

**BERPIKIR POSITIF MENGANTARKAN KEBAHAGIAAN
(STUDI TERHADAP AJARAN CINTA JALALUDDIN RUMI)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh:

Muhammad Bakti Setia Gusti

Nim. 1704046041



FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021



DEKLARASI KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang ditulis merupakan hasil dari kerja keras saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, serta belum pernah ada maupun diterbitkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi atau lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang dicantumkan dalam referensi untuk dijadikan bahan rujukan.

Demikian deklarasi ini dibuat oleh penulis dengan sebenar-benarnya.

Semarang, 5 Oktober 2021

Penulis



Muhammad Bakti Setia Gusti
NIM. 1704046041

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan
sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi
saudara:

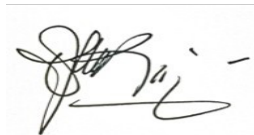
Nama : Muhammad Bakti Setia Gusti
NIM : I704046041
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **Berpikir Positif mengantarkan
Kebahagiaan (Studi Terhadap Ajaran
Cinta Jalaluddin Rumi)**

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar seger
diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Semarang, 5 Oktober 2021

Pembimbing Skripsi



Dr. Hj. Arikhah, M.Ag

NIP:
196911291996032002





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Kampus II Jl. Prof. Dr. Hamka Km.1, Ngaliyan-Semarang Telp. (024) 7601294
Website: www.fuhum.walisongo.ac.id; e-mail: fuhum@walisongo.ac.id

SURAT KETERANGAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nomor: B-0093/Un.10.2/D1/ DA.04.09.e/01/2022

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **MUHAMMAD BAKTI SETIA GUSTI**
NIM : 1704046041
Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : **BERPIKIR POSITIF MENGANTARKAN KEBAHAGIAAN (STUDI TERHADAP AJARAN CINTA JALALUDDIN RUMI)**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **2 Desember 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Fitriyati, M.Si.	Ketua Sidang
2. Ulin Niam Masruri, MA.	Sekretaris Sidang
3. Hikmatun Balighoh Nur Fitriyati, S.Psi, M.Psi	Penguji I
4. Royanulloh, M.Psi.T	Penguji II
5. Dr. Hj. Arikhah, M.Ag.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 7 Januari 2022
an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



SULAIMAN

MOTTO

Cinta adalah sebuah jalan untuk tercapainya kesempurnaan

(Jalaluddin Rumi)



PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan suatu upaya penyalinan huruf abjad suatu bahasa ke dalam huruf abjad bahasa lain. Tujuan transliterasi ini adalah untuk menampilkan kata-kata asal yang seringkali tersembunyi oleh metode pelafalan bunyi atau tajwid dalam Bahasa Arab. Transliterasi ini juga bertujuan untuk memberikan pedoman kepada para pembaca agar terhindar dari salah dalam mengucapkan lafadz yang bisa menyebabkan kesalahan dalam memahami makna asli dari kata tertentu. Pedoman transliterasi Arab Latin dalam skripsi ini, berpedoman pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158 Tahun 1987 dan Nomor: 0543b/U/1987.

1. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Śa	Ś	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥ a	Ḥ	Ha (dengan titik di atas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha

د	Dal	D	De
ذ	Żal	Ż	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Ş ad	Ş	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍ ad	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭ a	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓ a	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Apostrof terbalik
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

ء	Hamzah	ـ'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vocalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah maupun di akhir, maka ditulis dengan tanda (ـ').

2. Vocal

Vocal bahasa Arab, seperti vocal bahasa Indonesia, terdiri atas vocal tunggal atau monoftong dan vocal rangkap atau diftong.

Vocal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Fatḥ ah	A	A
إ	Kasrah	I	I
أ	Ḍ ammah	U	U

Vocal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harokat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اي	Fatḥ ah dan Ya	Ai	A dan I
أو	Fatḥ ah dan wau	Au	A dan U

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *haula*

3. Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ١.....	Fatḥ ah dan alif atau ya	ā	a dan garis di atas
اِ٢.....	kasrah dan ya	ī	i dan garis di atas
اُ٣.....	ḍ ammah dan wau	ū	u dan garis di atas

Contoh:

رَمَى : *ramā*

قِيلَ : *qī la*

قَالَ : *qāla*

4. Ta Marbū ṭ oh

Transliterasi untuk *ta marbū ṭ oh* ada dua, yaitu: *ta marbū ṭ oh* yang hidup atau mendapat harakat fatḥ ah, kasrah, ḍ ammah, transliterasinya adalah [t]. Sedangkan *ta*

marbū t oh yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *ta marbū t oh* diikuti dengan kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbū t oh* itu ditransliterasikan dengan ha (h). Contoh :

روضة الاطفال : *rauḍ ah al-aṭ fā l*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydī d* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydī d* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

نَزَّلَ : *nazzala*

الْحَقَّ : *al-ḥ aqq*

رَبَّنَا : *rabbanā*

Jika huruf ى ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah, maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* (ī).

Contoh:

عَرَبِيّ : 'Arabī (bukan 'Arabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan

dengan huruf ال (alif lam ma'arifah). Dalam pedoman ini, kata sandang diterjemahkan seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qomariah. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-). Contohnya : القرآن : Al-Qur'an

7. Hamzah

Transliterasi huruf hamzah menjadi huruf apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia dilambangkan dengan huruf alif.

8. Penulisan Kata

Kata, istilah, maupun kalimat Arab yang diterjemahkan adalah kata, istilah maupun kata yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah maupun kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak perlu lagi ditulis menurut transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur'an yang berasal dari kata *Al-Qur'ān, sunnah, khusus dan umum*. Tetapi, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus diterjemahkan secara utuh.

9. Lafẓ al-Jalālah

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf *jarr* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *muḍaf ilaih* (frasa nominal), diterjemahkan tanpa huruf hamzah.

Adapun *ta marbūṭah* di akhir kata yang disandarkan

kepada *lafẓ al-jalā lah* ditransliterasi dengan huruf [t].

10. Huruf Kapital

Walaupun dalam tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri, huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-) maka yang ditulis dengan huruf kapital adalah huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (Al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang (al-), baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan.

Contoh:

ومامحمد الارسل : *Wamā Muhammadun illārasū* /

UCAPAN TERIMA KASIH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang atas taufiq dan hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul “Berpikir Positif mengantarkan Kebahagiaan (Studi terhadap ajaran Cinta Jalaluddin Rumi)”, disusun untuk memenuhi salah syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam hal penyusunan skripsi ini, bagi penulis banyak mendapatkan bimbingan serta saran-saran dari berbagai pihak sampai pada akhirnya penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis



menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Yang Terhormat Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag, selaku penanggung jawab penuh terhadap berlangsungnya proses belajar mengajar di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Yang Terhormat Dr. H. Hasyim Muhammad, M.Ag., sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan skripsi ini.
3. Ibu Fitriyati, S.Psi., M.Si., Psikolog. Dan Bapak Ulin Ni'am Masruri, Lc., M.A., Ketua dan Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia menjadi teman untuk berkonsultasi masalah judul pembahasan ini.
4. Ibu Dr. Hj. Arikhah, M.Ag., Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini serta selaku wali dosen yang terus mendukung dan selalu memberikan semangat dan arahan serta bimbingan kepada penulis selama proses studi S.1 ini.
5. Bapak Umar Falahul Alam S.Ag., SS., M.Hum., selaku kepala perpustakaan pusat Universitas dan Bapak Badrul Munir Chair, M.Phil., selaku Kepala Perpustakaan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo yang telah memberikan izin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para Dosen Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.
7. Bapak Drs. H. Saeroji Anwar dan Ibu Hj. Khuriyatul Aeni, S.Pd selaku orang tua yang sangat penulis cintai dan sayangi, yang telah

merawat dan mendidik dengan penuh cinta kasihnya, sehingga penulis tetap semangat untuk terus menggapai cita-cita agar menjadi anak yang berbakti dan atas do'a yang tak pernah henti, menjadikan penulis merasa selalu dimudahkan jalannya dalam menghadapi rintangan. Semoga Allah selalu melimpahkan rahmat, maghfiroh dan hidayahnya di dunia dan akhirat kepada beliau, kedua orang tua penulis. Kemudian, kepada ketiga kakak saudara saya, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.

8. Sahabat penulis (Murafakoh, Latifah, Aji Rakhmat, Zahrotin Kholidah, Giffari Naufaldi, Fajar Mubarak, Yusuf Abdullah) yang telah banyak memberikan motivasi, dukungan maupun semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua teman seperjuangan dan berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi. Semoga Allah membalas kebaikan mereka semua dengan sebaik-baiknya balasan.

Pada akhirnya peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya

DAFTAR ISI

HALAMAN DEKLARASI	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii



HALAMAN MOTTO

iv

HALAMAN TRANSLITERASI

v

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

xii

DAFTAR ISI

xiv

HALAMAN ABSTRAK

xvii

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

1

B. Rumusan Masalah

7

C. Tujuan dan Manfaat Penulisan Skripsi

7

D. Tinjauan Pustaka

8

E. Metode Penelitian

11

F. Sistematika Penulisan

13

BAB II: TINJAUAN BERPIKIR POSITIF DAN KEBAHAGIAAN

A. Berpikir Positif

15

1. Pengertian Berpikir Positif

15

2. Berpikir Positif dalam Islam

	17
3. Ciri-Ciri Berpikir Positif	21
4. Strategi Berpikir Positif	24
5. Pengaruh Pikiran terhadap Manusia	29
B. Kebahagiaan	32
1. Pengertian Kebahagiaan	32
2. Kebahagiaan dalam Pandangan Tasawuf	33
3. Ciri-ciri	35
4. Strategi dan Tantangan	36

BAB III: AJARAN CINTA JALALUDDIN RUMI

A. Jalaluddin Rumi dan Karyanya	38
1. Riwayat Hidup	38
2. Karya-karya Jalaluddin Rumi	50
B. Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi	51
a. Ajaran Cinta dalam Mastnawi	45
b. Ajaran Cinta dalam Rubaiyat	47
c. Ajaran Cinta dalam Buku Fihi Ma Fihi	

	49
1. Perwujudan Cinta	49
2. Keterbatasan Akal	52
3. Kekuatan Cinta	53
4. Cinta Kepada Tuhan	55
5. Manusia Makhluk Dua Dimensi	58

BAB IV: ANALISA TERHADAP NILAI-NILAI BERPIKIR POSITIF DALAM AJARAN CINTA JALALUDDIN RUMI

A. Kandungan Nilai-nilai Berpikir Positif dalam Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi	63
1. Kandungan Nilai Teladan dalam Perwujudan Cinta	63
2. Kandungan Nilai Memandang Orang lain dalam Perspektif Manusia Makhluk Dua Dimensi.....	65
3. Kandungan Nilai Konsentrasi dalam Cinta Kepada Allah dan Kekuatan Cinta.....	68
4. Kandungan Nilai Identifikasi diri dalam Perspektif Manusia Makhluk Dua Dimensi.....	69
5. Kandungan Nilai Luhur dalam Cinta Kepada Allah.....	72
6. Kandungan Nilai Berpikir Alternatif dalam Keterbatasan Akal Manusia	74

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	
77	
B. Saran.....	
78	

DAFTAR PUSTAKA

CURRICULUM VITAE



ABSTRAK

Manusia adalah makhluk yang istimewa karena memiliki akal pikiran dalam dirinya. Dari pikiran, manusia bisa menentukan jalan hidupnya mau dibawa ke arah kebahagiaan atau kesengsaraan. Kemajuan teknologi komunikasi dan informasi membawa pada fenomena *global village* atau perkampungan sejagat, yang menjadikan dunia terasa semakin kecil. Informasi-informasi yang bertebaran dan tak terbendungkan juga harus bisa di saring dengan baik agar berdampak positif pada diri manusia. Karena melimpahnya informasi ini, tidak bisa dipungkiri akan mempengaruhi sudut pandang seseorang terhadap kebahagiaan yang ingin dicapainya. Sehingga ada yang menempuh jalan kebahagiaannya melalui pengumpulan harta benda, memegang kekuasaan dan kenikmatan lainnya. Jikalau apa yang mereka inginkan tidak terpenuhi, acapkali muncul berbagai masalah yang disebabkan oleh persepsinya dan menyalahkan diri sendiri, orang lain, keluarga sampai takdir Tuhan yang dijadikan kambing hitamnya. Sehingga dibutuhkan usaha berpikir positif untuk melawan maraknya informasi yang bertebaran. Dan Rumi, merupakan tokoh yang sangat terkenal dengan cinta universalnya. Oleh karenanya, penelitian ini akan mengkaji tentang Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi sebagai sarana berpikir positif mengantarkan kebahagiaan. Dari pernyataan di atas, Bagaimana berpikir positif dalam ajaran cinta Jalaluddin Rumi untuk mengantarkan kebahagiaan?. Tujuan dari penelitian ini, untuk mengetahui bagaimana ajaran cinta Jalaluddin Rumi sebagai sarana berpikir positif dalam mengantarkan kebahagiaan. Nilai-nilai untuk berpikir positif yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai teladan, nilai memandang orang lain, nilai konsentrasi, nilai identifikasi diri, nilai luhur serta nilai berpikir alternatif. Penelitian skripsi ini merupakan

penelitian kepustakaan atau library research, dengan langkah-langkah untuk mengumpulkan data menggunakan metode dokumentasi. Setelah semua data terkumpul, akan dianalisis dengan metode deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah *pertama*, ajaran cinta Jalaluddin Rumi mengajarkan tentang pemahaman Trilogi Metafisik: Tuhan, Manusia dan Alam semesta. Ajaran yang memuat tentang cinta kepada Allah, yang dilakukan dengan mencintai makhluk dan alam semesta sebagai pantulan dari-Nya. Pengorbanan dan kesadaran dirinya sebagai hamba yang penuh dengan cinta, melihat segala ujian dan cobaan sebagai bentuk dari cinta-Nya. Kedua, ajaran cinta Jalaluddin Rumi bisa dijadikan sebagai sarana untuk berpikir positif, karena banyak memuat strategi berpikir positif didalamnya. Dalam ajaran cintanya, ada kesadaran untuk melihat kehidupan bahwa semuanya berpusat kepada Allah, termasuk pemusatan pikiran kepada sang pemilik alam semesta. Sehingga kesengsaraan, penderitaan dan kekecewaan akan lenyap dan yang ada hanya mengharap ridho-Nya. Hal ini akan mengantarkannya seseorang kepada kebahagiaan.

Kata Kunci: Bahagia, Strategi Berpikir Positif, Ajaran Cinta Rumi



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang diberikan anugerah oleh Allah SWT berupa akal pikiran. Dengan akal pikirannya manusia mampu berpikir dan bisa membedakan mana yang salah dan benar. Bahkan menurut James Allen¹, dengan berpikir manusia bisa menentukan pilihannya sendiri. Begitu pun dalam psikologi-sosial, para ilmuwan mendefinisikan berpikir merupakan bagian yang terpenting bagi manusia serta menjadikannya berbeda dengan hewan, tumbuhan dan benda mati lainnya.² Dari pikiran, manusia bisa menentukan jalan hidupnya mau dibawa ke arah kebahagiaan atau kesengsaraan.

Berkembangnya masyarakat yang kian modern, dapat mempengaruhi pola kehidupan, cara berpikir dan perilaku masyarakatnya.³ Namun di lain sisi, manusia tidak bisa mengabaikan kenyataan bahwa teknologi juga membawa problematika bagi manusia modern. Pasalnya selain teknologi mempermudah aktivitas manusia, muncul keterasingan atau kesepian yaitu menipisnya kebersamaan, solidaritas dan silaturahmi. Misalnya saja pememuan televisi, handphone, komputer dan internet telah menyebabkan terlenanya pada dunia layar.⁴

Hadirnya teknologi telekomunikasi menjadikan masyarakat mengetahui informasi global, yang artinya masyarakat dewasa ini menyaksikan semua peristiwa yang terjadi di dunia melalui jendela media massa atau telekomunikasi hanya dengan berdiam di rumah. Sehingga

¹ Penulis filosofis Inggris yang dikenal sebagai pelopor gerakan swadaya. Ia memiliki buku berjudul *As A Man Thinket* yang menginspirasi banyak orang

² Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 3

³ Siti Mutmainah, *Solusi Krisis Manusia Modern Menurut Prof. Ahmad Mubarak Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam dalam Skripsi Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo*, 2011, hlm.1

⁴ Muhamad Ngafifi, *Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya*, Jurnal Pembangunan Pendidikan, Vol. 2 No. 1, 2014, Hlm. 34

dari fenomena tersebut lahirnya istilah *global village* atau perkampungan sejagat, yang menjadikan dunia terasa semakin kecil.⁵ Informasi-informasi yang bertebaran dan tak terbandungkan juga harus bisa di saring dengan baik agar berdampak positif pada diri manusia.

Tidak bisa dipungkiri maraknya informasi yang ada akan mempengaruhi sudut pandang seseorang terhadap kebahagiaan yang ingin dicapainya. Karena beberapa orang memahami kebahagiaan merupakan perasaan senang, memiliki keadaan yang nyaman, cita-citanya tercapai dan keinginannya terpuaskan. Sehingga ada yang menempuh jalan kebahagiaannya melalui pengumpulan harta benda, memegang kekuasaan dan kenikmatan lainnya.

Sifat hedonis yang marak terjadi di masyarakat karena pengaruh media, berusaha menjadi kaya dengan berbagai cara sampai mengejar popularitas yang ada, sehingga tenggelamnya dalam euforia material. Padahal, hakikatnya semua itu mengubah fungsi utama dari material tersebut, dan menjadikan seseorang akan cenderung hanya memegangnya erat-erat. Ini jelas mendegradasikan meterial dari fungsinya. Sebagai contoh, seseorang yang terlalu mencintai uang, akan menyimpannya dan segan untuk membelanjakannya. Dan uang sebagai alat transaksi akan kehilangan fungsinya.⁶

Perilaku yang semacam ini disandarkan pada nilai-nilai yang buruk, karena perilakunya cukup absurd. Hal ini juga berlaku bagi mereka yang mencari popularitas untuk menjadi populer. Orang-orang hedonis selalu keliru menempatkan prioritas mereka. Bagi mereka material dan duniawi menjadi puncak prioritasnya untuk mendapatkan kebahagiaan.⁷

⁵Daryanti Setiawan, *Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi Terhadap Budaya*, *Jurnal Simbolika*, Vol. 4, No. 62-67, 2018, Hlm. 69

⁶ Falah Fashih, *Aku Mau Bahagia: Mencintai Diri Sendiri dengan Waras*, (Kediri: FA Group, 2021), hlm. 115

⁷ Ibid., hlm. 115

Sebetulnya kebahagiaan tergantung dari bagaimana seseorang memandang hidup.⁸ Ketika hidupnya disandarkan pada yang sifatnya duniawi, akan menjadikan dirinya memiliki keterikatan dengan dunia. Padahal keterikatan dunia ini merupakan penghambaan; artinya ketika seseorang hatinya sudah terikat, maka dia akan mengabdikan dirinya. Sebagai orang yang percaya dan mengerti kebenaran, harus berani memilih Tuhan sebagai kebahagiaan dan perlindungan satu-satunya.

Dalam pandangan Rumi, salah satu tokoh tasawuf yang menyakini bahwa ketika manusia ingin mengubah dirinya, ia terlebih dahulu harus mendapatkan pencerahan batin. Sebab, pada diri manusia terdapat energi tersembunyi yang dapat membawa seseorang untuk meraih kebahagiaan dan berwawasan luas. Energi yang tersembunyi itu dikatakannya sebagai cinta Ilahi (*'isyq*).⁹

Menurut Imam Al-Ghazali, kebahagiaan tertinggi ialah ketika manusia mencapai kebenaran sejati dengan mengetahui adanya Allah melalui hatinya yang paling dalam.¹⁰ Kebahagiaan ukhrawi ini akan didapatkan ketika seseorang mampu mengendalikan sifatnya. Karena untuk mendapatkan kunci tentang pengetahuan Tuhan, maka dia harus mengenali dirinya. Seperti hadist Nabi:

قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Yang artinya: "Barangsiapa yang mengetahui dirinya, maka akan mengetahui Tuhannya." (Hadist Qudsi)

Mengetahui dirinya dengan kesadaran yang sebenar-benarnya hingga sampai pada pengetahuan yang tinggi tentang siapa dirinya, dari mana asalnya dan untuk apa ia diciptakan merupakan proses dari pencarian

⁸Erastus Sabdono, *Selesai Dengan Diri Sendiri di Hadapan Allah*, (Jakarta: Rehobot Literature, 2020), hlm. 66

⁹Sabil el-Ma'rufie, *La Tahzan for Teen's Love*, (Bandung: DARI Mizan, 2008), hlm. 151

¹⁰Hamka, *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*, (Jakarta: Yayasan Nurul Islam, 1989), hlm. 80

kebahagiaan. Oleh karena itu memaksimalkan potensi akal sebagai sarana berpikir, perlu untuk dijadikan upaya mengenali fungsinya yang telah Allah anugerahkan kepada manusia.

Mudahnya terpancing hal negatif pada realitas yang hadir dalam kehidupan, tidak bisa dihindarkan dengan bagaimana kesadaran diri merespon, karena berpikir untuk mengambil suatu tindakan begitu penting dalam kehidupan. Kesadaran yang utuh ini yang dibutuhkan untuk melawan hal-hal negatif disekitar, seperti Hoax maupun berita yang berbau provokasi. Dilansir dari Ccn.indonesia.com¹¹, 61% Konsumen Indonesia dengan senang hati mempercayai informasi yang mereka peroleh, Rabu (19/10).

Dengan demikian, perlunya menggunakan prasangka yang baik atau berpikir positif untuk menjalani kehidupan di era yang begitu pesat dan mudah tersebar luasnya informasi. Hal ini mengingatkan agar tidak mudah terprovokasi dan termakan berita hoax dengan mudah, karena yang di ungkapkan oleh Founder dan Ketua Umum Indonesia Cyber Security Forum (ICSF) Adri Sutedja, bahwa masyarakat Indonesia sangat mudah terpancing emosinya akibat dari serangan siber berupa informasi Hoax dan provokasi yang ada di media sosial (Suara.com 28/05/2019).

Berpikiran positif merupakan suatu usaha untuk menunjang kehidupan. Pikiran-pikiran ini melibatkan proses pemasukan kata-kata dan gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) bagi perkembangan pikiran manusia. Dengan pikiran positif juga dapat memberikan efek terhadap kesehatan, energi, kreatifitas dan kebahagiaan.¹² Berpikir positif merupakan sikap mental yang mengharapkan hasil yang baik dan

¹¹Cable News Network Indonesia adalah media milik Trans media yang menyajikan berita terbaru, terkini Indonesia seputar politik nasional, ekonomi, olahraga, teknologi, hiburan, gaya hidup dan internasional.

¹²Tracy, Brian, *Change Your Thinking, Change Your Life*(Jakarta: Penerbit Kaifa, 2006), hlm.63

menguntungkan.¹³ Dari berpikir positif mampu mengambil langkah dan keputusan dalam memecahkan suatu masalah.

Kesehatan dan penyakit, serta lingkungan, berakar dari sebuah pikiran. Pikiran yang sakit akan mengekspresikan dirinya melalui tubuh yang sakit. Pikiran akan ketakutan diketahui membunuh seseorang secepat peluru. Mereka yang hidup akan ketakutan terhadap penyakit, akan terkena penyakitnya.¹⁴ Dari pikiran dapat dilihat dampaknya begitu besar bagi kehidupan manusia, sehingga pikiran menjadi hal yang fundamental untuk diperhatikan.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى : أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي

Dari Abu Hurairah RA, dia berkata: Rasulullah SAW bersabda, Sesungguhnya Allah berkata: “Aku sesuai prasangka hambaku pada-Ku dan Aku bersamanya apabila ia memohon kepada-Ku” (HR Muslim).

Hal ini bermakna bahwa ketika seseorang berprasangka baik (positif thinking) terhadap Allah, maka Allah pun akan memberikan ketetapan yang baik baginya. Begitupun sebaliknya ketika seseorang berprasangka buruk terhadap Allah, maka seperti apa yang seseorang itu pikirkan, Allah akan mewarnai kehidupannya. Dari berpikir positif terhadap makhluk Allah akan menciptakan masyarakat yang damai. Kehidupan yang penuh pertikaian dan saling tuduh pun akan terhindarkan dan hidup akan terasa harmonis dan bahagia.¹⁵

Dalam pandangan Jalaluddin Rumi, baik dan buruk dalam kehidupan merupakan hal yang tidak bisa dihindarkan, karena manusia pada dasarnya makhluk dua dimensi yang berada diantara malaikat dan hewan,

¹³Canfield, Norman, *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif* (Jakarta: Banana Book, 2016), hlm. 1

¹⁴ Arthur R. Pell, *The Best of James Allen As A Man Thinketh And From Poverty To Power* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2004), hlm. 19

¹⁵Husna Aura, *Ketika Merasa Allah Tidak Adil* (Jakarta: Gramedia, 2012), hlm. 155

dunia material dan spiritual. Akan tetapi manusia diberkati anugerah kemampuan untuk memilih. Sehingga manusia berpotensi menempatkan dirinya pada posisi lebih rendah dari hewan atau pada posisi lebih mulia dari malaikat atas kebebasan memilih yang dianugerahkan Allah SWT.¹⁶

Rumi merupakan seorang sufi yang besar dan karya-karyanya banyak diakui dalam dunia pemikiran Islam, maupun oleh para pemikir barat. Rumi sendiri seorang penyair yang banyak menuliskan puisi-puisi yang penuh dengan keindahan disertai nilai spiritual, bahkan dikisahkan perjumpaannya dengan Syams Tabriz yang diriwayatkan penuh dramatis dan nuansa spiritual. Pertemuan yang mejadikan inspirasi kehidupan bagi penyairan Jalaluddin Rumi, yang mana dia merasa melihat cahaya kebenaran pada fiqur Syams Tabriz. Menurut SayyedHossein Nasr, Rumi adalah tipe sufi yang memerlukan persahabatan spiritual dalam hal mengekspresikan dirinya melalui kata-kata.¹⁷

Rumi menjadikan cinta sebagai ajaran sentralnya. Menurutny, cinta sebagai dimensi rohani. Ia menggambarkan cintanya sebagai astrolabe¹⁸ rahasia Tuhan, dengan tujuan sebagai petunjuk untuk manusia dalam menemukan kekasihnya. Konsep cinta menurut Rumi, ialah proses untuk mencintai Tuhan, tidak dapat langsung tertuju kepada-Nya. Melainkan memerlukan suatu perantara dengan cara mencintai makhluk-makhluk ciptaan-Nya. Karena apa yang diciptakan-Nya merupakan pantulan dari Tuhan itu sendiri.¹⁹

Dari uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti ajaran

¹⁶Andi Nurbaethy, *Esensi Manusia Dalam Pemikiran Jalaludin Rumi*, Jurnal Aqidah, Vol. V, No. 1, 2019, hlm.103

¹⁷Annemarie Schimmel, *Akulah Angin Engkaulah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi* (Bandung: Mizan, 2008), hlm. 131

¹⁸Merupakan instrumen astronomi zaman dulu yang digunakan astronom, astrolog, navigator di era klasik. Astrolab dipergunakan untuk menentukan lokasi dan memprediksi bulan, matahari, planet dan bintang; menentukan waktu lokal dengan letak bujur dan lintang.

¹⁹Clara India Istiqomah, *"Konsep Cinta Jalaluddin Rumi Perspektif Hermeneutika"*, dalam Tesis Studi Ilmu Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019, hlm. 186

cinta Jalaluddin Rumi untuk dijadikan sebagai landasan berpikir positif ditengah badai informasi yang kian pesat. Banyaknya pengaruh negatif yang bermunculan karena dampak dari kemajuan teknologi dan informasi melalui televisi, handphone dan media massa, dapat mempengaruhi pola pikir yang pada akhirnya menjauhkan seseorang dari kebahagiaan ketika tidak dapat mengendalikan pikirannya. Maka diperlukannya benteng dalam diri berupa pengendalian pikiran ke arah positif.

Karena pikiran adalah anugerah yang diberikan Allah kepada manusia untuk berpikir, dan manusia sebagai penguasa pikiran, pencipta karakter, pembuat kondisi dan lingkungan itu sendiri, sehingga peneliti memilih ajaran cinta Jalaludin Rumi sebagai pendekatan untuk dijadikan landasan dalam berpikir positif untuk membangun kebahagiaan. Karena Jalaludin Rumi ini merupakan tokoh sufi yang sangat identik dengan ajaran cintanya. Bahkan menurutnya, karena cinta ampas menjadi bersih; karena cinta sakit menjadi sembuh; karena cinta si mati menjadi hidup; karena cinta sang raja menjadi budak.²⁰ Dan menurut penulis, ada nilai-nilai yang bisa diambil dari ajaran cintanya untuk dijadikan landasan berpikir positif. Dari sinilah yang menjadikan peneliti ingin mengangkat tema dengan judul: Positif Thinking Mengantarkan Kebahagiaan (Studi Terhadap Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi)

B. Rumusan Masalah

Melihat dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dikemukakan pokok permasalahan yang akan di bahas:

1. Bagaimana cara berpikir positif dalam ajaran cinta Jalaluddin Rumi untuk mengantarkan kebahagiaan?

C. Tujuan Penelitian

Dari penulisan ini memiliki tujuan yang hendak di capai dalam

²⁰ Jalaluddin Rumi, *Matsnawi*, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm. 101

penelitian yaitu sebagai berikut:

Adapun tujuan yang hendak di capai dalam penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana ajaran cinta Jalaluddin Rumi sebagai landasan berpikir positif dalam mengantarkan kebahagiaan

D. Manfaat

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Mengetahui bahwa ajaran cinta Jalaluddin Rumi dapat dijadikan sebagai pendekatan metode berpikir positif untuk membangun kebahagiaan dan mampu menambah khasanah keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Menawarkan pendekatan Alternatif untuk dapat digunakan sebagai cara pandang berpikir positif dalam menunjang kebahagiaan. Dan bisa berguna bagi masyarakat, khususnya bagi penulis.

E. Tinjauan Pustaka

Dari hasil pencarian yang telah penulis lakukan, ada beberapa penelitian yang sudah dilakukan mulai dari skripsi sampai dengan jurnal-jurnal yang ada di internet terhadap pemikiran tokoh Jalaluddin Rumi, namun dalam penelitian terdahulu memiliki fokus yang berbeda dengan penelitian penulis, penelitian tersebut sebagai berikut:

Pertama, Skripsi yang ditulis oleh Andrean Odiansyah Irawan, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Salatiga 2017. Dengan Judul Nilai-Nilai Kecerdasan Spiritual Dalam Buku FIHI MA FIHI. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang proses pendidikan rohani pada diri

manusia agar ia mengikuti apa yang dikehendaki oleh Allah, Tuhan semesta alam. Dari potensi spiritual manusia menuju pencapaian kesempurnaan yang ditunjukkan melalui wujud kebersihan rohani, kedalaman ilmu, keluasan berpikir dan keutamaan akhlak yang membawa manusia kepada Tuhan. Karena proses kecerdasan spiritual bisa ditempuh melalui jalan cinta. Penerapan kecerdasan spiritual bagaimana pendidikan rohani ini bisa memahami cinta. Menurut Rumi, Cinta merupakan cahaya kehidupan dan nilai kemanusiaan. Sesungguhnya cinta itu kekal; jadi harus diberikan kepada yang kekal. Dan tidak layak diberikan kepada yang ditakdirkan fana.

Kedua, Skripsi yang ditulis oleh Ayub Kumalla, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2019. Dengan judul Konsep Mahabbah (Cinta) Dalam “Rubaiyat” Karya Rumi Dan Relevansinya Dalam Pendidikan Agama Islam. Dalam skripsi ini menjelaskan bahwa konsep cinta Jalaluddin Rumi dalam prosesnya tidak dapat langsung tertuju cinta kepada Tuhan, melainkan dengan perantara cinta kepada makhluk-makhluk ciptaan-Nya, karena makhluk yang diciptakan adalah pantulan dari Tuhan. Dengan mahabbah dapat memberikan pemahaman cinta yang keliru kepada peserta didik, agar permasalahan yang ditimbulkan oleh cinta dapat dikembalikan dengan pemahaman cinta yang semestinya, yaitu kepada Allah SWT.

Ketiga, Skripsi yang ditulis oleh Syamsul Ma’arif, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2017. Dengan judul Konsep Mahabbah Jalaluddin Rumi Dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling. Dalam skripsi ini menjelaskan tentang cinta membutuhkan perantara untuk mencapai Tuhan, karena keterbatasan akal manusia. Di sisi lain, makhluk-makhluk sebagai pantulan Tuhan itu sendiri sehingga menjadikan proses pencapaian menuju cinta kepada-Nya. Dan dengan mahabbah dapat memberikan solusi kepada permasalahan cinta yang sedang dihadapi seseorang dan mampu memberikan pemahaman

tentang makna cinta yang sesungguhnya.

Keempat, Jurnal yang ditulis oleh Andi Nurbaety, 2019 dengan judul *Esensi Manusia Dalam Pemikiran Jalaluddin Rumi*. Jurnal ini menjelaskan bahwa manusia pada dasarnya ialah makhluk dua dimensi yang berada diantara hewan dan malaikat, antara material dan spiritual. Akan tetapi manusia oleh Allah diberkati suatu kemampuan untuk memilih, sehingga manusia berpotensi menempatkan dirinya lebih rendah dari hewan atau lebih mulia dari malaikat. Rumi juga mengajarkan bahwa hakikatnya manusia terletak pada aspek spiritualnya, yang merupakan amanah dari Allah kepada makhluknya dan memiliki potensi menjadi makhluk yang sempurna.

Kelima, Jurnal yang ditulis oleh Ali Masrur, 2014 dengan judul *Maulana Jalaluddin Rumi (Telaah atas Keindahan Syair dan Ajaran Tasawufnya)*. Dalam jurnal ini menjelaskan bahwa syair-syair yang dituliskan Rumi merupakan syair yang betul-betul memiliki keindahan sastra universal, yang karenanya dapat bertahan sepanjang masa. Syair yang merupakan hasil dari penyingkapan batin. Sehingga ajarannya penuh dengan nilai-nilai sufistik yang luhur dan agung. Maulana Rumi seorang sufi yang memiliki visi yang jauh kedepan. Oleh karenanya ajaran tasawufnya tentang Allah, Alam dan Manusia masih sangat dibutuhkan untuk saat ini dan masa yang akan datang. Ajaran Rumi tentang cinta, cinta Tuhan yang membara dan membakar, cinta kepada semua makhluk yang mempunyai mata, yang dengannya ia melihat dan dengan telinganya mendengar, serta mempunyai hati yang dengannya, ia merasa dan menyadari.

Keenam, Tesis yang ditulis oleh Clara Indria Istiqomah, Pascasarjana Progam Magister Studi Ilmu Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019 dengan judul *Konsep Cinta Jalaluddin Rumi Perspektif Hermeneutika*. Dalam tesis ini menjelaskan cinta menurut Jalaluddin Rumi merupakan proses mengenal Sang Pencipta. Alam

semesta merupakan keindahan atau pantulan. Penciptaan itu sendiri ialah manifestasi keindahan dan cinta merupakan ciptaan yang pertama. Cinta yang dipenuhi pengorbanan dan kesadaran terhadap dirinya sebagai hamba Tuhan. Dimana setiap bait terdapat kekuatan pesan dan imajinasi yang menghantarkannya, pada metafora yang sungguh mempesona dan menarik serta anasir. Dan dari syair dan bait Rumi, nampak nada kesedihan, pilu dan derita. Terkadang dirinya mengajak pembaca untuk lebih mendekati penderitaan dari pada kebahagiaan yang ada di dunia, sehingga seseorang dapat tertawa serta bahagia dalam kesedihan dan penderitaan. SDengan begitu dapat diartikan bahwa derita menurut pandangan Rumi, derita yang berharga dan mampu menciptakan kebahagiaan. Konsep cinta Rumi ialah menyadarkan bahwa manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan, mereka terikat oleh fitrahnya yang akan kembali kepada-Nya dan mengabdikan diri sepenuhnya kepada Tuhan, Sang Pencipta. Puncak cinta ialah sampainya manusia kepada *fana'* menuju *baqo'* bersama Tuhan.

Ketujuh, Jurnal yang ditulis oleh Miswari, 2018 dengan judul Senandung Cinta Penuh Makna: Analisa Filosofis Puisi Jalaluddin Rumi. Dalam jurnal ini menjelaskan bahwa perasaan seorang sufi tidak dapat diukur dengan objektif. Penderitaan yang mereka alami merupakan sebuah kebahagiaan. Dengan menjumpai duka mereka menuju jalan Sang Kekasih. Karena kebahagiaan sejati tidak mampu diungkapkan dengan kata-kata. Hanya dengan menyelaminya langsung, seseorang dapat memahaminya. Selama seorang arif telah masuk pada pengalaman cinta, tidak lagi melihat konsep-konsep teknis dan perspektif tertentu. Mereka melihat kebaikan pada segala realitas. Sehingga cinta dan kebijaksanaan akan melahirkan potensi persatuan umat manusia.

F. Metode Penelitian

Dalam penelitian dibutuhkan sebuah metode. Karena metode

merupakan hal yang penting untuk menentukan dan mempengaruhi hasil dari penelitian. Penelitian sebagai cara untuk menyelesaikan suatu masalah atau mencari jawab dari persoalan yang dihadapi secara ilmiah.²¹

1. Jenis Penelitian dan Pendekatan

Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (Library Research). Riset pustaka ialah memanfaatkan sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian yang hanya mengacu pada bahan-bahan koleksi perpustakaan tanpa memerlukan riset lapangan.²² Artinya peneliti mengungkap dan mengelola data yang berasal dari refensi kepustakaan.

Adapun dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan yang bersifat induktif. Pendekatan induktif merupakan proses dari investigasi data-data dokumen yang ada secara detail (khusus) untuk mendapatkan gambaran besarnya.²³ Pendekatan ini menekankan pada pengamatan-pengamatan terdahulu, lalu menariknya menjadi kesimpulan berdasarkan pengamatan tersebut.

2. Sumber Data dan Metode Pengumpulan Data

Data yang diambil untuk dijadikan bahan-bahan kajian penelitian bersumber dari bahan-bahan pustaka yang dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Data Primer

Karena penelitian ini library research atau penelitian kepustakaan, maka data yang diambil dari karya-karya Jalaluddin Rumi sebagai sumber utama, diantaranya: Fihi Ma Fihi, Ruba'iyat, dan Mastnawi.

²¹Yusuf A. Muri, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Penerbit Kencana, 2017), hlm. 24

²²Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004), hlm. 2

²³Sidiq, "Pendekatan Penelitian: Contoh dan Kejelasannya", *sosiologis.com*, diakses dari <https://www.google.com/amp/sosiologis.com/pendekatan-penelitian/amp>, pada tanggal 26 Maret 2021 pukul 00. 25

b. Data Sekunder

Sedangkan datasekunder yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurnal-jurnal, skripsi, buku-buku atau literatur yang relevan dengan judul dan dapat mendukung penelitian.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan dokumen atau pengumpulan data kepastakaan. Penelitian ini bermaksud untuk mengumpulkan informasi secara komprehensif dan dapat menentukan tindakan yang diambil untuk langkah penting dalam penelitian yang bersifat ilmiah.

3. Metode Analisis Data

Dalam memaparkan dan menelaah data, maka penulis menggunakan metode sebagai berikut:

a. Metode Deskriptif Analistis

Metode Deskriptif Analistis ialah metode yang berfungsi untuk memberi gambaran terhadap objek yang diteliti

melalui data dan sampel yang sudah ada dengan sebagai mana adanya. Dan metode ini akan digunakan untuk mencari dan mengumpulkan data, menyusun, serta menginterpretasikan data yang ada. Hal ini digunakan untuk menjabarkan secara komprehensif, teliti dan teratur pada objek penelian terhadap Jalaluddin Rumi tentang ajaran cintanya untuk dijadikan sebagai landasan berpikir positif untuk membangun kebahagiaan

b. Metode Content Analysis

Metode analisis isi (content analysis) atau bisa disebut juga analisis dokumen akan digunakan untuk penelusuran yang meliputi pengumpulan informasi melalui pengujian arsip dan dokumen. Sehingga dapat menggunakan analisis dokumen untuk menentukan seberapa banyak

pelajaran yang dapat diambil dari pemikiran ajaran cinta Jalaluddin Rumi.

G. Sistematika penulisan

Untuk menyelesaikan permasalahan yang telah diuraikan di atas, peneliti mencoba menyusun kerangka penelitian yang akan dibahas agar bisa sistematis, terarah dan tidak melompat-lompat pembahasannya. Dan yang terpenting, permasalahan yang telah diuraikan dapat terselesaikan, serta tujuan-tujuan yang telah ditetapkan dapat terpenuhi. Skripsi ini terdapat tiga bagian. Bagian pertama, memuat tentang Judul, persetujuan, deklarasi, ucapan terimakasih dan abstraksi. Bagian kedua, memuat tentang bab 1, 2, 3, 4 dan 5. Dan bagian ketiga, memuat tentang daftar pustaka, biografi penulis. Dari masing-masing bagian memiliki fokus dan titik berat berbeda namun satu sama lainnya saling berkaitan dan memiliki keterhubungan yang melengkapi dan dari setiap bab, memiliki fokus pembahasannya tersendiri.

Bab pertama, berisi tentang pendahuluan yang merupakan garis besar dari pola pikir yang dituangkan dalam konteks yang sifatnya jelas dan padat. Sehingga dari gambaran skripsi ini diawali dengan latar belakang yang didalamnya memuat alasan dalam menentukan judul dan bagaimana pokok dari permasalahannya, selanjutnya tujuan dari penelitian, manfaat baik secara teoritis maupun praktis, metodologi yang digunakan dalam penelitian, sumber dan jenis data, teknik pengumpulan data dan sistematika kepenulisan.

Bab kedua, berisi tinjauan umum tentang berpikir positif dan kebahagiaan. Bab ini akan menjelaskan terkait pengertian tentang berpikir positif secara umum, berpikir positif menurut Islam, ciri berpikir positif, strategi berpikir positif, dan pengaruh pikiran terhadap manusia. Dan pada bab dua ini juga akan menjelaskan terkait pandangan kebahagiaan secara umum dan kebahagiaan dalam pandangan tasawuf

Bab ketiga, berisi tentang ajaran cinta Jalaluddin Rumi yang

pembahasannya akan meliputi Riwayat hidup, tokoh yang mempengaruhi dan ajaran cintanya.

Bab empat, berisi tentang ajaran cinta Jalaluddin Rumi. Berpikir positif dengan ajaran cinta Jalaluddin Rumi mengantarkan kebahagiaan.

Bab lima, merupakan penutup yang didalamnya memuat kesimpulan dari hasil penelitian, saran-saran dan penutup

BAB II

TINJAUAN UMUM BERPIKIR POSITIF DAN KEBAHAGIAAN

A. Berpikir Positif

1. Pengertian Berpikir Positif

Berpikir merupakan asal kata dari pikir. Dalam KBBI V, pikir bermakna akal budi; ingatan atau angan-angan untuk mempertimbangkan dan memutuskan. Secara pengertiannya berpikir adalah kerja akal yang disebabkan menemuinya permasalahan atau kesulitan, yakni ingin mengetahui hal yang belum diketahuinya.²⁴Berpikir juga bukan hanya sebatas gerak akal untuk mengetahui, melainkan sebagai aktivitas mental. Karena dengan berpikir juga mengikutsertakan emosi atau perasaan dan gerak tubuh.

Menurut B. M. Yanto, berpikir ialah kegiatan berbicara dengan diri. Misalnya, melawan kata hati yang dianggapnya kurang tepat dan mengiyakan atau menyetujui hal yang dirasa baik bagi dirinya.²⁵

Dari sini, dapat disimpulkan bahwa berpikir merupakan kinerja yang mengikutsertakan akal seseorang untuk berkembangnya suatu konsep, ide maupun pemikiran yang keluar dari dirinya, dan didapatkan dari informasi-informasi yang ada disekitarnya. Dengan berpikir, dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi dengan mengolah informasi yang ada. Acap kali konsep maupun ide juga bisa keluar dengan sendirinya ketika seseorang mengalami situasi yang genting.

Sedangkan untuk berpikir positif, ada pun berbagai macam pengertian yang dikemukakan, diantaranya:

Dalam perspektif Norman Canfield, berpikir positif merupakan

²⁴Hasan Abu Ama, Ringkasan Ilmu Logika, (Jakarta: Yayasan Al-Muntazhar, 1992), hlm. 12

²⁵GunawanArdiyanto, Belajar Berpikir, (Jakarta: Gramedia, 2012), hlm. 9

sebuah sikap mental yang mengikutsertakan proses masuknya kata-kata atau gambaran-gambaran yang konstruktif (membangun) untuk perkembangan pikiran seseorang.²⁶

Sedangkan menurut Random House Dictionary, berpikir positif merupakan kecenderungan dalam hal memandang sesuatu dengan cara melihat kondisi baiknya dan berharap akan menjumpai hasil yang memuaskan.²⁷

Dalam pandangan lainnya, berpikir positif adalah suatu cara berpikir seseorang secara logis untuk memandang hal positifnya terkhusus terhadap dirinya sendiri, lingkungan sekitar dan orang lain. Mudah-mudahan berpikir positif ini merupakan aktifitas berpikir yang dilakukan seseorang untuk dapat membangkitkan dan membangun sudut pandang positif yang ada dalam diri, baik semangat, potensi, keyakinan dan tekad.²⁸

Berpikir positif juga merupakan kekuatan yang dapat membangkitkan kepribadian atau karakter. Ini berarti bahwa dengan berpikir positif, seseorang bisa lebih dewasa pribadinya dan rasa percaya diri yang kuat dalam menghadapi setiap kesulitan (Winda Adelia, 2011: 68)²⁹

Dan menurut Sisca Wardoyo (2010: 4), berpikir positif adalah berpikir, menyangka dan berharap kepada keadaan atau seseorang hanya dengan hal baiknya. Oleh karenanya, berpikir positif dapat ditarik benang merahnya sebagai cara pandang dalam melihat situasi maupun kondisi yang dipusatkan hanya pada hal kebbaikannya saja.

²⁶Norman Canfield, Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif, (Jakarta: Banana Books, 2016), hlm. 1

²⁷ Ibid., hlm. 11

²⁸Sigit Nugroho, Mochammad Fikri, *Berpikir Positif Orang Jawa dalam Serat Durcara Arja Karya Ki Padmasoesastra: Kajian Antropologi Sastra*, Vol. 16, No.2, 2020, hlm. 154

²⁹Yuan Andinny, *Pengaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa*, Vol. 3, No. 2, 2011, hlm.130

Dari berbagai macam definisi berpikir positif dapat diambil benang merahnya, bahwa berpikir positif merupakan kegiatan pikiran seseorang dalam hal memandang realita kehidupan dengan fokus kepada hal baiknya, mengucapkan hal-hal positif serta tetap terus berharap mendapatkan hasil yang baik.

Bagi James Allen, pikiran ibaratkan tanaman, yang bisa dibiarkan tumbuh liar begitu saja atau malah dikembangbiakkan agar tumbuhnya lebih terawat. Karena setiap pikiran dan tindakan yang baik, tidak akan membuahkan hasil yang buruk. Dan pikiran dan tindakan yang buruk, tidak akan membuahkan hasil yang baik. Hal ini berjalan baik dengan segala konsekuensinya.

Seseorang yang mempunyai kebiasaan berpikiran positif, akan melihat kepada dirinya, bahwa ia menyenangkan, produktif, baik, mempunyai kelebihan dan memandang dirinya begitu berharga.³⁰

2. Berpikir Positif Dalam Islam

Berpikir positif dalam Islam dikenal dengan *Husn al-zhann* yang dapat diartikan berprasangka baik. Dalam pandangannya al-Makky, *al-zhann* adalah suatu hal yang keberadaannya ada diantara yakin dan ragu. Ada istilah lainnya menurut al-Kafwy, ialah mengambil suatu hal yang ragu kebenarannya diantara yang benar. Dengan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa *Husn al-zhann* dapat dipahami sebagai tindakan mengambil anggapan yang baik dari suatu hal yang ada.³¹

Dalam *Husn al-zhann* ada dua aspek yang terdiri dalam Islam, yaitu berprasangka baik kepada Allah (*Husn al-zhann bi Allah*) dan berprasangka baik kepada manusia (*Husn al-zhann bi al-mu'minin*). Dan berprasangka baik kepada Allah ini diterangkan dalam hadits:

³⁰ Berpikir Optimal

³¹ Ahmad Rusydi, *Husn Al-Zhann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental*, Vol. 7, No. 1, 2012, Hlm, 5

إِنَّ حَسْنَ الظَّنِّ بِاللَّهِ - تَعَالَى مِنْ عِبَادَةِ اللَّهِ

Yang artinya, Sesungguhnya berprasangka baik kepada Allah merupakan bentuk dari ibadah kepada Allah (HR. Al-Haakim)

Dari riwayat hadist diatas menunjukkan bahwa manifestasi beribadah kepada Allah adalah dengan berpikir positif atau berprasangka baik kepada-Nya. Dan orang yang senantiasa beriman kepada Allah, seseorang tersebut akan terus berprasangka baik, dan bagi orang-orang yang munafik, mereka akan berprasangka buruk kepada-Nya.³²

Dan didalam kehidupan, manusia mempunyai hukum yang dinamakan hukum perubahan. Yang mana di dalam Al-Qur'an diabadikan pada Surat Ar-Ra'd: 11:

لَهُ، مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ - يَحْقِظُونَهُ، مِنْ أَمْرِ اللَّهِ -
إِنَّ اللَّهَ - لَا - يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ³² وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ
() بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ، وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ - مِنْ وَآل (11)

Yang artinya: "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS: Ar-Ra'a: 11)

Keadaan seseorang tidak akan berubah ke keadaan yang lain, kecuali seseorang itu mengubahnya dengan peran dirinya sendiri. Memang akan terjadi semuanya dengan takdir Allah, akan tetapi dalam mewujudkannya itu, Allah menggunakan sebab. Dengan mengenali baik hukum perubahan ini, rasa cemas, kesusahan dan keadaan tidak tenang,

³² Ibid., 6

tak akan berdaya hadir dalam diri seseorang.³³

Semua itu akan dapat terwujud apabila seseorang mampu mengubah gaya berpikirnya. Bagaimana seseorang yakin bahagia jika didalam isi kepalanya dipenuhi dengan kesedihan dan kesusahan yang berat untuk dipikul. Hidup seseorang seperti apa yang dihasilkan oleh aktivitas berpikirnya. Seperti hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٌ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً (رواه البخاري ومسلم)

Yang Artinya: Dari Abu Hurairah RA Rasulullah saw bersabda “Allah Azza Wajalla berfirman: Aku sebagai mana prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku akan bersamanya selama ia berdoa kepada-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sekumpulan orang maka Aku akan mengingatnya dalam sekumpulan yang lebih baik darinya. Jika ia mendekat kepada-Ku satu jengkal maka Aku akan mendekat kepadanya satu hasta, jika ia mendekat kepada-Ku satu hasta maka Aku akan mendekat kepadanya satu depa, dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatangnya dengan berlari.” (HR Bukhari dan Muslim).

Dari hadist ini seseorang belajar untuk berhati-hati dengan fokusnya.

³³AdilFathi Abdullah, *Keep Positive Thinking, 20 Tips Membangun Kepribadian Islami*, (Jakarta: Gemalnsani, 2014), hlm. 14

Jika seseorang berfokus pada kegagalan dan kemiskinan, maka hal itu akan terjadi. Begitupun ketika seseorang fokus pada keberhasilan dan kekayaan, maka itu juga yang akan datang kepadanya.

Aku sesuai prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Sesederhana itu.³⁴ Yang dapat diartikan bahwa sesungguhnya Allah tergantung bagaimana prasangka seseorang tersebut. Jika seseorang menilai kepada apa yang diyakini atas pemberian Allah kepadanya itu baik, maka Allah akan menjadikan takdir baginya baik. Begitupun dengan sebaliknya.

Di dalam al-Qur'an, Allah berfirman:

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

Yang artinya: Hai, orang-orang yang beriman, jauhilah purbasangka (kecurigaan), karena sebagian purba-sangka itu dosa. Dan jangan lah mencari-cari keburukan orang dan jangan lah menggungjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentu lah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang. (QS. Al-Hujarat: 12)

Ketika seseorang ingin sukses dan mati dalam keadaan istiqomah, serta mengharap masuk kepada surga-Nya, maka beramal lah secara terus menerus dan tetap berhusnudzon sebagai kuncinya utamanya.³⁵

³⁴ Gilang Farouzie, *Semua Orang Bisa Sukses Melalui Al-Qur'an*, (Jakarta: PT Gramedia, 2019), hlm. 121

³⁵ Abu Salman Farhan Al-Arsary, *The Amazing Husnudzon*, (Yogyakarta: Qudsi Media, 2015). Hlm. 95

Tanamkan dan mulai lah membiasakan diri dengan husnudzon, karena dengan berhusnudzon terdapat banyak keutamaan.

Adapun dalam hadist yang diriwayatkan oleh Imam Muslim sebagai berikut:

وَعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَبْلَ مَوْتِهِ بِثَلَاثَةِ أَيَّامٍ يَقُولُ: لَا يَمُوتَنَّ (أَحَدُكُمْ إِلَّا وَهُوَ يُحْسِنُ الظَّنَّ بِاللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ). (رواه المسلم)

Yang Artinya: Dari Jabir bin Abdillah Radhiyallahu Anhuma bahwasannya ia mendengar Nabi Muhammad Saw, sebelum wafatnya kurang tiga hari pernah bersabda: "Janganlah seseorang dari engkau semua itu meninggal dunia, melainkan ia harus berbaik sangka kepada Allah Azza Wajalla".(Riwayat Muslim)

Seseorang harus senantiasa berkhushnudhan kepada Allah, Rasul dan manusia pada umumnya. Karena ada 4 hal yang masih disembunyikan oleh Allah bagi makhluk hidupnya, termasuk manusia:

1. Allah sembunyikan keridhaan-Nya kepada hamba dalam ketaatan sekecil apapun itu. Oleh karena, jangan menghinakan seseorang yang melakukan ketaatan walau sekecil apapun, karena dihadapan Allah tidak ada perbuatan yang kecil, semuanya berharga.
2. Allah sembunyikan kemurkaan-Nya dalam kemaksiatan, meskipun dalam pandangan manusia sangat kecil. Oleh karenanya, jangan melambatkan diri untuk memohon ampunan atau bertobat kepada-Nya.

3. Allah sembunyikan rahasia-rahasia-Nya kepada ciptaan-Nya. Oleh karenanya, tidak ada kalimat penghinaan lagi terhadap orang lain.
4. Allah sembunyikan terkabulnya do'a, agar manusia selalu bertaqorub dan senantiasa selalu berdo'a kepada-Nya.³⁶

3. Ciri- Ciri Berpikir Positif

Menurt Dr. Ibrahim Elfiky ada beberapa ciri dari kepribadian yang berpikir positif, diantaranya:³⁷

1. Beriman

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, ia akan senantiasa beriman kepada Allah dan selalu bertawakal kepada-Nya. Karena orang yang beriman, ia sepenuhnya memasrahkan total hasilnya hanya kepada Allah dan tidak luput didahului dengan usaha yang maksimal dan keras. Ia akan menyandarkan semuanya hanya kepada Allah, karena Dia lah Maha pemberi pertolongan pada hamba-Nya.

2. Nilai-nilai Luhur

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, ia selalu hidup dengan nilai-nilai luhur yang dijadikan pegangan hidupnya. Sebesar apapun godaan yang menerpanya, seseorang itu akan menjauhinya. Seperti berbohong, menggunjing, menfitnah dan mengadu domba serta menjauhi dari segala yang membahayakan kesehatan dan fisiknya.

Hal ini tercerminkan dengan adanya sikap jujur, amanah,

³⁶Liem, Koko H. SQ, MA, *The Power Of Husnuzhan, Berbaik Sangkalah Maka Hidupmu Barokah*, (Jakarta: Raih Asa Sukses, 2012), hlm. 31

³⁷Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: PenerbitZaman, 2009), hlm. 222

murah hati dan menyukai orang lain. Mengantungkan dirinya kepada Allah, dan selalu meneladani akhlak Rasulullah Saw. dan orang-orang saleh.

3. Cara pandang yang jelas

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, ia tidak hanya sebatas berpikir tentang saat ini. Melainkan ia tahu apa yang harus dilakukan dan apa yang diinginkan untuk jangka pendek, menengah, dan jangka panjang.

Seseorang itu tahu alasan menginginkannya, kapan menginginkannya dan bagaimana mendapatkannya dengan menggerakkan seluruh potensi yang dimiliki. Seseorang itu akan selalu melakukannya dengan fleksibel hingga sampai pada apa yang diinginkannya.

4. Keyakinan dan Proyeksi yang jelas

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, ia mengetahui bahwa ada hukum keyakinan dan prediksi. Apa yang diyakini dengan proyeksinya akan terwujud sesuai keyakinan yang kuat atas proyeksinya itu. Dan tidak luput dari keyakinan dan proyeksi yang disandarkan dengan erat kepada Allah berupa keimanan. Bahwa sesungguhnya Allah tidak akan menyalakan apa yang diperbuat baik oleh hamba-Nya dengan pahala yang sudah dijanjikan.

5. Belajar dari masalah dan kesulitan

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, tidak hanya akan terfokus pada pemecahan masalah semata. Namun bagaimana dapat mengambil pelajaran dari masalah yang dihadapi. Pelajaran itu yang nantinya akan digunakan untuk menyusun masa depan. Oleh karenanya,

seseorang dapat mengolah masalah menjadi sebuah keahlian, keterampilan dan pengalaman yang dapat diandalkan.

6. Percaya diri, menyukai perubahan dan tantangan

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, mereka akan selalu percaya diri. Menyadari akan penderitaan yang disebabkan tidak adanya rasa percaya diri bisa menimbulkan banyak persoalan. Ucapan yang diutarakan “aku tidak bisa, aku tidak tahan dengan situasi ini”, merupakan bentuk tidak adanya rasa percaya diri. Padahal ini merupakan awal permasalahan akan muncul karena adanya perasaan negatif dalam diri.³⁸

Dan seseorang yang memiliki kepribadian positif, ia menyadari bahwa perubahan dalam hidup tidak dapat dihindarkan. Karena mengetahui tujuannya, seseorang akan melihat dari kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi pada dirinya dan menyusun rencana sebaik mungkin untuk bisa direalisasikan dalam tindakan nyata. Serta selalu mengevaluasi dan memperbaiki kesalahan, lalu melakukan sesuatu dengan kepercayaan kepada Allah.

7. Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran

Orang yang sukses, tahu bahwa tanpa adanya cita-cita, hidup akan terasa sempit. Tanpa cita-cita juga seseorang akan mudah terombang-ambing dalam kesulitan, pikiran negatif, perasaan negatif dan disertai dengan penyakit kejiwaan dan fisik. Dipenuhi dengan pesimistis dalam hidupnya.

³⁸ Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success*, (Jakarta: Penerbit Baca, 2021), hlm. 325

Untuk menjadi sukses, dibutuhkan kemajuan. Tanpa cita-cita segalanya akan terhenti. Oleh karenanya perbuatan dan perjuangan sudah menjadi keharusan untuk dilakukan agar mendapatkan kemajuan yang diinginkan. Cita-cita akan membuat seseorang untuk bekerja keras dan menghadapi tantangan yang ada. Setelah kemungkinan yang tidak diinginkan terjadi, akan menjadikannya bersabar menghadapi kesulitan.

8. Pandai bergaul dan suka membantu orang lain

Seseorang yang memiliki kepribadian berpikir positif, akan mudah untuk bergaul dengan siapa saja dan dekat dihati orang-orang disekitarnya. Karena ia sadari bahwa manusia merupakan makhluk sosial dan tidak bisa hidup secara sendiri. Ia menyukai cara-cara yang positif, seperti menghormati orang lain hingga mudah diterima dan tidak pernah berusaha untuk menguasai orang lain. Selalu mencintai orang lain dan suka membantu.

4. Strategi Berpikir Positif

Dalam berpikir positif, ada strategi yang bisa dilakukan agar mampu dan bisa tetap terus berpikir positif, diantaranya:

1. Memiliki Teladan (*Modelling*)

Sejak dini, seseorang sering menirukan perilaku dari apa yang dilihat disekitarnya. Dari proses peniruan yang dilakukan itu yang nantinya akan membentuk kepribadian seseorang. Kepribadian ini merupakan sekumpulan perilaku yang ada pada seseorang dan menjadikan dirinya berbeda dengan orang lain.³⁹ Menurut Dr. Ibrahim Elfiky, yang pertama akan ditiru oleh

³⁹Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 273

seseorang ialah orang didekatnya, yaitu orang tua. Mulai dari gerak tubuh, keyakinan, nilai-nilai, perilaku dan lain-lain.

Setelahnya ada pergaulan yang didapat dari teman dan tetangga. Dan dalam hal belajar, kita menjumpai sekolah, guru dan para pemimpin. Yang paling terakhir, media informasi yang menampilkan artis, pembawa acara dan tokoh publik lainnya. Karena seseorang terbentuk dari pemikiran yang ada dalam pikirannya dan dari pemikiran yang dibangun dan ditempa seseorang tersebut.⁴⁰

Strategi teladan ini akan sangat berpengaruh dan erat hubungannya dengan pembentukan cara pandang, nilai-nilai dan keyakinan yang ada pada diri seseorang yang dianggapnya sebagai sosok yang baik dalam hal bidang tertentu. Ketika seseorang menemukan permasalahan yang dijalankannya sama dalam hal bidangnya, maka ia akan bersikap seperti seseorang ditirunya.

2. Melihat Orang Lain

Dalam menjalankan kehidupan, seringkali seseorang menyalahkan kondisinya yang disandarkan kepada orang lain. Menyikapi permasalahan itu muncul karena orang yang ada disekitarnya, tanpa menyadari akan kesalahan pada dirinya. Melihat orang lain lebih sempurna dan mendapatkan keadaan yang lebih baik menjadikannya kurang rasa percaya diri.

Tapi seseorang tidak mau mencoba bercermin kepada dirinya. Karena baik dan buruk menurut seseorang, belum tentu baik dan buruknya sama seperti yang dipikirkan oleh orang lain. Tidak ada orang yang sukses atas dasar kesombongan dan

⁴⁰ Arthur R. Pell, *The Best of James Allen: As A Man Thinketh And From Poverty To Power*, (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2004), hlm. 3

kekerasan hatinya.

Dan selalu memaafkan orang lain. Rasa marah dan penyesalan dalam diri harus disingkirkan dengan mencoba tidak menyalahkan orang-orang disekitar, agar kobaran api dari emosi negatif reda. Setelahnya baru memusatkan kepada hal positif yang harus diperhatikan. Jangan pernah untuk marah apalagi cemas terhadap apa yang tidak bisa dirubah, misalnya mengkritik seseorang yang sebetulnya tidak bisa dirubah oleh orang tersebut.⁴¹

Orang yang sukses ialah orang yang mau terus belajar dari kesalahan yang diperbuatnya atau introspeksi terhadap dirinya agar menjadi lebih baik lagi.⁴² Dengan hal seperti ini, akan menjadikan sudut pandang yang awalnya negatif berubah menjadi positif terhadap orang lain. Ini menjadikan perubahan atas sikap seseorang kepada orang lain, dan seseorang dapat memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menyikapi permasalahan.⁴³

3. Mengubah Konsentrasi ke Arah Positif

Konsentrasi merupakan sebuah pemusatan perhatian pada sesuatu hal atas pikirannya. Konsentrasi ini menjadikan seseorang akan terfokus pada satu titik dan menepis informasi yang hadir dipikiran dan hanya memberikan ruang pada sesuatu yang dijadikan pusat perhatiannya. Ketika yang dipikirkan selalu kesalahan dan kegagalan, maka pikiran itu hanya terpusat pada dua hal itu dan cenderung akan menyalahkan kondisi. Dengan

⁴¹ Tracy, Brian, *Chance Your Thinking, Chance Your Life*, (Bandung: PenerbitKaifa, 2006), hlm.68

⁴² Asrul Right, *Powerful Life; 8 Wisdom Membangkitkan Potensi Raksasa dalam Diri Anda*, (Tangerang: Penerbit Gemilang, 2020), Hlm. 95

⁴³ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 279

begitu, tekanan, rasa cemas, takut menjadi dampaknya. Hal ini membuat berkabutnya pikiran yang menyebabkan kecerobohan dalam mengambil keputusan.⁴⁴

Memusatkan pikiran atau konsentrasi ialah esensi kemampuan yang penting dalam budaya berpikir.⁴⁵ Dengan berkonsentrasi dapat menyelesaikan permasalahan. Mengubah konsentrasi bisa dilakukan dengan menghadirkan konsentrasi baru untuk gantinya.

Akal dari manusia tidak bisa menghapuskan pengalaman yang terjadi pada dirinya, akan tetapi bisa menggantinya dari satu pengalaman ke pengalaman yang lainnya. Kegiatan ini sama halnya seperti evaluasi diri dalam menghadapi pengalaman hidup. Jika hasil dari evaluasinya negatif, maka seseorang akan bersikap negatif. Begitupun jika hasil evaluasinya positif, maka seseorang akan bersikap dengan positif.⁴⁶

Cara yang bisa dilakukan dengan merenungkan pengalaman negatif dengan pertanyaan, apa yang semestinya dilakukan jika hal itu terjadi, dan seharusnya bagaimana?. Dari pertanyaan ini, dapat menjadikan yang awalnya negatif dijadikan bahan untuk berkonsentrasi untuk ke arah positif.

4. Pembagian untuk Identifikasi Diri

Strategi pembagian dapat dilakukan untuk memecahkan kecenderungan dalam men-generalisasi apa yang terjadi pada diri. Seseorang sering mudah untuk mengatakan “Aku gagal,

⁴⁴M.Afifuddin Alfarisi, *Terapi Konsentrasi, Berdamai Dengan Distraksi*, (Jakarta: Guepedia, 2019), hlm. 19

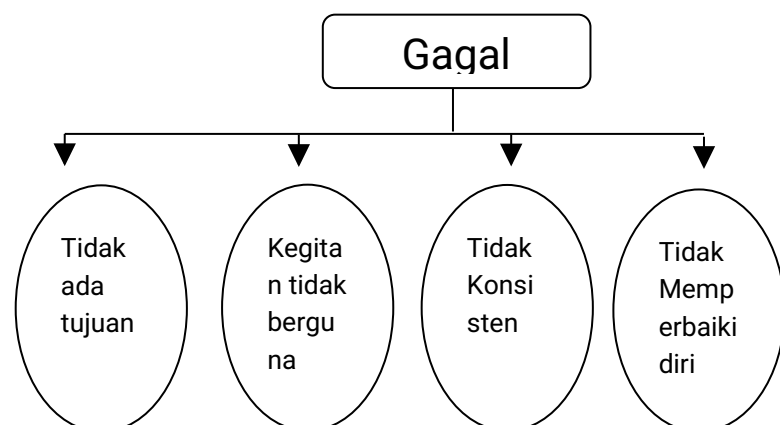
⁴⁵M. Yunus, *Mindset Revolusion, Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*, (Jogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014), hlm.175

⁴⁶Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 281

Aku Cemas, Aku tidak memiliki potensi, Aku tidak bisa fokus”, padahal ucapan seperti itu mengakibatkan adanya intimidasi terhadap diri secara keseluruhan.

Kegagalan pada dasarnya memberikan informasi yang menjadikan seseorang untuk mau belajar dari pengalamannya untuk meningkatkan diri di masa yang akan datang.⁴⁷ Strategi pembagian bertujuan untuk mengidentifikasi masalah-masalah menjadi beberapa bagian kecil agar dapat bisa ditinjau masalahnya bermula dari mana. Dengan begitu, akan mudah untuk dipecahkan masalahnya karena adanya pembagian.

Gambar dibawah untuk memperjelas bagaimana strategi ini digunakan:



Pembagian yang dilakukan dengan cara mengidentifikasi dan membagi masalah-masalah yang dirasa hadir pada diri seseorang untuk dianalisis antara yang dipikirkan dan tindakannya memiliki kesesuaian atau tidak.

Dengan meninjau permasalahan yang sudah dibagi atau dikelompokkan, harapannya bisa melihat kekurangan dan

⁴⁷Carol S. Dweck, *Mindset: The New Psychologi Of Success*, (Jakarta: Penerbit Baca, 2021), hlm, 344

kelebihan pada dirinya. Pemahaman atas pembagian yang dilakukan dengan positif, akan membuahkan sikap dan perasaan yang positif. Hal ini membantunya bersikap dengan baik, penuh percaya diri dan mudah.

5. Berpegang Pada Nilai luhur

Nilai luhur atau pelajaran yang berharga mampu menjadikan seseorang untuk mengalami perubahan dalam hidupnya. Pasalnya peristiwa atau pengalaman yang dialami pastinya mengandung pelajaran yang bisa diambil agar dapat menjadi lebih baik. Strategi nilai luhur bertujuan untuk memperluas cara pandang seseorang dalam menyikapi permasalahannya. Sehingga akan mempengaruhi pada perasaan yang jauh lebih tenang dalam menghadapi masalah.

Nilai luhur penting karena dapat memperluas cakrawala pandangan seseorang dalam setiap masalahnya dalam bingkai yang lebih besar. Dan pelajaran yang penting untuk dipetik ialah pelajaran tentang dimensi spiritual.⁴⁸ Pada dimensi spiritual menyadarkan seseorang atas rasa syukur kepada Allah yang telah memberikan pengalaman yang berharga baginya.

6. Berpikir Alternatif

Strategi alternatif merupakan cara untuk membaca semua kemungkinan yang akan terjadi, kemudian dari membaca kemungkinan itu memilih solusi yang tepat. Menyediakan pilihan kedua, sangat penting untuk mengantisipasi apabila pilihan atau keputusan yang pertama tidak berhasil.

Menyadari keadaan yang bisa berjalan dengan dinamis, dan ketidakpastian yang ada, mengharuskan untuk berpikir

⁴⁸Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 291

menyediakan opsi lain. Karena hidup itu bisa berubah, maka adanya harapan untuk bertahan hidup harus ada.⁴⁹ Dan menjadi pribadi yang kreatif dan berani ialah yang menggunakan berbagai macam alternatif. Karena orang yang sukses, tidak mungkin menggunakan cara yang sama secara terus-menerus.

5. Pengaruh Pikiran Terhadap Manusia

a. Pikiran Mempengaruhi Perasaan

Pikiran dapat mempengaruhi perasaan. Dalam kehidupan manusia, perasaan seperti halnya bahan bakar. Perasaan bentuk reaksi alamiah dari dalam pikiran seseorang. Hasil penelitian di tahun 1986 yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran Universitas San Fransisco, menyatakan bahwa 93% pasien di beberapa rumah sakit kondisinya dipengaruhi oleh akal pikiran. Apabila seseorang berpikir dengan cara yang tidak benar, maka dampaknya akan ada goyangan perasaan. Dan jika perasaan negatif itu mulai tertumpuk dalam tubuh, dapat menyebabkan penyakit.⁵⁰

Hadirnya perasaan juga tidak terlepas dari pengalaman yang terjadi pada seseorang baik positif maupun negatif. Karena pengalaman yang terjadi akan tersimpan di memori dan bisa saja suatu saat keluar menjadi perasaan sesuai dengan apa yang dipikirkan.

Ketika seseorang mengetahui informasi atau mendapatkan pengalaman tentang perahu yang tenggelam, namun disisi lain sedang berada menaiki perahu, perasaan cemas bisa saja muncul dikarenakan informasi dan pengalaman yang diceritakan tentang perahu yang tenggelam itu teringat kembali, sehingga menjadikan

⁴⁹Reza A. A Wattimena, Tentang Manusia: Dari Pikiran, Pemahaman, sampai Perdamaian Dunia, (Yogyakarta: Penerbit Maharsa, 2016), hlm. 16

⁵⁰ Dr. Ibrahim Elfiky, Dahsyatnya Berperasaan Positif, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2011), hlm. 51

ketakutan itu muncul dalam benak. Hal ini merupakan bentuk pikiran mempengaruhi perasaan.

Pola berpikir negatif yang sering dilakukan, akan membawa dampak buruk bagi manusia dalam hal psikologisnya. Sebagai salah satu dampaknya, akan merasa tidak adanya harapan untuk hidup, yang pada akhirnya nanti dari tidak adanya harapan bisa berujung pada bunuh diri (Macleod, 2005)

Adapun penelitian yang diungkapkan oleh Gilbert, bahwa seseorang yang berpikir positif akan dapat menjadikan dirinya merasa lebih rileks dan dapat mengontrol stress yang dialami lebih baik (Gilbert dan Orlick, 2002)

Oleh karenanya, perubahan benar- benar terletak dalam diri, ialah dari pikiran; citra diri, file- file memori, penghargaan diri sendiri, nilai- nilai dan keyakinan semuanya bersifat internal dikarenakan tersimpan di akal bawah sadar. Perasaan bersumber dari pikiran. Jika ingin mengalami perubahan, maka perhatikan dan kuasai pikiran yang ada dalam diri.

Bepikiran positif akan membawa kepada perasaan yang jauh lebih tenang. Menurut Bruce Lypton, seseorang yang terus berpikir positif akan menjadikan dirinya merasa bahagia. Dikarenakan seseorang yang berpikiran positif, meskipun yang sedang dihadapinya adalah kesulitan, akan tetap merasa tenang. Ketenangan hati ini lah yang akan membawanya pada situasi rileks, dan nantinya akan berdampak pada keluarnya hormon endorphen dari Tubuh.⁵¹

b. Pikiran Mempengaruhi Fisik

⁵¹ Abu Salman Farhan al-atsary, The Amazing Husnudzon, (Yogyakarta: Qudsi Media, 2015), hlm. 91

Pikiran dan tubuh saling berkolerasi. Ada percobaan yang dilakukan oleh Dr. Herbert Spencer kepada muridnya di fakultas kedokteran di Universitas Harvard, Amerika Serikat. Ketika sedang berlangsungnya kuliah, seorang mahasiswa dipersilahkan maju dan memejamkan matanya. Mahasiswa itu diberikan instruksi untuk membayangkan ditangannya ada jeruk dan pisau. Di suruh lah mahasiswa itu untuk membelah dan memakan jeruknya. Rasakan betul jeruk itu memiliki rasa sangat kecut dan pahit. Rasakan setiap tetesnya sampai ke dalam tenggorokan hingga membuatnya ingin muntah. Dr. Herbert terus memberikan instruksi kepada muridnya secara terus- menerus hingga tubuh mahasiswa itu bergetar dan mimik dari wajahnya spontan berubah. Beberapa menit kemudian akhirnya mahasiswa itu muntah.⁵²

Dari peristiwa ini, memiliki konklusi adanya ucapan yang selalu dipikirkan oleh muridnya, dan merasa apa yang diucapkan itu benar-benar terjadi nyata pada dirinya. Karena apa yang diucapkan dan dipikirkan seseorang, akan diambil oleh otaknya. Setelahnya, otak mencari data- data yang sesuai dengan apa yang dipikirkan dan diucapkan.

Disini lah pikiran dapat mempengaruhi tubuh, mulai gerak sampai ekspresi wajah. Maka, seseorang akan merasakan tubuhnya dipengaruhi oleh pikiran. Gangguan yang ada pada tubuh, seperti ekspresi wajah, detak jantung semakin kencang, pernapasan tidak teratur dan sebagainya akan terjadi.⁵³

Oleh sebab itu, menandakan bahwa apa yang dipikirkan akan menjadi pusat perhatian akal seseorang. Jika tubuh dalam keadaan tangguh dan kuat, akal menerimanya dalam keadaan seperti itu, lalu

⁵²Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 26

⁵³Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2011), hlm. 51-52

membuka file- file tentang kekuatan dan ketangguhan. Tubuh manusia bisa disembuhkan dan terbantu dari bebasnya penyakit, bisa dilakukan dengan kemampuan akal seseorang. Dengan demikian, mulai lah untuk mengambil tindakan berpikir positif untuk kesehatan tubuh.

c. Pikiran Mempengaruhi Intelektualitas

Apa yang dipikirkan oleh seseorang, akan menjadi arah bagi akal dalam proses kerjanya. Karena akal akan bekerja sesuai dengan arahan yang ada. Jika seseorang memikirkan sesuatu, maka akal akan menerimanya dan bekerja ke arah sesuatu yang dipikirkan itu ke memori untuk mencari data-data yang mendukung dan membantu ke arah sesuatu itu untuk dapat mewujudkannya, baik positif ataupun negatif. (Dr. Ibrahim Elfiky: 2018)

Perlu diketahui bahwa yang dipikirkan seseorang, membuat otak langsung menangkap sinyal informasi waktu itu juga. Jika seorang murid berpikir takut untuk menghadapi ujian dan khawatir nilai yang didapatkan jelek, maka akal pada dirinya kan menjauhi apa saja yang dianggap membahayakan prestasinya.

Dampaknya, perasaan negatif dan rasa cemas itu muncul dengan kuat. Bahkan, sampai ada murid yang tidak mau mengikuti ujian dan tidak berani memasuki ruangan. Karena yang dipikirkan oleh seseorang, mampu menjadikan akal untuk bekerja ke arah yang dipikirkan dan mengesampingkan lainnya. Akal sudah berkonsentrasi pada apa yang dipikirkan.

B. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan secara harfiah berasal dari kata bahagia. Kata bahagia menurut KBBI V, merupakan keadaan atau perasaan tenteram dan

senang; terbebas dari sesuatu yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan merupakan ketenteraman hidup dan kesenangan yang sifatnya lahir batin.

Kebahagiaan dalam pandangan psikologi positif adalah suatu kondisi yang membuat seseorang merasa senang dengan apa yang sudah diraihinya. Situasi batin dan lahir seseorang bergantung pada apa yang sudah diraihinya. Secara sederhananya, kebahagiaan membuat seseorang memiliki perasaan yang menjadikan dirinya bersemangat dan termotivasi dalam hal kebaikan untuk manusia lainnya.⁵⁴

Dalam perspektif Robert Biswas- Diener dan Bean Den, kebahagiaan merupakan buah dari keseluruhan kualitas hidup manusia yang dengannya menjadikan hidup lebih baik, seperti halnya kesehatan lebih baik, pendapatan yang mencukupi, pekerjaan yang nyaman serta mempunyai kreativitas tinggi. Seseorang yang mempunyai kebahagiaan, dirinya akan merasa puas dengan pernikahannya, pekerjaan dan segala aktivitas yang dijalannya.⁵⁵

Kebahagiaan ialah akhir dari tujuan manusia. Seperti halnya yang diungkapkan oleh Martin Siligman, tentang konsepnya *authentic happiness*, bahwa setelah tercapainya kebahagiaan pada diri manusia, tidak ada upaya yang hendak dicari lagi olehnya. Karena apapun yang dilakukan dari segala upaya manusia, tujuannya tidak lain untuk tercapainya kebahagiaan.⁵⁶

Tidak mengherankan jika kebahagiaan merupakan tingkatan paling tinggi yang dicari oleh manusia. Palsunya kebahagiaan menjadi bagian

⁵⁴ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*, (Jakarta: Gramedia, 2018), hlm. 255

⁵⁵ IndoPositive, *Pengertian Kebahagiaan dari Perspektif Psikologi Positif*, diakses dari <https://www.indopositive.org/2019/11/pengertian-kebahagiaan-dari-perspektif.html?m=1>, padatangal 8 Mei 2021 pukul 22.21

⁵⁶ Imam Arif Setiadi, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Gramedia, 2007), hlm. 16

dari fitrah manusia untuk mendapatkan ketenteraman hidup dan kesejahteraan dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat. Tidak ada dari manusia yang tidak menghendaki kebahagiaan jatuh pada dirinya serta bisa dinikmati bersama orang-orang yang dicintai. Sehingga setiap individu berupaya untuk mencari dan menggapai hidup dalam kebermaknaan.⁵⁷

2. Kebahagiaan dalam pandangan Tasawuf

Terjadinya kesalahan konsepsi terhadap kebahagiaan, kerap kali dikarenakan terperangkap oleh delusi akan letak kebahagiaan yang ada pada kepemilikan benda.⁵⁸ Dalam pandangan psikolog Ed Diener, kebahagiaan ialah proses yang dilalui seseorang saat mengalami atau tidak mengalami hal-hal yang dibayangkannya. Kebahagiaan adalah reaksi atas pengalaman. Semakin rumit permasalahan yang dialami, maka akan menemukan kebahagiaannya, namun reaksinya hanya bersifat sesaat.⁵⁹

Kebahagiaan yang diletakkan pada kepemilikan benda atau yang sifatnya materi, hanya berlaku sementara dan tidak bersemayam selamanya. Ketika yang dijadikan pegangan dalam kebahagiaan itu materi, maka kebahagiaan itu akan sirna bersamaan dengan hilangnya materi yang didapatkan.

Namun berbeda dalam tradisi tasawuf, yang mana kebahagiaan hakiki seperti yang diungkapkan oleh Imam Al-Ghazali ialah ketika seseorang sudah sampai pada tingkatan ma'rifatullah.⁶⁰ Menurutny, tercapainya ma'rifatullah dapat dilakukan dengan terjadinya kesesuaian antara ilmu dan amal, jasmani dan rohani. Karena kebahagiaan erat

⁵⁷Ibid., hlm. 255

⁵⁸Jean Chatzky, *You Don't Have to Be Rich: Kenyamanan, Kebahagiaan, dan Jaminan Keuangan menurut Definisi Anda Sendiri*, (Jakarta: Gramedia, 2006), hlm. 60

⁵⁹Ibid., hlm. 60

⁶⁰Jarman Arroisi, *Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali*, *Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol.17, No.1, 2019, hlm. 87

hubungannya dengan eksistensi dua dimensi, dunia saat ini dan akhirat kelak.

Ada pun menurut Ibnu Arabi yang dikemukakan dalam teorinya tentang Wahdatul Wujud, bahwa kebahagiaan itu adanya pemahaman tentang tiada wujud selain dari pada wujud Tuhan, dan hanya ada satu wujud yang hakiki, ialah Tuhan. Menyakini dalam dirinya bahwa segala sesuatunya Tuhan, seseorang yang menemukan Tuhan di alam semesta dan di dalam dirinya.⁶¹

Dan dalam pandangan lainnya diungkapkan oleh Ibnu Ata'illah al-Sakandari, bahwa kebahagiaan itu ketunduk-patuhan manusia terhadap takdir Allah. Hal ini dimaksudkan adanya usaha yang dilakukan seseorang dengan keinginannya yang disesuaikan dengan hukum Allah. Karena kemauan yang sangat bergejolak tidak akan mampu menembus tabir takdir Allah.⁶²

Hamka dalam syair Hutay'ah yang dikemukakan olehnya, berpendapat bahwa kebahagiaan itu bukan pada terkumpulnya harta benda, melainkan takwa kepada Allah. Takwa kepada Allah merupakan bekal sebaik-baiknya simpanan yang berada di sisi Allah, serta kebahagiaan bagi orang-orang yang bertakwa.⁶³

Kebahagiaann dapat diusahakan melalui penyucian jiwa yang merupakan tindakan menjauhi hawa nafsu yang cenderung pada keburukan dan mampu menahan sifat amarah yang hina dalam diri. Melakukan amal-amal shaleh akan mengantarkan kepada kesucian jiwa. Dengan kesucian jiwa ini lah yang kemudian akan membawa seseorang pada kesempurnaan.⁶⁴ Sehingga kesempurnaan bagi al-Ghazali adalah

⁶¹Dr. Kautsar Azhari Noer, Ibn Al-Arobi Wahdatul Al-Wujud dalam Perdebatan, (Jakarta: Paramadina, 1995), hlm. 42

⁶²Ibn Atailah al-Sakandari, Al-Hikam al-Ata'iyah, Edisi Ibn 'Abbad al-Nafazi al-Rundi (al-Qahirah: Markaz al-Ahram, 1988), 46 & 96.

⁶³Hamka, Tasawuf Modern, (Jakarta: Djajamurni, 1961), hlm. 24

⁶⁴Imam al-Ghazali, *HakikatAmal*, (Surabaya: KaryaAgung, 2010), hlm. 57

kebahagiaan akhirat yang bersifat abadi.

Dengan begitu, terwujudnya kebahagiaan didapatkan melalui makrifat kepada Allah, pengenalan terhadap-Nya, dibersamai dengan perbaikan menuju kesempurnaan akhlak dan pengetahuan yang mumpuni dalam hal berhubungan dengan-Nya dan seluruh makhluk-Nya.⁶⁵

3. Ciri-ciri

Dalam menggambarkan kebahagiaan, ada tanda-tanda seseorang mendapatkan kebahagiaan; yaitu:

Pertama, keyakinan bahwa bersama kesulitan, pastinya ada kemudahan. Karena adanya kebahagiaan hadir bersama ketenangan dalam hati dan meyakini, bahwa Allah tidak akan memberikan kesulitan kepada hamba-Nya tanpa adanya kemudahan untuk menyelesaikannya.⁶⁶ Sehingga dalam hatinya dipenuhi oleh perasaan menyenangkan.

يُسْرًا أَلْتَّيْسُرُ مَعْقِلًا

Yang artinya: "Maka sesungguhnya bersana kesulitan, disertai kemudahan." (QS. Al-Insyirah 94: ayat 5)

Kedua, hadirnya rasa syukur, tawakal dan ridha kepada-Nya. Karena ketika hal ini tidak ada, maka yang akan terjadi hanya perasaan mengeluh atas musibah yang menimpanya. Namun sebaliknya, ketika pikiran dan jiwa tetap pada posisi bersyukur dan semata-mata hanya mengharapkan ridha-Nya, maka kebahagiaan dapat dirasakan karena adanya energi positif dalam diri manusia.

⁶⁵M. Thoriqul Chaer, *Tasaawuf dan Konsep Kebahagiaan Sufistik*, Jurnal Waratsah., Vol. 1, No. 1, 2015, hlm. 126

⁶⁶Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Penerbit Serabi, 2010), hlm. 29

Ketiga, menghindari berburuk sangka. Dengan adanya berburuk sangka, akan memunculkan berbagai penderitaan, seperti halnya cemas, marah, dan perasaan negatif lainnya.⁶⁷ Oleh sebab itu, berprasangka baik menjadikan diri seseorang jauh lebih baik karena dalam dirinya dipenuhi oleh harapan-harapan yang baik bagi dirinya. Perasaan nyaman dan tidak dipenuhi oleh kecurigaan dapat hadir pada dirinya.⁶⁸

Keempat, memaafkan. Memaafkan orang lain sebetulnya mempunyai manfaat yang jauh lebih baik, karena dengan memaafkan orang lain dan diri sendiri dapat menyembuhkan hati dari rasa sakit. Dan obat terbaik untuk menyembuhkan sakit hati, ialah dengan tidak membalaskan sakit hatinya, menahan diri dan setelahnya memaafkan dengan mengambil hikmah dari apa yang terjadi pada dirinya.⁶⁹

Kelima, bersifat zuhud dan qona'ah. Karena seseorang yang memiliki kebahagiaan dalam dirinya, ia tidak akan terbawa arus oleh keinginan untuk mengikuti segala kemauan duniawinya. Sebab, keinginan tidak akan ada habisnya. Terlebih ketika keinginan yang tidak realistis dapat berdampak pada rasa frustrasi dan stress ketika tidak dapat terwujud sesuai kehendaknya.

4. Strategi dan tantangan

Untuk dapat diraihnya kebahagiaan, bisa dilakukan melalui beberapa hal; diantaranya:

Pertama, Ma'rifah al-Nafs atau bisa dikatakan mengenali diri. Yaitu dengan cara mengenali diri dengan sebenar-benarnya dengan penuh kesadaran yang tinggi disertai oleh ada pengetahuan tentang dirinya sendiri. Mencari tahu dari mana asalnya dan untuk apa dirinya diciptakan. Dan diharuskan mengetahui bahwa pada diri manusia

⁶⁷Ibi., hlm. 24

⁶⁸Adi Abdilah & Shuniyya Ruhama, *Dahsyatnya Berbaik Sangka*, (Yogyakarta: Qudsi Media, 2013), hlm. 14

⁶⁹Nuratika, *Jadikan Allah Sebagai Sandaran*, (Riau: Publisher, 2020), hlm. 181

bagaimana memperoleh kebahagiaan dan penderitaannya.

Dengan pertanyaan ini, manusia akan sampai pada siapa hakikat dirinya. Karena dalam diri manusia ada *haqiqah al-nafs* yang memiliki dua sifat. Pertama, *al-nafs* yang selalu memunculkan syahwat atau kemarahan pada diri seseorang. Sifat yang membawa manusia pada perilaku yang tercela. Kedua, *al-nafs* yang memiliki sifat lemah lembut, ialah sifat dari hakikat manusia.⁷⁰

Untuk menjadikan *al-nafs* menjadi karakter yang lebih baik, manusia harus berusaha untuk membersihkan dirinya (*Tazkiyah al-nafs*). Karena sejatinya, *al-nafs* membutuhkan pembersihan diri, penjagaan dan pembinaan agar senantiasa bersih dari kotoran hati. Dan manusia dianjurkan untuk melihat kekurangan atau aib dirinya sendiri.

Kedua, *Muhasabat al-nafs*. Rangkaian untuk menghitung apa yang sudah dilakukan, daripada perhitungan lainnya.⁷¹ Jalan yang mesti dilakukan oleh manusia untuk mendapatkan kebahagiaan. Mengevaluasi dan menghitung perbuatan yang dilakukan, bukan lah hal yang tidak bermakna, melainkan suatu usaha untuk menuju langkah yang lebih baik. Ini merupakan tujuan yang begitu mulia.⁷²

Muhasabah perlu dilakukan, agar jiwa seseorang senantiasa bersih dan lebih baik dari sebelumnya. Ketika jiwa seseorang bersih, akan lebih mudah untuk mengenali dirinya sendiri yang pada akhirnya akan mengenal Tuhannya. Ini lah kebahagiaan yang digambarkan oleh Al-Ghazali.

Ketiga, *Taqwiyah al-nafs* atau adanya penguatan jiwa. Dari taqwiyah *al-nafs*, ada dua kekuatan yang bisa dilakukan oleh manusia yang ada pada dirinya; kekuatan 'alimah dan kekutan 'amilah. Kekuatan 'amilah

⁷⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Jil. III, (T.K. Darul Fikr, 2008), hlm. 5

⁷¹ *Ibi.*, 419

⁷² Jarman Arroisi, *Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali*, Jurnal Kalimah, Vol. 17, No.1, 2019, hlm. 91

terbagi menjadi dua, kekuatan pengetahuan dan kekuatan aktivitas. Kekuatan pengetahuan ini bisa diupayakan melalui pengetahuan akan keyakinan bahwa Allah itu tunggal dan alam semesta merupakan hal yang baru.⁷³

Dan kekuatan aktivitas bisa ditempuh melalui kegiatan yang bermanfaat untuk keberlangsungan peningkatan pengetahuan, serta menjauhi dari aktivitas yang kaitannya dengan keburukan. Dari tiga strategi ini, dalam pandangan Al-Ghazali akan membawa manusia pada kebahagiaan, yaitu tercapainya makrifat Allah.

⁷³Ibid., hlm. 91

BAB III

AJARAN CINTA JALALUDDIN RUMI

A. Jalaluddin Rumi dan Karya- karyanya

1. Riwayat Hidup Jalaluddin Rumi

Jalaluddin Muhammad bin Muhammad al-Balkhi al-Qunuwi atau dikenal dalam dunia pemikiran Islam, khususnya dalam bidang Tasawuf dengan nama Maulana Jalaluddin Rumi. Beliau dilahirkan di kota Balkha, kota yang berada di Khurasan pada 6 Rabi'ul Awal 604 H atau bertepatan dengan 30 September 1207 M. Sebutan Rumi disematkan padanya karena ia bertempat tinggal dan menghabiskan hidupnya di Konya, daerah yang dulu dikenal sebagai Rum (Roma)⁷⁴, di daerah Anatolia yang dikenal saat ini sebagai Turkey.

Beliau mempunyai seorang ayah bernama Bahauddin Muhammad, akan tetapi nama yang dikenal dalam kalangannya ialah Baha' Walad, seorang yang ahli dalam bidang fiqih, pengasih fatwa, sekaligus seorang Mursyid⁷⁵ tarekat di al-Kubrawiyah. Baha' Walad dari jalur ayahnya sebagian riwayat yang menyatakan adanya ketersambungan nasab dengan Khalifah Abu Bakar, dan dari ibunya masih merupakan keturunan dari raja-raja Khawarizmi.

Dari riwayat lainnya yang diketahui, bahwa Baha' Walad sering melakukan beradu argumentasi serta berdiskusi dengan pembesar Khawarizmi, salah satunya dengan Imam Fakhrurrazi.⁷⁶ Nuansa perhelatan Baha Walad itu, rupanya tidak berlangsung lama dikarenakan adanya serangan yang dilakukan Mongol, dan pada akhirnya

⁷⁴ Abd. Kholiq, *The Meaningful Life With Rumi*, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. xvii

⁷⁵ Sebutan bagi seorang guru dalam dunia Thariqoh yang telah mendapatkan izin atau Ijazah dari guru di atasnya.

⁷⁶ Jalaluddin Rumi, *Fihri Ma Fihri*, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 5

mempersempit dari gerak ruang ayah Rumi di Khurasan. Hingga akhirnya Baha' Walad beserta keluarganya mengharuskan untuk pergi ke Asia Kecil, yang merupakan tempatnya kebanyakan para ulama, para pemikir dan orang-orang yang bijak.

Beberapa tahun sebelum akhirnya berhijrah, Baha' Walad sering melakukan berpindah-pindah tempat dari kota ke kota lainnya yang berada di Khurasan, tidak hanya menetap saja di Balkha. Seperti halnya ke Tirmidz, Wakhsy dan Samarkand. Di tahun 616/617 H merupakan di mulainya perjalanan Baha' Walad beserta keluarganya ke Konya. Hal ini disebabkan karena adanya gempuran yang dilakukan oleh Mongol dengan mendaratkan tentaranya di kota-kota Khurasan. Baha' Walad, sebetulnya akan menunaikan ibadah hajinya ke Makkah, namun niatannya baru terlaksana setelah dirinya beserta keluarga sudah menetap di Konya.

Jalaluddin Rumi menikahi seorang gadis ketika usianya menginjak delapan belas tahun dari sekumpulan yang sedang melakukan perjalanan dari khurasan bersama mereka. Pada 1226 M, di Laranda, lahir putra pertamanya. Dia diberi nama Sultan walad, yang menyerupai nama kakeknya Bahauddin Walad. Dan pada 1228 atau 1229 lahir putra keduanya yang diberi nama Alauddin, nama yang diambil dari nama saudara laki-laki Jalaluddin Rumi yang telah meninggal di Laranda.⁷⁷

Di kota Naisabur, Baha' Walad sempat bersinggah dan kedatangannya di kota ini disambut oleh Syekh Fariduddin al-Attar, seorang penyair dan bijak yang ada di pasar tempatnya pedagang-pedagang berjualan minyak wangi. Ia bertempat tinggal dalam sebuah bilik, yang saat ini bisa dikenal dengan nama Apotek. Di tempat biliknya Fariduddin mengobati orang yang sakit dengan resep dari racikannya.

⁷⁷Annemarie Schimmel, *Aku lah Angin, Engkau lah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*, Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan, (Bandung: Penerbit Mizan, 2016), hlm. 29

Di lain sisi, beliau sering mengubah syair Irfani dan banyak menuliskan hasil pikirannya dalam bentuk kitab-kitab yang dihasilkan dan berharga. Rumi yang memiliki ketangkasan dan kecerdasan yang begitu luar biasa, menjadikan Fariduddin al-Attar terkagum dengan kepribadiannya dan memberikan karangan beliau yang berjudul *Asrar Namih* kepada Rumi dan berkata kepada Ayahnya: “Sesungguhnya anakmu akan menyalakan api dengan cepat di sekam dunia ini.”

Baha' Walad dan putranya sampai di Konya atas perjalanannya pada tahun 626 H/1229 M. Alauddin Kaiqubab, Sultan Seljuk Romawi menyambut kedatangannya ke Konya dengan memuliakannya. Pada 18 Rabi'ul Awal 628 H/1231 M, wafatnya Baha' Walad. Semenjak itu, Maulana Rumi menggantikan posisi Ayahnya sebagai pengajar ilmu Fiqih dan mendidik siapapun yang ingin belajar bersamanya.⁷⁸

Setelah satu tahun berlalu kepergian ayah Rumi, Burhanuddin Muhaqqiq al-Tirmidzi datang yang merupakan salah satu murid dari Baha' Walad. Burhanuddin ingin sekali bertemu dengan guru yang selama ini *dirindukannya*. Namun dari perpisahan dengan gurunya, berujung pada kepiluan. Sesudah itu, akhirnya Burhanuddin mengajari dan mendidik Rumi seperti apa yang dulu diajarkan Baha' Walad kepadanya.

Maulana Rumi dianjurkan oleh Burhanuddin untuk pergi ke kota Syam agar dapat meningkatkan kualitas keilmuannya. Burhanuddin mengikimkan Rumi ke kota Halb, sembari ditemani olehnya. Selama kurun waktu 9 bulan, Burhanuddin al-Tirmidzi menjadi seorang mursyid sekaligus kekasih bagi Rumi, baik dikala dekat maupun jauh.

Pengetahuan Rumi didapatkan ketika masih berada di Halb dan Damaskus, yang pada waktu itu dikenal sekolah- sekolah Islamnya di kota ini dari pengajarannya karena langsung dididik oleh cendikiawan

⁷⁸Chindi Andriyani, Jejak Langkah Sang Sufi, (Yogyakarta: Mueeza, 2017), hlm. 111

ilmu Fiqih yang ternama. Keberadaan seorang guru Irfani terbesar, Syekh Muhyiddin Ibnu 'Arobi yang dekat tempatnya dari sekolah, menjadikan sebuah tradisi bagi penuntut ilmu dalam mencari ilmu-ilmu yang bersifat tersurat maupun tersirat.

Kembalinya Maulana Rumi ke kota Konya dengan predikat sebagai seorang yang alim atas ilmu keislamannya, disambut kedatangannya dengan baik oleh para ulama dan cendikiawan. Begitu juga dikalangan pengikutnya, para sufi yang sudah menganggapnya sebagai bagian dari mereka. Dalam kesempatan yang ada, Burhanuddin mendorong dan memaksa Rumi agar dapat menjadi seorang mursyid dan guru Irfani. Di tahun 638 H/1241 M Burhanuddin wafat, di kota Caesarea. Setelah kepergian Burhanuddin, Rumi terus melanjutkan memberi tuntunan dan mengajar kepada murid-muridnya.

Situasi dan keadaan Rumi terus berlanjut sampai pada tahun 624 H, hingga akhirnya keadaan mulai berubah setelah Maulana Rumi berjumpa dengan Syamsuddin al-Tabrizi pada tanggal 26 Jumadil Tsani 642 H, yang saat itu sedang mengunjungi kota Konya. Syams merupakan orang yang bergumul dengan guru-guru tarekat dan pernah menggali ilmu ke beberapa mursyid, seperti Abu Bakar as-Sallal at-Tabrizi dan Ruknuddin as-Syijasi.⁷⁹

Namun dari kedua gurunya, Syams tidak dapat menjawab terhadap kegoncangan yang dialami jiwanya. Merasa belum menemukan dan tidak puas akan jawaban dari permasalahan yang menghinggapi jiwanya, ia meninggalkan kampung halaman dan pergi untuk mencari jawaban yang ingin ditemukannya. Perjalanan pun terus dilanjutkan ke Damaskus, tempat tinggal Ibnu 'Arobi. Terjadilah pergulatan pemikiran dan diskusi disana antara keduanya.

⁷⁹ Jalaluddin Rumi, *Fihri Ma Fihri*, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 5

Perjalanan pengembaraannya terus dilakukan, sampai akhirnya Syams ke kota Konya. Kebingungan selalu meliputinya. Di Konya, Syams tidak mengetahui apakah ia dapat menemukan seseorang yang dicarinya selama ini. Identitas atas dirinya, Syams sembunyikan dan menyewa tempat bersama seorang wanita penjual gula sampai pada akhirnya bertemu dengan Rumi. Namun dilain sisi, ada riwayat yang mengatakan bahwasannya, Syams sudah mengetahui akan keberadaan Rumi di Konya. Dalam persinggahannya, ia menunggu kesempatan untuk bertemu, yang pada akhirnya Syams melihat Rumi seperti halnya pengajar yang lain, kering dan dangkal.

Akan tetapi dari awal pertemuan mereka, Syams mengagumi potensi yang ada dalam diri Rumi. Begitupun sebaliknya, Rumi mengagumi Syams. Dari pertemuan keduanya, Rumi tidak lagi mengajar dan mendidik muridnya. Majlis ta'lim dan menjadi Imam sholat yang merupakan kebiasaan dari Rumi, beralih kepada kesibukannya dalam hal menari dan memukulkan kedua kakinya ke tanah sembari menikmati lagu-lagu ghazal dan tenggelam bersama alunannya.⁸⁰ Dari peristiwa ini, menyalakan amarah dikalangan para pengajar fikih, dan menghasut pengikutnya serta mengucilkan Rumi. Dampaknya, terjadi perpindahan satu demi satu dari pengikut Rumi kepada para fukaha.

Dari fitnah yang terjadi di Konya, membawa dampak pengaruh terhadap kepergian gurunya, Syamsuddin Tabrizi. Pada 21 Syawal 643 H/1245 M, kepergian Syams tidak diketahui kemana ia pergi. Peristiwa kepergian Syams, membawa duka bagi Rumi. Kesedihan membawanya pada lantunan- lantunan *ghazal* yang mulai sering dinyanyikannya. Sampai suatu ketika, terbentuk lah majlis baru yang didalamnya Rumi mengundang orang-orang disekitarnya untuk bermain musik dan

⁸⁰Ibid., hlm. 10

menyimaknya.⁸¹

Lembaran- lembaran surat dan buku yang dikirimkan Rumi, rupanya tak mampu membuat Syams kembali ke Konya. Pada akhirnya Rumi memutuskan untuk mengutus anaknya, Sultan Walad untuk pergi ke Damaskus dalam rangka mendatangi Syams. Kembalinya Sultan Walad, akhirnya mampu membawa Syams Tabrizi bersamanya ke Konya, pada bulan Dzulhijjah tahun 644 H/1246 M. Tak berselang lama Syams menetap di Konya, permusuhan atas Syams kembali menyulut ditengah hati masyarakat.

Hadirnya fitnah yang kedua kalinya ini, dikarenakan para tamu akal tak menerima kehadiran sosok *magician*. Pemahaman yang sempit pada mereka, menjadikan tuduhan terhadap Rumi sebagai orang gila mereka sematkan karena melihat perilakunya yang hanya menari-nari di tempat umum dan pasar-pasar. Tidak sekali saja, golongan ahli fikih menyerang Rumi beserta gurunya. Bahkan dari kalangan sahabat dan musuh pun banyak yang ingin menumpahkan darah Syams.

Setelah terjadinya fitnah yang kedua, Syams Tabrizi menghilang dan tak pernal muncul kembali. Tepatnya pada tahun 648 H/1247 M. Meskipun Rumi sempat mencarinya ke Damaskus, namun tak membuahkan hasil. Setelah pencarian yang tak membuahkan hasil, Rumi kembali ke Konya. Kembalinya Rumi menjadikannya tetap menjalankan rutinitas mengajar dan memberikan fatwa kepada murid-muridnya tetap berjalan, namun berbeda dari sebelumnya. Kali ini Rumi memberikan fatwa-fatwanya bernuansa murni sufisme yang dibungkus dengan musik dan tari-tarian. Rutinitas ini terus beliau jalankan sampai akhir hayatnya.

Di kesempatan waktu kesibukannya dalam hal mengajar, Rumi memerlukan seseorang yang mampu dipercaya dan mengelola

⁸¹Ibid., hlm. 10

keperluan murid-muridnya. Maka Salahuddin Zarqub diangkatlah sebagai pengantinya, kemudian Husamuddin Celebi sebagai pengganti dalam menjalankan amanah-amanahnya saat Rumi sedang pergi. Keduanya merupakan murid sekaligus pembantu Rumi dalam hal menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi murid-muridnya dan orang-orang yang datang untuk mengunjungi Rumi.

Salahuddin Zarkub adalah orang pertama yang dipercaya sebagai wakil Rumi. Seorang pengerajin emas pasar dari kota Konya. Ia merupakan seorang yang kecenderungannya dekat dengan pecinta Tuhan, meskipun pendidikan serta wawasan yang dimiliki terbatas. Rumi selalu menjadikannya pelaksana dalam hal membimbing murid-murid yang memiliki usia lanjut dan perhatiannya kepada Salahuddin sangat besar, hingga mereka berdua memiliki ikatan yang kuat seperti keluarga sendiri. Bahkan saudari dari Salahuddin dipersunting oleh anak dari Jalaluddin Rumi, Sultan Walad.

Selama kurun waktu 10 tahun, Salahuddin mengabdikan dirinya untuk menjalankan tugas-tugas yang diberikan Rumi. 1 Muharram 657 H/1258 M, ia berpulang kepangguhan Allah setelah mengidap penyakit. Dari kepergian Salahuddin, posisi sebagai penggantinya digantikan oleh Hasamuddin Celebi, yang memiliki nama lengkap Hasan bin Muhammad al-Armawy. Laki-laki yang dijuluki Abu Yazid dan Imam Junaid pada masa itu, yang dituangkan julukan tersebut dalam mukaddimah kitab *Matsnawi*. Ia dikenal juga sebagai julukan keponakanku yang tertinggal.

Sebagai seorang murid Rumi, Hasamuddin Celebi memiliki peran dan jasa yang patut diberikan pujian. Pasaunya selain dari pada mengurus keperluan dan majlis ilmu yang ada, Hasamuddin memberikan pengaruhnya yang krusial, sehingga saran-sarannya untuk mengganti nazam yang ada di Matsnawi sampai menjadi sebuah karya.

Pada empat atau lima tahun terakhir dalam hidupnya, Rumi sering melakukan khalwat dengan penuh kesendiriannya dan sudah tidak memberikan petunjuk serta bimbingan lagi dalam hal nazam. Beliau hanya menghadiri perkumpulan zikir bersama murid-muridnya, berputar-putar dan menari.

Di penghujung hidupnya sebelum wafat, Jalaluddin terkena demam yang cukup tinggi. Meskipun dari raut wajahnya tidak menampakkan sedikit pun tanda-tanda kematiannya, ia sempat menyanyikan lagu-lagu ghazal dan raut pada wajahnya terpancar kebahagiaan. Pada 5 Jumadil Tsani 672 H/ 17 Desember 1273 M, Jalaluddin menghembuskan nafas terakhirnya.⁸²

2. Karya- karya Jalaluddin Rumi

Selama hidupnya, Rumi membekaskan pikirannya dalam 2 buah karya yang membahas sastra. Dalam kitab-kitabnya, ada yang berbentuk redaksinya prosa dan ada juga yang berbentuk nazam. Yang berbentuk prosa diantaranya:

1. Al-Majalis as-Sab'ah

Dalam kitab ini mengupas tentang ceramah-ceramah Jalaluddin Rumi ketika di atas mimbar dan kumpulan nasihat-nasihatnya, sekaligus berisikan tentang perjalanan atas pengembaraan Rumi selama bertemu dengan Syams al-Tabrizi.

2. Majmu'ah min ar-Rasa'il

Di kitab ini berisikan tulisan dari Rumi yang ditujukan kepada para kerabat dan sahabatnya.

⁸²Shopia, Yang Mengenal Dirinya Mengenal Tuhan: Aforisme-aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi, Terj. Anwar Holid, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), hlm. 14

3. Fihi Ma Fihi

Kitab ini berisikan tentang wawancara, sekumpulan kuliah dan pembahasan yang dikupas oleh Rumi dari suatu permasalahan yang muncul.

Sedangkan dalam bentuk nazamnya, yaitu:

1. Diwan Syams Tabrizi

Kitab ini berisikan Rumi yang sangat memiliki ketergantungan kepada gurunya. Rumi yang memiliki hubungan dengan gurunya Syamsuddin al-Tabrizi sampai seperti kesatuan yang tak terpisahkan diantara keduanya. Memuat ghazal sufi yang terdiri dari hampir 3500 ghazal jumlahnya dan memiliki jumlah 43.000 bait didalamnya. Karangan yang berjudul Diwan ini, terkenal dengan Diwan Syams Tabrizi dikarenakan Rumi pernah berucap oleh lisannya nama Syams.

2. Ruba'iyat

Dalam kitab ini berisikan seputar bait-bait. Ditengarai berjumlah 1.659 bait yang mempunyai wazan berbentuk rubai atau terdiri dari empat baris. Sedangkan dari jumlah bait keseluruhannya mencapai 3.318 bait.

3. Matsnawi

Kitab yang berisikan nazam dalam bentuk bahasa Persia ini, jika diartikan dalam bahasa Arabnya seperti biner. Bait-bait yang terselip didalamnya rima yang sendiri dari rima bait lainnya. Tetapi dari dua

penggalan bait dengan satu bait lainnya sama.

B. Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi

Cinta adalah ajaran yang dijadikan sentral oleh Jalaluddin Rumi. Cinta terhadap sesama manusia dan cinta Ilahi yang hubungannya hamba dengan Tuhannya. Dari cinta Ilahi ini lah Rumi banyak memperbincangkannya dan banyak menghasilkan pemikiran-pemikiran yang luar biasa, diantaranya:

- a. Ajaran cinta dalam buku Matsnawi:

Cinta- cinta yang muncul karena mewarna

Kecantikan lahiriah bukanlah cinta.

*Pada akhirnya cinta-cinta semacam itu adalah cela belaka.*⁸³

Kekayaan duniawi itu seperti senyuman Tuhan,

Ia membuat kita mabuk, sombong, dan tak terpakai lagi.

Kemiskinan dan kesusahan itu lebih baik bagimu,

*O Tuhan, karena`kemudian senyum itu tak memikat lagi.*⁸⁴

Kesabaran mendapatkan mahkota dari keimanan,

Ketika seseorang tak memiliki kesabaran, dia tak memiliki keimanan.

Sang Nabi bersabda, "Tuhan, tak memberikan keimanan

*pada siapa pun yang sifat alaminya tak mengandung kesabaran.*⁸⁵

⁸³ Jalaluddin Rumi, Matsnawi, terj. Subhan KM, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm. 17

⁸⁴ Ibid., hlm. 61

⁸⁵ Ibid., hlm.72

*Ketika takdir Ilahi tiba, ia meredupkan penglihatan,
karena itu akal kita terhadap kaki dengan kepala tak lagi bisa
membedakan.*

*Sesegera takdir itu berlaku, akal mengganyang dirinya sendiri dengan
nestapa.*

Menyingkapkan tabir, ia mencabik hati sanubarinya.⁸⁶

*Cinta, pada saat kutukan dan kemarahan,
menjadikan hal-hal yang menyenangkan menjadi tak tampak di mata.*

*Kecemburuan cinta menyebabkan setiap zamrud tampak
sebagai sebutir bawang perai: ini adalah arti batin La.⁸⁷*

*Dunia ini, yang dihubungkan dengan nafsu, adalah kuil berhala,
ia adalah sarang baik bagi para nabi maupun para durhaka.*

*Tetapi nafsu adalah budak orang-orang kudus,
emas tidak terbakar dalam api,
karena ia adalah cetakan yang tulen dari tambang.*

*Kesabaran dan keheningan menarik rahmat Ilahiah,
sedangkan mencari bukti ini adalah tanda kelamahan.*

*Bersetujulah dengan perintah Ilahi, "Diamlah,"
supaya balas jasa "diamlah"
mungkin masuk ke dalam jiwamu dari sang Kekasih.⁸⁸*

⁸⁶ Ibid., hlm. 54

⁸⁷ Ibid., hlm. 168

⁸⁸ Ibid., hlm. 164

*“Cinta tak ada hubungannya dengan pancaindra
dan enam arah, tujuan akhirnya hanyalah daya tarik
yang dipancarkan oleh sang Kekasih”.*

b. Ajaran Cinta dalam buku Rubaiyat:

*Semenjak kali pertama kudengar manusia
Menjeritkan kisah ternama tentang Cinta,
Dengan hati, jiwa, dan mata
Kuperjuangkan ia sepenuhnya.⁸⁹*

*Jika kau sungguh tegaskan
Cinta nama yang suci untuk nafsu manusia,
Lantas ketahuilah, dan buktikan
Bahwa jalan sungguh jauh dari nafsu menuju Cinta⁹⁰*

*Lepaskanlah akal pikiran!
Janganlah ke dalam hatimu ia kau masukkan!
Kau itu telanjang, dan sedingin es,
Itulah akal pikiran⁹¹*

*Baik atau buruk, tampak atau tersembunyi
Segalanya ada di bawah perintah Tuhan.
Aku berjuang demikian keras,*

⁸⁹ Jalaluddin Rumi, Samudra Rubaiyat: Menyelami Pesona Magis dan Rindu, Terj. Wawan Arif, (Yogyakarta: Forum, 2018), hlm. 23

⁹⁰ Ibid., hlm. 33

⁹¹ Ibid., hlm. 51

tapi takdir tiada henti
memberitahuku: "Ada demikian banyak hal di luar kendali".⁹²

Tidak, tidak; kita ini layaknya kuas
Dipegang di tangan sang pelukis kanvas;
Adalah di luar pengetahuan kita
Di mana kita terdampar kini dan lusa⁹³

Dia yang hatinya hina,
Dunia Cinta tak akan dia dapatkan;
Kau mencari Tuhan, dan menemukannya dijalanan.⁹⁴

c. Ajaran Cinta dalam buku Fihi Ma Fihi:

1. Perwujudan Cinta

Bagi Rumi, Cinta merupakan sayap yang mampu menerbangkan manusia meskipun memiliki beban yang berat ke angkasa, dan dari titik paling dalam kepada ketinggian, bumi ke bintang. Apabila cinta ini mengitari di gunung yang tegak, maka gunung akan berlandai-landai dengan riang.

Dalam menjelaskan bagaimana cinta; akal akan seperti keledai di dalam paya. Dan pena akan hancur berkeping-keping yang berusaha menggambarannya. Dia tahu, bahwa dirinya tak dapat membicarakannya dengan benar, yang menjadikannya perpindah

⁹² Ibid., hlm 105

⁹³ Ibid., hlm. 107

⁹⁴ Ibid., hlm. 183

dari manusia normal dan mengubah dirinya menjadi penyair yang kata-katanya penuh dengan ulasan misteri Ilahi.⁹⁵

Menurut Rumi, ada dua bentuk cinta. Pertama, Cinta imitasi (*isyq majazi*). Ini merupakan cinta yang terjadi kepada seseorang yang ditujukan kepada lawan jenisnya atau suatu keindahan lainnya, selain daripada Tuhan. Kedua, Cinta sejati (*isyq haqiqi*). Cinta sejati merupakan cinta yang hanya ditunjukkan kepada Tuhan semata.⁹⁶

Cinta imitasi ialah cinta yang sifatnya sementara, semu dan dapat menggoreskan luka bagi siapa yang memeluknya dengan erat. Seperti ungkapan Rumi dalam mastnawi:

Cinta- cinta muncul karena wewarna

Kecantikan lahiriah bukanlah cinta.

*Pada akhirnya cinta- cinta semacam itu adalah cela
belaka⁹⁷*

Namun berbeda halnya dengan cinta sejati. Cinta yang memiliki keabadian, bersifat hakiki dan mampu menuaikan kebahagiaan bagi siapa yang meneguknya.⁹⁸

Para pecinta Tuhan telah terjatuh

ke dalam arus yang deras.

Mereka telah menyerahkan

⁹⁵ Annemarie Schimmel, *Aku lah Angin, Engkau lah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*, Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan, (Bandung: Penerbit Mizan, 2016), hlm, 408

⁹⁶ Munawir, 20 *Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia*, (Temanggung: Penerbit Raditeens, 2019), hlm. 6

⁹⁷ Jalaluddin Rumi, *Semesta Matsnawi*, Terj. Subhan Km, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm. 19

⁹⁸ *Ibid.*, hlm. 7

*diri mereka pada peraturan cinta.
Mereka seperti batu gerinda yang berputar,
siang dan malam, dalam putaran berkelanjutan
dan mengerang tiada hentinya.*

Tiada yang pantas untuk dicintai selain Allah. Karena Dia lah yang menciptakan seluruh makhluk, Sang Maha Pencipta dan selaku pemberi anugerah hidayah dan pertolongan kepada hamba-Nya. Dia lah yang memiliki keabadian, kekekalan, yang menjadi penyebab keutuhan dan pemberi keselamatan. Dia lah yang memberi segala kebaikan disetiap keadaan, Maha Baik dan Maha Indah.⁹⁹

Di dalam wujud manusia, semua jenis ilmu menyatu dalam bentuk asalnya sehingga manusia bisa menampakkan segala hal yang tersembunyi. Seperti air jernih yang mampu memperlihatkan semua yang ada dibawahnya seperti batu, tanah, dan lain sebagainya. Ia juga mampu memantulkan benda-benda yang ada di atas permukaannya seperti sebuah cermin. Itu lah hakikat sejati jiwa, tanpa pengembaraan dan latihan.

Oleh sebab itu, mencintai Allah dilakukan dengan mengikuti para Nabi dan Wali sebagai utusan Allah. Menurut Rumi, Allah mengutus para nabi dan wali bagaikan air jernih untuk menjernihkan air hina dan kotor yang telah terkontaminasi dengan debu dan warna-warna baru. Saat itu lah manusia akan ingat bahwa seandainya ia melihat dirinya dalam keadaan jernih, ia akan yakin bahwa pada mulanya manusia itu tercipta dalam keadaan suci.

⁹⁹Al-Ghazali, Ringkasannya' 'Ulumuddin, Terj. Bahrun Abu Bakar, (Bandung: Penerbit Sinar Baru), hlm. 472

Ia juga akan mengerti bahwa sebenarnya kotoran dan warna-warna lain yang ada pada diri manusia adalah sesuatu yang datang kemudian. Dengan demikian, manusia bisa kembali mengingat keadaannya sebelum sifat-sifat baru ini datang dan berkata: "Inilah yang pernah diberikan kepada kami dahulu" (QS. al-Baqarah: 25). Hal ini menunjukkan pada kita bahwa kehadiran para nabi dan wali adalah untuk mengingatkan kondisi kita terdahulu; mereka tidak menanamkan hal baru dalam diri manusia.

Cinta dan agama diibaratkan bagai dua sisi mata koin yang dari keduanya memiliki nilai tak terpisahkan. Jika diumpamakan seperti jasad dan roh, keduanya menyatu. Tanpa adanya spirit dari cinta, agama tak berarti. Karena didalam agama banyak ajaran-ajaran yang memerintahkan untuk saling mengasihi dan menyayangi sesama manusia, baik dalam hal memahami dan mengenal diantara manusia lainnya.

Tanpa cinta, mana ada kebahagiaan dalam kehidupan, karena kehidupan akan berubah hambar tanpa adanya garam yang tiada batasnya itu.¹⁰⁰ Dalam sebuah akhiran dalam syair yang membahas terkait aspek cinta yang dikatakannya bahwa sampai akhir hari kebangkitan datang, manusia tidak mungkin mampu berbicara secara penuh terkait dengan rupa cinta. Menurut Rumi, *Mana mungkin mengukur samudramu dengan piring?*¹⁰¹

Dalam beberapa syair lainnya, Rumi mengungkapkan cinta bagai cermin dua alam atau merupakan kekuatan yang bisa mengubah baja dengan polesan menjadi cermin. Namun apabila cinta kepada Allah dihilangkan pada diri manusia yang mana cinta itu sifatnya inheren, maka yang terjadi hanyalah sifat kebinatangan

¹⁰⁰ Annemarie Schimmel, *Aku lah Angin, Engkau lah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*, Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan, (Bandung: Penerbit Mizan, 2016), hlm. 412

¹⁰¹ Ibid., 412

yang ada.¹⁰²

2. Keterbatasan Akal

Saat menguraikan cinta, akal berbaring pasrah

seperti seekor keledai terperosok lumpur

Cinta itu sendirilah yang mengungkapkan

penjelasan cinta dan kondisi cinta

Bukti sang mentari adalah mentari itu sendiri.

*Jika kau inginkan bukti, jangan palingkan wajahmu
darinya!¹⁰³*

Akal merupakan kekuatan bagi manusia yang menjadikannya berbeda dengan binatang dan tumbuhan. Dengan akal dapat memikirkan apa yang semestinya dihadapi oleh manusia atas masalahnya dan bisa mengetahui apa yang harus dikerjakan dan dihindari. Dengan demikian akal ialah alat yang dapat digunakan untuk memikirkan dan memahami fenomena yang terjadi dan sedang dijalankan oleh manusia, mulai yang ada dalam jiwanya sebagai ciptaan Tuhan yang memiliki keistimewaan dan kedudukan yang tinggi, karena manusia dapat merenungkan setiap persoalan yang sedang dihadapi dalam hidupnya.

Dalam perspektif Rumi, akal dibagi menjadi dua. Pertama, akal ialah sebuah kapasitas yang mempunyai fungsi sangat menakutkan. Kedua, pada tingkatan yang lebih tinggi dalam hal mendekatkan diri kepada Tuhan, akal mempunyai kelemahannya

¹⁰²Zulfikar Ahmad Naqshbandi, *Cinta Abadi Para Kekasih Allah*, (Bandung: Penerbit Marja, 2002), hlm. 16

¹⁰³Jalaluddin Rumi, Matsnawi, terj. Subhan KM, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm. 17

tersendiri.¹⁰⁴ Di tingkatan yang pertama, yaitu akal merupakan sebuah anugerah yang diberikan Allah terhadap manusia dan membedakannya dengan binatang.

Dengan akalnya, manusia mampu meredamkan hawa nafsu dan menjadi makhluk yang istimewa karena bisa mengekang keliruan hasrat jasmaninya. Bagi Rumi, akal ialah cahaya yang sakral dengan mengalirnya di hati, sehingga kepalsuan dan kebenaran mampu dibedakan oleh percikan cahayanya.

Akal sangat dibutuhkan dan berguna untuk membawa seseorang sampai ke hadapan pintu-Nya. Tatkala sudah sampai dihadapan pintu-Nya, seseorang harus mampu meninggalkan akal. Akal akan dapat membahayakanmu, ia akan menghalangi lintasanmu. Diumpakan seperti seseorang yang mengantarkan kain ke tukang jahit. Akal hanya bertugas untuk membawa kain itu sampai pada tukang jahit, ketika sudah sampai di tukang jahit, singkirkan lah akal itu dan pasrahkan sepenuhnya kepada tukang jahit.¹⁰⁵

Dan ditahap yang lebih tinggi, akal tak sanggup membawa seseorang mengarungi masuk misteri Tuhan, samudra cinta-Nya. Dalam pandangan Rumi, atas dasar keterbatasan akal yang dimiliki manusia, tak mampu menjangkau hingga sampai kepada Tuhan, ini terbukti melalui peristiwa Isra' Mi'raj Nabi Muhammad Saw. ketika memjumpai Tuhan.

3. Kekuatan Cinta

Rumi sering mengungkapkan syairnya dalam bahasa Arab dan persia. Terkadang ia juga menggunakan bahasa Turki dan Yunani

¹⁰⁴Munawir, 20 Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia, (Temanggung: CV Raditeens, 2019), hlm. 5

¹⁰⁵Jalaluddin Rumi, *Fihri ma fihri*, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm.257

dalam hal mengutarakan perasaannya. Dia mengetahui, bahwa keindahan dari cinta tak dapat diutarakan dengan cara apa pun, meski lidah memujinya sampai seratus kali. Sebab seperti Tuhan, cinta begitu nyata dan ghaib.

Dalam membahasakan pengalaman indahnya cinta, manusia masih sangat miskin. Karena cinta adalah cakupan jiwa manusia atas pengalaman yang sangat sublim¹⁰⁶, sehingga untaian kata pun tidak mampu teruraikan. Sebagaimana Rumi mengungkapkan cinta dengan keistimewaannya melalui metaforis. Keistimewaan ini membuat hampir dari karya-karyanya mengupasnya. Menurut Rumi, suka cita dan keindahan yang bersama cinta yang menyertainya menjadikan sumsum dan jantung agama.¹⁰⁷

Seorang pecinta dapat mengembara dalam cinta, dan semakin mengembara dengan jauh, maka kebahagiaan yang didapatkan semakin besar dan tak terbatas. Karena cinta tidak memiliki batasan. Sama halnya yang diutarakan oleh kalangan sufi dan filosof, cinta itu merupakan alasan untuk tiap gerakan di dunia ini, karena:

Kalau saja bumi dan gunung itu bukan pecinta,

Tentu rumput tak akan tumbuh dari dada mereka.

Karena cinta dapat menggerakkan segalanya, cinta juga menarik segalanya: ia sama halnya batu ambar atau magnet. Menarik seluruh hati ke tujuan dirinya.

Karena cinta ampas menjadi bersih

Karena cinta sakit menjadi sembuh

¹⁰⁶Keindahanyangditampakkandenganbentuk yang tinggidanmulia.

¹⁰⁷Munawir, 20 TokohTasawuf Indonesia dan Dunia, (Temanggung: CV Raditeens, 2019), hlm. 6

Karena cinta si mati menjadi hidup

*Karena cinta sang raja menjadi budak.*¹⁰⁸

Cinta bisa menjadi penyembuh atas kesombongan dan kebanggaan, dan menjadi penawar bagi kekurangan yang ada dalam diri. Bagi mereka saja yang diselimuti cinta yang tak mempedulikan diri. Cinta sesungguhnya sebagai satu-satunya yang bisa digunakan untuk bertransformasi.

Seseorang yang merasa menyesal dengan apa yang diperbuatnya, dengan menyadarinya secara tiba-tiba adalah bentuk perhatian dari Allah kepada hamba-Nya. Itu merupakan teguran dari Allah. Karena cinta akan tetap bersemai berdampingan dengan teguran-teguran-Nya.¹⁰⁹ Ketika seseorang menjumpai sakitnya atas teguran dan memperoleh suatu informasi yang baru, maka itu merupakan bentuk cinta dan sayangnya Allah kepada hamba. Namun jika seseorang mendapatkan teguran, akan tetapi tidak merasakan pedihnya, maka itu bukan pertanda cinta.¹¹⁰

Konsep cinta bagi Rumi, ialah sebuah jalan untuk tercapainya kesempurnaan. Cinta yang menjadi jalan untuk menjernihkan diri dari noda-noda hawa nafsu yang mengantarkan manusia kepada Tuhan. Kekuatan cinta membuat sang pecinta menaruh kepasrahan yang utuh kepada Tuhan, sang kekasih.

Cinta yang Tuhan berikan kepada hamba-Nya berpusat pada pengelihatannya dalam dirinya sendiri. Tanpa hadirnya cinta, tidak akan ada kebahagiaan dalam hidup, dikarenakan proses

¹⁰⁸ Jalaluddin Rumi, Semesta Matsnawi, Terj. Subhan Km, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm. 101

¹⁰⁹ Jalaluddin Rumi, Fihi ma fihi, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 72

¹¹⁰ Ibid., hlm 72

kehidupan menjadi hambar tidak adanya garam yang tidak ada batasannya itu.¹¹¹

4. Cinta Kepada Allah (Hubungan Cinta antara Manusia dan Tuhan)

Bukti iman yang sempurna adalah cinta kepada Allah yang begitu dalam dan intens. Cinta seperti ini akan terus berjalan sepanjang masa, tidak terpengaruh oleh situasi dan kondisi yang terus berubah dalam kehidupan. Cinta dapat dikatakan cinta ketika ia berjalan dengan intens. Ketika cinta itu hadir pada diri pecinta, maka rasa pahit pun akan berubah menjadi manis.¹¹²

Cinta merupakan esensi terdalam dari Tuhan. Menurut Rumi, Ia bagaikan samudra yang tidak memiliki ujung, meski gelombang didalamnya api dan darah. Sekali pun ikan yang didalamnya begitu banyaknya untuk minum, akan tetapi tidak menyebabkan airnya berkurang, dikarenakan samudra itu awal dan akhiran dari segalanya. Karena cinta merupakan samudra, maka dari itu ia juga merupakan hujan. Ketika menghampiri mendung cinta, bumi yang awalnya mati pun menjadi subur.

Cinta juga bagaikan sungai yang mengalir dengan deras, yang dapat membersihkan apapun. Apabila cinta dapat membersihkannya dengan api, maka ia dapat membersihkannya juga dengan air. Sebenarnya cinta merindukan mereka yang kotor agar dibersihkan oleh derasnya air cinta dikarenakan noda-noda yangempel padanya.

Cinta sejati itu ialah cinta yang mau untuk berkorban dan tidak disandarkan pada hawa nafsu belaka. Ketika ujian itu datang menerpa, maka yang dijumpai bukan rasa mengeluh, melainkan

¹¹¹Annemarie Schimmel, *Aku lah Angin, Engkau lah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*, Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan, (Bandung: Penerbit Mizan, 2016), hlm. 413

¹¹²Faqir Zulfikar A. Naqshbandi, *Cinta Abadi Para Kekasih Allah*, (Bandung: Penerbit Marja), hlm.22

kenikmatan. Ia menyadari cinta sejati hanya kepada Allah dan semua yang datang kepadanya berpusat dari Allah, sehingga cinta yang diuji itu berbuah nikmat karena adanya pendekatan kepada Allah.¹¹³

Menurut Imam Abdullah bin Alawi Al-Hadad, bahwa Cinta kepada Allah merupakan rasa kecenderungan dan adanya kebergantungan didalam hatinya untuk orang lain, tapi diarahkan kepada jalan Ilahi yang dipenuhi dengan pengagungan kepada Allah. Ketika seseorang itu mencintai orang lain dikarenakan oleh Allah, maka ukuran cintanya adalah iman dan akhlak, juga cintanya terhadap Allah.¹¹⁴

Manusia merupakan astrolab¹¹⁵ Allah. Untuk mengetahui astrolab ini, maka diperlukannya astronom. Apabila seorang pedagang makanan mempunyai astrolab, apa yang akan mereka perbuat? Dengan adanya alat ini, apa yang bisa dilakukan oleh pedagang untuk mengetahui tentang perputaran, tanda-tanda, dan daya bintang terhadap langit. Kebalikannya, jika yang memiliki astrolab ini adalah para astronom, maka sangat banyak memiliki manfaat dan kegunaannya. Ini lah mengapa ada ungkapan, "Siapa yang mengenali dirinya, akan mengenali Tuhannya."

Penyakit sang pecinta itu terasing dari

Segala penyakit lain:

Cinta adalah astrolab

Misteri- misteri Tuhan

¹¹³BalqisAziziy, Bias Cintadari Mukalla, (Sukabumi: CV. Jejakpublisher, 2018),Hlm. 148

¹¹⁴Ibid.,Hlm. 148

¹¹⁵Merupakanalat yang biasa digunakan untuk mengukur naiknya matahari dan bintang-bintang pada masa kuno.

Baik cinta itu berasal dari sisi duniawi

Ataupun dari sisi ukhrawi,

pada akhirnya ia akan

Membawa kita kesana

Allah berfirman, yang artinya: *"Dan sesungguhnya telah kami muliakan anak-anak Adam"*(QS.al-Isra:70)

Ketika Allah menjadikan manusia dapat mengetahui dan mengenal-Nya, maka manusia dapat dengan mudah meneropong kedalam astrolab; seseorang akan luluh dan melebur dengan keindahan Tuhan, perlahan demi perlahan. Keindahan yang ada ini tidak pernah sirna dari cermin ini. Allah mempunyai hamba-hamba yang menutupi dirinya dengan hikmah, karomah dan makrifat. Meskipun mereka tidak diberikan suatu pandangan yang khusus yang dimiliki orang-orang tertentu, namun mereka memiliki semangat yang kuat untuk menutup dirinya.

Dia yang memukul demi

dirinya sendiri harus

bertanggung jawab,

sedangkan dia yang memukul

demi Tuhan

mendapatkan perlindungan.

Cinta bagaimana pun yang dipunyai oleh seseorang kepada makhluk lain, asalkan cinta itu beralaskan untuk mendapatkan ridha

Allah, maka itu terhitung sebagai cinta kepada Allah.¹¹⁶

Kesadaran yang ada pada kehabagaian terhadap cinta yang paling tinggi hadir pada segala eksistensi. Yang membedakan hanya pada aspek yang kaitannya dengan rupa perwujudan atau nama. Bila ditinjau dari pandangan manusia dengan Realitas Tertinggi pada semuanya, ia akan melihatnya dengan padangan yang sama. Dualisme yang dasar hanya pada ruh dan sifatnya, bukan pada aspek badan dan jiwa.

Tuhan menciptakan sesuatunya dengan berpasangan. Hal ini merupakan bukti kesempurnaan. Adanya keburukan pastinya ada kebaikan dan keimanan yang terselip didalamnya. Tuhan melihat semua ciptaan dalam pandangannya sama. Namun dalam pandangan makhluk, melihat ciptaan Tuhan bentuk-bentuknya berbeda. Dikalangan sufi, segala pertentangan dan perbedaan yang ada bukan dua aspek mutlak yang terpisah dengan masing-masing realitas, akan tetapi satu.¹¹⁷

Bentuk dan nama tidak ada dalam aspek batin. Bagi manusia yang mencari Tuhannya, akan menfokuskan spiritualitasnya hanya pada aspek yang terdalam dengan melihat satu kesempurnaan, melihat Tuhan yang sama dengan penuh cinta. Hal ini sesuai dengan perkataan Rumi dalam mazhab cintanya, bahwa tidak ada keimanan dan kekufuran. Cinta itu tersimpan pada jiwa yang terdalam. Keimanan yang paling tertinggi ialah cinta kepada Tuhan karena mempunyai kekuatan yang besar.¹¹⁸

Menurut Rumi, ketika terjalinnya hubungan intim antara

¹¹⁶FaqirZulfikar Ahmad Naqshbandi, CintaAbadi Para Kekasih Allah, (Bandung: PenerbitMarja, 2002), hlm.51

¹¹⁷A. Nurcholis, Alamsyah M. Dja'far, Agama cinta:Menyelami Samudra Agama-Agama, (Jakarta: Penerbit Elex Media Komputindo, 2015), hlm 28

¹¹⁸Ibid.,hlm. 28

pecinta dengan yang dicintai, tidak ada lagi setan dan kebencian yang hadir. Yang ada hanya lah cinta. kekufuran pun sirna menjadi keimanan apabila dijalankan dengan Cinta semata-mata kepada Allah Swt. menyatu dengan Allah yang didasarkan pada rasa cinta, membuat apa pun yang terikat dengan duniawi menjadi tak ada nilainya.¹¹⁹

5. Manusia Makhluk Dua Di Mensi

Allah menciptakan makhluk terbagi menjadi tiga jenis. Pertama, ialah malaikat. Mereka menjalankan tugasnya sesuai dengan perintah Allah dan murni hanya untuk beribadah. Taat beribah, zikir merupakan makanannya. Karena malaikat diciptakan tanpa adanya hawa nafsu pada dirinya dan berjalan sesuai esensinya, yaitu ketaatan.

Kedua, Allah ciptakan binatang yang pada dirinya hanya ada hawa nafsu. Mereka tidak memiliki akal sebagai filterisasi dalam bertindak yang disebabkan oleh nafsunya dan tidak memiliki tanggung jawab.

Ketiga, Allah menciptakan manusia yang tidak berdaya. Allah anugerahi manusia akal dan hawa nafsu dalam dirinya. Oleh karena itu, dalam dirinya memiliki setengah dari sifat malaikat dan setengah laginya binatang. Bagaikan ikan dan ular. Ikan yang hidup dan menarik dirinya di air dan ular yang hidup dan menarik dirinya ke daratan.¹²⁰ Malaikat atas dasar pengetahuannya ia selamat, dan hewan atas dasar ketidakpedulianya ia selamat.

Sebagian dari anak adam memilih untuk mengikuti akalnya dari pada nafsunya, sehingga mereka sampai pada tingkatan

¹¹⁹Ibid., hlm. 26

¹²⁰Jalaluddin Rumi, *Fihi Ma Fihi*, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 185

malaikat dan dipenuhi oleh cahaya. Sama halnya seperti mereka para Nabi dan wali. Mereka ini lah yang sudah terbebas dari jeratan rasa takut dan harapan. Oleh karena itu, dalam al-Qur'an Allah berfirman:

“Maka tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak pula mereka bersedih hati”, (QS.al-Baqarah: 38).

Begitu juga ada sebagian dari mereka yang lebih memilih mengikuti hawa nafsunya dari pada akal, sehingga mereka menyerupi seperti halnya binatang. Sedangkan selebihnya mereka yang masih terus melakukan perhelatan antara akal dan hawa nafsunya. Mereka masih diselimuti oleh rasa sedih, gelisah, sakit, penderitaan dan merasa hidupnya dipenuhi oleh ketidakpuasan diri dalam menjalankannya. Mereka adalah orang-orang mukmin yang senantiasa ditunggu oleh para wali untuk dibawanya kembali kepada asal mereka, dan menjadikannya seperti para wali.¹²¹

Namun kalau manusia membersihkan dirinya dari noda-noda nafsunya dan terus meningkatkan kualitas dari spiritualnya yang Allah anugerahkan, manusia akan mendapatkan kedudukan yang lebih tinggi dari pada malaikat karena pada diri malaikat tidak ada kecenderungannya. Yang Allah ciptakan malaikat selalu taat dan menyembah-Nya dan ini semua merupakan ketentuan yang sudah ditetapkan.¹²²

Karena dalam perjalanannya, manusia menemukan jalan yang sesak mengingat manusia mempunyai pilihan baik dan buruk, ruh dan materi. Bagi Rumi, manusia bagaikan itik yang hidup di darat dan di air; manusia juga bagaikan setengah ular dan setengah

¹²¹Ibid., hlm. 186

¹²²Annemarie Schimmel, *Aku lah Angin, Engkau lah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*, Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan, (Bandung: Penerbit Mizan, 2016), hlm. 162

lebah yang dapat memproduksi racun dan juga madu.¹²³ Meskipun dalam penciptannya manusia, malaikat sempat mempertanyakan kepada Tuhan mengapa ia dijadikan wakil di bumi sedangkan malaikat sudah mengetahui bahwa manusia sebelumnya telah melakukan kerusakan “saling menumpahkan darah dan merusak” (QS. Al-Baqarah: 30)

Namun Tuhan menjawabnya, Aku lebih mengetahui apa yang tidak kalian ketahui. Oleh karenanya, Allah memerintahkan malaikat untuk bersujud kepada makhluk yang baru diciptakan, yaitu Adam. Karena hanya lah manusia yang dapat mengetahui nama-nama benda, bukan malaikat dan juga bukan hewan.

Sifat buruk itu seperti halnya bisul dan kudis. Apabila sifat-sifat buruk itu melekat ada pada dirinya, ia tidak merasa tersakiti. Tetapi jika sifat-sifat buruk itu ada pada orang lain, ia merasa tersakiti dan akan beranjak menjauhi orang itu.¹²⁴ Seumpamanya yang kamu lakukan adalah menjauhi saudaramu, lantas bagaimana semisal saudaramu yang menjauhimu disebabkan oleh rasa tidak suka terhadap penyakitmu? Perasaan tidak suka yang kamu tampilkan kepada saudaramu, menjadikannya mengetahui akan aibnya, dengan hal demikian, menyebabkan dirinya bisa melihat aibnya sendiri.

Ketahuiilah bahwa setiap

kebiasaan burukmu adalah duri semak.

Akhirnya, berulang kali duri-durinya menusuk kakimu.

Berulang kali kau terluka oleh

¹²³ Jalaluddin Rumi, Fihi Ma Fihi, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 187

¹²⁴ Ibid., hlm. 73

kebiasaan-kebiasaan burukmu sendiri.
Kau tak punya akal sehat, kau sangat bodoh.
Jika duri itu melukai orang lain,
yang terjadi akibat sifat burukmu, kau tak peduli,
bagaimanapun juga kau tidak tak peduli
pada luka-lukamu sendiri.
Kau adalah azab bagi dirimu sendiri
dan setiap orang lain.¹²⁵

Padahal Nabi Saw bersabda: "Seorang mukmin adalah cerminan bagi mukmin lainnya". Dan tidak bersabda: "Seorang kafir adalah cerminan bagi orang mukmin". Karena seorang kafir tidak memiliki karakter itu, sehingga ia bukan lah cerminan bagi orang lain.

Di dalam Fihi Ma Fihi bab 26 diumpamakan situasi manusia bagai sayap malaikat yang dikaitkan pada ekor keledai, yang mana ekor keledai itu bisa berubah menjadi sosok malaikat, akibat cahaya yang hadir seiring dengan malaikat. Begitu mengesankan perumpamaan ini.

Lantaran mengingat kondisi yang melukiskan manusia. Faktanya, manusia merupakan makhluk yang memiliki kebebasan kehendak yang berada diantara binatang dan malaikat, antara materi murni dan ruh murni. Apabila yang dilakukan manusia hanya mengikuti pada insting rendahnya, manusia akan menjadi lebih rendah dari pada binatang dikarenakan terbatasnya tindakan yang

¹²⁵ Jalaluddin Rumi, Semesta Matsnawi, Terj. Subhan Km, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2018), hlm.92

dilakukan oleh binatang dan bukan lah beralaskan pilihan.

Dan manusia dalam pandangan Rumi, pada dasarnya mempunyai potensi untuk mencapai derajat manusia sempurna karena dalam dirinya terdapat hakikat kesucian, yaitu adanya ruh yang berasal dari Allah.¹²⁶ Dan untuk mencapai esensi spiritual dirinya, manusia harus bekerja dengan keras untuk mencapai manusia sempurna ini. Dimensi spiritual ini bukan sesuatu yang keberadaannya jauh, melainkan keberadaannya tersembunyi dikedalaman jiwa manusia. Setiap orang bisa mencapainya, akan tetapi hal ini bagaikan harta yang tertimbun oleh hasrat-hasrat rendahnya manusia.¹²⁷

Karena bagi Rumi, manusia yang sempurna adalah manusia yang didominasi oleh cinta. Dan bagi manusia yang sudah didominasi oleh cinta, dirinya menyadari akan kesatuan rohaninya dengan Tuhan pada puncak spiritualnya.

¹²⁶Andi Nurbaethy, Esensi Manusia dalam Pemikiran Jalaluddin Rumi, Jurnal Aqidah-Ta, Vol. V, No. 1, 2019, hlm. 100

¹²⁷Ibid., hlm. 102

BAB IV

A. Kandungan Nilai-Nilai Berpikir Positif Dalam Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi

Dalam bab ini akan dikaji nilai-nilai berpikir positif terhadap ajaran cinta Jalaluddin Rumi. Penulis akan menggunakan strategi berpikir positif seperti; Memiliki Teladan, Melihat Orang lain, Mengubah Konsentrasi ke Arah Positif, Pembagian identifikasi diri, Berpegang pada nilai luhur dan Berpikir alternatif sebagai analisis terhadap ajaran cinta Jalaluddin Rumi.

1. Kandungan Nilai Teladan dalam Perwujudan Cinta Jalaluddin Rumi

Perilaku meniru yang ada dalam diri manusia, menjadikannya dapat melakukan seperti apa yang dilihat dan diamati oleh sekitarnya. Peniruan yang dilakukan mulai dari orang-orang yang berada di dekat kemudian sekitarnya, seperti keluarga, tetangga, guru, teman, artis, bahkan tokoh publik yang ada.

Dalam pandangan Bandura¹²⁸, bahwa adanya suatu perubahan perilaku terjadi karena adanya peniruan atau peneladanan terhadap orang lain yang dikagumi atau disenangi dengan cara mengamati.¹²⁹ Hal ini menunjukkan adanya stimulus dan respon dalam diri manusia. Perubahan yang terjadi, sangat tergantung dengan stimulusnya.

¹²⁸Tokoh Psikologi Behavior

¹²⁹Himpsti, 15 Warna Psikologi untuk Moloku Ki Raha, (Malang: PT. Citalntran Selaras, 2020), hlm. 71

Peniruan atau keteladanan yang dilakukan, akan berdampak pada pembentukan kepribadian. Dengan kepribadian yang terbentuk, menjadikan pembeda dari yang lainnya. Dan teladan yang paling baik adalah meneladani perilaku Nabi Muhammad Saw. Seperti yang difirman kan Allah dalam surat Al-Ahzab: 21 yang berbunyi:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ
وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Yang artinya: Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagi kalian.(QS. Al-Ahzab 33:21)

Dan bagi Rumi, seorang murid yang dididik oleh kekasih Allah, akan menjadi seseorang yang memiliki jiwa yang suci dan bersih. Akan tetapi seseorang yang dididik oleh seorang yang munafik dan penipu, dan belajar darinya, maka ia akan seperti gurunya; lemah, hina, memalukan, menyedihkan dan baginya tidak ada jalan keluar. Pikirannya tidak bisa fokus untuk segala hal dan indera yang dimilikinya sangat lemah.¹³⁰

Ini sama halnya dengan nilai teladan atau modelling sebagai strategi berpikir positif, yang dalam hal ini adanya peniruan atau keteladanan yang didapatkan dari apa yang diamati dan ditiru didekatnya, seperti keluarga, teman, guru, para pemimpin dan sebagainya.¹³¹

¹³⁰ Jalaluddin Rumi, Fihi Ma Fihi, Terj. Abdul Latif, (Yogyakarta: Penerbit Forum, 2016), hlm. 91

¹³¹ Dr. Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, Terj. Khalifurrahman & M. Taufik, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 273

Sedangkan hakikat jiwa tanpa latihan dan pengembaraan menurut Rumi, bahwa manusia dalam wujudnya jenis-jenis ilmu semuanya menyatu, sehingga manusia mampu menampakkan sesuatu yang tidak terlihat atau tersembunyi.¹³² Sama halnya seperti air jernih yang mampu memperlihatkan batu, tanah dan sebagainya yang ada dibawahnya. Dan memantulkan benda apa saja yang ada di atas permukaannya, seperti cermin.

Dari sini terlihat adanya kesadaran bahwa manusia adalah makhluk yang diciptakan dan dilengkapi oleh berbagai kemampuan dan potensi dasar yang telah dianugerahkan Allah, baik yang sifatnya jasmaniah maupun Ruhaniyah. Oleh sebab itu, segala potensi harus ditumbuhkembangkan secara baik.¹³³

Melihat manusia yang memiliki potensi yang dianugerahkan oleh Allah, adanya sifat untuk meneladani yang dilakukan manusia, dapat mempengaruhi dan erat kaitannya dengan terjadinya pembentukan cara pandang, keyakinan dan nilai-nilai yang ada pada diri seseorang yang dirasa baginya baik dalam hal bidang tertentu.¹³⁴ Oleh sebab itu, penting untuk melihat siapa yang dijadikan teladan bagi hidup seseorang.

Di dalam mendeskripsikan nabi dan wali, Rumi mengumpamakan seperti air jernih yang membersihkan air kotor dan hina karena telah terkontaminasi oleh debu dan warna-warna baru. Menurutnya, warna-warna dan kotoran yang ada dalam diri manusia adalah sesuatu yang datang. Bagi Rumi, manusia mulanya tercipta dengan keadaan yang suci.

Adanya kehadiran nabi dan wali menunjukkan bahwa pada

¹³²Ibid., hlm. 91

¹³³Azhari, Pendidikan Anak dalam Dimensi Islam, (Balikpapan: LPPM STIS Hidayatullah, 2013), hlm.35

¹³⁴Ibid., 273

dasarnya untuk mengingatkan kondisi terdahulu manusia; mereka tidak menanamkan hal-hal baru pada manusia. Dengan demikian, dalam pandangannya Rumi, ditemukan adanya anjuran untuk mengikuti, meniru dan meneladani para nabi dan wali agar manusia kembali kepada asalnya, yaitu suci.

Ketika keteladanan para wali dan nabi dijalankan dengan baik, manusia akan disinari penuh oleh cahaya, sama halnya para wali dan nabi, mereka sudah terbebas dari jeratan harapan dan ketakutan yang membayang-bayangi manusia. Manusia akan mengalami ketenangan ketika dirinya mengenali dan mengerti bahwa dirinya sebagai makhluk dengan pikiran yang berevolusi karena pengetahuan yang ada.¹³⁵ Oleh sebab itu, dibutuhkan pemahanan dan pengetahuan yang benar.

Semakin tenang seseorang, maka semakin dapat mengendalikan dan menguasai diri, sehingga kesuksesan akan didapatkan, baik pengaruh dan kekuatan baginya untuk menuju kebahagiaan.¹³⁶

2. Kandungan Nilai Memandang Orang lain dalam Perspektif Manusia Makhluk Dua Dimensi

Permasalahan yang menimpa seseorang, seringkali dikaitkan dengan orang yang berada disekitar sebagai akar permasalahan. Padahal bisa jadi penyebabnya terletak pada diri sendiri. Cara seseorang melihat orang lain, menjadi bagian terpenting dalam berpikir positif. Dan sumber dari emosi negatif salah satunya bersumber dari menyalahkan.¹³⁷

Ketika seseorang memandang orang lain dengan pandangan

¹³⁵ Arthur R. Pell, *The Best of James Allen: As A Man Thinketh And From Poverty To Power*, Terj. Meliana Simamora, (Jakarta: Penerbit Bhuana Ilmu Populer), hlm. 35

¹³⁶ Ibid., 35

¹³⁷ Brian Tracy, *Change Your Thinking, Change Your Life*, Terj. Anies Lastiati, (Jakarta: Penerbit Kaifa, 2006), hlm. 66

sempurna atau melihat seseorang lebih baik darinya, bisa akan menyebabkan ketidakpercayaan diri. Padahal baik buruknya seseorang belum tentu sama dengan baik dan buruknya yang dipikirkan oleh orang lain. Dan menjadi diri sendiri merupakan pilihan yang tepat.

Jangan pernah batal melakukan sesuatu yang ingin dikerjakan hanya karena pertimbangan orang lain tentang diri sendiri. Karena faktanya tidak ada orang lain yang memikirkan tentang diri kita.¹³⁸ Dan yang terpenting harus memaafkan orang lain. Rasa marah, sedih dan penyesalan yang ada dibenak harus disingkirkan dengan mencoba tidak menyalahkan orang lain dan keadaan.

Hal ini dapat menyebabkan kobaran api emosi negatif menyala. Tidak memaksa orang lain untuk berubah. Sebagaimana contohnya mengkritik orang lain, akan tetapi sebetulnya hal itu tidak bisa dirubah dari orang tersebut.

Dari gagasan tentang dua dimensi Jalaluddin Rumi, penulis melihat ada nilai berpikir positif di dalamnya dengan mengemukakan adanya potensi dalam diri manusia yang dapat melakukan kebaikan dan keburukan. Dan usaha untuk berpikir positif bisa diupayakan melalui kesadaran untuk tidak mudah menyalahkan orang lain, dikarenakan kebaikan dan keburukan merupakan hal yang dimiliki manusia sebagai potensi.

Karena menurut Dr. Ibrahim El-fiky, bersumbernya emosi negatif disebabkan oleh adanya penyalahan terhadap orang lain dan diri sendiri. Dalam hal ini, Rumi melihat manusia dengan keadaan yang sesak disebabkan oleh dibenturkannya pilihan baik dan buruk, ruh dan materi, yang mana di dalam berpikir positif juga dijelaskan tentang pilihan untuk tidak mudah dalam menyalahkan, selalu

¹³⁸Ibid., Hlm 74

memaafkan orang lain dan dianjurkan lebih pada pengevaluasian terhadap diri sendiri.

Demikian juga yang dijelaskan oleh Rumi, bahwa keburukan bagaikan kudis, ketika menempelnya keburukan pada dirinya, ia tidak merasa tersakiti, berbeda halnya jika hal itu terjadi pada orang lain, dirinya akan beranjak menjauhi yang disebabkan oleh rasa jijik.

Dan bagi Rumi, dalam syairnya:

"Cinta, pada saat kutukan dan kemarahan, menjadikan hal-hal yang menyenangkan menjadi tak tampak di mata".

Oleh karenanya, ketika adanya kemarahan dalam diri, akan menutupi segalanya yang ada di depan mata, termasuk hal yang sebetulnya itu merupakan sesuatu yang menyenangkan dalam hidup.

Dan dijelaskan oleh Rumi dalam Syairnya:

*"Kesabaran mendapatkan mahkota dari keimanan,
Ketika seseorang tak memiliki kesabaran,
dia tak memiliki keimanan.*

*Sang Nabi bersabda, "Tuhan, tak memberikan keimanan
pada siapa pun yang sifat alaminya tak mengandung kesabaran".*

Dari sini, terlihat adanya penegasan untuk terus bersabar, karena sabar adalah mahkota dari keimanan. Ciri-ciri orang yang beriman adalah orang yang memiliki kesabaran.

Jika ini dilakukan secara terus menerus maka rasa marah, penyesalan dan mudah menyalahkan akan sirna dalam diri, serta terus mau belajar dari setiap permasalahan yang ada akan

tertanam dalam diri, sehingga berdampak pada kemampuan untuk menyesuaikan diri yang lebih besar dalam menghadapi permasalahan. Dan faktor keberhasilan untuk meraih kebahagiaan dengan menutupi rasa marah dan memaafkan orang lain.¹³⁹ Hal ini merupakan sifat-sifat orang yang bertakwa dan dicintai oleh Allah. (QS. Ali Imran: 134)

3. Kandungan Nilai Konsentrasi dalam Cinta Kepada Allah

Konsentrasi merupakan suatu usaha dari pikiran untuk memusatkan perhatiannya pada satu fokus. Dalam budaya berpikir, konsentrasi sangat memiliki kekuatan yang luar biasa karena mampu menyelesaikan permasalahan yang ada. Dengan konsentrasi, dapat mengesampingkan informasi-informasi yang ada, dan hanya berfokus pada informasi yang dianggap mendukung dengan hal yang dijadikan pusat perhatiannya atau fokusnya.

Dalam berpikir positif, memiliki konsentrasi sangat dibutuhkan untuk menuai hasil yang diinginkan agar dapat tercapai. Adanya konsentrasi, untuk menangkal hal-hal negatif yang berdatangan kepada pikiran seseorang. Dan untuk menyelesaikan persoalan, dimulai dari pikiran itu sendiri. Mengarahkan tujuan kepada kebahagiaan, akan membersihkan pikiran dari hal yang tidak membahagiakan. Konsentrasi menjadi sangat krusial, sehingga Jalaluddin Rumi menerapkan dalam kehidupannya, yang mana dalam gagasannya tentang Cinta kepada Allah.

Dari gagasan Jalaluddin Rumi tentang Cinta kepada Allah, terlihat adanya cinta yang dilakukan secara intens, sehingga tidak dapat dipengaruhi oleh keadaan maupun situasi hidup yang berjalan dengan dinamis. Hal ini senada dengan nilai konsentrasi yang

¹³⁹Adnan Tharsyah, 16 Jalan Kebahagiaan Sejati, (Bandung: Penerbit Hikmah, 2006), hlm. 131

menjadi strategi untuk berpikir positif.

Yang di dalam mencintai Allah, seseorang dituntut untuk mengenali dirinya, yang dijelaskan oleh Rumi sebagai astrolab Allah dan Allah sebagai astronomnya. Dengan akal yang dianugerahkan Allah kepada manusia, dapat menjadikannya mengenali dan mengetahui ciptaan-Nya, sehingga luluh dan melebur kepada keindahan-Nya. Dari hal ini ada pengajaran untuk berkonsentrasi pada pengenalan akan diri sendiri.

Bagi Rumi dalam syairnya:

*"Cinta tak ada hubungannya dengan pancaindra
dan enam arah, tujuan akhirnya hanyalah daya tarik
yang dipancarkan oleh sang Kekasih".*

Disini adanya penegasan, bahwa cinta tidak ada kaitannya dengan pancaindra, dan hanya berfokus atau berkonsentrasi pada nikmat-nikmat yang Allah berikan kepada hambanya. Nikmat yang Allah berikan ini lah yang menjadi daya tarik yang perlu disadari oleh hamba yang mau menelaah dan selalu bersyukur dalam hidupnya.

Dan menurut Jalaluddin Rumi kebahagiaan paling tinggi ialah ada dalam segala eksistensi, tidak berpatok pada wujud maupun nama. Baginya melihat harus dari eksistensi paling tinggi manusia, bahwa semuanya sama. Ini berbanding lurus dengan adanya konsentrasi pada eksistensi paling tinggi, yaitu pandangan akan semuanya sama. Dengan begitu, tidak adanya perbedaan dalam memandang orang lain, baik teman, musuh, sampai orang yang tidak dikenal sekalipun.

Ketika pandangan ini dipegang secara kuat, akan dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan karena ada pemfokusan

terhadap diri dan mengantarkan pada kebahagiaan karena terbebaskannya oleh pandangan yang bersifat materi. Pandangan ini diperkuat oleh Ibnu A'robi, bahwa kebahagiaan itu ada ditimbulkan oleh pemahaman tentang tiada wujud selain daripada wujud Allah, dan wujud yang paling hakiki, ialah Allah.¹⁴⁰

4. Kandungan Nilai Identifikasi diri dalam Manusia Makhluk Dua Dimensi

Identifikasi diri dengan pembagian, menjadi hal yang penting dalam hal berpikir positif. Karena dengan adanya pembagian yang dilakukan dengan identifikasi dapat melihat kesalahan yang dilakukan dengan berusaha berintrospeksi. Acapkali mengeneralisasi diri dengan kegagalan, merupakan hal yang fatal karena bisa menyebabkan depresi, stress dan kurangnya rasa percaya diri.

Dimaksudkan adanya pembagian, agar mengerti apa yang mesti harus diperbaiki. Karena untuk menjadi orang sukses, harus mampu mengenali arti kegagalan. Adanya pembagian dengan identifikasi bertujuan untuk meninjau kekurangan yang ada dalam diri seseorang, untuk dijadikan bahan perbaikan menuju tujuan yang diinginkan. Karena dunia adalah refleksi dari diri seseorang. Yang mana visi hukum harus dilihat dengan baik.

Kesadaran akan pengetahuan bahwa segalanya yang ada didalam memiliki interaksi sebab akibat yang terus ada, dan tak bisa dipisahkan dengan hukum tersebut.¹⁴¹ Oleh karenanya, kesadaran untuk mengoreksi diri sangat diperlukan untuk melihat penyebabnya. Mengingat bahwa pada dasarnya kondisi kehidupan

¹⁴⁰Dr. KautsarAzhariNoer, Ibn Al-ArobiWahdatul Al-WujuddalamPerdebatan, (Jakarta: Paramadina, 1995), hlm. 42

¹⁴¹Arthur R. Pell, The Best of James Allen: As A Man Thinketh And From Poverty To Power, Terj. Meliana Simamora, (Jakarta: Penerbit Bhuan Ilmu Populer), hlm.59

memiliki keterikatan yang teratur dan harmonis, serta penyebab dari setiap kondisi terkandung didalam diri sendiri.

Pengidentifikasian dalam diri, dalam gagasan Rumi terdeskripsikan melalui pengetahuan tentang dua dimensi; baik dan buruk atau berhasil dan gagal yang bisa terjadi pada diri manusia. Namun manusia berhak untuk menentukan pilihannya, mau mengikuti akal nya atau hawa nafsunya. Hal ini senada dengan adanya keharusan untuk terus mengevaluasi apa yang dilakukan, dan tidak mudah mengeneralisasi kesalahan dan kegagalan yang terjadi padanya.

Dalam pandangan Rumi, dijelaskan bahwa adanya penegasan untuk memilih mau mengikuti akal atau hawa nafsunya, yang ketika seseorang mengikuti akal nya, ia akan tersinari oleh cahaya malaikat yang kedudukannya sama seperti para wali dan nabi. Sama halnya dengan identifikasi diri untuk berpikir positif, adanya pembagian untuk mengerti apa yang mesti dilakukan.

Nafsu adalah budak orang-orang kudus,

emas tidak terbakar dalam api,

karena ia adalah cetakan yang tulen dari tambang.

Bagi orang yang suci, Rumi menjelaskan dalam syairnya bahwa nafsu seperti budak bagi mereka. Karena orang yang suci seperti emas. Ia tidak terbakar oleh api. Ia adalah cetakan yang tulen dari tambang. Artinya orang yang lebih mengikuti akal nya daripada nafsunya tidak akan mudah terpengaruh oleh godaan-godaan duniawi yang ada.

Dan bagi Rumi, ia mengumpamakan seseorang yang lebih mengikuti hawa nafsunya dari pada akal, sama seperti menyerupai binatang. Disini adanya anjuran untuk lebih mengikuti akal nya dan

tidak mengikuti hawa nafsunya. Dengan melihat diri dari pengidentifikasian yang dilakukan, dapat memaksimalkan akal sebaik mungkin dan menghindarkan diri dari rasa malas, marah dan kekecewaan yang disebabkan oleh hawa nafsunya.

Ketahuilah bahwa setiap

kebiasaan burukmu adalah duri semak.

Akhirnya, berulang kali duri-durinya menusuk kakimu.

Berulang kali kau terluka oleh

kebiasaan-kebiasaan burukmu sendiri.

Dalam syairnya Rumi diumpamakan bahwa kebiasaan buruk, seperti halnya duri semak. Karena dengan kebiasaan buruk yang dilakukan, akan menjadikannya terus menerus terluka akibat ulahnya sendiri. Semakin sering melakukan keburukan, luka yang ditimbulkan semakin banyak diterima olehnya.

Menurut Rumi, Allah menciptakan semuanya dengan berpasangan. Ada kebaikan, pasti adanya keburukan. Dan didalam keburukan, telah terselip keimanan dan kebaikan bagi orang-orang yang bersabar, serta mengharapkan ridho-Nya. Disini adanya ajakan untuk terus bersabar dalam hal menjalankan kehidupan, terlebih dalam menyikapi keburukan atau pun kegagalan. Karena orang sukses adalah orang yang mau mengenali arti kegagalan.¹⁴²

Adanya pembagian, dapat membantu diri dalam melihat persoalan agar dapat diselesaikan dengan baik, mudah dan penuh dengan percaya diri yang nantinya akan berujung pada keberhasilan

¹⁴²Ibid., hlm. 287

dan kebahagiaan yang didapatkan.¹⁴³

5. Kandungan Nilai Luhur dalam Cinta Kepada Allah

Nilai luhur atau nilai-nilai yang memiliki kekuatan untuk mengubah pribadi, etika dan moral, yang mana dalam perbuatannya mencerminkan sifat budi luhur. Karena dengan adanya pelajaran yang berharga, akan menjadikan perubahan dalam hidup seseorang. Pasalnya setiap peristiwa maupun kejadian berupa pengalaman yang terjadi pada diri seseorang, pastinya memiliki pelajaran yang terkandung untuk diambil baiknya.

Dalam hal berpikir positif, nilai luhur menjadikan seseorang memiliki cara pandang yang luas dalam menghadapi permasalahan yang ada. Dengan adanya cara pandang yang luas diharapkan adanya ketenangan dalam menghadapi permasalahan. Disebabkan ketakutan, kecemasan, penyesalan, kekhawatiran, keraguan dan rasa kecewa, disana ditemukan adanya ketidaktahuan dan kurangnya iman.¹⁴⁴ Dengan adanya nilai luhur dapat memperluas cakrawala dalam bingkai yang lebih besar. Dan pelajaran yang sangat berharga dan penting bagi kehidupan ialah pelajaran tentang dimensi spiritual.¹⁴⁵

Dalam pandangan Rumi, bahwa adanya teguran dari Allah yang disadari oleh seseorang, dan menjadi informasi yang baru, itu menandakan bentuk cintanya Allah. Dalam hal ini dapat diartikan bawasannya semua peristiwa yang terjadi dalam hidup, pastinya memiliki pelajaran untuk diambil sebagai kekuatan untuk merubah hidup seseorang.

¹⁴³ Dr. Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman & M. Taufik, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm, 288

¹⁴⁴ Arthur R. Pell, *The Best of James Allen: As A Man Thinketh And From Poverty To Power*, hlm. 77

¹⁴⁵ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 291

Ketika nilai luhur yang disandarkan kepada Allah dipegang erat-erat, maka kebahagiaan akan datang karena adanya penyucian jiwa dari noda-noda hawa nafsu yang cenderung mengarah kepada keburukan dan mampu menahan sifat amarah yang ada dalam diri.

Dan nilai luhur yang ada dalam gagasan Rumi tentang cinta kepada Allah, tercerminkan dalam pandangannya, bahwa cinta yang paling tinggi, ialah cinta kepada Allah. Karena baginya, ketika cinta itu hadir pada seorang pecinta, maka yang awalnya pahit pun berubah menjadi manis. Nilai kebaikan yang Allah berikan kepada manusia tak terhingga, sehingga Rumi mendeskripsikannya bagaikan samudra yang tidak memiliki tepi, sangat begitu luas.

*Dia yang hatinya hina,
Dunia Cinta tak akan dia dapatkan;
Kau mencari Tuhan,
dan menemukannya dijalanan.*

Bagi seorang pecinta, tidak akan terbesit dalam hatinya nafsu yang membawa kepada keburukan. Karena cinta sangat jauh dari perilaku yang hina. Dan bagi seorang yang mencari Tuhan, maka akan melihat kehidupan penuh dengan kenikmatan. Ketika seseorang mampu mensyukuri apa yang terjadi pada dirinya, maka ia sedang menemukan Tuhan dalam hidupnya.

Penggambaran lainnya bagi seorang pecinta yang sedang berhubungan intim dengan yang dicintai-Nya, maka tidak adanya setan dan kebencian di dalamnya. Ini menandakan tidak adanya halangan baginya yang telah memegang erat cintanya kepada Allah.

Dan teguran-teguran dari Allah kepada hamba-Nya yang menjadikan seseorang menyesal dengan menyadari perbuatan atas

kesalahan yang dilakukan secara tiba-tiba, merupakan bentuk perhatian dari Allah, dan bentuk cinta-Nya.

Tidak, tidak; kita ini layaknya kuas

Dipegang di tangan sang pelukis kanvas;

Adalah di luar pengetahuan kita

Di mana kita terdampar kini dan lusa

Keterbatasan pengetahuan, menjadikan manusia tidak mengetahui apa yang terjadi kedepannya. Sehingga dalam syairnya Rumi mengumpamakan manusia selayaknya kuas yang sepenuhnya dipegang kendalinya oleh pelukis, yang dalam hal ini adalah Allah Sang Pencipta. Manusia hanya bisa memetik hikmah dari apa yang terjadi padanya. Dan dengan akal pikirannya manusia bisa memetik hikmah dari orang lain dan bangsa lain.¹⁴⁶

Hal ini dapat diartikan bawasannya semua peristiwa yang terjadi dalam hidup, pastinya memiliki pelajaran untuk diambil sebagai kekuatan untuk merubah hidup. Ketika nilai luhur yang disandarkan kepada Allah dipegang erat-erat, maka kebahagiaan akan datang karena adanya penyucian jiwa dari noda-noda hawa nafsu yang cenderung mengarah kepada keburukan dan mampu menahan sifat amarah ketika tidak tercapainya keinginan, serta menjadikan diri merasa terawasi oleh-Nya. Dan mengambil pengalaman sebelumnya untuk mengembangkan diri lebih baik.¹⁴⁷

6. Kandungan Nilai Berpikir Alternatif dalam Keterbatasan Akal Manusia

Berpikir alternatif merupakan suatu usaha untuk mencari opsi

¹⁴⁶ Ahmad Chodjim, Annas Segarkan Jiwa dengan Surah Manusia, (Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta, 2008), Hlm.111

¹⁴⁷ Ibid., hlm. 291

kedua atau opsi lainnya dengan tepat, serta membaca semua kemungkinan yang akan terjadi. Dan dalam berpikir positif, salah satu usahanya dengan berpikir alternatif. Karena dengan adanya opsi kedua, dapat mengantisipasi ketika opsi yang pertama tidak berhasil dilakukan.

Menyadari akan kehidupan yang berjalan dengan dinamis, dan ketidakpastian yang selalu mengintai, maka diperlukannya opsi lain dalam mengambil keputusan dan tindakan. Berpikir alternatif dapat membantu untuk mengendalikan perasaan dan membantu dalam menyelesaikan persoalan.

Zaman yang kian cepat, persaingan yang ketat dan inovatif, bisa menyebabkan seseorang merasa tidak aman dan mengalami permasalahan fisik maupun jiwanya.¹⁴⁸ Pribadi yang kreatif, akan berani untuk mengambil berbagai macam alternatif. Seseorang yang sukses, tidak akan melakukan hal yang sama secara terus menerus.

Manusia memang makhluk yang dianugerahkan keistimewaan akal oleh Allah. Karena bagi Rumi, dengan adanya akal, manusia memiliki kapabilitas yang luar biasa dan dengan akalnya mampu meredamkan hawa nafsunya yang berada dalam diri, dan menjadi makhluk yang istimewa apabila bisa mengekang keliaran hasrat nafsunya sehingga bertransformasi menuju cahaya yang membawanya seperti wali dan nabi.

Namun dilain sisi, bagi Rumi akal hanya mampu mengantarkan kepada gerbang Allah. Menurutnya, akal diibaratkan seperti orang yang mengantarkan kain kepada tukang jahit. Apabila sudah sampai kepada tukang jahit, singkirkan lah akal dan pasrahkan sepenuhnya kepada tukang jahit. Sama halnya dengan berpikir

¹⁴⁸ Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Penerbit Zaman, 2009), hlm. 293

alternatif yang dilakukan karena adanya kesadaran bahwa ada kemungkinan-kemungkinan yang bisa saja terjadi.

Baik atau buruk, tampak atau tersembunyi

Segalanya ada di bawah perintah Tuhan.

Aku berjuang demikian keras,

tapi takdir tiada henti memberitahuku:

“Ada demikian banyak hal di luar kendali”.

Dan sekeras apapun manusia dalam berusaha, manusia tidak akan bisa mengendalikan semua secara penuh. Bagi Rumi dalam syairnya, ada takdir Tuhan yang tidak bisa dihindarkan oleh manusia. Manusia harus menyadari bahwa ada banyak hal yang berada di luar kendali manusia. Yang bisa dilakukan manusia hanyalah melakukan yang terbaik bagi hidupnya.

Berpikir alternatif sebagai usaha untuk berpikir positif yang disandarkan kepada adanya opsi lain untuk mengantisipasi opsi pertama yang bisa saja tidak berhasil. Karena bagi Rumi, akal manusia tidak mampu untuk masuk kepada misteri Tuhan, dan untuk sampai manusia harus melepaskan akalnya. Kesadaran akan hal ini mengajarkan bahwa ketidakpastian selalu mengintai kehidupan manusia. Oleh sebab itu, berpikir alternatif sebagai usaha untuk mengontrol perasaan dengan baik, dan membantu untuk menyelesaikan permasalahan. Serta keberhasilan ditentukan oleh gerak cepat dan keluwesan dalam melahirkan gagasan baru dan alternatif.¹⁴⁹ Ketika pikiran dan jiwa tetap pada posisi bersyukur dan semata-mata hanya mengharapkan ridha-Nya, maka kebahagiaan dapat dirasakan karena adanya energi positif dalam

¹⁴⁹Ibid., hlm. 293

diri manusia.

Dari pemahaman tentang ajaran cinta yang dijadikan sarana untuk berpikir positif, akan membawa seseorang pada keyakinan bahwa, bersama kesulitan pastinya ada kemudahan. Sehingga dalam hatinya dipenuhi dengan rasa senang, adanya rasa syukur atas musibah yang menjadikannya lebih kuat dan terus bertambah dewasa, serta mudah memaafkan orang lain. Karena dengan memaafkan orang lain, hati seseorang tidak akan tersakiti dan dapat menyembuhkan perasaan dari penyakit hati yang ada dalam diri seseorang.

Dengan menyadari dunia ini fana dalam arti hanya sesaat dengan dipenuhi suka maupun duka yang silih berganti, mendekatkan diri pada Allah sebagai pegangan erat dalam hidup yang perlu disadari, sehingga segala keinginan untuk mengikuti kemauan duniawinya yang dapat menyebabkan kekecewaan dan kesengsaran sirna pada dirinya. Dan kebahagiaan itu akan hadir bersama dengan ketenangan hati dalam jiwanya. Dan terwujudnya kebahagiaan didapatkan melalui makrifat kepada Allah, pengenalan terhadap-Nya, dibersamai dengan perbaikan menuju kesempurnaan akhlak dan pengetahuan yang mumpuni dalam hal berhubungan dengan-Nya dan seluruh makhluk-Nya.¹⁵⁰

¹⁵⁰M. Thoriqul Chaer, *Tasaawuf dan Konsep Kebahagiaan Sufistik*, Jurnal Waratsah., Vol. 1, No. 1, 2015, hlm. 126

BAB V

A. Kesimpulan

Dari penjabaran yang didapatkan dari teori yang ada dengan ajaran cinta Jalaluddin Rumi, serta hasil dari analisis yang dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulannya mengenai Positif Thinking mengantarkan Kebahagiaan (Studi terhadap Ajaran Cinta Jalaluddin Rumi), sebagai berikut:

Adanya Nilai berpikir positif dalam ajaran cinta Jalaluddin Rumi dapat dilihat dengan adanya nilai teladan yang tercermin melalui cinta kepada Allah dengan cara mengikuti para nabi dan wali, serta dalam memandang manusia, seseorang harus melihatnya dengan pandangan sama dan mencintai makhluknya sama halnya mencintai-Nya. Sehingga mengenali diri adalah usaha untuk mengenali Allah yang menciptakan manusia dengan dua potensi, akal dan hawa nafsunya. Hal ini berbanding lurus dengan nilai konsentrasi terhadap diri dan adanya identifikasi diri yang dilakukan. Oleh sebab itu, setiap cobaan merupakan bentuk cinta-Nya kepada hamba, karena cobaan datang dari-Nya, yang pastinya ada pelajaran baru didalamnya. Ini mengidentifikasi kan adanya nilai luhur. Danadanya kesadaran bahwa akal manusia memiliki keterbatasan,menjadikan berpikir alternatif sebagai keharusan. Karena yang bisa dilakukan manusia hanya berusaha, dan memasrahkan hasilnya hanya kepada Allah semata.

Dengan adanya pemahaman ajaran cinta yang dapat dijadikan landasan untuk berpikir positif,dapat membawa seseorang pada ketenangan. Semakin tenang seseorang, maka semakin dapat mengendalikan dan menguasai diri, baik pengaruh dan kekuatan baginya. Dan terwujudnya kebahagiaan didapatkan melalui makrifat kepada Allah, pengenalan terhadap-Nya, dibersamai dengan perbaikan menuju kesempurnaan akhlak dan pengetahuan yang mumpuni dalam

hal berhubungan dengan-Nya dan seluruh makhluk-Nya.

B. Saran

Berdasarkan apa yang sudah disimpulkan dari penelitian di atas, maka dapat diajukan beberapa saran:

1. Direkomendasikan kepada para Akademisi atau peneliti untuk melihat ajaran Cinta Jalaluddin Rumi, tidak hanya sebagai Cinta yang dipandang secara hakikat dan maknanya belaka. Melainkan melihat ajaran Cinta sebagai paradigma dalam melihat persoalan yang ada disekitar, terkhusus terkait kemanusiaan. Menjadikan ajarannya sebagai sarana untuk diaplikasikan dalam kehidupan di tengah maraknya informasi dan kemajuan teknologi yang kian pesat dan dinamis. Adapun tujuannya agar dapat memunculkan sikap yang baik; dengan meninjau sikap batin, etika dan moral dalam mewujudkan masyarakat yang memiliki keharmonisan baik secara perilaku dan sosialnya.
2. Direkomendasikan kepada peneliti lainnya untuk mengkaji lebih dalam dan komprehensif, terkhusus terkait ajaran cintanya Jalaluddin Rumi yang penuh dengan nilai-nilai kemanusiaan yang tinggi dengan dilandaskan keyakinan pada Tuhan semesta alam. Maka perlu kiranya untuk mengkaji lebih dalam lagi pemikirannya untuk direlevansikan dengan kehidupan kekinian yang ditunjang juga oleh permasalahan yang kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

- A. Nurcholis, Alamsyah M. Dja'far. 2015. *Agama cinta: Menyelami Samudra Agama- Agama*. Jakarta: Penerbit Elex Media Komputindo
- Abd. Kholiq. 2016. *The Meaningful Life With Rumi*. Yogyakarta: Penerbit Forum
- Abdullah Bin Nuh. 2014. *Tafakur Sesaat Lebih Baik dari Ibadah Setahun*, Jakarta: Penerbit Mizan
- Abu Salman Farhan Al-Arsary. 2015. *The Amazing Husnudzon*. Yogyakarta: Qudsi Media
- Adil Fathi Abdullah. 2014. *Keep Positive Thinking, 20 Tips Membangun Kepribadian Islami*. Jakarta: Gema Insani
- Adnan Tharsyah. 2006. *Enam Belas Jalan Kebahagiaan Sejati*. Bandung: Penerbit Hikmah
- Annemarie Schimmel. 2008. *Akulah Angin Engkaulah Api: Hidup dan Karya Jalaluddin Rumi*. Terj. Alwiyah. A, Ilyas Hasan. Bandung: Mizan
- Arthur R. Pell. 2004. *The Best of James Allen As A Man Thinketh And From Poverty To Power*. Terj. Meliana Simamora. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Asrul Right. 2020. *Powerful Life; 8 Wisdom Membangkitkan Potensi Raksasa dalam Diri Anda*. Tangerang: Penerbit Gemilang
- Azhari. 2013. *Pendidikan Anak dalam Dimensi Islam*. Balikpapan: LPPM STIS Hidayatullah
- Balqis Aziziy. 2018. *Bias Cinta dari Mukalla*. Sukabumi: CV. Jejakpublisher
- Canfield, Norman. 2016. *Dahsyatnya Kekuatan Berpikir Positif* . Jakarta:



Banana Book

Carol S. Dweck. 2021. *Mindset: The New Psikologi of Sukses*. Terj. Tim Baca. Tangerang Selatan: Penerbit Baca

Chindi Andriyani. 2017. *Jejak Langkah Sang Sufi*. Yogyakarta: Mueeza

Dr. Kautsar Azhari Noer. 1995. *Ibn Al-Arobi Wahdatul Al-Wujud dalam Perdebatan*. Jakarta: Paramadina

Falah Fashih. 2021. *Aku Mau Bahagia: Mencintai Diri Sendiri dengan Waras*. Kediri: FA Group

Gilang Farouzie. 2019. *Semua Orang Bisa Sukses Melalui Al-Qur'an*. Jakarta: PT Gramedia

Gunawan Ardiyanto. 2012. *Belajar Berpikir*. Jakarta: Gramedia

Hamka. 1989. *Tasawuf Perkembangan dan Pemurniannya*, Jakarta: Yayasan Nurul Islam

Himpsti. 2020. *Lima Belas Warna Psikologi untuk Moloku Ki Raha*. Malang: PT. Cita Intran Selaras

Husna Aura. 2012. *Ketika Merasa Allah Tidak Adil*. Jakarta: Gramedia

Ibn Ataillah al-Sakandari. 1988. *Al-Hikam al-Ata'iyah. Edisi Ibn 'Abbad al-Nafazi al-Rundi al-Qahirah*. Markaz al-Ahram

Ibrahim Elfiky. 2009. *Terapi Berpikir Positif*, Terj. Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Damas. Jakarta: Penerbit Zaman

Imam al-Ghazali. 2010. *Hakikat Amal*. Surabaya: Karya Agung

Imam Arif Setiadi. 2007. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia

Jalaluddin Rahmat. 2010. *Tafsir Kebahagiaan*. Jakarta: Penerbit Serabi



- Jalaluddin Rumi. 2016. *Fihi Ma Fihi*, Terj. Abdul Latif. Yogyakarta: Penerbit Forum
- Jalaluddin Rumi. 2018. *Semesta Matsnawi*. Terj. Subhan KM. Yogyakarta: Penerbit Forum
- Jalaluddin Rumi. 2018. *Samudra Rubaiyat: Menyelami Pesona Magis dan Rindu*. Terj. Wawan Arif. Yogyakarta: Forum
- Jean Chatzky. 2006. *You Don't Have to Be Rich: Kenyamanan, Kebahagiaan, dan Jaminan Keuangan menurut Definisi Anda Sendiri*. Jakarta: Gramedia
- Liem, Koko H. SQ, MA. 2012. *The Power Of Husnuzhan, Berbaik Sangkalah Maka Hidupmu Barokah*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- M. Afifuddin Alfarisi. 2019. *Terapi Konsentrasi, Berdamai Dengan Distraksi*. Jakarta: Guepedia
- M. Yunus. 2014. *Mindset Revolusion, Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. Jogjakarta: Jogja Bangkit Publisher
- Mestika Zed. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Mestika Zed. 2004. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Mohammad Takdir. 2018. *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati*. Jakarta: Gramedia
- Munawir. 2019. *Dua Puluh Tokoh Tasawuf Indonesia dan Dunia*. Temanggung: Penerbit Raditeens
- Nuratika. 2020. *Jadikan Allah Sebagai Sandaran*. Riau: Publisher



- Sabil el-Ma'rufie. 2008. *La Tahzan for Teen's Love*. Bandung: DARI Mizan Shopia. 2002. *Yang Mengenal Dirinya Mengenal Tuhan: Aforisme-aforisme Sufistik Jalaluddin Rumi*. Terj. Anwar Holid. Bandung: Pustaka Hidayah
- Tracy, Brian. 2006. *Change Your Thinking, Change Your Life*. Terj. Anies Lastiati. Jakarta: Penerbit Kaifa
- Yusuf A. Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Yusuf A. Muri. 2017. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Penerbit Kencana
- Zulfikar Ahmad Naqshbandi. 2002. *Cinta Abadi Para Kekasih Allah*. Bandung: Penerbit Marja

Sumber Jurnal Ilmiah

- Ali Masrur, Maulana Jalaluddin Rumi, Jurnal Wawasan, Vol. 37, No. 1, 2014.
- Andi Nurbaethy, Esensi Manusia dalam Pemikiran Jalaluddin Rumi, Jurnal Aqidah-Ta, Vol. V, No. 1, 2019.
- Jarman Arroisi, Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali, Jurnal Kalimah, Vol. 17, No.1, 2019
- Sigit Nugroho, Mochammad Fikri, *Berpikir Positif Orang Jawa dalam Serat Durcara Arja Karya Ki Padmasoesastra: Kajian Antropologi Sastra*, Vol. 16, No.2, 2020
- Yuan Andinny, *Pengaruh Konsep Diri dan Berpikir Positif Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa*, Vol. 3, No. 2, 2011

Sumber Lainnya

- Clara India Istiqomah, *Konsep Cinta Jalaluddin Rumi Perspektif*



Hermeneutik, dalam Tesis Studi Ilmu Agama Islam Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2019.

Sidiq, "Pendekatan Penelitian: Contoh dan Kejelasannya", sosiologis.com, diakses dari

<https://www.google.com/amp/sosiologis.com/pendekatan-penelitian/amp>



CURRICULUM VITAE

Nama : Muhammad Bakti Setia Gusti
NIM : 1704046041
Tempat/Tanggal Lahir : Cirebon, 21 Mei 1998
Alamat : Ds. Panguragan Wetan, Kec.
Panguragan, Kab. Cirebon
No Hp : 08996836531
Email : m.b.setiagusti@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

NAMA SEKOLAH	TAHUN LULUS
SDN 4 PANGURAGAN WETAN	2010
SMP TAHFIDZ AL-AMIEN	2013
SMA TAHFIDZ AL-AMIEN	2016

