

SKRIPSI

**NILAI-NILAI *HUSNUDZON* DAN OPTIMISME DALAM
BUKU *LA TAHZAN* KARYA AIDH AL-QARNI**



OLEH

KHAIRUL SABRI

NIM. 11611102759

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1443 H/2022 M**

**NILAI-NILAI *HUSNUDZON* DAN OPTIMISME DALAM
BUKU *LA TAHZAN* KARYA AIDH AL-QARNI**

Skripsi
diajukan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)



Oleh

KHAIRUL SABRI

NIM. 11611102759

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1443 H/2022 M**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul *Nilai-Nilai Husnudzon dan Optimisme dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni*, yang ditulis oleh Khairul Sabri NIM. 11611102759 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 21 Dzulhijjah 1442 H.
30 Juli 2021 M.

Menyetujui,

Ketua Jurusan
Pendidikan Agama Islam

Pembimbing

Dr. Idris, M.Ed.
NIP. 19760504 200501 1 005

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
NIP. 19720828 200604 1 002

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Nilai-Nilai Husnudzon dan Optimisme dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni*, yang ditulis oleh Khairul Sabri NIM. 11611102759 telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 1 Jumadil Akhir 1443 H/4 Januari 2022 M. Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Agama Islam, konsentrasi PAI SLTP/SLTA.

Pekanbaru, 21 Jumadil Akhir 1443 H.
24 Januari 2022 M.

Mengesahkan,
sidang munaqasyah

Penguji I

Penguji II

Drs. Azwir Salam, M.Ag

Dr. Mirawati, M.Ag

Penguji III

Penguji IV

H. Adam Malik, Lc., M.A

Dr. Nasrul HS, S.Pd.I., M.A

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Kadar, M.Ag.
NIP. 19650521 199402 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khairul Sabri
NIM : 11611102759
Tempat/Tgl Lahir : Tanjung, 02 November 1997
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Prodi : Pendidikan Agama Islam
Judul Skripsi : Nilai-Nilai Husnudzon dan Optimisme Dalam
Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan sebagaimana judul tersebut diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 08 November 2021
Yang membuat pernyataan

Khairul Sabri
11611102759

PENGHARGAAN



Alhamdulillahirabbil'alamiin, penulis ucapkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat terselesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. atas jasanya sebagai penyampai risalah yang mulai dengan kitab suci Al-Qur'an.

Skripsi dengan judul "*Nilai-Nilai Optimisme Dan Husnudzon Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Qarni*" merupakan karya ilmiah yang ditulis untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) pada jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penyelesaian skripsi ini penulis menyadari banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung, baik moril maupun materil. Ucapan terima kasih yang utama disampaikan kepada kedua orang tua ayahanda M.Yatim dan Ibunda tercinta Noprita yang selalu berdoa dan ikhlas berkorban demi tercapainya cita-cita penulis. Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang memberikan bantuan dan kemudahan selama masa perkuliahan penulis kepada:

1. Prof. Dr. Hairunas, M.Ag., selaku Rektor UIN Suska Riau, Dr. Hj. Helmiati, M.Ag., selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Mas'ud Zein, M.Pd., selaku Wakil Rektor II, Edi Erwan, S.Pt.,M.Sc.,Ph.D., selaku Wakil Rektor III yang telah memberi kesempatan dan kebijakan selama menempuh pendidikan di UIN Suska Riau.
2. Dr. H. Kadar, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Dr. Zarkasih, M.Ag., Wakil Dekan I, Dr. Zubaidah Amir, MZ., S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan II, dan Dr. Amirah Diniaty, M.Pd, Kons., Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memfasilitasi penulis dalam proses perkuliahan di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Dr. Idris, M.Ed., Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam dan Dr. Nasrul HS, S.Pd.I., M.A., Sekretaris Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Prof. Dr. Hairunas, M.Ag., pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, bimbingan, motivasi dan nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Drs. Azwir Salam, M.Ag., Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing dan memberikan pengarahan kepada penulis selama perkuliahan.
6. Seluruh Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau Jurusan Pendidikan Agama Islam yang telah mengajar penulis.

7. Kedua orang tua penulis Ayahanda M.Yatim dan Ibunda tercinta Noprita yang selalu berdoa dan ikhlas berkorban demi tercapainya cita-cita penulis.
8. Teman-teman mahasiswa yang telah sama-sama berjuang dan saling dukung.

Akhirnya semoga kemuliaan dan kebahagiaan selalu dianugerahkan Allah Swt kepada kita semua sebagai penggiat ilmu dan pengabdian di dunia pendidikan sebagai wahana ibadah kepada-Nya. Saran dan kritikan yang bersifat konstruktif sangat penulis harapkan, terima kasih.

Pekanbaru, 30 Juli 2021

Penulis,

Khairul Sabri
NIM. 11611102759

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah Swt yang Maha pengasih lagi Maha penyayang
 Yang menguasai siang dan malam serta mempergilirkannya
 Dengan Al-Qur'an memberikan petunjuk bagi umat yang memahaminya
 Menganugerahkan kebahagiaan dunia dan akhirat bagi yang bertaqwa
 Allah memiliki asma'ul husna yang mengandung sifat-Nya
 Sungguh di alam ini hanya Allah sahaja yang Maha terpuji lagi Maha mulia

Shalawat dan salam kepada nabi Muhammad SAW. Rasul tercinta
 Penyampai risalah yang mulia sehingga Islam menjadi agama sempurna
 Cintamu pada umat hingga akhir hayat
 Membuat umat merindukanmu sepanjang masa

Terima kasih Ayah Bunda yang mendidik kami dengan pemeliharaan sempurna
 Kasih sayang yang ikhlas tanpa harap balas
 Cahaya bimbinganmu bagai sinar yang beri semangat membara
 Hingga ananda sampai jua pada gelar sarjana

Dan terima kasih juga buat Paman, Kakak, Adik dan Sahabat saya, yang selalu
 memberikan motivasi-motivasi berharganya semasa menjalani perkuliahan
 dan sampai pada gelar sarjana ini

MOTTO

Tetap Selalu Semangat

Sebab:

*“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan,
 Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan,”*

(Q.S. Al- Insyirah:5-6)

Sukses adalah disaat persiapan dan kesempatan bertemu

(Khairul Sabri, Mei 2021)

ABSTRAK

Khairul Sabri, (2021) : Nilai-Nilai *Husnudzon* dan Optimisme dalam Buku *La Tahzan* Karya Aidh Al-Qarni

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai-nilai *husnudzon* dan optimisme yang terdapat dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan analisis *isi* (*content analysis*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai *husnudzon* dan optimisme dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni. *Pertama* nilai *husnudzon* meliputi: 1) *Husnudzon* terhadap Allah, baik sangkalah kepada Rabb, bersama kesulitan pasti ada kemudahan 2) *Husnudzon* terhadap diri sendiri, yakinilah bahwa anda tetap mulia bersama para penerima cobaan, jangan bersedih kalau harta anda sedikit atau keadaan anda memprihatinkan, sebab nilai diri adalah sesuatu yang setiap orang itu adalah kebaikan yang dilakukannya, 3) *Husnudzon* sesama manusia, jangan bersedih bila kebaikan anda tak dihargai orang, niatkan semua amal perbuatan itu hanya karena Allah, jangan bersedih selama anda masih berbuat baik kepada orang lain, walaupun orang lain tidak berbuat baik kepada anda, berbuat baik untuk dan kepada orang lain merupakan jalan lebar menuju kebahagiaan. *Kedua* nilai optimisme meliputi: 1) Memotivasi diri sendiri, jangan bersedih ada banyak kiat-kiat untuk bahagia, lupakan masa lalu yang semua terjadi karena perhatian yang terpaku pada yang telah lewat merupakan kebodohan dan kegilaan, 2) Tidak berputus asa, jangan bersedih menghadapi kritik dan hinaan, sesungguhnya anda akan mendapat pahala dikarenakan kesabaran anda, 3) Tidak bersikap pasrah, jangan bersedih atas kegagalan karena anda masih memiliki banyak kenikmatan, hadapi permasalahan dengan tenang.

Kata Kunci : Nilai-Nilai Husnudzon, Optimisme, La Tahzan

ABSTRACT

Khairul Sabri, (2021): The Values of *Husnudzon* and Optimism in the Book *La Tahzan* the Work of Aidh Al-Qarni

This research aimed at knowing the values of *Husnudzon* and optimism in the book *La Tahzan* the work of Aidh Al-Qarni. It was a library research with qualitative approach. Documentation technique was used for collecting the data. Content analysis technique was used for analyzing the data. The findings of this research showed that the values of *husnudzon* and optimism in the book *La Tahzan* the work of Aidh Al-Qarni were 1) *Husnudzon* to Allah, be kind to Allah, with difficulties there must be ease, 2) *Husnudzon* to yourself, believe that you were still noble with the recipients of trials, may not be sad if your wealth was small or your situation was alarming, because self-worth was something that every person was doing good, 3) *Husnudzon* fellow human, did not be sad if your kindness was not appreciated by people, intend all your deeds only for Allah, did not be sad as long as you were still doing good to others, even though people others did not do good to you, doing good for and to others were broad road to happiness. The optimism values were 1) Motivating yourself, msay not be sad, there were many tips to be happy, forgetting the past which all happened because attention focused on the past was stupidity and madness, 2) Not hopeless, may not be sad to face criticism and insults, in fact you would get a reward for your patience, 3) may not give up, may not be sad for failure because you still have a lot of pleasures, face problems calmly.

Keywords: The Values of *Husnudzon*, Optimism, *La Tahzan*

ملخص

خير الصبري، (2021): قيم حسن الظن والتفاؤل في كتاب لا تحزن بقلم عائض القرني

يهدف هذا البحث إلى معرفة قيم حسن الظن والتفاؤل الواردة في كتاب لا تحزن بقلم عائض القرني. يستخدم هذا البحث مدخلا كفييا مع نوع البحث المكتبي. تقنية جمع البيانات باستخدام التوثيق. وتقنية تحليل البيانات باستخدام تحليل المحتوى. تشير نتائج هذا البحث إلى أن قيم حسن الظن والتفاؤل في كتاب لا تحزن بقلم عائض القرني هي الأول قيم حسن الظن وهي: 1) حسن الظن بالله، وحسن الظن بالرب، إن مع العسر يسرا، 2) حسن الظن بالنفس، اعتقد أنك ما زلت كريما مع من أصابه المصيبة، لا تحزن إذا كانت ثروتك قليلة أو كان وضعك مقلقا، لأن تقدير الذات هو شيء للجميع يفعل الخير، 3) حسن الظن بالآخرين، لا تحزن إذا لم يكن إحسانك لا يقدره الناس، اقصد كل الأعمال في سبيل الله فقط، ولا تحزن طالما أنك لا تزال تفعل الخير للآخرين، على الرغم من أنهم لا يفعلون خيرا لك، فإن فعل الخير للآخرين هو طريق واسع للسعادة. والثاني هو قيم التفاؤل، وهي: 1) شجع نفسك، لا تحزن، هناك العديد من النصائح لتكون سعيدا، انس الماضي الذي حدث، لأن الاهتمام الذي يركز على الماضي هو الغباء والجنون، 2) ولا تيأس، ولا تحزن عند مواجهة النقد والإهانات، ستحصل على الجزاء على صبرك، 3) ولا تستسلم فقط، ولا تحزن على الفشل لأنك لا تزال تتمتع بالكثير من المتعة، فتواجه المشاكل بهدوء.

الكلمات الأساسية: قيم حسن الظن، التفاؤل، لا تحزن

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PENGHARGAAN.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Penegasan Istilah	8
C. Fokus Penelitian.....	11
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	11
BAB II TINJAUAN TEORI.....	13
A. Konsep Teoritis	13
1. Pengertian Nilai	13
2. Nilai Husnudzon.....	15
3. Nilai Optimisme.....	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Sumber Data	29
C. Teknik Pengumpulan Data	31
D. Teknik Analisa Data	31

BAB IV PEMBAHASAN	33
A. Biografi Aidh Al-Qarni.....	33
1. Riwayat Aidh Al-Qarni.....	33
2. Karya-Karya Aidh Al-Qarni	34
3. Aktivitas Aidh Al-Qarni	36
B. Latar Belakang Penulisan Buku La Tahzan	37
C. Deskripsi Buku La Tahzan	39
D. Analisis Nilai-Nilai Husnudzon Dan Optimisme Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni.....	41
1. Nilai Husnudzon.....	41
a. Husnudzon Terhadap Allah.....	41
b. Husnudzon Terhadap Diri Sendiri.....	61
c. Husnudzon Sesama Manusia.....	68
2. Nilai Optimisme.....	72
a. Memotivasi Diri Sendiri.....	72
b. Tidak Berputus Asa.....	79
c. Tidak Bersikap Pasrah.....	86
BAB V PENUTUP.....	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran-saran	94
DAFTAR KEPUSTAKAAN	95
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sampul Depan Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni

Lampiran 2 Lembar Identias Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni

Lampiran 3 Lembar Daftar Isi Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni

Lampiran 4 Sampul Belakang Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni

Lampiran 5 Lembar Kegiatan Bimbingan Proposal

Lampiran 6 Lembar Pengesahan Perbaikan Proposal

Lampiran 7 Lembar Kegiatan Bimbingan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan mutlak bagi kehidupan manusia yang harus dipenuhi sepanjang hayat, tanpa pendidikan kehidupan manusia mustahil dapat berkembang secara baik. Pendidikan dapat diartikan sebagai proses dengan menggunakan metode tertentu sehingga seseorang akan mendapatkan pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan manusia. Tujuan utama pendidikan islam ialah membentuk akhlak dan budi pekerti yang sanggup menghasilkan orang-orang yang bermoral, jiwa bersih, kemauan keras, cita-cita yang besar serta akhlak yang tinggi.¹

Globalisasi yang melanda berbagai dimensi kehidupan, nyata-nyata mempunyai dampak yang sangat signifikansi terhadap kehidupan secara umum. Pengaruh tersebut ada yang positif, namun ada pula yang negatif.² Buku merupakan salah satu upaya dalam memperoleh pengetahuan dan memperkuat jiwa dalam diri seseorang, ada berbagai macam jenis buku yang berisikan motivasi-motivasi yang bisa menggugah pembacanya dan menerapkan motivasi tersebut dalam hidupnya adalah buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni.

¹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan*, (Bandung: Rosdakarya, 2005). h. 10.

² Triantoro Safaria, *Optimistic Quotient, Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis pada Anak*, (Yogyakarta: Piramid, 2007). h. 9.

Dalam buku La Tahzan ini Aidh Al-Qarni memberikan pesan kepada para pembacanya untuk selalu hidup dalam keadaan bahagia, percaya diri dan tidak bersedih atau pun mengeluh dalam menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan oleh Allah Swt dan harus selalu dalam keadaan bersyukur atas ujian dan cobaan tersebut, karena itu adalah cara Allah Swt meninggikan derajat para hamba-hambanya.³

Penulis mengambil buku sebagai kajian penelitian yaitu karena buku adalah sesuatu sumber yang sangat kita perlukan dalam mendapatkan informasi-informasi ilmu pengetahuan yang bisa menjadi rujukan bagi kita yang belum mengetahui dan buku juga sangat berperan penting di dalam dunia pendidikan karena buku adalah sarana penting dalam meningkatkan mutu pendidikan.

Pada pembelajaran PAI materi tentang husnudzon dan optimisme diajarkan pada kelas 9. Penulis sebagai calon guru Pendidikan Agama Islam haruslah memiliki nilai husnudzon dan optimisme yang harus diterapkan, husnudzon dan optimisme merupakan hal yang sangat penting bagi perkembangan dan kemajuan seseorang untuk menjalani hidupnya. Menjadi seorang guru pastinya akan banyak menghadapi permasalahan atau rintangan dalam menghadapi peserta didiknya atau permasalahan dalam kehidupannya, di dalam buku La Tahzan ini memberikan sebuah tips untuk

³ Satrio Pinandito, *Husnudzon dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011). h. 13.

seorang guru untuk selalu berhusnudzon dan optimis dalam menjalani profesi yang sangat mulia ini, agar dapat menjadi kendaraan untuk menuju kesuksesan dan bahkan juga dapat menjadi kendaraan untuk menuju kepada ridho Allah Swt.⁴

Keputusasaan kadang kala membuat manusia menjadi malas seakan-akan hidup tanpa ruh, tanpa jiwa, hilang semangat hidup hilang segala-galanya. Dengan adanya keyakinan dihati kita, hidup kita akan menjadi damai. Setiap menghadapi masalah pasti kita dapat menerima dengan ikhlas dan tawakal karena kita yakin dan optimis pasti bisa menjalaninya. Selain itu juga dengan adanya rasa optimis dan selalu berhusnudzon yang tinggi tentunya tujuan dari suatu rencana kita pasti akan tercapai.⁵

Aidh Al-Qarni sebagai pengarang menyampaikan tidak ingin melihat generasi penerus bangsa menjadi generasi yang lemah, merasa takut dan tidak berkualitas, buku ini sudah diterjemahkan ke dalam 29 bahasa dunia. Di Arab Saudi, buku itu sudah dicetak kurang lebih 1,5 juta eksemplar," kata Aidh Al-Qarni di Indonesia, buku ini juga sempat menjadi buku terlaris. Aidh Al-Qarni mengajak pembaca agar tidak menyesali kehidupan, tidak menentang takdir, atau menolak dalil-dalil dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Dengan kalimat-kalimat bijaknya, beliau memotivasi para pembacanya untuk selalu berhusnudzon dan optimis

⁴ Triantoro Safaria, *Optimistic Quotient, Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis pada Anak*, (Yogyakarta: Piramid, 2007). h. 77.

⁵ Yusuf Mansur, *Kun Fayakun Selalu ada Harapan ditengah Kesulitan*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2008). h 3.

dalam menjalani kehidupan, selalu yakin bahwa apa yang sedang dijalani olehnya akan memberikan hasil yang terbaik.⁶

Menurut Pinandito, Husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, Berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan.⁷

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat (49) :12)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِتْمٌ
وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ
لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati. Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertaqwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat, lagi Maha Penyayang." (Quran Surat Al-Hujurat (49) :12)⁸

⁶ Gina Fauziah, *Kepercayaan diri*, (Bandung cv,wacana gelora cipta 2009). h. 67.

⁷ Satrio Pinandito, *Husnudzon dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011). h 67.

⁸Departemen Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah* (Jakarta:Al-Huda, 2005) Q.S Alhujurat 49:12

Ayat di atas menggambarkan bahwa betapa besarnya potensi negatif jika seseorang tidak memiliki prasangka baik (husnuzan). Ayat di atas juga menjelaskan serta menegaskan larangan berprasangka buruk, karena prasangka buruk termasuk perbuatan dosa.

Dunia saat ini berduka karena ujian wabah Covid-19 (virus Corona) yang begitu sulit. Tidak hanya menyempitkan masalah ekonomi, ibadah pun mengalami kesulitan, namun kita harus yakin, bahwa ujian ini pasti akan berhenti, tidak selamanya manusia diuji oleh Allah Ta'ala. Dalam kehidupan di dunia manusia tidak akan luput dari berbagai cobaan, baik kesusahan maupun kesenangan. Keimanan kepada takdir ilahi adalah ketentuan tentang kebaikan dan keburukan. Keyakinan seorang individu kepada takdir atau ketetapan Allah adalah suatu sikap penyerahan keputusan kepada Allah Swt.⁹

Islam menyebutkan orang yang baik dan berperilaku positif itu mereka orang-orang yang bertakwa yang tidak meragukan Al-Qur'an. Allah Swt menyebutkan bahwa Al-Qur'an merupakan petunjuk bagi orang yang bertakwa. Dalam Islam pengagas pendidikan karakter yang sudah ada sejak jaman dahulu adalah Nabi Muhammad SAW, yang merupakan teladan bagi umat manusia seluruh alam.¹⁰

⁹ Khairunnas Rajab, Mas'ud Zein, Yasmarruddin Bardansyah, *Rekonstruksi Psikoterapi Islam* (Pekanbaru: Cahaya Firdaus, 2016)

¹⁰ Ida Kurniawati, *Judul Skripsi Konsep Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Islam*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Salatiga, h 4.

Dalam Islam penggagas pendidikan karakter yang sudah ada sejak jaman dahulu adalah Nabi Muhammad SAW yang merupakan teladan bagi umat manusia seluruh alam.¹¹

Didalam Buku *La Tahzan* Karya Aidh Al-Qarni banyak nilai nilai keislaman yang terkandung di dalamnya yaitu seperti nilai-nilai husnudzon maupun nilai-nilai optimisme yang dianjurkan kepada manusia dalam menjalani kehidupannya meliputi:

1. Nilai Husnudzon

*Yakinilah bahwa anda tetap mulia bersama para penerima cobaan! tengoklah kanan kiri, tidakkah anda menyaksikan betapa banyaknya orang yang sedang mendapat cobaan dan betapa banyaknya orang yang sedang tertimpa bencana.*¹²

Pada kalimat diatas bahwasanya terdapat nilai-nilai husnudzon yang menerangkan bahwa manusia harus berbaik sangka terhadap cobaan dan ujian dari Allah Swt, karena dengan ujian dan cobaan tersebut tujuannya yaitu untuk meningkatkan keimanan kita kepada Allah Swt. Dalam buku *La Tahzan* ini banyak sekali nilai-nilai husnudzon yang di paparkan dan buku tersebut merupakan karya sastra dan harus dapat memberi jalan inspirasi buat kehidupan yang nyata. Sastra harus dapat memberi jalan lurus bagi manusia.¹³

¹¹Ida Kurniawati, *Judul Skripsi Konsep Pendidikan Karakter dalam Pendidikan Islam*, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam Salatiga, h 4.

¹²Aidh AL-Qarni " *La Tahzan* " (Jakarta: Qisthi Press, 2019). h 32.

¹³Arief Budiman, *Mozaik Sastra Indonesia, Dimensi Sastra dari Berbagai Perspektif*, (Bandung: Nuansa, 2005). h 50.

Penulis tertarik menetapkan buku La Tahzan sebagai objek penelitian, karena dalam buku La Tahzan penulis menemukan nilai-nilai pendidikan islam yaitu nilai-nilai husnudzon dan nilai-nilai optimisme yang terdapat di dalam buku La Tahzan tersebut. Sehingga dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan jiwa remaja yang selalu berfikir positif dan menerima cobaan atau ujian yang diberikan Allah Swt dan juga selalu percaya diri dan tidak kenal lelah dan menyerah dalam menghadapi ujian yang diberikan Allah Swt.

2. Nilai Optimisme

*Bersama kesulitan ada kemudahan, wahai manusia, setelah lapar ada kenyang, setelah haus ada kepuasan dan setelah sakit ada kesembuhan, setiap yang hilang pasti ketemu, dalam kesesatan akan datang petunjuk dan sebaik-baik ibadah adalah menanti kemudahan dengan sabar.*¹⁴

Pada kalimat tersebut terdapat nilai-nilai optimisme yang menerangkan bahwa Allah Swt pasti memberikan kemudahan terhadap kesulitan dan itu juga telah dijelaskan dalam Al-Qur'an. Untuk itu kita harus percaya diri merupakan keberanian menghadapi tantangan karena memberi suatu kesadaran bahwa belajar dari pengalaman jauh lebih penting dari keberhasilan dan kegagalan. Rasa percaya diri penting untuk berpartisipasi dalam kehidupan publik, rasa percaya diri meningkatkan keefektifan dalam kegiatan atau aktifitas dengan rasa percaya diri Allah akan memberikan kemudahan atas apa yang ingin kita capai.¹⁵

¹⁴ Aidh AL-Qarni " *La Tahzan*" (Jakarta: Qisthi Press, 2019). h 19.

¹⁵ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan AL-Qur'an*, Terjemahan Ibn Ibrahim, (Jakarta: CV Cendekia Sentra, 1987). h 23.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis terdorong mengkaji lebih lanjut tentang “Nilai-nilai *Husnudzon* dan Optimisme dalam Buku *La Tahzan* Karya Aidh Al-Qarni”

B. Penegasan Istilah

1. Nilai

Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia berarti harga, ukuran, angka yang mewakili prestasi, sifat- sifat yang penting yang berguna bagi manusia dalam menjalani hidupnya, nilai mengacu pada sesuatu yang oleh manusia ataupun masyarakat dipandang sebagai yang paling berharga. Menurut Fraenkel adalah standar tingkah laku, keindahan, keadilan, kebenaran dan efisiensi yang mengikat manusia dan sepatutnya dijalankan dan di pertahankan.¹⁶

Berdasarkan pengertian diatas penulis berpendapat bahwa yang dimaksud dengan nilai dalam penelitian ini adalah suatu yang penting atau yang berharga bagi manusia sekaligus inti kehidupan dan diyakini sebagai standar tingkah laku atau nilai akhlak dan tanpa nilai manusia tidak akan memiliki arti dalam kehidupannya karena sebagai dasar dari aktifitas hidup manusia harus memiliki nilai baik yang melekat pada pribadi maupun masyarakatnya.

¹⁶ Lubis, Mawardi dan Zubaedi, *Evaluasi Pendidikan Nilai*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011). h. 16-17.

2. Husnudzon

Husnudzon artinya adalah berbaik sangka, berprasangka baik atau dikenal juga dengan istilah *positive thinking* lawan katanya adalah *su'udzon* yang memiliki pengertian buruk sangka, berprasangka buruk atau dikenal juga dengan istilah *negative thinking*. Perbuatan husnudzon merupakan akhlak terpuji, sebab mendatangkan manfaat. Sedangkan perilaku *su'udzon* termasuk akhlak tercela karena akan mendatangkan kerugian (kemudharatan).¹⁷ Jadi husnudzon adalah suatu sikap berbaik sangka kepada Allah Swt, kepada diri sendiri maupun kepada sesama manusia dan selalu menganggap sesuatu itu adalah yang terbaik tanpa mengeluh dan berburuk sangka atas pemberian oleh Allah Swt.

3. Optimisme

Optimis secara umum berarti selalu percaya diri dan berpandangan atau berpengharapan baik dalam segala hal. Dalam Islam sering disebut dengan *Raja'* yaitu selalu mengaitkan hati terhadap sesuatu yang disukai pada masa yang akan datang (*ta'liq al-qalbi bi mahbub fi mustaqbal*) dan harus dilalui oleh usaha yang sungguh-sungguh.¹⁸ Optimis sebagai suatu pandangan yang oleh ahli psikologi disebut dengan *pandayagunaan diri*, keyakinan bahwa orang mempunyai penguasaan akan peristiwa-peristiwa dalam hidupnya dan

¹⁷ Margiono dkk, *Pendidikan Agama Islam*, (Lentera Kehidupan 2007). h 48.

¹⁸ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, (Yogyakarta: Lembaga Pengkajian dan Pengalaman Islam 2007). h 41.

dapat menghadapi tantangan ketika tantangan itu muncul, Optimis cenderung dengan harapan.¹⁹ Jadi dapat penulis simpulkan optimisme adalah suatu sikap percaya diri yang selalu mempunyai harapan yang baik dan selalu berfikir positif dalam segala hal dan selalu berusaha atas sesuatu yang ingin diraih dan selalu semangat dalam memperoleh suatu keberhasilan.

4. Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni

Buku La Tahzan merupakan karya dari Aidh Al-Qarni seorang penulis besar dari Saudi. Secara umum buku ini berkaitan dengan watak, sifat naluriah dan persoalan umum kejiwaan manusia. Buku La Tahzan ini merupakan salah satu bentuk buku motivasi, dimana didalamnya berisikan pencerahan kepada pembaca agar tidak bersedih dan untuk selalu bahagia dengan ujian dan cobaan dari Allah Swt.²⁰ Dapat penulis simpulkan di dalam buku La Tahzan ini mempunyai artian bahwa dalam menjalani kehidupan di dunia ini harus dengan penuh semangat dan tidak bersedih dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah Swt dan banyak sekali motivasi-motivasi yang terkandung didalam buku La Tahzan ini, yaitu tentang motivasi buat manusia supaya tidak bersedih dalam menjalani sebuah kehidupannya dan buku La Tahzan ini mendorong manusia untuk selalu bahagia dalam menjalani kehidupan didunia ini.

¹⁹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1995). h 126.

²⁰ Iman Salman 2013, *Resensi Buku La Tahzan*, dalam (<http://iman-salman.blogspot.com>), diakses tanggal 19 mei 2021

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis memfokuskan penelitian mengenai Nilai-Nilai *Husnudzon* dan Optimisme dalam Buku *La Tahzan* Karya Aidh Al-Qarni. Berdasarkan pada fokus tersebut, dirumuskan masalah yaitu Apa Saja Nilai-Nilai *Husnudzon* dan Optimisme dalam Buku *La Tahzan* Karya Aidh Al-Qarni?

D. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui nilai-nilai husnudzon dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni.
- b. Untuk mengetahui nilai-nilai optimisme dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik Teoritis maupun praktis, antara lain:

- a. Untuk melengkapi sebagai persyaratan guna menyelesaikan studi strata satu jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- b. Penelitian ini diharapkan mampu memperluas wawasan dan kajian dalam penelitian mengenai nilai-nilai husnudzon dan optimisme yang disampaikan lewat buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni.
- c. Bagi para pembaca, penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan rujukan dalam mengembangkan nilai-nilai husnudzon dan optimisme, sehingga mampu memetik dan mengamalkan pesan-pesan yang terkandung dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni tersebut.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Teoritis

1. Pengertian Nilai

Nilai adalah esensi yang melekat pada sesuatu yang sangat berarti bagi kehidupan manusia. Nilai adalah kadar, mutu, sifat, (hal-hal) yang penting atau berguna bagi kemanusiaan. Nilai itu praktis dan efektif dalam jiwa dan tindakan manusia dan melambangkan secara objektif di dalam masyarakat.²¹ Membentuk tabiat, perangai, watak dan kepribadian seseorang dengan cara menanamkan nilai-nilai luhur, sehingga nilai-nilai tersebut mendarah daging, menyatu dalam hati, pikiran, ucapan dan perbuatan dan menampakkan pengaruhnya dalam realitas kehidupan secara mudah, atas kemauan sendiri dan karena ikhlas semata karena Allah Swt. Penanaman dan pembentukan kepribadian tersebut dilakukan bukan hanya dengan cara memberikan pengertian dan mengubah pola pikir dan pola pandang seseorang tentang sesuatu yang baik dan benar, melainkan nilai-nilai kebaikan tersebut dibiasakan, dilatihkan, dicontohkan, dilakukan secara terus menerus dan dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.²²

²¹ W.J.S. Purwadaminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1999). h. 677.

²² Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf dan Karakter Mulia*, (Jakarta: Grafindo Persada, 2013). h. 288.

- a. Menurut Milton Rekeach dan James Bank, nilai adalah suatu tipe kepercayaan yang berada dalam ruang lingkup sistem kepercayaan dalam mana seseorang bertindak atau menghindari suatu tindakan, atau memiliki dan dipercayai.²³
- b. Menurut Luis D. Kattsof yang dikutip Syamsul Maarif mengartikan nilai sebagai berikut: Pertama, nilai merupakan kualitas empiris yang tidak dapat didefinisikan.
- c. Menurut Chabib Thoha nilai merupakan sifat yang melekat pada sesuatu (Sistem kepercayaan) yang telah berhubungan dengan subjek yang memberi arti (manusia yang meyakini). Jadi nilai adalah sesuatu yang bermanfaat dan berguna bagi manusia sebagai acuan tingkah laku. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa nilai merupakan esensi yang melekat pada sesuatu yang sangat berarti bagi kehidupan manusia. Esensi belum berarti sebelum dibutuhkan oleh manusia, tetapi tidak berarti adanya esensi karena adanya manusia yang membutuhkan.²⁴ Dilihat dari segi Sumbernya maka nilai terbagi menjadi dua, yaitu Nilai yang turun bersumber dari Allah Swt yang disebut dengan nilai ilahiyyah dan nilai yang tumbuh dan berkembang dari peradaban manusia sendiri yang disebut dengan nilai insaniah.²⁵

²³ H. Una Kartawisastra, *Strategi Klarifikasi Nila-Nilai*, (Jakarta: P3G Depdikbud, 1980). h. 1.

²⁴ Lubis, Mawardi, Zubaedi. *Evaluasi Pendidikan Nilai* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011). h. 76.

²⁵ Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2012). h. 250.

2. Nilai Husnudzon

a. Husnudzon

Secara bahasa husnudzon berasal dari dua kata, yaitu husnu dan dzon yang artinya baik sangka. Secara istilah, husnudzon diartikan baik sangka terhadap segala ketentuan dan ketetapan Allah Swt yang diberikan kepada manusia.²⁶

Husnudzon merupakan salah satu bagian dari akhlak terpuji.²⁷ Lawan dari husnudzon adalah su'udzon yang artinya jahat sangka. Su'udzon haram hukumnya. Su'udzon atau berburuk sangka adalah perbuatan yang tidak diperbolehkan karena dapat mengakibatkan permusuhan dan retaknya persaudaraan.²⁸

Menurut Pinandito, husnudzon menjadi sebuah landasan pokok bagi manusia dalam berpikir positif atas segala peristiwa yang dialami. Imam Ja'far Shadiq berkata, berprasangka baik kepada Allah berarti bahwa kamu tidak boleh berharap kecuali kepada-Nya dan kamu tidak boleh takut terhadap apapun kecuali dari dosa-dosa yang kamu lakukan.²⁹

²⁶ Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009). h. 86.

²⁷ T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009). h. 103-113.

²⁸ Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2007). h. 219- 220.

²⁹ Satrio Pinandito, *Husnudzon dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011). h. 13.

Sikap husnudzon akan melahirkan keyakinan bahwa segala kenikmatan dan kebaikan yang diterima manusia berasal dari Allah, sedangkan keburukan yang menimpa manusia disebabkan dosa dan kemaksiatannya. Tidak seorang pun bisa lari dari takdir yang telah ditetapkan Allah Swt dan tidak ada yang terjadi di alam semesta ini melainkan apa yang dia kehendaki dan Allah Swt tidak meridhai kekufuran untuk hamba-Nya, Allah Swt telah menganugerahkan kepada manusia kemampuan untuk memilih dan berikhtiar. Segala perbuatannya terjadi atas pilihan dan kemampuannya yang harus dipertanggung jawabkan di hadapan Allah Swt.³⁰

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa husnudzon memiliki arti baik sangka, khususnya baik sangka terhadap segala ketentuan Allah Swt sehingga manusia dapat senantiasa berpikir positif ketika ditimpa kenikmatan maupun kesusahan di dalam hidup, dan selalu merasa bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah Swt kepada kita sebagai hambanya dan tanpa ada rasa mengeluh ataupun bersedih hati atas apa yang diberikan kepada kita, kita selalu yakin bahwasanya itu adalah yang terbaik buat kita dan akan mendapatkan ganjaran pahala atas semua rasa bersyukur kita kepada Allah Swt.³¹

³⁰ Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009). h. 88.

³¹ Satrio Pinandito, *Husnudzon dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-Kiat Praktis Berpikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup*, (Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011). h. 99.

b. Dasar Kewajiban Berhusnudzon

Sagir menegaskan bahwa setiap manusia perlu untuk berhusnudzon kepada Allah, Rasul, orang-orang saleh dan sekalian orang mukmin, dikarenakan Allah masih menyembunyikan 4 hal dari makhluk hidupnya, yakni sebagai berikut:

- 1) Allah menyembunyikan keridhaan-Nya dalam ketaatan yang kecil sekalipun.
- 2) Allah menyembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan yang kecil sekalipun.
- 3) Allah menyembunyikan rahasia-rahasia-Nya pada ciptaan-nya.
- 4) Allah menyembunyikan terkabulnya suatu doa, agar senantiasa bertaqarrub dan berdoa kepada-Nya.³²

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12, kewajiban berhusnudzon ditunjukkan dalam bentuk perintah untuk menghindari sikap su'udzon, yakni artinya sebagai berikut:

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah prasangka buruk terhadap orang-orang yang berbuat baik. Sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa yang harus dihukum. Janganlah kalian menyelidiki dan mencari-cari aib dan cela orang-orang Muslim dan jangan pula kalian saling menggunjing yang lain."

³² Bagus Junaedi. 2013. *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*, dalam (<http://educationforalls.blogspot.com>), diakses tanggal 13 mei 2021

*Apakah salah seorang di antara kalian senang memakan bangkai saudaranya yang mati yang kalian sendiri sebenarnya merasa jijik? maka bencilah perbuatan menggunjing, karena perbuatan menggunjing itu bagaikan memakan bangkai saudara sendiri. Peliharalah diri kalian dari azab Allah dengan menaati semua perintah dan menjauhi segala larangan. Sesungguhnya Allah maha agung dalam menerima pertobatan orang-orang yang mau bertobat, lagi Mahaluas kasih sayang-Nya terhadap alam semesta ”.*³³

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt memerintahkan orang-orang beriman untuk menjauhi sifat buruk sangka, mencari-cari aib dan menggunjing sesama manusia khususnya orang beriman. Sebab hal tersebut termasuk dosa yang mana dalam ayat di atas perbuatan menggunjing diibaratkan dengan memakan bangkai saudara sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah melarang umat muslim berlaku su’udzon (buruk sangka) kepada sesama manusia, terlebih lagi orang-orang beriman. Dengan menerapkan akhlak mulia yang mana salah satunya adalah husnudzon, maka sangat banyak kemanfaatan yang akan diperoleh, baik di kehidupan yang sekarang maupun kehidupan yang akan datang.³⁴

³³ Departemen Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Qur’an Terjemah*, (Jakarta: Al-Huda 2005). Q.S Alhujurat 49:12

³⁴ T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009). h. 122.

c. Cara dan Ciri Berhusnudzon

Ibnu Taimiyah mengatakan bahwa salah satu tanda orang yang husnudzon adalah taat kepada Allah. Hasan al-Bashri menambahkan bahwa orang yang husnudzon kepada Tuhannya harus senantiasa memperbaiki amalnya.³⁵ Husnudzon dilihat dari objeknya terbagi menjadi 4, yaitu:

1) Husnudzon terhadap Allah, husnudzon kepada Allah memiliki dua tingkat pemahaman, yaitu:

- a) Mempercayai Allah, mengadukan segala persoalan kepada-Nya, ridha akan qadha dan qadar-Nya, senantiasa bersikap dingin dalam menghadapi kehendak-Nya.³⁶
- b) Bersyukur atas segala nikmat dari Allah dan tidak pernah mengeluh ketika menerima cobaan.³⁷

2) Husnudzon terhadap Rasulullah

Husnudzon terhadap Rasulullah memiliki 2 tingkatan, yaitu:

- a) Melaksanakan segala sesuatu yang dibawa Rasulullah, mengikuti akhlak Rasulullah, meyakini bahwa syariat yang dibawa.
- b) Dengan minimal seperti iman orang awam kebanyakan. Rasul bersumber dari hakikat kemanusiaan.

³⁵ Margiono, *Pendidikan Agama Islam*, (Lentera Kehidupan 2007). h 98.

³⁶ *Ibid*

³⁷ Bagus Junaedi, *Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam*, dalam (<http://educationforalls.blogspot.com>), diakses tanggal 13 mei 2021

- 3) Husnudzon terhadap Aulia (Orang-orang shaleh), husnuzzan terhadap aulia terbagi menjadi 2, yaitu:
 - a) Memelihara tali kasih sayang, memelihara rasa cinta, memuliakan dan senantiasa mengikuti mereka (orang shaleh).
 - b) Meninggalkan i'tiradh atau menyangkal terhadap mereka dan tidak menisbahkan kejahatan kepada mereka.
- 4) Husnudzon terhadap semua orang islam, husnudzon terhadap orang islam juga terbagi menjadi 2, yaitu:
 - a) Mengembangkan rasa kasih sayang, mencurahkan segenap perhatian, memandang mereka dengan kerelaan, selalu menerima permintaan maaf mereka, menjaga perdamaian antar sesama dan tidak beranggapan yang negatif terhadap seseorang dan selalu beranggapan yang positif saja atau baik sangka.³⁸
 - b) Selalu menahan diri untuk menyakiti mereka.berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tanda orang yang husnudzon kepada Allah adalah senantiasa memperbaiki amalnya, dapat berupa husnudzon kepada Rasul, aulia dan semua orang islam.³⁹

³⁸ Tim Penyusun, *Tarbiyah Ulul Albab Melacak Tradisi Membentuk Insan Pribadi* (Malang, UIN-Malang Press 2010). h 45.

³⁹ Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Amzah, 2007) h. 45.

d. Manfaat Berhusnudzon

Husnudzon merupakan bentuk bagian dari mahabbah yang akan mengantarkan seseorang menuju kebahagiaan dan derajat yang tinggi. Sagir mengungkapkan bahwa Allah akan memuliakan hambanya dengan husnul khatimah, memberi keringanan dalam menghadapi sakaratul maut, memberi kemudahan kuburnya, menetapkan pendirian di dunia dan akhirat ketika menghadapi pertanyaan munkar dan nakir, serta memasukkan ke dalam surga tanpa hisab.⁴⁰ Menurut Rohman, terdapat beberapa hikmah dari perilaku Husnudzon antara lain:

- 1) Menyadarkan manusia bahwa segala sesuatu yang ada di muka bumi berjalan sebagaimana aturan dan ketetapan Allah.
- 2) Mendorong manusia untuk beramal dengan sungguh-sungguh demi memperoleh kehidupan yang baik di dunia maupun akhirat. Tidak lupa pula mengikuti hukum sebab akibat sebagaimana ketetapan Allah Swt.
- 3) Mendorong manusia untuk mendekati diri kepada Allah yang memiliki kekuasaan dan kehendak yang mutlak dan memiliki kebijaksanaan, keadilan dan kasih sayang kepada makhluk-Nya.⁴¹

⁴⁰ Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009). h. 102.

⁴¹ *Ibid*

3. Nilai Optimisme

a. Optimisme

Pada umumnya, umat islam memiliki harapan dan keyakinan. Nah, keselarasan antara harapan dan keyakinan akan tercapainya harapan tersebut, itulah yang disebut dengan optimisme, berikut ini merupakan beberapa pengertian menurut beberapa keterangan dan para ahli:

1) Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)

Pengertian optimisme dalam kamus besar bahasa indonesia adalah keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menguntungkan. Orang yang memiliki sikap optimisme disebut orang optimis atau dapat diartikan orang yang selalu semangat berpengharapan baik.

2) Dalam Perspektif Islam

Optimis dalam Islam, khususnya dalam Ilmu Tasauf yang mempelajari tentang diri manusia, lebih dikenal dengan (harapan). Menurut Ibnu Qudamah al-Muqadasi optimis adalah sesuatu yang terlintas di dalam hati yang merupakan harapan pada masa yang akan datang. diharapkan dimana hal yang diharapkan itu memang mungkin terjadi dan hati yang tertutup oleh dunia yang menyelimutinya.⁴²

⁴² Komarudin hidayat. *Berdamai dengan Kematian Menjemput Ajal dengan Optimisme*. (Jakarta Hikmah 2009). h 42.

Optimisme menurut pandangan para ahli. Seligman mengatakan bahwa orang yang optimis percaya bahwa kegagalan hanyalah suatu kemunduran yang bersifat sementara dan penyebabnya pun terbatas, mereka juga percaya bahwa hal tersebut muncul bukan diakibatkan oleh faktor dari dalam dirinya, melainkan diakibatkan oleh faktor luar.⁴³

Sedangkan menurut Mc Ginnis orang optimis mempunyai ciri-ciri khas, yaitu:

- 1) Jarang terkejut oleh kesulitan. Hal ini dikarenakan orang yang optimis berani menerima kenyataan dan mempunyai penghargaan yang besar pada hari esok.
- 2) Mencari pemecahan sebagian permasalahan. Orang optimis berpandangan bahwa tugas apa saja, tidak peduli sebesar apapun masalahnya bisa ditangani kalau kita memecahkan bagian-bagian dari yang cukup kecil. Mereka membagi pekerjaan menjadi kepingan-kepingan yang bisa ditangani.
- 3) Merasa yakin bahwa mampu mengendalikan atas masa depan mereka. Individu merasa yakin bahwa dirinya mempunyai kekuasaan yang besar sekali terhadap keadaan yang mengelilinginya. Keyakinan bahwa individu menguasai keadaan ini membantu mereka bertahan lebih lama setelah lain-lainnya menyerah.⁴⁴

⁴³ Martin Seligman, *Menginstal Optimisme*, (Surabaya: momentum 2005). h. 67.

⁴⁴ Hamdani Ihsan dan A.Fuad Ihsan, *Filsafat Pendidikan Islam* (Bandung: CV Pustaka Setia 2001). h.16.

b. Cara dan Ciri Optimisme

- 1) Memiliki harapan yang tinggi memiliki harapan yang tinggi patut dimiliki oleh setiap muslim. Berharap kepada Allah SWT untuk diberikan kemudahan dalam menjalani sebuah kehidupan. Apa yang menjadi keinginan kita supaya di ijabah oleh Nya. Dengan harapan yang tinggi memicu kita untuk tetap berusaha dan tidak menyerah dalam menghadapi hal-hal yang sulit. Harapan yang tinggi harus disertai doa. Supaya apa yang kita lakukan tidak sia-sia dan menjadi berkah dikehidupan kelak.⁴⁵
- 2) Tidak Mudah Putus Asa, putus asa merupakan sikap yang sangat tidak disukai oleh Allah, karena putus asa bisa mengakibatkan kemalasan dan tidak mau berusaha. Orang yang mudah putus asa biasanya menganggap semua yang dilakukannya sia-sa saja. Tapi berbeda dengan orang yang optimis, dia mau bangkit kembali meskipun jatuh beberapa kali. Tidak putus asa termasuk akhlak terpuji kepada terhadap diri dan mampu memberikan motivasi kepada orang lain.
- 3) Mampu memotivasi diri Memotivasi diri adalah suatu sikap yang tertanam dalam jiwa manusia untuk lebih mencapai suatu tujuan. Seseorang yang mempunyai tingkah laku seperti ini, dia mampu mendorong dirinya untuk terus bergerak maju, dan mampu menerima apa yang telah terjadi.

⁴⁵ Iqbal, Hamly, *Menggapai Hidup Bermakna.*(Jakarta: Penerbit Republika 2006). h 23.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan berfungsi untuk membandingkan dan menghindari manipulasi terhadap satu karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum pernah diteliti orang lain. Adapun penelitian relevan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Nilai-nilai karakter dalam buku *La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni* penelitian ini dilakukan Nur Ismawati Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2015. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa nilai-nilai karakter dalam buku *La Tahzan karya Aidh Al-Qarni* meliputi: Nilai karakter religius, percaya diri dan cinta ilmu.⁴⁶

Dari penjelasan diatas penelitian saudara Nur Ismawati tentang nilai-nilai karakter dalam buku *La Tahzan*, Sedangkan penulis lebih terfokus ke nilai-nilai husnudzon dan optimisme dalam buku *La Tahzan karya Aidh Al-Qarni*.

2. Bimbingan Islami Untuk Menghadapi Masalah Kehidupan Manusia dalam buku *La Tahzan karya Aidh Al-Qarni*, penelitian ini dilakukan Cahyatunisa jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto 2017. Hasil penelitian ini adalah bimbingan islami dalam buku *La Tahzan*

⁴⁶ Nur Ismawati, Skripsi: *Nilai-Nilai Karakter dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang , 2015.

bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa manusia mendapatkan kebahagiaan yaitu dengan ber ma'rifat kepada Allah, beribadah, berbuat baik dan menjahui keburukan.⁴⁷ Dari penjelasan diatas penelitian cahyatunisa kepda bimbingan islami untuk menghadapi permasalahan hidup. Sedangkan penulis lebih terfokus ke nilai-nilai husnudzon dan optimisme dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni.

3. Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni, penelitian ini dilakukan oleh Nurhasanah Harahap jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara 2019. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa nilai-nilai pendidikan islam dalam buku La Tahzan meliputi: keimanan, tawakal dan anjuran taubat.⁴⁸ Dari penjelasan diatas penelitian Nurhasanah Harahap kepada nilai-nilai pendidikan islam sedangkan penulis lebih terfokus ke nilai-nilai optimisme dan husnudzon dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni.
4. Konsep Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Jiwa Remaja dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni, penelitian ini dilakukan Zakiah Syarifuddin Jurusan Pendidikan Agama Islam

⁴⁷ Cahyatunisa, Skripsi: *Bimbingan Islami Untuk Menghadapi Masalah Kehidupan Manusia dalam Buku La Tahzn Karya Aidh Al Qarni*, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2017.

⁴⁸ Nurhasanah Harahap, Skripsi: *Nilai-Nilai Pendidikan Islam dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al Qarni*, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2019.

Fakultas Tarbiyah Keguruan Institut Ilmu Al-Quran Jakarta 2016. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa buku La Tahzan sangat berpengaruh dalam Pendidikan Islam Terhadap perkembangan jiwa remaja yaitu, berisi petunjuk hidup dan mencapai kesuksesan dunia dan akhirat dan buku ini juga menunjukkan kepada kita bagaimana harus meniti jalan kehidupan dan membangun kehidupan yang bahagia.⁴⁹ Dari penjelasan diatas penelitian Zakiah Syarifuddin kepada Konsep Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Jiwa Remaja sedangkan penulis lebih terfokus ke nilai-nilai husnudzon dan optimisme dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni.

5. Pesan-Pesan Motivasi Dalam buku La Tahzan Karya Aidh Al – Qarni, penelitian ini dilakukan Fatma Islami Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati 2014. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa pesan motivasi dalam buku La Tahzan karya Aidh Al–Qarni yaitu dapat dijelaskan bahwa pesan motivasi dapat membantu memperbaiki pola hidup manusia.⁵⁰ Dari penjelasan diatas bedanya penelitian Fatma Islami kepada pesan-pesan motivasi sedangkan penulis terfokus ke nilai husnudzon dan optimisme dalam buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni.

⁴⁹ Zakiah Syarifuddin, Skripsi: *Konsep Pendidikan Islam Terhadap Perkembangan Jiwa Remaja dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al Qarni*, Institut Ilmu Al-Quran Jakarta, 2016.

⁵⁰ Fatma Islami, Skripsi: *Pesan-Pesan Motivasi Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al – Qarni*, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati 2014.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*). Dalam riset pustaka, sumber perpustakaan dimanfaatkan untuk memperoleh data penelitiannya. Maksudnya, riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan.⁵¹ Bahan koleksi yang dimaksud seperti buku, jurnal, karya ilmiah dan sebagainya.

Pemaparan dalam penelitian ini mengarah pada penjelasan deskriptif sebagai ciri khas penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami subjek penelitian secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang ilmiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah.⁵² Pendekatan kualitatif artinya penelitian yang dalam teknik analisisnya tidak menggunakan teknik perhitungan atau statistika akan tetapi menggunakan logika ilmiah. Dalam skripsi ini penelitian menganalisis isi dari objek penelitian berupa buku La Tahzan.

⁵¹ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta : Yayasan Obor Indonesia, 2008). h.12.

⁵² Kaelan, *Metodologi Penelitian Kualitatif Interdisipliner Bidang Sosial, Budaya, Filsafat, Seni, Agama dan Humaniora*, (Yogyakarta: Paradigma, 2012). h. 5.

B. Sumber Data

Data-data dalam penelitian ini adalah data yang bersumber dari perpustakaan (*library research*), bila dilihat dari sumber data dapat menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder.⁵³

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer ialah data yang langsung memberikan data dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini penulis menggunakan sumber primer yaitu buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni yang sudah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia oleh Samson Rahman dengan judul Jangan Bersedih yang diterbitkan oleh Qisthi Press cetakan Februari 2019.

2. Data Sekunder

Sumber data sekunder ialah sumber yang secara tidak langsung memberikan data dalam pengumpulan data.⁵⁴ Dalam penelitian ini adalah karya-karya penulis lain yang membahas tentang nilai-nilai husnudzon dan optimisme, baik dalam bentuk buku, jurnal, artikel maupun karya ilmiah lainnya. Beberapa sumber yang penulis gunakan sebagai data sekunder, antara lain:

⁵³ Sugiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta 2015). h 193.

⁵⁴ *Ibid*

- a. Jangan bersedih Sesudah Kesulitan ada Kemudahan karya Syaikh M. Abdul Athi Buhairi, terjemahan. Iman Sulaiman
- b. Kepercayaan diri, Gina Fauziah (Bandung: CV Wacana Gelora Cipta, 2009)
- c. Jiwa Optimisme, Goldrak Baskoro <http://otentik-karya.blogspot.com>, diakses tanggal 24 mei 2021.
- d. Husnudzon dan sabar kunci Sukses meraih kebahagiaan Hidup kiat-kiat praktis berpikir positif menyasati persoalan hidup, Satrio Pinandito. (Jakarta: PT Elek Media Komputindo 2011)
- e. Resensi Buku La Tahzan Jangan Bersedih dalam (<http://ryorachman.blogspot.com>), diakses tanggal 19 mei 2021 Ryorachman
- f. Kun fayakun selalu ada harapan ditengah kesulitan, Yusuf Mansur. (Jakarta: Zikrul Hakim 2008)
- g. Evaluasi Pendidikan Nilai. Mawardi dan Zubaedi. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011)
- h. Lembaga Pengkajian dan Pengalaman Islam, Yunahar Ilyas, (Yogyakarta: 2007)
- i. Membangun Akidah dan Akhlak 2, Ibrahim dan Darsono (Solo: PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009)
- j. Studi Akhlak dalam Perspektif Al-Qur'an, Yatimin Abdullah, (Jakarta: Amzah, 2007)

C. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data secara *holistik integrative* relevan dengan fokus, maka teknik pengumpulan data yang akan dipakai menggunakan metode dokumentasi. Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data melalui dokumen.⁵⁵ Dokumen yang dimaksud dalam penelitian ini berupa buku-buku ilmiah, jurnal, laporan penelitian dan sumber-sumber tertulis yang lain.

D. Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dalam penelitian selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik *content analisis*, yaitu analisis tekstual dalam studi pustaka melalui interpretasi terhadap isi pesan suatu komunikasi sebagaimana terungkap dalam literatur-literatur yang memiliki relevansi dengan tema penelitian ini yang berorientasi pada upaya mendeskripsikan sebuah konsep atau memformulasikan suatu ide pemikiran melalui langkah-langkah penafsiran terhadap teks dalam buku *La Tahzan Karya Aidh Al-Qorni*.⁵⁶ Suatu komunikasi sebagaimana terungkap dalam literatur-literatur yang memiliki relevansi dengan tema penelitian ini yang berorientasi pada upaya mendeskripsikan sebuah konsep atau memformulasikan suatu ide pemikiran melalui langkah-

⁵⁵ Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1995). h. 52.

⁵⁶ Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin). h. 67-68.

langkah penafsiran terhadap teks dalam buku La Tahzan Aidh Al-Qarni. Adapun langkah-langkahnya analisisnya sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data berupa teori yang sesuai dengan permasalahan yang ada.
2. Peneliti menentukan objek penelitian. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni sebagai objek penelitian.
3. Peneliti membaca secara komprehensif dan kritis yang dilanjutkan dengan mencari dan mengamati dialog atau paragraf yang mengandung nilai-nilai husnudzon dan optimisme dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni
4. Mengumpulkan referensi yang bukunya sesuai dengan penelitian ini.
5. Peneliti menjelaskan data yang telah dianalisis kemudian dikorelasikan dengan teori yang didapatkan.
6. Menyimpulkan hasil penelitian. Untuk mendapatkan kesimpulan penulis menggunakan pola penalaran induktif, yaitu pola pemikiran berangkat dari suatu pemikiran khusus kemudian ditarik generalisasi yang bersifat umum.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Biografi Aidh Al-Qarni

1. Riwayat Hidup Aidh Al-Qarni

Penulis kelahiran 1379 H (1960 M) ini memiliki nama lengkap Dr. Aidh Abdullah bin `Aidh Al-Qarni. Nama Al-Qarni diambil dari daerah asalnya di wilayah selatan Arab Saudi. Aidh Al-Qarni menamatkan program sarjana (Lc), magister (M.A.) dan doktor di Universitas Islam Imam Muhammad bin Su`ud, Riyadh, Arab Saudi. Ia hafal Al-Qur'an dan kitab Bulughul Maram, serta telah mengajarkan 5.000-an hadis dan 10.000-an bait syair. Sekitar 1.000-an judul kaset yang berisi ceramah agama, kuliah, serta kumpulan puisi dan syair karyanya telah dipublikasikan.⁵⁷

Keberaniannya menyuarakan kebenaran juga sempat membuatnya merasakan jeruji besi pemerintah Al-Saud. Kesalahannya saat itu, ia dan kawan-kawan ulama mudanya berani berteriak lantang menentang kehadiran pasukan Amerika Serikat di Arab Saudi atas undangan pemerintah Al-Saud, pada saat itulah Aidh Al-Qarni dimasukkan kedalam penjara.

⁵⁷ Nidia Zuraya, *Hujjatul Islam: Syeikh Aidh Al-Qarni, Dai dan Penulis*, 19 Maret 2012 http://www.republika.co.id/berita/dunia_Islam/khazanah-hujjatul-islam_syekh_Aidh_Al-Qarni-dai-dan-penulis-andal-1, diakses pada 28 mei 2021

2. Karya-Karya Aidh Al-Qarni

Karya-karya Al-Qarni antara lain `Islam Rahmatan Lil Alamin` (Cakrawala), Sumber Inspirasi Orang Saleh` (Maghfirah Pustaka), `40 Hadis Qudsi dan Zikir` (Aqwam), `Membangun Rumah dengan Taqwa` (Maghfirah Pustaka), Cahaya Pencerahan` (Qishti), Cahaya Zaman (Gema Insani), `Jangan Takut Hadapi Hidup` (Cakrawala), Demi Masa, Beginilah Waktu Mengajari Kita (Cakrawala), Nikmatnya Hidangan Al Quran` (Maghfirah Pustaka) dan Manusia Langit Manusia Bumi (Aqwam).⁵⁸ Sementara buku yang sangat laris yang diterbitkan sejumlah penerbit dan dicetak berulang kali adalah `La Tahzan, Jangan Bersedih` (Qishti Press), `Tips Menjadi Wanita Paling Bahagia di Dunia` (Maghfirah), `Menjadi Wanita Paling Bahagia` (Qishti Press), `Ramadhan kan Hidupmu` (Maghfirah Pustaka), `Tersenyumlah` (Gema Insani), `Jangan Putus Asa` (Robbani Press) dan `Jangan Berputus Asa` (Darul Haq). Karya lain yang juga terbilang sukses di Indonesia adalah Jagalah Allah, Allah Menjagamu` (Darul Haq), Majelis Orang-Orang Saleh` (Gema Insani), `Cambuk Hati` (Irsyad Baitus Salam), `Bagaimana Mengakhiri Hari-harimu` (Sahara Publisher), `Berbahagialah` (Pustaka Al-Kautsar) dan (Gema Insani), `Power of Love` (Zikrul Hakim), Al-Azhamah, Keagungan` (Pustaka Azzam),

⁵⁸ Jihadun Fikri, *Biografi Tokoh Muslim*, dalam (<http://tokoh-muslim.blogspot.com>), diakses 11 April 2021

Menakjubkan! (Aqwam), `Jadilah Pemuda Kahfi` (Aqwam) Mutiara Warisan Nabi SAW (Sahara Publisher) dan `Gerbang Kematian` (Pustaka Al-Kautsar). Bila di lihat dari karya Aidh Al-Qarni menunjukkan bahwa ia cenderung mengajarkan tentang sastra dan motivasi yang mengenal syair arab kuno sebagai motivasi untuk umat Islam. Karya-karya Aidh Al-Qarni hampir keseluruhannya berbentuk prosa. Terdapat suatu karya dalam puisi yaitu Syair Marrifah yang salah satu naskahnya di populerkan seluruh Indonesia termasuk Arab Saudi. Banyak sekali karya-karya nya yang memberikan motivasi bagi para pembaca nya untuk selalu hidup dalam kebahagiaan dan ketenangan tanpa ada rasa kegelisahan maupun rasa kecemasan dan kesedihan yang menghampiri.⁵⁹

Aidh Al-Qarni juga dikenal sebagai tokoh pembaruan di Arab Saudi yang mencoba melakukan pendekatan dengan `aliran` lain. Tulisannya setiap pekan di harian *Asharqul Awsath* selalu ditunggu pembaca dan menaikkan tiras koran yang semula diterbitkan di London itu. (Musthafa Helmy) Aidh Al-Qarni berdakwah seumur hidup ketika berada di balik jeruji penjara, Aidh Al-Qarni memilih untuk terus menulis. Berlembar-lembar tulisan pun menjadi bukti ketekunan pria yang lahir di tahun 1379 H dan berasal dari perkampungan Al-Qarni, sebelah selatan Kerajaan Arab Saudi.

⁵⁹ Adriyanas Saputra “*Pola Pemikiran Aidh Al-Qarni dalam Menafsirkan Al-Qur’an Studi Analisis Terhadap Tafsir Al-Muyassar*” (Skripsi Sarjana SI Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2014).

Setelah keluar dari penjara, Aidh Al-Qarni melanjutkan tulisannya. Untuk menyelesaikan lembar-lembar itu, dia membutuhkan referensi 300 judul buku. Hingga akhirnya, lahirlah buku *La Tahzan* yang diterjemahkan dengan *Jangan Bersedih*. Hasilnya sungguh fenomenal.

3. Aktivitas Aidh Al-Qarni

Aktivitas Al-Qarni boleh dibilang tidak jauh dari kegiatan membaca dan menulis. Bahkan, ketika masih mendekam dalam penjara, dua aktivitas inilah yang membuatnya sibuk. Menimba ilmu adalah hal utama bagi pria yang mendalami ilmu syariah dan dakwah.⁶⁰ Dalam kegiatannya menuntut ilmu Al-Qarni memulai pendidikannya di Madrasah Ibtidaiyah Ali Salman, hingga meraih gelar S1 dan S2 di tempat yang sama. Gelar doktor dalam bidang hadits diraihinya dari Al-Imam Islamic University Riyadh. Selama 25 tahun, beliau mengarungi dunia dakwah. Kaset-kaset ceramahnya telah beredar dan berkumandang di sejumlah masjid, yayasan, universitas dan sekolah di berbagai belahan dunia. Kitab-kitab karyanya yang berjumlah lebih dari 70 buah kitab itu telah pula diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa.⁶¹

⁶⁰ Jihadun Fikri, *Biografi Tokoh Muslim, dalam* (<http://tokoh-muslim.blogspot.com>), diakses tanggal 11 April 2021

⁶¹ Malik, *Aidh Al-Qarni dan Karya Fenomenal dari dalam Penjara*, <https://islamindonesia.id/siapa-aidh-al-qarni-dan-karya-fenomenal-dari-dalam-penjara>, diakses 28 mei 2021

B. Latar Belakang Penulisan Buku La Tahzan

Ini dinamakan La Tahzan karena pertama, ini alasan dari Al-Qur'an. Seperti yang di firman Allah Swt: La tahzan wa laa takhof (Janganlah bersedih dan jangan lah takut). Ayat ini disampaikan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW ketika bersama-sama sahabatnya Abu Bakar Ash-Shiddiq memasuki Gua Tsur sebelum melakukan hijrah ke kota Yatsrib, Madinah al Munawwarah. Kedua, sesungguhnya kesedihan itu adalah penyakit alam seluruhnya. Muslim atau bukan Muslim, orang pasti mengalami kesedihan. Sedih karena sakit, sedih karena meninggal, sedih karena kesulitan hidup dan berbagai masalah. Jadi, karena alasan itulah makanya buku ini diberi judul La Tahzan Desember. Salah satu peristiwa yang mendorong beliau menulis buku La Tahzan ialah ketika beliau dipenjara selama 10 bulan, sekitar 10 tahun lalu. Beliau ditahan karena menerbitkan beberapa bait syair berkaitan dengan politik. Selama dipenjara, beliau banyak membaca buku mengenai musibah dan masalah manusia, pembunuhan serta hubungan bapak dengan ibu atau anak dengan orang tua. Hal ini mendorong beliau untuk memberikan solusi kepada mereka.⁶² Dr. Aidh telah menulis buku La Tahzan secara berlaka-liku seperti sebuah taman, sehingga pembaca seperti sedang berjalan di tempat yang indah.

⁶² Ryorachman, *Resensi Buku La Tahzan Jangan Bersedih*, dalam (<http://ryorachman.blogspot.com>) diakses 20 april 2021

Buku ini akan mengatakan kepada pembacanya, "Bergembiralah dan Berbahagialah!" atau Optimislah dan tenanglah! Bahkan, mungkin pula ia akan berkata, "Jalani hidup ini apa adanya dengan ketulusan dan keriangannya!". Buku ini berusaha meluruskan berbagai kesalahan yang terjadi akibat penyimpangan terhadap fitrah saat berinteraksi dengan sunah-sunah Allah, sesama manusia, benda, waktu dan tempat. ada beberapa hal penting dari buku ini, diantaranya adalah:

1. Buku ini ditulis untuk mendatangkan kebahagiaan, ketenangan, kedamaian, kelapangan hati, membuka pintu optimisme dan menyingkirkan segala kesulitan demi meraih masa depan yang lebih indah. Buku ini merupakan pengetuk hati agar selalu ingat akan rahmat dan ampunan Allah, bertawakkal dan berbaik sangka kepada-Nya, mengimani qadha dan qadar-Nya, menjalani hidup sesuai apa adanya melepaskan kegundahan tentang masa depan dan mengingat nikmat Allah.⁶³
2. Buku ini mencoba memberikan resep-resep bagaimana mengusir rasa duka, cemas, sedih, tertekan dan putus asa.
3. Buku ini bersifat umum, alias untuk siapa saja. Singkatnya, untuk kaum muslim maupun non muslim. Pembicaraan dalam buku ini secara umum adalah berkaitan dengan watak dan sifat naluriah ,
4. Pembaca tidak akan hanya menjumpai kutipan-kutipan pernyataan dari orang-orang Timur, tetapi juga dari orang Barat.⁶⁴

⁶³ Iman Salman, *Resensi Buku La Tahzan*, dalam ([http://iman salman.blogspot .com](http://iman%20salman.blogspot.com)) diakses 11 April 2021

⁶⁴ *Ibid*

C. Deskripsi Buku La Tahzan

Buku ini adalah salah satu jenis buku pengembangan diri, motivasi, dan keagamaan sekaligus. Banyak pelajaran-pelajaran penting yang bisa kita petik dengan membaca buku ini.⁶⁵ Ketika seseorang membaca buku La Tahzan ini seolah-olah di ajak untuk kembali bersemangat dan kemudian berusaha semampu mungkin menggali semua potensi untuk bangkit menjadi manusia yang lebih baik. Sehingga segala potensi yang ada di dalam diri menjadi berkembang lebih baik. Oleh karena itu mengapa buku ini termasuk jenis buku pengembangan diri.

Buku La Tahzan, menjelaskan usaha untuk meluruskan berbagai kesalahan yang terjadi akibat penyimpangan terhadap fitrah saat berinteraksi dengan sunnah-sunnah Allah, sesama manusia, benda, waktu dan tempat. Buku ini mencegah agar tidak terus-menerus melawan arus kehidupan, menentang takdir, mendebat manhaj yang telah digariskan dan mengingkari bukti-bukti. Selain itu, buku ini mengajak agar senantiasa tenang menatap perjalanan masa depan, merasa yakin dengan semua potensi dalam diri sendiri, menyimpan semua energi positif yang ada serta menghimbau untuk melupakan tekanan hidup, sesaknya perjalanan usia dan beban perjalanan hidup.⁶⁶

⁶⁵ Iman Salma, *Resensi Buku La Tahzan*, dalam (<http://iman.salman.blogspot.com>), diakses tanggal 11 April 2020

⁶⁶ *Ibid*

Motivasi-motivasi yang tertuang di dalamnya juga sangat menggugah jiwa untuk segera bangkit dari keterpurukan hidup, kekecewaan pada masa lalu dan rasa putus asa akan gagalannya sebuah usaha. Nafas religius yang mengimbangi setiap kata dalam memberikan kesejukan dan meyakinkan kepada pembacanya untuk tetap berpegang teguh pada ajaran Islam yang selalu merujuk pada Al-Qur'an dan Al-Hadist.

Kelebihan buku Aidh Al-Qarni terlihat pada bahasan-bahasannya yang fokus, penuh hikmah, dan selalu memberi jeda untuk merenung sebelumberlanjut pada bahasan berikut. Pada bagian penutup, hadir pula kata-kata bijak yang menjadi intisari tulisan-tulisan sebelumnya. Dalam bukunya pula, Al-Qarni mengajak pembaca agar tidak menyesali kehidupan, tidak menentang takdir, pembaca perlahan-lahan diajak untuk mengetahui, memahami dan melaksanakan anjuran-anjuran yang ada didalam buku tersebut. Sehingga, tanpa disadari pembaca akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan membentuk karakter positif dalam diri. Pembaca buku ini bukan hanya bagi mereka yang bersedih, namun juga bagi semua orang yang ingin selalu dekat kepada-Nya. Bukan hanya bagi mereka yang telah kehilangan semangat, namun juga bagi semua orang yang ingin selalu menjaga semangatnya.⁶⁷

⁶⁷ Iman Salman, *Resensi Buku La Tahzan*, dalam (<http://iman.salman.blogspot.com>). diakses tanggal 11 april 2021

D. Analisis Nilai Husnudzon dan Optimisme Dalam Buku La Tahzan

Karya Aidh Al-Qarni

1. Nilai Husnudzon

a. Husnudzon terhadap Allah

Kata-kata bijak yang dipaparkan Aidh Al-Qarni untuk selalu berhusnudzon kepada Allah Swt didalam buku La Tahzan adalah sebagai berikut:

1) Berbaik sangkalah kepada Rabb, “Ibnu Al-Wazir dalam bukunya yang terkenal,-Qawashim, mengatakan bahwa harapan terhadap rahmat Allah akan selalu membukakan pintu harapan bagi diri seorang hamba, akan menguatkannya untuk melakukan ketaatan, dengan mengingat rahmat, ampunan, taubat, dan kesabaran dan menjadikan manusia untuk selalu taat dan selalu menerima segala pembeian Allah Swt”.⁶⁸

Kalimat ini penulis memberikan stimulus kepada pembaca bahwa ketika seseorang dihadapkan pada sebuah persoalan yang rumit, musibah, atau ketidakpuasan terhadap sesuatu, maka yakinlah Allah memberikan sebuah pelajaran berharga dan hikmah-hikmah yang terpendam di dalam kejadian-kejadian tersebut. Dalam urusan berprasangka baik, tidak hanya lazim kepada sesama makhluk saja, kepada Allah kita harus lebih besar dan lebih kuat melakukannya.⁶⁹

⁶⁸ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 141.

⁶⁹ Iqbal, Hamly, *Menggapai Hidup Bermakna*. (Jakarta: Penerbit Republika 2006). h. 62.

2) *Jangan bersedih, karena Rabb maha pengampun dosa dan penerima taubat “selama hamba itu bertaubat, meminta ampunan dan menyesali perbuatannya, maka Allah akan mengampuninya”.*⁷⁰

Kalimat ini berisi anjuran kepada setiap hamba yang beriman, apabila suatu saat ia melakukan sebuah kesalahan maka, segeralah menyesali perbuatan salah tersebut dan bersegera minta ampunan kepada Allah Swt. Karena dengan niat yang sungguh-sungguh Allah Swt akan mengampuni dosa-dosa setiap hambanya karena Manusia itu tempatnya salah dan lupa Sehingga, ketika manusia berbuat salah baik itu karena tidak sengaja ataupun di sengaja sekalipun, itu memang sudah kodrat mereka.⁷¹

Manusia banyak sekali membuat kesalahan yang membuat sesama merasa terganggu atau bahkan tidak menyukai. Jika terjadi sampai seperti itu, berarti ia tidak menyesali perbuatannya.⁷² Prasangka yang baik kepada hal-hal yang membawa manusia kepada amal kebaikan, menyeru kepada ketaatan dan kapatuhan kepada syariat Islam. Juga diikuti dengan usaha yang gigih serta berpegang teguh kepada perintah dan menjauhi segala larangannya. Supaya muslim yang berprasangka baik memiliki harapan yang benar dan kuat.⁷³

⁷⁰ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 84.

⁷¹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Terapi Penyakit Hati*, terjemah. Salim Bazemool, (Jakarta: Qisthi Press, 2005). h. 57.

⁷² Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2005). h. 186.

⁷³ Mutya Nurindah, Tina Afiatin, Indah ria Sulistyarini, “*Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif*”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 4 No 1 (Juni 2012). h. 88

3) *Bersama kesulitan ada kemudahan wahai manusia, setelah lapar ada kenyang, setelah haus ada kepuasan, setelah begadang ada tidur pulas dan setelah sakit ada kesembuhan. Setiap yang hilang pasti ketemu, dalam kesesatan akan datang petunjuk, dalam kesulitan ada kemudahan dan setiap kegelapan akan terang benderang. Setiap tangisan akan berujung dengan senyuman, ketakutan akan berakhir dengan rasa aman, dan kegelisahan akan sirna oleh kedamaian.*⁷⁴

Kalimat diatas bahwasanya ketika Allah menutup satu pintu, pasti dia membuka pintu lain yang lebih baik Terkadang Allah menutup satu pintu yang ada di depan kita, tetapi Allah membuka pintu lain yang lebih baik untuk kita. Namun, kebanyakan manusia menyia-nyiakan waktu, konsentrasi dan tenaga untuk memandang pintu yang tertutup dari pada menyambut pintu yang terbuka di hadapannya. Kita sedang berbicara tentang bagaimana orang yang tidak sabar menghadapi cobaan hidup, merasa cemas, dan takut.⁷⁵ Namun, seiring dengan berjalannya waktu, ia baru menyadari bahwa cobaan adalah anugerah terindah dari Allah,kita selalu percaya bahwa Allah akan memberikan kemudahan kepada kita setelah diberi kesulitan⁷⁶

4) *Jangan bersedih, tunggulah jalan keluar seorang penyair berkata, jika persoalan telah sangat sulit, tunggulah jalan keluarnya, sebab ia akan segera menemukan jalan keluarnya.*

⁷⁴ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 18.

⁷⁵ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal”, h. 82.

⁷⁶ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, (Jakarta : Zaman, 2005). h. 256.

Penyair yang lain berkata, Banyak mata yang tetap melek dan banyak pula yang tidur dalam masalah yang mungkin terjadi atau tidak akan terjadi tinggalkanlah kesedihan sedapat yang engkau lakukan sebab jika engkau terus bersedih engkau akan berubah menjadi gila sesungguhnya Rabb yang telah mencukupimu sebelumnya dia kan mencukupimu besok dan hari-hari mendatang.⁷⁷

Kalimat diatas bahwasanya manusia harus selalu berhusnudzon karena Allah Swt pasti akan memberikan jalan keluar disaat kesulitan ada sebuah pernyataan yang beredar di kalangan ahli tafsir, yang bahkan menurut sebagian dari mereka ditetapkan sebagai hadits. Pernyataan berbunyi demikian:"Suatu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan.⁷⁸

Karena itu, jangan pernah merasa gundah dan bersedih dikarenakan suatu penyakit, kematian yang semakin dekat, kerugian harta, atau rumah terbakar. Betapapun, sesungguhnya sang maha pencipta telah menentukan segala sesuatunya dan takdir telah bicara. Usaha dan upaya dapat sedemikian rupa, tetapi hak untuk menentukan tetap mutlak milik Allah.⁷⁹ Allah Swt berfirman:

Artinya : Ingatlah,sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat. (QS. Al-Baqarah: 214.)⁸⁰

⁷⁷ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h 88.

⁷⁸ *Ibid*

⁷⁹ Carole Wade dan Caro Tavis, *Psikologi Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 211.

⁸⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, h. 246.

Sesungguhnya rahmat Allah sangat dekat kepada orang-orang yang berbuat baik (QS. Al-A'raf: 56).⁸¹

5) Qadha' dan Qadar, tiada suatu bencana yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri, melainkan dia telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum kami menciptakannya.⁸²

Dalam hal ini, iman pada prinsipnya mengacu pada gerak langkah manusia ke arah yang positif. Iman merupakan system yang membawa seorang muslim kederajat takwa, yaitu dengan menjalankan perintah Allah Swt dan menjauhi segala larangannya. Mengingat pentingnya kedudukan iman dan takwa bagi kehidupan seseorang, maka sudah seharusnya manusia yang berkepribadian muslim dituntut untuk memiliki ciri sebagai manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia dan berbudi pekerti luhur yang berlandaskan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan.⁸³

6) Terimalah setiap pemberian Allah dengan rela hati, niscaya anda menjadi manusia paling kaya sebelumnya, hal ini telah banyak dijelaskan; yakni beberapa makna dan faedah dari kerelaan hati seseorang dalam menerima setiap pemberian atau ketentuan Allah.⁸⁴

⁸¹ *Ibid*

⁸² Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 17.

⁸³ Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, (Jakarta: Amzah, 2011). h 126.

⁸⁴ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 42.

Pada kalimat ini bahwasanya kita dianjurkan untuk selalu menerima pemberian Allah Swt dengan mensyukurinya, sebagian besar ulama salafus salih dan generasi awal umat ini adalah orang-orang yang secara materi termasuk fakir miskin. Mereka tidak memiliki harta yang berlimpah, rumah yang megah, kendaraan yang bagus dan juga pengawal pribadi. Meski demikian, mereka ternyata mampu membuat kehidupan ini justru lebih bermakna serta membuat diri mereka dan masyarakatnya lebih bahagia. Yang demikian itu, adalah karena mereka senantiasa memanfaatkan setiap pemberian Allah di jalan yang benar. Dan karena itu pula, umur, waktu, dan kemampuan atau ketrampilan mereka menjadi penuh berkah. Kebalikan dari kelompok manusia yang diberkahi ini adalah mereka yang dikarunia Allah dengan kekayaan yang meruah, anak yang banyak dan nikmat yang berlimpah. dan jangan sesekali berprasangka buruk terhadap pemberian Allah Swt.⁸⁵

7) Ganti Itu dari Allah, Allah tidak pernah mencabut sesuatu dari anda, kecuali dia menggantinya dengan yang lebih baik. Tetapi, itu terjadi apabila Anda bersabar dan tetap ridha dengan segala ketetapan-Nya.⁸⁶

⁸⁵Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kathsir, Jil. 7*, cet. 1, (Kairo, Mu-assasah Daar) h. 422.

⁸⁶Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 24.

Pada kalimat ini menjelaskan bahwasanya kita harus selalu melihat dan yakin bahwa di balik musibah terdapat ganti dan balasan dari Allah yang akan selalu berujung pada kebaikan kita. Dengan begitu, kita akan termasuk, ini merupakan ucapan selamat bagi orang-orang yang mendapat musibah dan kabar gembira bagi orang-orang yang mendapat bencana.⁸⁷

Oleh karena itu Allah mengatakan, jangan berputus asa, sehingga selama nafas masih di kandung badan, kesempatan bertaubat tetap ada dan terbuka. Husnudzon kepada Allah adalah kunci utama yang harus dimiliki oleh setiap individu, karena ketika individu sudah husnudzon kepada Allah, maka pikiran positif tersebut akan terbawa pada saat berhubungan dengan diri sendiri maupun sesama manusia. Hampir semua orang memiliki keyakinan dan percaya akan adanya Allah dan Allah berkuasa atas kehidupan. Namun, disaat menghadapi ujian, kita menjadi berpikiran negatif kepada Allah.⁸⁸

8) Cukuplah Allah menjadi pelindung kami dan Allah adalah sebaik-baik pelindung “Menyerahkan semua perkara kepada Allah, bertawakkal kepada-Nya, percaya sepenuhnya terhadap janji-janjiNya, ridha dengan apa yang dilakukan-Nya, berbaik sangka kepada-Nya, dan ketika seorang hamba itu tenang bahwa apa yang akan terjadi itu baik baginya dan ia menggantungkan setiap

⁸⁷ Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, (Yogyakarta : Psikopedia, 2016), h. 238.

⁸⁸ AM. Waskito, *The Power Of Optimisme Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Qur'an, Sunnah dan Kehidupan Orang Saleh* (Jakarta: Al-Kautsar, 2013). h. 277.

*permasalahannya hanya kepada rabb nya, maka ia akan mendapatkan pengawasan, perlindungan, pertolongan dari Allah”.*⁸⁹

Pada kalimat ini menjelaskan bahwa ketika seorang hamba telah benar-benar yakin dengan cara mengembalikan semua yang terjadi padanya baik itu perkara yang menyenangkan maupun menyedihkan maka, Allah akan mencukupkan bagi hamba tersebut dalam pengawasan, perlindungan, pencukupan dan terlebih lagi pertolongan-pertolongan Allah yang terkadang tidak kita sadari kehadirannya.⁹⁰ Dalam sebagian hadits yang bersumber dari Rasulullah Saw disebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Barang siapa yang memohon perlindungan kepada Allah sekali, niscaya Allah akan melindunginya pada hari itu selalu mengawasi kita setiap detiknya agar kita terhindar dari godaan - godaan syetan.”⁹¹

Mereka yang memang lebih mencintai dunia, hanya mendambakan kenikmatan dunia saja, dan lebih senang pada keindahan dunia. Hati mereka akan selalu gundah gulana, cemas tidak mendapatkan kenikmatan dunia dan takut tidak nyaman hidupnya di dunia. Mereka ini hanya menginginkan kenikmatan dunia saja, sehingga mereka selalu memandang musibah sebagai petaka besar yang mematikan. Jika ingin mengubah cara berpikir seseorang, dimulai dari mengubah perasaan yang nantinya akan

⁸⁹ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 36.

⁹⁰ *Ibid*

⁹¹ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal”, h. 57.

berdampak pada perubahan perilakunya yang didasarkan pada berpikir positif, kemudian hal itu dapat mengubah kehidupan seseorang.⁹² Setiap cobaan sebagai sesuatu yang gelap gulita selamanya. Ini adalah karena mereka selalu memandang ke arah bawah telapak kakinya dan hanya mengagungkan dunia yang sangat fana dan tak berharga ini. Wahai orang-orang yang tertimpa musibah, sesungguhnya tak ada sesuatu pun yang hilang dari kalian malahan kalau kalian adalah orang-orang beruntung.⁹³

9) Jangan bersedih selama anda beriman kepada Allah “Keimanan adalah rahasia di balik kerelaan, ketenangan dan rasa aman. Sebaliknya, kebingungan dan kesengsaraan selalu mengiringi kekufuran dan keraguan. Sering saya (Al-Qarni) melihat orang-orang pandai-bahkan jenius- yang jiwa mereka hampa dari cahaya risalah. Sehingga pernyataan-pernyataan mereka terhadap hal sangat menyakitkan. Manusia akan dapat menggapai bahagia. Sebaliknya, dengan kebingungan dan keraguannya dia menjadi sengsara”⁹⁴.

Aidh Al-Qarni pada kalimat ini menjelaskan bahwa keimanan merupakan sebab munculnya rasa tenang dan aman. sebab orang yang memiliki iman merasa bahwa dirinya akan terus dilindungi oleh Dzat yang menguasai seluruh isi dunia ini, Dzat yang berada di atas segalanya, berbaik-sangka kepada Allah Swt, ia

⁹² John C. Maxwell, *Berpikir lain dari yang Biasanya (Thinking for a Change)*, terjemah oleh Arvin Saputra (Batam : Karisma Press, 2004). h. 18.

⁹³ *Ibid*

⁹⁴ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 147.

merasa aman dan tenang. Kemudian, Al-Qarni berkata bahwa beliau seringkali mendapati orang yang pintar secara ilmu (umum), namun kurang ainya sebab terkesan dogmatis, doktriner, dan sebagainya. Sehingga, mereka memandang sebelah mata namun hati mereka terus mencari sebuah kebenarannya. Kalian justru beruntung, karena Allah selalu menurunkan sesuatu kepada para hamba-nya banyak manfaat yang diperoleh ketika kita bisa berhusnudzon kepada Allah, seperti hati akan menjadi lebih tenang.⁹⁵ Peneliti pernah mendengar ucapan dari seorang guru, bahwa kita hidup di dunia ini memerlukan 2 ilmu. Namun, utamakan dulu sebab ilmu dunia atau perkara dunia akan mengikuti. Sehingga, kaitan antara nilai karakter religius dengan bab ini adalah jangan bersedih atau merasa minder dengan orang yang memiliki kita. Apalagi hanya ingin mendapatkan sebuah pekerjaan.⁹⁶

10) Iman: Obat Paling Mujarab

*Salah seorang psikiater terkenal, Dr. Carl Jung, pada halaman 206 dari berjudul *The modern Man In Search of Spirit*, orang-orang dari berbagai negeri berperadaban datang menemui saya untuk berkonsultasi. Saya telah mengobati ratusan pasien dan sebagian mereka berusia setengah baya, yakni 35 tahun ke atas.⁹⁷ Dan tak seorang pun diantara mereka yang tidak mengembalikan*

⁹⁵ Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, h. 240.

⁹⁶ AM. Waskito, *The Power Of Optimisme Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Qur'an, Sunnah, dan Kehidupan Orang Saleh*, (Jakarta: Al-Kautsar, 2013). h. 187.

⁹⁷ *Ibid*

*persoalannya kepada agama sebagai pandangan hidup. Maka, bisa saya (Al-Qarni) katakan bahwa setiap dari mereka yang jatuh sakit karena kehilangan apa yang telah diberikan agama kepada orang-orang yang beriman. Dan, jika belum mampu mengembalikan keimanannya yang sejati, maka tidak akan bisa disembuhkan”.*⁹⁸

Pada kalimat ini penulis mengutip pengalaman seseorang yang telah menyembuhkan pasien-pasiennya selama 30 tahun. Sakit yang di derita tiap pasien bukan sakit secara fisik, melihat buku yang di kutip oleh penulis, peneliti meyakini bahwa sakit yang di derita pasien adalah sakit secara psikis, misalkan perasaan yang tidak tenang, merasa cemas, khawatir dan sebagainya. Oleh karenanya, Al-Qarni mengatakan bahwa orang yang telah istiqomah melakukan apa yang di perintah dalam agamanya, kemudian suatu saat ia lalai, maka hilanglah ketenangan itu. Sehingga, kecemasan itu pasti akan hilang dan hidup menjadi tenang. Orang-orang yang dapat bebas dari kesedihan tersebut ialah orang-orang yang mengikuti petunjuk Allah, beriman, bertakwa dan mengerjakan amal sholeh. Ketiga, kesedihan yang hadir tidak dalam konteks nahi dan nafi. Menggambarkan tentang kesedihan yang tidak dilarang yakni mengalami kesedihan karena kehilangan orang-orang yang dicintai dan sedih karena tidak mampu berbuat

⁹⁸ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 158.

baik. Maka hal ini diperbolehkan dalam Al-Quran.⁹⁹ Keterkaitan kalimat ini dengan nilai husnudzon adalah seseorang yang istiqomah menjalankan apa yang memang sudah diyakini dan merasa tenang saat melakukannya, maka lakukan dengan berkelanjutan. Sebab, jika suatu ketika tidak melakukannya, kemudian itu dilakukan berulang-ulang, pasti dalam dirinya akan kehilangan sesuatu yang membuat perasaan dan pikiran menjadi resah, takut, dan sebagainya.¹⁰⁰

*11) Jangan bergantung kepada selain Allah “jika yang menghidupkan, yang mematikan, dan yang memberi rezeki itu adalah Allah, lalu mengapa harus ada rasa takut kepada sesama? Menurut hemat saya (Al-Qarni), yang membuat kesuntukan dan kegusaran itu adalah sikap bergantung kepada orang lain, keinginan mencari simpati mereka, keinginan untuk dipuji, dan keinginan untuk tidak dicela. Padahal ini merupakan kelemahan dalam bangunan tauhidnya”.*¹⁰¹

Pada kalimat ini menjelaskan, sebagai manusia yang tercipta dengan kekuasaan Allah untuk hidup di bumi, maka cukuplah hanya Allah sebaik-baik tempat meminta, berkeluh kesah dan bergantung. Percuma saja seseorang yang bergantung kepada manusia yang lain, hidupnya hanya akan menjadi benalu bagi orang lain, meskipun dalam kehidupan sehari-hari manusia hidup saling membutuhkan satu sama lain, namun bukan berarti manusia tidak

⁹⁹ Siti Amanah, *Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)*, Skripsi Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Uin Jogja (2016), h. 100.

¹⁰⁰ *Ibid*

¹⁰¹ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 218.

berusaha, jika hidup hanya untuk bergantung pasti hidupnya akan selalu menyusahkan kehidupan orang lain dan ia tidak akan disukai oleh banyak orang.¹⁰²

Usaha setiap orang tidak ada yang sia-sia, selama berani mencoba pasti bertemu dengan hal-hal dan pengalaman baru yang bisa di jadikan pelajaran.¹⁰³ Hasil tidak akan pernah membohongi sebuah usaha, oleh karena berusahalah semaksimal mungkin, pasrahkan semua kepada Allah, menentukan takdir makhluknya. Sehingga akan terus istiqomah dalam hati manusia untuk selalu tetap percaya pada kekuasaan Allah dan terbentuk karakter religius yang selalu yakin dengan Allah.

12) Jangan bersedih karena Allah mengabulkan permohonan seorang “Musyrik. Apalagi Terhadap Muslim yang Bertauhid Selama meneliti pernyataan-pernyataan ulama, sejarawan, dan sastrawan muslim, ternyata saya (Aidh Al-Qarni) tidak mendapatkan petunjuk bahwa mereka pernah mengalami depresi, tekanan dan penyakit jiwa. Hal ini disebabkan mereka hidup dalam agama: penuh ketenangan dan kedamaian kehidupan mereka jauh dari benturan-benturan dan tekanan-tekanan kearah tertentu” (Al-Qarni, 2004:159).

Pada kalimat ini nilai religius yang dalam pesannya penulis menganjurkan kepada setiap orang, baik tua - muda, kaya - miskin, untuk tetap beriman kepada Allah yang telah menciptakan mereka

¹⁰² Carole Wade dan Caro Tavis, *Psikologi Jilid 2* (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 136.

¹⁰³ *Ibid*

sebagian dari bawah ke atas dan tidak dihadapkan kecuali kepada Dzat yang kekuasaannya melebihi kekuasaan yang berdoa. Setiap manusia menginginkan kebaikan, akan tetapi pandangannya terbatas dan usahanya pun terbatas. Manusia memandang bahwa harta itu adalah sesuatu yang baik, maka ia pun memohon kepada Allah agar diberikan kepadanya.¹⁰⁴

Seseorang yang telah mengimani Allah sebagai tuhan nya harus memahami bahwa rahmat Allah besar dan luas bagi seluruh ciptaannya, Allah memiliki sifat rahman dan rahiim yang memiliki kapasitas masing-masing, sehingga kita sebagai umat Islam tidak perlu khawatir atau bersedih akan bertambahnya kenikmatan saudara kita yang tidak seiman dengan kita, sebab rahman Allah bagi seluruh ciptaannya, entah itu tumbuhan, hewan, gunung dan lain-lain. Allah itu Dzat yang maha adil. Giliran kita sebagai orang yang mereka yang belum beriman kepada Allah lewat nikmat-nikmat yang diberikan kepada mereka kita lebih berbuat baik kepada mereka, sehingga mereka tersadar dan mendapatkan hidayah.¹⁰⁵ begitu banyak penduduk di muka ini hidup dengan segala perbedaannya, berbeda secara fisik, kultur, agama, dan lain-lain.¹⁰⁶ Namun, dengan belas kasih Allah manusia yang berbeda-beda masih tetap hidup berdampingan dengan nyaman, setiap pagi

¹⁰⁴ Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Manusia dalam Sorotan AL-Qur'an*, Terjemah. Ibn Ibrahim, Jakarta: CV Cendekia Sentra, 1987). h. 206.

¹⁰⁵ Iqbal, Hamly, *Menggapai Hidup Bermakna*. (Jakarta: Penerbit Republika 2006). h. 171.

¹⁰⁶ *Ibid*

ketika beranjak dari tidur mereka masih bisa melakukan segala aktivitas nya dengan tenang. Walaupun, masih ter dengar di sana - sini masih banyak cobaan-cobaan yang menimpa, namun Allah tetap memberikan kenikmatan. Hal ini di sebabkan, mereka memiliki satu tujuan yang mereka jadikan pegangan hidup yaitu, mereka yakin dan percaya adanya tuhan di atas segala sesuatu. Ketika seseorang sudah yakin akan adanya eksistensi Tuhan dalam segala hal, maka seseorang tersebut akan selalu kontinyu berharap dan memohon kepada tuhannya agar diberikan hidup dalam ketentraman, kebahagiaan dan terlepas dari belenggu keduniawian, ia akan menjadi yakin bahwa Tuhan lah yang akan membalas segala perbuatan menurut kadarnya.¹⁰⁷

Sebagaimana dalam firman Allah QS. Al-Zalzalah ayat 7: *Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrahpun, niscaya Dia akan melihat (balasan)nya”*

Ayat-ayat huznudzon dalam Al-Qur’an terdapat 3 gambaran yakni, pertama kesedihan dalam bentuk larangan (menggunakan la nahi). Menggambarkan tentang hal keduniaan yang tidak patut untuk disedihkan seperti, kekafiran kaum musyrikin dan penolakan dalam dakwah, kesulitan, kesusahan serta problematika lainnya yang dihadapi. Kedua, menggambarkan kesedihan dalam konteks

¹⁰⁷ Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati* (Jakarta: Zaman, 2011), terjemahan Abdul Halim, h. 245.

penafian (la nafi). Menggambarkan bahwa tidak ada kesedihan sama sekali didalam kehidupan dunia dan akhirat.¹⁰⁸

Harapan terhadap rahmat Allah akan selalu membukakan pintu harapan bagi diri seorang hamba, akan menguatkannya untuk melakukan ketaatan, dan membuatnya semakin antusias dalam melakukan amalan-amalan sinah dan bersegera untuk melakukan kebaikan. Ini benar. Sebab tidak semua jiwa akan menjadi baik kecuali dengan mengingat rahmat, ampunan, taubat, dan kesabaran Allah. Karena sikap Allah yang demikian baik, maka mereka pun mendekati diri kepada-Nya, dan berusaha keras untuk melakukan kebaikan.¹⁰⁹ Berdasarkan pernyataan diatas penulis menambahkan bahwa Sebagaimana dalam firman Allah Swt

QS. Yusuf ayat 53

Artinya: “dan aku tidak membebaskan diriku (dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyanyang”¹¹⁰

Ayat ini menerangkan bahwa kita tidak akan sanggup mengendalikan diri, kecuali mendapatkan rahmat dan kasih sayang Allah. Secara garis besar khusnuddhon dapat dibagi menjadi tiga macam, yaitu : husnudzhon kepada Allah, ini dapat ditunjukkan

¹⁰⁸ *Ibid*

¹⁰⁹ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, “Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal”, h 144.

¹¹⁰ Al-Qur’an dan Tafsirnya, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid I, Juz 1-2-3, 2010.

dengan sifat tawakal, sabar dan ikhlas dalam menjalani hidup; husnudzon kepada diri sendiri, ditunjukkan dengan sikap percaya diri dan optimis serta inisiatif dan husnudzon kepada sesama manusia, ditunjukkan dengan cara senang, berpikir positif dan sikap hormat kepada orang lain tanpa ada rasa curiga. Adapun hikmah husnudzon, sebagai berikut: menumbuhkan perasaan cinta kepada Allah, artinya melaksanakan perintah Allah dan Rasul serta menjauhi segala larangannya, melaksanakan jihad fisabilillah dan mencintai sesama manusia karena Allah menumbuhkan perasaan syukur kepada Allah atas segala nikmat-Nya; menumbuhkan sikap sabar dan tawakal, menumbuhkan keinginan untuk berusaha beroleh rahmat dan nikmat Allah, Al-afwu (pemaaf), Al-wafa (menepati janji), mendorong manusia mencapai kemajuan, menimbulkan ketentraman.¹¹¹

Allah SWT berfirman dalam QS.Az-Zumar ayat 53:

Artinya: "Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang".¹¹²

¹¹¹ Nawawi, Rif'at Syauqi, *Kepribadian Qur'ani*, (Jakarta: Amzah, 2014). h. 99.

¹¹² Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, h. 597.

Ayat ini menurut peneliti, Allah mengkhususkan firman-Nya bagi orang-orang yang melampaui batas. Allah memberikan kemurahan-Nya bagi mereka yang telah berbuat salah, lalu hendak bertaubat namun masih ragu dan takut akan ketidakpedulian Allah sebab perbuatan-perbuatan jeleknya. Tetapi semua itu justru menyebabkan diri mereka senantiasa merasa penuh penderitaan, kecemasan dan kegelisahan. Masalah adalah dampak dari sesuatu yang terjadi dalam pikiran. Tidak ada masalah yang solusinya tidak dapat dipikirkan oleh akal manusia, sehingga individu dapat menguasai masalah, bukan masalah yang menguasai individu.¹¹³

Lihatlah, betapa banyak sarjana atau doktor yang tidak dapat memberi kontribusi, pemikiran dan pengaruh yang cukup bagi masyarakatnya. Namun sebaliknya; tak sedikit manusia yang dengan ilmu dan kemampuannya yang sangat terbatas justru mampu membangun sungai yang senantiasa mengalirkan manfaat, kebaikan dan kemakmuran bagi sesama manusia.¹¹⁴ Jika Anda ingin bahagia, maka terimalah dengan rela hati yang diciptakan Allah untuk Anda, apapun kondisi keluarga Anda, seperti apapun kemampuan daya tangkap dan pemahaman Anda, serta sebarang penghasilan anda.¹¹⁵

¹¹³ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 246.

¹¹⁴ *Ibid*

¹¹⁵ *Ibid*

Bahkan kalau ingin meneladani para guru sufi yang zuhud, maka sesungguhnya mereka telah melakukan sesuatu yang lebih dari sekadar apa yang disebutkan itu. Mereka selalu berkata, "Seyogyanya anda senantiasa tetap senang hati menerima sesedikit apapun yang anda miliki dan rela dengan segala sesuatu yang tidak anda miliki. Husnudzon adalah cara pandang seseorang yang membuatnya melihat segala sesuatu secara positif, seorang yang memiliki sikap husnudzon akan mempertimbangkan segala sesuatu dengan pikiran jernih, pikiran dan hatinya bersih dari prasangka yang belum tentu kebenarannya dengan berpikir positif yaitu kemampuan cara berpikir seseorang yang bebas dari segala kompleksitas, kebencian, prasangka dan berbagai emosi yang lain, berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa husnudzon memiliki kesamaan arti dengan berpikir positif."¹¹⁶

Sikap buruk sangka identik dengan rasa curiga, cemas, amarah dan benci padahal kecurigaan, kecemasan, kemarahan dan kebencian itu hanyalah perasaan semata yang tidak jelas penyebabnya, terkadang apa yang ditakutkan bakal terjadi pada dirinya atau orang lain sama sekali tak terbukti. Maka yang menjadi kewajiban seorang muslim adalah hendaknya tidak berprasangka buruk.¹¹⁷

¹¹⁶ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal", h. 56.

¹¹⁷ Ibid

Tidak boleh meragukan kebaikan saudaranya atau berprasangka buruk kepada saudaranya, kepada diri sendiri, apalagi kepada Allah Swt.¹¹⁸ Dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni dengan kata-kata bijaknya mengajak manusia untuk selalu berhusnudzon kepada Allah Swt, berhusnudzon kepada Allah Swt sangat penting kita terapkan yaitu dengan cara mensyukuri dan menerima atas segala pemberian dari Allah Swt dengan lapang dada, karena Allah Swt pasti memberikan ujian dan cobaan pada setiap hamba nya dan selalu berprasangka baik kepada Allah Swt, karena Allah Swt menurunkan ujian dan cobaannya kepada hambanya pasti mempunyai sebab dan tujuan tertentu.¹¹⁹

Berburuk sangka termasuk dosa yang paling besar di sisi Allah, karena berburuk sangka sangat dibenci oleh Allah Swt. Orang-orang yang berburuk sangka kepada Allah juga termasuk orang yang menyembah selain Allah, menyekutukan Allah dalam ibadah, mengatakan Allah tidak mengutus seorang Rasul dan tidak menurunkan Kitab, menyalah-nyalakan ciptaan-Nya.¹²⁰

¹¹⁸ Yulian Purnama, "*Prasangka Baik*", Syaikh Abdul Aziz Abdullah bin Baz-Fatawa Nurun Ala Darbi, 21/147-148, diakses dari <http://bit.ly/1K2eJBN> pada tanggal 19 mei 2021

¹¹⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Terapi Penyakit Hati*, terj. Salim Bazemool, (Jakarta: Qisthi Press 2005). h. 207.

¹²⁰ *Ibid*

b. Husnudzon terhadap diri sendiri

Dalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni memaparkan nilai-nilai husnudzon terhadap diri sendiri yaitu sebagai berikut:

1) Jangan bersedih kalau harta anda sedikit atau keadaan anda Memprihatinkan, Sebab nilai diri adalah sesuatu yang berbeda Ali ibn Abi Thalib pernah berkata, “ nilai setiap orang itu adalah kebaikan (yang dilakukan) nya.”Nilai orang berilmu adalah ilmunya, apakah ilmunya itu terbatas atau luas. Nilai seorang penyair adalah syairnya apakah berbobot atau tidak. Setiap orang yang memiliki bakat dan profesi, di mata masyarakat, nilai mereka adalah bakat dan profesinya itu. Karenanya, seorang hamba dituntut untuk mengangkat nilai dan harga dirinya dengan melakukan amal shaleh.¹²¹

Kalimat ini kita dianjurkan untuk selalu bersyukur terhadap pemberian Allah baik berupa harta, jabatan maupun lainnya. Allah tidak pernah membeda-bedakan hambaNya seperti yang dilakukan oleh segolongan manusia hanya saja Allah mengukur tingkat keimanan dan ketakwaan setiap hambanya untuk memotivasi hambaNya agar berlomba-lomba dalam kebaikan.¹²² Keimanan dan ketakwaan seorang hamba menjadi barometer untuk kelayakan seorang hamba masuk

¹²¹ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 351.

¹²² Yustinus Windrawanto & Sumardjono Padmomartono, *Teori Kepribadian*, h. 124.

syurga. Sehingga bukan sisi duniawi yang harus di kejar-kejar, meskipun kita sebagai makhluk Allah yang hidup di bumi. Penjelasan dalam buku *La Tahzan* ini memberikan rasa senang dan sedih kepada setiap hambanya. Perkara- perkara dunia akan selalu membuat diri kita tersesat dan jauh dari hidayah Allah, saat manusia di beri rasa sedih maka manusia akan selalu mengingat kepada Allah, oleh sebab itu ia mendapatkan hidayah Allah dengan cara mengetahui hikmah-hikmah. Perasaan dan sikap percaya diri, menghargai diri dan mengetahui kemampuan diri¹²³

2) Yakinilah bahwa anda tetap mulia bersama para penerima cobaan, tengoklah kanan kiri, tidakkah anda menyaksikan betapa banyaknya orang yang sedang mendapat cobaan, dan betapa banyaknya orang yang sedang tertimpa bencana dan setiap pipi pasti pernah basah oleh air mata.¹²⁴ Untuk itu kita dianjurkan untuk selalu kuat dalam menghadapi ujian dan cobaan didunia ini .¹²⁵

Kalimat ini telah menganjurkan buat kita untuk selalu berhusnudzon terhadap diri sediri, karena sungguh, betapa banyaknya penderitaan yang terjadi dan betapa banyak pula orang-orang yang sabar menghadapinya. Maka Anda bukan hanya satu-satunya orang yang mendapat cobaan. Bahkan, mungkin saja penderitaan atau cobaan Anda tidak seberapa

¹²³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2014). h. 206.

¹²⁴ *Ibid*

¹²⁵ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 32.

bila dibandingkan dengan cobaan orang lain. seseorang akan belajar dari orang lain dari sisi negative dan positif yang dimiliki oleh objek. Keuntungannya adalah orang tersebut tidak merasa takut terhadap objek yang dihadapinya memahami situasi yang dihadapinya adalah hasil dari pembelajaran masa lalu. Dengan demikian, pola pikir dapat diperbaiki atau bahkan diubah.¹²⁶

Berapa banyak orang tua yang harus kehilangan buah hatinya, baik yang masih belia dan lucu-lucunya, atau yang sudah remaja dan penuh harapan. Betapa banyaknya di dunia ini orang yang menderita, mendapat ujian dan cobaan, belum lagi mereka yang harus setiap saat menahan himpitan hidup. Kini sudah tiba waktu anda untuk memandangi diri Anda mulia bersama mereka yang terkena musibah dan mendapat cobaan. Sudah tiba pula waktu Anda untuk menyadari bahwasanya kehidupan di dunia ini merupakan penjara bagi orang-orang mukmin dan tempat kesusahan dan cobaan.¹²⁷ Di pagi hari, istana-istana kehidupan penuh sesak dengan penghuninya, namun menjelang senja istana-istana itu ambruk menjadi reruntuhan. Mungkin saat ini kekuatan masih prima, badan masih sehat, harta melimpah dan keturunan banyak jumlahnya.

¹²⁶ Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, (Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia, 2015). h. 120.

¹²⁷ *Ibid*

Namun dalam hitungan hari saja semuanya bisa berubah: jatuh miskin, kematian datang secara tiba-tiba, perpisahan yang tak bisa dihindarkan, dan sakit yang tiba-tiba menyerang. Menurut John W. Santrock harga diri ialah evaluatif global diri yakni merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi.¹²⁸

3) Terimalah setiap pemberian Allah dengan rela hati, niscaya anda menjadi manusia paling kaya, sebelumnya, hal ini telah banyak dijelaskan; yakni beberapa makna dan faedah dari kerelaan hati seseorang dalam menerima setiap pemberian atau ketentuan Allah.¹²⁹ Namun kali ini saya akan membahasnya secara lebih panjang lebar untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik. Singkatnya, makna sikap ini adalah bahwa Anda harus rela hati dan puas dengan setiap pemberian Allah; baik itu yang berupa raga, harta, anak, tempat tinggal ataupun bakat kemampuan.¹³⁰

Kalimat ini menjelaskan bahwasanya Sebagian besar ulama salafus salih dan generasi awal umat ini adalah orang-orang yang secara materi termasuk fakir miskin. Mereka tidak memiliki harta yang berlimpah, rumah yang megah, kendaraan yang bagus, dan juga pengawal pribadi. Meski demikian,

¹²⁸ John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 1995). h. 356.

¹²⁹ *Ibid*

¹³⁰ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 42.

membuat diri mereka dan masyarakatnya lebih bahagia. Yang demikian itu, adalah karena mereka senantiasa memanfaatkan setiap pemberian Allah di jalan yang benar. Dan karena itu pula, umur, waktu dan kemampuan atau ketrampilan mereka menjadi penuh berkah. Kebalikan dari kelompok manusia yang diberkahi ini adalah mereka yang dikarunia Allah dengan kekayaan yang meruah, anak yang banyak, dan nikmat yang berlimpah.¹³¹

Tetapi semua itu justru menyebabkan diri mereka senantiasa merasa penuh penderitaan, kecemasan dan kegelisahan. Adapun penyebabnya, tak lain adalah karena mereka telah menyimpang dari fitrah dan tuntunan hidup yang benar. Ini menjadi bukti nyata bahwa segala sesuatu (kekayaan, anak, pangkat, jabatan, kehormatan dan lain sebagainya) adalah bukan segala-galanya.¹³²

Namun sebaliknya; tak sedikit manusia yang dengan ilmu dan kemampuannya yang sangat terbatas justru mampu membangun sungai yang senantiasa mengalirkan manfaat, kebaikan, dan kemakmuran bagi sesama manusia. Jika Anda ingin bahagia, maka terimalah dengan rela hati bentuk perawakan tubuh yang diciptakan Allah untuk anda, apapun kondisi keluarga anda, bagaimanapun suara anda, seperti apapun kemampuan daya tangkap dan pemahaman anda, serta sebarang apapun penghasilan

¹³¹ Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011). h. 159.

¹³² *Ibid*

anda bahkan kalau ingin meneladani masih banyak anggota tubuh lain yang bisa di manfaatkan untuk mengukir sebuah prestasi dan semakin banyak pula di zaman ini alat bantu bagi mereka yang memiliki cacat fisik untuk dapat melakukan aktifitas apapun seperti orang yang sempurna fisiknya. Fisik juga merupakan ciptaan Allah, Allah tidak akan memberikan cobaan apapun kepada hambaNya, kecuali jika hambaNya mampu berbagai hal secara naluriah yang dianggap bernilai adalah penghargaan positif, sedangkan sesuatu yang dihargakan manusia adalah penghargaan diri yang positif.¹³³

peneliti menyebut “anugerah“ sebab memang tidak semua orang mampu menyanggah dirinya sebagai orang yang cacat fisik, mereka yang memiliki cacat fisik selalu semangat dalam menjalani hidup, bersabar dan bahkan sampai menjadi inspirasi bagi orang lain, maka mereka lebih baik hidupnya daripada mereka yang memiliki fisik sempurna namun tidak mengerti apa fungsi bagian tubuh-tubuhnya untuk hidup orang yang mau bersabar dan siap untuk menghadapi setiap ujian yang Allah berikan, maka pasti janji Allah untuk membuatnya bahagia akan datang. Nilai optimisme dalam kalimat ini di tumbukan dengan memberi semangat kepada setiap pembaca yang memiliki cacat fisik agar percaya diri dan terus mengembangkan potensi yang dimiliki Selain itu, seseorang

¹³³ Yustinus Windrawanto & Sumardjono Padmomartono, *Teori Kepribadian*, (Yogyakarta : Ombak, 2016). h. 122.

dengan harga diri yang rendah akan memiliki harapan yang rendah pula dan selalu mengatakan bahwa tidak suka dengan dirinya sendiri dan menganggap bahwa ia pecundang.¹³⁴

Orang bijak berkata bahwa segala sesuatu haruslah dimulai dari diri sendiri. Jika individu belum bersikap baik pada diri sendiri, bagaimana ia bisa bersikap baik kepada orang lain. Sama halnya dengan individu belum yakin dengan kemampuan sendiri, bagaimana ia bisa yakin dan percaya kepada kemampuan orang lain apalagi memberikan kepercayaan kepadanya. Ketika seseorang selalu memandang dirinya negatif, jiwa dan pikirannya tidak stabil sehingga berbagai penyakit mulai muncul begitupun sebaliknya.¹³⁵

Sebagian dari individu mengalami pertentangan dalam diri, yaitu apakah akan bersikap seperti ini atau seperti itu. Orang akan merasa kurang nyaman jika kesulitan mengendalikan diri sehingga yang terlihat hanyalah keburukannya. Berpikir positif dan yakin pada potensi yang dimiliki merupakan wujud rasa syukur atas apa yang diberikan Allah Swt kepada makhluknya. Sikap percaya diri adalah apabila ada rintangan dapat dihadapi dengan sukses dan membawa kegembiraan yang menimbulkan percaya diri sehingga menjadikan dirinya orang optimis dalam hidup.¹³⁶

¹³⁴ Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, h. 99.

¹³⁵ Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif*, h. 17.

¹³⁶ Zakiyah Djarajah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Haji Masagung, 1990). h. 25.

c. Husnudzon Sesama Manusia

Paparan didalam buku La Tahzan karya Aidh Al-qarni tentang husnudzon sesama manusia antara lain

*1) Jangan bersedih bila kebaikan anda tak dihargai orang, niatkan semua amal perbuatan itu hanya karena Allah semata dan jangan pernah mengharap terima kasih dari orang lain! Jangan pernah resah dan gundah karena kebaikan anda pada orang lain justru dibalas dengan perbuatan keji, atau ketika "tangan putih" yang Anda ulurkan dibalas dengan tamparan yang menyakitkan. Betapapun, apa yang anda cari seharusnya hanya pahala dari kebaikan dari Allah.*¹³⁷

Kalimat ini mengajak kita berbuat baik untuk dan kepada orang lain merupakan jalan lebar menuju kebahagiaan.¹³⁸ Dalam sebuah hadits shahih disebutkan: "di hari Kiamat nanti, yakni saat Allah menghisab hamba-Nya, dia akan berkata kepadanya, 'Wahai anak Adam, aku lapar namun engkau tidak memberiku makan. Hamba itu menjawab, 'Bagaimana mungkin aku memberi-Mu makan, sementara engkau adalah Rabb semesta alam?' Allah berkata, 'Tidakkah engkau tahu bahwa hambaKu, si Fulan ibn Fulan, sedang kelaparan, namun engkau tidak memberinya makan. Ketahuilah, seandainya engkau memberinya makan, maka engkau akan dapatkan semua itu di sisi-Ku. Allah Swt berfirman:

¹³⁷ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 98

¹³⁸ *Ibid*

Artinya : “Dan apabila kamu dihormati dengan suatu (salam), maka balaslah penghormatan itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah (penghormatan itu, yang sepadan). Sungguh, Allah memperhitungkan segala sesuatu.”(Q.S. An-Nisa’, 4:86)¹³⁹

2) Jangan bersedih selama anda masih berbuat baik kepada Orang lain, walaupun orang lainn tidak berbuat baik kepada anda.¹⁴⁰

Kalimat diatas bahwasanya kita selalu anjurkan untuk menjaga tali silaturahmi antar sesama manusia dan disini disebutkan biarlah orang tersebut tidak berbuat baik kepada kita akan tetapi kita selalu menyikapi dengan rasa baik dan selalu berbaik sangka dan berfikir positif kepada kerabat-kerabat kita.¹⁴¹ Yaitu baik kepada sesama muslim maupun non muslim. Dalam sebagian hadis yang bersumber dari Rasulullah Saw disebutkan bahwa Rasulullah Saw bersabda, “Barangsiapa yang memohon perlindungan kepada Allah Swt sekali, niscaya Allah Swt akan melindunginya pada hari itu, jadikan Allah Swt sebagai tempat kita berlindung.”¹⁴²

¹³⁹ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemah Mushaf Al-Azhar*, h. 91.

¹⁴⁰ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 107.

¹⁴¹ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 251.

¹⁴² Mukhlas Asy-Syarkani al-Falahi, *Rahasia dan Keajaiban Takwa*, (Jogjakarta: Ad-Dawa Press, 2003). h. 123.

Dalam sebuah hadits shahih disebutkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, "Barangsiapa memiliki kelebihan bekal, maka hendaknya ia datang dengan bekal itu kepada orang yang tidak memilikinya. Dan barang siapa memiliki kelebihan kendaraan, maka hendaklah dia datang kepada orang yang tidak memiliki kendaraan."

3) *Jangan bersedih jika dimusuhi orang, jika anda selalu memberi maaf dan lapang dada maka anda akan memperoleh kemuliaan didunia dan akhirat.*¹⁴³

Pada kalimat ini Aidh Al-Qarni didalam buku *La Tahzan* nya mengajak para pembacanya untuk selalu membuka pintu maaf kepada orang lain dan selalu berfikir yang positif terhadap orang lain. Kita sebagai makhluk sosial pasti mempunyai pemikiran yang berbeda beda, mari kita sikapi dengan rasa berhusnudzon terhadap sesama manusia, karena dengan berhusnudzon atau berfikir positif terhadap orang lain akan menimbulkan kedamaian antar sesama.¹⁴⁴ Dan kita selalu selalu bersikap sabar, karena¹⁴⁵

¹⁴³ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 150

¹⁴⁴ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 298.

¹⁴⁵ *Ibid*

kita tahu makna hidup yang baik." Di kalangan ahli sunah ada tiga hal yang harus dilakukan ketika sedang menghadapi musibah: bersabar, berdoa, kemudian mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut.¹⁴⁶

Pribadi yang terbiasa berpikir positif terhadap orang lain dan segala hal yang berada disekitarnya mampu menjaga hubungan baik dengan orang lain tanpa mengusik kepentingan orang lain. Selain itu seseorang yang berpikir positif terhadap orang lain memiliki jiwa toleransi yang tinggi, selalu menjaga hubungan dengan orang lain dan mampu menjalin hubungan dengan baik dengan orang lain.¹⁴⁷

Rusydi menyatakan bahwa berprasangka baik kepada sesama manusia sebagai dimensi husnudzan diindikasikan oleh ketiadaan perilaku memata-matai orang lain serta menggunjingkannya, ketiadaan kebencian kepada orang lain dan ketiadaan sikap hasad (iri) kepada orang lain.¹⁴⁸

¹⁴⁶ *Ibid*

¹⁴⁷ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, h. 225.

¹⁴⁸ Uly Gusniarti, Susilo Wibisono, Fani Eka Nurtjahjo, "Validasi Islamic Positive Thinking Scale (Ipts) Berbasis Kriteria Eksternal", h. 58.

2. Nilai Optimisme

a. Memotivasi diri Sendiri

Dapat dipaparkan nilai-nilai optimisme yang memotivasi diri sendiri terkandung didalam buku *La Tahzan* karya Aidh Al-Qarni adalah:

*1) Hari ini milik anda jika kamu berada di pagi hari, janganlah menunggu sore tiba, hari inilah yang akan anda jalani, bukan hari kemarin yang telah berlalu dengan segala kebaikan dan keburukannya, dan juga bukan esok hari yang belum tentu datang. hari yang saat ini matahari menyinari Anda, dan siangnya menyapa anda inilah hari anda. Umur anda, mungkin tinggal hari ini. maka, anggaplah disisa masa hidup anda tersisa hanya untuk hari ini, atau seakan-akan anda dilahirkan hari ini dan akan mati pada hari ini juga.*¹⁴⁹

Memotivasi diri sendiri adalah suatu sikap optimisme yang sangat berperan penting terhadap pencapaian kesuksesan dalam pekerjaan, sekolah, kesehatan dan dalam interaksi sosial. Orang yang bisa memotivasi dirinya akan memiliki prestasi yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa optimisme memiliki pengaruh besar yang sangat besar dalam segala kehidupan.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Aidh AL-Qarni ” *La Tahzan* ”, (jangan bersedih) Qisthi Press 2019, h. 6.

¹⁵⁰ Lenny Kurniati, Asef Umar Fakhruddin, “*Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah*”, *Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS* (2018), h. 115.

Kalimat ini menjelaskan bahwa ketika seorang hamba telah benar-benar yakin bahwasanya dia mempunyai keyakinan. Pada hari ini pula, sebaiknya anda mencurahkan seluruh perhatian, kepedulian dan kerja keras. Dan pada hari inilah, anda harus bertekad mempersembahkan kualitas shalat yang paling khusyu', bacaan Al-Qur'an yang sarat tadabbur, dzikir dengan sepenuh hati, keseimbangan dalam segala hal, keindahan dalam akhlak, kerelaan dengan semua yang Allah Swt berikan, perhatian terhadap keadaan sekitar, perhatian terhadap kesehatan jiwa dan raga, serta perbuatan baik terhadap sesama, pada hari dimana anda hidup saat inilah sebaiknya anda membagi waktu dengan bijak dan disinilah akan timbul sebuah dorongan buat diri kita mengerjakan suatu kebaikan.¹⁵¹

*2) Jangan bersedih, Inilah kiat-kiat untuk bahagia sadarilah bahwa jika anda tidak hidup hanya dalam batasan hari ini saja, maka akan terpecahlah pikiran anda, akan kacau semua urusan, dan akan semakin menggunung kesedihan dan kegundahan diri anda."*¹⁵²

Pada kalimat ini bahwasanya dijelaskan ada sebuah tips memotivasi diri manusia untuk selalu bahagia dan bekerja keras dalam mencapai suatu kebahagiaan tersebut Aidh Al-Qarni didalam bukunya memberikan tips buat manusia yaitu dengan kata kata nya disini kiat-kiat yang diberikan Aidh Al -Qarni adalah, kita harus

¹⁵¹ Martin Handoko, *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992). h. 22.

¹⁵² Aidh AL-Qarni " *La Tahzan* ", (jangan bersedih) Qisthi Press 2019, h. 120-123.

menyadari bahwa jika anda tidak hidup hanya dalam batasan hari ini saja. Inilah makna sabda Rasulullah: "Jika pagi tiba, janganlah menunggu sore; dan jika sore tiba, janganlah menunggu hingga waktu pagi." Sikap optimisme merupakan modal penting dalam menghadapi kesulitan, problematika dan kompleksitas hidup. Menurut Peterson banyak keuntungan atau manfaat dari optimisme, yaitu berdampak pada moral yang lebih baik dalam masalah lebih efektif, akademik, pekerjaan, kesuksesan dalam sosial-politik, popularitas, kesehatan lebih baik dan bahkan umur lebih panjang dan cenderung jarang stres serta bebas dari trauma.¹⁵³

3) Jangan bersedih atas sesuatu yang sedikit, sebab padanya terdapat keselamatan! setiap kali raga menikmati kemewahan, ruh sebenarnya merasa tertekan dan dalam situasi yang serba kekurangan itu sebenarnya tersimpan keselamatan bersikap zuhud terhadap di dunia misalnya, ternyata merupakan kesenangan yang hanya akan diberikan Allah kepada hambahamba yang disukainya.¹⁵⁴ {Sesungguhnya, kami mewarisi bumi dan semua orang-orang yang ada di atasnya.} (QS. Maryam: 40)

Kalimat ini menjelaskan bahwasanya sesuatu yang sedikit yang diberikan oleh Allah Swt kepada kita, baik berupa harta ataupun yang lainnya itu adalah sebuah keselamatan ataupun kenikmatan yang sangat besar dan menyelamatkan diri kita yang menjerumuskan kepada sifat-sifat yang dibenci oleh Allah Swt,

¹⁵³ Mutya Nurindah, Tina Afiatin, Indahria Sulistyarini, "Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 4 No 1 (Juni 2012). h. 60.

¹⁵⁴ Aidh AL-Qarni " La Tahzan", (jangan bersedih) Qisthi Press 2019, h. 99.

disini kita bisa memotivasi diri kita untuk selalu bersyukur setiap pemberian Allah, individu yang optimis jarang merasa terkejut dalam menghadapi kesulitan. Mereka menyadari bahwa dunia ini bukanlah tempat yang sempurna. faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu diantaranya harga diri, kepercayaan diri, minat, motivasi dan akumulasi pengalaman sukses personal. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi masa depan adalah lingkungan dan dukungan sosial.¹⁵⁵

*4) Lupakan masa lalu dan semua yang pernah terjadi, karena perhatian yang terpaku pada yang telah lewat dan selesai merupakan kebodohan dan kegilaan.*¹⁵⁶

Pada Kalimat ini Aidh Al-Qarni dalam tulisannya membuat kata-kata yang berisikan sebuah ironi kepada orang-orang yang terlalu sibuk memberikan waktunya hanya untuk memperlakukan hidup anda. Allah memandang semua makhluknya sama, yang berbeda menurut ukuran Allah adalah tingkat keimanan dan ketaqwaan setiap manusia begitu pula dengan manusia yang merupakan makhluk sosial, makhluk yang saling membutuhkan, menjadi manusia mandiri adalah manusia yang akan memiliki harga diri.¹⁵⁷

¹⁵⁵ Siti Aisyah, Susantyo Yuwono, Saifuddin Zuhri, “*Hubungan Antara Self- Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Siswa Santri Pogram Tahfidz di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta dan Ibnu Abbas Klaten*”, Jurnal Indegenous Vol. 13, No. 2, (November 2015). h. 2.

¹⁵⁶ Aidh AL-Qarni ” *La Tahzan* ”, (jangan bersedih) Qisthi Press 2019, h. 186.

¹⁵⁷ Indra Mastiti, Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta, Hi-Fest Publishing, 2008). h. 64.

Disini mengandung unsur penguatan terhadap diri seseorang untuk selalu memotivasi dirinya kembali bersemangat saat dirinya di kritik atau di hina oleh orang lain dan bersemangat dalam menghadapi kritikan dan hinaan tersebut. Kata penguatan terdapat pada kalimat “Harga dan derajat seseorang yang mendapat kritikan itu nilainya tinggi “. Hal ini tentu sangat relevan sekali dengan kehidupan manusia yang hidup dengan berbagai pola dan tingkah laku yang berbeda.¹⁵⁸

5) Tersenyumlah tertawa yang wajar itu laksana 'balsem' bagi kegalauan dan 'salep' bagi kesedihan. Pengaruhnya sangat kuat sekali untuk membuat jiwa bergembira dan hati berbahagia. Bahkan, karena itu Abu Darda' sempat berkata, "Sesungguhnya aku akan tertawa untuk membahagiakan hatiku. Dan Rasulullah s.a.w. sendiri sesekali tertawa hingga tampak gerahannya. Begitulah tertawanya orang-orang yang berakal dan mengerti tentang penyakit jiwa serta pengobatannya."¹⁵⁹

Pada kalimat ini Aidh Al-Qarni memberikan motivasi nya buat manusia untuk selalu dalam keadaan tersenyum dalam menghadapi situasi baik berupa cobaaan maupun kebahagiaan.karena didalam buku La Tahzan Aidh Al-Qarni memotivasi manusia untuk selalu optimis dan bisa memotivasi diri nya sendiri.¹⁶⁰ Mencapai sebuah kesuksesan,yaitu antara lain: Mandiri membuat kita lebih tentram diri. Karena, semua manusia memang di ciptakan berbeda

¹⁵⁸ Yusuf Luxori, *Mengenal Kekurangan Diri* (Jakarta: khalifa, 2007). h. 181.

¹⁵⁹ Aidh AL-Qarni ” *La Tahzan*”, (jangan bersedih) Qisthi Press 2019). h. 53.

¹⁶⁰ *Ibid*

dan karena perbedaan itu manusia bisa saling bermanfaat satu sama lainnya. Jika merasa diri sendiri tidak sama dengan yang lain, maka carilah, apa perbedaan anda dengan orang lain. Kita diberi kemampuan oleh Allah untuk mengubah nasib kita sendiri tak perlu mencemaskan diri sendiri karena merasa berbeda dengan orang lain. Untuk itu kita selalu berusaha, dari usaha tersebut tercapailah hasil yang diinginkan.¹⁶¹

Dalam Faidhul Khathir, Ahmad Amin menjelaskan demikian: "Orang yang murah tersenyum dalam menjalani hidup ini bukan saja orang yang paling mampu membahagiakan diri sendiri, tetapi juga orang yang paling mampu berbuat, orang yang paling sanggup memikul tanggung jawab, orang yang paling tangguh menghadapi kesulitan dan memecahkan persoalan, serta orang yang paling dapat menciptakan hal-hal yang bermanfaat bagi dirinya sendiri dan orang lain."¹⁶²

Andai saja saya disuruh memilih antara harta yang banyak atau kedudukan yang tinggi dengan jiwa yang tenteram damai dan selalu tersenyum, pastilah aku memilih yang kedua disinilah bahwasanya harta yang banyak tidak ada gunanya kalau diri kita tidak tentram, damai ataupun bahagia.¹⁶³

¹⁶¹ AM. Waskito, *The Power Of Optimisme Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Qur'an, Sunnah dan Kehidupan Orang Saleh* (Jakarta: Al-Kautsar, 2013). h. 239.

¹⁶² *Ibid*

¹⁶³ *Ibid*

Pada dasarnya optimis adalah sebuah harapan akan berjalan dengan baik, tidak peduli terhadap rintangan apapun dan membuat hidup menjadi lebih mudah.¹⁶⁴ Carver mengatakan dalam buku menginstal optimisme bagaimana cara mengubah pemikiran dan kehidupan anda bahwa orang yang optimis akan merasa lebih bahagia dan bersyukur akan kepuasan hidup yang dijalani dibanding individu yang memiliki sikap pesimis. Individu yang memiliki sikap optimis yang tinggi maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang mereka rasakan.¹⁶⁵

Menurut Karim Abdul Ghaffar optimisme memiliki beberapa pengertian yaitu pertama, optimisme merupakan kata-kata yang baik yang enak didengar dan berpengaruh baik dalam jiwa pendengarnya dan ucapan yang bisa memberikan pengaruh terhadap seseorang agar melakukan berbagai kebaikan.¹⁶⁶ Agama Islam menganjurkan kepada umatnya agar selalu memiliki sikap optimisme. Al-Qu'ran mensinyalir optimisme adalah sebagai faktor penggerak roda kehidupan manusia menuju suatu kebaikan yang akan diperolehnya.¹⁶⁷

¹⁶⁴Carole Wade dan Caro Tavis, *Psikologi, Jilid 2* (Jakarta:Erlangga, 2008). h. 296

¹⁶⁵Dwitiya Agsan Nandini, "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan", *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 9. No. 2, (Desember 2016). h. 190

¹⁶⁶Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati* (Jakarta: Zaman, 2011), terjemahan Abdul Halim, h. 305.

¹⁶⁷Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", *Proceeding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah adn Teacher Training*, (2016). H. 434.

Seseorang ketika dihadapkan dengan sebuah persoalan akan berpikir bagaimana memecahkan masalah tersebut. Pola pikir tersebut dibagi menjadi dua, yaitu pola berpikir positif dan pola berpikir negatif. Dalam menghadapi persoalan yang sulit peran pola pikir positif ini sangat penting. Seseorang yang menggunakan pola pikir yang positif dalam menghadapi persoalan yang sulit akan bersifat optimis, sebaliknya apabila menggunakan pola berpikir yang negatif maka akan bersifat pesimis, disinilah kita perlu memotivasi diri kita supaya selalu optimis, percaya diri dalam menghadapi masalah yang kita hadapi dan membuang jauh-jauh rasa pesimis yang akan menimbulkan kerugian buat diri kita.¹⁶⁸

b. Tidak Berputus Asa

Dapat dipaparkan Aidh Al-Qarni dengan kata-kata bijak nya didalam buku *La Tazan* beliau sangat mendorong kita untuk selalu optimis dalam mencapai sesuatu yang kita inginkan. kata-kata bijak nya yang melarang manusia untuk berputus asa yaitu:

*1) Jangan bersedih menghadapi kritikan dan hinaan karena sesungguhnya, anda akan mendapatkan pahala dikarenakan kesabaran anda menghadapi kritikan dan celaan itu. Dan kritikan mereka itu, pada dasarnya pertanda bahwa anda memiliki harga dan derajat, manakala kritikan yang anda terima semakin pedas, maka semakin tinggi pula harga anda.*¹⁶⁹

¹⁶⁸ Faizah Noviana, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa Putra Jaya Malang)*”, Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, (2014). h. 17.

¹⁶⁹ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 101.

Pada kalimat ini ada unsur penguatan terhadap diri seseorang untuk tidak berputus asa dan selalu dalam bersemangat saat dirinya di kritik atau di harga. Karena derajat seseorang yang mendapat kritikan itu nilainya tinggi. Untuk itu selalu percaya diri tanpa berputus asa karena tentu sangat relevan sekali dengan kehidupan manusia yang hidup dengan berbagai pola dan tingkah laku yang berbeda, tak sedikit dari mereka yang merasa rendah diri, atau minder, ketika mereka mendapatkan kritikan, celaan, hinaan dari orang lain. Jika anda percaya diri, maka anda akan lebih mampu menghadapi berbagai apresiasi yang realistis dan objektif. Pada akhirnya, jika anda percaya diri, maka anda akan lebih memiliki kontrol terhadap berbagai situasi dan keadaan yang penting untuk apapun kepentingan anda. Jangan pedulikan segala ejekan yang kemarin, sekarang dan suatu saat akan datang menghampiri anda. Semua itu bukanlah halangan yang berarti bagi perkembangan hidup anda dan jadikan ejekan tersebut penambah semangat atau sebuah motivasi buat anda.¹⁷⁰

2) *Jangan bersedih dan memperdulikan perilaku orang karena bagaimanapun mereka tidak memiliki kekuasaan untuk mendatangkan mudharat, manfaat, kematian, dan kehidupan kepada anda. Mereka juga tidak dapat membangkitkan anda dari kubur dan tidak pula dapat memberi pahala serta siksa.*¹⁷¹

¹⁷⁰ Indra Mastiti, Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: Hi-Fest Publishing, 2008). h. 96

¹⁷¹ Aidh AL-Qarni, *La Tahzan*, h. 105.

Aidh Al-Qarni dalam tulisannya membuat kata - kata yang berisikan sebuah ironi kepada orang-orang yang terlalu sibuk memberikan waktunya hanya untuk mempermasalahkan hidup anda. Allah memandang semua makhluknya sama, yang berbeda menurut ukuran Allah adalah tingkat keimanan dan ketaqwaan setiap manusia. Manusia yang merupakan makhluk sosial, makhluk yang saling membutuhkan antara yang satu dengan yang lainnya disini kita juga diajarkan untuk selalu percaya diri dan tidak berputus asa dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah Swt.¹⁷²

3) *Jangan bersedih karena anda berbeda dengan orang lain*

setiap orang memiliki sifat, watak, serta potensinya sendiri. maka dari itu, seseorang tak boleh melebur ke dalam kepribadian orang lain. anda diciptakan dengan bakat tertentu untuk melakukan sebuah pekerjaan tertentu pula. Seperti dikatakan: “Bacalah diri Anda, lalu pahami apa yang anda berikan.”¹⁷³

Pada kalimat diatas dijelaskan bahwa setiap orang dilahirkan unik dan spesial, sehingga cara memandang hidup pun akan berbeda-beda. Menjadi manusia mandiri adalah manusia yang akan memiliki harga diri. Mandiri adalah sumber percaya diri. Mandiri membuat kita lebih tentram diri. Bangsa mandiri adalah bangsa yang mempunyai harga diri.¹⁷⁴

¹⁷² Akang Dayu, *Optimis Dong*, www.akangdayu.blogspot.com, diakses tanggal 20 mei 2021.

¹⁷³ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 154.

¹⁷⁴ *Ibid*

4) *Jangan bersedih jika anda cacat. karena itu bukan halangan untuk berprestasi, Awsath menulis sebuah pernyataan seperti berikut: “Bersabarlah lima menit saja terhadap tipu daya orang-orang yang menipu, kezaliman orang-orang yang zalim, dan kekejaman orang-orang yang kejam.”¹⁷⁵*

Pada kalimat ini membangun kepercayaan diri kita dan jangan sekali-kali membuat alasan. Alasan-alasan hanya akan menghambat seseorang dari pencapaian tujuannya sendiri. Selain itu, seseorang yang sadar betul akan takdir dari Allah Swt akan lebih percaya diri dalam melakukan segala hal. Karena, dengan adanya iman kemudian percaya akan keridhaan Allah dan berserah diri pada-Nya tentunya akan menjadikan ia pribadi yang cepat berkembang. urusan dunia, sudah tentu, bukan prioritas utama yang harus dikejar, sebab akhirat adalah tempat menuai hasil saat manusia berada di dunia. Jadi untuk apa bersedih untuk urusan dunia Sedangkan, kita sebagai manusia mempunyai tempat bergantung dan berserah diri, yaitu Allah Swt. Kita harus memotivasi diri kita untuk maju mengurangi sikap pesimis. dalam diri seseorang yang mendorong atau menggerakkan seseorang untuk melakukan suatu guna mencapai tujuan yang ingin anda capai.¹⁷⁶

¹⁷⁵ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 175.

¹⁷⁶ Westi Sumanto, *Psikologi Pendidikan*, (Landasan Kerja Pimpinan Pendidikan), (Jakarta: Rineka Cipta, 1998). h. 203.

Optimisme dalam ajaran islam harus bersifat positif dan realistis. Positif artinya optimisme harus pada hal-hal yang positif yang tidak bertentangan dengan syariat islam. Tidak diperbolehkan dalam hal-hal kejahatan, seperti optimis bisa melakukan perampokan. Konsep diri, konsep diri yang lebih tinggi, matang dan dewasa lebih optimis daripada individu yang belum mampu merumuskan konsep dirinya.¹⁷⁷

*5) Jangan bersedih atas kegagalan, karena anda masih memiliki banyak kenikmatan! renungkanlah: betapa banyaknya nikmat dan karunia Allah yang ada pada anda. Lalu, bersyukurlah kepada-Nya atas semua itu, dan sadarilah bahwa anda benar-benar telah bergelimang dengan pemberian-Nya.*¹⁷⁸

Pada kalimat ini ada banyak kenikmatan yang terus mengalir: nikmat kehidupan, nikmat kesehatan, nikmat pendengaran, nikmat penglihatan, nikmat kedua tangan dan kedua kaki, nikmat air dan udara, dan nikmat makanan. Dan yang paling agung dari semua itu adalah nikmat hidayah rabbaniyah, yakni agama Islam. Apakah Anda ingin menjual hati Anda dengan harga satu juta dolar? Betapa banyak harta yang ada di tanganmu namun Anda tidak menunaikan rasa syukurmu. Optimisme ini dibangun atas dasar Iman kepada Allah Swt.¹⁷⁹

¹⁷⁷ Miftahun Ni'mah Suseno, "Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 5 No. 1, (Juni 2013), h. 9.

¹⁷⁸ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 95.

¹⁷⁹ Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira*, h. 314-315.

Optimisme juga dapat diartikan sebagai doktrin hidup yang mengajarkan manusia untuk meyakini adanya kehidupan yang lebih bagus (mempunyai harapan), atau sebuah kecenderungan batin untuk merencanakan aksi peristiwa atau hasil yang lebih bagus.¹⁸⁰

Optimis mendorong seseorang memberikan sesuatu yang optimum atau terbaik bagi kehidupan. Sedangkan lawan dari optimis adalah pesimis.¹⁸¹ Orang yang menderita pesimisme akan memiliki rasa curiga atau berfikir negatif terhadap orang lain, hal tersebut dapat menghentikan stabilitas pemikiran yang benar dan menurunkan kemampuan untuk bergerak kearah hidup yang lebih baik, karena dalam kehidupannya selalu dihantui perasaan yang takut akan ketidakmampuannya dan keberhasilannya. Setiap tindakan yang dilakukannya oleh orang yang memiliki sifat pesimisme tidak pernah yakin akan segala kemampuan yang dimiliki, selalu takut gagal dan kegagalan yang dihadapi menjadi beban sehingga tidak termotivasi untuk melakukan perbaikan.¹⁸²

Al-Qurtubi mengatakan bahwa kalimat janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah Swt ini maksudnya adalah jangan berputus asa dari kelapangan yang Allah Swt berikan, karena orang yang beriman senantiasa mengharapkan solusi dari Allah swt atas

¹⁸⁰ *Ibid*

¹⁸¹ *Ibid*

¹⁸² Goldrak Baskoro, *Jiwa Optimise*, <http://otentik-karya.blogspot.com>, diakses tanggal 24 mei 2021.

segala kesulitan. Sedangkan menurut Quraish Shihab keputusan identik dengan kekufuran yang besar yang dilarang oleh Allah Swt karena akan membawa manusia kepada kegagalan karena keputusasaannya,

seseorang yang belum sampai pada kekufuran yang besar, maka biasanya tidak kehilangan harapan. Semakin kuat iman seseorang, semakin besar pula harapannya.¹⁸³ Dalam tafsir Kemenag diuraikan bahwa orang-orang mukmin tidak akan berputus asa karena musibah yang Allah berikan dan tidak akan menggoyahkan iman mereka karena bahaya yang melanda. Mereka tetap sabar dan tabah dalam menghadapi kesulitan. Ia rela dan ikhlas dengan segala ketetapan Allah dan meyakini bahwa kesulitan tersebut akan Allah ganti dengan kemudahan.¹⁸⁴

Jiwa orang yang optimis adalah jiwa orang yang beriman. Karena keimanan yang dimiliki seseorang mustahil seseorang akan berputus asa atau kehilangan arah.¹⁸⁵ Orang yang beriman kuat batinnya dan jiwanya, sehingga tidak hilang arah. Dalam tafsir Kemenag, Allah melarang hambanya berputus asa dari rahmat-Nya, meskipun besar dosa yang telah diperbuatnya. Manusia telah dibingungkan oleh rasa putus asa dan tidak ada harapan yang tampak

¹⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2006), Volume VI, h. 163.

¹⁸⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010), Jilid V, Juz 13-14-15, h. 32-33.

¹⁸⁵ *Ibid*

untuk kembali dari kesesatan yang ia lakukan, karena orang yang berputus asa tidak akan pernah memperoleh kesuksesan dan tidak akan pernah merasakan sesuatu yang ingin diraihnya. Allah melarang berputus asa dari rahmat-Nya, dia tetap memandang hambanya sebagai hamba yang berhak menerima kasih sayang-Nya.¹⁸⁶ Didalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni memberikan sebuah larangan kepada manusia untuk tidak beputus asa dan selalu percaya diri dalam menghadapi ujian dan cobaan yang diberikan Allah Swt.¹⁸⁷

c . Tidak Bersikap Pasrah

Larangan bersikap pasrah terdapat dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni adalah:

*1) Nikmatnya rasa sakit, rasa sakit karena tidak selamanya tak berharga, sehingga harus selalu dibenci. Sebab, mungkin saja rasa sakit itu justru akan mendatangkan kebaikan bagi seseorang. Bisanya, ketulusan sebuah doa muncul tatkala rasa sakit mendera. Demikian pula dengan ketulusan tasbih yang senantiasa terucap saat rasa sakit terasa.*¹⁸⁸

Pada Kalimat ini menjelaskan bahwa kita harus terima setiap pemberian Allah dengan rela hati, niscaya anda menjadi manusia paling kaya sebelumnya, hal ini telah banyak dijelaskan; yakni beberapa makna dan faedah dari kerelaan hati seseorang dalam

¹⁸⁶ Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya* (Jakarta: Lentera Abadi, 2010). Jilid 8, Juz 22-23-24, h 463.

¹⁸⁷ *Ibid*

¹⁸⁸ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h 101

menerima setiap pemberian atau ketentuan dari Allah.¹⁸⁹ Makna sikap ini adalah bahwa anda harus rela hati dan puas dengan setiap pemberian Allah; baik itu yang berupa raga, harta, anak, tempat tinggal ataupun bakat kemampuan. Contoh pola kehidupan yang paling baik adalah kehidupan kaum mukminin generasi awal.¹⁹⁰ Mereka yang hidup pada masa-masa awal kerasulan, lahirnya agama dan di awal masa perutusan. Mereka adalah orang-orang yang memiliki keimanan yang kokoh, hati yang baik, bahasa yang bersahaja, dan ilmu yang luas. Mereka merasakan keras dan pedihnya kehidupan. Mereka pernah merasa kelaparan, miskin, diusir, disakiti, dan harus rela meninggalkan semua yang dicintai, disiksa, bahkan dibunuh, disini kita bisa belajar rasa sakit yang diberikan oleh Allah akan berharga kalau anda menjaga keimanan kita kepada Allah Swt dan tetap mensyukuri semua yang diberikan kepada kita.¹⁹¹ Dan karena semua itu pula mereka menjadi orang-orang pilihan mereka menjadi tanda kesucian, panji kebajikan dan simbol pengorbanan.¹⁹²

2.) Jangan bersedih atas kegagalan, karena anda masih memiliki banyak kenikmatan! renungkanlah : betapa banyaknya nikmat dan karunia Allah yang ada pada anda. lalu, bersyukurlah kepada-Nya

¹⁸⁹ Dwitiya Agsan Nandini, "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan", Jurnal Ilmiah Psikologi Volume 9. No. 2, (Desember 2016). h. 202.

¹⁹⁰ *Ibid*

¹⁹¹ *Ibid*

¹⁹² Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", Proceeding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah adn Teacher Training, (2016). h. 217.

*atas semua itu, dan sadarilah bahwa Anda benar-benar telah bergelimang dengan pemberian-Nya.*¹⁹³

Pada kalimat ini menjelaskan bahwasanya kita tidak boleh pesimis atau bersikap pasrah menghadapi suatu kegagalan yang kita raih, kita harus selalu optimis dan selalu yakin atas apa yang kita usahakan dan dengan usaha yang sungguh-sungguh. Allah Swt akan memberikan jalan untuk meraih sebuah kesuksesan yang ingin kita capai, karena ada banyak kenikmatan yang terus mengalir: nikmat kehidupan, nikmat kesehatan, nikmat pendengaran, nikmat penglihatan, nikmat kedua tangan dan kedua kaki, nikmat air dan udara dan nikmat makanan. Dan yang paling agung dari semua itu adalah nikmat hidayah rabbaniyah, yakni agama islam. Apakah anda ingin mata anda dibeli dengan harga satu juta dolar, apakah anda ingin menjual kedua telinga anda dengan harga satu juta dolar, apakah anda ingin kedua kaki anda dibeli dengan harga satu juta dolar, apakah anda ingin kedua tangan anda dibeli dengan harga satu juta dolar apakah anda ingin menjual hati anda dengan harga satu juta dolar, betapa banyak harta yang ada di tanganmu namun anda tidak menunaikan rasa syukurmu dan pasti setiap manusia memperjuangkan dalam meraih lah kebahagiaanmu.¹⁹⁴ Pada kalimat ini bahwasanya dijelaskan ada sebuah larangan untuk kita manusia untuk bersedih dalam

¹⁹³ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 95.

¹⁹⁴ Teguh Wangsa Ghandi, *Kitab Hidup, Patah Hati dan Kepedihan Melengkapi Sejarah dan Kebahagiaaan*, (Yogyakarta Ar Ruz Media 2011). h. 6.

menghadapi musibah karena melihat kepada orang lain yang mendapat musibah seandainya bukan karena banyak orang di sekitarku yang menangis saudara-saudara mereka, pastilah aku akan bunuh diri.¹⁹⁵

Apakah yang Anda lihat di sekeliling hanya orang-orang yang tertimpa musibah dan ujian semua seperti itulah. Di setiap hampan lembah selalu saja ada Bani Sa'd. Musibah yang menimpa diri anda itu jauh lebih ringan dibandingkan dengan yang menimpa orang lain. Musibah itu menimpa hal-hal yang berkaitan dengan dunia saja, bukan agama. Melakukan ubudiyah dalam sebuah kepasrahan pada saat-saat tertekan terkadang lebih agung dibandingkan dengan yang dilakukan pada saat-saat bahagia. Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki pengharapan yang realistis, bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.¹⁹⁶

Sikap optimistis adalah wujud prasangka baik kepada Tuhan atas pertolongan nya. Orang yang memiliki sikap optimisme akan tetap berdiri tegak kokoh ketika penderitaan menimpanya. Mereka mengambil cara pandang yang positif karena mereka

¹⁹⁵ *Ibid*

¹⁹⁶ Amirta Yolanda, *Sehat Mental Berjiwa Besar Berfikir Positif Tidak Cukup Tanpa Kekuatan Hati* (Yogyakarta: Kreasi Kencana). h. 77.

yakin bahwa Tuhan senantiasa memberikan kebaikan dan bukan menyengsarakan. Menurut weinstein (1980), optimisme adalah merupakan kecenderungan seseorang untuk menyakini bahwa mereka akan lebih banyak mengalami suatu peristiwa yang baik dari pada mengalami suatu peristiwa yang buruk dibandingkan orang lain. Seseorang berpikir bila menghadapi permasalahan atau persoalan. Tujuan berpikir adalah memecahkan masalah tersebut. Karena itu sering dikemukakan bahwa berpikir merupakan aktivitas psikis yang intensional, berpikir tentang sesuatu. Dalam pemecahan masalah tersebut orang yang memikirkan sesuatu hal hingga mendapatkan pemecahannya (Walgito, 1997: 27). Pola berpikir bisa dibedakan menjadi dua yaitu, pola pikir positif dan pola pikir negatif. Dalam menghadapi permasalahan atau peristiwa yang tidak mengenakan peran pola pikir ini sangat penting. Seseorang yang tidak mengenakan akan bersikap optimis sedangkan apabila menggunakan pola pikir negatif akan menimbulkan sikap pesimis.¹⁹⁷

3) *Hadapi permasalahan dengan tenang Dale, carnegie mengatakan, orang-orang negro yang hidup di wilayah selatan dengan orang-orang cina sangat sedikit yang terserang penyakit liver yang disebabkan oleh kesedihan hal ini disebabkan karena mereka menghadapi segala permasalahan dengan cara yang*

¹⁹⁷ Zulkifli, "Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam", Proceeding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, (2016). h. 324.

*tenang dan mereka tetap semangat dan tidak menyerah dalam menghadapi permasalahan hidup yang dihadapinya.*¹⁹⁸

Kutipan diatas dijelaskan bahwa harapan membuat manusia berperilaku baik dan dengan harapan itulah yang menyebabkan manusia memperbaiki kualitas perilakunya. Jika tidak memiliki sikap optimisme mustahil manusia bisa melakukan banyak pengorbanan yang luar biasa dan kelak menghasilkan sesuatu yang menakjubkan.

*Artinya: orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd: 28.*¹⁹⁹

Dalam ayat diatas dijelaskan jika ingin mendapatkan ketenangan hidup maka perbanyak berzikir kepada Allah, karena hanya Allah yang dapat menurunkan ketenangan kepada hati-hati orang yang beriman. Pentingnya menumbuhkan optimisme adalah keyakinan bahwa dalam diri sendiri pasti bisa menghadapi keadaan apa pun yang harus kita hadapi. Dari sudut pandang kecerdasan emosional, optimisme bersinonim dengan harapan, berarti memiliki pengharapan yang kuat. Secara umum, optimisme berarti segala sesuatudalam kehidupan akan dapat diselesaikan, kendati ditimpa kemunduran dan frustrasi. Optimisme merupakan sikap yang menyangga orang agar jangan sampai terjatuh ke dalam kemas bodohan, keputusasaan atau depresi apabila dihadang kesulitan.²⁰⁰

¹⁹⁸ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, h. 140.

¹⁹⁹ *Ibid*

²⁰⁰ Mustawa Abuzhafa, *Optimisme 1000% Kiat Hidup Penuh Semangat Sepanjang Hari* (Solo: Tiga Serangkai, 2015). h. 137.

Tidak bersikap pasrah sama halnya kita berusaha untuk merubah suatu keadaan atau musibah yang sudah menimpa diri kita. Tidak hanya berdiam diri meratapi musibah tersebut. Tetapi mempunyai kemauan untuk merubahnya. Dan inilah yang dikatakan Optimis untuk menginterpretasi kejadian dalam hidupnya secara positif.²⁰¹ Beberapa ayat Al-Qur'an yang menerangkan tentang optimis, diantaranya adalah dalam surat Az-Zumar ayat 53 dan surat Yusuf ayat 87, yaitu sebagai berikut:

Artinya : Katakanlah: "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.

Sesungguhnya Dia-lah Yang Maha Pengampun, lagi Maha Penyayang. (Q.S.Az-Zumar 53).²⁰² Artinya: Wahai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir". (Q.S. Yusuf 87).²⁰³

Dari ayat diatas bahwa Islam sangat menekankan kepada umatnya agar senantiasa berfikir positif dan memiliki kesungguhan dalam melaksanakan hidup untuk meraih sebuah kesuksesan, karena pemikiran yang positif akan melahirkan akal yang sehat.²⁰⁴

²⁰¹ Nur Ghufroon dan Rini Risnawira, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012). h 96.

²⁰² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahnya* (Semarang : PT Karya Putra, 1996). h 370.

²⁰³ *Ibid*

²⁰⁴ *Ibid*

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah meneliti dan menganalisis Buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni dengan kajian nilai-nilai Husnudzon dan Optimisme, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai-nilai Husnudzon Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni meliputi: Husnudzon terhadap Allah, husnudzon kepada Allah memiliki dua tingkat pemahaman, yaitu: Mempercayai Allah, mengadukan segala persoalan kepada-Nya dan bersyukur, Husnudzon Terhadap diri sendiri adalah bersikap baik pada diri sendiri, selalu percaya setiap pemberian dari Allah Swt adalah yang terbaik buat kita, Husnudzon sesama manusia adalah, berprasangka baik antar sesama menjaga perdamaian antar sesama dan tidak beranggapan yang negatif terhadap seseorang dan selalu beranggapan yang positif saja atau berbaik sangka.
2. Nilai-nilai Optimisme dalam buku La Tahzan karya Aidh Al-Qarni meliputi : Mampu memotivasi diri, yaitu dengan selalu berusaha untuk berfikir positif dan menumbuhkan kekuatan dalam dirinya untuk mencapai tujuan, tidak mudah putus asa, selalu tekun dalam berusaha untuk meraih apa yang telah dicita-citakan, dan tidak bersikap pasrah, yang diwujudkan dengan sikap ridha, yaitu menerima dengan lapang dada dan disertai usaha tertentu untuk mencapai tujuan.

B. Saran

1. Bagi pendidik, penulis merekomendasikan penelitian ini kepada siswa untuk dibaca khususnya pada mata pelajaran Pendidikan Agama Islam agar mengetahui lebih luas kandungan nilai-nilai Husnudzon dan optimisme Dalam Buku La Tahzan Karya Aidh Al-Qarni. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai media pembelajaran tambahan dalam pembelajaran PAI materi tentang husnudzon dan optimisme diajarkan pada kelas 9. Hasil penelitian ini bisa menambah pemahaman siswa tentang makna dari Husnudzon dan optimisme dalam kehidupan.
2. Bagi pelajar, penulis berharap agar minat membaca para pelajar lebih baik dengan adanya buku-buku yang berisi motivasi-motivasi, karna buku adalah jembatan ilmu untuk menghubungkan pengetahuan dengan kehidupan nyata, dan buku ini sangat memotivasi manusia untuk hidup dalam kebahagiaan tanpa ada rasa kesedihan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abuddin Nata, *Akhlaq Tasawuf dan Karakter Mulia*, Jakarta: Grafindo Persada, 2013.
- Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kathsir*, Jil. 7, cet. 1, (Kairo, Muassasah Daar .
- Aidh AL-Qarni, *La Tahzan, Jangan Bersedih*, Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Arief Budiman, *Mozaik Sastra Indonesia, Dimensi Sastra dari Pelbagai Perspektif*, Bandung: Nuansa, 2005.
- Amirta Yolanda, *Sehat Mental Berjiwa Besar Berfikir Positif Tidak Cukup Tanpa Kekuatan Hati* (Yogyakarta, Kreasi Kencana)
- AM. Waskito, *The Power Of Optimisme Membangun Harapan dan Semangat Umat Berdasar Al-Qur'an, Sunnah, dan Kehidupan Orang Saleh* Jakarta: Al-Kautsar, 2013.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang : UMM Press, 2014.
- Al-Qur'an dan Tafsirnya, Jakarta: Lentera Abadi, Jilid I, Juz 1-2-3, 2010.
- Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Kathsir*, Jil. 7, cet. 1, Kairo, Muassasah Daar.
- Akang Dayu, *Optimis Dong*, www.akangdayu.blogspot.com, diakses pada tanggal 20 mei 2021.
- Carole Wade dan Caro Tavis, *Psikologi, Jilid 2*, Jakarta: Erlangga, 2008.
- Dwitiya Agsan Nandini, "Kontribusi Optimisme Terhadap Kebahagiaan Pada Karyawan", *Jurnal Ilmiah Psikologi* Volume 9. No. 2, Desember 2016.
- Daniel Goleman, *Emotional Intelligence*, Jakarta: PT. Gramedia Pustaka, 1995.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Mushaf Al-Qur'an Terjemah* Jakarta: Al-Huda, 2005.
- Gina Fauziah, *Kepercayaan Diri*, Bandung cv, wacana gelora cipta 2009.

- H. Una Kartawisastra, *Strategi Klarifikasi Nila-Nilai*, Jakarta: P3G Depdikbud, 1980.
- Ibrahim Elfiky, *Terapi Berfikir Positif*, Jakarta : Zaman, 2005.
- Ibnu Qayyim al-Jauziyyah. *Terapi Penyakit Hati*, terj. Salim Bazemool, Jakarta: Qisthi Press 2005
- Indra Mastiti, Aswi, *Kiat Percaya Diri*, Jakarta, Hi-Fest Publishing, 2008.
- Iqbal, Hamly, *Menggapai Hidup Bermakna*. Jakarta: Penerbit Republika 2006.
- John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, Jakarta: PT. Gelora 2004.
- Jihadun Fikri, 2009, *Biografi Tokoh Muslim, Dalam* (<http://tokoh-muslim.blogspot.com>), diakses tanggal 11 April 2021.
- Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati* terjemahan Abdul Halim, Jakarta: Zaman, 2011.
- Komarudin hidayat. *Berdamai dengan kematian menjemput ajal dengan optimisme*. Jakarta Hikmah 2009.
- Kaelan, *Metodologi Penelitian Kualitatif Interdisipliner Bidang Sosial, Budaya, Filsafat, Seni, Agama dan Humaniora*, Yogyakarta: Paradigma, 2012.
- Khairunnas Rajab, *Psikologi Ibadah: Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*, Jakarta: Amzah, 2011.
- Khairunnas Rajab, Mas'ud Zein, Yasmaruddin Bardansyah *Rekonstruksi Psikoterapi Islam*. Pekanbaru, Cahaya Firdaus, 2016.
- Kementrian Agama Ri, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*. Jakarta: Lentera Abadi, 2010. Jilid 8, Juz 22-23-24, h. 463.
- Lubis, Mawardi dan Zubaedi *Evaluasi Pendidikan Nilai* Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2011.
- Lenny Kurniati, Asef Umar Fakhruddin, “*Optimisme Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah*”, *Seminar Nasional Edusaintek FMIPA UNIMUS* 2018.
- Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan*. Bandung: Rosdakarya, 2005.

- Muhammad Utsman Najati, *Jiwa Manusia Dalam Sorotan AL-Qur'an*, terjemah. Ibn Ibrahim. Jakarta: CV Cendekia Sentra, 1987.
- M. Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.
- Margiono, dkk., *Pendidikan Agama Islam*, Lentera Kehidupan 2007.
- Martin Seligmen, *Menginstal Optimisme*. Surabaya momentum 2005.
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta :Yayasan Obor Indonesia, 2008
- Malik, Aidh Al-Qorni dan karya monumental dari dalam penjara, 3 maret 2016, <https://islam-indonesia.id/siapa-aidh-al-qorni-dan-karya-monumental-dari-dalam-penjara>, diakses pada 28 mei 2021.
- Martin Handoko, *Motivasi Daya Penggerak Tingkah Laku*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Karim Abdul Ghaffar, *Seni Bergembira Cara Nabi Meredam Gelisah Hati* Jakarta: Zaman, 2011.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Volume VI, h. 163. Tangerang: Lintera Hati, 2006.
- Mutya Nurindah, Tina Afiatin, Indahria Sulistyarini, "*Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial dengan Pelatihan Berpikir Positif*", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol 4 No 1 Juni 2012.
- Miftahun Ni'mah Suseno, "*Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu*", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 5 No. 1, Juni 2013.
- Noeng Muhadhjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta, rake serasin
- Nur Ghufron dan Rini Risnawira, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Prima Purnama Sari, *Mudahnya Terapi Berpikir Positif* 2016.
- Ramayulis, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kalam Mulia, 2012.
- Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak*, (Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009.

- Ryorachman, 2010, *Resensi Buku La Tahzan Jangan Bersedih*. Dalam (<http://ryorachman.blogspot.com>) diakses 20 april 2021.
- Satrio Pinandito, *Husnudzon dan Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat- Kiat Praktis Berpikir Positif Menyasati Persoalan Hidup*, Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo, 2011.
- Sugiono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* . Bandung,Alfabeta 2015.
- Sanapiah Faisal, *Format-Format Penelitian Sosial*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 1995.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sudaryono, *Mindset Revolution To Becoming A Champion*, Jakarta : Lentera Ilmu Cendikia, 2015.
- Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, *Teori Kepribadian*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Triantoro Safaria, *Optimistic Quotient, Menanamkan dan Menumbuhkan Sikap Optimis pada Anak*.Yogyakarta: Piramid, 2007.
- T. Ibrahim dan Darsono, *Membangun Akidah dan Akhlak 2*, Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009.
- Tim Penyusun, *Tarbiyah Ulul Albab Melacak Tradisi Membentuk Insan Pribadi* Malang,UIN-Malang Press, 2010
- Westi Sumanto, *Psikologi Pendidikan, Landasan Kerja Pimpinan Pendidikan*), Jakarta: Rineka Cipta, 1998.
- Yatimin Abdullah, *Studi Akhlak dalam Perspektif al-Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2007.
- Zakiah Djarajah, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Haji Masagung, 1990.
- Zulkifli, “*Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam*”, Proceeding International Seminar on Education 2016 Faculty of Tarbiyah and Teacher Training, 2016.

