



REVITALISASI ILMU USHULUDDIN DALAM MENGHADAPI TANTANGAN GLOBAL

P R O S I D I N G
SEMINAR INTERNASIONAL

Banda Aceh, 25 September 2013



Fakultas Ushuluddin
IAIN Ar-Raniry Banda Aceh
2013

ISBN:978-602-14439-0-3



Ushuluddin Publishing



Fakultas Ushuluddin
IAIN Ar-Raniry

PROSIDING

Seminar Internasional
**ILMU USHULUDDIN DALAM
MENGHADAPI TANTANGAN GLOBAL**

September 2013

Tim Penyunting:

Dr. H. Syamsul Rijal, M. Ag.

Dr. Fauzi Saleh, M.A.

Drs. Taslim H. M. Yasin, M.Si

Juwaini, M.Ag.

Drs. Jalaluddin

Maizuddin M. Nur

Safrihsyah, M.Si

Prosiding Seminar Internasional

Ilmu Ushuluddin Dalam Menghadapi Tantangan Global

September 2013 / Penyunting

Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry

Banda Aceh: Ushuluddin Publishing

ISBN: 978 602-14439-0-3

Diterbitkan oleh:

USHULUDDIN PUBLISHING

Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry, Darusalam,

Banda Aceh, Indonesia

Daftar Isi

Kata Pengantar	i
Daftar Isi	ii – iii

1. Agama, Ilmu Dan Budaya: Paradigma Integrasi-Interkoneksi Keilmuan, 1 – 20
 - *M. Amin Abdullah*
2. Keperluan Revitalisasi Proses Penguatan Akidah Dalam Menghadapi Cabaran Pascamodenisme, 21 – 40
 - *Zakaria Siapa*
3. Ilmu Ilmu Ushuluddin Menjawab Problematika Umat Islam Dewasa Ini, 41 – 50
 - *Farid Wajdi Ibrahim*
4. Ilmu Ushuluddin Dan Issue Strategis Di Aceh, 51 – 59
 - *Syamsul Rijal*
5. Filsafat Ibadat dan Hubungan Manusia-Tuhan, 60 – 66
 - *Idris bin Zakaria*
6. Eksistensi Prodi Akidah Filsafat di Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, 67 – 72
 - *Abdullah Karim*
7. Membangun Karakter Masyarakat Bangsa Berbasis Teologi Gerakan Spritualitas Baru, 73 – 81
 - *T. Saifur Iskandar*
8. Kerohanian Sejagat: Satu Perspektif Terhadap Ajaran Universal Sufism, 82 – 93
 - *Nuzira Salleh dkk*
9. Sains Tauhidik: Mensejahtera Insan dan Melstarikan Alam, 94 – 104
 - *Mohd Yusof Hj Othman*
10. Gus Dur dan Pemikiran Liberalisme, 105 – 118
 - *Kamaruddin Salleh dkk*
11. Fakultas Ushuluddin Dan Penguatan Kearifan Lokal Untuk Membangun Karakter Bangsa, 119 – 128
 - *Fauzi*
12. Revitalisasi Dan Pemberdayaan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, 129 – 146
 - *Mohammad Hudari*
13. Revitalisasi Keilmuan Fakultas Ushuluddin Menghadapi Tantangan Peradaban Global 147 – 153
 - *Naribun Amin*
14. Tantangan Pengembangan Ilmu-Ilmu Ushuluddin Menyongsong Perubahan Jain Ar-Raniry Menjadi Uin Ar-Raniry 154 – 159
 - *Abdul Wahid*
15. Ushuluddin Dan Globalisasi: Menyongsong Masa Depan Dengan Harapan 160 – 169
 - *Syaifan Nur*
16. IAIN Dan Pembangunan Etos Kerja Keilmuan 170 – 178
 - *Juwaini*
17. Nur Muhammad Dan Insan Kamil Dalam Khazanah Tasawuf 179 – 186
 - *Damanhuri Basyir*
18. Signifikansi Filsafat Perennial Bagi Keselamatan Agama Dan Wawasan Kemanusiaan 187 – 200
 - *Flusna Amin*

19. Pendatangkan Aqidah Di Negeri Berbasis Syariat Pada Kasus Penyebaran Aliran Sesatmillah
Abraham 2001 – 2006
 - *Samsul Bahri*
20. Meretas Pemikiran Islam Liberal di Indonesia (Studi Pemikiran Nurcholish Madjid)
 - Lukman Hafid & Mohd Nasir Omar 2007 – 220
21. Studi Ilmu Perbandingan Agama Dan Dialog 221 – 229
 - *Taslim HAM Yasin*
22. Memahami Problematika Redaksi Hadis: Menuju Pembacaan Hadis Yang Komprehensif 230 - 244
 - *Maizuddin M. Nur*
23. Rasisme Dalam Pemilu ke 13 Malaysia 245 – 254
 - *Ahmad Sunarwi LONG*
24. Hegemoni Atas Nama Agama di Negeri Syariat 255 – 262
 - *Firdaus M. Yuus*
25. Syabadatun Dan Berpikir Positif (Suara Pendekatan Psikologi Islami) 263 – 271
 - *Sufrikyah*
26. Makna Filosofis Tarian Seudati Natural Disaster Dalam Nuansa Agama, Pendidikan Dan Moral (Sosial Impacts) 272 – 279
 - *Abdul Majid*
27. Pergeseran, Perluasan, Dan Perubahan Otoritas Keagamaan di Kalangan Teungku di Aceh Kontemporer 280 – 297
 - *Sehat Ihsan Shadiqin*
28. Problematika Hak Asasi Manusia Dalam Konteks Positivikasi Syariat Islam di Aceh
 - *Izud Ramly* 298 - 310

SYAHADATIN DAN BERPIKIR POSITIF (Suatu Pendekatan Psikologi Islami)

Safrihsyah

Fakultas Ushuluddin L-HN Ar-Raniry

Abstrak

Pikiran merupakan sumber segala sesuatu. Perasaan dan perbuatan dimulai dari pikiran. Diantara yang mempengaruhi pikiran seseorang adalah faktor spiritual, seperti internalisasi syahadatin. Syahadatin memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber"tawakal" pada Tuhan yang satu. Seorang muslim yang senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka ia akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif.

Kata kunci : Syahadatin, berpikir positif.

A. PENDAHULUAN

"Hari ini Anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok Anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa Anda". (Elfiky; 2008).

Pikiran merupakan sumber segala sesuatu. Perasaan dan perbuatan dimulai dari pikiran. Pikirlah yang mendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikirlah yang menentukan kondisi jiwa, tubuh, kepribadian, dan rasa percaya diri. Ketika memutuskan untuk memilih pikiran tertentu, positif atau negatif, seorang pemikir akan meletakkan pikiran tersebut di otaknya. Akal yang berada di otak akan mengidentifikasi dan menganalisis dari segala sisi. Setelah itu, akal akan memberi wilayah dan makna berdasarkan informasi sejenis yang ada di gudang memori. Akal akan membandingkannya dengan informasi sejenis yang ada. Akal memberinya alasan dan makna yang dibangun berdasarkan berbagai informasi serupa yang telah ada. Terakhir, akal akan mencari data pendukung pikiran yang ada dalam memori. Dengan demikian, pikiran itu telah siap direalisasikan, baik berpikir secara positif ataupun negatif.¹

Lebih lanjut Elfiky menyatakan bahwa, salah satu hal yang mempengaruhi pikiran adalah faktor aktivitas spiritual. Diantara aktifitas yang sangat ringan dilakukan seorang muslim adalah mengucapkan syahadatin (*Ashhaduallahu ilallah wa asyaduanna Muhammadarrahimullah*). Syahadatin jika terinternalisasikan dalam diri seseorang maka akan menjadi suatu doktrin keagamaan yang memberikan dampak yang sangat besar dalam perilakunya. Orang yang memiliki kepribadian *syahadatin* (menginternalisasikan syahadatin) memiliki sikap yang positif, mereka bebas, merdeka, dan tidak terbelenggu oleh tuhan-tuhan yang nisbi. Mereka hanya meyakini Tuhannya sehingga tidak ada keraguan dalam menggapai harapan dan tujuannya.²

Namun demikian kita masih menemui seorang muslim yang telah menyebut syahadatin, seharusnya menjadikan seseorang memiliki ketenangan, kedamaian, dan pikiran yang positif, akan tetapi tidak dapat menghilangkan pikiran negatif yang mendatangkan kegelisahan, kecemasan. Bahkan sebagian mereka yang telah menghafal dan memahami maksudnya masih kehilangan

¹Elfiky, Ibrahim, *Terapi Berpikir Positif : Biarkan Mungkut dalam Diri Anda Melekat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*, (Bandung : Ibrahim Elfiky International Enterprises, 2008), hal.22-23.

²Ibid, 30

sesuatu yang sangat penting dari syahadatain itu, sehingga mereka tetap tidak dapat mengubah pola pikir mereka.⁵

Oleh sebab itu tulisan ringkas ini berusaha mengurai peranan internalisasi syahadatain terhadap pikiran seorang muslim dengan pendekatan psikologi islami. Fokus pembahasan tulisan adalah implikasi dua kalimat syahadatain terhadap berpikir positif dalam kehidupan muslim.

B. Syahadatain dalam Kehidupan Muslim.

Mengucapkan syahadatain merupakan salah satu bagian dari aktivitas spiritual yang dilakukan oleh orang-orang muslim. Syahadatain ini apabila dapat diinternalisasikan dengan baik maka akan menjadi suatu doktrin keagamaan yang memberikan dampak yang sangat besar bagi yang mengaplikasikannya. Syahadatain secara tidak langsung dapat berimplikasi terhadap kepribadian seseorang. Orang yang memiliki kepribadian *syahadatain* (menginternalisasikan syahadatain) memiliki sikap yang positif, mereka bebas, merdeka, dan tidak terbelenggu oleh tuhan tuhan yang nabi. Mereka hanya meyakini Tuhannya sehingga tidak ada keraguan dalam menggapai harapan dan tujuannya.⁶

Kalimat syahadatain diajarkan kepada setiap muslim sejak kecil, dihafal dan diajarkan maknanya hingga sedikit atau banyak dipahami maksudnya. Akan tetapi, sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Shihab, bahwa syahadatain yang seharusnya menjadikan seseorang memiliki ketenangan, kedamaian, dan pikiran yang positif, terkadang tidak dapat menghilangkan pikiran negatif yang mendatangkan kegelisahan, kecemasan, dan ketergantungan kepada orang batil pada sebagian generasi muslim yang juga mengetahui makna syahadatain. Karenanya, bukan tidak pada tempatnya jika ada saja orang yang mempertanyakan nilai keislaman sebagian generasi muda. Sebagian mereka yang telah menghafal dan memahami maksudnya masih kehilangan sesuatu yang sangat penting dari syahadatain itu, sehingga mereka tetap tidak dapat mengubah pola pikir mereka.⁷

C. Definisi Syahadatain

Pengertian syahadatain menurut kesepakatan ulama Tauhid adalah sumpah atau persaksian. Syahadatain dapat juga diartikan sebagai pengakuan atau penjelasan.⁸

Syahadatain adalah bentuk *mashdar* (kata dasar) dari kata *syahida yasyhidu* yang secara bahasa mempunyai banyak arti, dan untuk menentukan arti mana yang cocok untuk sebuah perkataan, maka hal itu ditentukan oleh dua hal. Pertama, situasi atau keadaan suatu perkataan itu diucapkan. Kedua, konteks kalimat (susunan kata). Berkaitan dengan pembahasan dua kalimat syahadatain, maka arti yang tepat adalah ucapan yang keluar berdasarkan ilmu yang dihasilkan dari pemikiran atau penglihatan.⁹

Sedangkan menurut Hawwa, kalimat *asy-shahidu* dalam bahasa Arab mempunyai kemungkinan tiga makna. Al-Qur'an telah menggunakan bentuk derivatif kata ini dengan ketiga makna itu,¹⁰ diantaranya yaitu:

- Dari kata dasar *al-musyaa'badah* 'penglihatan'. Al-Qur'an menggunakan kata dengan makna ini yaitu,
 "yang disaksikan oleh malaikat-malaikat yang didekatkan (kepada Allah)." (al-Muthaffifin: 21).

⁵Shihab, Qurayis. 2008. *Lentera Al-Quran : Kisah dan Hikmah Kehidupan*. Bandung: Mizan, hal. 55-57

⁶Mujib, Abdul. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 77

⁷Shihab, Jenebera..., hal. 86

⁸Ash Shabuni, *Shafwah al-Tafsir*, Juz. I. (Deirut: Darul Fikr, 1998), hal. 38

⁹Kusnadi, *Ramah Surga dengan Syahadatain*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2009), hal. 29

¹⁰Hawwa, Sayed, *Al-Islam*, (Jakarta: Gemma Insani, 2004), hal. 102

- b. Dari kata dasar *ayy-yahaaadab* 'persaksian'. Al-Qur'an menggunakan kata dengan makna ini yaitu,

"...dan peraksikanlah dengan dua orang saksi yang adil di antara kamu..." (ath-Thalaq: 2).

Maka, anggaplah perkataan mereka, "*Nayyahu*," sebagai sumpah. Dan para fuqaha madzhab Hanafi menyatakan bahwa siapa yang berkata, "*Ayyahadu*..." berarti ia telah bersumpah. Diantara makna-makna ini ada keterkaitan yang utuh, manusia bersumpah jika ia bersaksi dan bersaksi jika ia menyaksikan. Dengan ini, maka persaksian manusia dalam dua kalimat syahadatain harus mempunyai makna sebagai berikut:

- Memberi persaksian bahwa "tidak ada tuhan selain Allah dan Muhammad utusan Allah" dengan akal dan hati.
- Memberikan persaksian dengan lisan.
- Persaksian harus dilakukan dengan tegas tanpa keragu-raguan.

Secara istilah syahadatain merupakan pernyataan, janji sekaligus sumpah untuk beriman kepada Allah dan Rasul-Nya melalui pembenaran dalam hati, dinyatakan dengan lisan, dan dibuktikan dengan perbuatan. Menurut Al-Qathrani, dkk., syahadatain mempunyai tiga arti yaitu ikrar, sumpah, dan janji. Ikrar merupakan suatu pernyataan seorang muslim mengenai apa yang diyakininya. Ketika seseorang mengucapkan kalimat syahadatain, maka orang tersebut memiliki kewajiban untuk menegakkan dan memperjuangkan apa yang diikrarkan tersebut. Syahadatain juga berarti sumpah, seseorang yang bersumpah berarti bersedia menerima akibat dan resiko apapun dalam mengamalkan sumpahnya tersebut. Artinya, seorang muslim berarti siap dan bertanggung jawab dalam tegaknya Islam. Selain itu, syahadatain juga berarti janji. Artinya, setiap muslim adalah orang-orang yang berjanji setia untuk mendengar dan taat dalam segala keadaan terhadap semua perintah Allah.⁹

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa syahadatain merupakan kesaksian bahwa "tidak tuhan selain Allah" dan "Muhammad adalah utusan Allah", diwujudkan dalam bentuk keimanan dengan syahadatain, dengan merasakan dan menjawainya.

Dengan kata lain sehoggyanya seorang berusaha untuk menginternalisasikan kalimat syahadatain dalam dirinya. Karena internalisasi syahadatain merupakan sebuah proses atau cara menanamkan nilai-nilai atau syahadatain yang menentukan tingkah laku yang diinginkan bagi suatu sistem yang sesuai dengan tuntunan Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berakhlak mulia. Aktualisasi dari internalisasi syahadatain tersebut yaitu berupa pembenaran hati, pengakuan dengan lisan, dan mengamalkan dengan perbuatan / perilaku.

D. Implikasi Dua Kalimat Syahadatain

Agustian menyatakan bahwa dua kalimat syahadatain berimplikasi terhadap pembentukan karakter seseorang. Untuk membentuk karakter tidak cukup dengan hanya mengadakan pelatihan selama seminggu saja, atau dengan hanya membaca buku. Dibutuhkan suatu pembiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang, konsisten, dan berkesinambungan. Mekanisme yang dinamakan *Repetitive Magic Power* ini umumnya digunakan oleh perusahaan-perusahaan di Jepang, dan juga merupakan hal yang umum dipergunakan di dunia kemiliteran, seperti halnya Sumpah Prajurit milik TNI.¹⁰

Ikrar kalimat syahadatain yang terdapat dalam *tahyyat* awal dan akhir dalam shalat ini diucapkan paling sedikit sembilan kali dalam sehari semalam. Kalimat syahadatain yang diucapkan berulang-ulang akan menjadi doktrin yang akan mengisi serta menghidupkan pikiran dan jiwa.

⁹Al-Qathrani, M.S., Wabhab, M.A., dan Quthb, M. *Memurnikan La Ilaha Illallah*, cet.1. (Jakarta: Gema insani press, 2006), hal. 45.

¹⁰Agustian, Ari Ginanjar, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*, (Jakarta : Penerbit Aqsa, 2001), hal. 69.

Apabila seseorang melaksanakan shalat lima waktu, maka ia akan melakukan *repetitive energy power* dengan mengucapkan syahadatain sebanyak 270 kali dalam sebulan atau 3.240 kali dalam setahun. Proses ini merupakan suatu energi yang tercipta dari hukum kekekalan energi, yang artinya bahwa energi tidak dapat dihilangkan tetapi hanya dapat diubah menjadi bentuk energi lain. Pengulangan yang terus-menerus ini akan berfungsi mengangkat kekuatan rekaman pikiran bawah sadar sekaligus membangun kesadaran diri, sehingga tercipta sebuah doktrin yang akan menghasilkan suatu kebiasaan dan pada akhirnya akan membentuk sebuah karakter.¹¹

Jadi, dua kalimat syahadatain memiliki implikasi yang besar dalam kehidupan. Selain sebagai konsep, syam'at dan menjadi budaya dalam kehidupan, dua kalimat syahadatain juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter dan membangun kepercayaan diri. Dua kalimat syahadatain yang diucapkan berulang-ulang dalam *tahiyat* awal dan akhir setiap shalat atau di luar shalat, akan berfungsi sebagai suatu doktrin yang akan menghasilkan kebiasaan dan membentuk karakter yang kuat.

E. Berpikir Positif

Menurut Peale berpikir positif adalah bentuk pikiran yang terbiasa untuk mencari hasil-hasil terbaik dari kemungkinan-kemungkinan terburuk. Berpikir positif sebagai usaha melihat segala peristiwa dengan pengetahuan penuh bahwa ada hal-hal yang baik dan hal-hal yang buruk dalam kehidupan manusia, kemudian menekankan perhatian pada hal-hal yang baik.¹²

El-Bahdal juga mendefinisikan berpikir positif sebagai suatu usaha untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang dapat mendorong langkah seseorang menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku menjadi terarah.¹³

Jadi, berpikir positif merupakan suatu usaha untuk mengarahkan pikiran pada hal-hal yang dapat mendorong langkah seseorang menuju kondisi yang lebih baik dan membuat perilaku menjadi terarah.

F. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Berpikir Positif

El-Bantanie mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk berpikir positif atau negatif, yaitu:

a. Kedekatan dengan Allah

Orang berpikir positif karena pikirannya terang (diterangi oleh cahaya dari Allah). Sebagaimana Allah SWT. menegaskan dalam Al-Qur'an, yang artinya:

"Allah (pemberi) cahaya (kepada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang yang tidak tembus yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca, (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang berkilauan yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat, yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis lapis), Allah memberi petunjuk kepada cahaya-Nya bagi orang yang Dia kehendaki, dan Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Dan, Allah Maha Mengetahui segala sesuatu."

Ayat di atas dengan nyata menegaskan bahwa Allah memberikan petunjuk (cahaya-Nya) kepada orang yang Dia kehendaki. Orang-orang yang mendapat cahaya dari Allah sudah pasti mampu berpikir positif. Individu tersebut mampu mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Sementara, orang-orang yang jauh dari Allah (tidak

¹¹AgustianAri Ginanjar, *Kabaria Sukses Membangkitkan EQ Power, Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*, (Jakarta: Penerbit Arga 2003), hal. 88.

¹²Peale, *The Amazing Result of Positive Thinking: Sukses-Sukses Luar Biasa dari Berpikir Positif*, (Yogyakarta: Heca, 2003), hal. 21.

¹³TJ. Bahki, *Asyiknya Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2010), hal. 33

menginternalisasikan aspek-aspek syahadatain), apalagi tidak menginternalisasikannya dalam kehidupan, tidak akan mungkin mendapat cahaya (hidayah) dari Allah. Maka, hati orang tersebut menjadi gelap dan cenderung berpikir negatif dalam memandang dan menyikapi setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

b. Pengalaman Masa Lalu

Manusia tidak dapat hidup pada masa lalu. Akan tetapi, pikiran dan perasaannya dapat dibawa ke masa lalu. Jika hal itu dilakukan, seseorang akan merasakan apa yang dirasakan pada masa lalu. Jika yang dirasakan adalah pengalaman positif, maka akan memberikan dampak yang baik bagi orang tersebut. Akan tetapi, jika yang dirasakan pengalaman negatif, maka semakin memberikan tekanan mental dalam dirinya. Karena itu, pengalaman masa lalu dapat memberikan efek positif atau negatif bagi seseorang, sehingga mempengaruhi pikirannya.

c. Pengaruh Orang Lain

Faktor lainnya yang menyebabkan seseorang berpikir positif adalah pengaruh orang lain. Manusia tidak hidup sendiri, melainkan bergaul dan bersosialisasi dengan orang lain, baik di lingkungan pendidikan, kerja, maupun masyarakat. Dalam proses sosialisasi tersebut, diri dan pikiran manusia sangat mungkin terpengaruh oleh orang lain.

d. Bacaan

Bacaan sangat mempengaruhi pola pikir seseorang. Bahkan, bacaan memegang peranan penting dalam membentuk pemikiran seseorang. Bacaan yang positif dapat mempengaruhi pembacanya untuk cenderung berpikir positif. Sebaliknya, bacaan negatif juga akan mempengaruhi pembacanya untuk cenderung berpikir negatif.

e. Media Elektronik

Faktor lain yang mempengaruhi pikiran seseorang adalah media elektronik. Kebiasaan mengonsumsi berita dan informasi negatif akan cenderung mempengaruhi seseorang untuk cenderung berpikir negatif. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi berita dan informasi positif akan mempengaruhi seseorang untuk cenderung berpikir positif.

f. Sudut Pandang

Pada dasarnya, setiap peristiwa bersifat netral. Suatu peristiwa menjadi positif atau negatif tergantung pada siapa yang memaknainya. Lebih tepatnya, tergantung dari sudut pandang mana seseorang melihatnya. Peristiwa yang sama akan menghasilkan makna yang berbeda. Jika seseorang melihatnya dari sudut pandang positif, maka orang tersebut akan memberikan makna positif. Sebaliknya, jika seseorang melihatnya dari sudut pandang negatif, maka akan memberikan makna yang negatif.¹⁴

Terdapat beberapa ciri orang yang berpikiran positif,¹⁵ yaitu: a). Orang yang berpikir positif mengakui bahwa ada unsur-unsur negatif dalam kehidupan. Akan tetapi ia yakin bahwa semua masalah dapat diselesaikan. b). Orang yang berpikir positif tidak mau kalah oleh berbagai kesulitan dan rintangan. c). Orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat dan konsisten. d). Orang yang berpikir positif percaya pada kemampuan, keterampilan, dan bakatnya. e). Orang yang berpikir positif selalu membicarakan hal-hal positif dan selalu menginginkan kehidupan yang positif. f). Orang yang berpikiran positif selalu bertawakal pada Allah. g). Orang yang berpikir positif yakin bahwa semua orang memiliki daya kreatif. Akan tetapi daya kreativitas itu membutuhkan kekuatan yang membangkitkannya hingga menjadi aktual.

¹⁴El-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, (Jakarta: PT Wahyumedia, 2010), hal. 67.

¹⁵El-Bahdal, *Ayakknya Berpikiran Positif...*, hal. 108.

Sedangkan Elfiky mengemukakan ciri orang yang berpikir positif dan memiliki kepribadian positif sebagai berikut: a) Beriman, memohon bantuan, dan tawakal pada Allah. b) Memiliki nilai-nilai luhur serta menjauhi pikiran dan perilaku negatif. c) Memiliki cara pandang yang jelas. d) Mengetahui apa yang diinginkan dalam jangka pendek, menengah, dan panjang. e) Mengetahuialasan menginginkan sesuatu, kapan menginginkannya, dan bagaimana cara mendapatkannya dengan mengerahkan seluruh potensi serta kemungkinan yang ada. f) Merencanakan aktivitasnya dengan fleksibel hingga berhasil mewujudkan apa yang ia inginkan. g) Memiliki keyakinan dan proyeksi positif. Keyakinan dan proyeksi ini terkait erat dengan iman pada Allah dan dengan pengetahuan bahwa Allah tidak akan menyia-nyiaakan pahala bagi orang yang berbuat baik. h) Selalu mencari jalan keluar dari setiap masalah. i) Berusaha belajar dari masalah dan kesulitan. j) Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya. k) Percaya diri, menyukai perubahan, dan berani menghadapi tantangan. l) Hidup dengan cita-cita, perjuangan, dan kesabaran. m) Pandai bergaul dan suka membantu orang lain.¹⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa ciri orang yang berpikir positif, diantaranya adalah yakin dapat menyelesaikan masalah dengan tetap mengakui adanya unsur-unsur negatif, tidak mau dikalahkan oleh berbagai rintangan dan kesulitan, orang yang berpikir positif memiliki jiwa yang kuat, percaya diri, serta bertawakal kepada Allah.

Timotheus (dalam Setyastuti) mengemukakan bahwa berpikir positif merupakan sebuah gaya hidup yang terbiasa atau terlatih untuk berpikir tentang hal-hal yang baik saja, mengandalkan kekuatan berpikir sebagai sebuah anugerah yang diberikan oleh Tuhan, sehingga dengan demikian pikiranlah yang akan mengendalikan perasaan, perkataan, perilaku, dan penampilan individu sehari-hari ke arah yang baik bagi diri sendiri, baik bagi orang lain, dan juga baik di mata Tuhan.¹⁷

G. Hubungan syahadataini dan berpikir positif.

1. Aspek Psikofisis

Di dalam kepala manusia terdapat tiga macam otak yang berkembang secara bertahap. Yaitu Otak Reptil, Otak Mamalia, dan *NeoCortex*. Otak reptil bertuak dari batang otak yang terletak di dasar otak dan terhubung ke tulang belakang. Otak ini berfungsi sebagai pusat kendali, sistem saraf otonomi, dan untuk mengatur fungsi utama tubuh seperti denyut jantung dan pernafasan. Selain itu, otak reptil juga berfungsi mengatur reaksi seseorang terhadap bahaya atau ancaman dengan menggunakan pendekatan "lari" atau "lawan".¹⁸

Kebanyakan orang tidak menyadari, bahwa pada dasarnya otak Reptil-lah yang menjadi bagian penting dari doktrin simologi, baik itu dalam bentuk simbol visual atau auditorial. Otak reptil memiliki fungsi untuk merespon segala hal terhadap apa yang ia dengar dan saksikan, termasuk sebuah simbol. Sifat responsif ini terjadi karena otak reptil memiliki kesamaan dengan otak primitif. Ia tidak mampu maksimal untuk menganalisa, berfikir, mencerna secara intelektual apa saja hal yang menghampirinya. Karena sebagian fungsinya hanya untuk menjalankan fungsi instingtif seperti makan, minum, tidur dan sebagainya.¹⁹

Dalam kajian psikologi kognisi, kita mengenal bahwa gelombang otak terdiri dari empat gelombang bagian. Yakni Gelombang *Delta* dengan Frekuensi 0,1 - 4 Hz, *Theta* dengan frekuensi 4 - 8 Hz, *Alpha* dengan frekuensi 8-12 Hz, *Beta* dengan frekuensi 12-25 Hz dan *Gamma* dengan frekuensi 25 Hz ke atas.²⁰

¹⁶Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*,... hal 58.

¹⁷Setyawan, Berpikir Positif Setiap Hari, *Harian Kompas*, Kompas Edisi Senin 3 September 2007, hal. 14.

¹⁸DePouter, B & Hemacki, *Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*, (Bandung : Kaifa, 2003), hal. 79.

¹⁹Ashraf, *Gelombang Otak : Ayo Cari Tahu Apa yang Tersembunyi di Otak Anda!* (Bandung : Semesta, 2008), hal. 82.

²⁰Musajib, *Rahasia Dasyat Terapi Otak*, (Jakarta: PT Wahyu Media, 2010), hal. 39.

Azhar menjelaskan insting sugestif terhadap simbol, lagu-lagu, serta tampilan visual yang mengandung pesan simbolisme akan maksimal terserap ketika gelombang otak manusia berada pada level kondisi *alpha* dan *theta*. Misalnya ketika seseorang sedang membaca, menulis, berdoa dan ketika kita fokus pada suatu obyek, yaitu dalam skala 4-12 Hz. Maka, dalam tahap itulah kondisi saat doktrin simbologi masuk dengan kondusif.²¹

Demikian halnya dengan orang yang membaca dan menghayati syahadatain, baik di dalam shalat atau di luar shalatnya. Kalimat syahadatain memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya *ber"ibad"* pada Tuhan yang satu. Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga kemarahan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadatain bergantung pada persepsi yang dihasilkan oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbic* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas memperumuskan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulan berupa kalimat syahadatain ini akan memicu diproduksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*).²²

Dalam suatu penelitian lain, Azhar (2008) menemukan bahwa talamus, sebuah stasiun pemancar sinyal otak yang terletak di otak bagian depan juga akan bereaksi terhadap stimulus. Menurut Sternberg (2008), talamus merupakan salah satu struktur utama otak yang berfungsi sebagai stasiun pemancar utama bagi informasi sensorik yang datang menuju otak; menyalurkan informasi ke wilayah kulit otak yang tepat melalui urat-urat saraf yang berangkat dari talamus ke wilayah wilayah spesifik korteks; memadukan sejumlah nukleus (kelompok neuron) yang menerima jenis-jenis spesifik informasi sensorik dan menyalurkannya ke wilayah kulit otak yang spesifik. Sedangkan hipotalamus berfungsi mengontrol sistem saraf otonom seperti regulasi suhu tubuh internal, pengaturan indra pengecap dan rasa haus, serta terlibat dalam pengaturan emosi, rasa senang, rasa sakit, dan reaksi terhadap tekanan dan perasaan stress.

Jadi, perasaan nyaman dan tenang yang dirimbulkan dari internalisasi syahadatain ini serta hormon yang bekerja pada proses pembentukannya ini menghasilkan perasaan positif, sehingga dapat mengarahkan pada pikiran yang positif, sikap yang positif, serta perilaku dan tindakan yang positif.

2. Aspek Spiritual

Manusia merupakan bagian dari jagad raya yang hidup dan bergelora di mana realita sejatinya adalah spirit dan ruh. Ketika manusia belajar hidup harmoni dengan spirit ini dan bisa menangkap ritmenya, maka manusia akan seirama dengan kekuatan maha dahsyat itu. Hasil akhirnya adalah membawa manusia semakin mendekati Tuhan. Manusia juga akan semakin sadar bahwa eksistensi manusia dengan Tuhan tidak hanya diikat oleh dunia fisik tetapi juga dunia spiritual yang jauh lebih besar. Manusia harus menemukan bahwa dirinya bagian dari spirit kekal dari Tuhan dengan cara berpikir positif tentang Tuhan dan eksistensi-Nya. Dengan demikian, manusia akan memahaminya bahwa Tuhan tidak akan menginginkan manusia menjadi lemah, kalah atau kecil, tetapi agar manusia bisa berjalan dengan tegak di dunia dengan spirit pesan dari Tuhan.²³

²¹ Azhar, *Cahaya Otak ...*, hal.62.

²²ibid, hal. 78.

²³Poale, *The Amazing Result...*, hal.98

H. Penutup

“... Dan tidak ada yang dapat mengambil keuntungan kecuali orang-orang yang mempunyai akal sehat (positive thinking)”. (QS 2:269)



Syahadatain memiliki dampak besar bagi psikologis seseorang yang membacanya, yaitu berupa perasaan tenang karena ia hanya ber²“dab” pada Tuhan yang satu. Seorang muslim yang senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka ia akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif.

Kebahagiaan, kesedihan, senang, kekecewaan, dan juga ketenangan adalah produk mental yang diproduksi oleh beberapa bagian otak sekaligus. Respon yang dimunculkannya saat membaca kalimat syahadatain bergantung pada pikiran dan persepsi yang dihasilkan oleh kerja sama antara sistem memori-emosi di sistem *limbic* dan *lobus frontalis* di kulit otak yang bertugas mempertimbangkan sikap terbaik. Selanjutnya, stimulus berupa kalimat syahadatain ini akan memicu produksinya hormon ketenangan (*serotonin*), kegembiraan (*endorfin*), dan hormon motivasi (*dopamin*).

Oleh sebab itu, tidaklah berlebihan jika dinyatakan bahwa sebuah pikiran akan menjadi sehat, jika hati disinari dengan makrifat Allah. Dengan mengenai Allah dan Rasul-Nya, serta menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya, maka pikiran akan menjadi sehat (positif). dengan senantiasa mendekat kepada Allah, bertawakal, dan bersyukur kepada-Nya, maka akan selalu mengarahkan pikiran pada hal-hal yang positif. Selanjutnya seorang mukmin yang kepribadian positif adalah kepribadian yang beriman kepada Allah. Pikiran, bahasa, dan jiwanya senantiasa diarahkan pada hal yang positif.

Dengan kata lain kalimat syahadatain merupakan cermin komitmen dari rukun iman. Apabila keyakinan bersyahadatain ini telah ditanamkan kuat-kuat dalam hati, maka keyakinan itu akan berubah menjadi suatu kekuatan yang mendorong setiap jiwa manusia bergerak pada hal yang positif. Inilah sumber kekuatan tak terperi bagi orang yang beriman dan bertakwa yang akan memunculkan keberanian, sekaligus keyakinan, optimisme, juga ketenangan batin yang mengarahkan emosi, perilaku dan pikirannya pada hal-hal positif yang diridhai Allah.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dengan menginternalisasikan syahadatain dengan cara benar-benar meyakini dan mengamalkannya, maka seseorang akan cenderung mempunyai pikiran yang positif. Hal ini dikarenakan berpikir positif merupakan salah satu perilaku yang dianjurkan dalam Islam dan diridhai Allah. Dengan berpikir positif seseorang akan dapat mengambil manfaat dan pelajaran dalam kehidupan dan lingkungannya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim

- Agustian, A.G. 2001. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*. Jakarta : Penerbit Arga.
- . 2003. *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power. Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Al-Qarhmani, M.S., Wahhab, M.A., dan Quthub, M. 2006. *Menurnikan La Ilaha Ilallah*. cet.I. Jakarta: Gema insani press.
- Ash-Shabuni, M.A.1998. *Shifwah at Tafswir*. Juz.I. Beirut : Darul Fikr.
- Azhar, T.N. 2008. *Gelegar Otak : Ayo Cari Tahu Apa yang Tersembunyi di Otak Anda!*. Bandung : Semesta.
- DePorter, B & Hernacki, M. 2003. *Quantum Learning : Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Bandung : Kaifa.
- El Bahdal, M.R. 2010. *Ayiknya Berpikiran Positif*. Jakarta: Zaman.
- El-Bantarie, S. 2010. *Kekuatan Berpikir Positif*. Jakarta: PT Wahyumedial.
- Elfiky, I. 2008. *Terapi Berpikir Positif : Biarkan Mukjizat dalam Diri Anda Melesat Agar hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*. Bandung : Ibrahim Elfiky International Enterprises.
- Hawwa, S. 2004. *Al-Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Jalaluddin. 2009. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Pustaka.
- Kaelany, H.D. 2000. *Islam, Iman, dan Amal Saleh*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kusnadi, Y.W. 2009. *Kuraih Surga dengan Syahadatain*. Jakarta: Pustaka Al-Kausar.
- Mujib, A. 2006. *Kepribadian dalam Psikologi Islam*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mustajib, A. 2010. *Rahasia Dahsyat Terapi Otak*. Jakarta: PT Wahyu Media.
- Ningsih, L.S. 2010. *Faktor Berpikir Positif*. <http://laelysuryaningsih.blogspot.com>. (dikutip tanggal 2 Januari 2013).
- Peale, N.V. 2005. *The Amazing Result of Positive Thinking: Sukses-Sukses Luar Biasa dari Berpikir Positif*. Yogyakarta: Baca.
- Setyawan, P.T. 2007. Berpikir Positif Setiap Hari. *Harian Kompas*. Kompas Edisi Senin 3 September 2007 hlm 14.
- Shihab, M.Q. 2008. *Lentera Al-Quran : Kisah dan Hikmah Kehidupan*. Bandung : Mizan.