**BAB II**

**KAJIAN TEORI**

1. **Kajian Umum Psikoterapi**
2. Pengertian Psikoterapi

Psikoterapi secara etimologi tersusun atas dua kata yaitu *Psyche* yang bermakna ruh, hati, jiwa, diri sendiri dan akal. Sedangkan kata *Therapy* sendiri diambil dari bahasa Yunani yang bermakna mengasuh atau merawat, pengobatan atau penyembuhan. Dari dua makna kata tersebut, maka bisa dijabarkan bahwa psikoterapi adalah penyembuhan terhadap penyakit kejiwaan seseorang. *Oxford English Dictionary* menjelaskan bahwa *Psycotherapeutic* adalah penanganan terhadap penyakit dengan menggunakan teknik psikologis untuk melakukan intervensi psikis.[[1]](#footnote-1)

*Therapeutic* merupakan bagian dari kata sifat yang mengandung makna pengobatan. Jika istilah ini ditambahkan huruf ‘s’ diakhirnya menjadi *Therapeutics*, maka akan mengandung makna benda yaitu ilmu pengobatan atau pemeriksaan. Menurut Amin Syukur interpretasi semacam ini lebih relevan jika digunakan dalam wilayah sufisme.[[2]](#footnote-2) Karena jika dirujuk dari bahasa inggris kata *therapy* memiliki arti yang lebih sempit yakni hanya pengobatan yang bersifat jasmani saja, tidak sampai rohani.[[3]](#footnote-3)

Perspektif bahasa arab, terapi berasal dari kata *Shafā-Yashfī-Shifā’* yang bermakna menyembuhkan. Diantaranya adalah menyembuhkan dari penyakit hawa nafsu dan menghindari perbuatan keji.[[4]](#footnote-4) ‘Abd Allāh Ibn Muḥammad memberikan interpretasi bahwa manusia harus mampu mengendalikan nafsunya. Sebab nafsu akan selalu mengajak keperbuatan keji. Selain itu, Allah juga memberikan obat untuk penyakit yang ada di dalam dada manusia.[[5]](#footnote-5) yakni penyakit-penyakit hati seperti riya’, sombong, dengki dan lain-lain.

Selain kata *al-Ishtishfa’,* terapi juga memiliki makna yang relevan, yaitu *aḥsana* yang artinya mengadakan perbaikan. Hal ini senada dengan apa yang ada dalam firman Allah bahwa setiap manusia yang berbuat baik, maka sebenarnya akan kembali kepada dirinya sendiri, sebaliknya jika berbuat jahat, juga akan kembali kepada dirinya sendiri.[[6]](#footnote-6)

Secara terminologis ada beberapa ahli yang memberikan interpretasi tentang psikoterapi. Diantaranya adalah Seorang peneliti bernama Iin Tri Rahayu. Ia berpendapat bahwa psikoterapi ialah sarana penyembuhan terhadap gejala-gejala alam pikiran manusia yang berhubungan dengan psikis melalui metode psikologi.[[7]](#footnote-7) Dari pemaparan tersebut, mengidikasikan bahwa psikoterapi mencakup seluruh teknik pengobatan yang bertujuan untuk membantu sesorang mengatasi masalah-masalah emosional, dengan merekonstruksi pemikiran dan prilaku. Sehingga seorang individu mampu mengembangkan potensi diri dalam mengatasi masalah psikisnya.

Corsini memberikan pemahaman bahwa psikoterapi adalah suatu proses formal dari interaksi antara dua individu.[[8]](#footnote-8) Maksud dan tujuan adanya interaksi tersebut adalah memperbaiki kondisi yang dianggap tidak menyenagkan dan melawan hukum alam, serta dilakukan dengan menggunakan metode-metode berdasarkan teori yang terbukti secara ilmiah.[[9]](#footnote-9)

Carl Gustav Jung-sebagaimana dikutip oleh Rahayu-memberikan gagasan bahwa, selain digunakan untuk menangani orang yang sedang mengalami gangguan atau sedang dalam keadaan tidak sehat, psikoterapi ternyata juga dapat difungsikan pada orang yang sedang sehat. Mereka yang sudah sehat secara mental ingin sekedar untuk merilekskan tubuh dan fikiran sebagai tindakan preventif agar tidak terkena virus yang merusak tubuh.[[10]](#footnote-10)

Psikoterapi dapat diaplikasikan dengan berbagai macam teknik dan metodenya. Kondisi seseorang dan jenis keluahan yang dialaminya, menjadikan perbedaan dalam penanganannya. Sebagai makhluk yang unik, manusia dapat dipengaruhi dan dapat diubah cara berfikirnya melalui intervensi psikologis yang dilakukan oleh orang lain. Bagaimana cara dan metode yang dilakukan, tergantung siapa terapisnya dan falsafah apa yang dianut oleh terapis tersebut. kegiatan psikoterapis akan nampak jika pasien mengindahkan apa yang diinstruksikan oleh terapisnya.[[11]](#footnote-11)

Menurut Chris dan Herti—sebagaimana dikutip oleh Amin Syukur—terapi adalah suatu upaya untuk menyembuhkan seseorang yang sedang mengalami gangguan.[[12]](#footnote-12) Gagasan ini masih bersifat universal dan mencakup segala penyakit dalam diri manusia. Oleh sebab itu terapi mempunyai jangkauan yang sangat luas. Baik penyakit fisik maupun psikis. Sehingga dapat dikatakan bahwa segala jenis proses penyembuhan dinamakan terapi.

Terapi juga dapat diinterpretasikan sebagai suatu jenis metode penyembuhan terhadap berbagai penyakit yang bersifat esoteris. Sehingga dalam prosesnya tidak menggunakan obat-obatan medis.[[13]](#footnote-13) Hal ini menunjukkan bahwa seorang terapis diharuskan mengusai seluk beluk gerakan hatinya. Mampu mengontrol jiwa ketika melakukan proses terapi. Selain itu hati pasien yang akan diterapi juga diharuskan dalam keadaan ikhlas dan pasrah terhadap takdir Allah SWT. Sebab pada hakiktnya hanya Allah-lah dzat yang maha penyembuh, bukan terapisnya.

Ada beberapa aliran psikoterapis yang kompeten dan komperhensif dalam melakukan penyembuhan terhadap pasiennya. Aliran *strukturalisme* berpendapat bahwa pengalaman mental manusia tersusun secara kompleks. Struktur tersebut telah tersistem ibarat persenyawaan kimiawi yang tersusun secara sistematis.[[14]](#footnote-14) Perkembangan selanjutnya adalah aliran *fungsionalisme.* Tidak hanya menganalisa strukturnya saja, namun juga fungsi dari struktur sistematis.[[15]](#footnote-15)

Aliran psikoanalisis mencetuskan teorti *id, ego* dan *super ego.*[[16]](#footnote-16)Carl Gustaf Jung dengan *collective*  *unconsciousness* dan lain-lain*.*[[17]](#footnote-17) Psikologi Gestalt berpendapat bahwasannya manusia bergerak karena stimulus yang diterima. Dari stimulus tersebut menghasilkan respon yang berbeda-beda.[[18]](#footnote-18) Berbagai macam aliran inilah yang akirnya berkembang menjadi berbagai macam metode dan teori dalam melakukan pengobatan terhadap berbagai macam gangguan, baik fisik maupun psikis yang dialami manusia.

Pada esensinya, sebagai umat Islam modal utama adalah iman kepada Yang Maha Kuasa, meskipun terkadang naik atau turun.[[19]](#footnote-19) Inilah yang sangat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Dengan beriman kepada Allah secara lahir dan batin akan menjadikan hati dan jiwa seseorang menjadi tenteram. Sehingga sangat mudah sekali untuk merealisasikan mekanisme perbaikan diri melalui manajemen hati. Satu satunya cara agar hati tetap konsisten adalah iman. Kuatnya iman menjadikan manusia tidak mudah terombang-ambingkan dengan gejolak kehidupan duniawi. Dengan demikian seseorang mampu menjalani kehidupan dengan sejahtera.[[20]](#footnote-20)

Sebagai umat Islam sudah sepatutnya jika harus beriman kepada Allah. Karena manusia telah menjalani perjanjian primordial dengan Allah sejak di alam ruh. Janji ini wajib untuk selalu ditanamkan di dalam hati hingga ia kembali kepada Tuhannya. Dengan keimanan yang kuat maka mental sebagai umat Islam juga akan kuat. Salah satu cara metode terapi agar mental selalu istikamah kejalan Allah adalah dengan cara selalau berzikir.[[21]](#footnote-21)

Setelah manusia mampu mengoptimalkan prilaku batin maka juga harus mampu mengimplemetasikannya dalam kehidupan bersosial. Perilaku yang mencerinkan karakter seorang muslim harus terus dilakukan. Beretika terhadap semua orang, tidak pandang anak-anak maupun dewasa, kaya atau miskin, semuanya diperlakukan sama sebagai mahkluk Allah yang perlu diberikan kasih sayang.

1. Sejarah Perkembangan Psikoterapi

Zaman modernitas sekarang ini banyak sekali manusia yang mengalami kekeringan jiwa. Dampak dari kemajuan teknologi membuat manusia kehilangan religiusitasnya. Tuhan sebagai kekuatan mutlak mulai ditinggalkan. Salah satu kritik keras terhadap kemajuan era modern digagas oleh pemikir Islam Sayyed Hossein Nasr. Menurutnya manusia seolah-olah menyalakan api untuk membakar dirinya sendiri. Mereka beranggapan bahwa seluruh kebutuhannya mampu dicukupi dengan teknologi.[[22]](#footnote-22)

Dalam dunia psikologi, Muncul seorang tokoh bernama Sigmun Freud dengan membawa gagasan teori psikoanalisa. Freud menganggap bahwa agama hanyalah sekumpulan neurosis yang disebabkan oleh kondisi serupa dengan kondisi yang menimbulkan neurosis pada anak.[[23]](#footnote-23) Pada perkembangannya teori Freud ini terbantahkan oleh Carl Jung, Alport dan para psikolog kontemporer.[[24]](#footnote-24) Mereka berani menolak gagasan Freud karena setelah dilakukan penelitian secara detail, ternyata dugaan Freud tidak terjadi pada pemeluk agama yang taat. Patologi-patologi justru tidak terjadi padanya, malahan ketaatannya pada agama bisa menambah spirit dalam menjalani kehidupan. Oleh sebab itu, nampak jelas sekali bahwa teori Freud sudah tidak dapat dipertahankan lagi dan digantikan dengan psikoterapi yang berisi dogma-dogma *ilāhī* yakni agama.

Era milenial merupakan era dimana manusia dituntut untuk memahami eksistensi dirinya. Jika tidak maka bisa menyebabkan ia terjebak di zona gradasi eksistensi. Ia semakin rendah dan pada akhirnya hanya menjadi sampah yang harus segera dibuang karena keberadaannya akan menjadi parasit bagi orang lain. Salah satu fasilitas yang nampaknya mampu mengemabikan eksistensi manusia adalah dengan mangambil nilai-nilai agama kedalam jiwa. Hal ini akan menjadi sarana terapi yang dahsyat. Dengan demikian ia akan memahami makna dari kehidupannya.

Dibarat dialog-dialog spiritualitas juga mulai banyak diperbincangkan untuk mencari eksistensi manusia. Seorang tokoh bernama Viktor E Frankl adalah salah satu contoh tokoh yang mencoba membangkitkan nilai-nilai spirit dengan menggunakan teori logoterapi.[[25]](#footnote-25) Melalui pengalamannya di camp Nazi, ia mencoba untuk mencari bagaimana sebenarnya arti dari sebuah kehidupan. Kesan awal dari teorinya ini menimbulkan berbagai macam kritikan dari para ilmuan. Namun ternyata ia mampu menunjukkan khazanah baru dalam psikologi. Cara ia menggabungkan antara agama dan psikologi memiliki daya tarik tersendiri untuk diteliti.[[26]](#footnote-26)

Psikologi nampaknya sudah mulai memasuki area esoteris, atau lebih dikenal dengan psikologi positif.[[27]](#footnote-27) Gagasan ini mencoba untuk mengeksplorasi seluruh dimensi pada manusia. Dimana pada awalnya hanya berkutat pada rasionalis saja, sekarang sudah mulai merambat pada nilai-nilai irrasionalis. Psikologi tidak hanya dilihat dari kacamata patologis semata, akan tetapi juga condong kearah positif. Psikologi positif mencoba untuk menganalisa potensi-potensi dalam diri manusia seutuhnya.

Misi utama dari psikologi positif sebenarnya adalah untuk mencapai kebahagiaan.[[28]](#footnote-28) Inilah yang menjadi perkembagan dari ilmu psikologi. Dimana dulu para peneliti memandang emosional manusia hanya dari segi lahiriyah semata. Sehingga akan nampak lebih banyak emosi negatifnya. Padahal hati manusia yang paling dalam menyimpan emosi positif dan sekaligus menjadi sumber kesejahteraan manusia. Keseimbangan antara emosi negatif dan emosi positf harus tetap dijaga. Evaluasi terhadap keadaan yang sedang dialami sangat penting untuk mendapatkan hasil yang baik dan menghasilkan ketentraman. Keterputusan para psikolog konvensional membuatnya beralih kepada religiusitas. Keyakinan kepada Tuhan dapat menyebabkan seseorang mencapai kesejahteraan psikis.[[29]](#footnote-29) Oleh sebab itu orang yang mampu mengimplementasikan nilai-nilai spiritualitas, akan mampu untuk megambil hikmah disetiap peristiwa yang ia alami.

Ada beberapa alasan mengapa perkembangan psikoterapi bisa menjadi seperti yang pada saat ini. Dimana psikologi barat harus mengambil nilai-nilai agama dalam mengatasi berbagai konflik yang dialami manusia diera milenial sekarang ini. *Pertama*, agama memandang manusia secara universal. Dalam memandang hakikat kehidupan, agama menggunakan dimensi eksoteris dan esoteris. Tidak hanya kepercayaan rasional saja namun juga keimanan.[[30]](#footnote-30)

Penyembuhan dengan menggunakan pendekatan agama sebenarnya adalah metode yang paling klasik. Berabad-abad yang lalu, para nabi sudah melakukannya sebagai terapi, terutama untuk mengatasi problem-problem ruhaniyah. Dogma-dogma agama selalu diberikan nabi kepada para pengikutnya. Seperti ketika Nabi Muhammad berdakwah menyebarkan ajaran-ajaran Islam kepada masyarakat jahiliyyah. Meraka yang pada awalnya berprilaku menyimpang seperti perzinaan, minum khamar, musyrik, saling memusuhi, berubah menjadi sadar akan pentingnya hidup bersosial, saling menghargai makhluk Allah.

Jelas sekali bahwasannya dimensi ruhaniyah manusia memerlukan nasihat-nasihat berupa ajaran Islam. Cara berfikir positif menjadi gerbang awal dalam menaggapi berbagai macam tekanan. Dengan menghadirkan nilai-nilai agama yang berasal dari wahyu Tuhan menjadikan manusia sadar bahwa ia hanyalah makhluk lemah yang tak berdaya. Perlu menghadirkan kekuatan Tuhan dalam menyikapi gejolak kehidupan yang melanda.

1. Tujuan dan Fungsi Psikoterapi

Banyak sekali manfaat yang dapat diambil dari psikoterapi. Secara sistematis ilmu ini bisa digunakan untuk menganalisa dan memahami berbagaimacam problema kehidupan manusia. Selain untuk gejala-gejala fisik maupun psikis.[[31]](#footnote-31) Dengan memadukan teori barat dan timur psikoterapi bisa memberikan pencerahan dan solusi kepada semua kalangan dalam jangka pendek maupun panjang.

Dilihat darisudut pandang dan cara praktiknya psikoterapi tidak bertentangan dengan ajaran Islam. Dalam prosesnya antara terapis dan pasien harus ikhtiar dan tawakal kepada Allah Swt. Usaha-usaha yang dilakukan oleh terapis tidak boleh sedikitpun ada rasa takabur, sehingga berdampak pada hasil yang negatif. Tawakal dan selalu *ḥusn al-ẓann* kepada Allah akan semakin mempercepat kesembuhan. Karena dari Dialah segala macam obat.

Fungsi preventif dalam psikoterapi perlu dilakukan agar pasien dapat memahami secara mendalam kondisi dirinya, bagaimana kebiasaan yang dilakukannya, apakah sudah sesuai dengan standar kesehatan, serta dapat mengetahui sumber penyakit yang dideritanya. Selain itu prinsip preventif harus selalu dijaga agar kesehatan jasmani dan ruhani selalu stabil. Lima hal tersebut adalah *ḥifẓ-al-dīn* (memelihara ketentuan ibadah dari agama) *ḥifẓ al-nafs* (memelihara kebersihan Jiwa), *ḥifẓ al-māl* (memelihara harta), *ḥifẓ al-‘aql* (memelihara yang merusak akal).[[32]](#footnote-32)

1. **Ḥusn al-Ẓann**
2. Definisi *Ḥusn al- Ẓann*

*Ḥusn al-ẓann* secara etimologi berasal dari kata *ḥusn* dan *al-ẓann* yang artinya berprasangka baik. salah satu sifat terpuji ini harus dimiliki oleh setiap manusia agar dicatat oleh Allah sebagai hamba yang beriman dan bertaqwa kepada Allah. Dengan *ḥusn al-ẓann* manusia bisa selamat di dunia dan akhirat, sebab orang yang selalu berprasangka baik akan selalu taat dengan perintah Allah. Ia selalu yakin dan bersyukur terhadap apapun yang diberikan Allah kepada dirinya. Antonim dari *ḥusn al-ẓann* adalah *sū’ al-ẓann*, yaitu prasangka atau dugaan buruk terhadap orang lain tanpa didasari data yang jelas.[[33]](#footnote-33) jadi orang yang bersifat *sū’ al-ẓan* akan selalu memandang segala sesuatu dari kaca mata negatif, sedangkan *ḥusn al-ẓann* memandang dari sisi positifnya.

Berprasangka baik kepada Allah, merupakan salah satu bentuk ibadah ruhaniah sehingga tidak nampak secara fisik-motorik. Karena di dalam Islam tidak hanya yang empiris dan rasionalis saja yang menjadi titik tekan, melainkan ada yang lebih urgen lagi yaitu prilaku hati (*‘amal al-qalb*). Antara esoteris dan eksoteris perlu diperhatikan.[[34]](#footnote-34) Inilah yang nantinya akan dimintai pertanggung jawaban atas perbuaannya masing-masing. Berangkat dari sinilah psikologi akhirnya juga menganalisa potensi metafisik pada manusia seperti *qalb, al-nafs,* dan *rūh.*[[35]](#footnote-35)

Apabila dilihat dari awal perkembangannya, ketika psikologi barat hanya berkutat pada prilaku eksoteris saja, maka psikologi Islam memandang seluruh fenomena psikis manusia. *Qalb, al-nafs,* dan *ruḥ* dikaji secara bersamaan. Dimensi esoteris ini justru memiliki pengaruh yang sangat besar sekali terhadap prilaku manusia. Dalam konteks ini, *ḥusn al-ẓann* pada hakikatnya tidak bisa dilihat dengan mata indrawi saja, namun bisa dibuktikan dengan indiktor-indikator dan prilakunya sehari-hari, apakah sudah sesuai dengan apa yang diajarkn oleh Allah, rasul dan para ulama.[[36]](#footnote-36)

*Ḥusn al-ẓann* bukanlah sekedar fenomena fiktif belaka, namun merupakan perintah langsung dari Allah dalam Q.S. al-Hujarat [49]: 12 yang artinya: “Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa”.[[37]](#footnote-37) Ayat ini menjelaskan bahwasannya Allah melarang hamba-hambanya yang beriman dan bertaqwa dari banyak prasangka, yaitu melakukan tuduhan dan penghianatan terhadap keluarga dan kaum kerabat serta umat manusia secara keseluruhan yang tidak pada tempatnya, karena sebagian dari prasangka itu murni perbuatan dosa. Oleh sebab itu jauhilah banyak prasangka sebagai suatu kewaspadaan. Amir al-mukminīn Umar ibn Khattāb pernah berkata bahwa “Janganlah kalian berprasangka terhadap ucapan yang keluar dari saudara mukminmu kecuali dengan prasangka baik. Sedangkan engkau sendiri mendapati adanya kemungkinan ucapan itu mengandung kebaikan.[[38]](#footnote-38)

Sangat jelas sekali bahwa Islam sangat mendorong manusia untuk selalu optimis dan berusaha semaksimal mungkin dalam menjauhi sifat prasangka kepada Allah. Dengan percaya akan kebesaran-Nya, yakin bahwa apapun yang diberikan kepada hambanya ada manfaatnya, dapat menimbulkan semangat untuk selalu bersikap baik. Oleh sebab itu Islam dengan tegas melarang bersikap pesimistik. Terlebih lagi jikalau sifat pesimistik ditujukan kepada Allah, maka akan menyebabkan kegelisahan hati.[[39]](#footnote-39) Jika hal ini berada dalam diri manusia maka dapat menyebabkan ketidak percayaan diri.

Anjuran untuk selalu yakin akan apapun yang dilakukan merupakan salah satu perintah Allah. Sikap optimis ini harus diringi dengan kerja keras dan kerja cerdas. Meskipun demikian, sebagai manusia harus menyadari bahwa dia tetap manusia yang tidak bisa menentukan nasibnya. Agama Islam memberikan ajaran bahwasannya Allah telah memberikan apapun yang terbaik bagi hambanya. Antonimnya, keyakinan terhadap sesatu yang buruk secara tidak langsung juga akan mempengaruhi hasil yang akan dicapai, seperti rasa cemas, khawatir, ketakutan, maka Allah pun juga akan memberikannya sesuai apa yang ada dalam perasaannya.

*Ḥusn al-ẓann* adalah sistem berfikir yang sangat diapresiasi oleh Islam. Melalui sistem ini manusia akan terhindar dari peristiwa pahit yang pernah dialami dimasa lampau. Pengalaman-pengalaman traumatik yang pernah terukir bisa dikendalikan dengan mudah, karena ia mampu mengambil hikmah dibalik setiap peristiwa. Pinandito mengatakan bahwa *ḥusn al-ẓann* adalah gerbang pertama manusia dalam berfikir dan menganalisa berbagai macam peristiwa.[[40]](#footnote-40)

Prsangka, keyakinan, dan pola pikir seseorang menurut prespektif Islam sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan realita. Oleh sebab itu optimistik terhadap apa yang akan datang sangat diperlukan. Berprasangka baik kepada Allah adalah yakin dan percaya bahwasnnya apapun yang diberikan Allah merupakan bentuk kasih dan sanyangnya, bukan karena murkanya. Dengan *ḥusn al-ẓann* seseorang akan merasakan manfaat, selalu bersyukur, tidak mudah mengeluh..

1. Macam-macam *Ḥusn al- Ẓann*

Menurut perspektif Yucel-sebagaimana yang dikutip oleh Uly Gusniarti-membagi *Islamic Positive Thinking* (*ḥusn al-ẓann*) menjadi tiga macam yaitu *Ḥusn al-ẓann bi Allāh, ḥusn al-ẓann bi al-nās, ḥusn al-ẓann* kepada peristiwa-peristiwa.[[41]](#footnote-41) *Ḥusn al-ẓann* kepada Allah adalah dengan meyakini akan kebesaran-Nya. Segala sesuatu yang ada di alam semesta ini merupakan hasil ciptaan Allah Swt. Sehingga manusia harus mengapresiasi dan meyakini bahwasannya semuanya tidak ada yang sia-sia. Dengan segenap potensi-potensi yang diberikan oleh Allah, manusia harus mampu mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari.[[42]](#footnote-42) Sebagaimana yang dikatakan oleh Ibn ‘Arabī bahwa refleksi atas proses penciptaan alam semesta ini adalah hasil manifestasi Tuhan yang maha kuasa. Sistem berfkir semacam ini akan menjadikan manusia semakin positif atau *ḥusn al-ẓann* kepada Allah.

*Ḥusn al-ẓann* kepada berbagai peristiwa maksudnya adalah meyakini bahwa semua peristiwa yang ada di muka bumi seperti hujan, panas, kemarau, dan lain-lain adalah fenomena yang sudah menjadi kehendak Allah. Meskipun sebagian orang ada yang mengeluh ketika tiba masa yang dianggap tidak menguntungkan dirinya. Padahal pada esensinya peristiwa itu semua sudah diatur oleh Allah demi terciptanya keseimbangan alam semesta.

*Ḥusn al-ẓann* kepada sesama manusia. Maknanya adalah selalu menjaga hubungan baik antar sesama. Secara eksplisit di dalam al-qur’an maupun hadis sudah menjelaskan bagaimana menjaga hak-hak sesama muslim. Imam al-Ṭabarī menyatakan bahwa secara implisit, prilaku negatif merupakan bipola dari dimensi *su’uẓann’* kepada sesama manusia.

Dalam literatr sejarah nabi, pernah dikisahkan tentang sikap *ḥusn al-ẓann* nabi kepada sesama makhluk Allah, yaitu ketika berhadapan dengan penduduk Thaif. Penolakan masyarakat kepada Nabi dengan cara kasar bahkan sampai dilempari batu. Peristiwa ini menimbulkan kemarahan Jibril AS dan meminta izin untuk menimpakan gunung kepada penduduk Thaif. Namun sikap Muhammad sebagai Rasulullah tidak membuat beliau emosi, akan tetapi tetap didoakan. Nabi memahami jika masyarakat belum tahu siapa dirinya dan bagaimana ajaran yang dibawa. Rasulullah meyakini bahwa suatu saat pasti ada diantara mereka yang mau beriman dan menyembah Allah.

1. Ciri-ciri orang bersifat *Ḥusn al-Ẓann*
2. Sabar

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* sabar diartikan sebagai bahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati).[[43]](#footnote-43) Kata in merupakan serapan dari bahasa arab, yaitu *al-ṣabru* yang berasal dari kata *ṣa ba ra.* Menurut pakar bahasa arab, Ibn Fāris , kata ini memiliki tiga makna dasar, yaitu: 1) menahan dan mengekang, 2) bagian yang tertinggi pada sesuatu, dan 3)segala sesuatu yang keras dan seperti besi, batu dan lainnya.[[44]](#footnote-44) Ketiga makna ini memberikan kesan bahwa sabar adalah sebuah upaya untuk menahan diri dan mengekang segala bentuk keinginan hawa nafsu, yang dilakukan dengan penuh kesungguhan dan menempa diri secara keras, agar bisa sampai pada puncak kebahagiaan.

Sabar bukanlah sebuah kepasrahan dan ketundukan tanpa perlawanan dan kerja keras, tetapi sabar adalah usaha keras untuk mengatasi kesulitan dengan tetap tegar dan penuh keyakinan akan datangnya keberuntungan dikemudian hari. Upaya itu juga dibarengi dengan niat mencari ridha Allah. Al-Qusyairy mengutip pendapat Syeikh Abū ‘Ali al-Daqqāq mengatakan bahwa esensi sabar adalah ketika seseorang keluar dari cobaan dalam keadaan sebagaimana memasukinya.[[45]](#footnote-45) Orang seperti ini, menurut Muṣṭafa al-Ghalayyain adalah orang yang berakal sempurna.[[46]](#footnote-46)

1. Tawakal

Manusia dalam kehidupanya selalu dipenuhi dengan berbagai macam keadaan dan ujian. Baik dalam intern keluarga sendiri maupun dalam komunitas bermasyarakat. Dengan segenap potensi yang dianugrahkan Allah, manusia tetap memerlukan bantuan pertolongan, dan pelindung. Ini lah yang dinamakan wakil atau orang yang bisa membantu keperluan manusia. Dalam Islam manusia dituntut untuk menjadi orang yang *tawakal.*[[47]](#footnote-47)Istiah disini terkadang disalah artikan oleh masyarakat seabgai alibi untuk bermalas-malasan. Karena belum ikhtiar terlebih dahulu langsung tawakal. Padahal Allah berjanji akan memberikan rezeki sesuai dengan usaha hambanya.

Imam al-Qusyairy memberikan pendapat bahwa tawakal ialah mengosongkan hati dari keinginan untuk tercapainya kebutuhan ketika bekerja mencari rezeki.[[48]](#footnote-48) Imam al-Gazālī dalam *iḥyā’ ‘ulūm al-dīn—*sebagaimana dikutip oleh Hanafi—menyatakan bahwa diskusi tentang *tawakal* adalah sangat sulit dan samar.[[49]](#footnote-49) Oleh sebab itu perlu kewaspadaan dalam menyampaikan hal ini. Masyarakat yang tidak memahami secara komprehensif bisa terjebak dalam interpretasi. Sehingga dikhawatirkan terjadi degradasi dalam kepasrahan kepada Allah.

Imam Abī Zakariyyā Yaḥya Ibn Sharif al-Dīn al-Nawawī al-Dimashqī mengatakan bahwa tawakal adalah buah dari yakin. Sedangkan yakin sendiri adalah kekuatan iman yang dimiliki manusia sebagaimana yag diajaran oleh Allah dan rasul. Seseorang yang tawakal kepada Allah akan menggantungkan segala amalnya hanya kepada Allah Swt, baik dari segi lahir maupun batin. Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Ṭalaq ayat 3. Disini menjelaskan bahwa Allah akan mencukupi kebutuhan hambanya yang senantiasa selalu tawakal kepada-Nya.[[50]](#footnote-50)

Derajat tawakal memang cukup sulit untuk diterapkan bagi orang awam, namun demikian tidak menutup kemungkinan seseorang dapat meraih derajat tersebut. Ibn Qayyim dalam *Madārij al-Sālikīn* memberikan metode atau langkah-langkah untuk menggapainya. *Pertama,* makrifat kepada Allah dan sifat-sifat-Nya. Dengan mengatahui segala apa yang menempel pada-Nya, manusia akan selalu rendah hati dan yakin bahwa apa yang sedang menimpanya adalah atas kehendak-Nya.[[51]](#footnote-51) *Maqām* makrifat membuat manuia tidak merasa takut kecuali kepada Allah.[[52]](#footnote-52)

*Kedua, Ithbāt* yaitu penetapan adaanya kausalitas. Seseorang yang menafikan adanya sebab akibat bisa berdampak pada kerancuan tawakal. Allah sebagai *musabbib al-asbāb* selalu memberikan sara untuk berpikir tentang realitas yang terjadi sekarang hinga pada puncaknya yaitu Allah ‘*azza* *wajallā. Ketiga, istiqāmah* dalam tauhid, orang yang masih lemah dalam mengesakan Tuhan akan sulit mencapai *maqām* tawakal. Jika *I‘timad* kepada selain Allah masih saja dilakukan, maka belum dianggap tawakal. *Keempat,* bertumpu dan bersandar hati hanya pada Allah dan merasa tenang bersama-Nya.[[53]](#footnote-53) Jika keempat sifat di atas termanifestasikan kedalam jiwa seseorang, maka secara otomatis orang tersebut akan *muṭmainn al-Qulūb.* Dia dapat menyikapi segala makna dalam kahidupannya.

Tawakal mempunyai peran penting dalam mensukseskan suatu tindakan atau ikhtiyar. Usaha tanpa tawakal akan menyebabkan seseorang stress ketika mengalami kegagalan, sedangkan tawakal saja tanpa ikhtiar adalah pemalas. Nabi Muhammad menbenci umatnya yang pemalas, karena tidak sejalan dengan sunahnya. Semangat dalam etos kerja harus dimiliki oleh orang muslim. Sukses hanya bisa diraih dengan usaha yang maksimal, tidak bisa hanya diam saja. Jadi, Tawakal dan ikhtiar merupakan korelasi yang tidak dapat dipisahkan.[[54]](#footnote-54)

Konklusinya adalah tawakal tidak hanya secara spirtual saja, namun juga diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sikap dalam bermasyarakat, kerja, dan sebagainya. Dimana cermin-cermin sifat terpuji ini mutlak harus dilakukan agar kejernihan hati dapat tercapai. tawakal juga bisa dikatakan hukum kausalitas. Sebesar apa usaha yang dilakukan akan berdampak juga pada hasil yang diperolehnya.[[55]](#footnote-55)

1. Syukur

Salah satu kunci orang agar bahagia adalah dengan bersyukur kepada Allah atas segala apa yang sedang ia terima. Syukur yang benar adalah selalu berorientasi pada yang maha kuasa. Oleh sebab itu Allah berfirman dalam kalamnya bahwa perintah syukur selalu dikaitkan dangan *al-dhikr.*[[56]](#footnote-56) Imam al-Ghazālī-sebagaimana dikutip oleh Hanafi-menegaskan bahwa perintah bersyukur selalu berdampingan dengan perintah berzikir. Ini menandakan bahwa tingkat keurgenannya sangat tinggi.[[57]](#footnote-57)

Paradigma tentang syukur sangat banyak sekali. Diantaranya adalah pendapat Muhammad al-Rāzī yang mengatakan bahwa syukur adalah bentuk pujian kepada pihak yang telah berbuat baik atas segala kebaikan yang telah diberikan. Mohamad Takdir membagi syukur menjadi empat makna dasar. Yaitu *Pertama,* Puas terhadap yang ia miliki sekarang. Ia yakin bahwa Allah memeberikan kekayaan sesuai dangan kebutuhan hambanya, meskipun secara hitungan sedikit. *Kedua,* kepenuhan dan ketabahan. Ia yakin ketika orang lain menganggap kurang, justru ia menganggapa sebuah kelebihan. *Ketiga,* Ia Yakin bahwa Allah pasti memberikan nikmat atau kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. *Keempat,* ketika ia mempunyai keluarga dan semuanya bahagia.[[58]](#footnote-58)

Adapun hakiakat syukur dibagi menjadi tiga macam yaitu syukur hati, syukur lisan dan syukur amal perbuatan. Dari tiga hal inilah manusia bisa diidentifikasi apakah ia hamba yang bersyukur atau tidak. Hati orang yang bersyukur akan selalu ikhlas dan pasrah terhadap segala karunia yang diberikan Allah. Orang yang selalu bersyukur tidak ada rasya khawatir sedikitpun terhadap apa yang akan datang.[[59]](#footnote-59) Setelah hatinya sudah Istiqomah, maka lisanpun juga harus bersyukur. Bentuk syukur lisan adalah selalu mengucapkan kalimat-kalimat *ṭayyibah* seperti *subḥāna Allāh, alḥamd li Allāh* dan lain sebagainya.

Implementasi syukur tidak hanya melalui hati dan lisan saja, namun juga dalam bentuk praktis.[[60]](#footnote-60) Allah memberikan manusia bentuk fisik yang sempurna dengan fungsinya masing-masing. Untuk mewujudkan syukur dalam perbuatan, maka setiap apa yang dilakukan harus memberikan manfaat bagi orang lain. Tangan, kaki, dan seluruh anggota tubuh digunakan sebagai sarana beribadah dan bertaqwa kepada Allah.

Banyak sekali manfaat yang bisa diambil dari sifat syukur diantaranya adalah dapat menghapus ketakutan, kekhawatiran, deperesiasi, stress dan sifat buruk lainnya. Dengan selalu bersyukur kebahagiaan, kesabaran, keramahan, serta ketentraman jiwa akan selalu hadir dalam diri manusia. Sifat terpuji ini dapat mendatangkan solusi dari masalah-masalah yang sedang dihadapi, karena orang yang barsyukur akan mampu berfikir jernih terhadap problem yang dihadapi. Syukur adalah vaksin, dan anti septik. [[61]](#footnote-61)

1. Qana’ah

Secara leksikal *qanā‘ah* artinya merasa puas, merasa cukup dengan apa yang diterima.[[62]](#footnote-62) Secara terminologi ada beberapa penjelasan menurut para sufi. Muhammad ‘Alī al-Tirmidhi mengatakan bahwa *qanā‘ah* adalah kepuasan jiwa terhadap nikmat yang telah diberikan. Orang seperti ini akan menemukan kecukupan di dalam apa yang ada dan tidak menginginkan apa yang tidak ada. Dia yakin Allah sudah memberikan sesuai dengan proporsinya dan rasa kasih sayang kepada hambanya.[[63]](#footnote-63)

Sifat *qanā‘ah* dapat dicapai dengan beberapa syarat, *pertama,* usaha yang sungguh-sungguh, maksimal dan halal, *kedua,* berhasil mencapai usaha yang maksimal dan sungguh-sungguh tersebut, *ketiga,* dengan suka ria menyerahkan apa yang sudah dihasilkan dan puas dengan apa yang telah diperolehnya dan tetap *ḥusn al-ẓann* kepada Allah bahwasannya keadaan sekarang adalah yang terbaik dan mengandung hikmah dibalik peristiwa.[[64]](#footnote-64)

1. **Konflik.**
2. Definisi Konflik

Secara etimologi konflik berasal dari bahasa latin *configere* yang mempunyai makna saling memukul. Sedangkan perspektif sosiologis konflik diinterpretasikan sebagai proses sosial antara dua individu atau lebih—bisa juga kelompok—dimana pihak yang satu berusaha untuk menyingkirkan pihak yang lain.[[65]](#footnote-65) Dalam KBBI konflik diartikan percekcokan, perselisihan, atau pertentangan.penegrtian ini mengindikasikan bahwa konflik adalah sebuah peristiwa yang terjadi antara dua insan atau lebih.[[66]](#footnote-66) Kata percekcokan sendiri memiliki kata dasar cekcok yang bermakna bertengkar, berselisish dan berbantah. Kondisi ini mengindikasikan ada dua orang atau kelompok yang berebut untuk menang.[[67]](#footnote-67)

Menurut Fajar, konflik sebenarnya lebih mengarah pada kondisi psikologis yang eksis di belakang individu. Sebab pada esensinya semua prilaku manusia ada relevansinya dengan kondisi psikologis. Jika kondisinya buruk, maka akan mengirim sinyal pada otak buruk juga. Akibatnya tindakan maupun prilaku seseorang akan terlihat buruk. Keadaan yang seperti ini merupakan dorongan dari dalam individu terhadap dunia sekitarnya.[[68]](#footnote-68)

Stragner dalam Puspita mengatakan bahwasannya konflik adalah sebuah keadaan dimana dua orang saling bersaing untuk menang atau kalah. Mereka berjuang sesuai dengan persepsinya masing-masing tanpa adanya kerjasama. Menurut Stragner kondisi seperti ini adalah positif karena menimbulkan semangat bekerja bagus.[[69]](#footnote-69) Dengan adanya persingan sehat yang tidak saling menjatuhkan konflik akan berkembang serta bermanfaat dalam sebuah perusahaan arau pesantren.

Johson mengatakan—sebagaimana dikutip oleh Supratiknya mengatakan bahwa konflik tidak hanya mengandung unsur negatif, namun juga positif. Diantaranya adalah konflik dapat meningkatkan kesadaran bahwa terdapat problem yang harus diselesaikan. Hal ini sebagai pengingat bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, sehingga perlu gotong royong dalam menyelesaikan problematika yang ada. Selain itu konflik juga bisa menjadikan seseorang lebih baik dari yang sebelumnya. Dia bisa belajar dari pengalaman buruk yang pernah dilaluinya. [[70]](#footnote-70)

Setiap interaksi sosial yang berlangsung mengandung unsur-unsur konflik, perbedaan paradigma dan interpretasi.[[71]](#footnote-71) Inilah yang dapat menghalangi jalannya hubungan satu sama lain. Gesekan yang tidak dapat dikendalikan akan condong menjadikan permusuhan. Oleh sebab itu, perlu adanya pengendali konflik atau manajemen konflik yang baik agar konflik yang ada tidak menimbulkan disintegrasi.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa konflik bisa menimbulkan efek positif ataupun negatif tergantung persepsi masing-masing. Berarti positif jika persaingan yang terjadi antar individu maupun kelompok bertujuan untuk mencari yang terbaik dan tidak ada yang merasa terganggu. Sedangkan konflik yang negatif adalah konflik antara dua individu atau kelompok dimana mereka saling menjatuhkan satu sama lain. [[72]](#footnote-72)

1. Macam-macam konflik

Banyak sekali persepsi seseorang dalam memaknai apa sebenarnya konflik itu. Keragaman persepsi tersebut dihegemoni oleh beberapa faktor, seperti budaya, pendidikan, agama, pengalaman menghadapi konflik, dan lain-lain. Menurut Soejono Soekamto Secara umum persepsi seseorang tentang konflik terbagi menjadi beberapa macam. *Pertama* Konflik Pribadi, yaitu konflk yang terjadi karena terjadinya diferensiasi pradigma dalam interpretasi. Individu yang satu tidak mau menerima pendapat yang lain, dan juga sebaliknya. Kedua-duanya saling bersikukuh terhadap gagasannya masing-masing.[[73]](#footnote-73)

*Kedua.* Konflik antar etnis yaitu konflik yang muncul karena adanya perbedaan budaya satu sama lain. Etnis suatu daerah belum tentu bisa diterima oleh daerah yang lain. Ketika kumpul di suatu daerah, yang terjadi adalah fanatisme terhadap budaya masing-masing. Sehingga terjadilah ketegangan diantara mereka. *Ketiga,* konflik antar agama, konflik yang lahir dari keberagaman agama. Keyakinan terhadap agama merupakan keyakinan yang mutlak tanpa pembanding.[[74]](#footnote-74) Tertanam semenjak ia masih kecil. Padahal di Indonesia terdiri dari berbagai macam agama.

*Keempat,* konflik antar golongan atau kelas sosial. Konflik ini bersifat vertikal. Strata yang berbeda menjadikan karakter yang berbeda pula. Tinggi rendahnya strata sosial bisa disebabkan karena jenis pekerjaan, jumlah kekayaan, tingginya jabatan dan lain-lain. *Kelima,* konflik antar ras. Perbedaan warna kulit dan ciri lainnya bisa juga menyebabkan konflik. Sebab perbedaan ini sudah ada sejak ia lahir. Mereka hidup dalam kelompok masyarakat yang beraneka ragam.[[75]](#footnote-75)

Proses dan penyebab terjadinya konflik menurut Weni Puspita terbagi menjadi empat macam. *Pertama* adalahkonflik individu. Konflik ini dizaman modern ini hampir tidak bisa dihilangkan. Akan selalu muncul dalam diri seseorang ataupun terhadap orang lain. Keberagaman pendapat dan latar belakang dalam suatu kelompok, organisasi menjadikan konflik selalu muncul dan mustahil dapat dihindari.[[76]](#footnote-76)

*Kedua* konflik antara individu. Konflik ini sering terjadi pada sebuah lembaga organisasi, terutama antara indivdu dengan individu yang lain. Perbedaan kemampuan, jabatan, ekonomi, dan pendidikan serta faktor perbedaan kepentingan menjadi faktor utama terjadinya konflik. Perbedaan inilah yang akirnya berujung pada konflik, yaitu pertentangan yang terjadi antara dua orang dan tidak saling bekerjasama degan baik. padahal syarat agar organisasi dapat berjalan dengan baik adalah adanya kerjasama dan adanya komunikasi persuasif yang terjalin secara efektif. [[77]](#footnote-77)

*Ketiga* adalah konflik individu dengan kelompok. Individu dalam konflik ini sebenarnya memiliki pemahaman dan kepentingan yang sama, namun secara personal setiap orang pasti memilki karakter kepribadian yang berbeda. Parbedaan inilah yang mengakibatkan terjadinya perbedaan persepsi dalam mengatasi setiap problematika yang muncul. *Keempat,* konflik antar kelompok, adalah suatu perkumpulam individu yang tergabung dalam suatu ikatan dalam mencapai tujuan yang sama namun dengan karakter yang berbeda-beda.[[78]](#footnote-78)

Selain faktor diatas, kondisi emotional seseorang sangat berpotensi menyebabkan konflik. Interaksi sosial yang dilakukan individu dengan masyarakat dapat meyebabkan terjadinya pergesekan persepsi yang berdampak negatif. Emosi merupakan kondisi dalam diri seseorang yang mewakili perasaan yang kompleks, kadang senang, marah, ataupun biasa-biasa saja. Kondisi tersebut merupakan respon dari stimulus yang diberikan oleh orang lain dari hasil interaksi sosial.

Emosi sangat urgen sekali bagi kepentingan masusia, diantaranya adalah mendidik anak untuk bertindak cepat. Emosi adalah hasil sebab dan akibat dari kejadian-kejadian di masyarakat. Sehingga diperlukan kecekatan dan respon yang cepat dalam menghadapi berbagai macam situasi. Emosi menjadikan seorang anak akan lebih bijaksana dalam menyikapi berbagaimacam problematika, baik sekarang maupun akan datang. Dengan kondisi emosional yang sudah stabil, anak tidak akan mudah terpengaruh oleh stimulus negatif yang diberikan masyarakat karena sudah memiliki kontrol sosial yang kuat.

1. Singgih D. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi* (Jakarta: Gunung Mulia, 2007), 144. [↑](#footnote-ref-1)
2. M. Amin Syukur, “Sufi Healing: Terapi dalam Literatur Tasawuf”*, Walisongo,* Vol. 20, No 2, 2012, 394. [↑](#footnote-ref-2)
3. John Ecchol dan Hasan Shadily, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia, 1992), 586. [↑](#footnote-ref-3)
4. Q.S. Yunus: 57 [↑](#footnote-ref-4)
5. ‘Abd Allāh Ibn Muḥammad, *Tafsir Ibn Kathīr Jilid 4,* terj. ‘Abd al-Ghafar (Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi‘i, 2008), 288. [↑](#footnote-ref-5)
6. Q.S. al-Isra’: 7. [↑](#footnote-ref-6)
7. Iin Tri Rahayu, *Psikologi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer* (Malang: UIN Malang Press, 2009), 191 [↑](#footnote-ref-7)
8. Yustinus Semium juga mengatakan demikian bahwa psikoterapi merupakan proses komunikasi antara pasiean dan terapis secara sistemastis. Lihat, Yustinus Semium, *Kesehatan Mental 3* (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2006), 345. [↑](#footnote-ref-8)
9. Iin Tri Rahayu, *Psikologi Perspektif Islam*, 194-195. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ibid. Seorang psikiater dan tokoh psikologi analisis berkebangsaan Swiss. Ia lahir pada tahun 1875 dan meninggal 1961 M. Http://id. Wikipedia.org/Carl\_Gustav\_jung. (6 Mei 2019). [↑](#footnote-ref-10)
11. Singgih D. Gunarsa, *Konseling*, 145. [↑](#footnote-ref-11)
12. M. Amin Syukur, “Sufi Healing”, 394. [↑](#footnote-ref-12)
13. J. P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi,* terj. Kartini Kartono (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), 507. [↑](#footnote-ref-13)
14. Aliran ini berkembang dipertengahan abad ke 19 dipelopori oleh Wilhelm Wundt. Ia bekerja secara intens menyelidiki unsur-unsur pembentukan kesadaran mental. Pendekatan terpenting untuk menyempurnakan teori ini adalah menggunakan analisis instropektif. Alex Sobur, *Psikologi Umum* (Pustaka Setia, 2016), 94. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ibid., 96. [↑](#footnote-ref-15)
16. Psikoanalisis merupakan embrio lahirnya beberapa teori berikutnya. Psikologi ini fokus pada gangguan kepribadian dan neurotik. Sigmun Freud menemukan teori ini pada tahun 1986. Memang paa awalnya banyak sekali kontroversi yang muncul dari penelitiannya ini. Namun pada perkembangannya teori ini diakui oleh para sarjana. Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, 2014), 140-141. [↑](#footnote-ref-16)
17. Singgih D. Gunarsa, *Konseling*, 144. [↑](#footnote-ref-17)
18. Awal mula kemunculan teori ini pada tahun 1912 M. Didirikan oleh Max Wertheimer dan kemudian dikembangkan oleh Kurt Koffka dan Wolfgang Kohler. Mereka mengkritik teori sebelumnya terutama strkturalisme yang dianggap terlalu elemenistik. Lihat, Alex Sobur, *Psikologi,* 104. [↑](#footnote-ref-18)
19. ‘Abd al-‘Azīz al-Dānirī, *Pembersih Kalbu,* terj. Muzakir AS (Bandung: PUSTAKA, 2002), 3. [↑](#footnote-ref-19)
20. Musfir Ibn Said al-Zahranī, *Konseling Terapi,* terj. Sari Narulita dan Miftahul Jannah (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 45-46. [↑](#footnote-ref-20)
21. Al-Qushairi Mengatakan bahwa zikir itu ada dua macam, yaitu zikir lisan dan hati. Tahapan yang sempurna adalah dengan lisan sembari dihayati di dalam hati. Pada esensinya yang dapat merubah dan emberikan pengaruh adalah hati. Jadi seandainya ada seseorang melakukan keduanya, maka ia akan mencapai derajat yang sempurna dalam proses pendakiannya menuju Allah. Imam al-Qushairi al-Naisabury, *Risālah al-Qusyairiiyah: Induk Ilmu Tasawuf,* terj. Mohamad lukman Hakiem (Surabaya: Risalah Gusti, 1997)*,* 261. [↑](#footnote-ref-21)
22. Muzakkir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2018), 3. Lihat pula, Tri Astutik Haryanti, “Modernitas dalam Perspektif Seyyed Hossein Nasr”, *Jurnal Penelitian,* vol. 8, no. 2, (November 2011), 307-309. [↑](#footnote-ref-22)
23. Roy Mayasari, “Islam dan Psikoterapi”*,* dalam jurnal *Islam dan Psikoterapi,* Vol. 6, No. 2, 2013, 245.Sigmun Freud meyebutkan bahwa orang yang beribadah sebagai penderita neurosis (agama adalah angan-angan atau *wishfulfillment*). Lihat Fuad Nashori, *Agenda Psikologi Islam,* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2002), 17. Lihat pula, Abdul Mujib, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 215. [↑](#footnote-ref-23)
24. Diantara tokoh tersebut adalah Abraham H. Maslow dan Carl R. Rogers. Mereka mengkritik aliran psikoanalisis, karena aliran ini hanya melihat manusia dari sisi negatifnya saja. Sehingga maslow menyarankan agar melihat dari kacamata positif juga, seperti kebahagiaan, hati yang damai, kepuasan hati, kebajikan, kebaikan, dan persahabatan. Lihat, Fuad Nashori, *Agenda*, 19. [↑](#footnote-ref-24)
25. Logoterapi secara etimologi berasal dari kata *logos* dan *therapy*. Logos berarti makna menjadi seorang manusia. Terapi ini berusaha untuk menembus dimensi spiritual manusia. Sebagai makhluk yang unik manusia menerima tanggung jawab dari kebebasan tindakan yang ia lakukan. Lihat, Yustinus Semium, *kesehatan,* 440. [↑](#footnote-ref-25)
26. Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning,* terj. Haris Priyatna (Jakarta: Mizan Plubika, 2017), 140-144. [↑](#footnote-ref-26)
27. Sebuah gagasan baru dalam dunia psikologi yang sudah terbukti secara ilmiah. Metode dengan standar yang sangat tinggi, menjadikan gagasan ini menembus eseensi dari jati diri menjadi manusia. Bagaimana orang menjadi bahagia, sedih, marah dan lain-lain. Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 1-3. [↑](#footnote-ref-27)
28. Ibid., 6. Gagasan ini namapaknya senada dengan apa yang dicetuskan oleh salah satu tokoh tasawuf nusantara yaitu Buya Hamka. Dalam bukunya tasawuf modern Tasawuf modern mengajarkan prilaku-prilaku dan akhlak yang baik dalam pergaulan hidup dunia dan sikap ketaatan yang tinggi kepada Allah swt. Untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Replubika, 2017), x [↑](#footnote-ref-28)
29. Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif,* 4. [↑](#footnote-ref-29)
30. Ibid., 5 [↑](#footnote-ref-30)
31. Meisil B Wulur, Psikoterapi Islam, (Yogyakarta: Deeplublish, 2015), 11 [↑](#footnote-ref-31)
32. Ibid. [↑](#footnote-ref-32)
33. Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah dan Akhlak* (Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2009), 86. [↑](#footnote-ref-33)
34. Miftahur Rahman, *Keajaiban Seribu Dinar: Menyikap Keajaiban rezeki dengan Kecerdasan Otak kanan Berdasarkan Alquran* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2012), 9. [↑](#footnote-ref-34)
35. Roli Abdul Rohman, *Menjaga Akidah*, 8*7.* [↑](#footnote-ref-35)
36. Ahmad Rusydi, “Husn Al-Ẓann: Konsep Berpikir Positif dalam Perspektif Psikologi Islam dan Manfaatnya Bagi Kesehatan Mental”,  *Proyeksi,* Vol. 7 No. 1, 2012, 18. [↑](#footnote-ref-36)
37. Alex Shobur mengutip pendapat Sherif bahwasannya prasangka adalah suatu istilah yang digunakan untuk sikap yang *unfavorable* atau sikap yang menurut kebanyakan masyarakat umumnya tidak menyenangkan. Siakp ini dimiliki oleh anggota suatu kelompok terhasap kelompok yang lain. Alex Sobur, *Psikologi,* 335. [↑](#footnote-ref-37)
38. ‘Abd Allāh Ibn Muḥammad, *Tafsir Ibn Katsir,* 97. [↑](#footnote-ref-38)
39. Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa,* 70. [↑](#footnote-ref-39)
40. Satrio Pinandito, *Ḥusn al-ẓann dan* *Sabar Kunci Sukses Meraih Kebahagiaan Hidup Kiat-kiat Praktis Berfikir Positif Menyiasati Persoalan Hidup* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2011), 13. [↑](#footnote-ref-40)
41. Uly Gusniarti et. al., “ Validasi Islamic Positive Thinking Scale (IPTS) Berbasis Kriteria Eksternal” *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 4, No. 1, 2017, 57. [↑](#footnote-ref-41)
42. Ibid., 53-69. Lihat pula Syamsul Rijal Hamid, *500 Rahasia Islami Pencerah Jiwa* (Jakarta: Bhuana Ilmu Populer, 2013), 48. [↑](#footnote-ref-42)
43. Sulchan Yasin, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Amanah,1997), 403. [↑](#footnote-ref-43)
44. Muchlis M. Hanafi , *Tafsir alquran Tematik: Spiritualitas dan Akhlak* (Jakarta: Penerbit Aku Bisa, 2012), 309 [↑](#footnote-ref-44)
45. Imam al-Qushairi, *Risalah al-Qusyairiiyah,* 215. [↑](#footnote-ref-45)
46. Orang yang berakal sempurna adalah orang yang mampu menghadapi berbagai cobaan dengan lapang dada dan teguh. Orang berakal bukanlah orang yang selalu gelisah dan mudah bingung ketika sedang mengalami kesulitan. Muṣṭafa al-Ghalayyain, *Terjemah ‘izah al-Nāsyiīn,* terj. Fadlil Said al-Nadwi (Surabaya: al-Hidayah, 2000), 5. [↑](#footnote-ref-46)
47. Muchlis M. Hanafi , *Tafsir alquran Tematik*, 342. [↑](#footnote-ref-47)
48. Imam al-Qushairi, *Risalah al-Qusyairiiyah*, 187. [↑](#footnote-ref-48)
49. Muchlis M. Hanafi , *Tafsir alquran Temztik*, 346 [↑](#footnote-ref-49)
50. Syekh Muḥammad Ibn Sāliḥ al-‘Ithmīn, *Syarḥ Riyāḍu al-Ṣāliḥīn* (Miṣra: Dār al-Salām, 2002), 256. [↑](#footnote-ref-50)
51. Muchlis M. Hanafi , *Tafsir alquran Temztik,* 355. [↑](#footnote-ref-51)
52. Ibn Qayyim al-Jauzi, *Pendakian menuju Allah,* terj. Kathur Suhardi, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 1999), 530. [↑](#footnote-ref-52)
53. Muchlis M. Hanafi , Tafsir alquran Tematik, 359. [↑](#footnote-ref-53)
54. Ibid., 371. [↑](#footnote-ref-54)
55. Ibid., 359. [↑](#footnote-ref-55)
56. Q.S. al-Baqarah: 152. [↑](#footnote-ref-56)
57. Muchlis M. Hanafi, *Tafsir Alquran Tematik*, 359. [↑](#footnote-ref-57)
58. Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur: Perspektif Psikologi Qurani dan Psikologi Positif untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2018),14. [↑](#footnote-ref-58)
59. Syafi‘ie, *Dahsyatnya Syukur* (Jakarta: Qultum Media, 2009), 34. [↑](#footnote-ref-59)
60. Ibid., 38. [↑](#footnote-ref-60)
61. Zainurrofieq, *The Power of Syukur: Membangkitkan Dahsyatnya Energi Syukur dalam Jiwa setiap Insan* (Jakarta: Penerbit Spirit Media, 2015), vii. [↑](#footnote-ref-61)
62. Muchlis M. Hanafi, *Tafsir Alquran Tematik*, 403. [↑](#footnote-ref-62)
63. Imam al-Qushairī al-Naisaburī, *Risālah al-Qushairiiyah*, 174. [↑](#footnote-ref-63)
64. Muchlis M. Hanafi , *Tafsir alquran Tematik*, 410 [↑](#footnote-ref-64)
65. <https://id.wikipedia.org/wiki/Konflik>, diakses pada tanggal 4 April 2019. [↑](#footnote-ref-65)
66. Sulchan Yasin, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia* (Surabaya: Amanah, 1997), 92. [↑](#footnote-ref-66)
67. Weni Puspita, *Manajemen Konflik: Suatu Pendekatan Psikologi, Komunikasi dan Pendidikan* (Yogyakarta: DEEPUBLISH, 2012), 2 [↑](#footnote-ref-67)
68. Dewanto Putra Fajar, *Teori-teori Komunikasi Konflik: Upaya Memahami dan Memetakan Konflik* (Malang: UB Press, 2016), 4. [↑](#footnote-ref-68)
69. Weni Puspita, *Manajemen Konflik,* 4. [↑](#footnote-ref-69)
70. Ibid., 95. [↑](#footnote-ref-70)
71. Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi: Tinjauan Psikologis* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), 94. [↑](#footnote-ref-71)
72. Weni Puspita, *Manajemen Konflik,* 6. [↑](#footnote-ref-72)
73. Andreas Soeroso, *Sosiologi 2* (Surabaya: Quadra, 2008), 40. Lihat Pula, Kun Maryati dan Juju Suryawati, *Sosiologi untuk SMA dan MA Kelas XI* (Jakarta: Erlangga, 2006), 59. [↑](#footnote-ref-73)
74. Andreas Soeroso, *Sosiologi 2*, 41. [↑](#footnote-ref-74)
75. Kun Maryati dan Juju Suryawati, *Sosiologi,* 59. [↑](#footnote-ref-75)
76. Weni Puspita, *Manajemen Konflik*, 13. [↑](#footnote-ref-76)
77. Ibid., 17. [↑](#footnote-ref-77)
78. Ibid., 22. [↑](#footnote-ref-78)