

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia dilahirkan di dunia dalam keadaan bersih dan murni dan tidak tahu apa-apa. Manusia hanya diberkahi dengan pengetahuan dan akal serta pikiran untuk mengetahui kebenaran dan mencarinya untuk menjadikannya sebagai proposisi pemikiran. Kebenaran yang dipahami dapat berfungsi sebagai sarana pengendalian diri untuk menghindari kesalahan dan kesalah pahaman, dan menemukan kebenaran juga membutuhkan cara berpikir yang benar. Cara orang berpikir sangat menentukan keberhasilan mereka dan keberhasilan yang mereka capai. Islam telah mengajarkan orang-orang beriman untuk berpikir positif dan berprasangka baik. Hal ini dikenal dalam Al-Qur'an dan hadits sebagai Husnudzan.¹

Emosi seperti sedih, kecewa, marah, dan takut merupakan emosi yang sebenarnya muncul dari sikap dan pola pikir yang terbentuk. Sebaliknya, emosi seperti kebahagiaan, kenikmatan, kegembiraan, nilai, dan cinta juga ialah hasil dari pola pikir dan sikap mental yang terbentuk. Mereka yang ingin membuat hidup mereka bahagia secara alami perlu membentuk pemikiran mereka menjadi pemikiran positif. Artinya, sebuah proses kognitif memainkan peran yang sangat penting dalam mengatur kecemasan dan kesejahteraan seseorang. Selain itu, proses berpikir juga sangat penting karena berkaitan dengan perilaku dan berbagai hasil kehidupan. Berbagai penelitian yang sudah dilakukan para peneliti menemukan bahwa pola berpikir negatif membawa banyak dampak buruk pada psikologis manusia. Salah satu dari aspek kesehatan mental yang cukup besar dipengaruhi oleh berpikir positif ialah aspek kepuasan hidup. Seseorang yang

¹ Imah Cahyati. “*Konsep Bepikir Positif Dalam Buku Terapi Berpikir Positif Karya Dr. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Pembentukan Karakter Muslim*”. Institut Agama Islam Negri Surakarta. 2017.

kondisi mentalnya sehat tentunya akan merasakan kepuasan di dalam hidupnya. Di sisi lain, kepuasan hidup ketika menilai kualitas hidup sangat dipengaruhi oleh persepsi individu. Pikiran negatif akan menambah rasa unik pada perasaan depresi, stres, kecemasan, kepuasan hidup yang rendah, dan kurangnya kesejahteraan. Pikiran positif, di sisi lain, dapat membuat perubahan unik pada kebahagiaan dan kepuasan dalam hidup.

Berpikir positif membebaskan sedikitnya orang dari beban dan pengalaman hidup yang traumatis. Oleh karena itu, dalam Islam, cara berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam Islam, cara berpikir positif tentang Allah yang disebut Husnudzan.² Dengan Husnudzan, seseorang menjadi lebih optimis dalam menjalani hidup dan lebih mudah untuk berbuat baik. Islam sangat memotivasi manusia untuk berpikir positif dan menjauh sejauh mungkin dari prasangka Allah SWT. Berpikir positif tentang Allah SWT merangsang gairah untuk tindakan yang lebih baik dan peningkatan ibadah. Islam sangat menganjurkan optimisme agar pengikutnya pesimis, apalagi pesimisme yang ditunjukkan terhadap Allah SWT, seperti rasa bersalah serta dosa yang berlebihan, mengarah kepada berprasangka buruk terhadap Allah SWT.³

Secara umum psikologi adalah ilmu yang mempelajari dan menyelidiki tingkah laku dan tingkah laku manusia dalam hubungannya dengan lingkungan.⁴ Ada beberapa perbedaan antara konsep berpikir positif, atau yang disebut Husnudzan dari perspektif psikologi Barat, dan konsep Husnudzan dari perspektif psikologi Islam. Seperti halnya konsep perilaku Islam, tentunya berkaitan dengan nilai-nilai ketuhanan dan kemanusiaan. Oleh karena itu, konsep Dzan yang ditemukan oleh peneliti Al-Qur'an dan hadits, selalu mengacu pada hubungan antara Tuhan dan manusia. Di sisi lain, dari perspektif psikologi Barat, pengertian prasangka dan berpikir positif tidak diasosiasikan dengan Tuhan, melainkan individualistis dan subjektif. Dalam psikologi Barat, khususnya psikologi kognitif,

² Hardiyanti Rahmah. "Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing". Al-Qalam : Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan Vol. 15, No. 2 Juli-Desember 2021, 118-126

³ Ahmad Rusydi. "Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental". Jurnal Proyeksi psikologi Vol. 7 (1) 2012, 1-31

⁴ Usman ffendi, Juhaya S. Praja. "Pengantar Psikologi" Bandung : Penerbit Angkasa. 1989.

proses berpikir dan akibat dari proses tersebut bersifat subjektif dan personal, sehingga berpikir negatif atau positif hanyalah hasil dari proses persepsi individu. Berlawanan dengan konsep Islam, Islam mengakui bahwa proses kognitif seseorang terbentuk dari potensi Nafus. Kognisi bukan hanya tentang individu, tetapi tentang Tuhan dan kesadaran diri. Dalam Islam, proses kognitif dianggap sebagai perilaku internal, jadi berpikir positif, optimisme, tawakar, dll adalah perilaku internal yang menerima reaksi dari Allah. Demikian pula, perilaku mental seperti prasangka, kecemburuan, dan kebencian juga memiliki konsekuensi dari Allah. Islam mengakui adanya perilaku internal yang dapat dimodifikasi. Oleh karena itu, dalam Islam, prasangka bukanlah perilaku yang tidak terkendali, tetapi perilaku sadar yang memiliki konsekuensi. Hal ini berbeda dengan psikologi Barat, yang secara otomatis membentuk prasangka negatif dan tidak mengendalikannya. Dalam psikologi Barat, pikiran negatif tidak ada nilainya selama dapat membawa manfaat psikologis, dan pikiran negatif atau positif dianggap bermanfaat. Bahkan beberapa konsep psikologi Barat menganggap bahwa berpikir negatif tidak berbahaya, tetapi mendukung proses psikoterapi.⁵

Dalam psikologi Islam, berpikir positif atau husnudzan sebenarnya tidak terlihat, tetapi merupakan perilaku hati yang dapat dianalisis dengan berbagai indikator yang dijelaskan dalam nash Alquran dan hadis serta berbagai pernyataan para ulama. Oleh karena itu kedudukan berpikir positif itu seperti ibadah fisik, karena Islam juga mengganjar amal baik yang lahir dari pikiran dan anggota badan, wahyu dan ajaran Islam.⁶

Islam merupakan agama yang ajarannya di turunkan kepada umat manusia oleh Allah SWT melalui rasul-Nya Nabi Muhammad SAW. Islam tidak hanya memberikan ajaran pada satu aspek saja, tetapi juga pada berbagai aspek

⁵ Ahmad Rusydi. “*Husn Al-Zhann : Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*”. Jurnal Proyeksi psikologi Vol. 7 (1) 2012, 1-31

⁶ Ahmad Rusydi. “*Mengkontruksi variabel Akhlak dalam psikologi Islam*” Dalam buku “*Psikologi Islam : kajian teoritik dan penelitian empirik*”. Asosiasi Psikolog Islam. Yogyakarta : Istana Agency Publishing. 2020

kehidupan manusia dan keseluruhannya. Al-Qur'an dan hadits adalah sumber ajarannya.⁷

Hadis adalah sumber ajaran agama kedua setelah Al-quran, pedoman dan pengamalan ajaran itu oleh Islam. Hadits menempati posisi yang sangat penting setelah Al-Qur'an. Tidak ada keraguan bahwa hadits ada dalam ajaran Islam. Karena ada banyak konfirmasi dalam hadits. Hadis dapat diartikan sebagai sesuatu yang dinisbatkan kepada Nabi Muhammad SAW. Oleh karena itu, segala sesuatu yang sifatnya manusiawi, seperti sabda, tindakan, tindakan, dan adat-istiadat Nabi, menjadi panutan bagi umat Islam⁸.

Ajaran Islam menjelaskan bahwa cara berpikir, keyakinan, dan prasangka seseorang memiliki pengaruh yang besar dalam hidupnya. Islam menghargai kepribadian yang positif dan optimis, sebagaimana dijelaskan dalam hadits Qudsy:

عن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن الله عز وجل قال أنا عند ظن عبدي بي إن ظن بي خيرا فله وإن ظن شرا فله

“Sesungguhnya Allah SWT berkata: Aku mengikuti prasangka hamba-Ku, apabila prasangkanya baik maka kondisinya akan menjadi baik, apabila prasangkanya buruk, maka kondisinya akan menjadi buruk.”

Dapat dilihat bahwa Berpikir Positif memiliki efek penting pada kondisi mental manusia. Menjaga kesehatan mental sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik. Keduanya terkait erat. Ada beberapa argumen dari ajaran Islam yang menekankan pentingnya memiliki sikap positif terhadap psikologi seseorang, terutama terhadap lingkungan. Dari penjelasan tersebut, dapat terlihat adanya keterkaitan yang erat antara berpikir positif dengan kesehatan fisik dan mental manusia yang tergambar dalam sabda Nabi SAW. Namun jika dilihat dalam kondisi keadaan yang terjadi, banyaknya manusia yang ikirannya selalu diisi dengan ketidakpositifan, manusia kebanyakan berpikiran negatif terhadap apa yang terjadi ataupun belum terjadi, terhadap kehendak Allah SWT, dan mengesampingkan pikiran yang positif terhadap Allah SWT. Oleh karena itu, di

⁷ Harun Nasution. “Islam ditinjau dari berbagai aspeknya”. Jakarta : UI Press. 1985

⁸ Agus Solahudin, Agus Suyadi Raharusun. “Ulumul Hadis” Bandung : Pustaka SETia. 2008

dalam tulisan ini akan di bahas mengenai “ hadis tentang berpikir positif dengan pendekatan psikologi” yang mana pendekatan tersebut merupakan sebuah pendekatan yang berusaha untuk meneliti tentang jiwa, prilaku, perbuatan, proses mental, alam pikiran dan diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini ialah ;

1. Apa saja hadis tentang berpikir positif.
2. Bagaimana konsep hadis tentang berpikir positif dengan pendekatan psikologi

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah ;

1. Untuk membahas hadis tentang berpikir positif.
2. Untuk membahas bagaimana konsep hadis tentang berpikir positif dengan pendekatan psikologi

D. Manfaat Penelitian

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi khalayak umum khususnya bagi mahasiswa jurusan Ilmu Hadis, di harapkan dapat menjadi sumber bacaan serta rujukan untuk penelitian selanjutnya. Dengan penelitian ini juga diharapkan bisa memberi informasi untuk umum mengenai pemahaman tentang konsep hadis tentang berpikir positif dan manfaatnya dilihat dengan pendekatan psikologi.

E. Hasil Penelitian terdahulu

Tinjauan Pustaka membantu menjelaskan dan menggali buku, karya, atau gagasan peneliti sebelumnya sehubungan dengan pembahasan penulis. Ada beberapa penelitian terdahulu terkait penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

Judul Jurnal Artikel HUsnudzan : Konsep Berfikir Positif ditinjau dari Psikologi Islam serta Manfaatnya bagi Kesehatan Mental. Artikel ini ditulis oleh Ahmad Rusydii, doktor Psikologi Islam, lulusan studi UIN Syarif Hidayatulloh Jakarta, dan diterbitkan oleh jurnal proyeksi psikologi pada tahun 2012. Hasil penelitiannya menjelaskan konsep Husnuzzan dari perspektif Islam dan menegaskan korelasi antara Husnuzzan dan kesehatan mental. Berdasarkan penelitiannya, disimpulkan bahwa Husnuzzan dalam psikologi Islam adalah akhlak yang baik dan akhlak yang baik, selalu mendorong manusia untuk berprasangka baik terhadap Tuhan dan sesama. Karyanya menggunakan analisis korelasi dan regresi.⁹

Sebuah skripsi berjudul prasangka dalam alquran perspektif Sayyid Quthb yang ditulis oleh Sayyidi UIN Sunan Ampel tahun 2019. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa arti kata zhan memiliki makna prasangka. Sebaliknya, prasangka identik dengan sifat licik. Saayid Qutb menafsirkannya dengan memakai teori munasabah dan teori fungsi hadis. Teori munasabah ialah sebuah kedekatan atau kesamaan yang terjadi pada dua hal atau lebih dan terjadi pada semua atau hanya sebagian saja. Selain itu, Saayid Qutb juga menggunakan teori fungsi hadits. Hadits adalah penjelasan dan penyempurnaan isi Al-Qur'an.

Sebuah skripsi yang ditulis oleh Anwaria berjudul Pemeliharaan Kesehatan Mental Dalam Al-qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Ketenangan Jiwa dengan Pendekatan Psikologi) mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021. Hasil penelitiannya menyebutkan penafsiran dari ayat-ayat tentang ketenangan jiwa di dalam Al-qur'an serta menganalisis kontekstualisasi penafsiran dari ayat-ayat tentang ketenangan jiwa terhadap pemeliharaan kesehatan mental.

Skripsi dengan judul Hadis Tentang Psikosomatis (Studi Ma'anil Hadis Riwayat Sunan Ibnu Majah Nomor Indeks 3984 Peerspektif Psikologi) yang ditulis oleh Siti Nuronisa UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021.. Hasil kajiannya menyatakan bahwa hadits psikologi yang menjadi pokok kajiannya

⁹ Ahmad Rusydii. "*Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*". Jurnal Proyeksi Psikologi Vol. 7 (1) 2012, 1-31

menekankan pentingnya menjaga dan memelihara keadaan hati yang baik dan positif. Ternyata hadits yang menjadi bahan penelitiannya itu shahih. Dari segi psikosomatis, gangguan jiwa yang terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu yang begitu lama serta tidak segera ditangani akan menyebabkan kecacatan yang berpotensi fatal.

Jurnal dengan judul artikel menjaga kesehatan mental dari perspektif Al-Qur'an dan hadits. Artikel ini ditulis oleh Ikhwan Fuad, Jurnal An-Nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi vol 1 no. Diterbitkan 1 Juni 2016. Temuannya menjelaskan Alquran dan hadis teori pikiran untuk menjaga kesehatan mental. Metode Quran dan hadits untuk mencapai kesehatan mental dengan memperkuat dimensi mental dan mengendalikan motivasi biologis, serta metode untuk mempelajari apa yang penting terhadap kesehatan mental. Realisasi dari metode ini bisa dilihat dari kehidupan Nabi dan para sahabatnya dalam hubungannya dengan Tuhannya, dirinya sendiri, sesamanya, dan lila alam semesta.

Dari beberapa pustaka yang ditemukan tidak ada penelitian yang sama dengan peneliti. Penelitian ini di fokuskan kepada konsep hadis tentang berpikir positif dengan pendekatan psikologi.

F. Kerangka Berpikir

Menurut As-syafi'i, zhan secara harfiah berarti bahwa satu hal lebih baik dari yang lain dan cenderung ke arah salah satu dari dua hal. Di sisi lain, menurut Al-Makki, Zhan berada di antara pasti dan mencurigakan (al-yaqin dan al-shak). Dari segi terminologi, menurut al-kafwiyy (al-makki), artinya sesuatu yang diragukan kebenarannya adalah milik sesuatu yang benar. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa husnudzan atau berpikir positif mengandaikan asumsi yang baik tentang sesuatu. Husnudzan terdiri dari dua kata, yakni husnun artinya baik dan dzan artinya prasangka atau pikiran. Adapun aspek husnudzan didalam Islam terdiri dari dua hal, yakni prasangka baik kepada Allah (husnudzan bi Allah) dan psarangka baik kepada sesama manusia (husnudzan bil mu`minin)¹⁰.

¹⁰ ibid

Hadis Nabi yang mengatakan tentang prinsip berpikir positif adalah sebagai berikut :

عن أبي هريرة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن الله عز وجل قال أنا عند ظن عبدي بي إن ظن بي خيرا فله وإن ظن شرا فله

“ Dari Abu Hurairah Radiyallahu Anhu, ia berkata bahwasanya Nabi shallallahu alaihi wasallam bersabda “Allah Subhanahu wa Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan pikiran hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat).” (Muttafaqun alaih) (HR. Bukhari no. 6970 dan Muslim no. 2675).

Hadis diatas menyebutkan bahwa Allah SWT akan menyesuaikan persangkaan-Nya sebagaimana sangkaan dari hamba-Nya. Maka dari itu, dengan seringnya seseorang berpikir positif maka akan terwujud juga hal yang positif di dalam kehidupannya.¹¹

Ibnu Qayyim Al-jauziyyah menyebutkan :

مَبْدَأُ الْفِكْرِ الْقَلْبُ وَ مُنْتَهَاهُ الدِّمَاغُ Pada prinsipnya pikiran itu berawal dari hati dan berakhir di otak.

Pada umumnya, psikologi merupakan ilmu pengetahuan yang mengkaji dan meneliti tingkah laku atau tindakan manusia dalam hubungan dengan lingkungannya¹². Dalam psikologi Islam, berpikir positif atau husnuzan sebenarnya tidak terlihat, tetapi merupakan perilaku hati yang dapat dianalisis dengan berbagai indikator yang dijelaskan dalam nash Alquran dan hadis serta berbagai pernyataan para ulama. Oleh karena itu, kedudukan berpikir positif seperti ibadah fisik, karena Islam juga mengganjar amal baik yang lahir dari pikiran dan anggota badan¹³.

¹¹ Hardiyanti Rahmah. “Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing”. Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan Vol. 15, No. 2 Juli-Desember 2021, 118-126

¹² Usman Effendi, Juhaya S. Praja. “Pengantar Psikologi” Bandung : Penerbit Angkasa. 1989.

¹³ Ahmad Rusydi. “Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif Dalam Perspektif Psikologi Islam Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental”. Jurnal Proyeksi psikologi Vol. 7 (1) 2012, 1-31

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan sangat diperlukan supaya penulisannya tersusun secara sistematis serta mempermudah dalam pembahasan. Penelitian ini terdiri dari lima bab, yaitu sebagai berikut :

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar belakang
- B. Rumusan Masalah
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Tinjauan Pustaka
- F. Kerangka Berpikir
- G. Sistematika Penulisan

BAB II LANDASAN TEORI

- A. Tinjauan umum tentang Hadis
 - 1. Kajian Hadis
 - 2. Kajian Takhrij Hadis
- B. Berpikir Positif
 - 1. Pengertian berpikir positif
 - 2. Tujuan berpikir positif
 - 3. Sifat-sifat orang yang berpikir
- C. Psikologi
 - 1. Pendekatan Psikologi
 - 2. Keterbatasan Psikologis

BAB III METODE PENELITIAN

- A. Pendekatan Metode penelitian
- B. Teknik pengumpulan data
- C. Analisis Data

BAB IV HADIS TENTANG BERPIKIR POSITIF

- A. Anjuran Berpikir Positif
- B. Larangan Berburuk sangka
- C. Mengendalikan Emosi Marah



D. Mukmin Yang Kuat tidak Berandai-andai

E. Optimis dan Sabar Kunci pikiran positif

F. Larangan memikirkan Dzat Allah

G. Pemahaman Hadis Tentang Berpikir Positif Perspektif Psikologi

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

B. Saran

