan yang harus kita yakini adalah bahwa ujian yang diberikan Allah kepada manusia hanya sedikit dan sangat kecil dibanding rahmat dan karunia Allah yang telah kita rasakan. Ujian Allah bukan bertujuan membinasakan, tetapi sekedar mengingatkan agar kita kembali ke jalan Allah. Ujian yang disebutkan pertama di ayat ini berupa al-khawf, perasaan takut dan khawatir terhadap reaksi musuh Islam dalam mensikapi pelaksanaan dakwah ketika itu. Tetapi semangat ayat ini mencakup semua bentuk kekhawatiran, termasuk khawatir terhadap masa depan kita.

Ujian selanjutnya berupa *al-jû*; kelaparan karena tidak tersedianya bahan pangan yang cukup. Dengan demikian keadaan ini sangat terkait dengan 2 (dua) macam cobaan entah itu kekurangan harta karena hilang, dicuri dan dirampas oleh musuh, atau musibah dalam bentuk lain, dan kekurangan buah-buahan karena gagal panen karena penyakit atau terjadinya perang yang merusak tanaman. Dan ujian Allah yang pasti dihadapi oleh manusia adalah berkurangnya orang-orang yang hidup di sekitarnya, seperti meninggalnya anggota keluarga yang dicintai. Apapun jenis musibah yang menimpa kita, maka kita harus menjadi pemenangnya, menjadi orang-orang sabar dan tabah di dalam mensikapi musibah. Karena kehidupan dunia dengan segala macam cobaan merupakan sebuah proses panjang menuju tujuan akhir kita.

Salah satu kriteria orang sabar yang termaktub di dalam ayat ini adalah mereka yang ketika mendapatkan musibah selalu mengucapkan “*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” artinya dan sesungguhnya kepada-Nyalah kita akan kembali, yakni ke akhirat, di sana kita akan diberi-Nya balasan. Dalam sebuah hadis disebutkan, “Barang siapa yang *istirja`*/mengucapkan “*Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un*” ketika mendapat musibah, maka ia diberi pahala oleh Allah dan diiringi-Nya dengan kebaikan.” Juga diberitakan bahwa pada suatu ketika lampu Nabi saw. Padam, maka beliau pun mengucapkan *istirja`*, lalu kata Aisyah, “Bukankah ini hanya sebuah lampu!” Jawabnya, “Setiap yang mengecewakan (hati) orang mukmin itu berarti musibah.” Diriwayatkan oleh Abu Daud dalam kumpulan hadis-hadis mursalnya (Jalaluddin Al-Mahalli, Tafsir Al-Jalalain, t.th.; 234).

Ketika seseorang mengucap lafadz *tarji`* tersebut, maka harus disertai keyakinan bahwa dirinya milik Allah, ketika Allah berkehendak mengambilnya, maka harus ikhlas dan sabar. Di samping itu, mengucapkan lafadz *tarji`* juga harus yakin bahwa dirinya akan kembali kepadaNya, maka konsekuensinya orang sabar itu harus selalu menjaga perilaku dan tindakannya. Sabar itu pahit dan menyakitkan, tetapi akhirnya lebih manis dari madu. Sebagaimana yang diungkapkan di dalam ayat ini, orang sabar akan mendapatkan balasan pahala yang banyak, keberkahan hidup, rahmat dan selalu mendapat bimbingan dan petunjuk (Muhammad Rifqi Rusyidi, 2016; 33-34).

2. Q.S. Ali Imran (3): 186

﴿لَتَبْلُوَنَّ فِيْ اَمْوَالِكُمْ وَاَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنْ الَّذِيْنَ اُوْتُوا الْكِتٰبَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِيْنَ اَشْرَكُوْا

اَذٰى كَثِيْرًا ۗ وَاِنْ تَصَبَّرُوْا وَتَتَّقُوْا فَاِنَّ ذٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْاُمُوْرِ

Artinya: 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.

Ayat ini mengandung pesan tentang kemuliaan orang-orang yang bersabar dalam menghadapi cobaan. Keniscayaan ujian akan diberlakukan pada diri dan harta setiap orang. Ujian pada diri seseorang bisa berupa sakit fisik, kelemahan, pembunuhan, peperangan atau bentuk ujian fisik yang lain. Ujian dalam harta berupa kekurangan, kemelaratan, pencurian, perampokan dan lain sebagainya. Bisa jadi ujian dan cobaan itu melalui orang-orang ahli kitab dan orang musyrik. Ucapan dan sikap mereka bisa jadi membuat ketidakhemaman seseorang. Bahkan mengganggu keimanan seseorang. Namun kepastian balasan bagi yang menghadapi semua itu dengan sikap sabar adalah kedudukan yang baik disisi Allah (M. Abdul Jalil, 2020; 24).

Segala bentuk cobaan yang terjadi harus disikapi sebagai proses hidup dalam rangka membentuk karakter dan meningkatkan kualitas keimanan. Setelah terjadinya perang Uhud, Allah ingin membangun kembali karakter para sahabat yang sedikit banyak terpengaruh dengan apa yang mereka alami di perang Uhud. Maka di dalam ayat ini Allah memberitahukan bahwa dunia memang tempat ujian dan cobaan yang akan menimpa diri kita sendiri dan menimpa harta kekayaan yang kita miliki.

Ujian yang akan menimpa diri (nyawa) bisa datang dalam bentuk perang, pembunuhan, penyakit dan segala macam bentuk ancaman fisik yang lain. Dan ujian yang akan menimpa harta kita bisa dalam bentuk kejahatan yang tidak kita harapkan seperti pencurian, perampokan. Bahkan kewajiban membayar zakat dan shadaqah juga sebagai ujian.

Selain itu, Allah juga akan menguji keimanan umat Islam dengan perantaraan orang lain dari golongan Yahudi, Nasrani dan orang-orang musyrik yang melakukan pelecehan dan penghinaan terhadap al-Quran, kepribadian nabi, dan nilai-nilai ajaran Islam secara umum, yang sampai saat ini kita merasakannya. Menghadapi itu semua kita harus senantiasa memelihara kesabaran, tidak memendam kebencian, bersyukur dan terus meningkatkan ketakwaan kepada Allah dengan menjalankan perintah dan menjauhi segala laranganNya. Tetapi sikap sabar dalam pengertian yang luas bukan perkara yang mudah, karena membutuhkan kesiapan mental dan kepribadian yang kuat, maka al-Qur`an menyebutnya *min`azmil umûr*, perkara-perkara yang membutuhkan kekuatan dan persiapan untuk menghadapinya. Meskipun demikian, Allah SWT tidak akan memberikan cobaan melebihi batas kemampuan hambaNya. (Muhammad Rifqi Rusyidi, 2016; 35-36).

F. Simpulan

Pikiran merupakan landasan atau penggerak tubuh manusia dalam berperilaku dan bertutur kata, karena tubuh merespons perintah dari otak sehingga pikiran memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Di sisi lain, Seseorang tidak akan mudah berkeluh kesah akan ditimpanya suatu musibah atau bencana apabila mereka bersabar. Allah SWT telah berkata bahwa segala apapun yang menimpanya pada kehidupan dunia hanyalah

suatu cobaan agar diketahui orang-orang yang bersabar. Kesabaran mengajarkan manusia untuk tekun dalam bekerja. Sesungguhnya hidup manusia di dunia, baik di bidang politik, sosial, ekonomi dan lain-lain sangat memakan waktu yang cukup banyak dan kesungguhan. Oleh dari itu, ketekunan dalam mencurahkan kesungguhan dan kesabaran dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup merupakan kunci dalam meraih kesuksesan. Kesabaran adalah kunci agar kita selalu ditemani dan dibimbing Allah Swt. Sabar menghantarkan seseorang menjadi manusia sejati, tangguh, elegan, dan bermartabat. Betapa banyak kerusakan yang terjadi akibat manusia tidak bisa bersabar. Banyak kegagalan perencanaan hidup juga diakibatkan karena kurangnya kesabaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Prabowo, Raihan, *Positive Personality*, Yogyakarta: Brilliant Books, 2017.
- Albrecht, *Berpikir Positif*, Edisi Revisi, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999.
- Albrecht, K., *Daya Pikir Metode Peningkatan Potensi Berpikir*, Semarang: Dahara Prize, 2003.
- Al Munajid, Syaikh Muhammad Al Shalih, *Jagalah Hati: Raih Kemenangan*, Jakarta: Darul Falah, 2000.
- Al-Qarny, Aidh Abdullah, *Jangan Takut Hadapi Hidup*, Jakarta: Cakrawala Publishing, 2007, cet. ke-6.
- Agustin, Vika Dwi, 2022, "Konsep Sabar dalam Tafsir Al-Azhar", *Skripsi*. Fakultas Ushuludin, Adab, dan Humaniora UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
- Dwitantyanov, Aswendo. 2010. "Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang)". *Jurnal Psikologi*, UNDIP. 8 (2).
- Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2009.
- Hakiki, Nadzir. 2018. "Konsep Berpikir Positif Menurut DR. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan dan Konseling Islam". *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hendrarno, Eddy, *Bimbingan dan Konseling*, Semarang: Swadaya Manunggal, t.th.
- Imah, Cahyati, "Konsep Berpikir Positif dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky dan Relevansinya dengan Karakter Pembentukan Muslim", *Skripsi*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan IAIN Surakarta, 2017.
- Jalaluddin Al-Mahalli, *Tafsir Al-Jalalain*, Mesir: Dar Fikr, t.th.
- Jalil, M. Abdul, *Al-Qur'an Hadis MA Kelas XII*, Jakarta: Direktorat KSKK Madrasah Direktoral Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI, 2020.
- L, Dian, *Berpikir Positif untuk Hidup Positif*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2016.
- Mufid, Ahmad, *Tips Berfikir Positif*, Yogyakarta: Psikopedia, 2015.
- Munir, Misbachul, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali dalam Kitab Ihya" „Ulum Al-Din", *Jurnal Ilmiah Spritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf*, No.2 2019.
- Purnama, Sentia, *Penerapan Nilai-nilai Kesabaran dalam Kehidupan*, (2021).
- Rusyidi, Muhammad Rifqi, *Al-Qur'an Hadis Kelas XII (Pendekatan Saintifik Kurikulum 2013)*, Jakarta: Direktorat Pendidikan Madrasah Direktoral Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI, 2016, cet. ke-1.
- Sahlan, Abu, *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2010.
- Sagir, Akhmad, *Husnuzhan dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011.

Sagir, Akhmad, “Pertemuan Sabar dan Syukur dalam Hati”, dalam *Jurnal Studia Insania*, Vol. 2 No.1. 2014.

Siddik, Istarani, dan Muhammad, *Jiwa dan Kepribadian Muslim*, Medan, iscom, 2015, cet. ke-1.

Suryana, Agus, *Sabar Itu Indah*, Jakarta: Lintas Pustaka, 2008, cet. ke-1.

Yasin, Ahmad Hadi, *Dasyatnya Sabar*, Jakarta: Qultum Media, 2012, cet. ke-2.

Yusuf, Ahmad Muhammad, *Ensiklopedi Tematis Ayat Alquran dan Hadits*, Jakarta: Widya Cahaya, 2009, Jilid 4, cet. ke-1.