

Konsep Percaya Diri Perspektif Al-Qur'an

Ahmad Mustofa^{1*}, Yusuf Arisandi²

^{1,2}Institut Agama Islam Darullughah Wadda'wah Bangil Pasuruan

¹ibnulhyn@gmail.com, ²sanguinisboy88@gmail.com

*Correspondence

DOI: 10.38073/aljadwa.v1i1.470

Received: Agustus 2021 | Accepted: September 2021 | Published: September 2021

Abstract

A phenomenon that often occurs among the general public and students in particular, namely a lack of confidence in oneself often undermines the soul caused by a lack of knowledge about religion, we often see in schools students who attend school drive cars or motorbikes, they are more confident than those who use bicycles and those who take public transportation. More expensive shoes, changing bags are often a measure for students that can affect their self-confidence. From this research it can be understood that self-confidence in the Qur'an has its starting point from the noble conception of human beings, namely as the Khalifah of Allah, the best of creatures and creatures with free will. The concept of self-confidence in the Qur'an begins with having a clear self-concept of physical characteristics, traits, hobbies, strengths, weaknesses and knowing the obligations that must be carried out according to position. Then, after having a clear self-concept that the individual is a Muslim who has unique physical characteristics, traits and characteristics he must; Think positively about yourself, the situation and the environment around you. After that, every human being must believe that he has the potential given by Allah as the best chosen creature that He has created. This belief, it is not enough if only belief without action proves all of that, but is proven by action (faith and charity).

Keywords: *Self-confident, Al-Qur'an*

Abstrak

Sebuah fenomena yang sering terjadi kalangan masyarakat umumnya dan para pelajar khususnya yaitu rasa kurang percaya akan diri sendiri sering menggerogoti jiwa yang disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang agama, sering kita lihat di sekolah-sekolah murid-murid yang bersekolah mengendarai mobil ataupun motor mereka lebih percaya diri dari pada yg memakai sepeda dan yang naik angkutan umum. Sepatu yg lebih mahal, tas yang gonta ganti sering menjadi ukuran bagi para murid yang dapat mempengaruhi terhadap rasa kepercayaan diri mereka. Dari penelitian ini bisa dipahami bahwa percaya diri dalam Al-Qur'an bertitik tolak dari konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan dan makhluk yang bebas berkehendak. Konsep percaya diri dalam Al-Qur'an dimulai dengan memiliki konsep diri yang jelas bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hobi, kekuatan, kelemahan dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kedudukan. Kemudian, setelah memiliki konsep diri yang jelas bahwa individu itu adalah seorang muslim yang memiliki ciri-ciri fisik, sifat, dan karakter yang khas ia harus; berpikir positif terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Setelah itu setiap manusia harus yakin bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk pilihan terbaik yang diciptakan-Nya. Keyakinan ini, tidak cukup jika hanya keyakinan tanpa

adanya tindakan yang membuktikan semua itu melainkan dibuktikan dengan tindakan (iman dan amal).

Kata Kunci: *Percaya Diri, Al-Qur'an*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia.¹ Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul. Menghadapi orang yang lebih tua, lebih pandai maupun lebih kaya, mereka tidak malu mau pun canggung. Mereka akan berani menampilkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan. Ini disebabkan orang-orang yang percaya diri telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya, sehingga telah bisa menerima keadaan dirinya apa adanya.²

Fenomena *tutup mulut*, tidak mau berbicara yang terjadi pada mahasiswa untuk mengungkapkan pendapatnya ketika terjadi diskusi bukanlah sikap dan tindakan yang dapat memajukan keilmuan bagi dirinya. Sikap seperti ini dapat terjadi disebabkan oleh minimnya percaya diri. Karena pada dasarnya ia ingin melakukan itu akan tetapi karena tidak percaya diri maka diam saja, karena perasaan takut, cemas, minder sehingga sesudah itu, akan menyesali keadaannya yang tidak mampu berbicara dan mengungkapkan apa yang ada dibenaknya. Apalagi, ketika apa yang ingin diungkapkan tersebut ternyata disampaikan oleh orang lain maka ia langsung menyesali tindakan diam yang diambilnya.

Berdakwah adalah aktivitas mulia. Allah memuji para da'i sebagai orang-orang yang memiliki perkataan paling baik. Akan tetapi, banyak umat Islam yang tidak percaya diri melakukan tugas mulia ini. Bahwa *pe-de* (percaya diri) itu hampir selalu dikaitkan dengan kesuksesan, tak dapat disangkal. Ia memang bekal utama dalam menghadapi tantangan hidup.³

Teori-teori psikologi banyak mengungkap tentang fenomena ini berdasarkan pandangan mereka terhadap kepribadian manusia. Percaya diri muncul dari konsep dan citra diri yang dimiliki oleh setiap orang. Teori kepribadian eksistensial

¹Tina Afiatin, dan Sri Mulyani Martaniah, *Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Melalui Konseling Kelompok*. dalam *Jurnal Psikologika* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UII, 1998), No.6. 1998 hal.66.

² <http://www.hidayatullah.com/sahid/9901/marah.htm>

³ <http://www.indonesia.com/Intisari/2000/februari/pede.htm>

mengungkapkan bahwa seperti apa manusia membayangkan maka seperti itulah ia. Teori kepribadian behavioris menegaskan bahwa manusia adalah hasil dari pengaruh-pengaruh di sekelilingnya. Teori kepribadian psikoanalisa menjelaskan bahwa setiap manusia adalah totalitas dari mana ia bergantung berkembang sendiri. Dan teori aktualisasi diri menjelaskan bahwa manusia adalah realisasi dari potensinya yang terbesar.⁴ Percaya diri muncul dari bagaimana seseorang memandang dirinya.

Al-Qur'an, sebagai *kalamullah* atau *mukjizatul Islam* yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad SAW untuk seluruh manusia. Ajaran Islam, merupakan rahmat bagi seluruh alam semesta, *rahmatan lilalamin*. Pada hakikatnya, al-Qur'an telah berbicara tentang seluruh persoalan manusia yang berupa prinsip-prinsip dasar.

Al-Qur'an berbicara kepada akal dan perasaan manusia; mengajar mereka tentang aqidah tauhid; membersihkan jiwa mereka dengan berbagai praktek ibadah; memberi mereka petunjuk untuk kebaikan dan kepentingannya, baik dalam kehidupan individu maupun sosial; menunjukkan kepada mereka jalan terbaik, guna mewujudkan jati dirinya, mengembangkan kepribadiannya dan meningkatkan dirinya menuju kesempurnaan insani, sehingga mampu mewujudkan kebahagiaan bagi dirinya, di dunia dan akhirat.⁵ Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu". (Fusshilat: 30).

⁴ Budi Wiyarno, *Be Your Self*, makalah pada seminar *Becoming Self Confident* di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. 2002

⁵ Muhamad Usman Najati, *Al-Qur'an dan Psikologi*. Alih Bahasa: Tb. Ade Asnawi Syihabuddin (Jakarta: Aras Pustaka, 2002), hal. ix.

Ayat-ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang *istiqomah*. Banyaknya ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang menurut penulis merupakan ayat-ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa percaya diri.

Ma'rifatunnafsi atau mengenal diri sendiri terkenal dengan ungkapan "barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya", Dapat disejajarkan dengan konsep diri, *self concept* yaitu bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri. *Khusnudzon* atau prasangka yang baik juga dapat disejajarkan dengan berpikir positif. Kata-kata yang terus beriringan dalam al-Quran yaitu *iman* dan *amal* merupakan penegasan dari harus adanya keyakinan dan tindakan. Untuk menyikapi semua tindakan-tindakan dan hasil yang diperoleh atas semua usahanya Islam memberikan konsep lain seperti *tawakal*, *syukur* dan *muhasabah* yang harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Akumulasi konsep-konsep tersebut jika diteliti secara berkesinambungan akan menimbulkan dan mengisyaratkan adanya konsep percaya diri yang terungkap dalam al-Qur'an.

Sirah Rasulullah dan para sahabat yang hidup pada masa kejayaan Islam merupakan kisah yang marak dengan bukti-bukti kepercayaan diri umat Islam dalam menghadapi umat atau individu lain. Kisah-kisah tentang Rasulullah dan para sahabat ini tentunya juga dapat dijadikan objek kajian sebagai perbandingan bagaimana kepribadian Rasul dan generasi awal yang berpegang teguh kepada al-Qur'an dan Sunnah. Sehingga akhirnya mereka mampu membawa Islam menuju zaman keemasan.

Pada akhirnya, konsep-konsep kepribadian yang dikemukakan oleh berbagai aliran psikologi, karena teori-teori ini berasal dari masyarakat budaya "Barat" yang diyakini sedikit banyak, berbeda dari masyarakat "Timur" ada kemungkinan teori yang mereka sampaikan terasa asing bagi masyarakat timur⁶ atau bahkan bertentangan dengan konsep-

⁶A. Supratikya, *Teori-Teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*, (Yogyakarta: Kanisius, 1993) hlm. 11.

konsep Islam. Maka perlu kiranya bagi ilmuwan Muslim untuk mencari konsep-konsep tersebut dengan menggunakan tolok ukur yang telah ditentukan oleh al-Qur'an dan Sunnah agar tidak terjebak ke dalam "lubang biawak".⁷ Dengan bertitik tolak pada konsep al-Qur'an akan dapat dipahami bagaimana ajaran Islam terhadap konsep-konsep keilmuan yang dalam hal ini adalah konsep percaya diri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Percaya Diri

Menurut Barbara De Anggelis: "Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan".⁸ Masih menurutnya, kepercayaan diri sejati tidak ada kaitannya dengan kehidupan lahiriah seseorang. Ia terbentuk bukan dari apa yang diperbuat, namun dari keyakinan diri, bahwa setiap yang dihasilkan olehnya memang berada dalam batas-batas kemampuan dan keinginan pribadi.⁹ Dari penjelasan Barbara di atas, percaya diri merupakan keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu, bukan kepada kemampuan, keahlian, hasil dan kesuksesannya tetapi pada kesediaan untuk melakukannya.

Menurut Akrim Ridha, *tsiqah* (kepercayaan atau confidensi) adalah kepercayaan manusia akan: (1) cita-cita hidup dan keputusan-keputusannya, dan (2) potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, atau dapat diistilahkan dengan *al iimaan bidzaatihi* yaitu kepercayaan terhadap kemampuannya.¹⁰ Maksudnya adalah bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang meyakini bahwa ia adalah orang yang memiliki cita-cita dan yakin bahwa ia mampu untuk melakukan sikap-sikap dan tindakan-tindakan untuk mewujudkan cita-citanya itu.

Menurut Jacinta F Rini dari team e-psikologi menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang

⁷Lihat. Malik B. Badri, *Dilema Psikolog Muslim*, Alih Bahasa: Siti Zainab Luxfiati, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1986)

⁸*Ibid*, hal. 5.

⁹ *Ibid*, hal 9.

¹⁰ Akrim Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim (Bandung: Asy-Syamil, 2002), hal. 22.

dihadapinya. Dengan memiliki ini menurutnya bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.¹¹

Definisi yang diungkapkan di atas senada dengan beberapa definisi yang terdapat dalam situs-situs yang bertemakan *Self Confidence* yaitu:

Self-confidence is an attitude which allows individuals to have positive yet realistic views of themselves and their situations. Self-confident people trust their own abilities, have a general sense of control in their lives, and believe that, within reason, they will be able to do what they wish, plan, and expect.

Having self-confidence does not mean that individuals will be able to do everything. Self-confident people have expectations that are realistic. Even when some of their expectations are not met, they continue to be positive and to accept themselves.¹²

Menurut penulis, dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri adalah suatu sikap positif yang diyakini oleh individu terhadap kondisi diri sendiri dan lingkungan sekitarnya yang membuat ia bersedia untuk melakukan semua keinginan yang realistis dalam dirinya meskipun memiliki resiko.

Percaya Diri dalam Al-Qur'an

Setelah memiliki pemahaman bagaimana pandangan Islam tentang diri manusia yang sangat mulia dan istimewa, berikut ini menurut penulis merupakan tahapan-tahapan untuk dapat menjadi pribadi percaya diri yang dapat membawa kepada perubahan yang lebih baik. Tahapan-tahapan ini berdasarkan dari inti sari teori-teori yang dikemukakan oleh ahli-ahli psikologi yang dicarikan padanannya melalui ayat-ayat al-Quran yang berbicara tentang konsep-konsep tersebut.

Jika disimpulkan dari berbagai karakteristik dan kiat meningkatkan percaya diri dalam bab II semuanya memiliki makna yang akan penulis pilih untuk kemudian dicari padanannya dalam konsep al-Qur'an sesuai dengan tema tersebut, yaitu:

¹¹¹¹Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

¹² <http://www.couns.uiuc.edu/brochures/self.htm>.

1 Konsep Diri (*ma'rifatunafsi*)

Konsep diri terdiri dari bagaimana kita melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana kita merasa tentang diri sendiri, dan bagaimana kita menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang kita harapkan.¹³ Untuk meningkatkan rasa percaya diri manusia, tugas esensial yang harus dilakukan adalah mengenal diri sendiri. Bagaimana kondisi dirinya, bentuk fisik, sifat, hobi, kekuatan akal, dan kedudukannya. Al-Qur'an telah mendorong kepada manusia untuk memperhatikan dirinya sendiri, keistimewaannya dari makhluk lain, proses penciptaan dirinya, tentang hal ini Usman Najati telah mengklasifikasikan ayat-ayat berikut untuk dijadikan renungan tentang siapa diri manusia.

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (٢٠) وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, (20) dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan? (QS, adz-Dzariyat, 51: 20, 21)

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa yang dimaksud ayat ini adalah bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang semuanya itu menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dan kekuasaannya yang sangat luas, seperti bermacam-macam tumbuh-tumbuhan, hewan-hewan, padang-padang, gunung-gunung, gurun-gurun, dan sungai-sungai, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada manusia dan apa-apa yang terdapat dalam diri manusia yaitu akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaan.¹⁴

Adanya perbedaan dalam diri manusia inilah seharusnya membuat setiap manusia harus memperhatikan dirinya sendiri baik itu bentuk fisik, yang berkaitan dengan paras muka, jenis kelamin dan kejiwaan yang meliputi kecenderungan dan kekuatan jiwanya serta berkaitan dengan intelektual yaitu akal, pemahaman, harkat dan kesenangannya atas berbagai persoalan.

Karena perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat penting kiranya manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas baik itu berkaitan dengan fisik, kejiwaan dan kadar intelektual yang dimilikinya. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara terfokus apa yang dapat mereka kontribusikan,¹⁵ untuk kemudian

¹³Paul J. Centi, *Mengapa Rendah Diri*, Alih Bahasa: A.M. Hardjana, (Yogyakarta: Kanisius, 1993) hal.9

¹⁴Lihat Tafsir Ibnu Katsir, Q.S.Adzariyat 20-21. Sakhr Software.

¹⁵H.M.Anis Matta, *Model Manusia Muslim Pesona Abad ke-21*, (Bandung : Asy Syamil, 2002)

dapat mengoptimalkan potensi mereka yang telah dikaruniahi oleh Allah untuk menggapai kesuksesan dunia akhirat.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى

Dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. (Ar Rum, 30: 8)

Ayat di atas memiliki makna bahwa Allah menciptakan seluruh ciptaanya dengan tujuan yang benar dan waktu yang telah ditentukan yang menurut Ibnu Katsir adalah hari kiamat.¹⁶ Berdasarkan ini, manusia seharusnya memikirkan dan merenungkan penciptaan Allah dalam diri mereka sendiri. Sehingga dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang harus ia perbuat semasa hidupnya karena seluruh hidup akan kembali kepada Sang Pencipta. Tentunya, berbuat kebaikan dengan beribadah dan memfungsikan peran sebagai khalifah merupakan satu-satunya pilihan dalam mengarungi bahtera kehidupan.

Meskipun kebaikan dan keburukan merupakan pilihan bagi manusia itu sendiri Al-Qur'an memerintahkan manusia melakukan observasi dengan melakukan perjalanan untuk melihat dan menyaksikan bagaimana akibat yang diderita oleh orang-orang yang mendustakan Rasulullah SAW. Ayat selanjutnya, QS Ar-Rum ayat 10 menjelaskan bahwa kegagalan dalam menjalani kehidupan dan apa yang akan diperoleh manusia baik itu kesuksesan maupun kegagalan adalah akibat tindakan mereka sendiri.¹⁷

سَرُّهُمْ ءَايَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ

Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al Qur'an itu adalah benar (QS, Fushilat, 41: 53)

Allah SWT berfirman: "Bertaqwalah kepada Allah menurut ukuran kemampuanmu".QS.At-Taghabun ayat 16. sebagai contoh dalam Islam: perintah-perintahnya sangatlah banyak, ibadah *mahdah*, belajar, berjihad, dan sebagainya. Tidak semua perintah dapat dikerjakan dengan sempurna. Oleh karena itu di surga disediakan banyak pintu ibadah sholat, zakat, haji, dan seterusnya. Dan karena kemampuan itulah setiap orang harus memilih fokus tertentu dalam kehidupannya.¹⁸

¹⁶ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

¹⁷ *Ibid*

¹⁸ Anis Matta, *Model Manusia Muslim, Pesona Abad ke- 21*, (Bandung: Asy-Syamil,2002) hal.19

Ayat-ayat di atas merupakan suatu anjuran untuk memiliki konsep diri yang jelas berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya, bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial). Dan bagaimana seharusnya aku menjadi sesuai muncul bagaimana ia dalam keidealannya (aku ideal). Dengan demikian menjadi penting untuk mengetahui konsep diri yang jelas agar dapat mengetahui secara terfokus yang dapat dikonstruksikan dan dapat mengetahui sejauh mana seseorang memiliki arah atau tidak. Oleh karena itu menurut penulis, konsep diri merupakan komponen dasar yang harus dimiliki untuk memiliki kepercayaan diri.¹⁹

2 **Berpikir Positif (*husnu dzhon*)**

Berpikir positif merupakan proses berpikir yang didasarkan kepada kajian terhadap faktor-faktor penyebab dan menetapkan alternatif yang mungkin berdasarkan pelbagai kemungkinan dengan meletakkan banyak pengganti.²⁰ Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif. Sebaliknya, pemikiran yang negatif, bahkan ragu-ragu, akan melahirkan tindakan yang negatif dan ragu-ragu pula sehingga tidak pernah menghasilkan sesuatu yang optimal. Kebanyakan orang berantakan pribadinya dan menuntut kehidupan yang sia-sia karena pikiran-pikirannya kacau dan sikapnya negatif.

Berikut ini merupakan ayat-ayat yang menjelaskan hal tersebut.

a. Berpikir positif dalam kondisi apapun

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali imran: 139)

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menganjurkan kepada orang beriman untuk tidak menjadi lemah akibat kondisi yang yang mereka alami dan sesungguhnya keyakinan yang kuat akan berakibat kemenangan apabila kamu beriman kepada Allah.²¹ Hal ini

¹⁹ Lihat.H.M.Anis Matta, Model Manusia Muslim, Pesona Abad ke-21(Bandung: Asyamil, 2002)hal.18-29.

²⁰ Akrim Ridha *Menjadi Pribadi Sukses Panduan Melejitkan Potensi Diri*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim, (Bandung: Asy Syamil, 2002)hal.52

²¹ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

senada dengan penafsiran al-Qurtubi yang menafsirkan agar kaum Muslim ketika perang Uhud tidak menjadi lemah dan penakut atas beban dan musibah yang sedang menimpa.

Peristiwa munculnya ketakutan umat Islam ketika menghadapi kekalahan pada perang Uhud—yang pada waktu itu mereka dikalahkan oleh tentara Quraisy yang dipimpin oleh Khalid bin Walid—adalah sebab turunnya ayat ini. Karena ketakutan itulah Allah menghibur mereka dengan menjanjikan mereka kemenangan yang lebih besar pada perang berikutnya pada masa kepemimpinan Rasulullah SAW dan juga para sahabat.²² Oleh sebab itu berpikiran positif dalam kondisi apapun walau itu berbentuk kematian, sudah seharusnya dimiliki oleh setiap diri manusia.

Ayat ini juga menunjukkan agar tidak iri hati terhadap keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ
لِلْمُؤْمِنِينَ

Janganlah sekali-kali kamu menunjukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman. (al-Hijr: 88)

Janganlah engkau sekali-kali menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup dan kebahagiaan duniawi yang telah kami berikan kepada beberapa golongan di antara orang-orang itu. Dan janganlah engkau beriri hati kepada mereka dan janganlah kecil hati dan sedih dan berendah dirilah kepada orang-orang mukmin.²³ Ayat ini mengisyaratkan agar tetap percaya diri dengan kondisi diri, tanpa meresa iri hati atas kekayaan atau keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

b. berpikir positif atas segala informasi yang diterima

وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (Yunus: 65)

Allah menegaskan kepada Rasulullah SAW agar tidak bersedih hati mendengar perkataan orang-orang musyrikin dan mohon pertolongan dan tawakallah

²² *Tafsir Qurthubi*, Sakhr Software

²³ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

hanya kepada Allah semata karena seluruh kekuasaan adalah milik Allah²⁴ dan jangan sedih atas ejekan dan pengingkaran mereka.²⁵ Kritik yang dilontarkan seseorang terhadap orang lain atau diri sendiri bisa saja sebagai keuntungan jika diperhatikan dengan objektif, dengan menerimanya apabila jika kritik itu sesuai dengan masalah yang sedang dihadapi atau diabaikan karena tidak sesuai dengan keinginan tanpa harus merasa lemah atas ketidakmampuan diri. Yang diperlukan adalah bagaimana seseorang dapat memfokuskan pada tindakannya yang positif, sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah yang menjadi dasar keyakinannya.

فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ

Maka janganlah ucapan mereka menyedihkan kamu. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan. (Yasin: 76)

Janganlah engkau sedih hai Muhamamad SAW meskipun diejek dan diingkari atas kenabianmu yang engkau bawa dari sisi Tuhanmu.²⁶ dan jangan sedih dengan perkataan mereka yang mengatakan bahwa ia adalah seorang penyair dan seorang tukang sihir. Ayat ini juga merupakan hiburan Allah kepada Rasulullah SAW agar tidak sedih terhadap hinaan, ejekan dan perkataan kaum Quraisy yang mengingkari kenabian Muhammad SAW.

Ayat-ayat di atas merupakan anjuran untuk yakin dengan diri sendiri berdasarkan nilai-nilai yang diyakini tanpa menghiraukan perkataan orang lain dan sikap orang lain terhadap dirinya. Kehidupan akan bisa dibina dengan baik melalui cara berpikir yang benar, keyakinan yang teguh, dan tindakan yang tepat.²⁷ berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, jika diikuti dengan keyakinan dan tindakan.

3 Keyakinan dan Tindakan (iman dan amal)

Jika iman dan amal bergabung dengan ketakwaan pengetahuan pun akan diperoleh. Pengetahuan yang mengantar manusia dekat kepada Allah bukan hanya

²⁴ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

²⁵ *Tafsir al-Qurthubi*, Sakhr Software

²⁶ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

²⁷ Norman V. Peale, *Bila Anda Fikir Bisa Anda Pasti Bisa*, Alih Bahasa. Wirmanjaya K. Liotohe (Jakarta: Gunung Jati, 1982), hal.196.

pengetahuan teoritis. Kebahagiaan dicapai hanya manakala pengetahuan dan amal berpadu.²⁸

Keyakinan saja tanpa adanya tindakan tidaklah cukup. Dale Carnegie mengungkapkan bahwa orang harus aktif, alam menghukum orang yang tidak aktif. Orang yang malas dan tidak berbuat apa-apa, menimbulkan masalah-masalah bagi dirinya sendiri. Perhatikanlah kesukaran-kesukaran dari orang-orang cukup kaya sehingga tak memerlukan bekerja lagi. Temuilah orang yang tidak berbuat apa-apa, pasti dia itu orang yang celaka tidak bahagia. Kamar-kamar tunggu dokter urat syaraf dipenuhi oleh orang-orang yang karena tidak bekerja menciptakan kesulitan-kesulitan dan kesukaran-kesukaran bagi dirinya sendiri yang membuat mereka sakit dan putus asa.²⁹

Sangat banyak ayat al-Qur'an yang mengaitkan antara iman dan amal yang berarti tidak cukup hanya keimanan atau keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan bahwa ia benar-benar beriman. Kondisi seperti ini berlaku bagi siapa saja tanpa memandang agama, dan keyakinan orang yang memiliki keyakinan dan ia melakukan tindakan dia akan merasakan ketenangan dan tidak memiliki rasa takut juga rasa sedih.

Diantara ayat-ayat yang mengkaitkan antara iman dan amal sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٦٩)

Sesungguhnya orang-orang mu'min, orang-orang Yahudi, Shabiin dan orang-orang Nasrani, siapa saja (di antara mereka) yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Al-Maidah,5: 69)

Al-Alusi menjelaskan bahwa kata *مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا* jika dalam keadaan *rafa'* sebagai *mubtada'* dan *khabarkanya* adalah *فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ* maka huruf *fa* mengandung makna bahwa *mubtada'* merupakan *syarat*, untuk mendapatkan ketenangan dan aman dan seluruh kata ganti pada akhir kalimat merujuk kepada individu-

²⁸Amatullah Amstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf* (Mizan: Bandung, 1996) hal28.

²⁹ Dale Carnegie, *Kunci Sukses Meraih Kewibawaan dan Kekuasaan*. Alih Bahasa: Dudy Misky. (Jakarta: Delapratasa, 1994) hal. 166.

individu yang berhubungan dengan lafadz sebelumnya. Bagi kata-kata sebelumnya yaitu individu-individu yang beriman, dan amal salih dari seluruh lafadz yang ada³⁰.

يَا بَنِي آدَمَ إِذَا يَأْتَيْكُمْ رَسُولٌ مِنْكُمْ يُوْعُظُكُمْ عَلَىٰكُمْ ءَايَاتِي فَمَنْ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (٣٥)

Hai anak-anak Adam, jika datang kepadamu rasul-rasul daripada kamu yang menceritakan kepadamu ayat-ayat-Ku, maka barangsiapa yang bertakwa dan mengadakan perbaikan, tidaklah ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Ala'raf: 35)

Dalam ayat ini kata *فَمَنْ اتَّقَىٰ وَأَصْلَحَ* juga merupakan syarat bagi tiadanya rasa takut yaitu dengan takwa dan mengadakan perbaikan.³¹

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Dan tidaklah Kami mengutus para rasul itu melainkan untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan mengadakan perbaikan, maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (al-An'am: 48)

Kami mengutus para rasul kepada seluruh umat melainkan untuk memberi kabar gembira dengan: barang siapa yang taat akan mendapat pahala barang siapa yang bermaksiat akan disiksa, pada akhirnya mereka akan memperoleh surga dan neraka sesuai dengan pilihan mereka mana yang lebih besar terhadap kabar gembira (ketaatan) atau yang diperingatkan (kemaksiatan). Barang siapa yang beriman atas apa yang diwajibkan untuk diimani dan apa yang dikerjakan serta berpegang teguh dengan syariat. *Fa* merupakan jawab syarat dari kalimat sebelumnya. *فَلَا خَوْفٌ* dari azab yang disampaikan Rasul *يَحْزَنُونَ* dan dari kabar gembira tentang adanya ganjaran yang akan diterimanya.³² Dari penjelasan ini, tentu saja dapat dipahami bahwa dengan adanya iman dan amal yang berkaitan dengan keyakinan dan tindakan akan menimbulkan ketenangan yaitu dalam al-Qur'an tidak takut dan tidak merasa sedih.

David J. Schwartz, dalam karya besarnya *Berpikir dan Berjiwa Besar* mengatakan laksanakanlah gagasan dan anda akan mendapat ketenangan. Gunakan tindakan untuk

³⁰ Aluusi, Abu al Fadhl Syihab al Din Mahmud, *Al- Ruhul ma'ani fi tafsi al Qur'an al Adhim wa al Sab'I al Matsani*, (Lebanon : Daarul Fikr, 1994). hal. 296.

³¹ *Ibid*, jilid 5. hal.170.

³² *Ibid*. Jilid 7. hal. 224-225.

menyembuhkan ketakutan dan mendapatkan kepercayaan diri. Menurutnya, tindakan memberi makan dan menguatkan kepercayaan; tidak adanya tindakan dalam segala bentuk menimbulkan ketakutan. Untuk memerangi ketakutan bertindaklah. Untuk meningkatkan ketakutan, tunggu, tunda dan tangguhkan.³³ Setiap orang banyak yang memiliki gagasan dan keyakinan untuk menggapai kesuksesan yang diimpikan akan tetapi kebanyakan mereka mengubur gagasan dan keyakinan itu dengan menunda karena kemalasan atau ketakutan untuk melaksanakannya. Oleh karena itu, berdasarkan ayat-ayat di atas dan didukung dengan fakta-fakta empirik, jika setiap orang telah memiliki keyakinan atas nilai atau ajaran yang harus dilakukan maka lakukanlah sekarang juga.

4 Berserah Diri (*Tawakal*)

Tawakal berarti memasrahkan, mempercayakan segala urusan kepada Allah.³⁴ Menurut Yusuf Qardhawi, menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah. Orang yang tawakal akan merasakan ketenangan dan ketentraman. Ia senantiasa merasa mantap dan optimis dalam bertindak. Di samping itu juga akan mendapatkan kekuatan spiritual, serta keperkasaan luar biasa, yang dapat mengalahkan segala kekuatan yang material.³⁵ Perumpamaan tentang orang yang tawakal digambarkan oleh Buya Hamka bahwa bukanlah orang yang tawakal itu orang yang tidur dibawah pohon yang lebat buahnya seumpama buah durian. Karena kalau buah itu jatuh digoyang angin, dan orang yang tidur tersebut ditimpanya, itu adalah kesia-siaan belaka. Contoh lainnya menurutnya adalah kalau bahaya datang dari sesama manusia, maka sekiranya ada jalan sabar, atau jalan yang mengelakkan diri atau menangkis, pilihlah dulu yang pertama, yaitu sabar. Kalau tidak dapat lagi pilihlah yang kedua yaitu mengelakkan diri. Kalau tidak dapat pula barulah menangkis. Kalau hanya tinggal jalan semata-mata menangkis, tidak juga ditangkis tidak lah bernama tawakal lagi tetapi sia-sia.³⁶

Ayat ini merupakan bentuk tawakal yang dicontohkan oleh Rasulullah:

³³ David J. Schwartz, *Berpikir dan Berjiwa Besar*. Alih Bahasa: F.X. Budiyanto (Jakarta: Binarupa Aksara, 1992) hal.196.

³⁴ Amatullah Armstrong, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf* (Bandung: Mizan,1996) hal. 188.

³⁵ Hasyim Muhammad. *Dialog Antara Tasawuf dan Psikologi, Telaah atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2002) hal. 45-46.

³⁶ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hal. 185.

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا أَثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Allah menjadikan seruan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.(at-Taubah: 40)

Ayat ini menjelaskan agar jangan takut berbagai macam serangan serangan hadapilah dengan tawakal kepada Allah.³⁷ Hamka menggambarkan ayat di atas: Ingatlah seketika Rasulullah SAW meninggalkan negeri Makkah hendak ke Madinah. Bersembunyi di dalam gua di atas bukit Jabal Tsur seketika dikejar oleh kafir Quraisy, berdua dengan sahabatnya Abu Bakar. Setelah bersembunyi dan tidak akan kelihatan musuh lagi, barulah ia berkata kepada sahabatnya itu: "Jangan takut, Allah bersama kita." Yaitu beserta mereka bersembunyi. Coba kalau Rasulullah SAW menyatakan dirinya, padahal musuhnya sebanyak itu, tentu menurut sunnatullah dia akan tertangkap atau binasa lantaran kesia-siannya.³⁸ Pengalaman Rasulullah SAW tersebut, merupakan contoh untuk berbuat secara maksimal akan tetapi ketika mendapat ujian dan cobaan, umat Islam harus berserah diri hanya kepada Allah semata.

Berikut ini juga anjuran agar kita jangan membuat orang lain memiliki citra negatif terhadap dirinya yang dapat merendahkan diri dan penafsiran tentang orang yang tawakal.

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ
Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu adalah dari syaitan, supaya orang-orang yang beriman itu berduka cita, sedang pembicaraan itu tiadalah memberi mudharat sedikitpun kepada mereka, kecuali dengan izin Allah dan kepada Allah-lah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakkal.(al-Mujadilah: 10)

³⁷ Tafsir Ibnu Katsir, Sakhr Software.

³⁸ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas,1983), hal. 186.

Berserah diri hendaknya hanya kepada Allah dalam ayat ini ditegaskan tentang larangan berbisik-bisik dihadapan orang lain karena akan menimbulkan kesedihan bagi orang mukmin yang lain. Dengan mengutip hadits rasul yang diriwayatkan oleh Shahihaini melalui Ibnu Umar bahwasanya Rasulullah saw berkata: apabila terdapat tiga orang yang berkumpul bersama janganlah keduanya berbisik-bisik tanpa sepengetahuan satu orang lainnya³⁹ dan orang-orang yang beriman adalah orang yang bertawakal kepada Allah, dan meminta semua urusannya melalui pertolongan Allah, mohon perlindungan dari syetan dan kejahatan.

وَكَايِنٍ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ
الصَّابِرِينَ

Dan berapa banyak nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar. (Ali Imron: 146)

Allah membesarkan hati para mukminin dengan menghibur mereka akibat kekalahan mereka dalam perang Uhud; bahwa betapa banyaknya Nabi yang berperang dan bersama mereka, sahabat-sahabat mereka yang banyak bertakwa. Dan mereka tidak merasa lemah karena apa yang mereka alami dan derita di jalan Allah dan tidak juga mereka merasa lesu atau menyerah.⁴⁰ Inilah yang dimaksud tawakal yaitu adanya kemauan yang kuat dan usaha yang maksimal baru diiringi dengan tawakal *faiza azamta fatawakkal 'alallah*.

Kaitan tawakal dengan percaya diri adalah pada tindakan yang ia lakukan dengan usaha yang maksimal cara yang dihormatinya sendiri. Karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha sebaik-baiknya, sehingga baik ia berhasil, gagal ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, ia tetap memiliki harga dirinya.⁴¹

³⁹ *Tafsir al-Qurthubi*, Sakhr Software

⁴⁰ *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software.

⁴¹ lihat bab II tentang karakteristik Pribadi PD Herbert Fensterheim PH.D. dan Jean Baer, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"* (Jakarta : Gunung Jati, 1980) hal. 14-15.

5 Bersyukur⁴²

Setelah bertawakal kepada Allah dalam arti menyerahkan sepenuhnya kepada Allah dengan usaha yang maksimal. Untuk meningkatkan percaya diri perlu adanya rasa syukur untuk menimbulkan sikap positif dan perasaan menerima apa yang telah didapatkan dari tindakan yang dikerjakan kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat yang ia berikan.

Orang yang tidak bersyukur kepada Tuhan, ia adalah ibarat orang yang selalu melihat matahari tenggelam, tidak pernah melihat matahari terbit. Hidupnya dipenuhi dengan keluhan, rasa marah, iri hati dan dengki, kecemburuan, kekecewaan, kekesalan, kepahitan dan keputusasaan. Dengan “beban” seperti itu, bagaimana individu itu bisa menikmati hidup dan melihat hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya? Tidak heran jika dirinya dihindangi rasa kurang percaya diri yang kronis, karena selalu membandingkan dirinya dengan orang-orang yang membuat “cemburu” hatinya. Oleh sebab itu, belajarlah bersyukur atas apapun yang dialami dan percayalah bahwa Tuhan pasti menginginkan yang terbaik untuk hidup setiap hamba-Nya.⁴³

Menurut Al-Ghazali, mengapa manusia harus bersyukur terdapat dua sebab.

1. Agar kekal kenikmatan yang sangat besar itu. Sebab jika tidak disyukuri, akan hilang.
2. Agar nikmat yang telah kita dapatkan bertambah.⁴⁴

Bentuk nyata dari syukur salah satunya adalah dengan mengucapkan puji-pujian *alhamdulillah*, kata-kata ini dapat diibaratkan dengan *self-affirmation*⁴⁵ sebagai pengungkapan positif atas kondisi diri yang dapat meningkatkan percaya diri.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu mema`lumkan: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni`mat) kepadamu,(QS.Ibrahim: 7)

⁴² Lihat. An-Nahl: 112; an-Nisa': 147; Ibrahim: 7; dan lain-lain.

⁴³ *Ibid.*

⁴⁴ Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Alih Bahasa: Abul Hiyadh. (Surabaya: Mutiara Ilmu), hal.351.

⁴⁵ Lihat bab II, dikutip dari Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com>

Para *ahlul jannah* nantinya akan mengucapkan syukur kepada Allah yang telah menghilangkan kesedihan mereka dan mereka mengakui akan ke-Maha Pengampunan dan Maha mensyukuri Allah. Jika umat Islam ingin menjadi *ahlul jannah* tentunya saat ini umat Islam harus mensyukuri segala nikmat yang telah dikaruniakan Allah kepada mereka.

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ

Dan mereka berkata: "Segala puji bagi Allah yang telah menghilangkan duka cita dari kami. Sesungguhnya Tuhan kami benar-benar Maha Pengampun lagi Maha Mensyukuri.(Faathir: 34)

6 Evaluasi Diri (*Muhasabah*)

Orang yang percaya kepada dirinya sendiri, tidak merasa hina apa yang dikerjakannya, bahkan dia ingin supaya memperoleh kemajuan dalam pekerjaannya itu. Gustav Le Bone berkata: "orang yang percaya diri tidaklah mengharap pujian manusia. Orang yang mengharap pujian, niscaya ragu-ragu akan harga dirinya."⁴⁶ Sudahkah diri anda percaya diri? tentunya setiap individu sendiri yang dapat menilai hal tersebut berdasarkan konsep percaya diri. Untuk itu, perlu adanya muhasabah diri, *self reflection* atau *self evaluate* agar dapat mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan yang pasti kita hadapi dalam kehidupan, untuk kemudian memperbaikinya.

Evaluasi Diri adalah salah satu ajaran yang dianjurkan Islam kepada umatnya dalam setiap hari untuk selalu mengevaluasi diri agar hari esok lebih baik dari hari ini.

Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (١٨)

Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.(al-Hasyr:18)

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal dalam karya mereka SQ. Banyak di antara manusia yang tidak pernah merenung. Mereka hanya hidup dari hari ke hari, dari aktifitas ke aktifitas, dan seterusnya. SQ yang lebih tinggi berarti sampai pada kedalaman dari segala hal, memikirkan segala hal, menilai diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu. Paling baik dilakukan setiap hari. Ini dapat dilakukan dengan menyisihkan beberapa saat

⁴⁶Hamka, *Pribadi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal.71.

untuk berdiam diri, bermeditasi setiap hari, bekerja dengan penasihat atau ahli terapi, atau sekedar mengevaluasi setiap hari sebelum anda jatuh tertidur di malam hari.⁴⁷ Ungkapan Umar yang sangat masyhur yaitu *haasibuu anfusakum qobla an tuhaasibuu* perlu kiranya dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata.

Dengan Muhasabah seseorang akan dapat lebih memahami kondisi dirinya. Jika anda mati minggu depan apa yang ingin anda bisa katakan mengenai apa yang telah anda capai atau sumbangkan pada kehidupan? Jika anda diberi waktu setahun lagi, apa yang akan anda lakukan dengan waktu tersebut?⁴⁸ Sebaiknya apa yang dievaluasi hendaknya tertulis jelas jangan hanya ada dalam pikiran. Untuk meningkatkan kualitas diri perlu adanya target-target yang akan dicapai untuk mempermudah melakukan evaluasi.

SIMPULAN

Percaya diri adalah suatu sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya. Sehingga dengan alasan inilah ia akan mampu melakukan tindakan sesuai dengan apa yang ia inginkan, rencanakan dan ia harapkan. Islam menghendaki agar umatnya menjadi orang-orang yang beriman dan percaya diri. Akan tetapi, percaya diri dalam Islam bukanlah bersumber dari gambaran tubuh (*body image*) dan gambaran sosial (*sosial image*) semata. Melainkan keyakinan terhadap diri sendiri yang berlandaskan pada keimanan kepada Allah swt. Sehingga keyakinan terhadap apa yang dilakukan oleh dirinya harus sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah.

Percaya diri dalam Al-Qur'an bertitik tolak dari konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan, dan makhluk yang bebas berkehendak. Konsep percaya diri dalam al-Qur'an dimulai dengan memiliki konsep diri yang jelas bagaimana ciri-ciri fisik, sifat-sifat, hoby, kekuatan, kelemahan, dan mengetahui kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan kedudukan. Kemudian, setelah memiliki konsep diri yang jelas bahwa individu itu adalah seorang muslim yang

⁴⁷ Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* (Bandung: Mizan, 2002) Cet. V. hal. 232

⁴⁸ *Ibid.*

memiliki ciri-ciri fisik, sifat, dan karakter yang khas ia harus; berpikir positif terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Setelah itu, setiap manusia harus yakin bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk pilihan terbaik yang diciptakan-Nya. Keyakinan ini, tidak cukup jika hanya keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan semua itu melainkan dibuktikan dengan tindakan (iman dan amal).

Dalam melakukan tindakan hendaknya dengan usaha yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Apapun hasil yang didapatkan melalui tindakan yang dilakukan asalkan sesuai dengan keinginan, cita-cita dan harapan yang tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan Sunnah. Maka, berdoa dan tawakallah kepada Allah karena ia akan menenangkan jiwa. Setelah yakin bahwa semua yang terjadi di muka bumi ini telah teratur dengan sendirinya, hal lain yang harus dilaksanakan adalah bersyukur, karena ia akan meningkatkan rizki. Terakhir, muhasabah atau evaluasi diri merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim. Untuk mengetahui kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilakukan. Serta untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, potensi, kekurangan sehingga hari-hari yang akan datang lebih baik dari hari ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qothon, Manna', *Fii Ulumul Qur'an* Riyadh: Maisyurah 'Ashrul Hadits, 1973.
- Abdul Baqi Muhamad Fuad, *Al-Mu'jam Al Mufahras li Alfaadzil Qur'anil Karim*, t.t.
- Abduh Muhamad, *Tafsir Juz Amma*, Bandung: Mizan, 1999
- Al-Farmawi, Abdul Hay *Metode Tafsir Maudhu'i*, diterjemahkan oleh Rasihan Anwar, Bandung: Pustaka Setia, 2002.
- Al-Ghifari Abu, *Percaya Diri Sepanjang Hari*, Bandung: Mujahid, 2003.
- Amstrong Amatullah, *Khazanah Istilah Sufi, Kunci Memasuki Dunia Tasawuf* Mizan: Bandung, 1996
- Al-Ghazali, Imam, *Minhajul Abidin*, Alih Bahasa: Abul Hiyadh. Surabaya: Mutiara Ilmu, t.t.
- Al-Musawi Khalil, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, Alih Bahasa: Ahmad Subandi Jakarta: Lentera, 1999.
- Asy'arie, Musa *Manusia Pembentuk Kebudayaan Dalam Al-Qur'an*, Yogyakarta: LESFI, 1991.

- Anis Matta, Muhammad *Membentuk Karakter Cara Islam*, Jakarta: Al-I'tishom, 2002
- _____*Al-Qur'an Al kariim wa tarjamatuma'anihi ila Al indunisiati* Madinah:Al Arobiyyah As su'udiyah t.t.
- Badri, Malik B. *Dilema Psikolog Muslim*, Alih Bahasa: Siti Zainab Luxfiati, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1996.
- Bastaman, Hannaa Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Carnegie, Dale *Kunci Sukses Meraih Kewibawaan dan Kekuasaan*. Alih Bahasa: Dudy Misky. Jakarta: Delapratasa, 1994
- Corey Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* Bandung: PT ERESCO, 1988
- Cawidu, Harifudin *Konsep Kufr Dalam Al-Qur'an, Suatu Kajian Teologis dengan Pendekatan Tematik* Jakarta: Bulan Bintang, 1991
- Centi, Paul J. *Mengapa Rendah Diri*, Alih Bahasa: A.M. Hardjana, Yogyakarta: Kanisius, 1993
- De Anggelis Barbara, *Confidence, Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*, Alih Bahasa: Baty Subakti Jakarta: Gramedia, 2001.
- Danim, Sudarman *Menjadi Peneliti Kualitatif* Bandung: Pustaka Setia, 2002.
- Fensterheim PH.D. Herbert dan Baer, Jean, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"* Jakarta : Gunung Jati, 1980
- Fisher, James R. *Menjual Berlandaskan Percaya Diri pada Tahun 90an*, Alih Bahasa, Sularno Tjiptowardoyo Jakarta: Elex Media Komputindo, 1994.
- Hamka, *Tasawuf Modern* Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983.
- Hamka, *Pribadi* Jakarta : Bulan Bintang, 1982.
- Jannah, Izzatul, *Everiday is PE DE Day*, Surakarta: Eureka, tt.
- Kimball, John W, *Biologi* Jakarta: Erlangga, tt.
- Kartono, Kartini, *Psikologi Umum* Bandung: Mandar Maju, 1996.
- Mahmud Al-Aluusi Abu al Fadhl Syihab al Din., *Ruhul ma'ani fi tafsir al Qur'an alAdhim wa al Sab'i al Matsani*, Lebanon :Daarul Fikr, 1994.
- Mudzhar H.M. Atho, *Pendekatan Studi Islam dalam Teori dan Praktek*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998.

- Matta, H.M.Anis, *Model Manusia Muslim Pesona Abad ke-21*, Bandung : Asy Syamil, 2002.
- Machasin, *Menyelami Kebebasan Manusia, Telaah Kritis Terhadap Konsepsi Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996
- MentalImaging*, Alih Bahasa: Bern. Hidayat Jakarta: Grasindo, 1998.
- Nawawi, Rif'at Syauqi, Konsep Manusia Menurut Al-Qur'an, dalam *Metodologi Psikologi Islam* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, tt.
- Peale, Norman V. *Bila Anda Fikir Bisa Anda Pasti Bisa*, Alih Bahasa. Wirmanjaya K. Liotohe Jakarta: Gunung Jati, 1982.
- Rahman, Fazlur *Tema Pokok Al-Qur'an*, Jakarta: Pustaka, 1996.
- Ridha Akrim, *Menjadi Pribadi Sukses*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim Bandung: Asy-Syamil, 2002.
- Shihab, M.Quraish *Mukjizat Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, 2001.
- Supratikya, A. *Teori-Teori Holistik (Organismik–Fenomenologis)*, Yogyakarta: Kanisius, 1993.
- Schwartz, David J. *Berpikir dan Berjiwa Besar*.Alih Bahasa: F.X. Budiyanto Jakarta: Binarupa Aksara, 1992.
- . Scoott Gini Graham, *Mind Power: Sukses dalam Bisnis dengan Memberdayakan*
- Shadily Hassan, *Ensiklopedi Indonesia* Jakarta: Ichtiar Baru-Van Hoeve, 1983.
- ..Suprayogo Imam dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, Bandung: Rosda, 2001.
- Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software
- Toto. Tasmara, *Menuju Muslim Kaffah Menggali Potensi Diri*, Jakarta: Gema Insani Press, 2000.
- Usman Najati, Muhamad *Al-Qur'an dan Psikologi*. Alih Bahasa: Tb. Ade Asnawi Syihabuddin Jakarta: Aras Pustaka, 2002.
- UMMI, *Lebih PD Dalam Berdakwah*, Majalah Wanita. No4/XIV Agustus-September 2002/1423 H.
- Vieny, Dina, Rani, *Membangun dan Mengasah PD*, bahasan utama majalah *UMMI* Majalah Wanita. No4/XIV Agustus-September 2002/1423 H.
- Zohar Danah dan Marshal Ian, *SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* Bandung: Mizan, 2002.