

SIKAP OPTIMISME PARA NABI DALAM AL QUR'AN

Muhammad Isa Anshory¹⁾, Muhammad Syarifudin Hafid²⁾

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Pekalongan

Email : Muhammad.isa.anshory@iainpekalongan.ac.id

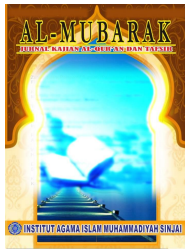
ABSTRACT

The Qur'an which was revealed by Allah in a period of twenty-three years contains all the lessons and guidelines for humans. The stories of the prophets contained in the Qur'an are an important part of human life. It is not surprising that a third of the contents of the Koran contain stories that aim to shape human character so that they have noble character and strong monotheism. The story in the Koran is a chosen story that God presents for humans so that they can be imitated and used as examples. Moreover, the stories that are often mentioned are the stories of the prophets. As ordinary humans, the prophets felt what humans in general felt, from sadness, narrowness, lack. This is a test for all humans, including the prophets. But they can graduate from the problems they face because they have an optimistic nature in themselves. Optimistic attitude plays a very important role in passing the test by multiplying prayers, making maximum efforts, berhusnudzhan, believing that everything must have a way out and Allah will not overwrite a problem to the servant beyond his limits.

Keyword : *Attitude, optimistic, prophet*

Al-Qur'an yang diturunkan oleh Allah dalam kurun waktu dua puluh tiga tahun, memuat semua pelajaran dan pedoman bagi manusia. Kisah para nabi yang terdapat dalam al-Qur'an menjadi bagian yang penting untuk kehidupan manusia. Tidak heran jika sepertiga isi al Quran memuat kisah-kisah yang bertujuan untuk membentuk karakter manusia sehingga memiliki budi perketi luhur dan aqidah tauhid yang kuat. Kisah dalam al Quran merupakan kisah pilihan yang Allah hadirkan untuk manusia agar bisa dicontoh dan dijadikan tauladan. Apalagi kisah yang banyak disebutkan adalah kisah para nabi. Sebagai manusia biasa, para nabi merasakan apa yang dirasakan manusia pada umumnya, dari kesedihan, kesempitan, kekurangan. Itu semuanya merupakan ujian bagi semua manusia tidak terkecuali para nabi. Namun mereka bisa lulus dari permasalahan yang dihadapi karena ada sifat optimis pada diri mereka. Sikap Optimis sangat berperan dalam melewati ujian dengan memperbanyak doa, berikhtiar maksimal, berhusnudzhan, percaya bahwa segala sesuatu pasti ada jalan keluar dan Allah tidak akan menimpa suatu permasalahan kepada hamba melebihi batas kemampuannya.

Kata kunci : *Sikap, optimis, nabi*



A. Pendahuluan

Setiap manusia pasti mempunyai keinginan dan harapan, tanpanya tidak berarti manusia tersebut. Agar dapat menggapai keinginan dan harapannya membutuhkan beberapa factor, diantaranya usaha yang keras dan berdoa kepada Allah. Dalam melakukan usaha yang keras manusia sangat memerlukan optimis agar keinginan bisa terwujud.

Dalam konteks sosial, seorang yang ingin menjadi orang sukses pasti disertai rasa optimis yang tinggi. Sebab sikap optimisme inilah yang akan banyak membantu pada setiap prosesnya. Baginya kegagalan bukan berarti akhir dari segalanya namun dijadikan sebagai tangga awal kesuksesan dan perbaikan diri, jangan sampai terulang lagi.

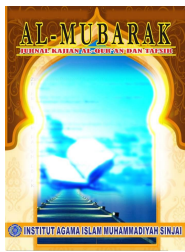
Optimisme adalah sebuah sikap yang akan mendorong seorang individu untuk terus berusaha pantang menyerah guna mencapai tujuan dan cita-cita yang diinginkan (Zulkifli, 2017). Rintangan dan problematika seberat apapun akan dihadapi dengan tenang dan penuh sikap optimisme dengan berusaha mencari problem solving.

Sikap optimisme ini sejalan dengan firman Allah yang terdapat pada QS. Ali Imron : 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlan kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang tinggi, jikamu kamu mempunyai keimanan (keyakinan).

Dari penjelasan ayat diatas, dapat kita pahami bahwa orang yang yakin kepada Allah (beriman) tidak perlu sedih dan berkecil hati, karena segala permasalahan yang terjadi pada kehidupan ini pasti ada jalan keluar, harus berpikir positif dan bersikap optimise untuk menyelesaikannya, karena Allah telah menganugerahi manusia akal pikiran yang digunakan untuk mencari solusi dan jalan keluar ketika sedang dilanda suatu permasalahan. Dan hal



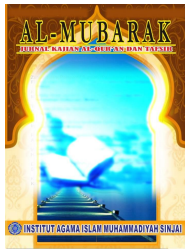
itulah yang menjadikan manusia menjadi makhluk yang mulia dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah yang lain.

Namun dengan berkembang dan majunya ilmu teknologi memberikan dampak yang kuat terhadap pola pikir masyarakat. Banyaknya muncul rasa kegalauan, kegelesihan dan merasa hampa tentang kehidupan yang sedang dijalani (Sholeh, 2008). Apalagi kalau melihat angka depresi yang menyebabkan banyaknya kasus bunuh diri, karena tidak mampu menahan beban dan problematika yang dihadapi, padahal kalau ditinjau dari bebannya sebenarnya hanya masalah kecil. Dan kasus ini sudah melanda di berbagai negara.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2012 menyimpulkan kasus bunuh diri telah menjadi problematika yang besar bagi masyarakat yang tinggal di negara maju dan menjadi keprihatinan di Negara berpenghasilan rendah dan sedang karena terus meningkatnya jumlahnya kasus bunuh diri. Diperkirakan hampir menyentuh angka satu juta orang yang meninggal pada setiap tahunnya disebabkan bunuh diri. Artinya kurang lebih setiap 40 detik ada korban bunuh diri.

Di Indonesia, angka bunuh diri mencapai 50 ribu orang setiap tahunnya. alasan paling dominan adalah faktor sosial dan ekonomi (Maharani, 2015). Ada juga karena factor depresi yang membuat orang tersebut bunuh diri. Bagi orang yang mau melakukan bunuh diri sebenarnya bisa dikenali, biasanya komunikasi bicarannya selalu tentang kematian, berpikir kematian, berat sangat sehingga tidak berdaya, atau yang lainnya. Tanda-tanda orang yang berpotensi bunuh diri bisa dikenali. Beberapa di antaranya berbicara tentang bunuh diri, selalu berbicara atau berpikir tentang kematian, membuat komentar yang menjadikan putus asa, tidak berdaya, atau tidak berharga.

Sumber permasalahan bunuh diri disebabkan karena bunuh diri, stress, tidak mampu menerima kenyataan hidup yang sedang dialami, ekonomi. Padahal Allah pada ayat yang diatas tadi menyatakan agar orang selalu optimis terhadap segala problematika. Karena setiap ujian itu tidak akan



diberikan kepada seseorang melainkan sesuai dengan kadar kemampuan orang tersebut. Oleh karena itu Allah melarang berputus asa dari rahmat Allah sebagaimana firman-Nya :

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya: "Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Az Zumar : 53)

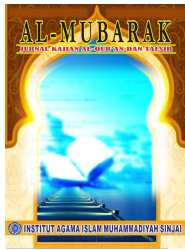
Ayat ini menjelaskan tentang dilarangnya berputus asa dari Rahmat Allah. Ampunan dan rahmat Allah swt. sangat luas, diberikan kepada yang ingin mendapatkannya. Seharusnya manusia beroptimis bukan pesimis menghadapi segala ujian atau ketetapan yang diberikan Allah, karena Allah tidak akan mendholimi hamba-Nya.

B. Pembahasan

1. Pengertian Optimisme

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia kata optimis diartikan dengan orang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal (Indonesia, 2005). Sedangkan menurut Mouller, sikap adalah menyukai atau menolak suatu objek psikologis, dan sikap adalah pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka, kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek psikologi (Ms, 2005).

Optimisme adalah suatu sikap untuk selalu berfikir positif terhadap permasalahan yang sedang dihadapi, berusaha sungguh-sungguh, bekerja keras, percaya diri dengan apa yang diinginkan atau dicita-citakan (Safaria, 2007). Optimisme adalah gagasan untuk selalu menaruh harapan baik dalam segala hal dan mengharapkan hasil yang positif. Dengan kata lain, optimisme adalah paradigma berpikir, atau berpikir positif. Orang yang optimis adalah orang yang memiliki harapan tinggi terhadap masa depan hidupnya. Sikap optimis artinya optimisme. Optimisme adalah



keyakinan bahwa peristiwa di masa depan akan melahirkan sesuatu yang positif (Suseno, 2013).

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa sikap optimis cenderung selalu berpikir positif dan realistis serta percaya pada kemampuan diri sendiri agar dapat berinteraksi lebih baik dengan orang lain. Oleh karena itu, jika seseorang selalu berpikir positif, ia selalu terpanggil dan tertantang untuk menciptakan sesuatu yang baru yang membawa kebaikan dan martabat manusia ke tingkat yang lebih tinggi.

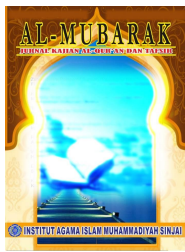
2. Dasar Sikap Optimisme

Allah menciptakan makhluknya dan juga mengatur aturan dan ketentuan agar manusia dapat menjalani kehidupannya di dunia ini dengan baik dan teratur. Adapun hal yang menjadi dasar sikap optimis adalah :

a. Keyakinan Hati

Iman yang kuat akan membuat jiwa yang kokoh, sebaliknya iman yang lemah akan menyebabkan mudah berputus asa. Iman itu tidak cukup hanya diucapkan, diteriakkan, tidak menjadi pemanis bibir, melainkan harus menghasilkan amal dan akal yang jernih, melahirkan tawadhu, akhlaq baik, kesungguhan, dan lainnya (Barni, 2007). Iman menjadi pendorong, pembangun, penggerak, pekerja keras dan mampu menghasilkan prestasi yang gemilang.

Adapun Masyarakat atau individu yang hidup tanpa adanya agama dan iman ibarat seperti anai-anai yang terombang-ambing ketika ditiup angin, rapuh, tidak semangat, terombang-ambing tidak menentu, selalu dihantui ketakutan masa depan, diliputi kebingungan dan kecemasan sehingga tidak menentukan pilihan (Hatifah & Nirwana, 2014a).



b. Berpikiran Positif

Menurut kamus umum bahasa Indonesia kata pikir artinya akal budi, ingatan, angan-angan, kata dalam hati, kira, dan sangka (Indonesia, 2005). Kalau berpikir yang diberi tambahan kata positif, mempunyai makna bukan hanya sekedar pikiran yang terlintas di kepala, tetapi lebih menonjolkan perasaan, antara lain adalah prasangka (Jannah et al., n.d.). Dr. Maulana Wahiduddin Khan menjelaskan, orang yang mampu membentuk kekuatan dalam dirinya apabila ia terbebas dari segala hal yang negative yang mengikat dirinya (Jannah et al., n.d.).

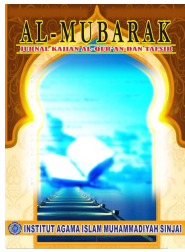
Manusia harus perkiraan positif dalam menjalani kehidupannya. Sekecil apapun perbuatan manusia yang dilandasi ketulusan, pasti akan dibalas oleh Allah. Apalagi Allah akan membenarkan prasangka baik hamba kepada Allah, sebagaimana hadis Qudsi yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, ketika Allah berfirman : *anâ 'inda zhan 'abdî bî* (Aku seperti yang diduga atau dibayangkan hamba-Ku). Ibnu Hajar mengutip perkataan Imam Qurtubi dalam kitab Fath al-Bârî bahwa yang dimaksud dengan dugaan atau sangkaan adalah “dugaan pasti dikabulkan jika berdoa, diterima jika bertobat, diampuni jika memohon ampunan (istighfar), diberi balasan jika beribadah sesuai ketentuan (Hatifah & Nirwana, 2014b).”

3. Cara menumbuhkan Optimisme

Salah satu cara yang dapat menumbuhkan sikap optimisme adalah melalui banyak mengingat Allah, sehingga hati menjadi tentram dan nyaman. Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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



Berdzikir yang baik adalah membaca Al-Qur'an. Sebab Al-Qur'an merupakan *kallamullah*. Ada beberapa keutamaan dari membaca *kalamullah*, selain akan menentramkan hati, mendapat pahala dan kemuliaan di sisi Allah.

Dan cara lain yang dapat memunculkan sikap optimize adalah dengan cerita/kisah. Sebab kisah itu termasuk salah satu bentuk ungkapan yang dapat menarik perhatian bagi yang mendengarnya dan memantapkan isi kandungannya yang termuat ke dalam hati. Hal itu diungkapkan oleh Allah dalam al Quran :

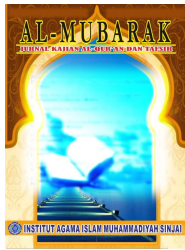
لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

“*Sesungguhnya pada kisah mereka itu terdapat pelajaran bagi orang-orang yang berakal*” (QS. Yusuf : 111)

Muhammad Syahrur menjelaskan, bahwa kisah yang terdapat dalam Al-Qur'an memberikan suatu pemahaman akan adanya suatu garis kehidupan yang sudah berjalan dari awal kehidupan manusia pertama hingga saat ini (Mustautina, 2020). Kesesuaian kehidupan ini mengindikasikan bahwa manusia hanya tinggal melihat, mengikuti petunjuk dan perdoman dari al-Qur'an jika ingin mendapatkan contoh orang yang mendapat kebahagiaan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Segala permasalahan yang telah, sedang dan akan dialami manusia, sudah dijelaskan oleh Allah melalui kisah-kisah para Nabi yang terdapat al Quran, bahkan Allah juga telah menjelaskan solusi dari permasalahan tersebut agar dapat dicontoh oleh orang yang hidup setelahnya.

C. Arti Nabi

Secara etimologis kata nabi berasal dari *nabaa* yang maknanya ' warta' (*news*), 'berita' (*tidings*), 'cerita' (*story*), dan 'dongeng' (*tale*). Adapun jamaknya adalah *anbiya* yang artinya memberitahukan sesuatu yang sangat besar faedahnya. Adapun al- Raghīb al-Asfahani dalam kitabnya *al-Mufradāt fī Gharīb al-Qur'ān* bahwa maksud berita, berita yang benar dan



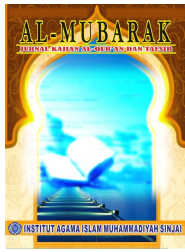
tidak mungkin salah. Kata nabi disebut 75 kali dalam 20 surat, sedangkan kata naba' sendiri disebut 29 kali dalam 21 surat (Rahardjo, 1996).

Secara istilah, term nabi mempunyai banyak definisi. Nabi adalah seseorang yang menerima wahyu dari Allah SWT melalui perantaraan malaikat atau ilham maupun mimpi yang benar. Mereka juga *mubasysyir* (pembawa berita baik, yaitu mengenai surga bagi yang taat) dan *mundzir* (pemberi peringatan, yaitu tentang neraka bagi yang ingkar)(Departemen Agama & Penyelenggara, n.d.).

Pembahasan tentang nabi tidak terlepas dari term rasul. Banyak yang menyamakan dua term tersebut sehingga dapat digunakan secara bergantian, namun tidak sedikit pula yang membedakannya. Namun secara umum, nabi dan rasul adalah manusia pilihan Allah SWT untuk menerima dan menyampaikan wahyu Allah (Abdullah et al., 2002).

Para ulama sudah membedakan antara nabi dan rasul. Nabi ialah utusan Allah yang tidak membawa hukum (syari'at) dan mungkin pula kitab Allah kepada manusia; sedang rasul ialah utusan Allah yang membawa hukum dan kitab Allah sebagai pedoman manusia(Departemen Agama & Penyelenggara, n.d.). Salah satu penjelasan tentang nabi dan Rasul itu sebagaimana firman Allah : *"Mereka adalah orang-orang yang kami beri kitab, hukum dan ramalan. Karena itu jika mereka menolak hal itu, niscaya Kami akan menyerahkannya kepada kaum yang sekali-kali tidak mengingkarinya"*. Ayat tersebut menjelaskan bahwa nabi dan rasul mempunyai beberapa kriteria, antara lain :

1. Menerima wahyu yang kemudian terhimpun dalam satu kitab.
2. Membawa hukum atau syariat sebagai pedoman hidup.
3. Memiliki kemampuan memprediksi di masa mendatang atas izin Allah seperti pada Nabi Nuh, Ibrahim dan Luth yang telah memperingatkan umatnya



D. Sikap Optimisme Para Nabi dalam Al Quran

Para Nabi dan Rasul merupakan orang-orang pilihan Allah, yang dipilih untuk membimbing manusia ke jalan-Nya. Dikarenakan mereka semua adalah hamba-hamba pilihan-Nya, maka Allah menguji mereka dengan ujian yang sangat berat, kemudian terlihatlah bagaimana kualitasnya. Hal ini dapat diketahui dari keyakinannya, sikap optimisnya, dan *ikhtiyarnya* yang maksimal dalam menghadapi ujian yang berat tersebut, tanpa mengeluh, mengkambinghitamkan pihak lain, putus asa, pesimis, dan lainnya.

1. Berdoa

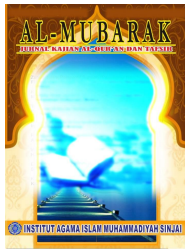
Sikap optimis dalam menghadapi segala bentuk ujian itu berporos pada pola pikir seseorang tentang memandang sebuah masalah bahwa semua kesulitan dan ujian itu bagian dari konsekwensi keimanan. Hal ini didasari oleh firman Allah :

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

“Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, “Kami telah beriman,” dan mereka tidak diuji ?” QS al Ankabut (29) : 2

Oleh karena itu, kisah-kisah optimisme para Nabi dan Rasul di dalam al Qur`an tidak akan pernah luput dari pondasi keimanan, yaitu doa. Nabi Zakaria *‘alaihihsalam* senantiasa terus menerus berdoa kepada Allah agar diberi keturunan, bahkan hingga tulangnya melemah dan rambut beliau semuanya beruban, akan tetapi Nabi Zakaria masih tetap optimis bahwa doanya akan dikabulkan oleh Allah, karena Allah akan senantiasa mengabulkan doa hamba-Nya. Al Burusawi menyebutkan bahwa umur Nabi Zakariya ketika berdoa meminta keturunan kepada Allah adalah 100 tahun, sedangkan umur istrinya adalah 99 tahun (Al-Buruswi, 1996). Allah menyebutkan redaksi doa Nabi Zakariya :

قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ الْعَظْمُ مِنِّي وَاشْتَعَلَ الرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا



“Dia (Zakaria) berkata, “Ya Tuhanku, sungguh tulangku telah lemah dan kepalaku telah dipenuhi uban, dan aku belum pernah kecewa dalam berdoa kepada-Mu, ya Tuhanku” QS (19) : 4

Secara eksplisit, untaian doa Nabi Zakaria di atas menunjukkan bahwa beliau “mengeluhkan” keadaanya kepada Allah. Kondisi yang sudah sangat tua, dengan tulang yang sudah tidak lagi kuat, rambut yang “menyala” karena faktor uban, dan istrinya yang mengalami infertilitas/kemandulan. Akan tetapi meskipun begitu, hati Nabi Zakaria tidak pernah melemah seperti fisiknya. Keyakinan bahwa Allah akan mengabulkan doanya tidak pernah mengecil, dan optimis akan hal itu tidak pernah berkurang.

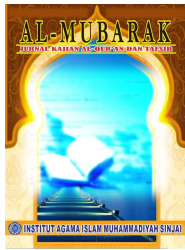
Ibnu ‘Asyur menjelaskan makna kata شَقِيًّا dari kalimat وَلَمْ أَكُنْ بِدُعَائِكَ رَبِّ شَقِيًّا dengan (Asyur, 1984):

الحرمان من المأمول وضلال السعي

“Terhalangnya dari hal-hal yang diinginkan dan usaha yang tidak tepat”

Dari terminologi kata ini, maka doa adalah pembuka tabir kesulitan dan sebuah usaha yang sudah tepat dan benar. Berdoa kepada Allah merupakan sikap optimistis dalam menghadapi masalah, karena hakekatnya hanya Allah lah yang memberikan solusi dari setiap problematika kehidupan.

Doa yang terbaik dalam menyelesaikan masalah adalah untaian kalimat-kalimat yang berisi pengakuan seorang hamba kepada Allah atas segala bentuk kesalahan yang telah dilakukannya. Hal ini dapat ditinjau dari doa yang dipanjatkan oleh Nabi Dzun Nun, Nabi Yunus ‘alaihissalam:



وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (87) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ
مِنَ الْعَمِّ وَكَذَلِكَ نُنَجِّي الْمُؤْمِنِينَ

“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika dia pergi dalam keadaan marah, lalu dia menyangka bahwa Kami tidak akan menyulitkannya, maka dia berdoa dalam kegelapan yang sangat gelap, “Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Engkau, Mahasuci Engkau. Sungguh aku termasuk orang-orang yang zalim (87) Maka Kami kabulkan (doa)nya dan Kami selamatkan dia dari kedukaan. Dan demikianlah Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman (88)” QS al Anbiya` (21): 87-88

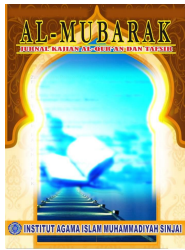
Doa yang dipanjatkan Nabi Yunus merupakan untaian kalimat pengakuan atas kesalahan dan kekeliruan yang dilakukannya, yaitu ketika Nabi Yunus meninggalkan kaumnya tanpa diperintah dari Allah. Doa yang dipanjatkan oleh Nabi Yunus ini disebutkan oleh Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam sebagai doa yang dapat meringankan bahkan menghilangkan kesusahan ataupun kesulitan. Hadits tersebut diriwayatkan oleh an Nasa`i :

أَلَا أُخْبِرُكُمْ أَوْ أَحَدْتُكُمْ بِشَيْءٍ إِذَا نَزَلَ بِرَجُلٍ مِنْكُمْ كَرْبٌ أَوْ بَلَاءٌ مِنْ بَلَاءِ
الدُّنْيَا دَعَا بِهِ فُرِّجَ عَنْهُ؟ فَقِيلَ لَهُ : بَلَى ، قَالَ: دُعَاءُ ذِي النُّونِ: لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (Turmudzi, n.d)

“Maukah aku beritakan kepada kalian atau aku ceritakan kepada kalian tentang sesuatu yang apabila kesusahan atau kesulitan dunia itu menimpa seseorang dari kalian, kemudian dia berdoa dengannya, niscaya akan dihilangkan darinya ?” Sahabat ada yang menjawab, “iya” (kemudian) Nabi bersabda, “Doa Dzun Nun (Nabi Yunus) :

”HR an Nasa`i لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ

Hal ini dikarenakan Nabi Yunus sudah berada di sebuah keadaan yang secara hitungan matematis itu sangat sulit untuk selamat. Nabi Yunus berada di 3 kegelapan sekaligus, yaitu kegelapan laut, kegelapan perut ikan, dan kegelapan malam. Siapakah yang bisa menyelamatkannya



? Setelah Nabi Yunus berdoa dengan doa ini, maka Allah menyelamatkannya.

Berdoa merupakan bagian dari sikap optimis, bukan pesimis, karena doa itu bukan saja bisa menghilangkan kesulitan yang sedang dihadapi, akan tetapi – dengan izin Allah – bisa mengembalikan kembali hal-hal yang sempat hilang, sebagaimana kisah Nabi Ayyub ‘alaihissalam di dalam Al Qur`an :

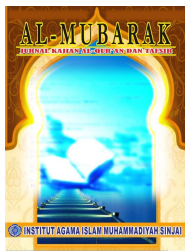
وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (83) فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِنْ عِنْدِنَا
وَذَكَّرَى لِّلْعَابِدِينَ (84)

“Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika dia berdoa kepada Rabbnya, “Ya Allah ! Sungguh aku telah ditimpa penyakit, sedangkan Engkau adalah Dzat Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang (83) maka Kami kabulkan (doa)nya, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami lipat gandakan jumlah mereka), sebagai suatu rahmat dari Kami, dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah (Kami)” QS al Anbiya` (21): 83-84

Nabi Ayyub diuji oleh Allah dengan fisiknya yang sakit, semua hartanya habis, dan semua anaknya meninggal (Hasanah & ANWAR, 2013), kemudian Nabi Ayyub berdoa kepada Allah setelah sekian tahun bersabar menjalani keadaan tersebut, kemudian Allah anugerahkan anak-anak yang lebih baik di dunia, dan anak-anak yang meninggal itu ditempatkan di jannah-Nya. Penyakit yang diderita Nabi Ayyub itu sembuh, dan Allah turunkan hujan belalang yang terbuat dari emas kepada Nabi Ayyub, sehingga kembalilah kesejahteraan Nabi Ayyub (Al-Hâkim, 1997).. Itu artinya, awal kembalinya kesejahteraan Nabi Ayyub ‘alaihissalam itu dari doa.

2. Berbaik Sangka Kepada Allah (*Husnu Dzan*)

Berbaik sangka kepada Allah akan memberikan energi yang sangat besar kepada seseorang untuk menghadapi masalah yang sulit sekali pun



dengan rasa optimis yang sangat tinggi. Bahkan ketika semua manusia menunjukkan sikap pesimisme sekalipun, dia tetap senantiasa optimis, karena dia mengetahui bahwa Allah akan segera memberikannya solusi. Hal ini terjadi karena *husnu dzan* itu dibangun di atas sebuah keyakinan yang sangat kuat bahwa Allah tidak akan pernah membiarkan hamba-Nya di dalam kesulitan.

Hal ini dapat dilihat pada kisah Nabi Musa *'alaihissalam* ketika dikejar oleh Fir'aun dan pasukannya. Allah berfirman :

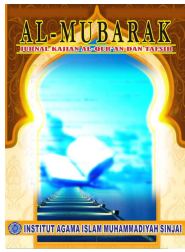
فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (61) قَالَ كَلَّا إِنَّ
مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (62) فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ
فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ (63)

“Maka ketika kedua golongan itu saling melihat, berkatalah pengikut-pengikut Musa, “Kita benar-benar akan tertangkap” (61) Nabi Musa menjawab, “Sekali-kali tidak akan (tersusul) ; Sesungguhnya Allah bersamaku”, Dia akan memberi petunjuk kepadaku (62) Kemudian Kami wahyukan kepada Musa, “Pukullah laut itu dengan tongkatmu!” maka terbelahlah lautan itu, dan setiap belahan seperti gunung yang besar” QS asy Syu'ara (26) : 61-63

Ketika Nabi Musa dan Bani Israil terpojokkan di Laut Merah, sedangkan Fir'aun dan tentaranya yang sedang mengejar dengan jumlah yang sangat banyak itu mulai terlihat oleh Bani Israil, maka mereka (pengikut-pengikut Musa) ketakutan dan mengucapkan kalimat yang menunjukkan sikap pesimis mereka bahwa mereka akan terkejar dan tertangkap oleh Fir'aun. Akan tetapi di saat yang genting tersebut, Nabi Musa “satu-satunya” yang ber*husnu dzan* kepada Allah bahwa Dia akan memberikan solusi dari keadaan yang sangat sulit ini.

Hal ini tercermin dari ucapan Nabi Musa :

قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ



“Nabi Musa menjawab, “Sekali-kali tidak akan (tersusul) ;
Sesungguhnya Allah bersamaku, Dia akan memberi petunjuk kepadaku”
QS asy Syu’ara (26) : 62

Ucapan Nabi Musa ini sangat jelas menunjukkan bahwa Allah bersamanya, dan Dia akan memberikan solusinya. Mengapa Nabi Musa menyebutkan bahwa Allah bersama Nabi Musa saja ? Apakah Allah tidak kebersamai yang lainnya ? Hal ini dikarenakan yang terbaik sangka kepada Allah dan yakin bahwa Allah akan memberikan pertolongan-Nya itu hanyalah Nabi Musa *‘alaihissalam*.

Hal ini berbeda dengan ucapan Nabi Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam* kepada Abu Bakar *radliyallahu ‘anh*u ketika berada di dalam Gua Tsaur. Allah berfirman:

... لَا تَحْزَنَنَّ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ...

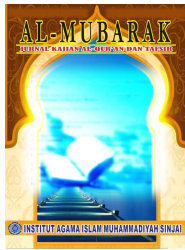
“... Janganlah engkau bersedih, (karena) Allah bersama kita ...” QS at Taubah (9) : 40

Ucapan Nabi Muhammad ini sedikit berbeda dengan ucapan Nabi Musa di atas dalam mengakui kebersamaan Allah. Ucapan Nabi Muhammad ini menggunakan “Allah bersama kita”, yang menunjukkan bahwa Allah kebersamai Abu Bakar juga. Hal ini dikarenakan keyakinan dan optimisme pertolongan Allah itu ada pada diri Nabi Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam* dan Abu Bakar *radliyallahu ‘anh*u. Ini berbeda dengan Nabi Musa, yang seorang diri optimis terhadap pertolongan Allah ketika kondisi genting tersebut.

Artinya, siapa pun yang meyakini bahwa Allah akan senantiasa menolongnya, maka dia akan senantiasa optimis dalam keadaan-keadaan yang sulit, tidak menyerah, dan tidak bersedih. Itulah mengapa setiap orang harus terbaik sangka kepada Allah *Subhanahu wa Ta’ala*.

3. Ikhtiyar Yang Maksimal

Islam mengajarkan etika dan tata cara dalam berhubungan dengan makhluk di muka bumi ini. Dari segala keterbatasan yang dialami



manusia, yang urgensi adalah bagaimana dapat memberikan banyak manfaat bagi orang lain, itulah sebaik-baiknya manusia. Ikhtiar merupakan berusaha keras untuk mencapai sesuatu. Usaha berarti melakukan sesuatu dengan sekuat tenaga untuk mencapai ridho Tuhan.

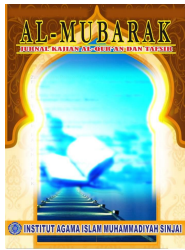
Banyak kisah yang terdapat al Quran yang menjelaskan pentingnya ikhtiar, diantaranya kisah Nabi Musa a.s dan Bani Israil ketika dikejar oleh fir'aun dan bala tentaranya yang terhalang oleh laut. Sebagian pengikut ketakutan dan mengeluk kepada Nabi Musa bahwa Fir'aun akan dapat menyusul mereka. Begitulah gambaran orang yang kurang kuat hubungannya dengan Allah. Pada saat kondisi yang benar-benar gawat seperti itu, tidaklah mereka menyandarkan urusannya kepada Allah tapi malah mengumpat dan berkata-kata yang tidak ada faedahnya.

Sikap yang ditampilkan Nabi Musa a.s berbeda dengan kaumnya. Sikap optimisme akan pertolongan Allah ditampilkannya perangai yang penuh ketenangan, memikirkan solusi dari permasalahan yang dihadapinya sembari menyandarkan permasalahannya kepada Allah. Maka Allah SWT menurunkan wahyunya kepada Nabi Musa. Kisah ini digambarkan oleh Allah dalam QS. As-Syua'ara :

فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمُدْرِكُونَ (61) قَالَ كَلَّا
إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ (62) فَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ
فَانْفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فَرَقٍ كَالطُّودِ الْعَظِيمِ (63)

“Maka setelah kedua golongan itu saling melihat, berkatalah pengikut-pengikut Musa, "Sesungguhnya kita benar--benar akan tersusul.” Musa menjawab, "Sekali-kali tidak akan tersusul; sesungguhnya Tuhanku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku.” Lalu Kami wahyukan kepada Musa "Pukullah lautan itu dengan tongkatmu.” Maka terbelahlah lautan itu, dan tiap-tiap belahan adalah seperti gunung yang besar. (QS. As-Syua'ara : 61 – 63)

Melihat kisah ini, yang menjadi pertanyaan, kenapa Nabi Musa diperintahkan Allah memukul tongkatnya ke laut, padahal Allah yang Maha Kuasa, sangat mampu memberikan pertolongan langsung kepada Nabi Musa tanpa harus memerintahkan memukul laut dengan



tongkatnya.? Maka hikmah dari kisah ini perlunya ikhtiar yang maksimal untuk mendapatkan hasilnya.

Kisah yang lain adalah Nabi Nuh ‘alaihi salam ketika diperintah oleh Allah untuk membuat kapal sebagai bentuk perantara selamatnya Nabi Nuh dan kaumnya yang beriman. Allah berfirman :

وَاصْنَعِ الْفُلْكَ بِأَعْيُنِنَا وَوَحْيِنَا...

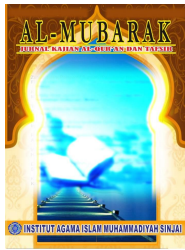
“dan buatlah kapal itu dengan pengawasan dan petunjuk wahyu Kami ...” (QS at- Hud (11) : 37

Membuat kapal ini merupakan perintah Allah kepada Nabi Nuh, meskipun Allah Maha Kuasa untuk menyelamatkan Nabi Nuh dan orang-orang yang beriman tanpa keberadaan kapal sekali pun. Oleh karena itu, perintah Allah kepada Nabi Nuh untuk membuat kapal ini bagian dari sebuah instruksi dari Allah untuk mengusahakan upaya-upaya terbaik dalam terwujudnya sesuatu.

Ibnu Katsir menyebutkan riwayat bahwa setelah Allah memerintahkan Nabi Nuh untuk membuat kapal, Nabi Nuh menanam pohon dan menunggu 100 tahun, kemudian membuat kapal dalam kurun waktu 100 tahun berikutnya. Meskipun sebagian ulama menyebutkan bahwa pembuatan kapalnya selama 40 tahun. Hal ini mengajarkan kepada manusia untuk berusaha dengan usaha yang terbaik, meskipun terkadang membutuhkan waktu yang lama.

Perintah untuk membuat kapal (pada kisah Nabi Nuh di atas) dan apa yang dilakukan Nabi Musa menunjukkan bahwa suatu hasil itu harus ada perantaranya yaitu usaha (ikhtiyar). Dikarenakan hal ini merupakan perintah Allah, maka usaha yang ditempuh pun tidak boleh keluar dari koridor aturan-aturan-Nya.

Dua kisah ini memberikan bimbingan kepada manusia untuk terus berupaya dengan usaha yang terbaik, meskipun terkadang itu membutuhkan waktu yang lama dan menimbulkan ketakutan yang luar biasa. Teruslah berusaha, dan yakinlah bahwa badai pasti berlalu..



4. Takwa Dan Sabar

Sikap optimis Nabi Ya'kub ketika mendapatkan kesulitan itu juga tercermin dan terlihat pada putranya, yaitu Nabi Yusuf *'alaihissalam*. Ketika masih muda, saudara-saudaranya hasad kepada Nabi Yusuf, kemudian dibuang di dalam sumur, kemudian dijual dengan harga yang sangat murah, kemudian menjadi budak, dituduh melakukan perbuatan asusila, dijebloskan ke dalam penjara, hingga teman satu selnya berjanji akan membantu mengeluarkannya dari penjara, tapi dia lupa beberapa tahun.

Hasil akhir yang diperoleh oleh Nabi Yusuf dari semua rangkaian kesulitan dan ujian ini adalah firman Allah :

وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ ...

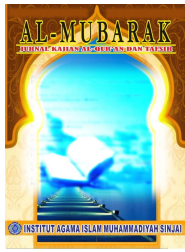
"Dan demikianlah Kami memberi kedudukan kepada Yusuf di negeri ini (Mesir)..." QS Yusuf (12) : 56

Kesulitan mungkin datang bertubi-tubi kepada Nabi Yusuf, akan tetapi akhir dari itu semua adalah Nabi Yusuf mendapatkan kemuliaan di dunia sebagai pemimpin tertinggi di bidang ekonomi Mesir, dan kemuliaan di akhirat. Langkah yang ditempuh oleh Nabi Yusuf dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut itu difirmankan oleh Allah :

قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ

"Mereka berkata, "Apakah engkau benar-benar Yusuf ?" Dia (Yusuf) menjawab, "Aku Yusuf dan ini saudaraku. Sungguh, Allah telah melimpahkan karunia-Nya kepada kami. Sesungguhnya barang siapa bertakwa dan bersabar, maka sungguh, Allah tidak menyia-nyiakan pahala orang yang berbuat baik" QS Yusuf (12) : 90

Ayat ini mengisyaratkan bahwa keadaan Yusuf dan Benyamin yang lebih baik dari saudara-saudaranya itu karena Yusuf dan Benyamin itu bertakwa dan bersabar. Bertakwa dengan artian tetap berada di jalur yang



dibenarkan oleh Allah, dan bersabar dengan artian teguh, kuat, tahan, dan optimis dalam menghadapi segala bentuk keadaan apapun.

Al Jazairi menyampaikan bahwa takwa dan sabar akan mendatangkan hasil akhir yang terbaik (Sobari et al., 2021). Hal ini sejalan dengan firman Allah bahwa takwa dan sabar merupakan poros yang fundamental dalam segala urusan :

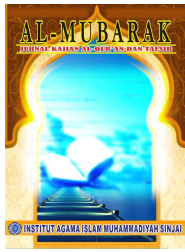
لَتُبْلَوْنَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ

وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Kamu pasti akan diuji dengan hartamu dan dirimu. Dan pasti kamu akan mendengar banyak hal yang sangat menyakitkan hati dari orang-orang yang diberi Kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (patut) diutamakan” QS Ali ‘Imran (3) : 186

E. Penutup

Hakekat orientasi hidup manusia ini adalah sebuah ujian, yang baik maupun buruknya. Jika diuji dengan sesuatu yang baik, maka manusia harus tetap fokus, dan tidak boleh lalai dengan hakekat orientasi hidup ini. Sedangkan jika diuji dengan sesuatu yang secara lahiriyah terlihat buruk, maka manusia harus memiliki sikap optimis yang kuat. Sikap optimis itu dibangun di atas pondasi keimanan yang kuat dan kesadaran tentang orientasi hidup. Sehingga seseorang akan menunjukkan sikap optimis yang kuat seperti para Nabi dan Rasul terdahulu tunjukkan ketika menghadapi ujian hidup, yaitu berdoa, berbaik sangka kepada Allah (*husnu dzan*), melakukan usaha yang terbaik, bertakwa, dan bersabar.



Ms, T. (2005). Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jakarta: PT Raja*

Grafindo Persad.

Mustautina, I. (2020). Al-Kitāb wa Al-Qur'ān: Qirā'ah Mu'aşirah. *Al-Fanar: Jurnal Ilmu*

Al-Qur'an Dan Tafsir, 3(1), 27–40.

Rahardjo, M. D. (1996). *Ensiklopedi al-Qur'an: Tafsir sosial berdasarkan konsep-konsep*

kunci. Diterbitkan oleh Penerbit Paramadina bekerjasama Jurnal Ulumul Qur'an.

Safaria, T. (2007). Optimismtic quotient. *Yogyakarta: Pyramid Publisher.*

Sholeh, M. (2008). *Bertobat Sambil Berobat, Rahasia Ibadah Untuk Mencegah dan*

Menyembuhkan Berbagai Penyakit. Jakarta: Penerbit Hikmah.

Sobari, O., Syafri, U. A., & Handrianto, B. (2021). Konsep Adab Terhadap Diri: Studi

Kitab Minhajul Muslim Abu Bakar Jabir Al Jazairi. *Tawazun: Jurnal Pendidikan*

Islam, 14(1), 83–93.

Suseno, M. N. (2013). Efektivitas pembentukan karakter spiritual untuk meningkatkan

optimisme terhadap masa depan anak yatim piatu. *JIP (Jurnal Intervensi*

Psikologi), 5(1), 1–24.

Turmudzi, E. (n.d.). *KONSEP'ADĀLAH SAHABAT SUNNAH DALAM PANDANGAN*

SYI'AH (STUDI KRITIK).

Zulkifli, Z. (2017). Mewujudkan Generasi Optimis: Perspektif Islam. *PROCEEDING*

IAIN Batusangkar, 1(2), 433–443.