AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

SALSABILA NADA KHAIRUNNISA

NIM: 2104026167

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

SALSABILA NADA KHAIRUNNISA

NIM: 2104026167

FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2025

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Salsabila Nada Khairunnisa

NIM : 2104026167

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul: **AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR**

Seluruhnya merupakan hasil karya penulis sendiri tanpa adanya penggunaan orang lain terkecuali penulis berikan sumber di dalamnya.

Semarang, 07 Mei 2025

Pembuat Pernyataan



Salsabila Nada Khairunnisa

NIM.2104026167

HALAMAN PERSETUJUAN

AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Dalam Ilmu Ushuluddin Dan Humaniora

Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Oleh:

SALSABILA NADA KHAIRUNNISA

NIM: 2104026167

Semarang, 26 Mei 2025

Disetujui oleh :

Pembimbing

Muhammad Makmun, M.Hum.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dalam nama di bawah ini:

Nama : **Salsabila Nada Khairunnisa**

NIM : 2104026167

Judul : **AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR**

Telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

Semarang, 21 Juni 2025

Dan diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Ketua Sidang

Muhtarom, M. Ag.

NIP. 196906021997031002

Sekretaris Sidang

Dr. Agus Imam Kharomen, M. Ag.

NIP. 198906272019081001

Penguji I

Dr. Hj. Sri Purwaningsih, M. Ag.

NIP. 197005241998032002

Penguji II

Moh. Masrur, M. Ag.

NIP. 197208092000031003

Pembimbing

Muhammad Makmun, M.Hum.

NIP. 198907132019031015

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Nama : Salsabila Nada Khairunnisa

NIM : 2104026167

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqosahkan. Dengan persetujuan skripsi ini kami sampaikan atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 26 Mei 2025

Disetujui Oleh :

Pembimbing

Muhammad Makmun, M.Hum.

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang pentingnya sikap positif dalam menghadapi bencana berdasarkan pengamatan Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kebutuhan pengendalian diri sangat penting dalam kompleksitas masyarakat modern. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup menyajikan ajaran positif yang memperkuat kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi cobaan hidup, yang salah satunya dijelaskan Wahbah al-Zuḥailī melalui tafsirnya terhadap ayat-ayat seperti QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6. Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan penelitian kepustakaan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa Wahbah al-Zuḥailī menekankan pentingnya sikap husnuzan, sabar, optimis, tawakkal, dan yakin akan harapan dan pertolongan hanya kepada Allah Swt sebagai bentuk afirmasi positif dalam menghadapi musibah. Nilai-nilai ini tidak hanya memperkuat aspek keimanan seorang manusia, tetapi juga memiliki relevansi dalam konteks kehidupan masa kini sebagai upaya untuk membangun karakter positif dan ketahanan spiritual.

Kata Kunci: Afirmasi Positif, Musibah, Wahbah al-Zuḥailī, Tafsīr Al-Munīr, QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6.

HALAMAN MOTTO

صحيح مسلم ٥٣١٨: حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ حَدَّثَنَا ثَابِتٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءُ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Terjemahan: Ṣaḥīḥ Muslim 5318: Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al Azdi dan Syaiban bin Farrukh semuanya dari Sulaiman bin Al Mughirah dan lafazhnya milik Syaiban. Telah menceritakan kepada kami Sulaiman telah menceritakan kepada kami Tsabit dari Abdurrahman bin Abu Laila dari Shuhaib berkata: Rasulullah Saw bersabda: "*Perkara orang mu`min mengagumkan, sesungguhnya semua perihalnya baik dan itu tidak dimiliki seorang pun selain orang mu`min, bila tertimpa kesenangan, ia bersyukur dan syukur itu baik baginya dan bila tertimpa musibah, ia bersabar dan sabar itu baik baginya*."

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Di bawah ini adalah transliterasi yang digunakan penulis untuk menulis proposal skripsi ini. Berdasarkan keputusan bersama antara Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, transliterasi ini masih dapat digunakan untuk menulis bahasa Arab yang beberapa kata dari bahasa Arab diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Secara umum di bawah ini adalah daftar huruf arab beserta transliterasinya menggunakan huruf latin. Pedoman tersebut ditulis sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab dilambangkan dengan huruf-huruf sistem penulisan bahasa Arab. Dalam transliterasi ini sebagian disimbolkan dengan huruf, dan sebagian disimbolkan dengan tanda, serta sebagian lain disimbolkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini adalah daftar huruf arab dan transliterasinya dalam huruf latin. Diantaranya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā’	B	Be
ت	Tā’	t	Te
ث	Ṡā’	ṡ	Es (titik bawah)
ج	Jīm	j	Je
ح	Ḥā’	ḥ	Ha (titik bawah)
خ	Khā’	kh	Ka dan Ha
د	Dāl	d	De
ذ	Żāl	ż	Zet (titik bawah)

ر	Rā’	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	sīn	s	Es
ش	syīn	sy	Es dan Ye
ص	ṣād	ṣ	Es (titik bawah)
ض	ḍād	ḍ	De (titik bawah)
ط	ṭā’	ṭ	Te (titik bawah)
ظ	ẓȧ’	ẓ	Zet (titik bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	g	Ge
ف	fā’	f	Ef
ق	qāf	q	Qi
ك	kāf	k	Ka
ل	lām	l	El
م	mīm	m	Em
ن	nūn	n	En
ؤ	wāw	w	We
ه	hā’	h	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	yā’	y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Pendek

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat. okal ini mirip dengan vokal tunggal dalam bahasa Indonesia seperti a, i, u, e, o (meski e dan o tidak secara eksplisit ada dalam vokal Arab klasik). Vokal pendek

اَ	Fathah		A
اِ	Kasroh		I
اُ	Dhummah		U
Kata	Harakat	Latin	Tanda
فَعَلَ	Fathah	*Fa'ala* (A)	A
كِتَابِ	Kasrah	Kitābi (I)	I
يَذْهَبُ	Ḍammah	*Yażhabu* (U)	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Gabungan
بَـيْنَكُمْ	Fathah dan Ya mati	*Bainakum* (Ai)	A dan I
قَوْلَ	Fathah dan Wawu mati	*Qaula* (Au)	A dan U

3. Vokal Panjang (Maddah)

Vokal panjang disebut Mad atau Maddah disimbolkan dengan harakat juga huruf vokal yang ditulis dengan tanda garis di atas.

Contoh:

قَالَ	ditulis	*Qāla*	Fathah dan alif
تَـنْسَى	ditulis	*Tansā*	Fathah dan ya' mati
كريم	ditulis	*Karīm*	Kasrah dan ya' mati
فروض	ditulis	*Furūḍ*	Dammah dan wawu mati

4. Vokal Pendek Berurutan Dalam Satu Kata Dipisahkan Dengan Apostrof

أأنـتم	ditulis	*A'antum*
اعدّت	ditulis	*U'iddats*
لئنشكرتـم	ditulis	*La'insyakartum*

5. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua:

a. Ta marbutah hidup (t):

   Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dhammah, transliterasinya adalah huruf t.

b. Ta marbutah mati (h):

   Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah huruf h.

c. Kalau ada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditranslitersikan dengan huruf ha (h).

Contohnya:

جَمِيْلَة	ditulis	*Jamilah*

فَاطِمَة	ditulis	*Fathimah*
رَحْمَةً مِّنْ	ditulis	*Rahmatam min*
مِنَ الْقَرْيَةِ	ditulis	*Minal qaryati*

6. Syaddah

Syaddah atau tasydid dalam tatanan penulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu. Contohnya:

وَاَيُّوْبَ	ditulis	*Wa Ayyuba*
فَاِنَّ	ditulis	*Fainna*

7. Kata Sandang Alif + Lam (di depan huruf syamsiyah dan qamariah)

Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qomariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

a. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

   Kata sandang yang diikuti oleh huruh syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, penggantian huruf al yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah

   Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dengan menggunakan huruf awal “al” dan sesuai pula dengan bunyinya.

Contoh:

القرأن	ditulis	*Al-Qur’ān*
الجالل	ditulis	*Al-Jalal*
االشّمس	ditulis	*As-Syams*

الرَحْمن	ditulis	*Ar-Rahmān*

8. Hamzah

Dinyatakan didepan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contohnya:

إِنَّا	ditulis	*Innā*
أُوْتُوْا	ditulis	*Ūtū.*
أَعْطَيْنٰكَ	ditulis	*A'thoināka*

9. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dalam kata lain yang mengikutinya.

10. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang erlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh: Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalaupenulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak digunakan.

11. Penulisan Kata-Kata Dalam Rangkaian Kalimat

Ditulis menurut penulisannya sebagai berikut.

ذوي الفروض	ditulis	*Żawī al-furūḍ*
أهل السّنّة	ditulis	*Ahl as-sunnah*

12. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan,pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu, peresmian pedoman transliterasi arab Latin (versi internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

بسمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur ke hadirat Allah swt yang menciptakan alam semesta beserta seluruh kandungan di dalamnya. Kemudian syukur senantiasa dipanjatkan kepada Allah Swt karena telah memberikan anugerah kepada semua manusia berupa akal yang berfungsi sebagai alat untuk berpikir. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw yang membawa ajaran pembebasan atas penindasan dan penjajahan kepada manusia. Semoga kita senantiasa diberikan syafaatnya di dunia maupun di akhirat kelak.

Dalam proses memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) pada tataran perguruan tinggi, salah syarat yang harus dipenuhi adalah membuat sebuah karya tulis ilmiah berupa skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sebagai salah satu perguruan tinggi islam negeri di Indonesia menerapkan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana. Dalam rangka memenuhi syarat tersebut maka penulis membuat skripsi dengan judul "AFIRMASI POSITIF DALAM MENGHADAPI MUSIBAH MENURUT WAHBAH AL-ZUḤAILĪ DALAM KITAB TAFSĪR AL-MUNĪR"

Proses penelitian dan penyusunan laporan skripsi ini juga memiliki kendala dan kekurangan. Namun penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini karena adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara spesifik penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak sebagai berikut :

1. Bapak Prof Dr. H. Nizar Ali, M. Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya'roni M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Muhtarom M. Ag, selaku Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

4. Bapak M. Sihabudin M. Ag, sekretaris jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
5. Bapak Muhammad Makmun, M. Hum, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan masukan, saran dan kritik untuk menyempurnakan skripsi, serta membimbing seluruh kegiatan akademik kampus sejak menjadi mahasiswa baru.
6. Umar Falahul Alam, S.Ag., SS., M.Hum., selaku Kepala Perpustakaan Pusat Universitas Islam Negeri Walisongo, yang telah memberikan ijin dan layanan kepustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf, dan civitas akademika di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya di Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang telah memberikan pengetahuan dan pengalaman selama menempu studi di ruang kelas perkuliahan.
8. Kepada keluarga terutama kedua orang tua penulis, Bapak Edhi Djoko Purwono dan Ibu Eny Purwanti yang telah membesarkan dengan penuh cinta serta selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat untuk dapat mewujudkan skripsi yang baik
9. Kepada kakak tercinta, Mas Rizqi Arif Fadhillah yang telah memberikan dukungan moril, semangat, serta doa yang tiada henti dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada sahabat penulis, Fathia Alya Rosyada dan Diah Seliana, yang telah menjadi tempat berbagi cerita, suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas semangat, dukungan moril, dan kebersamaan yang begitu berarti. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap langkah dan memberikan warna tersendiri dalam perjalanan akademik penulis.
11. Kepada teman seperjuangan, Atina Khoirunnisa, Hazzena, Tri Ulan Dari Nasriyatun Nuriyah, Fazira Avanza, Sebgiani Hildiasih, Sri Sumarti, Naelya Shidqi, Lutvia Ervayani, yang telah menjadi bagian penting dalam proses ini. Terima kasih atas semangat, kerja sama, saling berbagi informasi, serta dukungan yang diberikan selama masa penelitian dan penulisan.

Kebersamaan dalam menghadapi tantangan akademik ini menjadi pengalaman berharga yang tidak akan terlupakan.

12. Dan terakhir untuk penulis sendiri, Salsabila Nada Khairunnisa, yang telah mampu melawan rasa sakit dan kemalasan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya dan berharap karya ini dapat memberikan kontribusi ilmiah bagi pengembangan studi tafsir al-Qur'an, khususnya dalam mengaitkan pesan-pesan al-Qur'an dengan konsep afirmasi positif yang banyak diperbincangkan dalam ranah psikologi modern serta dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan pada pembaca pada umunya.

Semarang, 11 November 2024



Salsabila Nada Khairunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN ii

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING iii

HALAMAN PENGESAHAN iv

NOTA PEMBIMBING v

HALAMAN ABSTRAK vi

HALAMAN MOTTO vii

HALAMAN PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN viii

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH xv

DAFTAR ISI xviii

BAB I: PENDAHULUAN 1

A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian 6
D. Tinjauan Pustaka 8
E. Metode Penelitian 11
F. Sistematika Penulisan 12

BAB II: LANDASAN TEORI 15

A. Afirmasi Positif Secara Umum 15
   a. Afirmasi Positif Menurut Ilmu Psikologi 16
   b. Afirmasi Positif Menurut Al-Qur'an 19
   c. Metode Pendekatan Penafsiran Al-Qur'an 22
   d. Penafsiran Ulama Terhadap Afirmasi Positif 24
   e. Manfaat Afirmasi Positif 35

f. Macam-Macam Afirmasi Positif Dalam Al-Qur'an 37
g. Cara Mengimplementasikan Afirmasi Positif 41
B. Musibah Secara Umum 43
a. Pengertian Musibah 43
b. Musibah Menurut Al-Qur'an 44
c. Penafsiran Ulama Terhadap Musibah 45
d. Sebab-Sebab Terjadinya Musibah 48
e. Macam-Macam Bentuk Musibah 50
f. Hikmah Terjadinya Musibah 54

BAB III: PENYAJIAN DATA PENELITIAN 57

A. Biografi Wahbah al-Zuḥailī 57
a. Riwayat Hidup Wahbah al-Zuḥailī 57
b. Latar Belakang Pendidikan 58
c. Prestasi Akademik 59
d. Karya-Karya Akademik 61
B. Deskripsi Kitab Tafsīr al-Munīr 62
a. Definisi Kitab Tafsīr al-Munīr 62
b. Metode Penafsiran 63
c. Corak Penafsiran 64
d. Sistematika penulisan 64
e. Keunggulan dan Komentar Ulama 65
C. Pandangan Wahbah al-Zuḥailī Terkait Afirmasi Positif 67
a. QS. Al-Baqarah: 216 68
b. QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84 70
c. QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 72

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN 74

A. Penafsiran Wahbah al-Zuḥailī Terhadap Ayat-Ayat AfirmasI Positif 74
a. QS. Al-Baqarah: 216 74
b. QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84 78

c. QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 81
B. Relevansi Afirmasi Positif Dalam Kehidupan Kontemporer 85
a. QS. Al-Baqarah: 216 85
b. QS. Al-Anbiyāʾ: 84-83 88
c. QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 91
BAB V: PENUTUP 96
A. Kesimpulan 96
B. Saran 96
DAFTAR PUSTAKA 98
DAFTAR RIWAYAT HIDUP 109

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap langkah pendewasaan dan pembentukan karakter manusia tidak terlepas dari ujian dan cobaan. Terutama perihal musibah yang sangat mengubah pola kehidupan manusia. Dalam al-Qur'an, kata "musibah" disebutkan berulang kali, menjadikannya topik penting dalam kehidupan manusia.[1]Menurut KBBI, musibah dikatakan sebagai sebuah peristiwa yang menimpa dan bencana.[2]Kata "musibah" berasal dari bahasa Arab yakni *asabah* atau *saba yasubu-saiban*, bermakna menimpa atau turun.[3]Musibah dapat dikelompokkan pada beberapa bentuk, diantaranya; (1) ujian, (2) peringatan, (3) azab manusia yang berdosa besar, serta (4) bentuk kasih sayang bagi orang Mukmin.[4]Walaupun demikian, adanya musibah mengajarkan kita untuk tumbuh bijaksana dan dewasa, karena Allah Swt ingin menguji kemampuan hamba-Nya dalam mencari solusi dari setiap masalah yang ada. Seperti dalam QS. Ar-Rad: 28, dimana terdapat janji Allah Swt yang akan memberi ketentraman bagi hamba yang beriman dan mengingat-Nya.[5]

Islam sebagai agama yang komprehensif, memberikan petunjuk tentang bagaimana seharusnya seorang Muslim menghadapi berbagai musibah. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, banyak membahas konsep musibah dan cara menghadapinya dengan sikap positif.[6]Terdapat salah satu

---

[1] Muhammad Fu'ad Abd. al-Baqii, al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaaz al-Qur'an al-Kariim, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1992), Hal. 527-528.

[2] Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1988), Hal. 602.

[3] Lihat: Majma' al-Lugah al-'Arabiyyah, al-Mu'jam al-Wajizz, (Mesir: Khassah bi al-Wizarah at-Tarbiyyah wa at-Ta'lim, Jumhuriyyah Misr al-'Arabiyyah,(1415 H/1994 M), Hal. 373.

[4] Rusli, Abdul Rahman, "*Musibah dalam Perspektif al-Quran: Studi Analisis Tafsir Tematik". Journal Analytica Islamica* Vol. 1 No. 1 (2012), Hal. 148-162.

[5] Farmawati, Cintami. "*Mental Health For Student In Facing Adapting New Habits With Counseling Quran Surah Ar-Rad Verse 28*". *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* Vol. 12 No.1 (2023), Hal. 15-30.

[6] Mukhtar Umar. "Empat Solusi yang Ditawarkan Al-Qur'an untuk Hadapi Musibah atau Malapetaka." *Republika Online*, 27 Desember 2021. Diakses dari

teknik psikologis yang dapat mendukung manusia dalam membentuk karakter dan pola berpikir yakni afirmasi positif. Dimana pengertian afirmasi positif tersebut adalah bentuk penjagaan diri dengan cara menjaga pola berpikir agar tetap positif karena berkaitan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan manusia, yang pada dasarnya manusia harus selalu menguatkan dirinya untuk setiap hal yang dilakukan. Menurut KBBI, afirmasi bermakna suatu penguatan, penegasan, atau penetapan positif dari setiap pribadi manusia.[7]Sehingga dapat disimpulkan bahwa afirmasi adalah sesuatu yang sudah direncanakan atau digambarkan ke dalam pikiran bawah sadar seseorang dalam bentuk sugesti.[8]Beberapa manfaat dari afirmasi positif ini diantaranya; dapat mengatasi bentuk keraguan dari setiap pikiran manusia, dapat memperbaiki kesehatan mental dan jiwa, dapat menguatkan setiap orang untuk menghadapi musibah, dapat meningkatkan kepercayaan diri, serta dapat meningkatkan keyakinan atau iman dari setiap orang.

Tahun 2022, terdapat survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur prevalensi masalah gangguan mental remaja rentang usia 10-17 tahun di Indonesia yaitu *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), mereka memaparkan bahwa yang menderita terkait masalah kesehatan mental terdapat satu dari tiga remaja di Indonesia dan pada satu waktu yang sama terdapat satu dari dua puluh remaja menderita gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Total yang disebutkan ini setara dengan 15,5 juta remaja yang menderita masalah kesehatan mental, dan 2,45 juta remaja yang didiagnosis dengan gangguan mental yang cocok dengan anjuran *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima* (DSM-5), yang dimana berperan menjadi rujukan dasar dalam penegakan diagnosis

---

https://khazanah.republika.co.id/berita/r4rel1320/4-solusi-yang-ditawarkan-alquran-untuk-hadapi-musibah-atau-malapetaka, pada 09 Januari 2025.

[7] El Widad, Zuha, Khoirotul Idawati, "*Afirmasi Positif Dalam Meningkatkan Self Efficacy Di MA al-Qur'an La Raiba Hanifida Bandung Diwek Jombang*." *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* Vol. 12 No.1 (2023), Hal. 93-111.

[8] Adi W Gunawan, *Secret Of Mindset*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2007), Hal. 173.

gangguan mental di Indonesia.[9]Pada tahun 2024, Menteri Kesehatan, Budi Gunadi Sadikin, mengungkapkan bahwa melihat dari data WHO yang menunjukkan satu dari delapan orang di dunia menderita penyakit jiwa, hal tersebut setara dengan sekitar 30-32 juta orang di Indonesia mengalami gangguan mental seperti gangguan kecemasan dan berkepribadian ganda (bipolar), jumlah tersebut lebih tinggi dibandingkan penyakit jantung dan stroke. Penyebab utama peningkatan angka tersebut berasal dari beberapa faktor seperti tekanan sosial, stres kerja, ketidakstabilan ekonomi, dan akses terbatas ke layanan kesehatan mental disertai kurangnya pemahaman terkait kesehatan mental yang juga memperburuk situasi, sehingga kampanye penyuluhan dan peningkatan akses layanan menjadi sangat penting.[10]Hal ini menunjukkan bahwa sejak remaja kita sebagai manusia yang lemah memerlukan afirmasi positif sebagai pengendali diri dari setiap musibah yang menguji kehidupan demi menjaga kesehatan mental dan jiwa, serta menjadikan penelitian terkait afirmasi positif menjadi sangat penting dilakukan di masa sekarang. Dengan adanya data tersebut, menjadikan peneliti tertarik dan semangat akan penelitian terkait topik afirmasi positif.

Pada kesempatan ini peneliti akan menganalisis konsep afirmasi positif dalam menghadapi musibah menurut Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr. Beliau adalah ulama dan intelektual Suriah yang terkenal dengan karya Tafsīr al-Munīr. Ia dikenal sebagai pemikir moderat yang menggabungkan prinsip-prinsip tradisional Islam dengan solusi untuk masalah kontemporer. Menurutnya, pesan dalam al-Qur'an mencakup refleksi akal, intuisi, dan fitrah manusia yang ditugaskan untuk mengikuti kebenaran.[11]Peneliti memilih Tafsīr al-Munīr dalam meneliti topik afirmasi

---

[9] Gloriabarus. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental." *Universitas Gadjah Mada*, 24 Okt. 2022. Diakses dari https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/, pada 09 Januari 2025.

[10] Della Monica Stefanni, "Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Kena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar." *DetikHealth*, 11 Mei 2024. Diakses dari https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7335137/menkes-ungkap-32-juta-warga-ri-kena-gangguan-mental-anxiety-bipolar, pada 09 Januari 2025.

[11] Ummu Aiman, *Metode Penafsiran Wahbah az-Zuhaily,* Vo. 36 No. 1, Januari, 2012, Hal. 5.

positif dikarenakan adanya ketertarikan dengan gaya penulisan Wahbah al-Zuḥailī yang menggabungkan analisis tahlili dengan aspek rasional dan periwayatan ke dalam masalah kontemporer. Kitab ini relevan dengan realitas kehidupan masa kini karena mudah dipahami dan mengaksesnya.[12]Dengan begitu sangat cocok dengan pendekatan kualitatif yang peneliti pilih karena dalam penelitian ini akan banyak berisi telaah teks Tafsīr al-Munīr. Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif untuk menggali dan meneliti pemikiran Wahbah dalam menjelaskan konsep afirmasi positif dalam konteks kehidupan masa kini serta guna membantu mengarahkan pembaca saat menghadapi musibah dengan cara yang lebih positif dan konstruktif.

Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dalam membahas afirmasi positif dari perspektif Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr. Selain itu, penelitian ini menggabungkan topik afirmasi positif dengan pembahasan dalam kitab suci al-Qur'an untuk memperkuat perspektif Islam terhadap kajian afirmasi positif. Penelitian ini juga menganalisis konsep ḥusnuẓan, sabar, dan optimisme sebagai bagian dari afirmasi positif, serta menjadikan tawakkal kepada Allah Swt sebagai metode penyembuhan diri secara spiritual. Pentingnya penelitian ini semakin jelas mengingat masih terbatasnya kajian yang secara khusus membahas tentang konsep afirmasi positif dalam menghadapi musibah dari perspektif tafsir al-Qur'an, khususnya pemikiran Wahbah al-Zuḥailī.

Salah satu surat yang dibahas dalam skripsi ini adalah QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84. Dimana ayat ini membahas kesabaran dan keikhlasan yang luar biasa dari Nabi Ayyūb as. Berikut contoh pemaparan pada QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84 yang berbunyi:

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَۚ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ
وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَۚ

[12] Hariyono, A, *Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili dalam Kitab Al-Munir. Jurnal Al-Dirayah*, Vol. 1 No.1 (2018), Hal. 19–25.

Terjemahan: Dan (ingatlah kisah) Ayyub as, saat memohon pada Sang Maha Pencipta, "(Ya Allah), Sejatinya diriku sudah dilanda kesusahan, padahal Engkaulah Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." Maka Kami kabulkan (doa)nya, kemudian Kami hilangkan kesusahan yang terdapat pada dirinya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka), sebagai sebuah rahmat dari Kami, dan untuk dijadikan sebagai pengingat bagi semua yang menyembah Kami.[13]

Dari dua ayat tersebut, Allah Swt menggambarkan ujian berat yang dialami Nabi Ayyūb as, yaitu berupa penyakit yang melemahkan kesehatan tubuhnya, kehilangan harta dan keluarga, serta kesendirian yang dialaminya akibat ujian tersebut. Meskipun demikian, Nabi Ayyūb as tetap bersikap positif dengan memanjatkan doa yang mengandung afirmasi positif, yang bunyinya; "Engkaulah Dzat Yang Maha Penyayang Dari Semua Yang Penyayang." Nabi Ayyūb as selalu meyakini bahwa Allah Swt akan menolongnya dan memberikan jalan keluar atas setiap kesulitan.

Dalam kitab Tafsīr al-Munīr, dijelaskan bahwa terdapat sikap positif Nabi Ayyūb as tercermin dalam keteguhan dan keikhlasannya dalam berdoa, serta penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. Doanya yang tulus, tanpa menyebutkan permintaan secara detail, menunjukkan keyakinannya akan kasih sayang Allah Swt yang Maha Mengetahui. Kisah ini menjadi teladan bagi umat Muslim dengan menunjukkan pentingnya tawakkal, keikhlasan, dan kesabaran. Sebagai balasan atas keteguhan dan kuatnya iman seorang Nabi Ayyūb as, Allah Swt mengabulkan doanya dengan memulihkan kesehatan, mengembalikan keluarga, dan melimpahkan kembali hartanya sebagai wujud rahmat dan kasih sayang-Nya.[14]

Penelitian ini akan membahas "Afirmasi Positif dalam Menghadapi Musibah Menurut Wahbah al-Zuḥailī Dalam Kitab Tafsīr al-Munīr" dimana analisis dalam penelitian ini difokuskan pada makna, konteks, dan relevansi

---

[13] Qur'an.com, "*QS. Al-Anbiyā': 83-84 Juz 17 / Hizb 33*", Diakses dari https://quran.com/id/para-nabi/83-84, pada 20 November 2024.

[14] Wahbah al-Zuḥailī, al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj, Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 119.

ayat-ayat menurut Tafsīr al-Munīr demi menjaga kedalaman analisis dalam ruang lingkup yang terfokus. Lima ayat yang menjadi fokus batasan penelitian yaitu; QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6. Ayat-ayat ini menekankan sikap berhusnuẓan, optimis, ikhlas, sabar, tawakkal, dan penuh harapan akan pertolongan Allah Swt dalam menghadapi permasalahan hidup. Penelitian ini bertujuan membentuk pandangan positif bahwa setiap musibah memiliki hikmah dan solusi, sebagai nilai-nilai kehidupan yang mengajarkan kebijaksanaan dan kedewasaan, serta pemahaman terhadap konsep afirmasi positif menurut Wahbah al-Zuḥailī dapat menjadi landasan teoritis yang kuat untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan baru dalam membantu penelitian peneliti selanjutnya. Peneliti berharap pembahasan ayat afirmasi positif dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pandangan positif dalam Islam dan relevansi nilai-nilai Islam di masa sekarang dan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan pembelajaran di bidang Ilmu al-Qur'an dan Tafsir.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terkait ayat-ayat afirmasi positif yang tertuang dalam QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 sebagaimana tercantum dalam kitab Tafsīr al-Munīr?
2. Bagaimana relevansi pemikiran Wahbah al-Zuḥailī terkait ayat-ayat afirmasi positif yang tertuang dalam QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 dalam konteks kehidupan masa kini?

C. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Beberapa tujuan dari penulisan skripsi ini, diantaranya sebagai berikut.

1. Mempelajari lebih dalam penafsiran Wahbah al-Zuḥailī dalam Kitab Tafsīr al-Munīr terkait konsep afirmasi positif dalam menghadapi musibah.

2. Memahami ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan afirmasi positif dan cara mengimplementasikan afirmasi positif sesuai penafsiran Wahbah al-Zuḥailī.
3. Menghubungkan keterkaitan antara konsep afirmasi positif perspektif Wahbah al-Zuḥailī dalam Kitab Tafsīr al-Munīr dengan realitas kehidupan umat Islam yang hidup berdampingan dengan musibah.

Terdapat dua manfaat dari penulisan skripsi ini yaitu secara teoritis juga secara praktis diantaranya sebagai berikut.

Manfaat Teoritis:

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan khazanah ilmu terkait afirmasi positif dalam ayat-ayat al-Qur'an.
2. Penelitian ini dapat memberitahu kesinambungan dari pemikiran Wahbah al-Zuḥailī dengan keadaan masa sekarang terkait afirmasi positif.
3. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai inspirasi bahwa dalam menghadapi musibah terdapat beberapa bentuk afirmasi positif yang dapat diimplementasikan yakni; sabar, tawakkal, penuh harapan pertolongan Allah Swt, husnuẓan, serta optimis.

Manfaat Praktis:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengembangan materi dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, psikologi Islam, atau pendidikan karakter lembaga pendidikan, baik formal maupun informal.
2. Afirmasi positif yang diuraikan atas pemikiran Wahbah al-Zuḥailī diharapkan dapat memperkokoh hubungan spiritual antara manusia dengan Allah Swt. Pemahaman ini membantu umat Islam menghadapi musibah sebagai bentuk takdir Ilahi yang penuh hikmah.
3. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu kepada pembaca maupun peneliti sendiri perihal pentingnya mempraktikkan afirmasi positif yang sesuai dengan nilai-nilai Islam dalam menghadapi musibah. Hal ini dapat membantu masyarakat untuk lebih tegar, sabar, dan optimis dalam menghadapi ujian kehidupan.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti berusaha mencari banyak informasi dari penelitian yang sudah terlaksana sebelumnya. Hal itu dijadikan sebagai bahan perbandingan tulisan peneliti, baik itu suatu kekurangan atau kelebihan. Selain itu, peneliti juga berusaha mengeksplorasi ilmu pengetahuan dari berbagai buku, jurnal, juga skripsi dalam rangka mendapatkan informasi yang sudah ada terkait teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan peneliti untuk memperoleh rujukan teoritis. Beberapa tinjauan pustaka yang menjadi acuan dalam skripsi ini diantaranya sebagai berikut.

1. Hardiyanti Rahmah, dalam Al-Qalam: Jurnal Ilmiah dan Keagamaan dengan judul ”Konsep Berpikir Positif (Husnuẓan) Dalam Meningkatkan Kemampuan *Self Healing*” tahun 2021. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berbasis pada studi literatur, didalamnya membahas konsep husnuẓan atau berpikir positif berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *self healing* individu, baik dari segi fisik maupun psikologis. Dengan mengedepankan pandangan positif, manusia dapat mengurangi rasa takut dan khawatir, meningkatkan kepercayaan diri, juga meningkatkan sikap optimis. Penelitian menunjukkan bahwa pikiran positif tidak hanya mempercepat proses penyembuhan, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan membantu setiap orang menjalani kehidupan dengan penuh kedamaian. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kepustakaan yang menganalisis berbagai sumber terkait.[15]

2. Risalatul dan Silvinatin, dalam Firdaus: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur’an dengan judul ” Nilai Moral Kisah Nabi Ayub dalam Al-Qur’an (Studi Tafsir Tematik Wahbah Zuhaili dalam Kitab Al-Munir)” tahun 2022. Dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *library research* (penelitian kepustakaan) berfokus pada analisis nilai moral dalam kisah Nabi Ayyūb as berdasarkan tafsir Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab

[15] Rahmah, Hardiyanti, ”*Konsep Berpikir Positif Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing*.” *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan* Vol.15 No. 2 (2021), Hal. 118-126.

Tafsīr al-Munīr. Artikel ini menjelaskan terkait kisah Nabi Ayyūb as dalam al-Qur'an yang ditafsirkan oleh Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr, dimana terdapat lima nilai moral utama yang dapat dijadikan sebagai pedoman menjalani hidup, yaitu; kesabaran, tawakal, optimisme, kemandirian, dan rasa syukur. Melalui perjalanan Nabi Ayyūb as yang penuh ujian, seperti penyakit yang berkepanjangan, kehilangan harta benda, serta pengasingan sosial, beliau tetap menunjukkan kesabaran dan keyakinan yang mendalam kepada Allah Swt. Nilai-nilai ini relevan sebagai sandaran bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi, terutama dalam mempertahankan sikap positif dan ketangguhan di tengah berbagai kesulitan.[16]

3. F.D. Adinda, A.S. Artanti, dkk, dalam artikel jurnal *Culture Education and Technology Research (Cetera)* dengan judul "Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa" yang dipublikasikan pada tahun 2024. Mereka meneliti pengaruh afirmasi positif terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan pra-eksperimental kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa afirmasi positif secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru yang menjadi subjek penelitian, dengan nilai signifikansi 0,043 berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.[17]

4. Ajeng Dumpratiwi, Nanik, dan Lisnawati, dalam SUHUF: *International Journal Of Islamic Studies* dengan judul "Manfaat Implementasi Surat Al-Insyirāḥ: 5-6 Al-Qur'an Terhadap Sikap *Hardiness* Penyandang Disabilitas Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Surakarta" yang dibuat pada tahun 2020. Penelitian ini mengeksplorasi pentingnya ayat tersebut sebagai bentuk afirmasi positif

---

[16] Chaliqnasyinda, Risalatul, Silvinatin Al Masithoh, "*Nilai Moral Kisah Nabi Ayyub dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik Wahbah Zuhaili dalam Kitab Al-Munir)." Firdaus* Vol. 1 No. 01 (2022), Hal. 14-33.

[17] Adinda dan Fatma Dilla, "*Efektivitas Afirmasi Positif terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Mahasiswa*." *Culture Education And Technology Research (Cetera)* Vol. 1 No. 2 (2024), Hal. 50-58.

untuk membentuk sikap ketahanan mental (*hardiness*) pada penyandang disabilitas. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan teknik *purposive sampling*, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menghubungkan bahwa kandungan dari QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 mendorong pemahaman bahwa setiap kesulitan selalu disertai kemudahan. Melalui pendekatan ini, manusia didorong untuk mengembangkan sikap pantang menyerah dan mengingatkan untuk menggunakan pola pikir positif ketika menghadapi rintangan.[18]

5. Lena Melasari, dalam skripsi dengan judul ”Peran Afirmasi Positif Dalam Mengatasi Waswas: Studi Kasus Pada Peserta Pelatihan *Mind Healing Technique”* tahun 2023. Dengan menggunakan jenis metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Melalui tiga teknik pengambilan data (dokumentasi, observasi, dan wawancara). Penelitian ini berfokus pada cara mempraktikkan kegunaan afirmasi positif untuk menyembuhkan penyakit mental dengan menggunakan metode. Afirmasi positif disini disebut sebagai energi positif yang bisa membantu mengurasi kecemasan seperti halnya was-was. Afirmasi positif disini dipraktikkan dengan metode penyembuhan pikiran atau bisa disebut *Mind Healing Technique* (MHT). Dalam metode tersebut, sudah terkandung ilmu sufistik di dalamnya agar seseorang yang mempraktikkannya tersambung ke bagian spiritualitas dalam pikiran manusia.[19]Metode ini dilakukan dengan maksud membantu membangun energi pikiran. Energi pikiran yang dibangun dengan *Mind Healing Technique* (MHT) tersebut menjadikan adanya pengaruh pada tubuh baik secara fisik

[18] AN Dumpratiwi dan Nanik, Lisnawati, Manfaat Implementasi Surat Al-Insyirāḥ: 5-6 Al-Quran Terhadap Sikap Hardiness Penyandang Disabilitas Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Surakarta*, SUHUF: International Journal Of Islamic Studies*, *Vol. 32 (*2020), Hal. 184-189.

[19] Ajeng Pertiwi Rahmawati, “*Analisis Nilai Sufistik Dalam Prosedur Self Healing: Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique angkatan Ke-13 Di Kota Bandung Tahun 2019*” (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, 2020). Hal. 1-121.

maupun psikis.[20]Dengan begitu, afirmasi positif sangatlah berpengaruh dalam kehidupan manusia, terutama bagi mereka yang memiliki masalah mental.[21]

E. Metode Penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk dalam kategori kajian kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang berfokus pada pengumpulan data melalui bahan pustaka. Proses kajian kepustakaan ini diawali dari membaca, mencatat, dan mengolah berbagai bahan rujukan terkait seperti buku, makalah, dan kitab tafsir yang berkaitan dengan judul skripsi ini. Penelitian ini akan menggunakan sumber data primer dan sekunder sebagai bahan analisis. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī, sedangkan sumber data sekunder meliputi literatur-literatur pendukung lainnya yang berkaitan dengan konsep afirmasi positif dan musibah. Semua data dikumpulkan melalui kajian pustaka dengan pendekatan analisis isi terhadap kitab Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī dan sumber lainnya yang masih relevan.

b. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode studi dokumen, yaitu metode dalam penelitian kualitatif yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengkaji dan menganalisis berbagai dokumen dan literatur yang terkait dengan topik penelitian. Dokumen yang dikaji dapat berupa buku, karya ilmiah, jurnal, tesis, disertasi dan sumber digital lainnya. Metode ini bertujuan untuk memperoleh informasi, teori dan perspektif yang mendukung analisis penelitian tanpa melakukan observasi atau wawancara secara langsung. Dalam penelitian ini dilakukan studi dokumenter dengan mengkaji Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī khususnya QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 yang

---

[20] Lena Melasari, *Mind Healing Technique Of Indonesia Half Day Workshop* - Pelatihan Level 1 (Bandung, 12 November 2022).

[21] Lena Melasari, *Peran Afirmasi Positif Dalam Mengatasi Waswas: Studi Kasus Pada Peserta Pelatihan Mind Healing Technique*. Disertasi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023.

dianalisis untuk mengungkap nilai afirmasi positif dalam menghadapi musibah.

c. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif dengan metode deskriptif, karena fokus utamanya adalah telaah teks tafsir dalam *Tafsīr al-Munīr* karya Wahbah al-Zuḥailī. Teknik ini dipilih untuk mengumpulkan, memilih data, serta menggali secara mendalam makna afirmasi positif dalam penafsiran ayat-ayat al-Qur'an, khususnya QS. al-Baqarah: 216, al-Anbiyā': 83-84, dan al-Insyirāḥ: 5-6. Metode ini digunakan untuk menginterpretasikan pandangan Wahbah al-Zuḥailī mengenai afirmasi positif serta relevansinya dalam konteks kehidupan kontemporer. Dengan tujuan untuk menggambarkan isi data yang relevan dengan fokus penelitian secara sistematis dan objektif. Dengan begitu, teknik ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap kajian afirmasi positif dalam perspektif Islam, sekaligus menumbuhkan kesadaran akan pentingnya sikap mental yang positif dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini memuat kerangka baku mengenai isi dan susunan skripsi secara keseluruhan. Di dalamnya dijelaskan hubungan serta keterkaitan antarbagian, mulai dari Bab I yang berisi pendahuluan, Bab II mengenai landasan teori, Bab III tentang penyajian data, Bab IV berupa analisis hasil, hingga Bab V yang berisi penutup. Melalui sistematika ini, peneliti berusaha menyampaikan gambaran umum isi setiap bab dalam skripsi secara runtut dan informatif. Adapun uraian sistematika penulisan dalam skripsi ini adalah sebagai berikut.

Bab *Pertama*, berisi muqaddimah. Bab ini berfungsi sebagai pengantar dari penelitian yang disusun dalam skripsi ini. Bab pendahuluan ini mencakup latar belakang masalah, yang memaparkan secara ringkas terkait beberapa hal yakni; afirmasi positif, musibah, kitab Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī, dan QS. Al-Anbiyā': 83-84 sebagai contoh penafsiran ayat afirmasi positif berupa sabar menurut Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr.

Kemudian, rumusan masalah, yang berisikan pokok masalah yang dibentuk dalam kalimat tanya penelitian. Lalu yang ketiga terdapat tujuan penelitian dan manfaat penelitian, dimana memuat urgensi dan target yang ingin dicapai oleh peneliti. Lalu terdapat tinjauan pustaka yang menyediakan penelitian terdahulu, metode penelitian yang digunakan dalam untuk membahas pokok masalah penelitian, serta sistematika penulisan sebagai kerangka berfikir dari pembahasan skripsi ini.

Bab *Kedua*, berisi landasan teori. Bab ini berisi uraian interpretasi umum juga konsep-konsep yang relevan dengan objek penelitian yang diteliti sebagaimana yang tercantum pada judul skripsi ini. Dalam bab ini peneliti akan memaparkan terkait teori yang membahas afirmasi positif dalam perspektif psikologi dan Islam.

Bab *Ketiga*, berisi penyajian data. Dalam hal ini memuat beberapa hal diantaranya; biografi terkait Wahbah al-Zuḥailī, prestasi akademik, dan karya-karya yang sudah diciptakan serta interpretasi umum salah satu karyanya yang luar biasa yaitu; Kitab Tafsīr al-Munīr yang juga akan dibahas tentang metode dan corak penulisan. Lalu bab ini juga berisi data-data yang mendukung pemahaman tentang pemikiran Wahbah al-Zuḥailī, terutama dalam hal afirmasi positif dalam menghadapi musibah yang tercantum pada penafsirannya dalam Tafsīr al-Munīr yang dianalisis dalam penelitian ini.

Bab *Keempat*, berisi analisis hasil. Dalam hal ini peneliti akan menyajikan hasil pembahasan dari penelitian. Hasil tersebut memuat penafsiran Wahbah al-Zuḥailī dalam Kitab Tafsīr al-Munīr terkait lima ayat yang berkaitan dengan afirmasi positif yakni; QS. Al-Baqarah: 216 yang membahas sikap husnuẓan dan optimis, QS. Al-Anbiyā': 83-84 yang membahas sikap sabar dan tawakkal, QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 yang membahas sikap penuh keyakinan terhadap harapan dan pertolongan hanya kepada Allah Swt. Serta adanya pembahasan terkait serta relevansi penafsiran Wahbah al-Zuḥailī tentang afirmasi positif dalam konteks kehidupan masa kini. Oleh karena itu, dengan langkah ini diharapkan dapat dicapai tujuan penelitian ini secara komprehensif, untuk selanjutnya akan di simpulkan pada bab berikutnya.

Bab *Kelima*, berisi penutup. Bab ini sebagai akhir dari penelitian yang memuat kesimpulan dan saran. Pada bagian ini berisikan kesimpulan atas penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terkait pembahasan ayat-ayat afirmasi positif dalam al-Qur'an dan relevansi penafsiran ayat tersebut dengan kehidupan masa kini. Serta saran dari penulis yang ditujukan kepada pembaca.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Afirmasi Positif Secara Umum

Secara epistemologis, afirmasi positif dapat dimaknai sebagai sarana dalam membangun pengetahuan dan keyakinan mengenai diri sendiri serta realitas kehidupan. Proses ini berlangsung melalui mengubah pola pikiran dan pengulangan pernyataan positif secara konsisten. Penggunaan bahasa positif tidak hanya terbatas pada ungkapan yang bernada optimis, melainkan juga menjadi bagian dari proses pembelajaran dan refleksi diri, serta berperan penting dalam membentuk suasana positif dalam pola berpikir, cara menyikapi suatu hal, dan cara berinteraksi dengan lingkungan.[1]

Sementara itu secara terminologis, afirmasi positif adalah pernyataan positif yang sengaja diulang atau dituliskan dengan konsisten. Tujuannya adalah untuk membangun pola pikir yang sehat dan positif serta meningkatkan kepercayaan diri.[2]Afirmasi ini membantu setiap orang mengubah pola pikir negatif yang telah menghambat pertumbuhan diri mereka menjadi pola pikir yang lebih positif dan memberdayakan yang mendukung pertumbuhan diri.

Berdasarkan kerangka pemahaman tersebut, dalam bab ini penulis akan menguraikan afirmasi positif secara umum. Pembahasan terkait afirmasi positif akan meliputi sudut pandang psikologi dan al-Qur'an, penafsiran para mufassir (ulama) tentang konsep ini dalam beberapa kitab tafsir, manfaat afirmasi dalam kehidupan sehari-hari, berbagai bentuk afirmasi yang dikenal dalam Islam, dan cara mengimplementasikannya.

---

[1] Gramedia.com, "Pengertian Self Afirmasi: Contoh serta Manfaatnya dalam Kehidupan," Diakses dari https://www.gramedia.com/best-seller/contoh-afirmasi-dalam-hubungan-dan-manfaatnya/ pada 12 Mei 2025.

[2] Eka Rumaisha, "Mengenal Afirmasi Positif dan Manfaatnya," *RSJ Aceh*, Diakses dari https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/mengenal-afirmasi-positif-dan-manfaatnya#:~:text=Menurut%20Goldman%20(2022)%2C%20afirmasi%20positif%20adalah%20pernyataan,teratur%20dapat%20mengubah%20pikiran%20dan%20perilaku%20negatif pada 12 Mei 2025.

a. Afirmasi Positif Menurut Ilmu Psikologi

Afirmasi positif dapat diinterpretasikan sebagai bentuk penguatan kepada diri sendiri dengan pernyataan positif dalam bentuk ucapan dan dibuktikan dengan tindakan secara berulang. Biasanya afirmasi terbentuk dari kalimat-kalimat positif dengan tujuan membantu mencapai suatu harapan. Selain itu, afirmasi positif ini dilakukan untuk meminimalisir pikiran negatif, terutama pada saat manusia mengalami peristiwa yang terasa sangat mengganggu seperti saat menghadapi musibah.[3]Dalam menerapkan afirmasi positif, umumnya melalui kalimat yang diucapkan secara berulang dengan harapan dapat meningkatkan rasa percayaan diri, dapat membantu manusia berfikir secara jernih, dan dapat menyelesaikan masalah yang ada. Terdapat beberapa perbedaan penafsiran terkait afirmasi positif diantara para tokoh, diantaranya sebagai berikut.

1. Menurut Easterbrook, Harris, Sherman, Kevin R. Binning, dkk, terdapat teori terkait afirmasi positif dalam konteks pendidikan, dimana afirmasi positif ini dijabarkan dengan tindakan penguatan terhadap keyakinan akan kualitas seorang diri yang bertujuan mengurangi dampak negatif dari adanya ancaman psikologis. Contoh nyata ancaman psikologis seperti halnya persaingan dalam pendidikan dan pekerjaan, dengan kata lain terdapat adanya beberapa perbedaan diantaranya; perbedaan kecerdasan, perbedaan keuangan dan ekonomi, perbedaan jabatan, serta perbedaan fasilitas.[4]Upaya penerapan afirmasi positif berupa kegiatan menulis beberapa pilar kehidupan terhadap diri sendiri seperti sikap rendah hati, sabar, pekerja keras, berlaku adil, berkata jujur, dan penuh empati. Beberapa pilar kehidupan tersebut guna mengenali dan mengekspresikan kualitas diri sendiri, sehingga membantu mengembangkan kepercayaan diri setiap orang untuk lebih luas dan efektif dalam menghadapi ancaman kesehatan mental. Penelitian ini menyatakan

---

[3] Siti Nurmayani Putri, ”Mengenal Afirmasi Positif: Manfaat dan Cara Melakukannya.” *KlikDokter*, Diakses, dari https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/mengenal-afirmasipositifmanfaatdancaramelakukannya?srsltid=AfmBOooRyH2aTtaLb6W10qoquUJTe2xubyWUavqea__WY1YnR3MCKKm9 pada 15 Desember 2024.

[4] Easterbrook, Matt, Paul Harris, and David K. Sherman. “*Self-Affirmation Theory in Educational Contexts*.” *Journal of Social Issues* Version 2, University of Sussex, pp. 3-10.

upaya afirmasi positif tersebut sangat berpengaruh terhadap peningkatan fokus dan menghasilkan perubahan yang baik setiap orang yang menerapkannya.[5]

2. Menurut Steele, konteks afirmasi positif dalam psikologi menjadi wadah untuk melindungi diri dari rasa terancam bahkan cenderung berfokus pada kondisi disonansi kognitif. Disonansi kognitif merupakan teori yang mengkaji perasaan tidak nyaman terhadap kondisi inkonsistensi yang muncul karena adanya ketidaksesuaian kondisi antara tindakan yang ingin dilakukan oleh setiap manusia dengan keyakinan manusia. Di sinilah afirmasi positif memiliki peran, karena pada dasarnya manusia perlu mempertahankan evaluasi diri yang positif dengan bertujuan untuk menguatkan diri, mempertahankan cara berfikir positif, serta mengurangi kondisi manusia yang inkonsistensi tersebut. Afirmasi positif tersebut dilakukan dengan cara ”*Spread Of Alternative*”, dimana terdapat proses mengunggulkan pilihan pertama dan mencari alasan untuk tidak memilih pilihan kedua pada saat dihadapkan kondisi disonansi kognitif terhadap dua pilihan berbeda yang sama kuatnya.[6]

3. Menurut David K. Sherman, dimana menurutnya afirmasi diri yang positif merupakan bentuk upaya mempertahankan kualitas dan harga diri. Dengan cara menjadikan kemampuan dalam diri setiap manusia sebagai fokus utama. Teori ini menyatakan bahwa individu dapat memberikan respon terhadap identitas mereka yang terancam, sehingga mengurangi adanya stres psikologis dan stres fisiologis yang diakibatkan oleh ancaman tersebut.[7]Dalam kaitannya dengan kesehatan, afirmasi diri terbukti menjadi katalis positif yang dapat membantu setiap manusia untuk lebih terbuka dalam menerima informasi kesehatan, seperti peringatan tentang risiko

---

[5] Binning, Kristina R., et al. “*Bolstering Trust and Reducing Discipline Incidents at a Diverse Middle School: How Self-Affirmation Affects Behavioral Conduct during the Transition to Adolescence.*” *Journal of School Psychology*, Vol. 75 (2019), Hal. 74–88.

[6] Claude M.Steele, *“The Psychology of Self-Affirmation: Sustaining the Integrity of the Self.” Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 21 (1988), Hal. 275-279.

[7] Sherman, David, *“Self-Affirmation: Understanding the Effects.” Social and Personality Psychology Compass*, Vol. 7, No. 11, 2013, Hal. 836-838.

penyakit.[8]Secara umum, berbagai macam penelitian menunjukkan bahwa afirmasi diri yang positif juga mengurangi reaksi defensif seseorang. Selain itu, fungsi selanjutnya dapat membantu mendorong perilaku yang lebih adaptif yang dilakukan dengan perubahan gaya hidup. Adapun manfaat jangka panjang dari afirmasi diri yang positif dihubungkan dengan adanya peningkatan motivasi diri, peningkatan kesejahteraan emosional, perubahan cara pandang yang lebih global terkait ancaman psikologis, dan peningkatan fokus akademik. Pembuktian tersebut membuat afirmasi diri yang positif menjadi contoh penting dalam meningkatkan kemampuan adaptif dalam pengelolaan setiap informasi.

4. Menurut Anders Zachrison, bahwa afirmasi merupakan wadah mengekspresikan diri dalam bentuk proses terapi, yang didalamnya terdapat ruang yang aman dan mendukung bagi setiap orang sebagai pasien untuk menampung dan memproses pengalaman emosional yang sulit atau menyakitkan. Hal tersebut bertujuan membantu setiap pasien dalam membangun langkah pemahaman secara perlahan, terhadap aspek-aspek dari mereka yang tidak disadari atau tidak dapat diungkapkan secara tegas. Tujuan ini dapat diraih jika terapis melihat, memahami, dan menghormati pasien, serta mengungkapkan afirmasinya dengan mengatakan bahwa mereka mengerti akan sesuatu yang membuat pasien bingung utamanya karena terdapat keraguan terhadap realitas. Upaya tersebut dilakukan guna menciptakan rasa aman pada pasien sehingga mereka termotivasi untuk memahami dirinya sendiri. Namun, untuk mengetahui rasa ingin tahu terhadap dirinya sendiri, setiap pasien harus bisa menoleransi rasa sakit mental yang sering muncul bertepatan saat proses memahami diri sendiri secara mendalam.[9]

---

[8] Griffin, Dale W, and Peter R Harris. "*Calibrating The Response To Health Warnings: Limiting Both Overreaction And Underreaction With Self-Affirmation*." *Psychological science* Vol. 22 No. 5 (2011), Hal. 572-578.

[9] A. Zachrisson et al, "*Containment, Affirmation And Structural Deficiency – Revisiting An Issue In Psychoanalytic Method." The Scandinavian Psychoanalytic Review*, 46 (2023), Hal. 49 - 56.

5. Menurut Amy McQueen dan William, mendefinisikan afirmasi positif sebagai upaya untuk menegaskan aspek penting dari diri setiap manusia yang secara tidak langsung berkaitan dengan ancaman mental yang menghadirkan ketidaknyamanan psikologis. Strategi ini bertujuan untuk mempertahankan atau memulihkan pandangan positif terhadap diri secara global, meskipun individu menghadapi ketidaknyamanan psikologis. Dalam konteks disonansi kognitif, afirmasi positif dapat mengurangi ketidaknyamanan tanpa mengesampingkan atau menolak ancaman yang ada. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa afirmasi positif berkontribusi dalam memengaruhi sikap dan perilaku individu, seperti meningkatkan penerimaan terhadap informasi yang bertentangan, mengurangi bias kognitif, serta menurunkan reaksi defensif. Hal ini menjadikan afirmasi positif relevan dalam berbagai konteks, termasuk intervensi perilaku, dengan efektivitas yang bergantung pada seberapa berpengaruhnya ancaman tersebut terhadap setiap orang.[10]

Berdasarkan pemikiran beberapa tokoh yang telah diuraikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa afirmasi positif dapat dimaknai sebagai sebuah langkah preventif yang bertujuan untuk mengarahkan setiap pola pikir manusia ke dalam ranah yang konstruktif dan optimis, disertai dengan dorongan motivasi yang kuat di dalamnya. Pada hakikatnya, afirmasi positif merupakan bagian dari ranah psikologi positif yang menekankan pentingnya kehati-hatian dalam menyikapi berbagai permasalahan yang dihadapi. Selain itu, afirmasi positif juga berperan sebagai upaya strategis untuk memperkuat kesehatan mental individu yang menjalani kehidupan di tengah kompleksitas dunia yang penuh dengan tantangan dan rintangan.

b. Afirmasi Positif Menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an mencantumkan sejumlah usaha positif untuk meneguhkan diri diantaranya seperti; shalat, berwudhu, berdoa, dan berdzikir. Beberapa usaha tersebut merupakan sebuah kebiasaan sehari-hari bagi semua Muslim.

---

[10] McQueen, Amy, and William M. P. Klein, *"Experimental Manipulations of Self-Affirmation: A Systematic Review." Self and Identity*, Vol. 5, No. 4, 2006, Hal. 289–354.

Khususnya shalat yang wajib dilaksanakan lima kali sehari, berwudhu, serta berdzikir, memungkinkan seorang Muslim untuk selalu menjadikan agama sebagai sandaran atau pedoman dalam hidup.[11]Hal ini menunjukkan bahwa Islam mengajarkan tawakkal sebagai afirmasi yang utama dan bahwa harapan manusia sepenuhnya hanya kepada Allah Swt saja.

Afirmasi positif dalam Islam dianggap sebagai salah satu cara untuk memperkuat keyakinan bahwa skenario terbaik dalam hidup telah disiapkan untuk kita oleh Allah Swt, dengan menciptakan ekspresi positif yang sejalan dengan nilai-nilai ajaran Islam.[12]Karena menerapkan afirmasi positif secara konsisten akan berdampak positif pada lingkungan setiap orang. Tujuan utama dari afirmasi positif di sini adalah untuk membantu setiap manusia lebih dekat kepada Allah Swt dan meningkatkan kesehatan mental mereka terutama mereka yang sedang berada di bawah banyak tekanan mental.[13]Islam mengajarkan beberapa bentuk afirmasi positif yang harus dibiasakan kepada anak sejak usia dini, diantaranya; husnuẓan (berprasangka baik), optimis (semangat), sabar (menahan diri), dan tawakal (berserah diri).

Afirmasi positif dalam al-Qur'an memberikan banyak manfaat yang berpengaruh dalam menjalani kehidupan. Beberapa manfaat tersebut antara lain memperkuat keimanan, menjaga konsistensi dalam beribadah, membentuk karakter setiap orang menjadi penuh percaya diri, dan mengurangi beban pikiran.[14]Dengan membiasakan diri mempraktikkan afirmasi positif, secara bertahap akan merasa dituntun untuk mencapai kedamaian untuk pikiran dan tubuh. Mereka yang berupaya mempraktikkan afirmasi positif akan melihat perbedaan nyata dari mereka yang sebelumnya

---

[11] Yasir Arafat HZ, "Afirmasi," *Badan Diklat Keagamaan Banjarmasin*, Kementerian Agama Republik Indonesia. Diakses dari https://bdkbanjarmasin.kemenag.go.id/artikel/afirmasi, pada 02 Januari 2025.

[12] Ashefa Griya Pusaka, "Afirmasi Positif Islami Membangun Semangat." Ashefa Griya Pusaka. Diakses dari https://ashefagriyapusaka.co.id/berita-rehabilitasi-narkoba/afirmasi-positif-islami/, pada 3 Januari 2025.

[13] Anisa Indah Lestari, *Afirmasi Positif Islami: Cara Melatih Pikiran Positif agar Hidup Lebih Bermakna*, (Cirebon: CV. Green Publisher Indonesia, 2024), Hal. 14-15.

[14] Laila. "Kata Afirmasi Islami yang Bisa Mengubah Hidupmu." Gramedia Best Seller. Diakses dari https://www.gramedia.com/best-seller/kata-afirmasi-islami-yang-bisa-mengubah-hidupmu/, pada 30 Desember 2024.

tidak melakukannya. Seseorang yang terbiasa mempraktikkan afirmasi positif akan tampak lebih tenang, lebih sabar, dan lebih optimis dalam segala situasi dan keadaan.

Kajian ini akan dibatasi pada lima ayat dalam al-Qur'an, yaitu QS. al-Baqarah: 216, QS. al-Anbiyā': 83-84, dan QS. al-Insyirāḥ: 5-6. Sebab, ketiga ayat tersebut memiliki kaitan yang erat dengan makna afirmasi positif dalam menghadapi musibah. Dalam QS. al-Baqarah: 216 berisi penekanan akan pentingnya belajar untuk berprasangka baik atas semua ketetapan Allah Swt. Dalam QS. Al-Anbiyā': 83-84, kita diberikan gambaran terkait kisah Nabi Ayyūb as yang menjadi teladan atas kesabaran, keikhlasannya kepada apa yang Allah Swt berikan, serta bentuk tulus juga lembutnya doa Nabi Ayyūb as dalam menghadapi cobaan berat. Terakhir dalam QS. al-Insyirāḥ: 5-6, telah disampaikan pesan untuk selalu berharap hanya kepada Allah Swt dan menumbuhkan sikap optimisme, karena ditegaskan bahwa setiap kesulitan selalu diikuti oleh kemudahan. Ketiga ayat ini mengungkapkan sikap positif dalam berbagai aspek yakni; mental, emosional, dan kognitif.

Kelima ayat tersebut dapat dilihat sebagai gambaran berbagai aspek sikap positif, seperti kesabaran, keyakinan positif kepada Allah Swt, dan optimisme dalam menghadapi kesulitan. Terlebih lagi, ayat-ayat tersebut relevan dengan kehidupan masa kini, dimana banyak orang menghadapi berbagai cobaan dan musibah. Melalui kitab Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī, kita dapat memahami bahwa ajaran Islam menganjurkan umat Islam untuk selalu bersikap positif dan tabah bahkan dalam situasi yang sulit.

Adanya pembatasan tersebut dimaksudkan untuk menjaga argumen dalam skripsi dan peneliti tetap dapat berfokus ke pembahasan juga tidak melenceng ke mana-mana. Karena penelitian ini dilakukan pada tingkat sarjana dan terbatas dalam waktu dan ruang lingkup. Jika membahas terlalu banyak, dapat mengurangi kedalaman analisis penulis. Oleh karena itu, ketiga ayat yang dipilih sepenuhnya mengungkapkan bagaimana Wahba al-Zuḥailī memandang sikap positif dalam menghadapi musibah.

c. Metode Pendekatan Penafsiran Al-Qur'an

Perlunya pendekatan tekstual juga kontekstual dalam menafsirkan afirmasi positif dalam al-Qur'an.[15] Hal ini dikarenakan konsep afirmasi positif berkaitan dengan beberapa aspek, seperti psikologis, spiritual, dan sosial yang mengikuti konteks keadaan dan saling terkait. Terdapat beberapa metode pendekatan penafsiran al-Qur'an antara lain tahlīlī (analisis), mauḍū'ī (tematik), muqāran (perbandingan), dan ijmālī (global). Masing-masing metode tersebut akan dijelaskan secara rinci, diantaranya sebagai berikut.

1. Metode Tahlīlī (Analisis)

Dalam menafsirkan setiap ayat al-Qur'an, metode ini memiliki karakteristik yakni menganalisis ayat al-Qur'an secara detail atau merinci setiap menafsirkan ayat per ayat dan surat per surat dalam al-Qur'an. Pada sisi lain metode ini juga menjelaskan secara berurutan sesuai mushaf al-Qur'an. Metode ini melengkapi penafsirannya dengan pembahasan aaspek kebahasaan, sebab turun ayat (Nuzul al-Qur'an) dan menyediakan penjelasan hubungan antar ayat. Metode ini berusaha memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh terhadap setiap ayat al-Qur'an.

2. Metode Mauḍū'ī (Tematik)

Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, metode ini memiliki karakteristik yakni berkenaan dengan tema, yaitu menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan mengumpulkan dan menyesuaikan seluruh ayat berdasarkan tema atau topik yang sesuai dan selaras. Metode ini berfokus pada setiap topik dan karena itulah penafsirannya terhadap setiap ayat al-Qur'an tidak menyesuaikan urutan mushaf al-Qur'an. Metode ini berusaha memberikan penafsiran yang sempurna karena telah dilengkapi oleh dalil yang terpercaya. Dengan demikian, metode ini bertujuan untuk memberikan jawaban atas masalah yang ada di setiap zaman dan memberikan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh tentang setiap ayat al-Qur'an.

---

[15] M. Khai Hanif Yuli Edi Z, "Pendekatan Tekstual; Kontekstual dan Hermeneutika dalam Penafsiran al-Qur'an," Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 3, No. 2, 2023. Hal. 103–116.

Terdapat beberapa langkah dalam menafsirkan al-Qur'an dengan metode mauḍū'ī menurut Farmawi, diantaranya yaitu: *Pertama*, mengumpulkan setiap ayat al-Qur'an yang termasuk dengan tema yang ditentukan berdasarkan urutan waktu turunnya. *Kedua*, meneliti latar belakang turunnya ayat-ayat yang sudah dikumpulkan. *Ketiga*, memperhatikan aspek kebahasaan baik itu kata ataupun kalimat yang digunakan dalam ayat al-Qur'an tersebut. *Keempat*, menganalisis makna ayat tersebut berdasarkan penafsiran berbagai madzhab dan mufassir, baik klasik maupun modern. *Kelima*, mempelajari dan memahami seluruh langkah tersebut kepada ayat-ayat al-Qur'an secara menyeluruh dengan pemikiran yang ilmiah dan rasional.[16]

3. Metode Muqāran (Perbandingan)

Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, metode ini memiliki karakteristik yakni komparatif, yaitu menjelaskan ayat al-Qur'an dengan membandingkan ayat dengan ayat yang dirasa mempunyai kesamaan redaksi, lalu membandingkan ayat dengan hadits Nabi Muhammad Saw yang kehadirannya terlihat adanya perbedaan makna atau seolah kontradiktif dengan ayat tersebut, setelah itu membandingkan setiap penafsiran ulama terkait ayat tersebut ke dalam tema atau topik yang sama.[17] Metode ini berusaha menunjukkan berbagai pandangan dan argumen lain serta memberikan pemahaman yang luas akan perspektif ayat al-Qur'an, penafsiran ulama, dan penafsiran hadits dalam membahas satu tema yang sama.

4. Metode Ijmālī (Global)

Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, metode ini memiliki karakteristik yakni penjelasan secara global atau umum. Metode ini menjelaskan ayat al-Qur'an dengan bahasa yang mudah dipahami dan singkat tanpa memaparkan lebih lanjut terkait aspek kebahasaan dan aspek hukum

[16] Nasrudin Baidan, Metodologi Penafsiran Al-Qur'an (Yogyakarta: Pustaka Pelajar), 1998, Hal.152-153.
[17] Nasrudin Baidan, Metodologi Penafsiran Al-Qur'an, Hal. 32.

ayat-ayat al-Qur'an.[18]Metode ini memiliki sifat menyeluruh tetapi tidak mendetailkan penafsiran seperti hanya terbatas pada arti dari ayat al-Qur'an saja.[19]Metode ini disusun sesuai urutan mushaf al-Qur'an. Metode ini berusaha memberikan pemahaman praktis untuk memahami al-Qur'an dan efektif digunakan untuk bahan pembelajaran awal.[20]

Dalam skripsi ini, karena fokus pembahasannya terpusat pada satu tema tertentu, yaitu afirmasi positif, maka penulis cenderung menggunakan metode pendekatan dalam menafsirkan al-Qur'an yakni metode mauḍū'ī. Metode ini dipilih karena memungkinkan kajian beberapa ayat Al-Qur'an yang memiliki hubungan bermakna pada tema yang sama. Pendekatan ini memungkinkan penulis untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam dan kontekstual nilai afirmasi positif yang terkandung dalam setiap ayat. Oleh karena itu, metode mauḍū'ī dianggap paling tepat untuk mendukung penelitian ini.

d. Penafsiran Ulama Terhadap Afirmasi Positif

Dalam hal ini, peneliti juga memaparkan pandangan Prof. Dr. Hamka dan M. Quraish Shihab sebagai pembanding dan pengayaan perspektif tafsir Wahbah al-Zuḥailī, sehingga memberikan pemahaman yang lebih utuh dan rinci tentang makna dari afirmasi positif.

1. Abdul Karim Malik Amrullah (Prof. Dr. Hamka)

Menurut Hamka, afirmasi positif tercermin dalam penekanan pada keimanan yang kuat, kesabaran dan kepercayaan kepada Allah Swt. Musibah merupakan ujian yang tidak saja dapat meningkatkan derajat seseorang di sisi Allah Swt, tetapi juga dapat mendewasakan dan menguatkan keimanan seseorang. Musibah harus dihadapi dengan hati yang lapang menghadap Allah Swt dan dengan disertai prasangka baik. Dalam kerangka filosofis ini, Tafsīr al-Azhar berfungsi sebagai rujukan penting dalam menjelaskan

[18] Nasrudin Baidan, Metodologi Penafsiran Al-Qur'an, Hal. 13.
[19] Ummi Kalsum Hasibuan, Risqo Faridatul Ulya, dan Jendri Jendri, *"Tipologi Kajian Tafsir: Metode, Pendekatan dan Corak dalam Mitra Penafsiran al-Qur'an", Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah*, Vol. 2 (2), 2020.
[20] Mustahidin Malula, *"Metodologi Tafsir al-Qur'an (Dari Global ke Komparatif)," Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, Vol. 2, No. 1 2023, Hal. 14–21.

bagaimana pemahaman yang lebih mendalam terhadap ayat-ayat al-Qur'an dapat menanamkan nilai-nilai Islam yang positif. Penafsiran ini menyampaikan nilai-nilai positif tersebut dengan pendekatan klasik yang menitikberatkan pada makna harfiah dan konteks historis ayat-ayat tersebut.[21]Dengan menitikberatkan pada kesabaran menghadapi musibah yang hendaknya diterima dengan ikhlas sebagai takdir Allah Swt. Penafsiran ini penting dalam studi afirmasi positif yang tidak banyak berhubungan dengan konteks sosial atau kontemporer tetapi mengarah pada penguatan mental dan spiritual dalam menghadapi tantangan hidup.

Tafsīr Al-Azhar merupakan karya monumental Prof. Dr. Hamka, ditulis dalam bahasa Indonesia dan bergaya naratif komunikatif. Penafsiran ini tidak hanya menjelaskan makna setiap ayat al-Qur'an tetapi juga mengaitkannya dengan realitas sosial dan psikologis masyarakat. Profesor Hamka menggunakan metode tahlili dan termasuk tafsir al-Ra'yi serta mengadopsi corak penulisan adabi-ijtimai (sosio-kultural), yang menekankan nilai-nilai moral, kekuatan batin dan ketabahan.[22]Dalam konteks ini, Hamka menyampaikan banyak pesan yang sejalan dengan konsep afirmasi positif seperti optimisme, kesabaran, kepercayaan, dan keyakinan terhadap cinta dan keadilan Allah Swt. Berikut beberapa penafsirannya:

a.QS. Al-Baqarah: 216

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تُحِبُّوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ

Terjemahan: Kamu diperintahkan untuk berperang, meskipun hal itu tidak kamu sukai. Bisa saja sesuatu yang kamu anggap tidak menyenangkan justru membawa kebaikan bagimu, dan sesuatu yang kamu sukai malah

[21] Alviyah, Avif, "*Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar." Ilmu Ushuluddin*, Vol. 15, No. 1, Jan. 2016, Hal. 25–35.
[22] Dewi Murni, "*Konsep Tafsir al-Azhar Karya Hamka dan Relevansinya terhadap Konteks Sosial*", *Jurnal Syahadah*, Vol. III, No. 2 (2015), Hal. 30-34.

mendatangkan keburukan. Allah Swt Maha Mengetahui, sedangkan kamu (manusia) tidak mengetahui.[23]

Ayat ini menegaskan adanya perintah dari Allah Swt untuk berperang meski dibenci manusia. Ketika umat Islam yang awalnya mengalami penindasan di Mekkah tanpa memberikan perlawanan apapun. Tetapi saat berhijrah ke Madinah, Umat Islam memperoleh kewenangan lebih besar, dan diberi izin untuk mempertahankan diri, perangpun akhirnya tidak terhindarkan. Musuh-musuh Islam, dari suku Quraisy hingga kaum Yahudi di Madinah hingga kekuatan-kekuatan besar seperti Romawi dan Persia, terus berupaya menghalangi kemajuan Islam. Oleh karena itu, perintah berperang bukan hanya diberikan sebagai sebuah izin, akan tetapi juga sebagai sebuah kewajiban untuk mempertahankan kebenaran dan eksistensi umat Islam.[24]

Dari perintah ini kita dapat memahami bahwa kepahitan dalam sebuah perjuangan tidak selalu berarti sesuatu yang buruk. Kadang-kadang sesuatu yang tidak diinginkan seperti perang sebenarnya dapat membawa manfaat besar. Hal ini dibuktikan dalam peristiwa pengiriman pasukan kecil ke Nakhlah di bawah pimpinan Abdullah bin Jahsy. Meskipun terjadi pertempuran di bulan suci yang menimbulkan perdebatan, Allah Swt menegaskan bahwa fitnah dan pengusiran dari jalan Allah Swt jauh lebih besar dosanya. Dalam konteks ini, sikap afirmatif berupa menerima perintah Allah Swt dengan yakin dan husnuzan menjadi sangat penting. Umat Islam diajarkan untuk berserah diri kepada kehendak Allah Swt dan meyakini bahwa ada kebaikan dalam semua perintah-Nya, meskipun semuanya tersembunyi dari akal manusia.[25]

---

[23] Nahdlatul Ulama, *Surat Al-Baqarah Ayat 216. Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/216, pada 16 Februari 2025.
[24] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 1 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), Hal. 506–510.
[25] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Hal. 506–510.

b. QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَۚ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَۚ

Terjemahan: Dan (ingatlah kisah) Ayyub as, saat memohon pada Sang Maha Pencipta, “Sejatinya diriku sudah dilanda kesusahan, padahal Engkaulah Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.” Maka Kami kabulkan (doa)nya, kemudian Kami hilangkan kesusahan yang terdapat pada dirinya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka), sebagai sebuah rahmat dari Kami, dan untuk dijadikan sebagai pengingat bagi semua yang menyembah Kami.[26]

Dalam ayat ini diceritakan tentang cobaan berat yang menimpa Nabi Ayyūb as, padahal ia dikenal sebagai seorang yang kaya, dermawan, dan tawakkal kepada Allah Swt. Dia kehilangan hartanya, anak-anaknya, dan kesehatannya, tetapi ia menunjukkan kesabaran dan kokohnya iman kepada Allah Swt. Imam al-Razi mengutip kisah Nabi Ayyūb as dari riwayat Wahab bin Munabih seorang sumber Isra’iliyyat, di dalamnya terdapat unsur dramatis pada deskripsi cobaan yang dialami Nabi Ayyūb as ini. Misalnya dalam riwayat Wahab bin Munabih disebutkan bahwa iblis meminta izin kepada Allah Swt untuk menguji keimanan Nabi Ayyūb as. Cobaan berat itupun datang silih berganti dimulai dari harta bendanya yang musnah, anak-anaknya wafat secara tragis, dan akhirnya tubuhnya sendiri menderita penyakit kulit yang mengerikan. Wahab bin Munabih meriwayatkan lagi, bahwa Nabi Ayyūb as pernah mengucapkan doa yang bernada putus asa terhadap lahirnya dia ke dunia ini, yang tidak mencerminkan keteladanan seorang nabi. Imam Abul Qasim al-Ansari menolak adanya cerita Wahbah Bin Munabbih, karena dinilai bertentangan dengan sifat sabar dan ketulusan

[26] Nahdlatul Ulama, *Surat Al-Anbiyāʾ: 83-84. Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anbiya/84, pada 16 Februari 2025.

Nabi Ayyūb as, sehingga tidak dapat dijadikan dasar yang valid dalam memahami sosoknya.[27]

Jika dibandingkan dengan doa Nabi Ayyūb as yang tercatat dalam QS. al-Anbiyā': 83, kisah-kisah Isra'iliyyat tersebut terlihat berlebihan dan tidak sejalan dengan kelembutan serta ketulusan pengaduan Nabi Ayyūb as kepada Allah Swt. Dimana dalam ayat tersebut menunjukkan kelembutan dan ketulusan permohonan Nabi Ayyūb as. Beliau tidak mengeluh bahkan mengomel kepada Allah Swt, namun hanya mengeluhkan penderitaannya, sembari meyakini sifat Allah Swt yang penuh belas kasih. Sebab teladan atas rasa sabar dan tulusnya dalam berdoa, Allah Swt pun mendengar doanya lalu menghilangkan segala penderitaannya juga memulihkan kondisinya. Dikabulkannya doa Nabi Ayyūb as tersebut ditegaskan dalam QS. Hud: 44, dimana disebutkan bahwa Nabi Ayyūb as adalah seorang hamba yang sabar dalam menghadapi ujian, menjadi hamba Allah Swt yang saleh, dan tidak pernah berhenti dalam beribadah.[28]

Dalam konteks afirmasi positif, ketiga karakter tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman menjalani kehidupan. Ditegaskan bahwa cobaan berat bukanlah suatu tanda kehinaan, akan tetapi merupakan sarana Allah untuk mengangkat derajat hamba-Nya. Dunia ini bukanlah tempat pemberian ganjaran kebajikan, melainkan tempatnya ujian. Kisah Nabi Ayyūb as ini mengingatkan kita bahwa saat Allah Swt mencintai hamba-Nya, cobaanpun akan datang sebagai bentuk kasih sayang-Nya. Ujian tersebut tidak dimaksudkan untuk menjatuhkan, melainkan untuk menguatkan. Oleh karena itu, sikap sabar, tawakkal, dan berserah diri kepada Allah Swt. menjadi fondasi dasar dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

c.QS. Al-Insyirāḥ: 5-6

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ

[27] Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), Hal. 4624.
[28] Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), Hal. 4628.

Terjemahan: ”Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”[29]

Ayat ke lima surat ini menggambarkan sunnatullah, dan menegaskan setiap kesulitan selalu disertai kemudahan. Nabi Muhammad Saw berjuang melawan beban berat yang seakan-akan mematahkan punggungnya, walaupun demikian Allah Swt memuliakan namanya. Ini menunjukkan bahwa bersama kesulitan ada kemudahan, tetapi kemudahan itu datang bersama kesulitan itu sendiri, bukan sesudahnya. Sementara itu, QS. At-Ṭalāq: 7, yang menggunakan diksi “sesudah” kesulitan, lebih bersifat khusus karena memberikan harapan bagi mereka yang berada dalam tekanan ekonomi atau kesempitan hidup, terutama dalam konteks rumah tangga. Ayat ini menyiratkan bahwa kelapangan akan datang setelah kesulitan. Maka, jika QS. At-Ṭalāq: 7 ini lebih relevan untuk menguatkan hati dalam urusan keluarga, akan tetapi QS. Al-Insyirāḥ: 5 lebih tepat digunakan dalam konteks perjuangan hidup yang lebih luas, dimana kemudahan menyertai kesulitan sejak awal, bukan datang belakangan.[30]

Disamping itu, ayat ke enam surat ini menegaskan bahwa kesulitan selalu disertai kemudahan. terdapat mudah dalam susah, dalam sempitpun terdapat pula kelapangan. Faktanya, bahaya dan tantangan hidup sering kali memotivasi pikiran, memaksanya mencari jalan keluar, dan akhirnya membuat manusia menjadi lebih bijak, lebih tangguh, dan lebih tangguh. Namun semua ini hanya dapat tercapai jika setiap orang memupuk dan memelihara keimanan jauh di dalam hati. Karena iman yang lemah dapat mengakibatkan seseorang terjatuh sebelum mencapai akhir yang membahagiakan.[31] Dalam konteks afirmasi positif, pengalaman pahit sekalipun jika dihadapi dengan teguhnya iman kepada Allah Swt, dapat menjadi aset yang sangat berharga bagi jiwa dan pengalaman yang membentuk kedewasaan hidup. Akhirnya, manusia akan menyadari bahwa

---

[29] Nahdlatul Ulama. *Surah Al-Insyirāḥ Ayat 5-6*. *Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-insyirah/6 pada 16 Februari 2025.
[30] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2003), Hal. 8041-8043.
[31] Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Hal. 8041-8043.

kesulitan yang pernah dialami sebenarnya merupakan sumber keberuntungan dan kemuliaan yang tidak ternilai, dan manusia bisa merasakan makna dari bersyukur.

2. Quraish Shihab

Menurut Quraish Shihab, afirmasi positif adalah untuk berprasangka baik kepada Allah Swt dan meyakini bahwa setiap cobaan dalam hidup memiliki tujuan baik. Afirmasi positif dipandang sebagai proses psikologis untuk mengendalikan pikiran, harapan, dan emosi saat menghadapi kesulitan, dan kesempatan untuk memperkuat keintiman dengan Allah Swt melalui kepercayaan dan usaha. Tafsīr al-Miṣbāḥ karya Quraish Shihab menggunakan pendekatan multidisiplin yang memadukan aspek psikologis, spiritual, dan rasional untuk mengeksplorasi pemahaman tentang sikap positif dan optimis dalam menghadapi tantangan hidup.[32]Tafsir ini menekankan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal, serta relevansi afirmasi positif dalam kehidupan masa kini sebagai panduan menghadapi tantangan pribadi, sosial, dan global.

Afirmasi positif dalam Tafsīr al-Miṣbāḥ lebih berfokus pada penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Quraish Shihab menekankan korelasi antara tradisi masa lalu dan dinamika kehidupan manusia yang terus berkembang, serta mengadaptasi ajaran al-Qur'an dengan kondisi kontemporer. Ia mendefinisikan afirmasi positif sebagai suatu bentuk berpikir, berbicara, dan bertindak yang dimulai dengan sebuah pikiran, berubah menjadi tindakan positif dan akhirnya mengarah pada tindakan nyata. Penafsiran ini menggunakan pendekatan tematik dan kontekstual, memperkaya penjelasan melalui disiplin ilmu seperti hadis, sejarah, fiqih, kalam dan psikologi, menonjolkan relevansi sosial dan kontemporernya dalam kehidupan Muslim.

[32] Suharyat, Yayat, Siti Asiah. *"Metodologi tafsir al-mishbah." Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi* Vol. 2 No.5 (2022).

a.QS. Al-Baqarah: 216

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تُحِبُّوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ ۚ

Terjemahan: Kamu diperintahkan untuk berperang, meskipun hal itu tidak kamu sukai. Bisa saja sesuatu yang kamu anggap tidak menyenangkan justru membawa kebaikan bagi dirimu, dan sesuatu yang kamu sukai malah mendatangkan keburukan. Allah Swt Maha Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.[33]

Ayat tersebut menjelaskan bahwa perang merupakan salah satu jenis cobaan yang berat karena melibatkan hilangnya nyawa, luka-luka, dan harta benda. Secara naluriah, manusia tidak akan menyukai sesuatu yang mengarah pada penderitaan. Begitu pula para sahabat Nabi Muhammad Saw. Tetapi ketika diperlukan untuk membela keadilan dan menegakkan kebenaran, perang menjadi suatu kewajiban yang diperintahkan oleh Allah Swt. Itu diibaratkan seperti obat pahit yang harus diminum untuk mengobati suatu penyakit. Meskipun hal ini mungkin terlihat sulit, terdapat manfaat besar bagi manusia yang tidak langsung terlihat.[34]

Allah Swt menekankan bahwa manusia sering kali tidak mengetahui apa yang benar-benar baik dan apa yang buruk baginya. Maka ayat ini berfungsi untuk menunjukkan bahwa hal buruk belum tentu merugikan, dan hal baik belum tentu menguntungkan. Ayat ini mengajarkan manusia agar selalu optimis, tidak putus asa saat menghadapi kesulitan, dan tidak boleh terlalu gembira. Hakikatnya manusia dipanggil untuk menjaga keseimbangan antara harap dan waspada serta tetap berserah diri kepada Allah Swt.[35]

---

[33] Nahdlatul Ulama, *Surat Al-Baqarah Ayat 216. Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/216, pada 16 Februari 2025.

[34] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 459.

[35] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 460.

Ajaran ayat ini dapat kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan membiasakan diri untuk selalu konsisten berpikir positif saat menghadapi berbagai kesulitan, seperti kegagalan, kehilangan, dan musibah. Daripada menyerah, setiap orang bisa menanamkan kata-kata positif dalam diri, seperti, ”Pasti ada hikmah di balik semua ini,” atau, ”Allah pasti akan membuat semua ini lebih baik.” Pola pikir ini membantu kita menjaga ketenangan pikiran dan memberi kita keberanian untuk bersabar, kuat, dan tidak menyerah dalam menghadapi suatu situasi.

Begitu pula ketika kita merasakan kebahagiaan dan kesuksesan, ayat ini mengingatkan kita agar tidak terlalu gembira hingga melupakan Allah Swt. Kenyataannya, rasa syukur dapat diungkapkan melalui perkataan, berbagi, memberi, dan ibadah berkesinambungan. Ini membantu ssetiap manusia menyeimbangkan harapan dan kehati-hatian serta menumbuhkan pola pikir positif yang sehat secara mental dan emosional.[36]

b. QS Al-Anbiyāʾ: 83-84

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَۚ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَۚ

Terjemahan: Dan (ingatlah kisah) Ayyub as, saat memohon pada Sang Maha Pencipta, “Sejatinya diriku sudah dilanda kesusahan, padahal Engkaulah Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang.” Maka Kami kabulkan (doa)nya, kemudian Kami hilangkan kesusahan yang terdapat pada dirinya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka), sebagai sebuah rahmat dari Kami, dan untuk dijadikan sebagai pengingat bagi semua yang menyembah Kami.[37]

Quraish Shihab menggambarkan kisah Nabi Ayyūb as sebagai contoh nyata dari teladannya sikap sabar dalam menghadapi cobaan hidup. Meskipun

---

[36] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 461.

[37] Nahdlatul Ulama, *Surat Al-Anbiyāʾ: 83-84. Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anbiya/84, pada 16 Februari 2025.

mengalami penderitaan yang berat berupa penyakit dan kehilangan keluarga serta harta benda, Nabi Ayyūb as tetap menunjukkan sikap tenang dan berserah diri sepenuhnya kepada Allah Swt. Beliau tidak menyalahkan atau mengeluhkan keadaan. Beliau memanjatkan berdoa kepada Allah Swt dengan rendah hati dan penuh rasa hormat, dan hanya sekadar mengabarkan keadaannya dan menggambarkan sifat Allah sebagai "Maha Penyayang Diantara Yang Penyayang". Hal ini menunjukkan pemahaman Nabi Ayyūb as yang sebenarnya terkait makna cobaan sebagai bagian dari kehidupan seorang hamba yang ingin mendekatkan diri kepada Allah Swt dan tidak dapat dihindarkan.[38]

Lebih lanjut, Quraish Shihab menegaskan bahwa kesembuhan, kembalinya keluarga, serta adanya kembali semua harta benda Nabi Ayyūb as merupakan bentuk kasih sayang dan rahmat dari Allah Swt, yang juga peringatan bagi hamba-Nya. Ayat tersebut mengajarkan kepada umat Islam masa kini bahwa cobaan adalah suatu hal yang tidak bisa dihindarkan bagi setiap manusia, terutama mereka yang beriman kepada Allah Swt dan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Semakin mulia kedudukan seseorang di hadapan Allah Swt, maka semakin besar pula cobaan yang harus dihadapinya. Oleh karena itu, sikap sabar, tabah, dan yakin akan rahmat Allah Swt yang dicontohkan Nabi Ayyūb as menjadi pelajaran berharga bagi seluruh umat yang beriman kepada-Nya untuk menyikapi musibah dengan positif dan penuh harap akan pertolongan-Nya.[39]

Dalam konteks afirmasi positif, kisah Nabi Ayyūb as tersebut dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, menerima cobaan hidup dengan sabar dan tidak mengeluh, juga menjaga kualitas ibadah sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt melalui shalat yang khusyuk dan berdzikir serta berdoa dengan penuh harap. Nabi Ayyūb as menunjukkan bahwa saat menghadapi musibah, hendaknya tidak putus asa, tetapi tetap

[38] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 8, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 491.
[39] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 8, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 493.

tenang, rendah hati, dan yakin bahwa Allah Swt Maha Penyayang dan tidak akan menyia-nyiakan hamba-Nya yang sabar. Dalam kehidupan sehari-hari, kita dapat mempraktikkan afirmasi positif tersebut dengan membiasakan diri memiliki sikap bersyukur, memperbanyak doa, mengganti setiap keluhan dengan pernyataan yang bersifat membangkitkan diri seperti "dengan pertolongan Allah Swt aku pasti bisa melewati masalah ini", dan menanamkan keyakinan bahwa setiap cobaan merupakan jalan menuju perbaikan diri dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

c.QS. Al-Insyirāḥ: 5-6

Bunyi dari ayat ini sebagai berikut.

فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۙ اِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًاۗ

Terjemahan: "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."[40]

Pengulangan ayat ini sebanyak dua kali di dalam surat tersebut merupakan penegasan sunnatullah (kebenaran) bahwa setiap kesulitan pasti dibarengi atau diikuti oleh kemudahan. Buktinya, seperti yang dialami Nabi Muhammad Saw di Mekkah, yang memperoleh kemenangan dan keringanan meski menghadapi berbagai tekanan dan boikot. Gabungan kata "*'usr*" yang bermakna pasti "kesulitan", dan "*yusr*" yang bermakna tidak pasti "kemudahan", menunjukkan bahwa satu kesulitan datang bersama dua kemudahan. Dalam tafsir ini dijelaskan bahwa para ulama berbeda pendapat tentang makna "*ma'a*" (bersama), sebagian menafsirkannya sebagai "bersama" dan sebagian lagi menafsirkannya langsung sebagai "setelahnya," namun ulama sepakat bahwa kesulitan selalu diikuti oleh kemudahan. Karena jika diartikan "setelahnya" itu seharusnya menggunakan kata "*ba'da*".[41]

Dalam kaidah Fiqih, hal ini ditegaskan dengan kaidah "*al-Masyaqqah Tajlibu*" dengan makna kesulitan itu mendatangkan kemudahan dan "*idzā*

[40]Nahdlatul Ulama. *Surah Al-Insyirāḥ Ayat 5-6*. *Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-insyirah/6 pada 16 Februari 2025.
[41] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 361.

dhāqa asy-syai' ittasa" dengan makna yang menyempit itu meluas.[42]Afirmasi ini bukan saja merupakan suatu penghiburan, tetapi juga dorongan untuk tetap optimis, melihat sisi positif dalam setiap kesulitan, dan meyakini bahwa Allah Swt tidak akan membebani hamba-Nya di luar batas kemampuannya. Ayat ini juga menunjukkan keadilan dan kasih sayang Allah Swt dan memberikan dasar keteguhan dalam menghadapi tantangan hidup.

Terdapat beberapa cara untuk mempraktikkan afirmasi positif ini dalam kehidupan sehari-hari. Pertama, mengembangkan pikiran positif (ḥusnuẓan) terhadap Allah Swt dalam situasi apa pun, termasuk saat terjadi bencana. Kedua, konsisten mengucapkan kalimat positif seperti, "Insya Allah pasti ada hikmahnya" dan "Saya yakin ini bagian dari rencana Allah Swt yang terbaik." Ini akan menjaga pikiran setiap manusia untuk tetap tenang dan mencegah terjerumus dalam keputusasaan. Ketiga, mendekatkan diri kepada Allah Swt dengan ibadah dan berdzikir dengan tujuan mencapai kedamaian batin. Keempat, mengubah pola berpikir dari perasaan frustasi dengan rasa penuh harapan akan pertolongan Allah Swt dan bersyukur atas apa yang ada di masa kini. Kelima, meyakini bahwa setiap ccobaan mengandung pelajaran dan kesempatan untuk menjadi pribadi yang lebih kuat dan dewasa. Dengan begitu, afirmasi positif yang terkandung dalam ayat ini dapat diiimplementasikan dalam perjalanan hidup sehari-hari yang penuh kedamaian dan penuh harapan.

e. Manfaat Afirmasi Positif

Terdapat beberapa manfaat dari penerapan afirmasi positif secara konsisten, diantaranya sebagai berikut.

1. Memperbaiki kesehatan mental. Afirmasi positif dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap manusia, baik dalam menata kembali pola pikir, mengelola maupun mengendalikan emosi. Selain itu, afirmasi positif juga memengaruhi proses kognitif, seperti meningkatkan efikasi diri dan memperbaiki persepsi diri. Hal ini terjadi melalui mekanisme perubahan jalur

[42] M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Jilid 15, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 362-364.

saraf yang terkait dengan dialog internal (*self-talk*). Proses tersebut berkontribusi pada peningkatan suasana hati, penurunan tingkat stres, dan penguatan ketahanan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan konsisten dalam menerapkan afirmasi positif, dapat menciptakan lingkungan mental yang lebih sehat dan mendukung kesejahteraan secara keseluruhan.[43]

2. Membentuk karakter positif. Hal ini dimulai dari keyakinan yang dapat kita bangun sebelum mempraktikkan afirmasi positif kepada diri sendiri, karena afirmasi positif itu sendiri pendukung utama untuk memperkuat keyakinan dan motivasi diri.[44]Beberapa karakter positif yang dapat berkembang meliputi tumbuhnya kepercayaan diri, optimis dalam melakukan sesuatu, perasaan simpati yang mendalam terhadap lingkungan, adanya kepercayaan untuk bisa bertanggung jawab atas hal yang sudah dimulai, serta pemahaman yang lebih baik terkait potensi yang dimiliki setiap diri. Proses ini tidak hanya menciptakan dampak pada diri sendiri, tetapi juga memberi pengaruh positif pada lingkungan sekitar. Karakter positif ini adalah bentuk dari hasil kesadaran, konsistensi, dan keyakinan pada potensi diri.

3. Mengendalikan pikiran dan hati. Dalam praktik afirmasi positif, terdapat dialog internal (*self-talk*). Dialog internal ini mendorong setiap individu untuk mengenali pikiran negatif yang mengganggu.[45]Setelah mengenalinya, seseorang dianjurkan untuk berdzikir guna mendapatkan kedamaian pikiran dan hati. Berdzikir merupakan salah satu bentuk meditasi dalam ajaran Islam yang bertujuan untuk mencapai ketenangan batin. Selain membawa ketenangan, berdzikir juga mendekatkan diri kepada Allah Swt.

---

[43] Admin Indiana Center. *Healing Words: Positive Affirmations for Mental Health Recovery*. 25 Juli 2024, Diakses dari https://www.treatmentindiana.com/healing-words-positive-affirmations-for-mental-health-recovery/ pada 18 Januari 2025.

[44] Mellyna Putri Diniar, "Orang Tua Wajib Tahu! Ini 8 Afirmasi Positif untuk Membangun Karakter Anak Sukses: Panduan Berbasis Psikologi." *Jawa Pos*, Diakses dari https://www.jawapos.com/lifestyle/014941830/orang-tua-wajib-tahu-ini-8-afirmasi-positif-untuk-membangun-karakter-anak-sukses-panduan-berbasis-psikologi, pada 18 Januari 2025.

[45] Tim Medis Siloam Hospitals. "Mengenal Self-Talk." *Siloam Hospitals*, 2024, Diakses dari https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-self-talk, pada 18 Januari 2025.

Setelah kedamaian tercapai, kita akan lebih mampu mengatur pikiran dan hati menuju arah yang lebih positif.

f. Macam-Macam Afirmasi Positif Dalam Islam

Afirmasi positif dalam Islam diwujudkan melalui berbagai cara, seperti sholat dan wudhu yang mendamaikan jiwa dan membersihkan hati, doa dan dzikir yang menguatkan hubungan dengan Allah Swt, serta pembentukan karakter positif seperti husnuẓan dan optimis, sabar, juga tawakkal. Perilaku ini menjadi pedoman hidup yang membentuk kepribadian tangguh dalam menghadapi tantangan. Berikut penjelasan terkait macam-macam usaha dan perilaku afirmasi positif dalam Islam diantaranya yaitu;

1. Sholat dan Berwudhu

Berwudhu merupakan simbol kesucian dan kehormatan saat berhadapan dengan Allah Swt. Berwudhu dan sholat merupakan kegiatan yang saling berkaitan, karena berwudhu merupakan bagian syarat sah dari sholat. Kegunaan berwudhu yakni sebagai bentuk mempersiapkan diri dan mensucikan diri baik secara fisik maupun mental. Dalam QS. Al-Maidah: 6, dijelaskan bahwa berwudhu dapat mengendalikan pikiran dan hati untuk mendekatkan diri juga terhubung kepada Allah Swt sebelum ibadah dilaksanakan.[46]Tata cara berwudhu dimulai dengan membaca basmalah. Kemudian, membasuh telapak tangan, berkumur, menghirup air ke dalam hidung, niat dalam hati dan membasuh wajah, dan mencuci tangan hingga siku diawali dari bagian kanan hingga bagian kiri. Setelah itu, mengusap kepala, membasuh telinga, dan mencuci kaki hingga mata kaki, lalu diakhiri dengan membaca doa setelah wudhu. Semua itu dilakukan dengan tiga kali basuh disetiap area yang dibasuh.

Selanjutanya perihal sholat, disebut sebagai ibadah utama yang wajib dilaksanakan oleh umat Islam sebanyak lima kali dalam sehari. Sholat juga dapat dimaknai sebagai sarana komunikasi dengan Allah Swt. Dalam

[46] Nurul Wafa Nasution, "Wudhu: Ritual Penting untuk Kesucian dan Kesiapan Ibadah Shalat." *Tatsqif.com*. Diakses dari https://tatsqif.com/wudhu-ritual-penting-untuk-kesucian-dan-kesiapan-ibadah-shalat/ pada 18 Januari 2025.

pengertian lain, sholat adalah ritual ibadah yang menjadi bentuk pengabdian kepada Allah Swt dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam. Pelaksanaan sholat memberikan berbagai manfaat, seperti menenangkan kejiwaan (psikologis), merileksasikan tubuh dan sendi, serta memperkuat spiritualitas seseorang. Salah satu manfaat paling utama adalah mendamaikan psikologis, karena berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu adanya pujian terhadap Allah Swt, ungkapan syukur, dan berdoa dalam sholat menciptakan afirmasi positif yang berdampak baik pada aspek psikologis.[47]

2. Berdoa dan Berdzikir

Dua kegiatan ini biasanya dilakukan setelah melaksanakan ibadah sholat. Dimana didalamnya diawali dengan pengucapan beberapa kalimat ṭayyibah seperti tasbīḥ, taḥmīd, takbīr, dan tahlīl. Lalu dilanjutkan dengan pengucapan rasa syukur atas segala nikmat yang sudah dirasakan, permohonan ampun atas segala dosa yang sudah diperbuat, permohonan pertolongan atas apa yang terjadi di dunia, serta permohonan hidup yang layak untuk masa depan. Hal-hal tersebut mencerminkan adanya upaya mendekatkan diri kepada Allah Swt, pembentukan penguatan pikiran positif dan jiwa yang semangat berpengaruh pada kesehatan mental, adanya bentuk meditasi dengan konsentrasinya berdoa dan berdzikir, serta adanya pelepasan energi negatif dari dalam diri.[48]

3. Husnuẓan dan Optimis

Husnuẓan disebut dalam KBBI sebagai bentuk prasangka baik.[49]Sikap ini menjadikan manusia lebih meyakini segala sesuatu yang terjadi itu atas kehendak Sang Pencipta. Karena semua yang dilakukan manusia harus dipertanggungjawabkan, maka manusia diberikan Allah Swt kemampuan untuk selalu berupaya menjadi lebih baik, berpikir secara jernih, dan dapat

---

[47] Hayati, *Anisa. "Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis)." Spiritualita* Vol. 4 No. 2 (2020).
[48] Logos Consulting. "Doa dan Dzikir sebagai Alat Self Healing." *Logos Consulting*, Diakses dari www.logosconsulting.co.id/media/doa-dan-dzikir-sebagai-alat-self-healing/ pada 19 Januari 2025.
[49] Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Husnuẓan" dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), diakses pada https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/husnuzan.

memilih juga melihat hal baik dan buruk dari setiap tindakan.[50]Sikap husnuẓan ini dapat dijadikan sebagai cara untuk meraih sesuatu yang bermanfaat atau menghindarkan diri dari sesuatu yang menjadi masalah.[51]

Kata tersebut juga merupakan kata yang berasal dari bahasa Arab kemudian diserap ke dalam bahasa Indonesia. Dimana terdiri dari kata *zan* juga *husn* yang bermakna prasangka dan baik. Husnuẓan bisa juga diberi makna sebagai sudut pandang seseorang yang melihat setiap sesuatu dengan cara bepikiran positif terlebih dahulu. Setiap manusia yang berusaha menerapkan perilaku husnuẓan ini, harus berusaha merenungkan setiap masalah dengan pikiran yang bersih juga hati dan pikiran yang dikelola bebas dari dugaan yang masih belum ditentukan kebenarannya.[52]

Selain husnuẓan kita perlu menambahkan sikap optimis dalam menjalani kehidupan. Dimana sikap optimis ini dimaknai sebagai sikap baik yang selalu berpikir positif dan juga selalu semangat dalam menggapai suatu hal yang ingin dicapai. Kata optimis ini juga bisa diartikan sebagai bentuk ekspresi untuk selalu memiliki harapan yang baik. Selain itu menurut Suseno, sikap optimis ini didefinisikan sebagai titik kepercayaan manusia akan masa depan yang dipenuhi hal-hal positif.[53]Untuk menghadirkan sikap optimis dari diri sendiri terdapat beberapa hal yang harus dilakukan diantaranya dengan mengingat Allah Swt, mendengarkan kisah yang memotivasi, selalu berpikiran positif, serta menanamkan keyakinan dalam hati akan hal baik yang akan datang.[54]

---

[50] Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah Akhlak,* (Solo: Tiga serangkai Pustaka Mandiri, 2009), Hal. 86.

[51] Ibnu Qayyim al-Jauziyah, *Terapi Penyakit Hati*, Terj. Salim Bazemool (Jakarta: Qisthi Press, 2005), Hal. 57.

[52] Rahmah, Mamluatur, *"Husnudzan Dalam Perspektif Al-Quran Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup". Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* Vol. 2 No.2 (2021), Hal. 191-213.

[53] Suseno, Miftahun Ni'mah, "*Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu." JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* Vol. 5 No. 1 (2013), Hal. 1-24.

[54] Anshory, Muhammad Isa, Muhammad Syarifudin Hafid, *"Sikap Optimisme Para Nabi Dalam Al Qur'an". Jurnal Al-Mubarak: Jurnal Kajian Al-Qur'an dan Tafsir* Vo.7 No. 2 (2022), Hal.77-96.

4. Sabar (Menahan Diri)

Sikap sabar dapat digolongkan kedalam studi lebih lanjut psikologi positif. Karena sikap ini termasuk sebagai bentuk usaha memecahkan masalah dengan lebih tenang. Dalam ilmu psikologi, sikap sabar ini memiliki beberapa pengertian diantaranya yakni; Pertama, sebagai bentuk pengendalian diri. Dimana sikap ini menahan energi positif dari dalam diri saat amarah manusia memuncak demi menjaga ketenangan diri dan lingkungan. Kedua, sebagai bentuk pertahanan. Dimana saat mengalami masa sulit tetap tegar dan tenang dengan tidak mengeluarkan keluhan dan omelan yang bersifat negatif. Ketiga, sebagai bentuk penerimaan. Dimana pada kondisi ini manusia sudah ikhlas dan terima akan masalah hidup yang ada. Keempat, sebagai bentuk cara berpikir yang logis. Dimana sikap ini mengajarkan manusia untuk selalu mempertimbangkan solusi dengan matang.[55]

Dalam Islam sikap sabar ini dianggap sebagai sikap yang sangat mulia. Dengan begitu sikap sabar ini dikategorikan sebagai kajian tasawuf. Dimana sikap sabar ini menjernihkan akhlak manusia dalam menghadapi masalah. Sikap sabar ini dikaitkan dengan suatu perbuatan dalam kitab suci al-Qur'an, dengan makna sikap sabar tersebut mendorong manusia kepada tindakan yang baik. Terdapat lima esensi dari pembahasan sikap sabar menurut Hamka dan Quraish Shihab, diantaranya; Pertama, sabar sebagai pengendali diri yang dibahas dalam QS. Thaha: 130. Kedua, sabar sebagai bentuk taat pada perintah Allah Swt yang dibahas dalam QS. Al-Anfal: 46. Ketiga, sabar ketika berhadapan dengan masalah. Hal ini dikaji dalam QS. Al-Baqarah: 155. Keempat, sabar menghasilkan berkah yang agung. Hal ini dikaji dalam QS. Al-A'raf: 137. Kelima, hasil dari kesabaran menjadikan pemimpin. Hal ini dikaji dalam QS. As-Sajdah: 24.[56]

---

[55] Subandi, *"Sabar: Sebuah Konsep Psikologi." Jurnal Psikologi UGM* Vol. 38 No. 2 (2011), Hal. 130-454.

[56] Sopyan Hadi. *"Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an." Jurnal Madani: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora* Vol. 1 No. 2 (2018), Hal. 473-488.

5. Tawakkal (Berserah Diri)

Sikap tawakkal disebut sebagai salah satu bentuk iman yang termasyhur yang dapat dicapai oleh para Rabbani. Karena makna dari sikap tawakkal itu sendiri ialah menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. Rabbani ialah mereka yang ikhlas dalam pengabdian kepada agama Islam yang memiliki tujuan memberikan ilmu agama yang benar kepada penganutnya. Sikap tawakkal ini membantu manusia untuk membangun dasar keimanan.[57]Untuk menjaga kebenaran dalam melaksanakan sikap tawakkal, diperlukan ilmu pengetahuan dalam memahaminya. Terdapat tiga tahap dalam pelaksanaanya yakni; Pertama, menghadirkan perasaan tenang dan damai atas segala hal yang dijanjikan Allah Swt. Kedua, menguatkan kepercayaan diri dalam menyerahkan segalanya kepada Allah Swt. Ketiga, mengikhlaskan diri dalam penerimaan atas takdir yang diberikan Allah Swt.[58]

g. Cara Mengimplementasikan Afirmasi Positif

Afirmasi positif menjadi metode efektif untuk membangun pola pikir yang lebih optimis dan produktif dalam kehidupan sehari-hari. Dapat juga disebut sebagai investasi dalam kesehatan mental dan emosional. Dengan mengulang pernyataan atau kalimat yang memotivasi, praktik ini membantu seseorang dalam berbagai aspek kehidupan seperti halnya; mengembangkan persepsi diri yang lebih baik, meningkatkan semangat, dan menghadapi realita dengan rasa percaya diri yang lebih. Selain itu, afirmasi positif juga berkontribusi pada kesehatan psikologis dan spiritual, seperti mengurangi tekanan emosional, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat orientasi hidup yang lebih bermakna.[59]Untuk memperoleh manfaat yang optimal, langkah-langkah penerapan afirmasi positif perlu dilakukan secara konsisten dan tertata dalam rutinitas harian yang akan dijelaskan sebagai berikut.

---

[57] Yusuf Qaradhawi, *Tawakkal: Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*, Akbar Media, 2010.
[58] Miswar, "*Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur'an*." *Ihya al-Arabiyah: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab* Vol. 4 No. 1 (2018), Hal. 30-43.
[59] Rahmat R. Harahap, "Pentingnya Melakukan Afirmasi dalam Kehidupan Sehari-Hari." *Lingkaran.id*, Diakses dari https://lingkaran.id/psikologi/pentingnya-melakukan-afirmasi-dalam-kehidupan-sehari-hari. pada 19 Januari 2025.

1. Mencari tahu apa yang ingin diubah dari diri sendiri. Beragam macam hal yang dapat diubah dari diri sendiri seperti rasa insecure yang harus diubah menjadi percaya diri, rasa trauma yang menyebabkan anti sosial dapat diubah melalui metode yang melibatkan penyembuhan emosional (penerimaan diri) dan dukungan psikologis, rasa mudah tersinggung yang harus dihilangkan dengan mengubah pola pikir dan meningkatkan rasa empati, serta rasa cemas berlebihan dapat disembuhkan dengan terapi meditasi berdzikir dan menyusun setiap apa yang ingin dilakukan. Setiap orang hanya perlu mencari titik fokus mana yang sangat menganggu dan merasa perlu gerakan perubahan.

2. Membuat ”*Jar Of Affirmation*.” maksudnya adalah afirmasi positif dapat disusun dalam bentuk kalimat-kalimat pendek dan dimasukkan ke dalam sebuah wadah atau toples. Setiap hari, satu kalimat afirmasi dapat diambil untuk menyemangati diri sendiri. Contoh afirmasi positif yang bisa digunakan antara lain: Saya baik, Saya percaya diri, Saya bisa, Saya kuat, Saya cantik, Saya berguna, dan sebagainya.

3. Membuat catatan di telepon seluler dan diatur menjadi “*widget handphone*”. Cara ini digunakan untuk menjadikan seseorang terbiasa membaca kata afirmasi positif dan tidak melupakan kata afirmasi positif tersebut. Dengan menempatkan afirmasi positif secara langsung di layar utama telepon seluler, seseorang akan lebih sering terpapar dengan kalimat positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk terus mengingat dan menyerap pesan positif setiap hari. Pendekatan ini efektif dalam memperkuat kebiasaan positif dan membentuk pola pikir yang lebih konstruktif, bahkan di tengah kesibukan.

4. Mengucapkan kata afirmasi positif secara berulang. Hal ini tidak dapat dianggap sebagai hal sepele, karena afirmasi positif tersebut akan terlihat efektif berdampak setelah adanya pengulangan yang konsisten dan rutin dilakukan. Konsisten menjaga agar usaha tersebut terus berlanjut sehingga pesan positif perlahan diterima oleh pikiran bawah sadar sedangkan rutin membantu menjadikan afirmasi sebagai kebiasaan sehari-hari. Dengan

mengulang afirmasi positif secara yakin dan disiplin, hal ini dapat membantu membangun pola pikir yang lebih optimis, meningkatkan percaya diri, dan membawa perubahan nyata dalam bersikap dan cara pandang terhadap seseorang.[60]

B. Musibah Secara Umum

a. Pengertian Musibah

Dalam kamus KBBI kata musibah dimaknai dengan peristiwa, malapetaka, dan bencana.[61]Musibah pasti pernah dialami oleh setiap manusia dalam hidupnya, baik yang menyenangkan maupun yang menyedihkan, semua itu merupakan bentuk kehendak Allah Swt. Kata musibah dapat dimaknai menyesuaikan keadaan apa yang dialami dan seberapa tinggi ekspektasi yang diharapkan oleh setiap orang. Jika realita keadaan lebih buruk dari yang diharapkan, maka itu dianggap sebagai bencana dan sebaliknya jika realita keadaan sesuai atau lebih baik dari yang diharapkan, itu dianggap sebagai suatu berkah yang tersembunyi.[62]

Kata ”musibah” dalam bahasa Arab berasal dari akar kata yang terdiri dari huruf shad, wau, dan ba' (ṣawāb / صَوَابَ). Menurut Raghib al-Asfahani, makna asal dari kata ini adalah (الرَّمْيَ/ ar-Ramya) yang berarti ”lemparan”.[63] Salah satu bentuk turunan dari kata ini yakni ”ashaba”(اَصَابَ) atau "yushibu" (يُصِيبُ), yang berarti suatu hal kehadirannya tidak disukai oleh manusia. Makna ini dapat ditemukan dalam hadits sebagai berikut.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي صَعْصَعَةَ، أَنَّهُ قَالَ سَمِعْتُ سَعِيدَ بْنَ يَسَارٍ أَبَا الْحُبَابِ، يَقُولُ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ، يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِبْ مِنْهُ ".

---

[60] Logos Indonesia. ”Beginilah Cara yang Benar Melakukan Afirmasi Positif pada Diri Sendiri untuk Mengurangi Insecure.” *Logos Indonesia*, 1 November 2022, Diakses dari https://www.logosconsulting.co.id/media/beginilah-cara-yang-benar-melakukan-afirmasi-positif-pada-diri-sendiri-untuk-mengurangi-insecure/ pada 19 Januari 2025.

[61] Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). "Musibah." *Kemdikbud*, Diakses dari https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/musibah pada 19 Januari 2025.

[62] Ainur Rozin, *Penafsiran Ayat-Ayat Musibah dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah)*, Skripsi, IAIN Tulungagung, 2015, Hal. 18-19.

[63] Al-Raghib al-Aṣfahani, Mu'jam Mufradat fī Alfaẓ al-Qur'an, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1971), Hal. 322.

Terjemahan : Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullāh bin Yūsuf, dia berkata, Malik memberitakan kepada kami, dari Muhammad bin ‘Abdullāh bin ‘Abd ar-Raḥmān bin Abī Ṣaṣa’ah, bahwa dia berkata: Aku mendengar Sa‘īd bin Yasār, Abu al-Ḥubāb, berkata: Aku mendengar Abu Hurairah berkata: Rasulullah Saw bersabda: Barang siapa yang Allah menghendaki kebaikan kepadanya, maka Dia akan menimpakan kepadanya suatu musibah.[64]

Selain itu, di dalam bahasa Indonesia, kata musibah sering dihubungkan dengan segala peristiwa yang menyebabkan rasa sakit, penderitaan, dan berkonotasi negatif bagi manusia. Dalam konteks ini, musibah merujuk pada kejadian yang menimpa manusia, baik yang berasal dari bencana alam maupun akibat faktor sosial.[65]Di samping itu, menurut Aḥmad Muṣṭafā al-Marāghī dalam kitab Tafsīr al-Marāghī berpendapat bahwa musibah mencakup segala peristiwa yang menyedihkan, seperti kehilangan orang yang tercinta, kehilangan harta benda, atau penderitaan akibat penyakit, baik yang ringan maupun yang berat.[66]Serta menurut Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr menyebutkan bahwa musibah mencakup segala hal yang dapat menyakiti jiwa, harta, atau keluarga.[67]

b. Musibah Dalam Al-Qur’an

Kitab suci al-Qur’an diturunkan sebagai pedoman hidup bagi umat manusia di dunia. Selain berisikan nilai-nilai universal yang komprehensif, al-Qur’an juga membahas berbagai materi kehidupan, termasuk persoalan musibah. Jika kita mengkaji lebih lanjut terkait ayat-ayat al-Qur’an, terdapat petunjuk yang memaparkan bahwa kata musibah memiliki makna yang sangat penting dalam kehidupan manusia untuk dipelajari. Kata musibah telah

---

[64] Abū ’Abdullah Muḥammad bin Ismā‘‘il, Jāmi’ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, (Beirūt: Dār al-Fikri,1994), Juz II, Hal. 79.
[65] Ilham, ”Perbedaan Antara Musibah dan Azab dalam Islam.” *Muhammadiyah*, 26 Jan. 2022, Diakses dari www.muhammadiyah.or.id/2022/01/perbedaan-antara-musibah-dan-azab-dalam-islam/ pada 19 Januari 2025.
[66] Ahmad Mustafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Anshori U. Sitanggal, Hely Noer Aly, Bahrun Abu Bakar, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 1992), Juz I, Cet II, Hal. 33.
[67] Op. cit., Hal. 298.

disebutkan sebanyak 77 kali yang berasal dari akar kata اَصَابَ يُصِيْبُ مُصِيْبَةً, dengan berbagai variasi baik itu kata benda (*isim)*, kata kerja sekarang (*fiil mudhori*) dan kata kerja lampau (*fiil madhi*). Sementara itu, kata ”musibah” sendiri muncul 10 kali dalam al-Qur’an tanpa bentuk lain. Semua ayat yang membahas terkait musibah juga dijelaskan asbabun nuzulnya. Makna dari kata musibah itu sendiri di dalam al-Qur’an sangat beragam dapat berupa cinta kasih Allah Swt, sebuah azab, dan bentuk peringatan.[68]Salah satu contoh ayat yang membahas musibah terdapat dalam QS. Al-Baqarah: 156 sebagai berikut.

اَلَّذِيْنَ اِذَآ اَصَابَتْهُمْ مُّصِيْبَةٌۙ قَالُوْٓا اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَۚ

Terjemahan Orang-orang yang ketika menghadapi musibah, mereka berkata, ”Sesungguhnya kami adalah milik Allah Swt, dan hanya kepada-Nya kami akan kembali.”[69]

Dalam menjelaskan ayat tersebut, Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr menyebutkan bahwa Allah Swt akan menguji hamba-Nya dengan berbagai ujian, seperti ketakutan, kelaparan, dan kekurangan. Bagi mereka yang mampu bertahan atas musibah yang menimpanya dengan memperbanyak rasa syukur kepada Allah Swt. Dalam menghadapi musibah, setiap hamba-Nya diperintahkan untuk selalu bersabar, mengucapkan kalimat dzikir seperti *“Innā lillāhi wa innā ilayhi rāji‘ūn”*, menaruh harapan akan pertolongan hanya kepada Allah Swt, tetap menjadi pribadi yang positif dalam bertutur kata, belajar ikhlas dalam menerima kehendak Allah Swt, dan senantiasa berserah diri kepada qadha dan qadar-Nya.[70]

c. Penafsiran Ulama Terhadap Musibah

Dalam hal ini, peneliti juga memaparkan pandangan Imam al-Qurṭubī dan M. Quraish Shihab sebagai pembanding dan pengayaan perspektif tafsir

---

[68] Muhammad Fu’ad Abd. al-Baqi, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur’an al-Karim*, (Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1992), Hal. 527-528.

[69] Nahdlatul Ulama, Surat Al-Baqarah:156*, Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/156, pada 19 Januari 2025

[70] Wahbah al-Zuḥailī*, Tafsīr al-Munīr*, Jilid 2, (Jakarta: Gema Insani, 2016), Hal. 302.

Wahbah al-Zuḥailī, sehingga memberikan pemahaman yang lebih utuh dan rinci tentang makna musibah.

1. Imam Abū ʿAbdillāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Anṣārī al-Qurṭubī

Dalam kitab Tafsīr al-Qurṭubī, musibah diartikan sebagai bentuk hukuman yang kehadirannya disebabkan oleh kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh manusia. Mereka tidak dapat berdalih bahwa Allah Swt bersikap tidak adil. Imam al-Qurṭubī menyusun kitab tafsir ini dengan dilengkapi pembahasan fiqh serta menyertakan hadis-hadis yang relevan dengan tema yang sedang dibahas. Penjelasan mengenai musibah dapat ditemukan dalam QS. Al-Qashash: 47 yang berbunyi sebagai berikut

وَلَوْلَآ اَنْ تُصِيْبَهُمْ مُّصِيْبَةٌۢ بِمَا قَدَّمَتْ اَيْدِيْهِمْ فَيَقُوْلُوْا رَبَّنَا لَوْلَآ اَرْسَلْتَ اِلَيْنَا رَسُوْلًا فَنَتَّبِعَ اٰيٰتِكَ وَنَكُوْنَ مِنَ الْمُؤْمِنِيْنَ .

Terjemahan: Seandainya ketika mereka dijatuhkan azab akibat perbuatan mereka sendiri, mereka tidak mencari alasan dengan berkata, ”Wahai Tuhan kami, mengapa Engkau tidak mengutus seorang rasul kepada kami agar kami dapat mengikuti petunjuk-Mu dan menjadi orang-orang beriman?” maka tidak akan ada rasul yang diutus.[71]

Ayat tersebut menjelaskan bahwa jika orang-orang yang tidak beriman kepada Allah Swt diberi azab yang sangat pedih, mereka tidak dapat beralasan untuk mengingkari petunjuk-Nya. Hal ini karena Allah Swt telah mengutus rasul sebagai pembimbing bagi mereka. Dengan kehadiran para rasul, mereka tidak bisa berdalih bahwa mereka tidak mengetahui akibat dari perbuatan mereka yang mendatangkan musibah. Menurut pendapat al-Kalbi, dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa sekelompok orang Quraisy pernah dikirim kepada kaum Yahudi untuk menanyakan perihal kerasulan Muhammad. Orang-orang Yahudi menjawab bahwa dalam kitab Taurat telah disebutkan akan datang seorang rasul bernama Muhammad, yang memiliki ciri-ciri dan kemuliaan sebagaimana yang telah dijelaskan dalam kitab tersebut.[72]

---

[71] Nahdlatul Ulama, Surat Al-Qashash:47*, Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-qashash/47, pada 19 Januari 2025.

[72] Syaikh Imam al-Qurṭubī, *Tafsir al-Qurṭubī*, Jilid 9 (Jakarta: Pustaka Azam, 2008), Hal. 746–749.

2. Quraish Shihab

Dalam kitab Tafsīr al-Miṣbāḥ, setiap permasalahan dijelaskan secara rinci dan jelas dengan mengaitkannya pada realitas kehidupan serta merujuk kepada ayat-ayat al-Qur'an yang relevan. Musibah dalam konteks ini dipaparkan sebagai bentuk ujian atau cobaan bagi manusia, di mana cara utama untuk menghadapinya adalah dengan melaksanakan shalat dan memelihara sikap sabar, sebagaimana yang diajarkan dalam ajaran Islam. Hati yang sabar dan teguh dalam menghadapi musibah menjadi pondasi utama dalam mencapai ketenangan batin serta menjadi cara untuk memperoleh pertolongan dari Allah Swt. Selain itu, pemahaman terhadap hikmah di balik setiap cobaan dapat membantu manusia untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya serta meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan dalam menjalani kehidupan. Hal ini dipaparkan dalam QS. Al-Baqarah: 153 yang berbunyi sebagai berikut.

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ

Terjemahan: Hai orang-orang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah Swt dengan penuh kesabaran dan melalui pelaksanaan salat. Sesungguhnya, Allah Swt senantiasa menyertai hamba-hamba-Nya yang bersabar.[73]

Ayat tersebut mengandung penjelasan dimana Allah Swt memberi sebuah isyarat bahwa pada saat manusia ditimpa sebuah musibah dan ingin masalah tersebut menemukan jalan keluarnya, manusia harus selalu mengingat Allah Swt dalam setiap langkah yang dibuatnya. Allah Swt juga memperingatkan dalam ayat ini bahwa sikap sabar dapat mengendalikan manusia untuk terus maju ke depan dan berjuang sehingga tidak terjebak dalam kesedihan yang berkepanjangan dan amarah yang merugikan.[74]

---

[73] Nahdlatul Ulama, Surat Al-Baqarah Ayat 153. *Quran NU Online*, . Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/153, pada 19 Januari 2025.

[74] Quraish Shihab, *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Volume 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Hal. 363.

d. Sebab-Sebab Terjadinya Musibah

Terdapat beberapa hal yang dapat menjadi sebab terjadinya musibah, diantaranya sebagai berikut.

1. Karena Takdir Allah Swt (Qadha dan Qadar)

Qadha dan Qadar adalah istilah yang sering digunakan untuk menggambarkan takdir Allah Swt yang mencakup setiap aspek kehidupan manusia, termasuk peristiwa musibah. Dalam pengertiannya, Qadha merujuk pada ketetapan yang sudah pasti, sedangkan Qadar adalah proses perwujudan dari ketetapan tersebut dalam kehidupan nyata. Kedua konsep ini saling berkaitan karena Allah SWT telah menetapkan segala sesuatu yang akan terjadi pada makhluk-Nya, sebagaimana tercatat dalam Lauh Mahfudz.[75]Dengan demikian, setiap peristiwa baik berupa hal yang baik maupun musibah sudah menjadi bagian dari takdir Allah Swt yang telah ditentukan. Seorang Muslim diajarkan untuk menerima qadha dan qadar dengan hati yang penuh keimanan, kesabaran, dan ketakwaan. Sebab Allah Swt memberi musibah, untuk manusia ambil hikmah baiknya. Hal ini sudah dijabarkan dalam QS. Al-Hadid: 22 yang berbunyi sebagai berikut.

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ فِى الْاَرْضِ وَلَا فِيْٓ اَنْفُسِكُمْ اِلَّا فِيْ كِتٰبٍ مِّنْ قَبْلِ اَنْ نَّبْرَاَهَاۗ اِنَّ ذٰلِكَ عَلَى اللّٰهِ يَسِيْرٌ

Terjemahan: Tidak ada musibah apapun yang menimpa di bumi dan terjadi pada dirimu, melainkan telah tercatat dalam Kitab (Lauh Mahfuz) sebelum Kami merealisasikannya. Sesungguhnya, perkara itu remeh bagi Allah Swt.

Ayat tersebut mengingatkan bahwa kita sebagai manusia tidak boleh menyekutukan Allah Swt, karena itu termasuk perbuatan syirik dan sangat tidak disukai oleh Allah Swt. Selain itu juga ayat ini mengingatkan bahwa Allah Swt Maha Mengetahui segala sesuatu, baik yang telah dan yang akan terjadi, baik yang besar dan yang kecil, yang terlihat dan tidak terlihat. Dengan begitu, menetapkan segala sesuatu yang akan terjadi sangatlah mudah bagi Allah Swt. Serta penjelasan bahwa semua peristiwa yang terjadi di alam

[75] Mulyana Abdullah, "*Implementasi Iman Kepada Al-Qadha Dan Al-Qadar Dalam Kehidupan Umat Muslim," Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 18, No. 1, 2020, Hal. 2-4.

semesta pasti dalam pengawasan Allah Swt atau telah tercatat di Lauh Mahfudz.[76]

2. Karena Kehendak Allah Swt

Salah satu kehendak Allah Swt adalah musibah. Kehendak yang dimaksud adalah sebuah tanda kekuasaan Allah Swt dalam memutuskan untuk menciptakan segala sesuatu yang ada di dunia dan di akhirat.[77]Dari setiap musibah yang dikehendaki oleh Allah Swt kepada manusia dengan tujuan bahwa manusia dapat mengambil pelajaran dan menjadi suatu peringatan agar manusia tidak terlalu terjerumus dalam kenikmatan yang ada di dunia. Oleh sebab itu, setiap manusia harus selalu ingat untuk introspeksi diri, memperbanyak istigfar, serta memohon pertolongan dan petunjuk dari Allah Swt, baik dalam situasi yang penuh ujian maupun dalam keadaan yang biasa saja. Hal ini sudah dijelaskan di dalam QS. At-Taghabun: 11 yang berbunyi sebagai berikut.

مَآ اَصَابَ مِنْ مُّصِيْبَةٍ اِلَّا بِاِذْنِ اللّٰهِۗ وَمَنْ يُّؤْمِنْۢ بِاللّٰهِ يَهْدِ قَلْبَهٗۗ وَاللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمٌ

Terjemahan: Setiap musibah yang menimpa seseorang hanya terjadi atas izin Allah Swt. Barang siapa beriman kepada-Nya, maka Allah Swt akan memberikan petunjuk dan ketenangan kepada hatinya. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.[78]

3. Karena Perbuatan Manusia

Penjelasan ini tercantum dalam QS. Asy-Syura: 30, yang mengungkapkan bahwa musibah yang datang akibat perbuatan manusia mencerminkan dosa dan maksiat yang telah dilakukan. Penyakit atau musibah yang hadir tersebut merupakan konsekuensi dari perbuatan dosa manusia itu sendiri. Namun di sisi lain, musibah tersebut dapat menjadi perantara untuk menghapus dosa, tergantung pada cara manusia menerima realita yang ada apakah dengan kesabaran atau justru berputus asa. Allah Swt memberikan

---

[76] Nahdlatul Ulama, ”Tafsir Tahlili Surat Al-Hadid 22”, *Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-hadid/22, pada 19 Januari 2025.
[77] Dr. Mardan M.Ag, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Malapetaka*. UIN Alauddin,2008, Hal. 64-67.
[78] Nahdlatul Ulama, ”Surat At-Taghabun 11”, *Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/at-taghabun/11, pada 19 Januari 2025.

ampunan terhadap sebagian dosa hamba-Nya sebagai bentuk rahmat yang besar. Karena jika tidak begitu, manusia akan dihancurkan oleh tumpukan dosa-dosa mereka. Allah Swt menginginkan agar manusia segera menyadari kesalahan yang telah dilakukan dan bertaubat dengan memohon ampunan-Nya atas musibah yang telah dirasakannya.[79]

e. Macam-Macam Bentuk Musibah

Terdapat berbagai macam untuk menelaah topik musibah, dilihat dari segi fungsinya diantaranya sebagai bentuk perhatian Allah Swt yang bertujuan untuk menguji kesabaran dan kekuatan iman hamba-Nya. Selain itu, musibah juga dapat berbentuk azab bagi mereka yang tenggelam dalam perbuatan dosa, hal ini sebagai bentuk hukuman atas dosa mereka. Dalam banyak kasus, musibah berfungsi sebagai peringatan agar manusia merenung dan memperbaiki diri, serta menyadari bahwa semua hal yang terjadi merupakan bagian dari takdir dan kehendak-Nya. Dengan demikian, setiap musibah mengandung pelajaran hidup yang mendorong umat untuk merenung, memperbaiki diri, dan semakin dekat kepada-Nya, dengan keyakinan bahwa di balik ujian tersebut terdapat petunjuk dan hikmah yang memperkuat iman kepada Allah Swt.[80]

1. Musibah Sebagai Bentuk Cinta Kasih Allah Swt

Emas sebagai perhiasan saja diuji melalui proses pemurnian menggunakan merkuri dan air raksa untuk menghilangkan kotoran serta memastikan kemurnian logam mulia yang terkandung di dalamnya. Hal serupa juga berlaku bagi manusia yang diuji dengan berbagai musibah, karena Allah Swt ingin mengetahui sejauh mana kekuatan iman hamba-Nya dan keteguhan hati mereka dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga.[81]Dengan kata lain, proses ujian ini merupakan cara untuk

---

[79] Muhammad Abdul Ghaniy Morie, *Musibah dalam Al-Qur'an*, Institut Perguruan Tinggi Al-Qur'an, 2019, Hal. 28.

[80] Abdul Rahman Rusli Tanjung, *"Musibah dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Analisis Tafsir Tematik," Analytica Islamica*, Vol. 1 No. 1 (2012).

[81] M. Quraish Shihab, "*Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an", Jurnal Studi al-Qur'an*, Vol. I, No. 1, Januari 2006, (Jakarta: PSQ, 2006), Hal. 5-6.

mengetahui dan mengukur batas kemampuan seseorang dalam menjalani kehidupan. Tidak hanya mereka yang berdosa, mereka yang telah beriman juga tetap menghadapi ujian walaupun bentuknya berbeda yang berupa pengetahuan atau nikmat yang dapat menggoyangkan keimanan mereka, seperti halnya yang dialami oleh umat-umat zaman dahulu.[82]Hal ini dinyatakan dalam QS. Al-Ankabut: 2-3 sebagai berikut.

اَحَسِبَ النَّاسُ اَنْ يُّتْرَكُوْٓا اَنْ يَّقُوْلُوْٓا اٰمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُوْنَ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللّٰهُ الَّذِيْنَ صَدَقُوْا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكٰذِبِيْنَ

Terjemahan: ”Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengklaim keimanan mereka tanpa melalui ujian? Sebenarnya Kami telah memberi ujian terhadap umat-umat terdahulu sebelum mereka, agar Allah dapat membedakan siapa yang benar-benar jujur dalam keimanannya dan siapa yang berdusta.”[83]

Ayat tersebut menegaskan bahwa seseorang yang menyatakan dirinya beriman tidak akan mencapai keimanan yang hakiki tanpa melalui berbagai ujian. Ujian tersebut dapat berupa hal yang menjadi kewajiban, seperti memanfaatkan harta secara benar (digunakan bukan untuk maksiat), berhijrah (meninggalkan perbuatan dosa), berjuang di jalan Allah Swt (menyebarkan kebaikan), membayar zakat kepada yang berhak, membantu mereka yang mengalami kesulitan, serta ikhlas menghadapi berbagai bentuk musibah. Ujian-ujian ini bertujuan untuk menguji ketulusan iman seseorang dan membedakan mereka yang benar-benar beriman dari yang hanya berpura-pura. Selain itu, ayat ini juga dimaksudkan untuk mengetahui apakah seseorang memiliki keimanan yang kokoh atau masih diliputi keraguan, sehingga dengan musibah bisa terlihat kerapuhan keimanannya.[84]

Bahkan jika berhasil melewati proses ujian tersebut dengan hati yang sabar, ikhlas, dan teguh dapat menghapus dosa dan meningkatkan derajat

---

[82] Jalauddin al-Mahalli, dan as-Suyuthi, *Tafsir Jalalain berikut Asbabun Nuzul Ayat*, terj: Bahrul Abu Bakar, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2008), Jilid 2, Hal. 628.

[83] Qur’an.com, ”QS. Al-Ankabut: 2-3, Qur’an.com, https://quran.com/id/laba-laba/2-3, Diakses pada 20 Januari 2025.

[84] Nahdlatul Ulama, ”Tafsir Tahlili Surat Al-'Ankabut Ayat 2: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap.” *Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-ankabut/2, pada 20 Januari 2025.

manusia karena proses uji tersebut termasuk bentuk kasih sayang Allah Swt.[85]Hal ini dapat di lihat dalam QS. Al-Baqarah:157 sebagai berikut.

أُولٰٓئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوٰتٌ مِّنْ رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُوْنَ

Terjemahan: ”Mereka adalah orang-orang yang memperoleh keberkahan yang sempurna serta rahmat dari Tuhan mereka, dan mereka pula yang berada di jalan petunjuk dengan teguh dan kuatnya iman kepada Allah Swt.”

Ayat tersebut menjelaskan ganjaran yang didapatkan oleh orang yang bersabar dengan menggunakan keimanannya itu akan memperoleh penghapusan dosa dari Allah Swt, rahmat dan pujian dari Allah Swt, keberkahan dalam hidup, serta mereka orang-orang yang mendapat petunjuk kepada jalan yang benar.[86]

2. Musibah Sebagai Bentuk Azab

Salah satu bentuk musibah adalah azab, yang menunjukkan bahwa azab adalah tanggapan dari Allah Swt terhadap orang yang telah melakukan perbuatan dosa. [87]Musibah dalam bentuk azab dimaksudkan menjadi sebagai hukuman bagi mereka yang melakukan perbuatan dosa dan tidak bertobat.[88]Ketika musibah berubah menjadi azab dari Allah Swt, hal itu menunjukkan bahwa Allah benar-benar murka terhadap manusia yang terus-menerus sombong dalam kemaksiatan. Hal ini dapat kita lihat dalam QS. Al-Anfal: 50 yang berbunyi sebagai berikut.

وَلَوْ تَرٰٓى اِذْ يَتَوَفَّى الَّذِيْنَ كَفَرُوا الْمَلٰۤئِكَةُ يَضْرِبُوْنَ وُجُوْهَهُمْ وَاَدْبَارَهُمْ ۚ وَذُوْقُوْا عَذَابَ الْحَرِيْقِ

Terjemahan: Sekiranya kamu dapat menyaksikan ketika para malaikat mencabut nyawa orang-orang kafir dengan memukul wajah dan punggung

---

[85] Lusiana Mustinda. ”Sabar dalam Islam: Hadits tentang Ujian dan Cobaan.” *Detik News*, 2020, Diakses dari https://news.detik.com/berita/d-5184553/sabar-dalam-islam-hadits-tentang-ujian-dan-cobaan, pada 20 Januari 2025.

[86]Kementrian Agama, *”*Al-Baqarah Ayat 157*.” Kalam SINDOnews*, Diakses dari https://kalam.sindonews.com/ayat/157/2/al-baqarah-ayat-157, pada 21 Januari 2025.

[87] Salahuddin Sopu, ”Musibah, Bala, dan Adzab.” *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, 2023, Diakses dari https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/musibah--bala--dan-adzab, pada 23 Januari 2025.

[88] Muhamad Irfan dan Mochamad Afroni, *”Makna Musibah dalam Alquran (Studi Analisis Tafsir Tematik),” Bashrah*, Vol. 2 No. 2, 2022, Hal. 128.

mereka seraya berkata, “Rasakanlah azab yang membakar,” niscaya kamu akan melihat pemandangan yang sangat mengerikan.

Ayat tersebut menggambarkan para malaikat mencabut nyawa kaum kafir Quraisy dengan memukul wajah dan punggung mereka, disertai perintah tegas untuk merasakan azab neraka. Jika Rasulullah saw menyaksikannya langsung, beliau pasti ngeri melihat kedahsyatannya. Peristiwa ini adalah perkara gaib yang, jika dapat dilihat manusia, akan membuat kaum kafir bertobat dan orang zalim berhenti dari kezalimannya. Riwayat juga menyebutkan bahwa ayat ini berkaitan dengan Perang Badar, di mana kaum Muslimin memukul musuh dari depan, sementara malaikat memukul dari belakang, menunjukkan mukjizat Nabi dalam menghadapi pasukan Quraisy yang besar.[89]

3. Musibah Sebagai Bentuk Peringatan

Dalam perspektif Islam, musibah dipandang sebagai suatu peringatan dari Allah Swt yang bertujuan untuk mendorong umat manusia melakukan muhasabah diri dan memperbaiki diri. Musibah pasti menimbulkan perasaan yang kurang nyaman, akan tetapi musibah memiliki peran penting dalam membuka kesadaran kita akan pentingnya menghargai waktu, kesehatan, serta hubungan antar sesama umat manusia. Kita harus meyakini setiap musibah yang terjadi pasti mengandung pelajaran berharga, seperti kesabaran dan ketahanan. Dengan begitu dapat kita simpulkan bahwa musibah mengajarkan kita untuk lebih bersyukur, tidak meremehkan yang ada saat ini, meningkatkan kepedulian terhadap sekitar, serta mengingatkan kita untuk harus selalu siap menghadapi takdir dari setiap ketidakpastian hidup dengan hati yang ikhlas.[90]Hal ini dapat dilihat dari QS. As-Syura: 30 yang berbunyi sebagai berikut.

وَمَآ اَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيْبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ اَيْدِيْكُمْ وَيَعْفُوْا عَنْ كَثِيْرٍۗ

[89] Nahdlatul Ulama, ”Tafsir Tahlili Surat Al-Anfal Ayat 50: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap.” *Quran NU Online*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anfal/50, pada 23 Januari 2025.
[90] Dr. Abdul Mu’ti, Teologi Musibah. 2018, *Universitas Islam Negeri Jakarta*, Diakses dari https://uinjkt.ac.id/id/teologi-musibah, pada 23 Januari 2025.

Terjemahan: Setiap musibah yang menimpamu terjadi akibat perbuatanmu sendiri, namun Allah Swt juga banyak memberikan pengampunan atas kesalahan-kesalahanmu.

Ayat tersebut mengandung pesan bahwa Allah Swt memberikan berbagai kebaikan sebagai anugerah yang berasal dari-Nya. Dalam ayat ini, Allah Swt memperingatkan bahwa musibah yang dialami manusia adalah akibat dari perbuatan mereka sendiri. Allah Swt berfirman, "Dan musibah apa pun yang menimpamu, kapan dan di mana pun, adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri." Semua itu terjadi karena kecerobohan, kesalahan, dan kemaksiatan yang dilakukan, namun Allah Swt tetap memaafkan banyak dari kesalahan-kesalahan tersebut.[91]

f. Hikmah Terjadinya Musibah

Terdapat beberapa hikmah yang terkandung dalam setiap terjadinya musibah, diantaranya sebagai berikut.

1. Sebagai sarana muhasabah diri. Ini menjadi salah satu hikmah karena dengan terjadinya musibah memperingatkan manusia untuk introspeksi kepada diri sendiri, hal ini dilakukan dengan meluangkan waktu untuk memikirkan kembali setiap tindakan. Karena benar atau tidaknya tindakan yang setiap orang lakukan, hanya setiap diri pribadi tersebut yang mengetahuinya. Selain itu introspeksi diri juga dapat dilakukan dengan mendekatkan diri kepada Allah Swt, memperbanyak memohon ampunan juga doa baik untuk hidup di kemudian hari.

2. Sebagai sarana belajar menghargai adanya keterbatasan waktu dan hubungan sosial. Dengan adanya musibah yang menimpa, menyadarkan kita akan ketidakpastian hidup dimana nasib manusia seperti bumi yang berputar, ada masanya sedang di atas langit dan ada pula masanya kita di bawah. Selain itu, adanya musibah memaksakan manusia untuk meminta pertolongan sekitar terutama lingkungan terdekat seperti keluarga dan sahabat. Karena

[91] Nahdlatul Ulama, "Musibah dan Takdir dalam Al-Qur'an," *Quran NU*, Diakses dari https://quran.nu.or.id/asy-syura/30 pada 23 Januari 2025.

saat kita tertimpa musibah disitu akan diperlihatkan oleh Allah Swt siapa yang benar-benar perduli terhadap kita sebagai manusia yang lemah dan membutuhkan pertolongan. Dengan begitu menjadikan manusia lebih menghargai hubungan sosial.

3. Sarana penyadaran dari kesalahan. Disinilah Allah Swt menunjukkan kasih sayang-Nya kepada umat manusia dengan memberikan bimbingan untuk menjaga keberlangsungan hidup di masa depan. Salah satu bentuk kasih sayang tersebut adalah melalui ujian berupa musibah, ini berfungsi sebagai pelajaran agar manusia dapat mengambil hikmah dari pengalaman yang telah dilalui. Selain itu, musibah juga menjadi pengingat setiap diri bahwa semua yang terjadi memiliki hubungan kausalitas (sebab dan akibat). Oleh karena itu, untuk mencegah terulangnya kesalahan yang sama, manusia dianjurkan untuk menyusun perencanaan yang terstruktur dan matang sebelum mengambil keputusan atau bertindak di masa yang akan datang.

4. Sebagai sarana pelatihan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini dikarenakan musibah bersifat mendadak kedatangannya tanpa adanya perencanaan yang pasti. Tujuan utama dari terjadinya musibah adalah untuk menguji kemampuan manusia dalam menahan diri dan ikhlas dalam menerima takdir yang diberikan oleh Allah Swt. Ketika kedua sikap ini berhasil dipraktikkan dalam menghadapi musibah, manusia akan mendapatkan balasan surga-Nya Allah Swt.[92]Serta dimudahkan untuk menemukan solusi yang didukung oleh pikiran yang tenang, hati yang teguh, dan berkeyakinan bahwa setiap ujian memiliki hikmah yang baik, walaupun tidak terlihat secara langsung.

5. Sebagai sarana perbaikan akhlak dan penyucian diri dari dosa. Adanya muhasabah diri setelah musibah menimpa manusia, mendorong manusia untuk membetuk karakter positif dengan memperbaiki akhlak yang semula kurang positif menjadi lebih positif. Contoh perbaikan akhlak yang

[92] Diky Darmanto,"Pengertian Musibah dan Hikmahnya bagi Muslim." *Detik.com*, 2024, Diakses dari www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7470956/pengertian-musibah-dan-hikmahnya-bagi-muslim, pada 24 Januari 2025.

dimaksud diantaranya seperti menjaga sikap yang penuh kejujuran dan kesabaran, mengendalikan diri dari sombong dan ghibah, serta memaksakan diri untuk selalu disiplin dalam menjalani kehidupan.[93]Selain itu musibah juga menghapus dosa. Karena di dalam musibah terdapat kesulitan yang dirasakan bagi yang mengalaminya. Oleh karena itu Allah Swt memberikan ampunan-Nya kepada mereka yang menghadapi musibah.[94]

[93] Restu Widya, ”Hikmah Muhasabah Diri dalam Pandangan Islam.” *Cahaya Islam*, 2023, Diakses dari https://www.cahayaislam.id/hikmah-muhasabah-diri-dalam-pandangan-islam/, pada 24 Januari 2025.

[94] Ismu, ”Hikmah dari Sebuah Musibah.” *Foodtech Lab UAD*, 2023, Diakses dari https://foodtechlab.uad.ac.id/hikmah-dari-sebuah-musibah/, pada 24 Januari 2025.

BAB III
PENYAJIAN DATA PENELITIAN

A. Biografi Wahbah al-Zuḥailī

a. Riwayat Hidup Wahbah al-Zuḥailī

Wahbah al-Zuḥailī lahir dari orang tuanya cukup dikenal akan ketakwaannya di berbagai kalangan karena ayahnya, Muṣṭafā al-Zuḥailī ialah seorang penghafal al-Qur'an yang selalu meneliti secara mendalam terkait kandungan dari ayat-ayat al-Qur'an. Untuk menjalani kehidupan, beliau berprofesi sebagai seorang petani dan pedagang yang gemar mempelajari ajaran al-Qur'an dan sunnah Rasulullah Saw.

[1]Disamping itu, ibu dari Wahbah al-Zuḥailī yang selalu bependirian kuat dengan prinsip ajaran agama Islam yang bernama Fāṭimah binti Muṣṭafā Sa'ādah. Wahbah memiliki nama lengkap Wahbah bin Muṣṭafā al-Zuḥailī. Beliau lahir di Dir' al-'Aṭīyah, Damaskus, Suriah pada tanggal 06 Maret tahun 1932 Masehi (1351 Hijriyah).[2]

Sejak kecil, Wahbah mengenyam pendidikan dasar dalam ilmu agama Islam, terutama pembahasan terkait al-Qur'an dan Sunnah. Pendidikan ini ia peroleh langsung dari ayahnya, seorang penghafal al-Qur'an, dengan bimbingan serta pengawasan ibunya. Kemampuannya dalam mempelajari dan menghafal ayat-ayat al-Qur'an berkembang dengan cepat sejak masa kanak-kanak. Hal ini didorong oleh inspirasinya terhadap sang ayah, yang memiliki kebiasaan mengkhatamkan al-Qur'an setiap dua hari sekali.[3]Pada tahun 1946 M, Wahbah melanjutkan pendidikan formalnya dari jenjang Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) di kota kelahirannya, Damaskus.

---

[1] Badi' As-Sayyid Al-Lahham, *Wahbah al-Zuḥailī Al-Alim Al-Faqih Al-Mufassir, Dalam 'Ulama' Wa Mufakkirun Mu'asirun, Lamhah Min Hayatihim Wa Ta'rif Bi Mu'allafatihim* XII, (Cet. I; Damaskus: Dar Al-Qalam, 2001), Hal. 12.

[2] Adi Karma, "*Proses Penyelesaian Sengketa Hadhanah karena Istri Murtad Menurut Wahbah al-Zuḥailī dan Relevansinya dengan Hukum*." Tesis. IAIN ParePare 2021, Hal. 11–12.

[3] Mufid, Mohammad. *Belajar dari Tiga Ulama Syam*. Elex Media Komputindo, 2015. Hal. 91.

Selain mendapatkan pendidikan formal di sekolah, ia juga tumbuh dalam lingkungan ulama bermadzhab Hanafi. Mereka berperan dalam membentuk pemikirannya mengikuti madzhab Hanafi. Namun demikian, berdasarkan analisis terhadap karya-karya tafsirnya, dapat disimpulkan bahwa Wahbah tidak menunjukkan fanatisme terhadap madzhab Hanafi. Justru sebaliknya beliau bersikap netral bahkan menghargai madzhab lain.

Berkat kegigihannya dalam menuntut ilmu, Wahbah berhasil menjadi salah satu ulama fiqh kontemporer terkemuka pada abad ke-20. Namanya cukup dikenal, khususnya di wilayah Suriah. Keilmuan yang dimilikinya menjadikannya sejajar dengan ulama lain seperti Sayyid Qutb, Abdul Ghani, dan Muhammad Salam Madkur.[4]Selain itu, kontribusinya dalam pengembangan ilmu fiqh sangat besar, yang dibuktikan dengan banyaknya karya yang dihasilkannya. Pada tahun 2015, Wahbah al-Zuḥailī wafat pada tanggal delapan bulan Agustus saat berusia 83 tahun dan dikenal sebagai tokoh cendikiawan muslim yang terkemuka yang meninggalkan banyak karya hebatnya.[5]

b. Latar Belakang Pendidikan

Dari kehidupan Wahbah sebelumnya yang tinggal dengan ayahnya yang seorang petani dan pedagang, membuat Wahbah berpikir untuk bisa menuntut pendidikan setinggi mungkin. Beliau harus meninggalkan kota kelahirannya untuk dapat belajar. Ia melanjutkan studinya di Mesir dengan menempuh pendidikan di Universitas Al-Azhar pada Jurusan Bahasa Arab dan Syariah, serta di Universitas Ain Syams pada Jurusan Hukum.[6]Pada tahun 1956 M, beliau berhasil meraih tiga ijazah sekaligus diantaranya; ijazah Takhassus S1 bidang Bahasa Arab dan Syariah, juga ijazah S1 di bidang Hukum. Setahun

---

[4] Yahya Ihsanul Al-A'laa, *"Makna Al-Ghadab dan Relevansinya Bagi Pengendalian Diri dalam Al-Qur'an (Study Analisis Tafsīr al-Munīr Karya Wahbah al-Zuḥailī",* (Skripsi Jurusan Ushuluddin STAIN Kudus, Kudus, 2016), Hal. 44.

[5] Syaiful Amin Ghofur, *Mozaik Mufasir Al-Qur'an: Studi Pemikiran Para Penafsir Al-Qur'an di Dunia Islam,* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013), Hal. 136–137.

[6] Khabib Abdul Aziz, *"Implikasi Nilai-Nilai Ibadah Puasa Terhadap Pendidikan Karakter (Studi Tentang Puasa Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu Karya Prof Dr Wahbah Az-Zuhaili),"* Skripsi Universitas Islam Negeri Walisongo, 2015), Hal. 70.

kemudian pada 1957 M, beliau berhasil meraih ijazah *Licence* (Lc) di bidang hukum dari Universitas Ain Syams.[7]

Setelah menyelesaikan studi sarjananya, selama dua tahun Wahbah melanjutkan studinya untuk menempuh pendidikan pascasarjana (S2) di bidang Hukum. Dengan kesungguhannya dalam menempuh pendidikan di tahun 1959 M, beliau berhasil memperoleh gelar Master di Jurusan Ilmu Hukum Universitas Kairo. Lalu Wahbah melanjutkan studinya di program doktor (S3), sebab beliau masih merasa masih tidak puas akan gelar masternya. Pada tahun 1963 M, ia berhasil mencapai gelar doktor dengan predikat Summa Cumlaude (Martabat asy-Syarof al-Ula) dari universitas yang sama.[8]

Untuk meraih gelar doktor, peran guru sangat penting dalam membimbing dan mendorong semangat seorang Wahbah al-Zuḥailī. Beliau mempelajari ilmu dari berbagai ulama terkemuka di masanya, beberapa guru tersebut diantaranya; Abdul ar-Razaq al-Himshy (pakar fiqh dan seorang mufti Republik Syiria tahun 1963 M), Muhammad Shaleh Farfur (intelektual pendidikan dan pemilik Jami' al-Fath al- Islami), Muhammad Abu Zahrah (ulama Mesir dan pencipta buku salah satunya Tafsir Az-Zuhrah), Hasan asy-Syathi (ahli fiqh Hanbali dan rektor pertama Universitas Damaskus) dan Muhammad Lithfi al-Fayyumi (ahli fiqh Hanafi dan pionir utama Ikatan Ulama di Damaskus). Bimbingan dari guru-guru tersebut membentuk pemikiran dan keahlian Wahbah, yang kemudian berkontribusi pada pencapaian gelar doktor dan karya-karyanya yang signifikan dalam bidang fiqih dan tafsir.[9]

c. Prestasi Akademik

Setelah berhasil meraih gelar doktornya, Wahbah langsung dipercaya untuk menjadi dosen di Fakultas Syariah Universitas Damaskus. Dengan

---

[7] A. Khoirul Anam, "Warisan Syekh Wahbah Zuhaili," *NU Online*, 2015, Diakses dari https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pQumC, pada 31 Januari 2025.
[8] Ibid.
[9] Suwandi, "*Pemikiran Tafsīr al-Munīr fi al-Aqidah wa al-Syari'ah al-Manhaj Karya Dr. Wahbah al-Zuhayli*," *Legitimasi*, Vol. 10 No. 1 (2021), Hal. 72-73.

perlahan beliau berkembang. Dimulai dari jabatan sebagai wakil dekan, lalu beliau dipercaya menjadi dekan di tahun 1967 M-1970 M, serta menjadi ketua Jurusan Fiqh Islam dan Mazhab. Sudah terhitung lebih dari tujuh tahun dedikasi beliau mengabdi di universitas tersebut, menjadikan beliau dikenal sebagai ahli intelektual dalam bidang Fiqh, Tafsir, dan Dirasah Islamiyah.[10] Selain mengajar di universitas, ia juga aktif dalam berbagai bidang profesi lain yang semakin memperluas pengaruh dan kontribusinya dalam dunia akademik serta hukum Islam diantaranya sebagai berikut.

1. Menjadi seorang asisten dosen di tahun 1969 M, lalu menjadi seorang profesor di tahun 1975 M.
2. Menjadi dosen tamu di berbagai universitas, seperti Bairut, Damaskus, dan Khurthum.
3. Menjadi dosen di Universitas Uni Emirat Arab.
4. Menjabat sebagai seorang pakar lembaga riset fiqh juga peradaban Islam di Yordania, Sudan, India, Amerika, dan Arab Saudi.
5. Menjadi salah satu anggota redaksi banyak majalah dan jurnal Syari'ah dan studi Islam.
6. Menjadi pembicara di berbagai forum ilmiah di negara-negara Arab.[11]

Salah satu hal yang dapat diteladani umat Islam saat ini adalah prinsip yang dipegang oleh Wahbah al-Zuḥailī, yang membangkitkan semangatnya dalam menempuh pendidikan hingga meraih berbagai gelar akademik. Dengan dedikasi dan kerja keras, Wahbah berhasil menjadi ulama terkemuka yang memberikan kontribusi besar dalam bidang fikih dan tafsir. Prinsip yang ia junjung tinggi tidak hanya membimbing perjalanan akademiknya, tetapi juga menginspirasi banyak orang untuk terus berusaha dan berjuang dalam menuntut ilmu. Prinsip tersebut berbunyi sebagai berikut.

" إِنَّ سِرَّ النَّجَاحِ فِي الحَيَاةِ، إِحْسَانُ الصِّلَةِ بِاللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ"

[10] Moch. Yunus, *"Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhayli," Humanistika*, Vol. 4 No. 2 (2018), Hal. 58-59.
[11] Hermansyah, *"Studi Analisis Terhadap Tafsīr al-Munīr Karya Prof Dr. Wahbah Zhuhaily." El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 8 No. 1, 14 Apr. 2015, Hal. 19–22.

Terjemahan: ”Sesungguhnya, kunci keberhasilan dalam hidup terletak pada bagaimana cara kita memperbaiki hubungan dengan Allah 'Azza wa Jalla.”[12]

Prinsip Wahbah yang telah diuraikan di atas tersebut menekankan bahwa kesuksesan yang sebenarnya berawal dari mempererat hubungan kita sebagai manusia yang lemah dengan Yang Maha Kuasa, Allah Swt. Setiap manusia memiliki peluang untuk meraih keberhasilannya, asalkan selalu disertai dengan kesungguhan dalam berjuang, serta terus berupaya mendekatkan diri kepada-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa kesuksesan tidak hanya bergantung pada penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah Swt, tetapi juga memerlukan usaha maksimal sebagai bagian dari proses mencapai tujuan tersebut.

d. Karya-Karya Wahbah al-Zuḥailī

Wahbah al-Zuḥailī dikenal sebagai seorang tokoh terkemuka berkat kegigihannya dalam menempuh pendidikan. Selain itu, ia juga diakui atas produktivitasnya dalam memberikan kontribusi akademik. Sebagai seorang cendekiawan, ia memiliki ketertarikan dalam menulis baik itu dalam bentuk buku cetak ataupun artikel ilmiah, ini sejalan dengan cita-citanya untuk menjadi sumber pencerahan bagi mereka yang ingin mendalami kajian fiqh. Berikut ini adalah beberapa karya tulisnya yang telah resmi diterbitkan olehnya, diantaranya adalah Al-Fiqh al-Ḥanbalī al-Muyassar, Al-Qiṣṣah al-Qur’āniyyah, Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj, Tafsīr al-Wajīz, Tafsīr al-Wasīṭ, Tafsīr al-Ḥurriyyah fī al-‘Ālam, Al-Fiqh al-Islāmī wa Adillatuhu, Fiqh al-Mawārīṯ fī al-Syarī‘ah al-Islāmiyyah.[13]

---

[12] Yunianti. *“Pandangan Syaikh Wahbah Az Zuhaili Dalam Kitab Fiqih Al-Islam Wa Adillatuhu Tentang Batasan Cacat Sebagai Alasan Perceraian.” Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum*, Vol. 3 No. 1 (2017), Hal. 94.

[13] Idlofi dan Ahmad Rezy, *“Konsep Amar Ma’ruf Nahi Munkar Dalam Tafsīr al-Munīr Karya Wahbah al-Zuḥailī: Studi Analisis Teori Hermeneutika Paul Ricouer,” Dirosah Islamiyyah*, Vol. 5 No 3 (2023), Hal. 564.

B. Deskripsi Kitab Tafsīr al-Munīr

a. Definisi Kitab Al-Munīr

Sebuah karya monumental yang dibuat oleh Wahbah al-Zuḥailī disusun dalam 16 tahun, dari tahun 1975 M hingga 1991 M. Nama lengkap kitab ini ialah *At-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa asy-Syarī'ah wa al-Manhaj*. Makna kata al-Munir selaras dengan cita-cita Wahbah, yakni sebagai "pemberi cahaya". Wahbah menulis Tafsīr al-Munīr dengan tujuan menyajikan ilmu yang lengkap untuk bisa menjadi dan menguatkan keterikatan umat Islam dengan al-Qur'an melalui pendekatan akademik yang mendalam.

Selain menggunakan pendekatan fiqh yang terfokus pada aspek hukumnya, tafsir ini juga menguraikan aspek akidah, akhlak, metode berpikir, etika sosial, serta hikmah yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an. Kitab tafsir ini terdiri dari 15 jilid dengan total sekitar 32 Juz yang menjelaskan semua ayat al-Qur'an, mulai dari Surat al-Fatihah sampai dengan Surat an-Nas, dengan masing-masing jilid yang berisi dua juz. Serta untuk dua juz terakhir, Wahbah menyebutnya sebagai *al-Fahras al-Syamil*, yang berisi indeks yang disusun secara abjad. Kitab ini pertama kali diterbitkan pada tahun 1991 M / 1441 H di Beirut, Lebanon, oleh Dar el-Fikr di Damaskus.[14]

Dalam pengantarnya, Wahbah menyebutkan bahwa tafsir ini disusun menggunakan bahasa yang mudah dipahami, sehingga Tafsīr al-Munīr ini cocok untuk mereka yang ingin mempelajari ilmu syariah.[15]Setiap pembahasan diatur dengan pola yang terstruktur, jelas, dan mengikuti alur yang logis. Beliau menekankan bahwa al-Qur'an adalah kitab yang menjadi pedoman hidup masyarakat Muslim, dan akan terus menjadi sumber utama dalam keilmuan para ulama. Selain itu, Wahbah juga ingin menghadirkan tafsir yang tetap berpegang pada warisan keilmuan klasik namun tetap relevan

---

[14] Damanhuri. *"The Existence And Form Of Tafsīr al-Munīr By Wahbah al-Zuḥailī." Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif*, Vol. 20 No. 1 (2023), Hal. 234.

[15] Ahmad Bastari, *"Textual Preferences for the Interpretation of Verses on Social Equality: Study of Wahbah al-Zuḥailī's Interpretation in Tafsīr al-Munīr," Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 4 No. 1 (2024), Hal. 113.

dengan keadaan realitas masa kini. Ia juga memberikan pendapatnya terhadap tafsir klasik yang dianggap kurang menjawab masalah kontemporer, serta memperingatkan bahaya penyimpangan dalam tafsir modern.[16]

b. Metode Penafsiran

Dalam penulisannya, Wahbah al-Zuḥailī berupaya menyajikan pembahasan yang jelas dan terperinci. Hal ini terlihat dari sumber penafsirannya, di mana beliau mengombinasikan metode tafsir bi al-Ma'tsur, yang kuat, objektif, dan dapat dipercaya karena berbasis periwayatan dari al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat, serta tabi'in. Dengan metode tafsir bi al-Ra'yi, yang lebih relevan dan fleksibel dalam menghadapi masalah kontemporer karena berbasis penalaran dan ijtihad ulama. Gaya bahasa, pemikiran, serta topik yang diangkat dalam karyanya bersifat kontekstual dan relevan dengan perkembangan zaman. Redaksinya sederhana, ungkapannya jelas, serta pendekatannya terhadap makna dan akidah sesuai bagi generasi modern. Selain itu, penafsirannya didukung oleh teori-teori ilmiah yang konsisten dan valid. Dalam penyajiannya, Wahbah cenderung menerapkan pendekatan modern dengan menggunakan metode tahlili (analitis) sebagai metode yang dominan disertai metode tematik (maudhu'i), yang bertujuan untuk menjelaskan al-Qur'an dari berbagai perspektif serta menguraikan pokok-pokok permasalahan secara sistematis.

Dalam menafsirkan ayat-ayat al-Qur'an, Wahbah al-Zuḥailī memulai dengan menguraikan keistimewaan, keutamaan, dan cakupan suatu surat, serta lokasi-lokasi yang disebutkan dalam surat tersebut. Ia juga memberikan gambaran umum mengenai ayat yang berkaitan. Selanjutnya, ia menjelaskan kosakata (mufradat), aspek balaghah, serta analisis i'rab yang mencakup ilmu nahwu dan sharaf. Selain itu, ia menyajikan pemahaman komprehensif terhadap ayat-ayat al-Qur'an dengan merujuk pada makna yang terkandung dalam al-Qur'an dan hadits shahih. Tafsirnya juga dilengkapi dengan

[16] Ainol. *"Metode Penafsiran al-Zuḥaylī dalam al-Tafsīr al-Munīr." Mutawâtir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis*, Vol. 1 No. 2 (2011), Hal. 148.

pemaparan ayat-ayat yang memiliki relevansi dengan berbagai aspek kehidupan, sehingga dapat dijadikan pedoman dalam praktik keseharian.[17]

c. Corak Penafsiran

Corak penafsiran dalam Kitab Tafsīr al-Munīr memiliki dua corak utama, yaitu fiqh (hukum) dan adabi al-ijtima'i (kontemporer). Corak fiqh menitikberatkan pada penjelasan hukum-hukum fiqh yang terkandung dalam al-Qur'an. Sementara corak adabi al-ijtima'i berfokus pada petunjuk al-Qur'an yang berkaitan langsung dengan kehidupan masyarakat masa kini serta penyelesaian masalah sosial dengan penjelasan yang indah dan mudah dipahami.[18]

d. Sistematika Penulisan

Kitab Tafsīr al-Munīr karya Wahbah al-Zuḥailī merupakan salah satu karya tafsir kontemporer yang memiliki nilai ilmiah tinggi dalam studi ayat-ayat al-Qur'an. Kitab ini disusun dengan pendekatan yang sistematis serta metodologi yang menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an secara merinci. Oleh sebab itu, kitab tafsir ini menjadi rujukan utama bagi akademisi, ulama, dan para peneliti yang ingin mendalami pemahaman al-Qur'an secara komprehensif.[19]Sistematika penulisannya seperti yang terdapat dalam muqaddimah Kitab Tafsīr al-Munīr, diantaranya yaitu:

1. Diawali dengan penyusuna semua ayat al-Qur'an berdasarkan topik pembahasannya dan menyusunnya dalam subbab dengan judul yang sesuai.
2. Menguraikan pesan atau makna dari masing-masing surat secara umum dan komprehensif.
3. Menguraikan segi linguistik setiap ayat, seperti kosakata (mufrad).
4. Menelaah latar belakang turunnya wahyu Allah Swt (Asbabun Nuzul) berdasarkan hadits-hadits yang paling shahih dan mengesampingkan

---

[17] Baihaki, "Studi Kitab Tafsīr al-Munīr Karya Wahbah al-Zuḥailī dan Contoh Penafsirannya tentang Pernikahan Beda Agama," *Studi Keislaman,* Vol. 16 No. 1 (2016), Hal. 137.
[18] Ibid, Hal. 137-138.
[19] Hermansyah,"Studi Analisis Terhadap Tafsīr al-Munīr Karya Prof Dr. Wahbah Zhuhaily." *El-Hikmah: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 8 No. 1 (2015), Hal. 25.

hadis-hadis yang dianggap kurang shahih. Pembahasannya juga meliputi penjelasan kisah-kisah kenabian dan peristiwa-peristiwa monumental dalam sejarah Islam seperti Perang Badar dan Perang Uhud.Menafsirkan dan menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an dengan mendetail.

5. Menetapkan hukum-hukum yang berkaitan dengan ayat yang telah ditafsirkan.
6. Membahas dan menerangkan balaghah (retorika) dan i`rab (sintaksis) ayat-ayat al-Qur'an, hal ini dapat membantu untuk menjelaskan makna bagi siapapun yang menginginkannya.[20]

e. Keunggulan dan Komentar Ulama

Kitab Tafsīr al-Munīr menjadi salah satu kitab yang terkenal di banyak kalangan karena keunggulannya dan menjadi kitab tafsir terbaik di masa sekarang ini. Disusun oleh Wahbah al-Zuḥailī, kitab Tafsīr al-Munīr ini dikenal dengan gaya bahasa yang jelas, sistematis, serta adanya kombinasi metode bi al-Ma'tsur dan bi al-Ra'yi dalam memahami ayat-ayat al-Qur'an. Keistimewaan lainnya terletak pada penggunaan hadits yang dikombinasikan dengan analisis fiqh dan konteks kondisi sosial-kemasyarakatan, sehingga menjadikannya relevan bagi umat Islam masa kini. Sebab banyaknaya keunggulan menjadikan kitab Tafsīr al-Munīr ini menjadi rujukan utama dalam bidang akademik masa kini. Keunggulan dari Tafsīr al-Munīr diantaranya sebagai berikut.

1. Mempunyai pengantar tafsir yang sangat bermanfaat bagi setiap pemula.
2. Tema sub bahasan sesuai dengan ayat yang ditafsirkan.
3. Lengkapnya penafsiran dari ilmu nuzul al-Qur'an, i'rab, balaghah, fiqh, nahwu, hingga ilmu munasabah menjadikan adanya pembeda dengan tafsir lain.

[20] Ibid, Hal. 25.

4. Metode tahlili menjadikan pemaparannya detail, terstruktur dan menyeluruh.
5. Kitab tafsir ini sudah banyak diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa, menjadikan tafsir ini dapat dipahami secara internasional.
6. Tafsir ini juga memudahkan pembaca dalam mengambil kesimpulan hukum atau hukum yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tafsīr al-Munīr menarik perhatian ulama karena berhasil menggabungkan pendekatan klasik dan modern dalam menjawab persoalan keislaman yang relevan dengan dinamika zaman. Kitab ini dipuji atas kejelasan penyampaian, kedalaman analisis, serta integrasi aspek linguistik, teologis, dan fiqih, sambil menghubungkan ayat-ayat al-Qur'an dengan hukum dan nilai sosial masa kini. Selain itu, Tafsīr al-Munīr juga dihargai karena bebas dari fanatisme mazhab, menjadikannya referensi yang objektif dan terbuka untuk diskusi ilmiah serta solusi praktis bagi permasalahan umat.[21]Berikut ini disajikan beberapa komentar dari para ulama mengenai tafsir tersebut.

a. Menurut Pakar Rujuk Bidang Qiraat Syiria, Syekh Muḥammad Kurayyim Rājiḥ, kitab Tafsīr al-Munīr termasuk kitab yang pantas untuk menjadi bahan pembelajaran setiap orang yang memiliki minat dalam mempelajari al-Qur'an. Sebab metodenya yang ilmiah juga kelengkapan yang ada dalam kitab Tafsīr al-Munīr memberikan pemahaman yang menyeluruh untuk siapa saja yang membacanya.
b. Menurut Penerjemah Pengantar Biografi Wahbah al-Zuḥailī, Dr. Ardiansyah, wajar jika saya mengatakan bahwa ulama yang paling produktif dalam menciptakan karya dan dapat bersanding dengan Imam as-Suyuthi itu salah satunya Wahbah al-Zuḥailī.
c. Menurut sarjana muslim, Muhammad Ali Iyazi, kitab Tafsīr al-Munīr ini berisikan sub tema pembahasan yang terstruktur dengan baik, tata

[21] Muhammad Hasdin Has, *"Metodologi Penafsiran al-Munir Karya Wahbah al-Zuḥailī", Al-Munzir,* Vol 7, No. 2, 2014, Hal. 42.

bahasa yang rapih, jelas, juga merinci, serta pemaparan yang disampaikan sangat lugas.[22]

C. Pandangan Wahbah al-Zuḥailī Terkait Afirmasi Positif

Afirmasi positif dalam al-Qur'an merupakan salah satu bentuk dorongan batin yang berfungsi untuk menguatkan sikap mental, spiritual, dan emosional seseorang saat menghadapi tekanan dan kesulitan. Hal ini karena al-Qur'an mengandung ajaran yang menegaskan bahwa Allah Swt selalu bersama hamba-hamba-Nya dan membimbing mereka menuju perbaikan diri. Keyakinan tersebut dapat menjadi bentuk afirmasi yang menumbuhkan harapan dan kedamaian batin saat menghadapi berbagai kesulitan.[23]Dalam konteks Islam, afirmasi positif tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga pada nilai-nilai tauhid seperti husnuẓan kepada Allah Swt dan keyakinan terhadap adanya hikmah baik di balik musibah.[24] Konsep ini dapat ditemukan secara langsung maupun tidak langsung dalam penafsiran Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr terhadap beberapa ayat al-Qur'an yang menjadi fokus kajian ini, yaitu QS. al-Baqarah: 216, QS. al-Anbiyā': 83-84, dan QS. al-Insyirāḥ: 5-6.

Nilai-nilai afirmasi positif dalam Tafsīr al-Munīr seperti husnuẓan, sabar, optimisme, dan meyakini pertolongan juga pengharapan hanya kepada Allah Swt cenderung dipandang sebagai respon manusia terhadap musibah. Sikap-sikap tersebut adalah perwujudan dari afirmasi positif yang berlandaskan keimanan kepada Allah Swt. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana cara Wahbah al-Zuḥailī menyampaikan penafsirannya dan penekanan makna yang diterapkan dalam kitab Tafsīr al-Munīr.

---

[22] Aliza Fitri. "*Penafsiran Ayat-Ayat Hujan dalam Kitab Tafsīr al-Munīr Karya Wahbah Az-Zuhaili: Kajian Tematik Tentang Manfaat Hujan,*" Disertasi Universitas Islam Negeri Mataram 2022, Hal. 25.

[23] Syeda Ayat, Zainab Alia, Akifa Muhammad, Amal Tariq, dan Zahra Batoo. *"Harnessing the Power of Religious Affirmations: A Boosting Strategy for Mental Health in University Students." Journal of Psychology, Health, and Social Challenges*, Vol. 3, No. 2, 2025, p. 11.

[24] Muhammad Akhsan Zidan dan Muhammad Hafidz. *"Husnuzan sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam terhadap Kesehatan Mental Positif bagi Mahasiswa." JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, Vol. 1, No. 3, 2024, Hal. 9-10.

1. QS. al-Baqarah: 216

Dalam menafsirkan ayat ini, Wahbah menekankan pentingnya mengikuti perintah Allah Swt dengan lapang dada, karena konteks jihad yang disebutkan dalam ayat ini adalah berperang, yang mengharuskan seseorang untuk siap berkorban dan meninggalkan keluarganya demi meninggikan nama Allah Swt dan menjaga keutuhan agama Islam.[25] Penekanan makna husnuẓan dalam ayat ini terlihat cukup jelas melalui nasihat yang telah disampaikan oleh Wahbah, yang mengingatkan agar manusia tidak tergesa-gesa menolak perintah Allah Swt hanya karena perintah itu terkesan sulit, sebab dalam setiap perintah-Nya terdapat hikmah yang tidak selalu dapat dipahami oleh akal manusia.[26]Perlu diingat bahwa manusia pada hakikatnya adalah makhluk yang memiliki keterbatasan ilmu dan sudut pandang. Hal ini ditegaskan dalam baris ayat berikut.

وَٱللَّهُ يَعْلَمُ أَنَّهُ خَيْرٌ لَكُمْ فِي عَاجِلِ أَمْرِكُمْ، وَلَا يَأْمُرُ إِلَّا بِمَا فِيهِ ٱلْخَيْرُ وَٱلْمَصْلَحَةُ لَكُمْ، وَأَنْتُمْ لِقُصُورِ عِلْمِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ مَا يَعْلَمُهُ ٱللَّهُ، فَلَا تَرْكَنُوا إِلَى ٱلْقُعُودِ عَنْ وَاجِبِ ٱلْجِهَادِ، فَإِنَّهُ شَرٌّ لَكُمْ، لِأَنَّ ٱلدُّنْيَا قَامَتْ عَلَى ٱلتَّدَافُعِ، وَبَادِرُوا إِلَىٰ مَا يَأْمُرُكُم بِهِ رَبُّكُمْ، وَٱحْذَرُوا ٱلْمَيْلَ مَعَ طِبَاعِكُمْ وَأَهْوَائِكُمْ، فَقَدْ سَبَقَ فِي عِلْمِ ٱللَّهِ أَنَّهُ سَيُظْهِرُ دِينَهُ وَيَنْصُرُ أَهْلَهُ عَلَىٰ قِلَّتِهِمْ، وَيَخْذُلَ ٱلْمُبْطِلِينَ عَلَىٰ كَثْرَتِهِمْ، كَمَا قَالَ: (كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ مَعَ ٱلصَّابِرِينَ) [البقرة: ٢٤٩]

Terjemahan: Allah mengetahui bahwa itu lebih baik untuk kalian dalam urusan duniawi yang akan mendatang. Allah Swt tidak memberi perintah kecuali mengandung kebaikan dan kemashlahatan. Dan manusia memiliki keterbatasan ilmu, menjadikannya terbatas untuk mengetahui apa yang Allah Swt ketahui. Maka janganlah hanya diam dari kewajiban Jihad, karena itu buruk. Sesungguhnya kehidupan di dunia ini berdiri di atas prinsip saling mendorong (persaingan hak & batil). Maka bersegeralah melaksanakan apa yang diperintahkan Allah Swt pada kalia serta berwaspadalah terhadap kecenderungan mengikuti hawa nafsu dan kebiasaan kalian. Sungguh telah ditetapkan dalam ilmu Allah bahwa ia akan menampakkan agama-Nya dan

[25] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 631.
[26] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 630.

menolong para pengikutnya walaupun secara jumlah sedikit. Dan Allah Swt akan menghancurkan orang yang batil meski mereka dalam jumlah banyak. Seperti dalam QS. Al-Baqarah: 249 yang berbunyi ”Betapa banyaknya golongan yang sedikit dapat mengalahkan golongan yang banyak dengan izin Allah.” Dan Allah Swt bersama orang-orang yang sabar.[27]

Dalam penafsirannya tersebut, Wahbah al-Zuḥailī menegaskan bahwa perintah berjihad yang tidak disukai umat Islam di masa itu karena memberi kesan sangat berat untuk dilaksanakan, yang padahal mengandung hikmah yang besar.[28]Wahbah menyatakan bahwa Allah Swt mengetahui yang terbaik bagi hamba-Nya, sekalipun bertentangan dengan keinginan manusia dan manusia adalah makhluk yang memiliki keterbatasan untuk mengetahui segala sesuatu.[29]Pandangan ini mengandung makna ajaran untuk menerima perintah dengan berhusnuẓan kepada Allah Swt dan menjaga optimisme dalam menghadapi musibah. Dengan demikian, terbentuklah afirmasi positif yang semakin menguatkan keimanan bahwa dalam setiap perintah Allah Swt terdapat hikmah dan kebaikan di dalamnya.

Oleh karena itu, afirmasi positif dalam ayat ini dapat dilihat melalui adanya ajakan untuk mempercayai bahwa hikmah Allah Swt itu benar adanya. Wahbah juga menegaskan bahwa perintah yang terlihatnya sulit, seperti jihad, sebenarnya mendatangkan kebaikan yang tidak langsung dapat terlihat. Penafsirannya memaparkan bahwa apa yang sulit atau dibenci manusia sebenarnya dapat menjadi jalan menuju kebaikan dan kemenangan jika dijalani dengan iman dan keikhlasan.[30]Sikap ini membentuk pandangan positif terhadap takdir dan perintah Allah Swt, yang mendorong seseorang

---

[27] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Hal. 630.
[28] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 629.
[29] Wahbah al-Zuḥailī*, al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj, Op.cit.,* Jilid 1, Hal. 630.
[30] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, *Op.cit*., Jilid 1, Hal. 629.

untuk tetap optimis bahkan ketika dihadapkan pada kejadian yang tidak sejalan dengan keinginannya.

2. QS. al-Anbiyā': 83-84

Dalam menafsirkan QS. al-Anbiyā': 83-84, Wahbah berusaha memberi penekanan terhadap keteladan sikap sabar Nabi Ayyūb as dalam penerimaan kehendak Allah Swt karena dengan kesabaran seseorang dapat memperoleh berkah, pertolongan, dan kemudahan dalam menghadapi musibah dari Allah Swt.[31]Nabi Ayyūb as tidak hanya menjalani ujian fisik dan mental, tetapi juga menunjukkan kepada kita bahwa kesabaran bukan berarti menyerah, tetapi tetap yakin akan adanya kasih sayang Allah Swt dan tetap berusaha untuk selalu bertawakkal kepada-Nya. Hal ini ditunjukkan pada kalimat yang berbunyi sebagai berikut.

أَيُّوبُ عَلَيْهِ السَّلَامُ مِثَالٌ أَعْلَى وَمَشْهُورٌ فِي الصَّبْرِ عَلَى الْمِحْنَةِ وَالْبَلَاءِ، حَتَّى صَارَ يُضْرَبُ بِهِ الْمَثَلُ، فَيُقَالُ: كَصَبْرِ أَيُّوبَ، وَهَاهِيَ قِصَّتُهُ: (وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ)، أَيْ : وَاذْكُرْ أَيُّهَا الرَّسُولُ لِلْعِبْرَةِ وَالْعِظَةِ وَالتَّأَسِّي خَبَرَ أَيُّوبَ.

(رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَى لِلْعَٰبِدِينَ), أَيْ: أَعْطَيْنَاهُ ٱلتَّعْوِيضَ عَنِ ٱلْمَالِ وَٱلْأَهْلِ وَٱلْوَلَدِ، وَعَافَيْنَا جَسَدَهُ، رَحْمَةً مِّنَّا بِهِ، وَتَذْكِيرًا لِلْعَابِدِينَ بِٱلِاقْتِدَاءِ بِهِ، وَٱلصَّبْرِ كَمَا صَبَرَ، لِيُثَابُوا كَمَا أُثِيبَ، وَحَتَّى لَا يَيْأَسَ مُؤْمِنٌ مِّنْ عَفْوِ ٱللَّهِ وَرَحْمَتِهِ وَفَضْلِهِ، وَلَا يَطْمَعَ مُؤْمِنٌ فِي أَنَّهُ لَا يُصَابُ بِسُوءٍ أَوْ مَكْرُوهٍ، فَٱلدُّنْيَا دَارُ ٱبْتِلَاءٍ وَٱمْتِحَانٍ

Terjemahan: Nabi Ayyūb as merupakan contoh kesabaran yang sangat agung dan terkenal dalam menghadapi cobaan dan ujian, bahkan beliau dijadikan sebagai sebuah kiasan. Dikatakan,"Seperti kesabaran Ayyūb." Seperti kisahnya dalam (QS. al-Anbiyā': 83) "Dan ingatlah kisah Ayyūb ketika ia berdoa kepada Tuhannya." Dengan makna: Wahai Rasulullah Saw, ingatlah kisah Ayyūb sebagai pelajaran, nasihat, dan contoh.

Serta dalam QS. al-Anbiyā': 84 (yang berbunyi) "Sebuah rahmat dari Kami dan menjadi peringatan bagi hamba-hamba Kami", bermakna: Kami telah mengganti kerugian harta benda, keluarga, dan anak-anak Nabi Ayyūb

[31] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 120.

as, dan Kami sembuhkan jasadnya. Semua itu merupakan rahmat dari Kami kepadanya dan peringatan bagi hamba-hamba Allah Swt agar mengikuti teladannya dan bersabar sebagaimana kesabarannya, dan memperoleh pahala yang sama.[32]

Berdasarkan penafsiran tersebut Wahbah menegaskan bahwa ketabahan Nabi Ayyūb as merupakan contoh nyata dalam menghadapi musibah dengan kesabaran, keikhlasan, dan beradab yang baik dalam memanjatkan doa. Doa yang dipanjatkan Nabi Ayyūb as merupakan bentuk permohonan yang lembut tanpa keluhan dan di dalamnya, serta dalam doanya dilengkapi pujian kepada Allah Swt, dengan menyebut-Nya sebagai "Tuhan yang Maha Penyayang di antara para penyayang".[33]Hal ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi situasi sulit, manusia dapat mengubah sikapnya menjadi sikap positif dan takwa kepada Allah Swt. Dengan demikian, sikap Nabi Ayyūb as menggambarkan bentuk afirmasi positif melalui kesabaran dan pengahayatan dalam berdoa, yang pada akhirnya akan memperkuat keimanan dan kedekatan manusia kepada Allah Swt.

Oleh karena itu, bukti pembahasan afirmasi positif dapat ditemukan dalam sikap sabar yang ditunjukkan oleh Nabi Ayyūb as. Penjelasan ini mempergaskan bahwa kesabaran bukanlah sikap yang pasif, tetapi bentuk pengakuan akan keyakinan seorang Nabi Ayyūb as atas adanya hikmah Allah Swt, yang dilengkapi dengan budi bahasa yang baik dalam berdoa menjadikannya sebagai alat untuk menguatkan kejiwaan untuk mempertahankan sikap positif dalam menghadapi musibah. Dengan demikian, penafsiran ini merupakan salah satu data utama yang menunjukkan bahwa konsep afirmasi positif dalam Islam secara konkret diungkapkan dalam kisah Nabi Ayyūb as, sebagaimana dijelaskan Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr.

---

[32] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 117-119.
[33] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 118.

3. QS. al-Insyirāḥ: 5-6

Wahbah berusaha menekankan pentingnya meyakini bahwa di balik setiap kesulitan ada harapan dan pertolongan dari Allah Swt. Ayat ini mengingatkan kita bahwa kemudahan tidak datang setelah kesulitan, tetapi datang secara bersamaan dimana kesulitan itu ada.[34]Keyakinan ini mengajarkan kita untuk tidak putus asa, karena setiap cobaan yang dihadapi manusia pasti ada jalan keluar yang disediakan oleh Allah Swt. Dengan begitu manusia dianjurkan untuk meyakini akan harapan dan pertolongan hanya kepada Alllah Swt. Semua itu ditunjukkan pada kalimat yang berbunyi sebagai berikut.

إِطْنَابٌ بِتَكْرِيرِ الْجُمْلَةِ، لِتَثْبِيتِ مَعْنَاهَا فِي النُّفُوسِ، وَبِمَا أَنَّ الْعُسْرَ مَعْرُوفٌ فَهُوَ مُفْرَدٌ، وَالْيُسْرُ مُنَكَّرٌ فَهُوَ مُتَعَدِّدٌ، أَي مَعَ كُلِّ عُسْرٍ يُسْرَانِ، فَالْعُسْرُ الْأَوَّلُ عَيْنُ الثَّانِي، وَالْيُسْرُ تَعَدُّدٌ

Terjemahan: Penegasan makna dilakukan dengan cara mengulang-ulang kalimat (ithnab), sehingga maknanya tertanam kuat dalam jiwa. "*al-usr*" (kesulitan) disebut dalam bentuk ma'rifah, dan karenanya berbentuk tunggal. Sebaliknya, "*al-yusr*" disebut dalam bentuk nakirah dan karenanya berbentuk jamak, yakni pengulangan. Artinya, untuk setiap kesulitan, ada dua kemudahan; yakni, kesulitan pertama sama dengan kesulitan kedua, dan kemudahan menjadi dua kali lipat.[35]

Berdasarkan penafsiran tersebut Wahbah berusaha memaparkan tentang adanya janji kemudahan bersamaan kesulitan dari Allah Swt. Wahbah menyatakan bahwa ayat tersebut merupakan cara Allah Swt menghibur Nabi Muhammad Saw di saat sedang menjalani dakwah. Selain itu kedua ayat tersebut juga menjadi motivasi umat Islam masa kini untuk tidak mudah berputus asa dalam menjalani ibadah dan kewajiban. Bahkan kedua ayat tersebut juga mengajarkan untuk menaruh keyakinan akan pengharapan dan pertolongan hanya kepada Allah Swt.[36]Pengulangan ayat

[34] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj,* Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 680.
[35] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj,* Jilid 15. Hal. 6880.
[36] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj,* Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 687.

pada QS. al-Insyirāḥ: 5-6 menjadi sebuah penegasan bahwa kesulitan tidak akan pernah menang jika dihadapkan dua kemudahan.[37]Penafsiran ini menunjukkan unsur positif dari keimanan terhadap kedekatan dengan Allah Swt, yang membantu menumbuhkan ketahanan dan optimisme dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Oleh karena itu, bukti pembahasan afirmasi positif dapat ditemukan pada pengulangan QS. al-Insyirāḥ: 5-6. Ayat ini menegaskan bahwa setiap kesulitan pasti ada kemudahan, bahkan kesulitan yang lebih besar sekalipun. Janji Allah Swt tersebut mendorong seseorang untuk tetap optimis, tidak putus asa, dan selalu berharap pada pertolongan Allah Swt. Keyakinan ini membentuk sikap mental yang positif ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menjadi penghibur bagi Nabi Muhammad Saw tetapi juga menjadi sumber motivasi spiritual bagi semua orang yang beriman.[38]

Penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap ketiga ayat tersebut dengan demikian menunjukkan bahwa nilai afirmasi positif menyatu secara mendalam dengan cara beliau memahami ayat-ayat tersebut. Dalam penafsirannya Wahbah memfokuskan kepada pentingnya menjaga sikap husnuzan, optimis, sabar, percaya, dan takwa terhadap Allah Swt. Selain menjelaskan makna tersurat dari ayat-ayat tersebut, Wahbah juga mengarahkan para pembacanya untuk mengembangkan pola pikir yang positif dan tangguh saat mereka menghadapi tantangan hidup. Pandangan ini menekankan bahwa afirmasi positif tidak terbatas pada aspek psikologis modern saja tetapi juga sudah menjadi bagian ajaran Islam sejak dahulu.

---

[37] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj,* Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 681.

[38] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj,* Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 685.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis akan menguraikan penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap lima ayat yang berkaitan dengan konsep afirmasi positif dalam menghadapi musibah. Yakni QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6. Setiap ayat tersebut akan dianalisis berdasarkan tafsir Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr, dengan memperhatikan pemahaman beliau mengenai pesan yang terkandung dalam beberapa ayat tersebut. Serta mengaitkan relevansi kandungan afirmasi positif dari setiap ayat tersebut dalam kehidupan masa kini.

Kelima ayat yang menjadi batasan penulis dalam skripsi ini agar penulis dapat fokus dan terarah dalam memaparkannya. Makna yang terkandung dari ketiga ayat tersebut tidak hanya menekankan pentingnya sikap positif dalam menghadapi musibah, tetapi juga memberikan pedoman hidup yang relevan bagi tantangan kehidupan masa kini. Berikut pembahasan secara rinci terkait penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap beberapa ayat tersebut dan relevansi makna dari ayat-ayat tersebut dengan konteks kehidupan masa kini.

A. Penafsiran Wahbah Al-Zuḥailī Terhadap Ayat-Ayat Afirmasi Positif

a. QS. Al-Baqarah: 216

Ayat ini secara lafaz berbunyi sebagai berikut.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تَكْرَهُوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۚ وَعَسٰٓى اَنْ تُحِبُّوْا شَيْـًٔا وَّهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۗ وَاللّٰهُ يَعْلَمُ وَاَنْتُمْ لَا تَعْلَمُوْنَ۝٢١٦

Terjemahan: Kamu diperintahkan untuk berperang, meskipun hal itu tidak kamu sukai. Bisa saja sesuatu yang kamu anggap tidak menyenangkan justru membawa kebaikan bagimu, dan sesuatu yang kamu sukai malah mendatangkan keburukan. Allah Swt Maha Mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.[1]

[1]Nahdlatul Ulama, Surat Al-Baqarah Ayat 216. Quran NU Online. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/216, pada 16 Februari 2025.

Ayat tersebut diturunkan oleh Allah Swt sebagai tanggapan dari Allah Swt terhadap keberatannya kaum muslimin atas ketidaksukaannya terhadap perintah wajib berperang.[2]Ayat ini menjelaskan bahwa musibah tidak hanya berupa ujian atas kehilangan harta benda, tetapi musibah juga bisa berupa ujian besar bagi orang-orang yang beriman yang membutuhkan persiapan fisik dan mental seperti anjuran berperang dalam ayat ini. Sebagaimana penafsiran Wahbah al-Zuḥailī yang memaparkan kebencian terhadap perintah berperang itu wajar kehadirannya secara naluriah yang terkandung dalam kitab Tafsīr al-Munīr yang berbunyi:

وَٱلْقِتَالُ مَكْرُوهٌ لَكُمْ وَشَاقٌّ عَلَيْكُمْ طَبْعًا، لِمَا فِيهِ مِنْ بَذْلِ ٱلْمَالِ وَتَعْرِيضِ ٱلنَّفْسِ إِلَى ٱلْهَلَاكِ، وَهٰذِهِ ٱلْكَرَاهَةُ ٱلطَّبِيعِيَّةُ لَا تُنَافِي ٱلرِّضَا بِمَا يُكَلَّفُ بِهِ ٱلْإِنسَانُ

Terjemahan: Dalam konteks ini, umat Islam diminta untuk berperang dengan tujuan menegakkan kebenaran dengan melapangkan dada, rela meninggalkan kampung halaman, berpisah dengan keluarga, serta berani berkorban sebagai bagian dari ketakwaan kepada Allah Swt. Selain itu, kebencian secara naluriah (karena takut atau khawatir) tersebut tidak bertentangan dengan keridhaan terhadap apa yang menjadi beban manusia.[3]

Melalui penafsiran Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr, disebutkan bahwa perang melawan kaum kafir merupakan kewajiban yang bersifat fardhu kifayah. Namun, jika kaum kafir sudah memasuki wilayah Islam, kewajiban tersebut berubah menjadi fardhu ’ain. Penolakan terhadap perintah berperang melawan kaum kafir ini adalah sesuatu yang wajar, sesuai dengan sifat alami manusia.[4]Karena hidup selalu menghadirkan berbagai pilihan yang menguji keteguhan hati dan keimanan seseorang. Hal ini selaras dengan pemaparan Wahbah al-Zuḥailī dalam kitab Tafsīr al-Munīr, yang berbunyi:

---

[2] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 628.
[3] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 629.
[4] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, Hal. 629.

وَفِي الْجِهَادِ إِعْلَاءُ كَلِمَةِ الْإِسْلَامِ، وَرَفْعُ مَنَارَةِ الْحَقِّ وَالْعَدْلِ، وَدَفْعُ الظُّلْمِ؛ وَلَعَلَّكُمْ تُحِبُّونَ شَيْئًا كَتَرْكِ الْقِتَالِ، وَهُوَ فِي الْوَاقِعِ شَرٌّ لَكُمْ؛ لِأَنَّ فِيهِ الذُّلَّ وَالْفَقْرَ، وَحِرْمَانَ الْأَجْرِ، وَتَسَلُّطَ الْأَعْدَاءِ عَلَى بِلَادِ الْمُسْلِمِينَ وَأَمْوَالِهِمْ، وَاسْتِبَاحَةَ حُرُمَاتِهِمْ، وَقَدْ يُؤَدِّي ذَلِكَ إِلَى الْقَضَاءِ عَلَيْهِمْ

Terjemahan: Dalam konteks turunnya ayat ini, umat Islam dihadapkan pada situasi yang sulit, dimana adanya perintah melaksanakan jihad yang menuntut pengorbanan jiwa dan raga demi membela agama Allah Swt, ataukah menghindari medan perang dan berisiko menghadapi konsekuensi yang berat. Memilih jihad menjanjikan mati syahid, pahala yang besar, dan mendapatkan keridhaan Allah Swt. Sebaliknya, memilih untuk tidak berperang dapat mengancam umat Islam dengan berbagai keburukan, di antaranya kehinaan, kemiskinan, hilangnya kesempatan untuk memperoleh pahala, bahkan dominasi kaum kafir yang akan menguasai negeri-negeri Muslim, merampas harta Kaum Muslim, dan maraknya pelecehan terhadap perempuan Muslim.

Penafsiran Wahbah tersebut menunjukkan bahwa jihad bukan hanya sekadar peperangan yang membunuh musuh, tetapi juga sebagai tindakan menegakkan kebenaran dan keadilan, serta mempertahankan martabat umat Islam dari penindasan dan kehancuran. Dalam ayat ini Allah Swt menekankan bahwa sesuatu yang dibenci manusia justru membawa kepada kebaikan, sementara apa yang sangat disukai manusia mungkin mengajak kepada keburukan. Hal ini diumpamakan dengan kewajiban berperang atas nama agama yang diibaratkan seperti obat pahit, namun memiliki manfaat besar. Seperti orang sakit yang rela meminum obat pahit demi menjaga kesehatan.[5]

Dalam mengkaji ayat tentang kewajiban jihad ini, penting untuk memahami konteks historis dan psikologis umat Islam di masa awal Islam. Perintah jihad tersebut dapat menjadi sarana untuk membangun jiwa yang tangguh dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup. Ayat ini menunjukkan bahwa di balik kesulitan yang tampak, sering kali tersimpan hikmah yang lebih besar, yang hanya bisa didapatkan melalui keimanan dan kepasrahan

[5] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 629.

kepada Allah Swt. Dalam konteks ini, sikap ḥusnuẓan terhadap perintah Allah Swt menjadi bentuk afirmasi positif yang menyemangati umat Islam untuk tetap optimis, ikhlas, serta siap berkorban demi kebaikan bersama. Pandangan ini dipertegas oleh Wahbah al-Zuḥailī dalam *Tafsīr al-Munīr* yang berbunyi:

وَاللهُ يَعْلَمُ أَنَّهُ خَيْرٌ لَكُمْ فِي عَاجِلِ أَمْرِكُمْ، وَلَا يَأْمُرُ إِلَّا بِمَا فِيهِ الْخَيْرُ وَالْمَصْلَحَةُ لَكُمْ، وَأَنْتُمْ لِقُصُورِ عِلْمِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ مَا يَعْلَمُهُ اللهُ، فَلَا تَرْكَنُوا إِلَى الْقُعُودِ عَنْ وَاجِبِ الْجِهَادِ، فَإِنَّهُ شَرٌّ لَكُمْ؛ لِأَنَّ الدُّنْيَا قَامَتْ عَلَى التَّدَافُعِ، وَبَادِرُوا إِلَى مَا يَأْمُرُكُمْ بِهِ رَبُّكُمْ، وَاحْذَرُوا الْمَيْلَ مَعَ طِبَاعِكُمْ وَأَهْوَائِكُمْ، فَقَدْ سَبَقَ فِي عِلْمِ اللهِ أَنَّهُ سَيُظْهِرُ دِينَهُ وَيَنْصُرُ أَهْلَهُ عَلَى قِلَّتِهِمْ، وَيَخْذُلُ الْمُبْطِلِينَ عَلَى كَثْرَتِهِمْ

Terjemahan: Allah Swt tidak akan memerintahkan sesuatu kecuali di dalamnya terdapat kemaslahatan dan manfaat yang nyata, meskipun terkadang tidak disadari oleh manusia. Sebab, manusia memiliki keterbatasan dalam pengetahuan dan tidak mampu menjangkau apa yang telah diketahui oleh Allah Swt. Oleh karena itu, tidak sepantasnya seseorang berpangku tangan dan berpaling dari kewajiban berjihad, karena sikap demikian justru dapat membawa kerugian. Dunia ini berjalan berdasarkan prinsip adanya pertarungan dan saling dorong antara kebenaran dan kebatilan. Maka dari itu, umat Islam diperintahkan untuk segera melaksanakan apa yang telah diperintahkan oleh Allah Swt dan senantiasa mewaspadai bisikan hawa nafsu berupa rasa takut dan kekhawatiran yang dapat melemahkan tekad dalam menjalankan perintah agama.[6]

Wahbah al-Zuḥailī juga mempertegas bahwa hikmah terbesar dari perintah ini adalah perlindungan terhadap agama, menolak adanya bentuk kezaliman, menjaga kemaslahatan umat, serta menegakkan kebenaran sesuai syariat.[7]Dalam konteks ini, peneliti sepakat bahwa sikap ḥusnuẓan kepada Allah Swt dalam ayat ini menjadi bentuk afirmasi positif untuk setiap Kaum Muslim saat itu, agar mudah menerima perintah jihad baik itu secara fisik maupun mental. Dengan berḥusnuẓan terhadap segala ketetapan Allah Swt, mendorong manusia untuk tetap optimis, sabar, dan ikhlas dalam

[6] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 1, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 630.
[7] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 629.

menjalankan perintah agama, meskipun berada di kondisi yang sulit. Sikap ini menunjukkan keyakinan bahwa Allah Swt Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi hamba-Nya, dan bahwa setiap perintah mengandung hikmah baik yang tidak dapat langsung dipahami oleh akal manusia. Dengan begitu, dengan berḥusnuẓan, umat Islam dapat memperkuat mental spiritualnya agar tetap teguh dalam kebaikan, sekaligus terhindar dari rasa kekhawatiran dan ketakutan berlebih terhadap ujian hidup duniawi.

b. QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84

Ayat ini secara lafaz berbunyi sebagai berikut.

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَۚ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَۚ

Terjemahan: Dan (ingatlah kisah) Ayyub as, saat memohon pada Sang Maha Pencipta, "(Ya Allah), Sejatinya diriku sudah dilanda kesusahan, padahal Engkaulah Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang." Maka Kami kabulkan (doa)nya, kemudian Kami hilangkan kesusahan yang terdapat pada dirinya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka), sebagai sebuah rahmat dari Kami, dan untuk dijadikan sebagai pengingat bagi semua yang menyembah Kami.[8]

Ayat ini diturunkan dengan maksud Allah Swt ingin menjadikan Nabi Ayyūb as sebagai sosok yang patut dijadikan contoh karena Nabi Ayyūb as merupakan salah satu nabi yang dikenal luas karena tekad dan kegigihannya dalam menghadapi cobaan hidup, dimana ia memperlihatkan keteguhan dan ketabahan yang sempurna dalam menghadapi berbagai musibah dari Allah Swt.[9]Ia selalu meyakini bahwa rahmat Allah Swt lebih besar daripada musibah yang ia alami. Sikap ini menjadikan Nabi Ayyūb as sebagai sosok penting dalam ajaran Islam, khususnya dalam hal bagaimana seharusnya seseorang bersikap dalam menghadapi musibah dan penderitaan. Ia merupakan keturunan Nabi Ya'qub as yang dianugerahkan oleh Allah Swt

[8] Nahdlatul Ulama, Surat Al-Anbiyāʾ: 83-84. *Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anbiya/84 pada 16 Februari 2025.
[9] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 118.

dengan banyak nikmat kepadanya, seperti kekayaan, keluarga besar, kesehatan yang baik, dan kedudukan yang terhormat diantara kaumnya. Namun, sebagai ujian dari Allah Swt, semua nikmat tersebut perlahan-lahan diambil darinya. Hal itu ditegaskan juga oleh Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr, diantaranya sebagai berikut.

أَيْ: وَاذْكُرْ أَيُّهَا الرَّسُوْلُ لِلْعِبْرَةِ وَالْعِظَةِ وَالتَّأَسِّي خَبَرَ أَيُّوْبَ الَّذِي أَصَابَهُ الْبَلَاءُ فِي مَالِهِ وَوَلَدِهِ وَجَسَدِهِ، وَصَفَ .رَبِّ إِنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَالْعَنَاءُ، وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِيْنَ :حِيْنَ دَعَا رَبَّهُ، وَقَدْ مَسَّهُ الضُّرُّ، فَقَالَ نَفْسَهُ

Terjemahan: Wahai Rasulullah, jadikanlah kisah Nabi Ayyūb as sebagai pelajaran, nasihat, dan contoh. Ia diuji dalam hal harta, anak, dan tubuhnya. Ia pun berdoa kepada Tuhannya dan merasa sedih. Ia berkata, ”Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit dan kesusahan, tetapi Engkau Maha Penyayang di antara yang Penyayang.”[10]

Penafsiran Wahbah tersebut menunjukkan, bahwa pada saat berada di puncak kelemahannya, Nabi Ayyūb as menuturkan doa yang dituliskan dalam al-Qur’an yakni QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84. Nabi Ayyūb as memperlihatkan keridhaannya penuh terhadap segala ketetapan Allah Swt. Dalam ayat tersebut, Nabi Ayyūb as mengadukan penderitaannya kepada Allah Swt dengan penuh kelembutan dan memohon belas kasih Sang Maha Kuasa, tanpa sedikit pun menyalahkan takdir Allah Swt. Bahkan, beliau menyampaikan pujiannya kepada Allah Swt dengan menyebut-Nya sebagai “Zat Yang Maha Penyayang dari Yang Maha Penyayang”, dengan menggunakan ungkapan yang lembut dan sopan, tanpa menyebutkan apa yang menjadi permohonannya secara langsung.

Wahbah al-Zuḥailī juga mengungkapkan nama Nabi Ayyūb as sudah disebutkan dalam al-Qur’an sebanyak empat kali.[11]Hal tersebut menjadi bentuk penegasan atas keteladanan beliau dalam menghadapi ujian hidup. Nabi Ayyūb as digambarkan sebagai sosok yang menerima ketetapan Allah

[10] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj,* Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 118.
[11] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj,* Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 117.

Swt dengan penuh keikhlasan dan tanpa keluh kesah. Bahkan di saat penderitaannya lengkap mulai dari fisik, keluarga, dan harta menimpanya, beliau tetap menjaga etika dalam memanjatkan doa.

Jika dikaitkan dengan konteks afirmasi positif, peneliti sependapat dengan penafsiran Wahbah bahwa sikap Nabi Ayyūb as menggambarkan salah satu sikap afirmasi positif dalam menjaga keimanannya kepada Allah Swt, beliau tidak menolak adanya kenyataan pahit, tetapi ia menjalani kehidupannya dengan sabar dan optimis. Keteguhan dan kesabaran Nabi Ayyūb as menjadi simbol kekuatan iman yang tidak tergoyahkan meskipun dalam penderitaan yang berat. Kisah ini juga menunjukkan bahwa pertolongan Allah Swt akan datang kepada hamba-Nya yang bersabar dan terus berdoa tanpa putus asa. Pemikiran tersebut ditegaskan oleh Wahbah al-Zuḥailī yang mengaitkan dengan QS. Ṣād: 44, diantaranya sebagai berikut.

ذَكَرَ القُرْطُبِيُّ سَبْعَةَ عَشَرَ قَوْلًا فِي بَيَانِ الضُّرِّ الَّذِي مَسَّ أَيُّوبَ، وَالْحَقُّ الإِقْتِصَارُ عَلَى ظَاهِرِ النَّصِّ القُرْآنِيِّ، وَهُوَ أَنَّهُ أُصِيبَ بِضُرٍّ فِي نَفْسِهِ وَبَدَنِهِ وَأَهْلِهِ وَمَالِهِ، فَصَبَرَ، ثُمَّ عَافَاهُ اللَّهُ تَعَالَى، وَأَعْطَاهُ خَيْرًا مِمَّا فَقَدَ، وَأَثْنَى عَلَيْهِ بِالصَّبْرِ: إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِراً نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ ص: ٤٤/٣٨

Terjemahan: ”Al-Qurṭubī menyatakan tujuh belas pandangan dalam menjelaskan penderitaan yang menimpa Nabi Ayyūb as. Namun, yang benar adalah bahwa ia terkena penderitaan pada diri, tubuh, keluarga, dan hartanya, lalu ia bersabar. Kemudian Allah Ta‘ālā menyembuhkannya, memberinya ganti yang lebih baik dari apa yang hilang darinya, serta memujinya karena kesabarannya: ”Sesungguhnya Kami mendapati dia seorang yang sabar. Sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia selalu kembali (kepada Allah Swt dan sangat taat kepadanya) (Ṣād: 44/38).”[12]

Selain itu Wahbah al-Zuḥailī juga menekankan bahwa adanya buah manis dari kesabaran dan ketabahan yang sudah Nabi Ayyūb as lakukan. Setelah Nabi Ayyūb as diuji dengan cobaan berat selama delapan belas tahun menurut riwayat paling sahih, Ibnu Syihāb az-Zuhrī, Allah Swt mengabulkan doanya sebagai bentuk rahmat atas kesabarannya. Dalam konteks ini sabar

[12] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj*, Hal. 118.

menjadi sikap afirmasi positif yang menonjol dan patut dipelajari, karena dalam sabar terkandung penguatan mental setiap orang, penjagaan keimanan terhadap Allah Swt, dan pembatasan berpikir yang menjadikan setiap orang untuk selalu berḥusnuẓan. Hal ini sejalan dengan penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap QS. Al-Anbiyā': 84 dalam Tafsīr al-Munīr, diantaranya sebagai berikut.

(رَحْمَةً مِّنْ عِندِنَا وَذِكْرَى لِلْعَابِدِينَ) أي: أَعْطَيْنَاهُ التَّعْوِيضَ عَنِ المَالِ وَالأَهْلِ وَالْوَلَدِ، وَعَافَيْنَا جَسَدَهُ، رَحْمَةً مِنَّا بِهِ، وَتَذْكِيرًا لِلْعَابِدِينَ بِالاقْتِدَاءِ بِهِ، وَالصَّبْرِ كَمَا صَبَرَ، لِيُثَابُوا كَمَا أُثِيبَ، وَحَتَّى لَا يَيْأَسَ مُؤْمِنٌ مِنْ عَفْوِ اللهِ وَرَحْمَتِهِ وَفَضْلِهِ، وَلَا يَطْمَعَ مُؤْمِنٌ فِي أَنَّهُ لَا يُصَابُ بِسُوءٍ أَوْ مَكْرُوهٍ، فَالدُّنْيَا دَارُ ابْتِلَاءٍ وَامْتِحَانٍ

Terjemahan: "Ini adalah suatu rahmat dari Kami dan suatu peringatan bagi orang-orang yang beribadah."Artinya: Kami telah memberinya tebusan (pengganti) berupa harta, keluarga, dan anak-anak, dan Kami sembuhkan tubuhnya sebagai suatu rahmat dari Kami. Ini adalah peringatan bagi hamba-hamba-Nya, agar mereka mengikuti teladannya dan bersabar sebagaimana kesabarannya, agar mereka diberi pahala sebagaimana pahalanya. Dan orang-orang yang beriman tidak pernah putus asa dari ampunan, rahmat, dan karunia Allah, dan tidak pula berharap agar mereka tidak ditimpa musibah dan kesulitan, karena dunia ini adalah tempatnya ujian dan kesulitan.[13]

c. QS. Al-Insyirāḥ: 5-6

Ayat ini secara lafaz berbunyi sebagai berikut.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

Terjemahan: "Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan."[14]

Allah Swt menurunkan ayat ini dengan fungsi sebagai penenang jiwa dan kekuatan bagi Nabi Muhammad Saw yang saat itu menghadapi berbagai cobaan berat dalam menyampaikan dakwah Islam. Selama perjalanan dakwahnya, beliau tidak hanya menghadapi penolakan dan permusuhan,

---

[13] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 118.

[14] Nahdlatul Ulama. Surah Al-Insyirāḥ Ayat 5-6. *Quran NU Online*. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-insyirah/6 pada 16 Februari 2025.

tetapi juga hinaan dari kaum musyrik karena kemiskinannya.[15]Dalam situasi yang penuh tekanan ini, Allah Swt menurunkan firman-Nya dalam QS. Al-Insyirāḥ: 5-6. Ayat ini menjadi sumber harapan dan motivasi spiritual yang kuat, tidak hanya bagi Nabi Muhammad Saw, tetapi juga bagi setiap Kaum Muslim di setiap zaman. Ayat ini mengajarkan cara merubah pola pikir dan keyakinan, bahwa apapun kesulitan yang kita hadapi, selalu ada solusi dari Allah Swt.

Dalam Tafsīr al-Munīr, ayat ini menunjukkan prinsip penting dalam menghadapi kesulitan hidup, yakni meyakini bahwa kesulitan tidak akan pernah mengalahkan kemudahan dan Allah Swt tidak pernah memberikan kesulitan kepada manusia tanpa memberikan kemudahan sebagai penyeimbang atau solusi. Penafsiran Wahbah al-Zuḥailī tersebut berbunyi:

نَزَلَتْ لَمَّا عَيَّرَ الْمُشْرِكُونَ الْمُسْلِمِينَ بِالْفَقْرِوَأَخْرَجَ ابْنُ جَرِيرٍ عَنِ الْحَسَنِ الْبَصْرِيِّ قَالَ: لَمَّا نَزَلَتْ هٰذِهِ الآيَةُ. قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: أَبْشِرُوا، أَتَاكُمُ الْيُسْرُ، لَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ. قَالَ الْفَرَّاءُ وَالزَّجَّاجُ: الْعُسْرُمَذْكُورٌ بِالْأَلِفِ وَاللَّامِ، وَلَيْسَ هُنَاكَ مَعْهُودٌ سَابِقٌ، فَيَنْصَرِفُ إِلَى الْحَقِيقَةِ، فَيَكُونُ الْمُرَادُ بِالْعُسْرِ فِي اللَّفْظَيْنِ شَيْئًا وَاحِدًا. وَأَمَّا الْيُسْرُ فَإِنَّهُ مَذْكُورٌ عَلَى سَبِيلِ التَّنْكِيرِ، فَكَانَ أَحَدُهُمَا غَيْرَ الْآخَرِ.يُؤَيِّدُ ذٰلِكَ مَا رَوَاهُ الْحَاكِمُ عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ مَرْفُوعًا: لَوْ كَانَ الْعُسْرُ فِي حَجَرٍ، لَتَبِعَهُ الْيُسْرُحَتَّى يَدْخُلَ فِيهِ، فَيُخْرِجَهُ، وَلَنْ يَغْلِبَ عُسْرٌ يُسْرَيْنِ

Terjemahan: Ayat ini diturunkan karena adanya ejekan yang diterima Kaum Muslim dari Kaum Kafir karena kondisi miskinnya umat Islam. Dan Ibnu Jarir meriwayatkan dari Hasan al-Basri: Ketika ayat ini turun Rasulullah Saw menyampaikan sabdanya yang berbunyi: ”Berbahagialah kalian semua, telah datang kemudahan kepadamu sekalian. Dan tidak akan pernah satu kesulitan mengalahkan dua kemudahan.[16]Kata *al-‘usr* (kesulitan) disebutkan dengan alif-lām (menjadi ma‘rifah), dan tidak ada hal yang sebelumnya ditentukan secara khusus, maka ia kembali pada makna hakikat. Dengan demikian, maksud dari kata *al-‘usr* dalam kedua penyebutan tersebut adalah satu hal yang sama. Adapun al-yusr (kemudahan), disebutkan dalam bentuk

[15] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj,* Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 681.
[16] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-‘Aqīdah wa al-Syarī‘ah wa al-Manhaj,* Hal. 681.

nakirah (umum/tidak ditentukan), sehingga keduanya menunjukkan hal yang berbeda antara satu dan lainnya. Hal ini dikuatkan oleh riwayat al-Ḥākim dari Ibnu Mas'ūd secara marfū': "Seandainya kesulitan berada dalam batu, maka kemudahan akan mengikutinya hingga masuk ke dalamnya, lalu mengeluarkannya. Dan satu kesulitan tidak akan pernah mengalahkan dua kemudahan."[17]

Oleh karena itu, ayat ini mengandung makna bahwa dalam satu kesulitan terdapat dua kemudahan, yang menegaskan bahwa karunia Allah Swt selalu lebih besar daripada cobaan yang diberikan-Nya. Hal ini menjadi landasan spiritual yang kuat bagi semua orang yang beriman untuk tetap optimis, bertawakal kepada Allah Swt, dan selalu berharap pertolongan-Nya dalam menghadapi cobaan hidup. Pesan ini juga merupakan bentuk penegasan yang mendorong setiap orang untuk melihat sisi positif di balik setiap kesulitan dan terus berusaha dengan keyakinan bahwa pertolongan Allah Swt selalu dekat dengan hamba-Nya.

Di sisi lain, Wahbah al-Zuḥailī menekankan bahwa pengulangan ayat ini bersifat memiliki fungsi spiritual yang mendalam. Terulangnya makna dalam kedua ayat tersebut bertujuan sebagai bentuk penegasan kuat agar dapat memotivasi bagi Nabi Muhammad Saw dan umat Islam agar tidak berputus asa, menaruh harapan akan pertolongan-Nya, selalu bermunajat kepada-Nya, serta terus melakukan hal baik karena tidak ada yang sia-sia dari perbuatan baik. Hal ini diperkuat Wahbah al-Zuḥailī dalam penafsirannya, yaitu:

ٱلتَّوَكُّلُ عَلَى ٱللَّهِ وَحْدَهُ، وَٱلرَّغْبَةُ إِلَيْهِ وَٱلتَّضَرُّعُ لِوَجْهِهِ ٱلْكَرِيمِ، فَإِنَّهُ أَهْلُ ٱلتَّوَجُّهِ وَٱلضَّرَاعَةِ، وَلَا يُطْلَبُ ثَوَابُ ٱلْعَمَلِ ٱلصَّالِحِ إِلَّا مِنْهُ سُبْحَانَهُ

Terjemahan: "Bertawakallah hanya kepada Allah saja, dan jika memiliki harapan hanya kepadanya saja dengan penuh kerendahan pada wajah-Nya yang mulia dengan segenap hatimu. Dialah yang berhak disembah

[17] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 685.

dan dicari, dan tidak ada balasan atas amal saleh yang dapat diharapkan dari siapapun selain dari-Nya. Maha Suci Allah Swt."[18]

Dengan demikian, peneliti sependapat dengan penafsiran Wahbah yang menunjukkan bahwa Allah Swt adalah satu-satunya tujuan dari semua harapan dan keinginan, karena pahala amal saleh hanya datang dari-Nya. Hal ini menunjukkan adanya afirmasi positif dalam Islam, yaitu keyakinan dan harapan yang datang dari petunjuk Allah Swt, maka dari itu kita sebagai manusia yang lemah patut untuk bertawakkal, berhusnuzan, dan bermunajat hanya kepada-Nya. Dalam konteks ini, peneliti menilai bahwa sikap tawakal dan husnuzan merupakan pondasi penting dalam menguatkan jiwa seorang muslim dalam menghadapi musibah, karena di balik setiap kesulitan pasti ada hikmah dan pertolongan dari Allah Swt.

Selain itu Wahbah al-Zuḥailī juga mengaitkan ayat ini secara langsung dengan kondisi nyata yang dihadapi oleh Nabi Muhammad Saw. Perjuangan dakwah beliau merupakan bagian dari hidupnya yang tidak mudah untuk dilaksanakan. Ayat ini mengandung pesan bahwa setiap perjuangan yang dihadapi dengan sabar dan tawakal akan dibalas oleh Allah Swt dengan kemudahan dan keberhasilan. Pesan ini tidak hanya diperuntukkan bagi Nabi Muhammad Saw, tetapi juga berlaku secara umum bagi seluruh umat manusia dalam menghadapi berbagai bentuk ujian hidup.

Kemudahan yang dijanjikan oleh Allah Swt dalam ayat ini mencakup berbagai dimensi kehidupan, baik dunia maupun akhirat. Menurut Wahbah al-Zuḥailī, kemudahan yang dimaksud bisa datang dalam waktu dekat ataupun di masa depan.[19]Dengan bentuk pertolongan, ketenangan batin, atau solusi yang tidak disangka-sangka. Ini menunjukkan bahwa janji Allah Swt bersifat menyeluruh dan penuh kasih sayang. Kemudahan bukan hanya terbatas pada aspek material, melainkan juga mencakup ketenangan hati

[18] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 687.
[19] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 685.

melalui ajaran Islam yang dapat menguatkan jiwa dalam menghadapi tekanan dan tantangan hidup.

Dalam konteks yang lebih luas, ayat ini juga menjadi pengingat bahwa manusia itu lemah dan Allah Swt akan selalu memberikan penguatan juga solusi bagi siapapun yang berserah diri kepada-Nya. Seperti saat dakwah Nabi Muhammad Saw dimana yang awalnya lemah menjadi kuat, semula fakir hingga dihina kaum Musyrikin menjadi berkelimpahan harta, juga yang semula dimusuhi menjadi dicintai, selama mereka bersabar dan bersandar kepada Allah Swt.[20]Ini menjadi fondasi bagi praktik afirmasi positif dalam Islam, yakni menjaga prasangka baik dan selalu bertawakkal kepada Allah Swt, menumbuhkan harapan bahwa hanya Allah Swt yang memberi pertolongan, serta meyakini bahwa kesulitan yang menimpa bukanlah akhir dari segalanya, melainkan pintu menuju rahmat dan kebaikan yang lebih besar.

B. Relevansi Ayat-Ayat Afirmasi Positif Dalam Kehidupan Kontemporer

a. QS. Al-Baqarah: 216

Tersiratnya makna ketidakpastian dari ayat ini yang berbunyi ”Bisa jadi manusia sering kali tidak menyukai sesuatu yang sebenarnya baik bagi dirinya, dan menyukai sesuatu yang justru membawa keburukan.” menunjukkan bahwa manusia memiliki keterbatasan dalam memahami apa yang terbaik bagi dirinya. Meskipun manusia sudah berusaha merencanakan, tetapi hanya Allah Swt yang mengetahui segalanya. Dengan demikian, QS. Al-Baqarah: 216 ini mengajarkan pentingnya menumbuhkan sikap optimis dan berhusnuẓan (prasangka baik) terhadap segala ketetapan dan perintah Allah Swt. Ayat ini berusaha memperjelas dan memberitahu kepada setiap manusia bahwa setiap perintah-Nya pasti mengandung hikmah, walaupun awalnya terasa berat atau tidak menyenangkan.[21]Diantara hikmah tersebut

[20] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Hal. 685.
[21] Ali Sodiqin. ”Standar Kebaikan Seorang Hamba.” *Ilmu Syariah Doktoral UIN Sunan Kalijaga*, Juni 2022, Diakses dari https://ilmusyariahdoktoral.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/475/standar-kebaikan-seorang-hamba pada 16 Februari 2025.

adalah adanya pembelajaran untuk bersabar, bertahan dalam ujian, serta memahami bahwa sesuatu yang tidak disukai belum tentu buruk dan layak untuk dihindari. Bahkan perkara yang terasa sulit untuk dijalankan sekalipun, apabila berasal dari perintah Allah Swt, pada hakikatnya akan membawa kebaikan. Oleh karena itu, ayat ini juga mendorong sikap semangat dan keyakinan dalam menjalankan perintah Allah Swt, dengan penuh harapan akan kebaikan yang dijanjikan-Nya.

Konsep ini sejalan dengan prinsip afirmasi positif dalam konteks psikologi yang menekankan pentingnya optimisme dan berprasangka baik sebagai kunci menghadapi ujian kehidupan. Dengan mengedepankan sikap optimis, setiap orang dapat melihat sisi lain dari musibah, yakni sebagai peluang belajar dan sarana untuk berproses untuk membentuk diri yang lebih baik di masa depan.[22]Sementara itu, menjaga sikap husnuẓan kepada Allah Swt dapat mendorong manusia untuk konsisten bertawakkal dan senantiasa berbaik sangka terhadap diri sendiri juga lingkungan sekitar, meskipun berada dalam kondisi yang sulit.[23]Jika kedua sikap ini dilakukan konsisten, maka tidak hanya memperkuat ketahanan mental dan emosional, tetapi juga mendorong manusia untuk mencari hikmah dibalik setiap peristiwa yang dialami sebagai bentuk afirmasi positif spiritual. Yakni meyakinkan diri bahwa Allah Swt Maha Mengetahui, dan setiap keputusan-Nya pasti mengandung kebaikan, meskipun belum dapat dipahami oleh akal manusia.

Selain itu, musibah dapat dijadikan sebagai media untuk berkembang baik secara mental, spiritual, maupun pendidikan. Ayat ini mengajak untuk membangun ketahanan jiwa, mengembangkan ilmu pengetahuan, serta memperjuangkan nilai-nilai Islam melalui pendidikan, dakwah, dan kontribusi positif di tengah masyarakat. Hal ini sejalan dengan konsep *self-talk* dalam psikologi positif, yaitu proses berbicara kepada diri sendiri dengan

---

[22] Ramli, *"Sabar dan Optimisme Menurut Hadits." Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 18 No. 6, (2024), Hal. 4577-4578.

[23] Tri Wartoyo, "Berbaik Sangka (Huznudzon) Kepada Allah Swt, Diri Sendiri dan Sesama Manusia." *Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia*, 1 Jan. 2023, Diakses dari https://fpscs.uii.ac.id/blog/2023/01/01/berbaik-sangka-huznudzon-kepada-allah-swt-diri-sendiri-dan-sesama-manusia/ pada 16 Februari 2025.

kalimat-kalimat yang membangun semangat, keyakinan, dan ketenangan batin yang berfungsi sebagai media merefleksikan diri sendiri.[24]Dalam perspektif Islam, afirmasi positif semacam ini dapat menjadi media ” Tazkiyat al-Nafs” (penyucian jiwa) serta bentuk husnuẓan kepada Allah Swt.[25]

Setelah memahami penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap QS. Al-Baqarah: 216, penting untuk melihat bagaimana makna ayat ini dapat diimplementasikan dalam konteks kehidupan masa sekarang. Penafsiran ayat tersebut memang hanya penjelasan sesuai konteks saat itu yakni kewajiban berperang, akan tetapi makna dalam ayat tersebut dapat diperluas untuk kebutuhan kehidupan masa sekarang ini. Dengan menjadikan ayat tersebut sebagai anjuran untuk tetap husnuẓan dalam menghadapi musibah dan optimis dalam proses pencarian solusi dari musibah tersebut. Sebab makna jihad dalam konteks kehidupan masa kini, tidak lagi terbatas pada medan perang, tetapi juga mencakup perjuangan mengatasi kemalasan, ketidakadilan sosial, memberantas kebodohan, serta dampak buruk dari adanya arus modernisme dan sekularisme.[26]

Wahbah al-Zuḥailī juga menekankan pentingnya meninggalkan hawa nafsu yang mendorong seseorang untuk mengabaikan kewajiban. Pandangan ini relevan dengan kondisi masyarakat masa kini yang cenderung menghindari tanggung jawab dan mudah putus asa saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Seperti contoh dalam konteks pendidikan perkuliahan, adanya ujian akhir semester menjadi tantangan. Ketika nilai tidak sesuai harapan, mahasiswa sering merasa kurang percaya diri dan merasa tidak pintar. Jika merujuk pada penafsiran QS. Al-Baqarah: 216, nilai yang tidak sesuai keinginan temasuk ke dalam kategori musibah ringan

---

[24] Syafrianto Tambunan, *”Self Talk untuk Motivasi Belajar Siswa dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam).” Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, IAIN Padangsidimpuan, Vol. 1, No. 1 (2019), Hal. 8.

[25] Salman Syafiq dan Shafa Khairunnisa Az Zahra, *”Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs dalam Keterkaitannya dengan Psikologis,” LIBEROSIS: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, Vol. 4, No. 2, 2024, Hal. 03.

[26] Khalid Rahman, ”Memahami Makna Jihad,” PPA Universitas Brawijaya, 21 Feb. 2018, Diakses dari https://ppa.ub.ac.id/memahami-makna-jihad/ pada 20 Januari 2025.

namun terdapat afirmasi positif yang terkandung didalamnya, yang mana adanya hikmah baik dari hal yang tidak kita sukai. Peristiwa tidak sesuainya nilai dengan harapan ini menjadikan adanya ruang untuk berprasangka baik karena Allah Swt ingin setiap orang lebih termotivasi untuk rajin belajar dan mengevaluasi diri akan pengetahuan serta mendorong untuk selalu semangat dalam proses belajar hingga menguasai materi yang dipelajari.

Oleh karena itu, Wahbah al-Zuḥailī menekankan pentingnya menjaga pikiran positif dan senantiasa tabah dalam menghadapi takdir Allah Swt, sebab hanya Dialah Yang Maha Mengetahui. Perwujudan sikap afirmatif tersebut dapat dilihat dalam bentuk pernyataan kepada diri sendiri yang mencerminkan nilai QS. Al-Baqarah: 216, diantaranya sebagai berikut.

1. ”Aku bisa melakukan ujian ini karena Allah Swt bersamaku.”
2. ”Tidak ada yang tahu akan rencana Allah Swt, tapi aku yakin apa yang sedang aku alami bagian dari skenario-Nya.”
3. ”Allah Swt lebih tahu apa yang menjadi prioritasku.”
4. ”Ujian itu membentuk karakterku, karena itu datangnya dari Allah Swt.”
5. ”Aku percaya, Allah Swt sedang menyiapkan sesuatu yang jauh lebih baik.”

b. QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84

Dari penafsiran Wahbah yang telah disampaikan, dapat ditemukan bahwa adanya relevansi yang kuat antara kisah Nabi Ayyūb as dengan kehidupan masa kini, khususnya bagi mereka yang sedang menghadapi kesulitan yang cukup berat atau menderita suatu penyakit kronis. Kisah Nabi Ayyūb as tersebut menggambarkan kuatnya keimanan seorang Nabi Ayyūb as sekaligus mengajarkan semua orang yang hidup di masa sekarang akan pentingnya belajar untuk senantiasa bersabar, berprasangka baik kepada Allah Swt menjaga optimisme, dan saling memberi dukungan antar sesama manusia.[27]Sebagaimana Nabi Ayyūb as yang tidak pernah menyerah dan terus

[27] Maulida, Imas. *Telisik Doa Nabi Ayyûb As Dalam Tafsir Altabarî Pada Surah Al-Anbiya'Ayat 83-84 Dan Sad Ayat 41-44*. BS thesis. Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah, 2019.

berdoa kepada Allah Swt. Dari kisah ini umat Islam diajarkan untuk memiliki keteguhan dalam menghadapi ujian hidup dengan berkeyakinan bahwa setiap musibah pasti mengandung hikmah dan jalan keluar. Sikap optimis dan keyakinan bahwa Allah Swt akan selalu memberikan pertolongan merupakan wujud nyata dari afirmasi positif yang mampu memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai bentuk cobaan.

Selain kesabaran Nabi Ayyūb as dalam menghadapi musibah yang menjadi teladan bagi umat Islam, terdapat sikap lain yang menarik untuk dibahas, yaitu sikap tawakal Nabi Ayyūb as yang sangat kuat kepada Allah Swt, meskipun mengalami musibah yang datang silih berganti dan sangat berat, beliau tetap mempertahankan harapan kepada Allah Swt dan meyakini bahwa Allah Swt Maha Mengetahui kondisi yang dialaminya. Sikap ini menjadi contoh nyata bagi umat Islam bahwa dalam menghadapi ujian hidup, kita sebagai makhluk yang lemah harus selalu bergantung hanya kepada pertolongan Allah Swt dan tidak mudah putus asa oleh berbagai kesulitan.[28]Dalam menghadapi kesulitannya, peran istri Nabi Ayyūb as sangatlah penting, beliau Raḥmah binti Afrayim bin Yusuf.[29]Wahbah al-Zuḥailī menyatakan bahwa satu-satunya nikmat yang tersisa bagi Nabi Ayyūb as di tengah cobaan berat yang dihadapinya adalah sang istri yang menjadi sumber kekuatan yang luar biasa. Ia setia mendampingi dan merawatnya, memberinya kasih sayang dan perhatian yang sangat dibutuhkannya di tengah kesulitan. Keimanannya yang teguh kepada Allah Swt, dipadu dengan dukungan sang istri yang setia, menjadi dasar kekuatan Nabi Ayyub dalam menghadapi cobaan hidup.

Ketiga sikap yang dicontohkan Nabi Ayyūb as yaitu; sabar, teguh, dan tawakkal menjadi pelajaran penting yang dapat dijadikan sebagai pengingat diri, antara lain menjadikan sikap sabar dan tabah sebagai bentuk nyata

---

[28] Dita Erlin Enjelina,Wahidul Anam, "Kisah Nabi Ayyub Dalam QS. Al-Anbiyāʾ Ayat 83–84 (Analisis Hermeneutika Wilhelm Dilthey)," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* Vol. 5 No. 2 (2024), Hal. 186.

[29] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 9, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 119.

keimanan. Perlu diingat perilaku tersebut perlu diperkuat dengan sikap husnuẓan kepada Allah Swt serta keyakinan bahwa Allah Swt Maha Mengetahui segala yang terbaik bagi hamba-Nya. Kesetiaan dan pengabdian sang istrinya juga menjadi peran penting, yang menggambarkan bahwa dukungan emosional sangat diperlukan untuk menguatkan seseorang yang sedang menghadapi ujian berat.[30]Hal ini menunjukkan bahwa kuatnya iman yang disertai dukungan sosial dapat membentuk daya tahan psikologis (jiwa) yang tangguh dalam menghadapi penderitaan.

Semua aspek tersebut merupakan bagian dari konsep afirmasi positif, yang didalamnya mencakupi beberapa hal diantaranya; usaha menjaga pola pikir tetap jernih, tenang, optimis, dan berorientasi pada kebaikan, terutama saat menghadapi kesulitan.[31]Dalam konteks afirmasi positif, kesabaran dapat diwujudkan melalui berbagai tindakan yang tidak hanya berupa ungkapan verbal yang menguatkan diri. Yaitu dengan menghadirkan rasa menerima atas realita yang terjadi dengan ikhlas dan terus mencari jalan keluar dari musibah apa yang dialami, menjaga prasangka baik kepada Allah Swt, serta memelihara harapan akan pertolongan-Nya. Sikap Nabi Ayyūb as yang tetap tenang, tidak berkeluh kesah secara berlebihan, serta tetap terus beribadah tanpa terputus baik itu dalam kondisi yang menyedihkannya itu, menjadi contoh nyata bahwa afirmasi positif dapat diwujudkan melalui tindakan yang konsisten dan penuh kesadaran akan nilai-nilai keimanan.

Meneladani sikap Nabi Ayyūb as yang memanjatkan doanya dengan penuh kelembutan dan ketulusan, sebagaimana tertuang dalam QS. Al-Anbiyāʾ: 83, menunjukkan bahwa afirmasi positif yang berupa kesabaran dan tawakal dapat dijadikan sebagai pedoman kehidupan sekaligus upaya

---

[30] Ervia Nur Muthami'mah. *"Memahami Pentingnya Dukungan Sosial dalam Mencapai Penerimaan Diri pada Dewasa Melajang." Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1 No. 2 (2023), Hal. 415.

[31] Aijaz Ahmad Mir. "Beating Negativity: Positive Affirmations from the Glorious Quran." *Islamonweb*, 26 Feb. 2023, Diakses dari https://en.islamonweb.net/beating-negativity-positive-affirmations-from-the-glorious-quran pada 20 April 2025.

menjaga kesehatan mental dalam menghadapi kondisi yang sulit.[32]Nilai-nilai tersebut berperan dalam menjaga kestabilan emosi, memperkuat mental, serta turut berkontribusi terhadap proses perbaikan diri baik itu secara fisik maupun pikiran. Oleh karena itu, memperkuat tindakan afirmasi positif, menjaga kualitas ibadah seperti senantiasa berdoa dan berdzikir, serta senantiasa bertawakkal kepada Allah Swt menjadi jalan yang tepat untuk menyeimbangkan antara usaha duniawi dan ketenangan hati dalam menghadapi ujian hidup.

c. QS. Al-Insyirāḥ: 5-6

Surat ini menjadi bagian dari al-Qur'an yang memuat pesan afirmatif dan penguatan spiritual yang sangat mendalam. Adanya pengulangan sebanyak dua kali secara berurutan dalam surat ini menunjukkan adanya bentuk penegasan bahwa kemudahan dan kesulitan merupakan dua hal yang selalu berdampingan dan menunjukkan kepastian dari janji Allah Swt.[33]Ayat ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan bagi manusia yang sedang menghadapi musibah, tetapi juga sebagai prinsip hidup yang membentuk sikap optimis, sabar, dan senantiasa bermunajat kepada Allah Swt.

Pesan dalam surat ini berkaitan erat dengan kandungan QS. Ad-Ḍuḥā, yang memberikan ketenangan hati kepada Nabi bahwa masa depan akan lebih baik dari masa lalu, dan Allah Swt tidak pernah meninggalkannya. Jika Surah Ad-Ḍuḥā meneguhkan aspek emosional dan rasa dicintai oleh Allah Swt, maka Surah Al-Insyirāḥ menekankan pada janji pertolongan dan kemudahan yang akan datang bersamaan kesulitan.[34]Secara historis, ayat ini diturunkan dalam konteks penguatan terhadap Nabi Muhammad Saw yang saat itu mengalami berbagai tekanan dan penolakan dalam menyampaikan dakwah Islam. Namun demikian, makna yang terkandung dalam ayat ini tidak terbatas

---

[32] Aditya. "Belajar Sabar dari Kisah Nabi Ayyub AS." *Suara Indonesia*, 2025, Diakses dari https://suaraindonesia.co.id/news/news/67c7bfab2099f/Belajar-Sabar-dari-Kisah-Nabi-Ayyub-AS pada 25 April 2025.

[33] Wahbah al-Zuḥailī, *al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Syarī'ah wa al-Manhaj*, Jilid 15, Cet. 10, Damaskus: Dār al-Fikr, 2009. Hal. 687.

[34] Rena Kinnara Arlotas, *"Dukungan Sosial dalam QS. Ad-Dhuha dan QS. Al-Insyirāḥ," Jurnal Psikologi Jambi*, Vol. 4, No. 2 (2019), Hal. 67.

pada konteks kenabian semata, melainkan memiliki nilai-nilai universal yang bisa diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi berbagai bentuk musibah, kegagalan, dan kesulitan.

Kesulitan dalam hidup bukanlah sesuatu yang bersifat permanen, melainkan merupakan bagian dari proses yang telah ditetapkan oleh Allah Swt sebagai jalan menuju kemudahan dan keberhasilan. Dengan demikian, hal tersebut menjadi bentuk penegasan bahwa cara Allah Swt memberikan pelajaran dalam kehidupan manusia tidak pernah lepas dari ujian. Namun, setiap ujian senantiasa disertai dengan peluang kemudahan, apabila dihadapi dengan kesabaran dan keyakinan. Inilah yang menjadi dasar afirmasi positif dalam Islam, yakni sikap batin yang senantiasa menaruh harapan hanya kepada Allah Swt dan yakin akan datangnya jalan keluar atas segala permasalahan.

Dalam konteks afirmasi positif, QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 merupakan refleksi dari bertawakkal kepada Allah Swt. Afirmasi positif dalam Islam berakar dari iman yang kuat, yaitu dengan menaruh pengharapan seutuhnya kepada Allah Swt, disertai dengan ketundukan hati melalui tawakal dan istiqamah dalam menghadapi masalah.[35]Saat menghadapi kesulitan, kita sesama umat Islam disarankan untuk tidak hanya menghibur diri dengan kata-kata positif yang menjadi penyemangat, melainkan membangun kedekatan diri dengan Allah Swt, berserah diri dalam tawakal, dan terus-menerus bermunajat memohon kemudahan. Ini yang membedakan afirmasi positif dalam Islam dengan konsep afirmasi dalam psikologi modern.

Kandungan makna ayat ini sangat relevan untuk dijadikan sebagai pedoman kehidupan masa sekarang ini yang dipenuh tekanan, ketidakpastian, dan tantangan termasuk krisis dalam beberapa aspek, yaitu; aspek biaya hidup, capaian hidup, kesehatan mental, pendidikan, maupun hubungan

[35] Bahron Ansori, ”Bagaimana Afirmasi Positif Membantu Muslim Meraih Impian,” *Minanews.net*, 2025, Diakses dari https://minanews.net/bagaimana-afirmasi-positif-membantu-muslim-meraih-impian/ pada 25 April 2025.

sosial.[36]Salah satu contoh musibah yang relevan adalah keterlambatan dalam memasuki dunia perkuliahan karena beberapa alasan tertentu. Meskipun demikian, seseorang tetap gigih dalam belajar dan senantiasa berusaha meraih nilai terbaik di setiap semesternya, hingga akhirnya berhasil menjadi lulusan terbaik di fakultasnya. Dari contoh tersebut, makna QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 terlihat nyata, bahwa di balik kesulitan berupa keterlambatan memulai kuliah, Allah Swt memberikan kemudahan berupa hadirnya perasaan untuk bersemangat dalam belajar juga selalu optimis serta adanya hasil yang membanggakan sebagai buah dari kesabaran dan ikhtiar yang dilakukan.

Wahbah al-Zuḥailī menekankan bahwa kemudahan yang dijanjikan oleh Allah Swt bisa berupa pertolongan langsung, kelapangan hati, atau terbukanya jalan yang sebelumnya tertutup. Seluruhnya mengandung pelajaran bahwa pertolongan Allah Swt datang pada waktu yang paling tepat, dan setiap kesulitan memiliki makna tersendiri dalam proses pendewasaan diri. Afirmasi positif berdasarkan ayat ini mendorong setiap orang untuk berikhtiar sambil menggantungkan harapan kepada Allah Swt. Sikap ini lahir dari tekunnya dalam bersabar, terus berusaha, dan tetap optimis, yang pada akhirnya menumbuhkan keyakinan bahwa segala hasil terbaik datang dari Allah Swt dan setiap usaha tidak akan sia-sia. Tawakal bukan berarti pasif dan menyerah, melainkan aktif berusaha sembari meyakini bahwa hasil akhir sepenuhnya berada dalam kekuasaan Allah Swt.[37]

Selain itu, ayat ini juga mengajarkan pentingnya ketekunan seseorang dalam menjalankan ibadah dan munajat sebagai bentuk afirmasi spiritual. Ketika Allah Swt sedang menguji seorang hamba, maka itu adalah bentuk cemburunya Sang Pencipta. Karena itu Allah Swt ingin mengarahkan manusia itu untuk tidak sekadar mencari solusi rasional, tetapi juga mengajak untuk memperkuat hubungan spiritual dengan-Nya melalui ketekunan dalam

---

[36]Sidiq Nur Zaman, *"Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup," AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, Vol. 4, No. 1 (2024), Hal. 56–59.

[37] Munawir Kamaluddin. "TAWAKKAL: Antara Usaha dan Keyakinan." *UIN Alauddin Makassar*, Diakses dari https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/tawakkal--antara-usaha-dan-keyakinan-1024 pada 28 April 2025.

berdoa, berdzikir, dan bermunasabah diri. Afirmasi positif dalam pandangan Islam pasti diiringi dengan aktivitas keagamaan yang memantapkan keyakinan dan memberikan rasa tenang.[38]Dengan begitu ayat tersebut tidak hanya menyampaikan kemudahan sebagai janji Allah Swt, tetapi juga mendorong hamba-Nya untuk terus menyambungkan diri kepada-Nya dalam setiap keadaan.

Relevansi ayat tersebut dengan praktik kehidupan sehari-hari masa kini ialah ajaran yang terkandung didalamnya yang mengingatkan bahwa setiap orang harus memiliki pandangan hidup yang realistis namun tetap optimis. Menyadari bahwa setiap musibah dan permasalahan merupakan bagian dari skenario ilahi yang telah Allah Swt tetapkan bagi setiap hamba-Nya merupakan langkah awal dalam menghadapi ujian kehidupan. Dalam konteks afirmasi positif, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan mengarahkan pikiran dan hati kepada keyakinan akan pertolongan Allah Swt. Pengharapan yang terus-menerus terhadap bantuan dan kasih sayang-Nya menjadi bentuk afirmasi positif yang berperan penting dalam membentuk karakter pribadi yang tangguh, selalu tenang, tidak mudah menyerah, serta memiliki kestabilan mental dalam menghadapi berbagai perubahan dan tantangan yang ada.[39] Ayat ini membentuk kesadaran bahwa solusi atas setiap masalah selalu ada, asalkan manusia tidak melepaskan pengharapannya kepada Allah Swt.

Dengan demikian, QS. Al-Insyirāḥ: 5-6 merupakan dasar afirmasi positif yang perlu dipahami maknanya untuk dapat diimplementasikan dalam kehidupan masa kini. Penafsiran Wahbah al-Zuḥailī terhadap ayat ini terlihat bahwa Islam mengakui adanya kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia, tetapi tetap mengajarkan bahwa kesulitan tersebut adalah bagian

---

[38]Aisyatul Latifah. “Afirmasi Positif Agar Semangat Menjalani Hari Versi Agama Islam.” *Almuhtada*, 2025, diakses dari https://almuhtada.org/2025/01/14/afirmasi-positif-agar-semangat-menjalani-hari-versi-agama-islam/ pada 28 April 2025.

[39]Nurul Febriany Azisah. "Menyapa Jiwa dengan Sifat-Sifat Allah: Mengenal Allah Lebih Jauh, Berharapkah atau Takutkah?" *Pondok Pesantren Universitas Islam Indonesia*, 2023, Diakses dari https://pesantren.uii.ac.id/menyapa-jiwa-dengan-sifat-sifat-allah-mengenal-allah-lebih-jauh-berharapkah-atau-takutkah/. pada 29 April 2025.

dari proses kehidupan yang harus dilalui dengan sabar, tawakal, dan menaruh pengharapan yang penuh kepada Allah Swt. Ajaran ini tidak hanya menenangkan hati, tetapi juga menjadi motivasi yang membentuk daya tahan psikologis dan ketangguhan spiritual dalam menghadapi setiap dinamika kehidupan.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini membahas afirmasi positif dalam menghadapi musibah menurut Wahbah al-Zuḥailī dalam Tafsīr al-Munīr, dengan fokus pada penafsirannya terhadap QS. Al-Baqarah: 216, QS. Al-Anbiyāʾ: 83-84, dan QS. Al-Insyirāḥ: 5-6. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Wahbah al-Zuḥailī menekankan pentingnya sikap sabar, tawakal, dan husnudzon kepada Allah Swt sebagai bentuk afirmasi positif dalam menghadapi musibah. Menurutnya, setiap kesulitan yang dialami manusia pasti mengandung hikmah dan kebaikan, meskipun tidak langsung terlihat. Afirmasi positif dalam pandangan Wahbah bukan diartikan sekadar sikap optimis, melainkan juga mencerminkan keyakinan yang kuat terhadap kebijaksanaan Allah Swt dalam mengatur kehidupan.

Selain itu, pemikiran Wahbah al-Zuḥailī tentang afirmasi positif sangat relevan dalam konteks kehidupan masa kini. Pandangannya memberikan kontribusi nyata sebagai pedoman dalam membangun semangat hidup, ketenangan batin, dan pola pikir yang lebih positif. Melalui tafsirnya, beliau mendorong manusia untuk senantiasa berprasangka baik kepada Allah Swt dan menerima musibah sebagai bagian dari rencana-Nya yang dipenuhi hikmah. Oleh karena itu, pemikiran Wahbah tidak hanya bernilai dari sisi keagamaan, tetapi juga memberikan manfaat praktis dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa saran. Pertama bagi para pembaca umum, penting untuk menjadikan nilai-nilai afirmasi positif yang terkandung dalam al-Qur'an sebagai pedoman dalam menghadapi kesulitan hidup. Jadikanlah nilai-nilai tersebut sebagai pegangan yang mampu membentuk kepribadian para pembaca. Dengan begitu kita bisa membentuk karakter yang kokoh, seperti sikap sabar, realistis,

husnudzon (berprasangka baik), optimis, tawakkal, menaruh harapan akan pertolongan kepada Allah Swt, dan tetap berserah diri kepada Allah Swt dalam dalam menerima segala bentuk ujian kehidupan.

Kedua, bagi para mahasiswa yang ingin meneliti topik serupa, disarankan untuk melakukan kajian lanjutan terhadap ayat-ayat lain yang berkaitan dengan afirmasi positif dan penguatan psikologis dalam al-Qur'an, guna memperluas wawasan keilmuan dalam bidang tafsir tematik dan integrasi antara studi Islam dan psikologi. Ketiga, bagi para tenaga pengajar juga diharapkan dapat mengangkat tema ini dalam kegiatan pengajaran keagamaan agar siapa yang menjadi murid mereka mampu melihat musibah sebagai bagian dari kasih sayang dan pendidikan dari Allah Swt yang memiliki hikmah, bukan semata-mata sebagai hukuman yang menyedihkan.

DAFTAR PUSTAKA

Abd. al-Baqii, M. F. (1992). *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaaz al-Qur'an al-Kariim* (hal. 527-528). Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Abdul Aziz, K. (2015). *implikasi nilai-nilai ibadah puasa terhadap pendidikan karakter (Studi Tentang Puasa Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islam Wa Adillatuhu Karya Prof Dr Wahbah Az-Zuhaili*.

Abdullah, M. (2020). Implementasi Iman Kepada Al-Qadha Dan Al-Qadar Dalam Kehidupan Umat Muslim (Vol. 18, Nomor 1).

Abū 'Abdullah Muḥammad bin Ismā'il. (1994). Jāmi' Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Vol. 2, p. 79). Beirūt: Dār al-Fikri.

Aditya. (2025). *Belajar sabar dari kisah Nabi Ayyub AS*. Suara Indonesia. https://suaraindonesia.co.id/news/news/67c7bfab2099f/Belajar-Sabar-dari-Kisah-Nabi-Ayyub-AS.

Ahmad, Aijaz. (2023). *Beating Negativity: Positive Affirmations From The Glorious Quran*. Islamonweb. https://en.islamonweb.net/beating-negativity-positive-affirmations-from-the-glorious-quran.

Alia, S. A. Z., Muhammad, A., Tariq, A., & Batoo, Z. (2025). Harnessing The Power Of Religious Affirmations: A Boosting Strategy For Mental Health In University Students. *Journal of Psychology, Health, and Social Challenges, 3*(2), 11.

Aiman, U. (2012). Metode penafsiran Wahbah al-Zuhaylî: Kajian al-Tafsîr al-Munîr. *MIQOT: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 36(1), 1-20.

Ainol. 2011. "Metode Penafsiran al-Zuḥaylî dalam al-Tafsîr al-Munîr." *Mutawâtir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis*, Vol. 1, No. 2, Desember: 143-153.

Rozin, A. (2015). *Penafsiran Ayat-Ayat Musibah Dalam Al-Qur'an: Studi Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah.* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Al-A'laa, Y. I. (2016). *Makna Al-Ghadab Dan Relevansinya Bagi Pengendalian Diri Dalam Al-Qur'an (Studi Analisis Tafsīr Al-Munīr Karya Wahbah Al-Zuḥailī).* (Skripsi). STAIN Kudus.

Al-Mahalli, as-Suyuthi. (2008). *Tafsir Jalalain: Asbabun Nuzul Ayat* (Trans B. Abu Bakar). Bandung: Sinar Baru Algensindo. Jilid 2, 628.

Al-Maraghi, A. M. (1992). *Tafsir Al-Maraghi* (Trans. A. U. Sitanggal, H. N. Aly, & B. A. Bakar). Semarang: PT Karya Toha Putra.

Al-Raghib al-Aṣfahani. (1971). *Mu'jam Mufradat Fī Alfaẓ Al-Qur'an* (Hal. 322). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.

Alviyah, A. (2016). Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar. *Jurnal lmu Ushuluddin*, *15*(1).

AN Dumpratiwi. (2020). Manfaat Implementasi Surat Al-Insyirāḥ 5-6. *SUHUF: International Journal Of Islamic Studies*, *32*, 184–189.

Anam, A. K. (2015). *Warisan Syekh Wahbah Zuhaili*. NU Online. Diakses dari https://www.nu.or.id/internasional/warisan-syekh-wahbah-zuhaili-pQumC.

Ansori, B. (2025). *Bagaimana Afirmasi Positif Membantu Muslim Meraih Impian*. Minanews.net. https://minanews.net/bagaimana-afirmasi-positif-membantu-muslim-meraih-impian/.

Arafat HZ, Yasir. (2021). Afirmasi. Badan Diklat Keagamaan Banjarmasin, Kementerian Agama Republik Indonesia. Diakses dari https://bdkbanjarmasin.kemenag.go.id/artikel/afirmasi.

Arlotas, R. K. (2019). Dukungan Sosial Dalam Qs. Ad-Dhuha Dan Qs. Al-Insyirāḥ. *Jurnal Psikologi Jambi*, *Volume 04, No. 02*.

Azisah, N. F. (2023). *Menyapa jiwa dengan sifat-sifat Allah: Mengenal Allah lebih jauh, berharapkah atau takutkah?* Pondok Pesantren Universitas Islam Indonesia. Diakses dari https://pesantren.uii.ac.id/menyapa-jiwa-dengan-sifat-sifat-allah-mengenal-allah-lebih-jauh-berharapkah-atau-takutkah/.

Al-Lahham, Badi` as-Sayyid. Syeikh Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaily: Ulama Karismatik Kontemporer - Sebuah Biografi, terj. Dr. Ardiansyah, MA. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2010.

Baihaki. (2016). Studi Kitab *Tafsîr Al-Munîr* Karya Wahbah Al-Zuḥailî Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama. *Analisis*, 16(1), 125–150.

Bastari, A. (2024). Textual Preferences for the Interpretation of Verses on Social Equality: Study of Wahbah al-Zuhaili's Interpretation in Tafsir al-Munir. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, *Vol. 4 No. 1*, 112–113. http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/jsq.

Binning, K. R., Cook, J. E., Purdie-Greenaway, V., Sherman, D. K. (2019). Bolstering trust and reducing discipline incidents at a diverse middle school: How self-affirmation affects behavioral conduct during the transition to adolescence. *Journal of School Psychology, 75*, 74–88. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2019.07.007.

Bisri, A., & Munawwir, A. F. (1999). *Kamus Al-Bisri* (Cet.1, Hal. 422). Surabaya: Pustaka Progresif.

Chaliqnasyinda Risalatul, S. A. M. (2022). Nilai Moral Kisah Nabi Ayub dalam Al-Quran. *FIRDAUS: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur'an*, *1*.

Damanhuri. (2023). The Existence And Form Of Tafsir Al-Munir By Wahbah Al-Zuhaili. *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif*, Vol. *20* (No. 1), 234. https://doi.org/10.30821/miqot.v36i1.106.

Darmanto, D. (2024). *Pengertian Musibah Dan Hikmahnya Bagi Muslim*. Detik.com. Diakses dari https://www.detik.com/hikmah/khazanah/d-7470956/pengertian-musibah-dan-hikmahnya-bagi-muslim.

Adinda, F. D., Artanti, A. S. (2024). The Effectiveness Of Positive Affirmations On Increasing College Students' Self-Confidence. *Culture, Education and Technology Research (CETERA)*, *1*(2), 50–58.

Diniar, Mellyna Putri. (2024). *Orang Tua Wajib Tahu! Ini 8 Afirmasi Positif Untuk Membangun Karakter Anak Sukses: Panduan Berbasis Psikologi*. Jawa Pos. Diakses dari https://www.jawapos.com/lifestyle/014941830/orang-tua-wajib-tahu-ini-8-afirmasi-positif-untuk-membangun-karakter-anak-sukses-panduan-berbasis-psikologi.

Harahap, R. R. (2024). *Pentingnya Melakukan Afirmasi Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Lingkaran.id. Diakses dari https://lingkaran.id/psikologi/pentingnya-melakukan-afirmasi-dalam-kehidupan-sehari-hari.

Easterbrook, M. J., Harris, P. R., & Sherman, D. K. (2021). Self-Affirmation Theory In Educational Contexts. *Journal of Social Issues*, *77*(3), 683–701. https://doi.org/10.1111/josi.12459.

Enjelina, D. (2024). Kisah Nabi Ayyub Dalam QS. Al-Anbiyāʾ Ayat 83–84 (Analisis Hermeneutika Wilhelm Dilthey). *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, *5*, 186.

Farmawati, C. (2023). Mental Health For Student In Facing Adapting New Habits With Counseling Qur'an Surah Ar-Rad Verse 28. *Al-Tazkiah*, *12*(1), 15–30. https://doi.org/10.20414/altazkiah.v12i1.6969.

Fitri, A. (2022). Penafsiran Ayat-Ayat Hujan Dalam Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili (Kajian Tematik Tentang Manfaat Hujan). *PhD Disertasi Uin Mataram*, 25.

Ghofur, S. A. (2013). *Mozaik Mufasir Al-Qur'an: Studi Pemikiran Para Penafsir Al-Qur'an di Dunia Islam*. Yogyakarta: Kaukaba Dipantara.

Gloriabarus. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. Diakses dari https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/.

Griffin, D. W., & Harris, P. R. (2011). Calibrating The Response To Health Warnings. *Psychological Science,* 22, 572–578.

Griya Pusaka, Ashefa. (n.d.). Afirmasi Positif Islami Membangun Semangat. Diakses dari https://ashefagriyapusaka.co.id/berita-rehabilitasi-narkoba/afirmasi-positif-islami/.

Gunawan, A. W. (2007). *The secret of mindset*. Gramedia Pustaka Utama.

Hadi. (2018). Konsep Sabar Dalam Al-Qur' An. *J. Madani*, *1*(2), 473–488.

Hanif, Muhammad. (2023). Pendekatan tekstual; kontekstual dan hermeneutika dalam penafsiran al-Qur'an. *Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, *3*(2), 103–116.

Hamka. (2003). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 1). Pustaka Nasional Pte Ltd.

Hamka. (2003). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 10). Pustaka Nasional Pte Ltd.

Hamka. (2003). *Tafsir Al-Azhar* (Jilid 6). Pustaka Nasional Pte Ltd.

Hariyono, A. (2018). Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili Dalam Kitab *Al-Munir*. *Al-Dîrâyah: Jurnal Studi Ilmu Hadis*, *1*(1), 19–25.

Hasdin, M. (2014). Metodologi Tafsir *Al-Munir* Karya Wahbah Zuhaily. *Al-Munzir*, *7*(2), 41–56.

Hayati, A. M. U. (2020). Shalat sebagai sarana pemecah masalah kesehatan mental (psikologis). *FUDA: Jurnal Studi Islam dan Psikologi*, *4*(2), 1–12. https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688.

Hermansyah. (2015). *Studi Analisis Terhadap Tafsir Al-Munir Karya Prof Dr. Wahbah Al-Zuhaili*. Diakses dari http://www.fimadani.com/syaikh-wahbah-az-zuhaili/.

Ibnu Qayyim al-Jauziyah. (2005). *Terapi Penyakit Hati* (Salim Bazemool, Penerjemah). Jakarta: Qisthi Press. (Hal. 57).

Ilham. (2022). *Perbedaan Antara Musibah Dan Azab Dalam Islam*. Muhammadiyah. Diakses dari *https://www.muhammadiyah.or.id/2022/01/perbedaan-antara-musibah-dan-azab-dalam-islam/*.

Indiana Center For Recovery. (2024, July 25). *Healing Words: Positive Affirmations For Mental Health Recovery*. Diakses dari https://www.treatmentindiana.com/healing-words-positive-affirmations-for-mental-health-recovery/.

Irfan, M. (2022). Makna Musibah Dalam Alquran (Studi Analisis Tafsir Tematik). *Bashrah*, *2*(2), 122-133.

Isa Anshory, M., & Syarifudin Hafid, M. (2022). Sikap Optimisme Para Nabi Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Kajian Al, Al-mubarak*, *7*(2), 2022. https://doi.org/10.47435/al-mubarak.v7i1.

Ismu. (2023). *Hikmah Dari Sebuah Musibah*. Foodtech Lab UAD. Diakses dari https://foodtechlab.uad.ac.id/hikmah-dari-sebuah-musibah/.

Kamaluddin, M. (n.d.). *Tawakkal: Antara Usaha Dan Keyakinan*. UIN Alauddin Makassar. https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/tawakkal--antara-usaha-dan-keyakinan-1024.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (n.d.). *Musibah*. Kemdikbud. Diakses dari https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/musibah.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Husnuẓan. Kemdikbud. Diakses dari https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/husnuzan.

Karma, A. (2021). *Proses Penyelesaian Sengketa Hadhanah Karena Istri Murtad Menurut Wahbah Al-Zuhaili Dan Relevansinya Dengan Hukum Islam Di Indonesia.* (Tesis). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Kementerian Agama. (n.d.). *Al-Baqarah Ayat 157*. Kalam SINDOnews. Diakses dari https://kalam.sindonews.com/ayat/157/2/al-baqarah-ayat-157.

Laila. (2024). *Kata Afirmasi Islami Yang Bisa Mengubah Hidupmu.* Gramedia Best Seller. Diakses dari https://www.gramedia.com/best-seller/kata-afirmasi-islami-yang-bisa-mengubah-hidupmu/.

Latifah, A. (2025). *Afirmasi Positif Agar Semangat Menjalani Hari Versi Agama Islam*. Almuhtada. https://almuhtada.org/2025/01/14/afirmasi-positif-agar-semangat-menjalani-hari-versi-agama-islam/.

Lestari, Anisa Indah. (2024). Afirmasi Positif Islami: Cara Melatih Pikiran Positif Agar Hidup Lebih Bermakna (hlm. 14–15). Cirebon: CV. Green Publisher Indonesia.

Lihat: Majma' al-Lugahh al-'Arabiyyah, al-Mu'jam al-Wajiz, (Mesir : Khassah bi Wizarah at-Tarbiyah wa at-Ta'lim, Jumhuriyyah Misr al-'Arabiyyah, 1415 H/1994 M), h. 373.

Logos Consulting. (2023). *Doa Dan Dzikir Sebagai Alat Self Healing*. Diakses dari https://www.logosconsulting.co.id/media/doa-dan-dzikir-sebagai-alat-self-healing/.

Logos Indonesia. (2022). *Beginilah Cara Yang Benar Melakukan Afirmasi Positif Pada Diri Sendiri Untuk Mengurangi Insecure*. Diakses https://www.logosconsulting.co.id/media/beginilah-cara-yang-benar-melakukan-afirmasi-positif-pada-diri-sendiri-untuk-mengurangi-insecure/.

Malula, M. (2023). Metodologi tafsir al-Qur'an (Dari global ke komparatif). *Al-Mustafid: Journal of Quran and Hadith Studies*, Vol. *2*(1).

Mardan. (2008). *Wawasan Al-Qur'an Tentang Malapetaka* (Disertasi). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

Maulida, I. (2019). *Telisik Doa Nabi Ayyûb As Dalam Tafsir Altabarî Pada Surah Al-Anbiya'Ayat 83-84 Dan Sad Ayat 41-44* (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Syarif Hidayatullah).

McQueen, A., & Klein, W. M. P. (2006). Experimental Manipulations Of Self-Affirmation: A Systematic Review. *Self and Identity,* Vol. 5 (4) 289–354). https://doi.org/10.1080/15298860600805325.

Melasari, L. (2022). *Mind Healing Technique of Indonesia Half Day Workshop - Pelatihan Level 1*. Bandung.

Melasari, L. (2023). *Peran Afirmasi Positif dalam Mengatasi Waswas (Studi Kasus pada Peserta Pelatihan Mind Healing Technique).* (Skripsi). UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Miswar. (2008). Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur'an. *Ihya Al-'Arabiyah*, 4(1), 30–44.

Morie, M. A. G. (2019). Musibah Dalam Al-Qur'an. In Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang. IPTIQ jakarta.

Mufid, M. (2015). *Belajar dari Tiga Ulama Syam*. Elex Media Komputindo.

Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. (1992). *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim.* Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Murni, D. (2015). Tafsir Al-Azhar (Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis). *Syahadah: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Keislaman*, *3*(2).

Muslim ibn al-Ḥajjāj. (1991). *Ṣaḥīḥ Muslim* (Cet. 2). Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.

Mustinda, L. (2020). *Sabar Dalam Islam: Hadits Tentang Ujian Dan Cobaan*. Detik News. Diakses dari https://news.detik.com/berita/d-5184553/sabar-dalam-islam-hadits-tentang-ujian-dan-cobaan.

Muthami'mah, E. N., Suroso, S., & Rista, K. (2023). Memahami Pentingnya Dukungan Sosial Dalam Mencapai Penerimaan Diri Pada Dewasa Melajang. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, *1*(2).

Mu'ti, Abdul. (2018). *Teologi Musibah*. Universitas Islam Negeri Jakarta. Diakses dari https://uinjkt.ac.id/id/teologi-musibah.

Nahdlatul Ulama. (n.d.). *Al-Baqarah Ayat 286*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286.

Nahdlatul Ulama. (n.d.). *Musibah Dan Takdir Dalam Al-Qur'an*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/asy-syura/30.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al- Al-Anbiyā' Ayat 83-84: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anbiya/84.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al-Baqarah 153: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/153.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al-Baqarah 156: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/156.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al-Baqarah Ayat 216: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-baqarah/216.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al-Insyirāḥ Ayat 5-6: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-insyirah/6.

Nahdlatul Ulama. *Surat Al-Qashash 47: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-qashash/47.

Nahdlatul Ulama. *Surat At-Taghabun 11: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/at-taghabun/11.

Nahdlatul Ulama. *Surat Ibrahim Ayat 7*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/ibrahim/7.

Nahdlatul Ulama. *Tafsir Tahlili Surat Al-Anfal Ayat 50: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-anfal/50.

Nahdlatul Ulama. *Tafsir Tahlili Surat Al-'Ankabut Ayat 2: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-ankabut/2.

Nahdlatul Ulama. *Tafsir Tahlili Surat Al-Hadid 22: Arab, Latin, Terjemah, dan Tafsir Lengkap*. NU *Online* Quran. Diakses dari https://quran.nu.or.id/al-hadid/22.

Nasution, N. W. (2025). *Wudhu: Ritual Penting Untuk Kesucian Dan Kesiapan Ibadah Shalat*. Tatsqif.com. Diakses dari https://tatsqif.com/wudhu-ritual-penting-untuk-kesucian-dan-kesiapan-ibadah-shalat/.

Ni'mah Suseno, M. (2013). Efektivitas Pembentukan Karakter Spiritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu. *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 5, Nomor 1).

Nurmayani Putri, S. (2024). *Mengenal Afirmasi Positif: Manfaat Dan Cara Melakukannya*. KlikDokter. Diakses dari https://www.klikdokter.com/psikologi/kesehatan-mental/mengenal-afirmasi-positif-manfaat-dan-cara-melakukannya.

Qaradhawi, Y. (2010). *Tawakkal: Kunci Sukses Membuka Pintu Rezeki*. Akbar Media.

Qur'an.com. (2024). *QS. Al-Anbiya: 83-84 Juz 17 / Hizb 33*. Diakses dari https://quran.com/id/para-nabi/83-84.

Rahmah, H. (2021). Konsep Berpikir Positif (Husnuzhon) Dalam Meningkatkan Kemampuan Self Healing. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, *15*(2), 118-126.

Rahmah, M. (2022). Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur'an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, *2*(2), 191–213. https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i2.4550.

Rahman, Abdul. (2012). Musibah Dalam Perspektif Al-Quran: Studi Analisis Tafsir Tematik. *Analytica Islamica*, *1*(1), 148–162.

Rahman, K. (2018). *Memahami Makna Jihad*. PPA Universitas Brawijaya. https://ppa.ub.ac.id/memahami-makna-jihad/.

Rahmawati, A. (2019). Analisis Nilai Sufistik Dalam Prosedur *Self Healing*: Studi Deskriptif Analisis Pada Pelatihan Mind Healing Technique Angkatan Ke-13 di Kota Bandung Tahun 2019. *Diploma thesis, UIN Sunan Gunung Djati Bandung.* .

Ramli, R. (2024). Sabar dan Optimisme Menurut Hadits. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, *18*(6), 4576. https://doi.org/10.35931/aq.v18i6.4177.

Rohman, R. A. (2009). *Menjaga Akidah Akhlak*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.

Sahabat Pegadaian. (2023). *Proses pemurnian emas*. Sahabat Pegadaian. Diakses dari https://sahabat.pegadaian.co.id/artikel/emas/proses-pemurnian-emas.

Sherman, D. K. (2013). Self-Affirmation: Understanding the effects. *Social and Personality Psychology Compass*, *7*(11), 834–845. https://doi.org/10.1111/spc3.12072.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an* (Jilid 1). Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an* (Jilid 8). Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an* (Jilid 15). Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2002). *Tafsīr al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 7, Hal. 21–23). Jakarta: Lentera Hati.

Shihab, M. Q. (2006). *Musibah Dalam Perspektif Al-Qur'an*. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, *1*(1), 5–6. Jakarta: Pusat Studi Al-Qur'an.

Sodiqin, A. (2022). Standar Kebaikan Seorang Hamba. Doktoral UIN Sunan Kalijaga. Diakses dari https://ilmusyariahdoktoral.uin-suka.ac.id/id/kolom/detail/475/standar-kebaikan-seorang-hamba.

Sopu, S. (2023). *Musibah, Bala, dan Adzab*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Diakses dari https://uin-alauddin.ac.id/tulisan/detail/musibah--bala--dan-adzab.

Steele, C. M. (1988). The Psychology Of Self-Affirmation: Sustaining The Integrity Of The Self. In *Advances In Experimental Social Psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). Academic Press.

Stefanni, D. M. (2024, Mei 11). *Menkes Ungkap 32 Juta Warga RI Terkena Gangguan Mental, Anxiety-Bipolar.* DetikHealth. Diakses dari https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7335137/menkes-ungkap-32-juta-warga-ri-kena-gangguan-mental-anxiety-bipolar pada 9 Januari 2025.

Subandi. (2017). Sabar Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, *38*, 215–227.

Suwandi. (2021). Pemikiran Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari'ah Al-Manhaj Karya Dr. Wahbah Al-Zuhayli. *Legitimasi*, *10*, 72–73.

Syafiq, S., Khairunnisa, S., & Zahra, A. (2024). Kajian Tasawuf: Peran Tazkiyatun Nafs Dalam Keterkaitannya Dengan Psikologis. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, *4*(2). https://doi.org/10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027.

Syaikh Imam al-Qurṭubī. (2008). *Tafsir al-Qurṭubī* (Jilid 9). Jakarta: Pustaka Azam.

Tambunan, S. (2019). Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam). *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 1, Nomor 1). http://jurnal.iain-padangsidimpuan.ac.id/index.php/alirsyad.

Tim Medis Siloam Hospitals. (2024). *Mengenal self-talk*. Siloam Hospitals. Diakses dari https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/mengenal-self-talk.

Wahbah al-Zuḥailī. (2009). *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'Ah Wa Al-Manhaj* (Jilid 1, Cet. ke-10, Hal. 628-630). Dār al-Fikr.

Wahbah al-Zuḥailī. (2009). *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'Ah Wa Al-Manhaj* (Jilid 9, Cet. ke-10, Hal.117-119). Dār al-Fikr.

Wahbah al-Zuḥailī. (2009). *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-'Aqīdah Wa Al-Syarī'Ah Wa Al-Manhaj* (Jilid 15, Cet. ke-10, Hal. 681-687). Dār al-Fikr.

Wartoyo, T. (2023). *Berbaik sangka (huznudzon) kepada Allah Swt, diri sendiri dan sesama manusia.* Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Diakses dari https://fpscs.uii.ac.id/blog/2023/01/01/berbaik-sangka-huznudzon-kepada-allah-swt-diri-sendiri-dan-sesama-manusia/

Widya, R. (2023). Hikmah Muhasabah Diri Dalam Pandangan Islam. *Cahaya Islam*. Diakses dari https://www.cahayaislam.id/hikmah-muhasabah-diri-dalam-pandangan-islam/.

Yunianti, Y. (2017). Pandangan Syaikh Wahbah Az Zuhaili dalam Kitab Fiqih Al-Islam Wa Adillatuhu tentang Batasan Cacat sebagai Alasan Perceraian. *Syariati: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hukum*, *3*(01), 91-102.

Yunus, M. (2018). *Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhayli* (Vol. 4, Nomor 2). http://referensiagama.blogspot.com/2011/01/sekilas-tentang-tafsir-munir.

Zachrisson, A., & Wong, M. (2023). Containment, Affirmation And Structural Deficiency–Revisiting An Issue In Psychoanalytic Method. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, *46*(1–2), 49–56. https://doi.org/10.1080/01062301.2023.2296689.

Zaman, S. N. (2024). Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z Dalam Hidup. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, *4*(1).

Zidan, M. A., & Hafidz, M. (2024). Husnuzan Sebagai Bentuk Self-Affirmation: Pendekatan Islam Terhadap Kesehatan Mental Positif Bagi Mahasiswa. *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, *1*(3).

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Salsabila Nada Khairunnisa

TTL : Padang, 27 Juli 2002

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Jl. Tulang Bawang Meteseh RT/RW 03/05 No. 2 Boja 51381

Telepon : 081245190975

Pendidikan :

1. SD Islam Al-Ma'ruf Jakarta Timur
2. SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang
3. SMA Islam Al-Azhar 16 Semarang
4. UIN Walisongo Semarang

Pengalaman Organisasi:

1. Anggota Tim Penulis Konten Di Komunitas Relawan Tangan Kanan
2. Pengurus Acara Kampanye Relawan Tangan Kanan Bertema "#Yourbeyondbeauty: Unperfect Me Is Perfect Me."