

**EKSISTENSI *POSITIVE THINKING* DALAM AL-QUR'AN
(Kajian Komparatif Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)**

Sania Nur Khofifah Amini

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang, Indonesia

saniaakhofifah23@gmail.com

Abstract

Positive thinking is a mindset that can inspire an individual to move towards better things and leave negative things around him. However, the existence of positive thinking will be more perfect if it is controlled by faith and piety in a person so that the individual also gets an Islamic psychology approach so that he can always be grateful for the blessings that Allah has given. Through understanding religion, a person can better appreciate differences. Social norms in society are also a factor in reducing prejudice against individuals, through the socialization of community norms, they can at least influence attitudes of openness, trust, empathy and cooperation. Another thing that is no less important to influence positive thinking cognition is the existence of a positive feeling of love within the individual towards other people. By returning to religion and returning to the holy book Al-Qur'an, a person's mindset will be better and more organized. The aim of this research is to find out the interpretation of Al-Qur'an verses regarding positive thinking, as well as to find out the existence of positive thinking from the perspective of Tafsir Al-Azhar and Tafsir Al-Misbah. This research uses a comparative method of analysis, namely by presenting two interpretations from each interpreter, then analyzing both, so as to get the expected results. This research shows that Buya Hamka and Quraish Shihab's interpretations refer to the same conclusion, namely that positive thinking is very important, because a mindset will have a big influence on a person's life.

Keywords : Positive Thinking, Islamic Psychology, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Misbah.

Abstrak

Positive thinking merupakan pola pikir yang bisa membangkitkan semangat suatu individu untuk bergerak menuju perkara yang lebih baik dan meninggalkan perkara negatif di sekitar dirinya. Akan tetapi, eksistensi *positive thinking* akan lebih sempurna jika dikendalikan dengan iman dan taqwa dalam diri seseorang sehingga individu tersebut juga mendapatkan pendekatan psikologi islami sehingga dapat selalu mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Melalui pemahaman agama, seseorang dapat lebih menghargai adanya perbedaan. Norma sosial dalam masyarakat juga merupakan faktor dalam mengurangi prasangka buruk terhadap individu, melalui sosialisasi norma masyarakat, setidaknya dapat memengaruhi sikap keterbukaan, kepercayaan, empati, dan kerja sama. Hal lain yang tak kalah penting untuk memengaruhi kognisi *positive thinking* ialah adanya rasa cinta yang positif dalam diri individu terhadap orang lain. Dengan kembali kepada agama dan kembali kepada kitab suci Al-Qur'an, pola pikir seseorang akan lebih baik dan lebih tertata. Tujuan penelitian ini ialah

untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an mengenai *positive thinking*, juga untuk mengetahui eksistensi *positive thinking* dalam perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah.

Kata Kunci : *Positive Thinking*, Psikologi Islami, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Misbah.

PENDAHULUAN

Gambaran psikologi tertentu dapat kita ambil dari ayat Al-Qur'an. Berbagai kejadian yang mempunyai kaitan dengan gejolak jiwa yang terdapat dalam Al-Qur'an, ialah sejarah pada zaman lalu yang harus dijadikan sebuah pelajaran, baik di zaman sekarang ataupun yang akan datang, karena kitab suci Al-Qur'an ialah sebuah kitab yang mempunyai sumber kebenaran dan manfaat yang memiliki otoritas dalam keyakinan agama.

Asas epistemologi paradigma Al-Qur'an terdapat tiga pembagian, yakni *ilmu kauniah* yang membahas tentang hukum alam, *ilmu kauliyah* yang membahas tentang makna, nilai dan kesadaran, dan *ilmu nafsiyah*, ilmu ini disebut *humaniora* (ilmu-ilmu kemanusiaan, hermeunetik). *Ilmu nafsiyah* dalam bahasa Arab diartikan sebagai ilmu psikologi.

Pembelajaran tentang psikologi merupakan faktor penting guna mendidik karakter yang baik, dan agar dapat menjadi manusia yang ideal dan manusia paripurna (*insan kamil*) sebagaimana yang telah dirumuskan dalam al-Qur'an. Dalam kajian psikologi kepuasan jiwa terdapat aspek penting berupa sudut pandang cara berpikir seseorang, dengan itu eksistensi berpikir positif atau yang biasa disebut dengan *positive thinking* sangat dibutuhkan di jiwa kepribadian seseorang.

Eksistensi memiliki beberapa arti, eksistensi sendiri berasal dari bahasa latin *existere* yang mempunyai arti muncul, ada, lahir, dan mempunyai keberadaan aktual. *Existere* berasal dari kata *ex* yang artinya keluar dan *sistere* mempunyai arti tampill. Selain itu, konsep eksistensi diterjemahkan ke dalam empat arti. Pertama, eksistensi ialah sesuatu yang ada. Kedua, eksistensi adalah yang memiliki aktualitas. Ketiga, eksistensi ialah segala hal yang dialami yang menegaskan keberadaannya. Dan keempat, eksistensi adalah kesempurnaan.¹ Dengan demikian, yang dimaksudkan dengan eksistensi pada penelitian ini ialah kesempurnaan pola pikir positif pada diri seseorang, dan lebih menekankan pada pentingnya keberadaan *positive thinking* dalam jiwa psikologis seseorang.

¹ Oktaviani Margareta Katuuk, Nourma Mewenggang, Edmon R. Kalesaran, "Peran Komunikasi Organisasi dalam Meningkatkan Eksistensi Sanggar Seni Vox Angelica", *E-Journal "Acta Diurna"*, Vol. 5, No. 5 (2016), 6

Setiap orang mempunyai bayangan pikiran yang akan memberikan pengaruh besar pada apa yang mereka lakukan dengan kehidupan mereka. Allen mengatakan bahwa semua yang dilakukan seseorang merupakan reaksi terhadap apa yang dipikirkannya. Seseorang yang berpikir dia dapat beraktivitas dengan kuat dan sehat, maka dia akan menjalani aktivitasnya dengan semangat dan ceria. Demikian juga seseorang yang dapat bangkit dari sakit atau sembuh, itu juga karena terbantu oleh faktor pikirannya. Berpikir positif sendiri ialah cara berpikir yang membawa muatan positif pada objek yang terdapat dalam pikirannya.²

Manusia merupakan seorang makhluk yang mempunyai berbagai karakter emosional, mulai dari senang, sedih, kecewa, marah, bahagia, takut, dan lain sebagainya. Pola pikir yang terbentuk dalam diri manusia merupakan faktor emosional yang ada dalam diri seseorang tersebut. Dengan *positive thinking* atau berpikir positif seseorang akan menemukan kebahagiaan dalam hidupnya. Dalam menghadapi suatu masalah, cara pandangannya akan mengarah ke positif, sehingga dalam dirinya tidak ada kecemasan atau kegelisahan yang terus menerus. Eksistensi *positive thinking* sangatlah penting dalam diri manusia karena berpengaruh dalam perilaku dan keberhasilan hidup seseorang.

Pikiran negatif mempunyai banyak dampak buruk bagi manusia, mulai dari kurang percaya diri, selalu merasa tidak benar, dan yang paling parah adalah *hopelessness* atau tidak punya harapan hidup. Maka dari itu, eksistensi *positive thinking* sangat diperlukan sehingga seseorang lebih dapat menghargai dan mensyukuri kualitas hidupnya. Kualitas hidup seseorang adakalanya diciptakan dari pola pikirnya sendiri. Jika seseorang berpikir bahwa hidupnya akan menjadi berkualitas, maka individu tersebut akan terus berusaha memperbaiki semua hal yang ada guna mencapai hidup yang berkualitas itu. Dan jika pada awalnya individu tersebut sudah mencantumkan pola pikir negatif dalam hidupnya, maka dalam menghadapi segala masalah, baik dirinya, orang lain, ataupun permasalahan umum, individu tersebut akan selalu pesimis dan menganggap permasalahan tersebut akan selalu buruk. Hal ini akan menjadi penghalang dalam diri manusia untuk mencapai kebahagiaan, karena dirinya akan selalu dihantui rasa cemas, gelisah, dan ketakutan dalam hidupnya.³

² Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal," *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1 (2017), 53.

³ Ahmad Rusydi "Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental," *Proyeksi*, Vol. 7, No. 1, (2012), 1-2.

Pemahaman fungsional terhadap konsep *positive thinking* membutuhkan keseriusan pemahaman terhadap literatur-literatur islam yang penting, khususnya Al-Quran dan Hadits.

Buya Hamka menjelaskan berpikir positif dalam Tafsir Al-Azhar, tepatnya di QS. An-Nur ayat 12. Ayat tersebut mempunyai arti yang sangat penting bagi mukminin maupun mukminat untuk selalu berbaik sangka kepada sesama mukmin. Bahkan, Buya Hamka juga menyampaikan bahwa *positive thinking* atau berbaik sangka juga termasuk bagian dari iman. Dan salah satu prinsip dasar islam ialah "*falyuhsiniddzanna bilmuslimin*" (hendaklah berbaik sangka terhadap sesama islam).⁴

Quraish Shihab memaparkan dalam Tafsir Al-Misbah bahwa QS. An-Nur ayat 12 menganjurkan mereka para kaum mukmin untuk mengambil langkah positif, bahwa mereka seharusnya berprasangka baik terhadap saudaranya yang difitnah, padahal yang difitnah itu juga merupakan bagian dari dirinya sendiri.

Maka, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa dalam Tafsir Al-Azhar lebih menekankan berbaik sangka kepada sesama, bahkan Buya Hamka menyampaikan bahwa *positive thinking* merupakan bagian dari iman. Sedangkan, Quraish Shihab lebih menekankan bahwa suatu berita harus dilandasi dengan adanya bukti yang jelas, karena jika tidak, maka itu sama saja dinilai dengan kebohongan yang nyata.

Positive thinking merupakan pola pikir yang bisa membangkitkan semangat suatu individu untuk bergerak menuju perkara yang lebih baik dan meninggalkan perkara negatif di sekitar dirinya. Akan tetapi, eksistensi *positive thinking* akan lebih sempurna jika dikendalikan dengan iman dan taqwa dalam diri seseorang sehingga individu tersebut juga mendapatkan pendekatan psikologi islami sehingga dapat mensyukuri nikmat yang diberikan Allah SWT.

Selain itu, pemahaman yang mendalam tentang agama (*intrinsic religious orientation*) termasuk salah satu cara untuk menghindari *negative thinking* kepada perbedaan seseorang secara sosial, ras, maupun agama. Melalui pemahaman agama, seseorang dapat lebih menghargai adanya perbedaan. Norma sosial dalam masyarakat juga merupakan faktor dalam mengurangi prasangka buruk terhadap individu, melalui sosialisasi norma masyarakat, setidaknya dapat memengaruhi sikap keterbukaan, kepercayaan, empati, dan kerja sama. Hal

⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 7* (Singapura : Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999), 4903-4905.

lain yang tak kalah penting untuk memengaruhi kognisi *positive thinking* ialah adanya rasa cinta yang positif dalam diri individu terhadap orang lain.

Dengan kembali kepada agama dan kembali kepada kitab suci Al-Qur'an, pola pikir seseorang akan lebih baik dan lebih tertata. Oleh karena itu, penulis memiliki ketertarikan guna mengkaji lebih lanjut tentang permasalahan tersebut dalam bentuk jurnal dengan judul **“EKSISTENSI *POSITIVE THINKING* DALAM AL-QUR'AN (Kajian Komparatif Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah)”**

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang digunakan pada penelitian ini, ialah sebagai berikut :

1. Jenis dan sifat penelitian

Penulis menggunakan bahan penelitian kepustakaan (*library research*). Oleh karena itu, penulis mengidentifikasi, mengumpulkan, mengolah dan melakukan penelitian terhadap berbagai data yang mempunyai keterkaitan eksistensi *positive thinking*, baik berupa data primer maupun data sekunder, secara tepat dan objektif.⁵ Data primer yang dikutip adalah Al-Qur'an Al-Karim, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Misbah. Data sekunder berupa artikel, hasil penelitian, dan buku yang relevan dengan eksistensi *positive thinking*, Al-Qur'an Al-Karim, Tafsir Al-Azhar, dan Tafsir Al-Misbah.

Sifat penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan dialogis untuk mendapatkan hasil penelitian yang menyeluruh (komprehensif), terstruktur (sistematis) dan tergambar secara objektif. Dengan demikian, penelitian ini disebut sebagai penelitian deskriptif.

2. Sumber data penelitian

Jenis penelitian ini ialah kepustakaan dimana peneliti mengumpulkan informasi yang relevan dengan fokus pembahasan dengan membaca, mencatat, mengutip dan menciptakan *positive thinking* bersumber pada topik yang diambil. Penulis menggunakan data sebagai berikut :

a. Data Primer

Informasi yang berasal dari sumber aslinya. Penulis menggunakan referensi Al-Qur'an dan terjemahannya, serta Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Al-Misbah.

b. Data Sekunder

⁵ Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, (Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fak. Psikologi, 1993), Jilid 1, 42.

Merupakan informasi yang berasal dari literatur, artikel, dan buku yang berkaitan dengan topik.

3. Teknik pengumpulan data
 - a. Menentukan topik yang akan diteliti
 - b. Mengidentifikasi aspek komparatif
 - c. Mencari hubungan antara konsep dan faktor yang memengaruhi
 - d. Menunjukkan keunikan masing-masing karakter
 - e. Melakukan analisis mendalam menggunakan argumen data
 - f. Membuat kesimpulan⁶
4. Teknik analisis data

Mencermati objek dan tujuan penelitian serta pendekatan yang diaplikasikan, penulis mengaplikasikan analisis data untuk menganalisis materi, yang merupakan sintesa deskriptif yang sifatnya memberikan deskripsi yang sistematis dan berbasis fakta tentang keberadaan positif pada Al-Qur'an melalui penafsiran ayat-ayat yang relevan dengan pembahasan dan memadukannya dengan berbagai penjelasan yang keterkaitan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penafsiran Ayat dan Analisisnya

1) Surat Ad-Dhuha

a. QS. Adh-Dhuha: 3

مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ ۝

Artinya :*“Tuhanmu tiada meninggalkan engkau (Muhammad) dan tiada (pula) membencimu” (QS. Adh-Dhuha: 3)*

• Penafsiran Buya Hamka

Secara harfiyah, maknanya “tidaklah Tuhanmu mengucapkan selamat tinggal kepadamu” sehingga engkau akan merasa kesepian karena Jibril tidak akan kembali. Dan Tuhan tidak marah sehingga engkau tidak lagi diperhatikan.

Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Buya Hamka turut mencantumkan penafsiran Ibnu Jarir yaitu pernah saat turunnya wahyu terhenti, sehingga belum ada lagi Al-Qur'an yang akan disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW kepada umat, sehingga Nabi merasa sepi. Orang-

⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press, 2017), 157.

orang musyrik mengetahui hal ini, sampai mereka berkata: “Muhammad sudah diucapi selamat tinggal oleh Tuhannya dan telah dimarahi.” Yang mengatakan ini ialah istri Abu Lahab. Oleh karena itu, datanglah ayat ini, yang menyiratkan bahwa anggapan orang musyrik itu tidak benar, bahwa yang benar ialah Allah tidak pernah meninggalkan nabi-Nya, dan tidak pula murka kepadanya.⁷

Analisis Penafsiran

Dalam hal ini, sangatlah jelas bahwa berprasangka buruk itu dilarang jika tidak ada bukti yang nyata dan jelas. Berprasangka buruk hanyalah membawa seseorang pada iri dan dengki, dan pada akhirnya akan menjadi fitnah yang menyebar. *Positive thinking* dalam ayat tadi ialah bahwa Allah tidak pernah meninggalkan Nabi-Nya dan tidak pula murka kepadanya. Begitu juga dengan hamba-Nya, harus berpikir positif bahwa dimanapun Allah akan selalu membersamai hamba-Nya.

- **Penafsiran Quraish Shihab**

Dengan kata lain, dari dua hal kontradiktif yang dijelaskan pada ayat sebelumnya, Allah melarang kita berasumsi atau menjawab apa yang dipikirkan sebagian orang. Sementara, ulama menyatakan bahwa ketidakhadiran wahyu beberapa saat, bukan berarti bahwa ia tidak akan hadir lagi atau Nabi Muhammad SAW ditinggalkan Tuhannya. Allah tidak murka hingga melampaui batas, karena semurka apapun Allah kepada yang durhaka, rahmat-Nya tetap menyentuh mereka.⁸

Analisis Penafsiran

Dari penjelasan ini bisa disimpulkan bahwa ayat ini memberi makna supaya Rasulullah SAW tetap *positive thinking*, dan tidak menduga-duga tentang pikiran negatif lainnya sebagaimana yang dibicarakan oleh orang-orang munafik dan musyrik. Sebagaimana ketidakhadiran wahyu beberapa saat, jika dihubungkan dengan zaman modern sekarang, maka bisa diibaratkan sebagaimana orang yang sedang diuji rezekinya. Rezeki, jodoh, maupun kehidupan yang belum berjalan mulus, bukan berarti Allah itu meninggalkan kita, namun justru kebalikannya bahwa Allah selalu membersamai kita dimanapun kita berada. Itulah salah satu contoh eksistensi *positive thinking* dalam Al-Qur'an yang harus diterapkan dalam kehidupan.

⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10* (Singapura : Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999), 8032.

⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 328-330.

b. QS. Adh-Dhuha: 4

وَلَا آخِرَةَ خَيْرَ لَكَ مِنَ الْأُولَى ۚ

Artinya : “*Sungguh, akhirat itu lebih baik bagimu daripada yang permulaan (dunia)*” (QS.

Adh-Dhuha: 4)

• Penafsiran Buya Hamka

Janganlah berdukacita jika terkadang wahyu itu terlambat kepadamu. Buya Hamka juga menuturkan Tafsir dari al-Qasimi yaitu; “Yang diujung pekerjaanmu ini akan lebih baik dari permulaannya.” Artinya jika pada awalnya menemukan banyak kesulitan, maka pada akhirnya ia akan menerima hasil yang cemerlang.

Dengan ayat ini, Rasulullah dan para umatnya diberikan suatu tuntunan hidup, supaya selalu merasa mempunyai harapan yang besar di hari kemudian. Walaupun suatu perjuangan itu diawali dengan kesulitan, tetapi akhirnya akan mendapatkan hasil kebaikan. Yang terpenting ialah teguhnya niat serta sabar dan tabah.⁹

Analisis Penafsiran

Dengan itu, dapat disimpulkan bahwa pesan dari ayat ini ialah bahwa seseorang harus yakin dan selalu berpikir positif bahwa kedepannya akan ada jalan yang lebih baik, meskipun pada awalnya sangatlah sulit. Pesan tersirat dari ayat ini sangatlah dalam, khususnya bagi seseorang yang sedang dalam kesulitan dan ingin menyerah, maka dia harus bangkit dan terus maju disertai jiwa positif dan keyakinan yang kuat, dengan berpikir bahwa kedepannya akan ada jalan yang lebih hebat dan akan membawanya pada kebahagiaan yang nyata.

• Penafsiran Quraish Shihab

Ayat ini melanjutkan penyampaian berita gembira kepada Nabi Muhammad SAW, bahwa: Dan aku bersumpah bahwa sungguh akhirat yakni masa datang lebih baik bagimu wahai Nabi Muhammad dari permulaan yakni dari masa yang lalu. Kata al-akhirah diambil dari kata akhir yang berarti sesuatu yang tidak terjadi sekarang, masih jauh. Demikian juga, ulama menggunakan kata laka (untukmu) dalam ayat ini untuk menunjukkan bahwa yang dimaksud dengan akhirat di sini ialah harapan tentang masa depan.

⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, 8033.

Dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab lebih memahami “akhirat” sebagai masa depan kehidupan pada dunia, dikarenakan ayat tersebut berbicara tentang kehidupan dunia yang dikaitkan dengan tidak adanya wahyu.¹⁰

Analisis Penafsiran

Selain memberi kabar gembira, ayat ini juga mengingatkan untuk jangan terlalu khawatir dengan masa kini, karena ke depannya akan ada kehidupan yang lebih baik. Dengan itu, hilangkan pikiran-pikiran negatif dan optimis bahwa kedepannya akan lebih baik. Dengan berpikir positif bahwa akan ada yang lebih baik di masa kemudian, kehidupan pasti akan lebih tenang dan lebih semangat dalam menjalaninya.

c. QS. Adh-Dhuha: 5

وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ ۗ

Artinya : “Dan sungguh, kelak Tuhanmu pasti memberikan karunia-Nya kepadamu, sehingga engkau menjadi puas” (QS. Adh-Dhuha: 5)

• Penafsiran Buya Hamka

Mempunyai makna bahwa ayat ini mengutarakan janji Tuhan kepada utusan-Nya. Bahwa kelak pastinya terdapat karunia dan anugerah melimpah yang diberikan Tuhan-Nya, yang semuanya itu akan mendatangkan *ridha*, atau senang bahagia dalam hati Nabi Muhammad SAW.¹¹

Analisis Penafsiran

Dapat disimpulkan bahwa ayat ini memperingatkan bahwa masih jauhnya perjalanan dan adanya akhir kemenangan yang berpihak pada Nabi Muhammad SAW. Sama seperti ayat sebelumnya, ayat ini juga mempunyai pesan tersirat tentang *positive thinking*, yaitu bahwa pada suatu perjalanan yang panjang akan ditemukan kemenangan.

• Penafsiran Quraish Shihab

Kata *saufa* diulang sebanyak 42 kali dalam Al-Qur’an, biasanya digunakan untuk menunjukkan bahwa sesuatu akan terjadi dalam waktu yang relatif lama. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini berarti Nabi Muhammad SAW akan

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 331-332.

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, 8033.

terus menerima anugerah yang memuaskan untuk mencapai kesempurnaan dan kepuasan di akhirat.¹²

Analisis Penafsiran

Optimis dan berpikir positif bahwa pada akhirnya akan mendapatkan karunia-Nya yang tak terduga, yang benar-benar akan menggembirakan hati. Anugerah Allah yang tak terduga dan nikmat-nikmatNya yang bahkan tak sanggup untuk dihitung merupakan sesuatu yang luar biasa. Maka, tetap optimis juga merupakan bentuk lain dari bersyukur terhadap karunia Allah SWT.

2) Surat Al Hujurat Ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ ۖ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَحَسَسُوا وَلَا يَغْتَبَ بََعْضُكُم بَعْضًا ۗ أَيُّبُ أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya “Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, karena sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu 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. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat: 12)¹³

• Penafsiran Buya Hamka

Prasangka ialah tuduhan buruk yang tidak berdasar, melainkan dugaan tidak pada tempatnya; “Karena sesungguhnya sebagian daripada prasangka itu adalah dosa.” Prasangka ialah dosa, karena merupakan tuduhan yang tidak berdasar dan dapat memutuskan silaturahmi dua orang yang sebenarnya berbaikan. Dengan contoh seseorang yang dituduh sebagai pencuri, padahal sebenarnya tidak, dan orang lain ikut berburuk sangka kepadanya karena tuduhan itu, pasti perasaannya sangatlah buruk.¹⁴

¹² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 333.

¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 09*, 6827.

¹⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 09*, 6831.

Analisis Penafsiran

Dapat disimpulkan bahwa seorang muslim dan seorang muslim lainnya seharusnya berhubungan baik, dan salah satu cara untuk terus berhubungan baik ialah dengan menjauhi prasangka buruk. Maka dari itu jiwa *positive thinking* sangat dibutuhkan dalam diri seseorang.

Potongan ayat selanjutnya yaitu “Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain.” Dengan mencari kesalahan orang lain untuk menjatuhkannya di muka publik. “Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain.” Menggunjing adalah membicarakan aib dan keburukan orang lain dengan ketidakhadiran orang tersebut. Sekelompok orang dengan semangatnya membingkar aib dan keburukan orang lain di belakangnya, sedangkan ketika orang tersebut hadir mereka langsung mengubah topik atau memutarbalikkan keadaan dengan memujinya. Perbuatan ini sangatlah hina. Dalam lanjutan ayat dikatakan; “Apakah suka seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati?” Artinya, jika membicarakan aib seseorang dibelakangnya, sama saja dengan memakan daging manusia yang telah mati, tegasnya memakan bangkai busuk. Demikianlah hinanya menggunjing. Jika seseorang memiliki tanggung jawab, seharusnya dia menyebutkan kesalahan-kesalahannya di depannya, supaya seseorang tersebut berubah menjadi lebih baik.¹⁵ “Maka jijiklah kamu kepadanya.” Sudah pasti memakan bangkai busuk itu menjijikkan. Maka membicarakan aib seseorang di belakangnya juga pastilah hal yang menjijikkan, sama halnya dengan memakan bangkai busuk. Jika iman sudah tertanam dalam hati, seseorang pasti akan percaya dengan sabda Tuhan. Dengan itu, seseorang pun akan merasa jijik pula dengan berbuat hina yaitu membicarakan aib orang lain di belakangnya. “Dan bertakwalah kepada Allah; sesungguhnya Allah ialah Penerima Taubat, lagi Maha Penyayang.” Artinya jika selama ini hal-hal buruk tersebut ada pada dalam diri seseorang, maka hentikanlah perbuatan tersebut dan bertaubatlah dari kesalahan-kesalahan tersebut, dan juga dibarengi penyesalan. Allah akan selalu membuka pintu kasih sayang-Nya dan membuka pintu seluas-luasnya untuk menerima hamba-Nya yang ingin mengganti perbuatan yang buruk dengan perbuatan yang baik, dan juga perlakuan yang hina dengan perlakuan yang terpuji.¹⁶

¹⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 09*, 6833.

¹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 09*, 6833-6834.

- **Penafsiran Quraish Shihab**

Prasangka buruk terhadap manusia tidak mempunyai indikator yang memadai, sesungguhnya sebagian dari dugaan itu ialah dosa. Selain itu, prasangka buruk merupakan suatu hal yang menarik pada perbuatan buruk lainnya, yaitu mencari tahu kesalahan-kesalahan yang lain.

Ayat di atas menegaskan bahwa dugaan tertentu adalah dosa yakni dugaan yang tidak berdasar. Dengan demikian ayat ini menetapkan prinsip bahwa : Seorang tersangka tidak dapat dinyatakan bersalah sampai terbukti bersalah, sesungguhnya seseorang tidak dapat dituntut sampai terbukti tuduhan terhadapnya.¹⁷

Analisis Penafsiran

Dalam ayat ini, dijelaskan bahwa prasangka buruk atau *negative thinking* merupakan suatu hal yang tidak memiliki manfaat apapun, bahkan prasangka buruk bisa menarik hal-hal buruk lainnya, seperti mencari-cari kesalahan orang lain lalu dilanjutkan dengan menggunjing yang mana sama saja dengan memakan bangkai saudaranya sendiri yang telah mati. Dugaan buruk yang tidak berdasar merupakan dosa, dan seseorang yang belum terbukti melakukan kesalahan tidak dapat dituntut sekecil apapun.

3) **Surat Yunus ayat 65**

وَلَا يَخْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا ۗ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya : “Dan janganlah mendukacitakan engkau kata-kata mereka itu. karena sesungguhnya kemuliaan itu ialah kepunyaan Allah belaka. Dia Mendengar, lagi Mengetahui.”
(QS. Yunus: 65)¹⁸

- **Penafsiran Buya Hamka**

Ditafsirkan bahwa Rasulullah SAW juga mempunyai rasa dukacita dalam hatinya selayaknya manusia lainnya, Rasulullah SAW merasakan duka mendengar sambutan yang demikian hina atas dirinya. Sebagaimana paman Rasulullah SAW, Abu Lahab, pernah mengatakan bahwa beliau *Abtar*, yaitu putus keturunan, sebab beliau tidak beranak laki-laki. Anaknya hanya perempuan saja, sedangkan yang laki-laki telah meninggal pada waktu

¹⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 13, 254-256.

¹⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 05*, 3350.

kecil.¹⁹ Perkataan seperti ini dalam masyarakat Arab, sangatlah mendukung hati. Maka Tuhan menegur Rasul-Nya, jangan sampai berdukacita karena perkataan-perkataan tersebut. “Karena sesungguhnya kemuliaan ialah kepunyaan Allah SWT.” Tidak kepunyaan orang lain. Kekayaan, kemuliaan, dan kedudukan dalam masyarakat, semuanya milik Allah. Seseorang tidaklah mendapatkan kekayaan melainkan dari Allah SWT. DiberikanNya kepada siapa yang Dia kehendaki. “Dia adalah Mendengar, lagi Mengetahui.”²⁰

Analisis Penafsiran

Ada dua kaitan yang sangat erat dalam ayat ini, yaitu kaitan antara perkataan dan rasa duka. Nyatanya, perkataan memang setajam itu dalam menusuk perasaan seseorang. Seseorang seharusnya berhati-hati dalam perkataannya, terlebih lagi berburuk sangka tanpa ada alasan apapun, itu merupakan perbuatan yang sangat buruk. *Positive thinking* sangat diperlukan baik untuk seseorang yang sebelumnya memiliki prasangka buruk atau berduka karena perkataan yang buruk. Karena seseorang yang berduka akan cenderung sedih dan tidak semangat, lalu menyerah pada keadaan. Berpikir positif diperlukan di sini agar dia selalu semangat, dengan mengingat bahwa Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui, Allah akan selalu bersama hamba-Nya yang beriman, dan Allah Maha Kuasa atas segala sesuatu. Jadi seseorang tersebut harus terus semangat, walaupun awalnya merasa sedih karena perkataan-perkataan buruk orang lain. Karena hidup akan terus berjalan, dan seharusnya seseorang tersebut harus tetap optimis dan yakin kedepannya akan ada jalan yang lebih baik.

- **Penafsiran Quraish Shihab**

Lafadz *wala yahzunka qauluhum* berupaya melarang Nabi Muhammad SAW agar tidak terpengaruh oleh perkataan buruk orang musyrik, sebagaimana orang lain yang juga terpengaruh oleh hinaan tertentu. Nabi Muhammad SAW begitu mulia sehingga tidak ada hinaan yang pantas menyentuhnya sedikitpun. Hal ini rupanya menjadi alasan mengapa lanjutan ayat tersebut mengingatkannya akan kemuliaan Allah SWT yang berjanji pada ayat lain bahwa Dia menganugerahkan kemuliaan bagi Nabi SAW dan orang-orang mukmin. Ayat ini menyimpan makna bahwa kehormatan seseorang bukan terletak pada kekayaan ataupun status sosialnya, melainkan nilai hubungan baiknya dengan Allah SWT. Dalam ayat ini,

¹⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 05, 3351*.

²⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 05, 3351*.

larangan bersedih juga dipahami dengan tidak terlalu banyak berpikir sehingga menimbulkan kesedihan yang menghambat aktivitas.²¹

Analisis Penafsiran

Dapat disimpulkan, bahwa ayat ini menyampaikan makna tersirat, yakni jangan terlalu memikirkan tentang apa yang telah dibicarakan orang lain, sekalipun itu tentang keburukanmu. Karena semua kemuliaan hanyalah milik Allah SWT. Sekalipun ayat ini ditujukan untuk Nabi Muhammad SAW, tetapi dalam makna tersirat, ayat ini ditujukan untuk semua makhluk Allah SWT agar tidak terlalu bersedih dengan apa yang diucapkan oleh sesama makhluk lainnya.

2. Persamaan dan Perbedaan Penafsiran

1) Surat Ad-Dhuha

a. QS. Adh-Dhuha: 3

- **Persamaan Penafsiran**

Memiliki persamaan penafsiran dalam hal prasangka kaum musyrikin itu tidaklah benar. Allah akan selalu membersamai hamba-Nya, dan tidak meninggalkan Nabi-Nya dan tidak pula membencinya

- **Perbedaan Penafsiran**

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa prasangka kaum musyrik itu tidak benar, Allah tidak pernah meninggalkan Nabi-Nya dan tidak pernah marah kepadanya. Dia selalu didampingi oleh Tuhannya.²² Sedangkan dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan dengan lebih rinci, yaitu bahwa kata *wadda'aka* dengan *tasydid* ada juga yang membacanya *wada'aka* (tanpa *tasydid*), keduanya sama” berasal dari kata *wada'a* yang pada mulanya berarti meninggalkan. Sedangkan, kata *qala* terambil dari kata *al-qalw*, yakni pelemparan. Seseorang atau sesuatu yang menjadi objek dari penderita kata tersebut (yang dilemparkan), seakan-akan dilempar keluar dari hati akibat kebencian si pelempar terhadap yang bersangkutan. Dari sini kata tersebut berarti sebagai kebencian yang telah mencapai puncaknya. Kata ini sebegitu besarnya menggambarkan kebencian yang luar biasa. dan Allah

²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 06, 117.

²² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10* (Singapura : Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999), 8032.

tidak membenci hingga melampaui batas, karena semurka apapun Allah kepada yang durhaka, namun rahmat-Nya masih tetap menyentuh mereka.²³

b. QS. Adh-Dhuha: 4

- Persamaan Penafsiran

Memiliki persamaan penafsiran bahwa ayat ini merupakan lanjutan penyampaian berita supaya Nabi Muhammad SAW tidak bersedih tentang apa yang telah terjadi, dan memiliki keyakinan bahwa suatu saat pasti akan lebih baik.

- Perbedaan Penafsiran

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa dengan ayat ini, Rasulullah dan para umatnya diberikan suatu tuntunan hidup, agar selalu mempunyai harapan yang baik untuk masa mendatang. Sedangkan, Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah cenderung memahami kata *akhirat* di sini sebagai masa yang akan datang dalam kehidupan dunia, dikarenakan ayat ini berbicara tentang kehidupan dunia yang berkaitan dengan tidak hadirnya wahyu.²⁴

c. QS. Adh-Dhuha: 5

- Persamaan Penafsiran

Memiliki persamaan penafsiran bahwa ayat ini mengisyaratkan anugerah yang akan diberikan kepada Nabi Muhammad SAW.

- Perbedaan Penafsiran

Dalam Tafsir Al-Azhar dijelaskan bahwa yang dimaksud anugerah atau karunia Allah SWT yaitu tersampainya anugerah tingginya martabat manusia, kesempurnaan jiwa dan keagungan pribadi, ilmu dunia dan akhirat, pengetahuan tentang ummat dahulu, kemenangan atas musuh, puncak agama dan penaklukan beberapa negara; baik pada zaman beliau sendiri atau pada zaman para khalifah, dan agama ini akan tersebar ke seluruh dunia, ke Timur dan ke Barat, yang semuanya itu akan mendatangkan *ridha*, atau kebahagiaan di hati Nabi Muhammad SAW.²⁵ Sedangkan dalam Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa Rasulullah SAW akan senantiasa diberikan anugerah yang memuaskan hingga mencapai kesempurnaan dan kepuasan di akhirat.²⁶

²³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 328-330.

²⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 331-332.

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, 8033.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 15, 333.

2) Surat Al Hujurat Ayat 12

- Persamaan Penafsiran

Memiliki persamaan penafsiran bahwa prasangka ialah dosa, merupakan tuduhan buruk yang tidak beralasan, dan prasangka buruk akan menarik kepada hal-hal lain yang buruk juga.

- Perbedaan Penafsiran

Tafsir Al-Azhar menjelaskan prasangka ialah dosa, karena merupakan tuduhan yang tidak berdasar yang dapat memutuskan hubungan baik diantara 2 orang. Dan dijelaskan dalam Tafsir Al-Misbah, bahwa ayat ini menegaskan beberapa dugaan adalah dosa yaitu dugaan yang tidak berdasar. Dengan demikian, ayat ini menetapkan prinsip bahwa : Seorang tersangka tidak dapat dinyatakan bersalah sampai terbukti bersalah, sesungguhnya seseorang tidak dapat dituntut sampai tuduhan terhadapnya terbukti dengan jelas.²⁷

3) Surat Yunus ayat 65

- Persamaan Penafsiran

Memiliki persamaan penafsiran bahwa Rasulullah merasakan duka atas berbagai ucapan buruk yang disampaikan oleh kaum musyrikin. Dan sesungguhnya kemuliaan ialah kepunyaan Allah SWT, tidak kepunyaan orang lain.

- Perbedaan Penafsiran

Dalam Tafsir Al-Azhar ditafsirkan bahwa Rasulullah SAW juga mempunyai rasa dukacita dalam hatinya selayaknya manusia lainnya, Sedangkan dalam Tafsir Al-Misbah, dijelaskan bahwa lafadz *wala yahzunka qauluhum* berupaya melarang Nabi Muhammad SAW agar tidak terpengaruh oleh perkataan buruk orang musyrik, sebagaimana orang lain yang juga terpengaruh oleh hinaan tertentu. Nabi Muhammad SAW begitu mulia sehingga tidak ada hinaan yang pantas menyentuhnya sedikitpun²⁸

KESIMPULAN

Dalam Tafsir Al-Azhar, dijelaskan bahwa berprasangka buruk itu dilarang jika tidak ada bukti yang nyata dan jelas. Berprasangka buruk hanyalah membawa seseorang pada iri dan dengki, dan pada akhirnya akan menjadi fitnah yang menyebar. Kandungan *positive*

²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 13, 254-256.

²⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 06, 117.s

thinking pada beberapa ayat yang telah disebutkan tadi ialah bahwa Allah tidak pernah meninggalkan Nabi-Nya dan tidak pernah marah kepadanya. Begitu juga dengan hamba-Nya, harus berpikir positif bahwa dimanapun Allah akan selalu membersamai hamba-Nya. Dan seseorang harus yakin dan selalu berpikir positif bahwa kedepannya akan ada jalan yang lebih baik, meskipun pada awalnya sangatlah sulit.

Sedangkan dalam Tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa dengan adanya berpikir positif, akan ada yang lebih baik di masa yang akan datang, kehidupan pasti akan lebih tenang dan lebih semangat dalam menjalaninya. Optimis dan berpikir positif bahwa pada akhirnya akan mendapatkan karunia-Nya yang luar biasa, yang akan benar-benar menggembirakan hati kita. Anugerah Allah yang tak terkira dan nikmat-nikmatNya yang bahkan tak sanggup untuk dihitung merupakan sesuatu yang luar biasa. Maka, tetap optimis juga merupakan bentuk lain dari bersyukur terhadap karunia Allah SWT. Dan juga dijelaskan bahwa prasangka buruk atau *negative thinking* merupakan suatu hal yang tidak memiliki manfaat apapun, bahkan prasangka buruk bisa menarik hal-hal buruk lainnya, seperti mencari-cari kesalahan orang lain lalu dilanjutkan dengan menggunjing yang mana sama saja dengan memakan bangkai saudaranya sendiri yang telah mati. Dugaan buruk yang tidak berdasar merupakan dosa, dan seseorang yang belum terbukti melakukan kesalahan tidak dapat dituntut sekecil apapun.

DAFTAR REFERENSI

- Gusniarti, Uly dan Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo. *Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 4, No. 1 (2017).
- Hadi, Sutrisno. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Yayasan Penerbit Fak. Psikologi, 1993.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Singapura : Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999.
- Katuuk, Oktaviani Margareta dan Nourma Mewengkang, Edmon R. Kalesaran,. *Peran Komunikasi Organisasi dalam Meningkatkan Eksistensi Sanggar Seni Vox Angelica*. *E-Journal "Acta Diurna"*, Vol. 5, No. 5 (2016).
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Press, 2017.
- Rusydi, Ahmad. *Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya bagi Kesehatan Mental*. *Proyeksi*, Vol. 7, No. 1, (2012).
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Quran*., Jakarta: Lentera Hati, 2002.