

## KONSEP PERCAYA DIRI DALAM AI-QUR'AN SEBAGAI UPAYA PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA

Nur Huda<sup>1</sup>

### **Abstract**

*Problem: How is Concept of self-confidence in Al-Qur'an to efforts maker characteristic the nation? The Objective of Research: To find out how Concept of self-confidence in Al-Qur'an to efforts maker the nation characteristic. The purpose of research: The result of research is expected to be able to be a basic of theory and philosophy of Concept of self-confidence to maker the nation characteristic that will be applied in practical level. The procedure of research: The method used in this research is using descriptive qualitative approach. The type of this research is library research. The instrument of this research is the researcher himself. The object of this research is al-qur'an and bound up other sources book with this thesis title. The data analyst is using analyst content. Result of the research: Self-Confidence Holly al-qur'an is the first references explain about self-confidence clearly. With positif belief can increase maker the nation characteristic*

**Key Word: Beliefe, Al-Qur'an, Characteristic The Nation.**

### **Pendahuluan**

Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah akan timbul pada manusia.

Dengan adanya rasa percaya diri maka seseorang akan mudah bergaul. Menghadapi orang yang lebih tua, lebih pandai maupun lebih kaya, mereka tidak malu mau pun canggung. Mereka akan berani menampakkan dirinya secara apa adanya, tanpa menonjol-nonjolkan kelebihan serta menutup-nutupi kekurangan. Ini disebabkan orang-orang yang percaya diri telah benar-benar memahami dan mempercayai kondisi dirinya, sehingga telah bisa menerima keadaan dirinya apa adanya.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Dosen STAI Hasanuddin Pare Kediri

<sup>2</sup> <http://www.hidayatullah.com/sahid/9901/marah.htm> di akses tanggal, 13 Agustus 2017

Fenomena tutup mulut, tidak mau berbicara yang terjadi pada mahasiswa untuk mengungkapkan pendapatnya ketika terjadi diskusi bukanlah sikap dan tindakan yang dapat memajukan keilmuan bagi dirinya. Sikap seperti ini dapat terjadi disebabkan oleh minimnya percaya diri. Karena pada dasarnya ia ingin melakukan itu akan tetapi karena tidak percaya diri maka diam saja, karena perasaan takut, cemas, minder sehingga sesudah itu, akan menyesali keadaannya yang tidak mampu berbicara dan mengungkapkan apa yang ada dibenaknya. Apalagi, ketika apa yang ingin diungkapkan tersebut ternyata disampaikan oleh orang lain maka ia langsung menyesali tindakan diam yang diambilnya.

Berdakwah adalah aktivitas mulia. Allah memuji para da'i sebagai orang-orang yang memiliki perkataan paling baik. Akan tetapi, banyak umat Islam yang tidak percaya diri melakukan tugas mulia ini. Bahwa pe-de (percaya diri) itu hampir selalu dikaitkan dengan kesuksesan, tak dapat disangkal. Ia memang bekal utama dalam menghadapi tantangan hidup.

Al-Qur'an sebagai rujukan pertama juga menegaskan tentang percaya diri dengan jelas dalam beberapa ayat-ayat yang mengindikasikan percaya diri seperti:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Artinya : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali Imran: 139)<sup>3</sup>*

Ayat di atas dapat dikategorikan dengan ayat yang berbicara tentang persoalan percaya diri karena berkaitan dengan sifat dan sikap seorang mukmin yang memiliki nilai positif terhadap dirinya dan memiliki keyakinan yang kuat.

Dari ayat di atas nampak bahwa orang yang percaya diri dalam al-Qur'an di sebut sebagai orang yang tidak takut dan sedih serta mengalami kegelisahan adalah orang-orang yang beriman dan orang-orang yang istiqomah. Banyaknya ayat-ayat lain yang menggambarkan tentang keistimewaan kedudukan manusia di muka bumi dan juga bahkan tentang keistimewaan umat Islam, yang menurut penulis merupakan ayat-ayat yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan rasa

---

<sup>3</sup> Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, ( Surabaya: Surya Cipta Aksara ) Hal 777

percaya diri.

### **Pengertian Percaya Diri**

Menurut Jacinta F Rini dari team e-psikologi menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dengan memiliki ini menurutnya bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri, alias “sakti”. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut di mana ia merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu dan percaya bahwa dia bisa – karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis terhadap diri sendiri.<sup>4</sup>

Sedangkan Menurut Akrim Ridha, tsiqah (kepercayaan atau *confidensi*) adalah kepercayaan manusia akan: (1) cita-cita hidup dan keputusan-keputusannya, dan (2) potensi dan segala kemungkinan dari dirinya, atau dapat diistilahkan dengan *al iimaan bidzaatihi* yaitu kepercayaan terhadap kemampuannya.<sup>5</sup> Maksudnya adalah bahwa orang yang percaya diri adalah orang yang meyakini bahwa ia adalah orang yang memiliki cita-cita dan yakin bahwa ia mampu untuk melakukan sikap-sikap dan tindakan-tindakan untuk mewujudkan cita-citanya itu.

Dari beberapa definisi diatas penulis bisa menyimpulkan bahwa arti dari percaya diri adalah Keberanian mengungkapkan dan mengekspresikan kemampuannya baik yang positif maupun negatif, Percaya diri juga sebagai modal dasar untuk sukses di segala bidang.

### **Karakteristik Kepribadian Percaya Diri**

Menurut Herbert Feinsterheim dan Jean Bear, suami istri ahli terapi tingkah laku *behaviorism* dalam sebuah buku *Don't Say Yes When You Want to Say No* --yang merupakan bentuk training latihan ketegasan-- menjelaskan bahwa ciri-ciri pribadi yang percaya diri adalah sebagai berikut:

---

<sup>4</sup> Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

<sup>5</sup> Akrim Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim (Bandung: Asy-Syamil, 2002), hal. 22.

1. Ia merasa bebas untuk mengemukakan dirinya sendiri. Melalui kata-kata dan tindakan ia mengeluarkan pernyataan, "inilah diriku. Inilah yang saya rasakan, saya pikirkan dan saya ingini."
2. Ia dapat berkomunikasi dengan orang lain dari semua tingkatan baik dengan orang-orang yang tidak dikenal, sahabat-sahabat, keluarga. Komunikasi ini selalu terbuka, langsung, jujur dan sebagaimana mestinya.
3. Ia mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup. Ia mengejar apa yang ia ingini sebagai kebalikan dari orang-orang yang pasif yang menunggu terjadinya sesuatu, orang yang yakin akan dirinya justru berusaha agar sesuatu itu terjadi.
4. Ia bertindak dengan cara yang dihormatinya sendiri. Karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi ia selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha sebaik-baiknya, sehingga baik ia berhasil, gagal ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, ia tetap memiliki harga dirinya<sup>6</sup>

Dengan demikian menurut hemat penulis bahwa karakteristik pribadi percaya diri adalah mempunyai perasaan yang teguh pada pendiriannya, tabah apabila menghadapi masalah, kreatif dalam mencari jalan keluar dan ambisi dalam mencapai sesuatu.

### **Faktor-faktor Munculnya Sikap Percaya Diri atau Rendah diri**

Ada 2 isu penting yang menjadi penyebab mengapa anak mengalami gangguan percaya diri, penyebab itu ialah: <sup>7</sup>

1. Pola Asuh yang salah

Pola asuh yang salah dapat menyebabkan perkembangan kemandirian sosial anak terhambat, misal orang tua dengan pola pengasuhan yang otoriter, cara mendidik yang salah dan berdasar pada ancaman, kekerasan dan pemukulan setiap kali anak berbuat kesalahan atau bermain-main sesuatu, dipukul, diancam, dicela dan direndahkan atau pengasuhan yang over protektif.

---

<sup>6</sup> Herbert Fensterheim PH.D. dan Jean Baer, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"* (Jakarta : Gunung Jati, 1980) h1m. 14-15

<sup>7</sup> Ibid hal 29

Kepercayaan diri anak sangat berhubungan dengan perlakuan orang tua pada si anak justru pada masa-masa sebelum dia bersekolah. Dengan kata lain apa yang kita berikan pada anak-anak pada usia dibawah 5 atau 6 tahun akan sangat mempengaruhi kepercayaan dirinya sewaktu dia nanti memasuki sekolah. Perlakuan orang tua yang penuh kehangatan itu modal dasar yang akan memberikan kekuatan melangkah keluar lingkup rumahnya memasuki yang asing baginya.

Semakin seorang anak kuat berakar karena dia tahu dicintai dan diterima apa adanya dirumahnya sendiri, dia seolah-olah akan mendapatkan lebih banyak energi untuk melangkah keluar menghadapi tantangan dan tuntutan dari luar. Kebalikannya, anak mengalami banyak ketegangan dan perlakuan orang tua lebih bersifat kritis, memarahinya atau orang tua mempunyai kehidupan pernikahan yang tidak baik, anak justru tidak mempunyai kekuatan, dia justru merasa lemah dan akhirnya waktu dia harus melangkah keluar, dia bukannya berani tetapi justru merasa takut.

## 2. Trauma

Hal yang menjadi penyebab trauma berasal dari pengalaman atau hal-hal yang tidak menyenangkan di masa lalunya, misal dia mengerjakan soal dan dia menjawabnya salah, respon orang tua adalah memarahi dan membentakinya. Atau saat salah mengerjakan soal di sekolahan disuruh berdiri di pojok kelas sehingga dia merasa malu. Hal ini menjadikan anak takut untuk menjawab pertanyaan karena trauma. Dan hal ini bisa saja terjadi hanya dalam kegiatan belajar saja, tetapi di lingkungan sosialnya (diejek dan ditertawakan teman, perlakuan kasar dari teman-teman dan lain-lain)

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya sikap orangtua, terhadap anak dengan menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Sementara orangtua yang kurang memberikan perhatian pada anak, atau suka mengkritik, sering memarahi anak namun jika anak berbuat baik tidak pernah dipuji, tidak pernah puas dengan hasil yang dicapai oleh anak, atau pun seolah menunjukkan ketidakpercayaan mereka pada kemampuan dan kemandirian anak. Melalui tindakan perlindungan yang

berlebih-lebihan *overprotective*, akan menghambat perkembangan kepercayaan diri pada anak karena anak tidak pernah diberi kesempatan untuk memecahkan masalahnya sendiri. Tindakan demikian, akan membuat anak akan merasa, bahwa dirinya buruk, lemah, tidak dicintai, tidak dibutuhkan, selalu gagal, tidak pernah menyenangkan dan membahagiakan dirinya dan orangtua maupun orang lain. Anak akan merasa rendah diri di mata saudara kandungnya yang lain atau di hadapan teman-temannya.

Selain faktor diatas, ternyata ada juga faktor penting lain yang ikut mempengaruhi pembentukan pola hidup kita, cara kita memandang diri kita itu, mewarnai pemikiran, emosi, perilaku dan kebahagiaan hidup kita secara keseluruhan, berikut pengaruh konsep diri negatif mempengaruhi hidup kita:

- a. Konsep diri negatif membuat kita cenderung memusatkan perhatian pada yang negatif-negatif.
- b. Konsep diri negatif mendorong kita untuk membuat perbandingan negatif dengan orang lain.
- c. Konsep diri negatif menciptakan ingatan yang pilih-pilih, selektif, yang meneguhkan perasaan diri tak berharga.
- d. Konsep diri negatif menciptakan sikap memihak dalam pandangan kita mengenai apa yang terjadi pada diri kita.
- e. Konsep diri negatif cenderung membawa kita kegagalan.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, kita mesti berhati-hati dalam memandang diri kita karena konsep diri yang negatif/pandangan negatif pada diri sendiri sangat banyak pengaruhnya dalam hidup kita serta menjadi penentu keberhasilan dan kesuksesan kita.

### **Kiat Meningkatkan Percaya Diri**

Meningkatkan percaya diri pada anak tidak semudah membalikkan telapak tangan. Bisa jadi karena metode yang digunakan orang tua kurang sesuai, maka kepercayaan diri anak makin lama semakin pudar, peran orang tua dalam meningkatkan percaya diri anak sangatlah diharapkan. Rasa percaya diri anak akan berguna sepanjang hidupnya. Itulah hal yang dapat menguatkan motivasi anak

---

<sup>8</sup> Paul J. Centi, *Mengapa Rendah Diri* (yogyakarta: Kanisius. 1993) Hal 26

untuk tetap survive dalam kondisi yang berat. Ketika problematika sosial semakin kompleks maka rasa percaya diri akan semakin memegang perannya yang penting.

Berikut ini 7 cara meningkatkan percaya diri pada anak :

1. Mengevaluasi pola asuh

Idealnya orang tua bersikap demokratis, memegang kendali namun tetap memberikan kebebasan anak untuk berpendapat. Pola asuh demokratis adalah pola asuh yang memprioritaskan kepentingan anak, akan tetapi tidak ragu-ragu mengendalikan mereka. Orang tua dengan pola asuh ini bersikap rasional, selalu mendasari perbuatannya dengan rasio atau pemikiran-pemikiran. Juga realistis terhadap kemampuan anak, tidak berlebihan atau melampaui kemampuan anak.

Adapun hasil dari pola asuh demokratis akan menghasilkan karakteristik anak yang mandiri, dapat mengontrol diri, mempunyai hubungan baik dengan teman, mampu menghadapi stress, mempunyai minat terhadap hal-hal baru dan kooperatif terhadap orang lain.

Hal yang dapat diupayakan untuk menumbuhkan percaya diri untuk orang tua tipe ini adalah dengan mendorongnya untuk selalu berupaya, menerima kelebihan dan kekurangannya, memberikan pujian dan hadiah pada perilakunya yang mengarah pada rasa percaya dirinya atau rasa hormat dirinya tersebut.

2. Pujian yang Tepat

Pujian memang baik untuk anak, namun jangan berlebihan. Jangan mengulang pujian pada anak yang sifatnya membangga-banggakan talenta dirinya. Misalnya “kamu adalah anak terpintar di sekolah” atau “kamu adalah pebasket terhandal”. Jangan memberikan pujian yang membuatnya terbebani untuk menjadi yang terhebat. Berikan pujian pada usahanya dalam meraih sukses, bukan pada talenta yang dimilikinya.

Menurut Shari Young Kuchenbecker, PhD, asisten profesor psikologi di Champan University, orange California pada penelitiannya di Columbia University, anak-anak merasa lebih senang dan mampu menghadapi tantangan ketika mereka mendapatkan pujian atas usahanya, seperti “hebat,

kamu bisa menyelesaikan tugs dengan baik”, kata –kata motivasi lebih berbekas bagi anak-anak ketimbang pujian.

3. Agenda Sosialisasi

Perhatikan lingkungan sosialisasi yang tepat, karena lingkungan sosialisasi yang salah dapat memberikan pengaruh buruk. Belajar atau melatihnya untuk peduli dan berbagi terhadap sesama merupakan cara yang baik untuk melatih kepercayaan diri anak. Dengan demikian mereka akan mempunyai kepekaan dan empati yang baik terhadap lingkungan sosialnya, sehingga akan merasa hidup lebih berarti dengan bersikap positif.

4. Kenalkan Anak pada Beragam Karakter Melalui Cerita

Melalui kegiatan bercerita kepercayaan diri anak dapat ditingkatkan. Dengan bercerita dapat membiasakan anak untuk lebih terbuka mengekspresikan rasa senang dan tidak senangnya terhadap berbagai hal yang dialaminya dan berani tampil di depan kelas.

5. Bermain Peran

Hal ini melatih anak untuk berkomunikasi interpersonal. Misal bermain telepon-teleponan. Ajari anak dengan kalimat yang baik saat bertelepon. Praktikkan ini di kelas. Atau di rumah misal dengan sepupu, adik, kakak, dan lainnya. Hal ini akan dapat mengatasi rasa malu anak.

6. Biarkan kesalahan terjadi dan berikan resiko teringan

Ketika anak melakukan kesalahan berikan dukungan pada dia untuk selalu mencoba sesuatu yang baru, selama hal tersebut tidak membahayakan dirinya, mengurangi campur tangan anda untuk menjadi problem solving dalam tantangan baru yang di hadapinya. Biarkan anak melakukan uji coba selama tidak membahayakan dirinya.

7. Pahami kepribadian mereka

Dengan memahami kepribadian anak berarti kita telah menyingkat waktu kita untuk menebak-nebak , berusaha mengerti dan memahami anak kita, kita bisa jauh lebih mudah memahami seorang anak dengan memperhatikan tipologi kepribadiannya. Kepribadian ini membagi dalam 4 hal yakni koleris, sanguinis, phlegmatis, dan melankolis.



Dalam majalah UMMI menjelaskan untuk membangun percaya diri dapat dilakukan dengan:<sup>9</sup>

1. Memiliki kapasitas ilmiah, dengan banyak mencari informasi (pengetahuan) lewat belajar baik formal maupun non formal.
2. Kenali dan fokus pada potensi positif, dimulai dengan mengenali diri, fokus pada kelebihan dan mengembangkan potensi tersebut.
3. Manfaatkan momen, setiap ada kesempatan untuk melakukan tindakan lakukanlah.
4. Bangun karakter pemimpin, seseorang harus berperilaku sesuai dengan prinsip, nilai dan keyakinan diri berdasarkan kesadaran atau ilmu.
5. Memaksa diri dan konsisten, paksakan diri melawan rasa takut dengan sikap melakukan tindakan, setelah itu bertahanlah dengan tindakan itu untuk konsisten.
6. Pelatihan dan organisasi, mengikuti pelatihan pengembangan diri dan terlibat dalam organisasi.
7. Melakukan tehnik PD, seperti berusaha duduk pada barisan depan, melakukan kontak mata saat berbicara, berjalanlah lebih cekatan, berusaha berbicara terang, berwajah cerah dan memperbanyak senyum dalam aktivitas keseharian

### **Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an**

Apakah al-Qur'an berbicara tentang konsep percaya diri? Dan bagaimana al-Qur'an berbicara tentang konsep percaya diri? Tentu saja tidak terdapat ayat al-Qur'an yang berbicara tentang percaya diri secara leksikal "al tsiqah bi al nafs" terjemah dari percaya diri. Akan tetapi banyak ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang konsep manusia menurut al-Qur'an dan seruan-seruan untuk meyakini kemampuan diri untuk berubah, jangan pernah takut dan khawatir, jangan gelisah dan lain sebagainya yang perlu dikaji secara tematik.

---

<sup>9</sup> Vieny, Dina, Rani, Membangun dan Mengasah PD, bahasan utama majalah *UMMI* Majalah Wanita. No.4/XIV Agustus-September 2002/1423 H. hal. 11 dan 25.

Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa kepercayaan diri yang berupa perasaan nyaman tenteram, tanpa rasa sedih, takut dan khawatir akan datang kepada orang-orang yang beriman kepada Allah swt.

*"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka (dengan mengatakan): "Janganlah kamu merasa takut dan janganlah kamu merasa sedih; dan bergembiralah kamu dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Fushshilat: 30)<sup>10</sup>*

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa percaya diri memiliki kaitan erat dengan keimanan. Karena itu, sebagai seorang mukmin tentu seharusnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Dengan demikian, Islam menganjurkan kepada umatnya untuk percaya diri. Akan tetapi, percaya diri dalam Islam bukanlah bersumber dari gambaran tubuh (*body image*) dan gambaran sosial (*sosial image*) semata. Melainkan bersumber dari keimanan kepada Allah swt.

Penulis akan mendeskripsikan ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang konsep al-Quran tentang manusia dan mengapa umat Islam harus percaya diri yang dapat dijadikan landasan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Percaya diri akan timbul pada setiap individu jika ia memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya, ia mengetahui potensinya, kekuatan akal, dan juga kelemahannya. Ini berarti seorang individu yang percaya diri tentunya memiliki konsep tentang dirinya sendiri, hal ini dikenal dengan konsep diri. Maka hal yang paling mendasar akan penulis deskripsikan adalah ayat-ayat yang menegaskan tentang konsep diri manusia dalam al-Qur'an yang dalam istilah sufi dikenal dengan *marifatunnafsi*.

Memiliki konsep diri dan pikiran yang positif tentunya diharapkan akan memunculkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya yang merupakan rahmat Allah untuk kemudian melakukan tindakan yang nyata sesuai dengan direncanakan, diharapkan dan dicita-citakan sesuai dengan tuntunan Allah SWT. Untuk memiliki kepercayaan diri spiritual yaitu suatu naluri dalam diri manusia mengenai adanya rasa tenteram yang mengisi lubuk hati dan

---

<sup>10</sup> Q.S *Fushshilat: 30*

memupuk batin. Sehingga senantiasa meniti jalan yang benar tentunya diikuti dengan perasaan menyerahkan diri kepada Allah, *tawakal* atas hasil apapun yang akan dicapainya. Lalu kemudian dapat mensyukuri seluruh nikmat dan terus melakukan evaluasi diri untuk dapat merealisasikan semua cita-citanya dan bagaimana cara yang terbaik yang harus ia lakukan di kemudian hari.

Berikut ini menurut penulis merupakan tahapan-tahapan untuk dapat menjadi pribadi percaya diri yang dapat membawa kepada perubahan yang lebih baik. Tahapan-tahapan ini berdasarkan dari inti sari teori-teori yang dikemukakan oleh ahli-ahli psikologi yang dicarikan padanannya melalui ayat-ayat al-Quran yang berbicara tentang konsep-konsep tersebut.

Jika disimpulkan dari berbagai karakteristik dan kiat meningkatkan percaya diri semuanya memiliki makna yang akan penulis pilih untuk kemudian dicari padanannya dalam konsep al-Qur'an sesuai dengan tema tersebut, yaitu:

### **1. Konsep Diri (*ma'rifatunafsi*)**

Mengenal diri merupakan salah satu ciri khas manusia, sebagai makhluk istimewa, terutama karena memiliki akal budi dan kehendak bebas. Mengenal diri tidak dimaksud mengenal segala tentang diri, karena hal itu bukan sesuatu yang mudah bahkan tidak mungkin. Mengena diri disini lebih dimengerti sebagai suatu keberhasilan memahami hal-hal yang penting tentang diri sendiri, yang membantu dalam usaha membangun sikap baik dan positif pada diri sendiri, mau menerima dan mengembangkan diri sendiri.<sup>11</sup>

Ibnu Katsir menafsirkan bahwa yang dimaksud ayat ini adalah bahwa di dunia ini telah terdapat tanda-tanda yang semuanya itu menunjukkan keagungan Sang Maha Pencipta dan kekuasaannya yang sangat luas, seperti bermacam-macam tumbuh-tumbuhan, hewan-hewan, padang-padang, gunung-gunung, gurun-gurun, dan sungai-sungai, dan perbedaan bahasa dan ras atau warna kulit pada manusia dan apa-apa yang terdapat dalam diri manusia yaitu akal, pemahaman, harkat, dan kebahagiaan.<sup>12</sup>

Adanya perbedaan dalam diri manusia inilah seharusnya membuat setiap manusia harus memperhatikan dirinya sendiri baik itu bentuk fisik, yang

---

<sup>11</sup> Purwati Eni, *Pwndidikan Karakter(Menjadi berkarakter Muslim Muslimah Indonesia)*.(Surabaya:Kopertais IV.2012)Hal 23

<sup>12</sup>Lihat Tafsir Ibnu Katsir, Q.S.Adzariyat 20-21. Sakhr Software

berkaitan dengan paras muka, jenis kelamin dan kejiwaan yang meliputi kecenderungan dan kekuatan jiwanya serta berkaitan dengan intelektual yaitu akal, pemahaman, harkat dan kesenangannya atas berbagai persoalan.

Karena perbedaan dalam diri manusia tersebut sangat penting kiranya manusia untuk memiliki konsep diri yang jelas baik itu berkaitan dengan fisik, kejiwaan dan kadar intelektual yang dimilikinya. Dengan mengetahui konsep diri yang jelas setiap individu akan mengetahui secara terfokus apa yang dapat mereka kontribusikan, untuk kemudian dapat mengoptimalkan potensi mereka yang telah dikaruniai oleh Allah untuk menggapai kesuksesan dunia akhirat.

أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ مَا خَلَقَ اللَّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَجَلٍ مُّسَمًّى

*Artinya : dan mengapa mereka tidak memikirkan tentang (kejadian) diri mereka? Allah tidak menjadikan langit dan bumi dan apa yang ada di antara keduanya melainkan dengan (tujuan) yang benar dan waktu yang ditentukan. (Ar Rum, 30: 8)<sup>13</sup>*

Berdasarkan ini, manusia seharusnya memikirkan dan merenungkan penciptaan Allah dalam diri mereka sendiri. Sehingga dapat mengetahui siapa dirinya dan apa yang harus ia perbuat semasa hidupnya karena seluruh hidup akan kembali kepada Sang Pencipta. Tentunya, berbuat kebaikan dengan beribadah dan memfungsikan peran sebagai khalifah merupakan satu-satunya pilihan dalam mengarungi bahtera kehidupan.

Meskipun kebaikan dan keburukan merupakan pilihan bagi manusia itu sendiri Al-Qur'an memerintahkan manusia melakukan observasi dengan melakukan perjalanan untuk melihat dan menyaksikan bagaimana akibat yang diderita oleh orang-orang yang mendustakan Rasulullah SAW. Ayat selanjutnya, QS Ar-Rum ayat 10 menjelaskan bahwa kegagalan dalam menjalani kehidupan dan apa yang akan diperoleh manusia baik itu kesuksesan maupun kegagalan adalah akibat tindakan mereka sendiri.

سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ

---

<sup>13</sup> Q.S Ar Rum, 30: 8

*Artinya : Kami akan memperlihatkan kepada mereka tanda-tanda (kekuasaan) Kami di segenap ufuk dan pada diri mereka sendiri, sehingga jelaslah bagi mereka bahwa Al Qur'an itu adalah benar (QS, Fushilat, 41: 53)<sup>14</sup>*

Allah SWT berfirman: "Bertaqwalah kepada Allah menurut ukuran kemampuanmu".QS.At-Taghabun ayat 16. sebagai contoh dalam Islam: perintah-perintahnya sangatlah banyak, ibadah *mahdah*, belajar, berjihad, dan sebagainya. Tidak semua perintah dapat dikerjakan dengan sempurna. Oleh karena itu di surga disediakan banyak pintu ibadah sholat, zakat, haji, dan seterusnya. Dan karena kemampuan itulah setiap orang harus memilih fokus tertentu dalam kehidupannya.

Ayat-ayat di atas merupakan suatu anjuran untuk memiliki konsep diri yang jelas berkenaan dengan pengetahuan tentang dirinya, bagaimana hakikat diri menurut dirinya sendiri (aku diri), peran dan tuntutan yang ada dalam masyarakat kepada dirinya (aku sosial). Dan bagaimana seharusnya aku menjadi sesuai muncul bagaimana ia dalam keidealannya (aku ideal). Dengan demikian menjadi penting untuk mengetahui konsep diri yang jelas agar dapat mengetahui secara terfokus yang dapat dikonstruksikan dan dapat mengetahui sejauh mana seseorang memiliki arah atau tidak. Oleh karena itu menurut penulis, konsep diri merupakan komponen dasar yang harus dimiliki untuk memiliki kepercayaan diri.

## **2. Berpikir Positif (husnu dzhon)**

Berpikir positif berarti selalu memikirkan dan mengambil nilai-nilai positif dari berbagai situasi atau kondisi untuk kemudian mengambil tindakan yang tepat untuk mengatasinya.

Pemikiran yang positif akan melahirkan tindakan yang positif. Sebaliknya, pemikiran yang negatif, bahkan ragu-ragu, akan melahirkan tindakan yang negatif dan ragu-ragu pula sehingga tidak pernah menghasilkan sesuatu yang optimal. Kebanyakan orang berantakan pribadinya dan menuntut kehidupan yang sia-sia karena pikiran-pikirannya kacau dan sikapnya negatif.

---

<sup>14</sup> Q.S Fushilat 41 - 53

Boleh berprasangka baik kepada Allah, selama prasangka itu baik. Prasangka yang paling baik adalah prasangka orang-orang beriman dan saleh. Yang hanya berharap ridho Allah belaka. Allah tetap akan merahmati dan memberkati orang yang suka berprasangka baik kepada Allah, baik dengan sifat-sifat Allah atau karena Allah telah membuktikan pemberian-Nya kepada Manusia dan alam ini.<sup>15</sup>

Berikut ini merupakan ayat-ayat yang menjelaskan hal tersebut ;

- a. Berpikir positif dalam kondisi apapun

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Ali imran: 139)<sup>16</sup>*

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah menganjurkan kepada orang beriman untuk tidak menjadi lemah akibat kondisi yang mereka alami dan sesungguhnya keyakinan yang kuat akan berakibat kemenangan apabila kamu beriman kepada Allah.<sup>17</sup> Hal ini senada dengan penafsiran al-Qurtubi yang menafsirkan agar kaum Muslim ketika perang Uhud tidak menjadi lemah dan penakut atas beban dan musibah yang sedang menimpa.

Ayat ini juga menunjukkan agar tidak iri hati terhadap keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَاخْفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

*Janganlah sekali-kali kamu menunjukan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman. (al-Hijr: 88)<sup>18</sup>*

Janganlah engkau sekali-kali menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup dan kebahagiaan duniawi yang telah kami berikan kepada beberapa golongan di antara orang-orang itu. Dan janganlah

---

<sup>15</sup> Athaillah ahmad Syekh, *Mutu Manikam Dari Kitab AlHikam* (surabaya: Mutiara Ilmu.1995) Hal 96

<sup>16</sup> QS. Ali imran: 139

<sup>17</sup> *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

<sup>18</sup> Q.S al-Hijr: 88

engkau beriri hati kepada mereka dan janganlah kecil hati dan sedih dan berendah dirilah kepada orang-orang mukmin.<sup>19</sup> Ayat ini mengisyaratkan agar tetap percaya diri dengan kondisi diri, tanpa meresa iri hati atas kekayaan atau keberhasilan yang dimiliki oleh orang lain.

b. Berpikir positif atas segala informasi yang diterima

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (Yunus: 65)<sup>20</sup>*

Allah menegaskan kepada Rasulullah SAW agar tidak bersedih hati mendengar perkataan orang-orang musyrikin dan mohon pertolongan dan tawakallah hanya kepada Allah semata karena seluruh kekuasaan adalah milik Allah<sup>21</sup> dan juga jangan sedih atas ejekan dan pengingkaran mereka. Yang diperlukan adalah bagaimana seseorang dapat memfokuskan pada tindakannya yang positif, sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah yang menjadi dasar keyakinannya.

فَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ

*Maka janganlah ucapan mereka menyedihkan kamu. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan. (Yasin: 76)<sup>22</sup>*

Janganlah engkau sedih hai Muhammad SAW meskipun diejek dan diingkari atas kenabianmu yang engkau bawa dari sisi Tuhanmu.<sup>23</sup> dan jangan sedih dengan perkataan mereka yang mengatakan bahwa ia adalah seorang penyair dan seorang tukang sihir. Ayat ini juga merupakan hiburan Allah kepada Rasulullah SAW agar tidak sedih terhadap hinaan, ejekan dan perkataan kaum Quraisy yang mengingkari kenabian Muhammad SAW.

Ayat-ayat di atas merupakan anjuran untuk yakin dengan diri sendiri berdasarkan nilai-nilai yang diyakini tanpa menghiraukan perkataan orang lain dan sikap orang lain terhadap dirinya. Kehidupan

---

<sup>19</sup> *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

<sup>20</sup> Q.S Yunus: 65

<sup>21</sup> *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

<sup>22</sup> Q.S Yasin: 76

<sup>23</sup> *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software

akan bisa dibina dengan baik melalui cara berpikir yang benar, keyakinan yang teguh, dan tindakan yang tepat. Berpikir positif dapat meningkatkan kepercayaan diri, jika diikuti dengan keyakinan dan tindakan.

c. Keyakinan dan Tindakan (iman dan amal)

Jika iman dan amal bergabung dengan ketakwaan pengetahuan pun akan diperoleh. Pengetahuan yang mengantarkan manusia dekat kepada Allah bukan hanya pengetahuan teoritis.

Keyakinan saja tanpa adanya tindakan tidaklah cukup. Dale Carnegie mengungkapkan bahwa orang harus aktif, alam menghukum orang yang tidak aktif. Orang yang malas dan tidak berbuat apa-apa, menimbulkan masalah-masalah bagi dirinya sendiri. Perhatikanlah kesukaran-kesukaran dari orang-orang cukup kaya sehingga tak memerlukan bekerja lagi. Temuilah orang yang tidak berbuat apa-apa, pasti dia itu orang yang celaka tidak bahagia. Kamar-kamar tunggu dokter urat syaraf dipenuhi oleh orang-orang yang karena tidak bekerja menciptakan kesulitan-kesulitan dan kesukaran-kesukaran bagi dirinya sendiri yang membuat mereka sakit dan putus asa.<sup>24</sup>

Sangat banyak ayat al-Qur'an yang mengaitkan antara iman dan amal yang berarti tidak cukup hanya keimanan atau keyakinan tanpa adanya tindakan yang membuktikan bahwa ia benar-benar beriman. Kondisi seperti ini berlaku bagi siapa saja tanpa memandang agama, dan keyakinan orang yang memiliki keyakinan dan ia melakukan tindakan dia akan merasakan ketenangan dan tidak memiliki rasa takut juga rasa sedih.

Di antara ayat-ayat yang mengaitkan antara iman dan amal sebagai berikut:

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئُونَ وَالنَّصَارَىٰ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ  
وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*Sesungguhnya orang-orang mu'min, orang-orang Yahudi, Shabiin dan orang-orang Nasrani, siapa saja (di antara mereka) yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, maka tidak ada*

---

<sup>24</sup> Dale Carnegie, *Kunci Sukses Meraih Kewibawaan dan Kekuasaan*. Alih Bahasa: Dudy Misky. (Jakarta: Delapratasa, 1994) hal. 166.



kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (Al-Maidah,5: 69)

d. Berserah Diri (Tawakal)

Tawakkal adalah memotong hubungan hati dengan selain Allah. Sahl bin Abdullah menggambarkan seorang yang tawakkal di hadapan Allah adalah seperti orang yang mati di hadapan orang yang memandikan, yang membalikkannya kemanapun ia mau. Menurutnya tawakkal adalah terputusnya kecenderungan hati kepada selain Allah.<sup>25</sup>

Dr. Yusuf Qardhawi mendefinisikan tawakkal dari makna dasarnya, yakni menyerahkan dengan sepenuhnya kepada Allah, tidak akan ada keraguan dan kemasygulan tentang apapun yang menjadi keputusan Allah.<sup>26</sup>

Ayat ini merupakan bentuk tawakal yang dicontohkan oleh Rasulullah:

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya : Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Allah menjadikan seruan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.(at-Taubah: 40<sup>27</sup>)

Ayat ini menjelaskan agar jangan takut berbagai macam serangan serangan hadapilah dengan tawakal kepada Allah. Hamka menggambarkan ayat di atas: Ingatlah seketika Rasulullah SAW meninggalkan negeri Makkah hendak ke Madinah. Bersembunyi di dalam

---

<sup>25</sup> Muhammad hasyim, *Dialog Antara tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: pustaka Pelajar Offset. 2002) hal 45

<sup>26</sup> Muhammad hasyim, *Dialog Antara tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: pustaka Pelajar Offset. 2002) hal 45

<sup>27</sup> Q.S at-Taubah: 40

gua di atas bukit Jabal Tsur seketika dikejar oleh kafir Quraisy, berdua dengan sahabatnya Abu Bakar. Setelah bersembunyi dan tidak akan kelihatan musuh lagi, barulah ia berkata kepada sahabatnya itu: "Jangan takut, Allah bersama kita." Yaitu beserta mereka bersembunyi. Coba kalau Rasulullah SAW menyatakan dirinya, padahal musuhnya sebanyak itu, tentu menurut sunnatullah dia akan tertangkap atau binasa lantaran kesia-siannya.<sup>28</sup> Pengalaman Rasulullah SAW tersebut, merupakan contoh untuk berbuat secara maksimal akan tetapi ketika mendapat ujian dan cobaan, umat Islam harus berserah diri hanya kepada Allah semata.

Ayat dibawah ini juga menerangkan keutamaan tawakkal

Surat Ali imran ayat 159

Ayat tersebut memberikan isyarat bahwa orang yang bertawakkal itu sebagai kekasihNya. Allah menjatuhkan kecintaannya kepada orang yang bertawakkal itu. Dengan demikian Allah mengagungkan dengan suatu kedudukan yang disebut "kecintaan Allah ta'ala" kepada orang yang bertawakkal. Karena itu jika Allah mencintai seseorang, mencukupi, menanggung, memelihara dan menyintainya, maka dia akan mendapatkan kebahagiaan yang besar.<sup>29</sup>

Hadist riwayat Tirmidzi da Al Hikam, dari Umar bahwa Rasulullah saw. Bersabda, "Seandainya kamu semua bertawakkal kepada Allah dengan tawakkal yang sebenar-benarnya, maka Allah pasti memberikan rejeki kepadamu sebagaimana Allah memberikan rejeki kepada burung, dimana pagi-pagi burung itu terbang dengan perut kosong dan sore pulang kembali dengan perut kenyang".<sup>30</sup>

Orang-orang yang beriman adalah orang yang bertawakkal kepada Allah, dan meminta semua urusannya melalui pertolongan Allah, mohon perlindungan dari syetan dan kejahatan

وَكَايْنٍ مِنْ نَبِيِّ قَاتَلَ مَعَهُ رَبِّيُونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ

---

<sup>28</sup> Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), hal. 186.

<sup>29</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (sssurabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 360

<sup>30</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (Surabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 361

*Dan berapa banyak nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertakwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah (kepada musuh). Allah menyukai orang-orang yang sabar. (Ali Imron: 146)<sup>31</sup>*

Allah membesarkan hati para mukminin dengan menghibur mereka akibat kekalahan mereka dalam perang Uhud; bahwa betapa banyaknya Nabi yang berperang dan bersama mereka, sahabat-sahabat mereka yang banyak bertakwa. Dan mereka tidak merasa lemah karena apa yang mereka alami dan derita di jalan Allah dan tidak juga mereka merasa lesu atau menyerah.<sup>32</sup> Inilah yang dimaksud tawakal yaitu adanya kemauan yang kuat dan usaha yang maksimal baru diiringi dengan tawakal *faiza azamta fatawakkal 'alallah*.

Kaitan tawakal dengan percaya diri adalah pada tindakan yang ia lakukan dengan usaha yang maksimal cara yang dihormatinya sendiri. Karena sadar bahwa ia tidak dapat selalu menang, ia menerima keterbatasannya. Akan tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha sebaik-baiknya, sehingga baik ia berhasil, gagal ataupun tidak berhasil dan tidak gagal, ia tetap memiliki harga dirinya.

e. Bersyukur

Setelah bertawakal kepada Allah dalam arti menyerahkan sepenuhnya kepada Allah dengan usaha yang maksimal. Untuk meningkatkan percaya diri perlu adanya rasa syukur untuk menimbulkan sikap positif dan perasaan menerima apa yang telah didapatkan dari tindakan yang dikerjakan kepada Allah SWT atas segala limpahan nikmat yang ia berikan.

Allah Ta'ala menghimpun Syukur dan dzikir (mengingat Allah) di dalam kitabNya. Surat Al Ankabut 45 Dan surat Ibrahim ayat 7

Seseorang akan dapat bersyukur apabila ia menyadari kenikmatan yang telah diterimanya. Jika seseorang telah merasakan kenikmatan itu,

---

<sup>31</sup> Q.S Ali Imron: 146

<sup>32</sup> *Tafsir Ibnu Katsir*, Sakhr Software.

maka ia terdorong untuk bersyukur, baik dengan hati, perbuatan atau lisannya.

Hati manusia itu seperti batu atau bahkan lebih keras. Kerasnya hati itu tidak akan hancur kecuali dengan menangis, takut dan bersyukur kepada Allah. Rasulullah bersabda : diserukan pada hari kiamat terhadap orang-orang untuk berdiri dan memuji. Sekelompok mereka berdiri dan bendera ditegakkan. Mereka kemudian digiring masuk ke surga. Ditanya, “siapakah mereka yang banyak memuji itu?” nabi saw. Bersabda “mereka yang bersyukur kepada Allah setiap keadaan. Mereka bersyukur kepada Allah dalam keadaan suka dan duka”.<sup>33</sup>

Menurut Al-Ghazali, mengapa manusia harus bersyukur terdapat dua sebab.

1. Agar kekal kenikmatan yang sangat besar itu. Sebab jika tidak disyukuri, akan hilang.
2. Agar nikmat yang telah kita dapatkan bertambah.<sup>34</sup>

Bersyukur kepada Allah itu ada tiga cara, yaitu bersyukur di dalam hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dalam sikap atau perkataan.<sup>35</sup> bersyukur di dalam hati ialah memantapkan dalam hati bahwa semua nikmat itu adalah dari Allah. Seperti firman Allah dalam surat An Nahl ayat 53

Adapun bersyukur dengan lisan, yaitu dengan memperbanyak puji syukur kepada Allah dengan membaca Alhamdulillah. Sesuai dengan firman Allah surat Ad-Dhuha ayat 11.

Syukur dalam bentuk sikap dan tingkah laku adalah dengan melaksanakan amal ibadah dengan anggota badan, dengan amal saleh, dengan perilaku mulia, dan budi bahasa yang terhormat. Sesuai firman Allah surat Saba' ayat 13

Lawan dari syukur ialah kufur. Orang yang tidak mensyukuri nikmat disedut kufur nikmat. Penyebabnya adalah kebodohan dan

---

<sup>33</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (Surabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 319

<sup>34</sup> Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Alih Bahasa: Abul Hiyadh. (Surabaya: Mutiara Ilmu, hal.351.

<sup>35</sup> Athaillah ahmad Syekh, *Mutu Manikam Dari Kitab AlHikam* (surabaya: Mutiara Ilmu.1995) Hal 134

kelalaian. Mereka terhalang untuk bersyukur karena kedunguannya. Mereka menganggap syukur cukup hanya dengan mengucapkan *hamdalah*, mereka tidak pernah tau bahwa makna syukur yang sebenarnya adalah menggunakan nikmat untuk menyempurnakan hikmah yang dikehendaki Allah. Hikmah di jalan Allah yang dimaksudkan ialah ketaatan di jalan Allah.<sup>36</sup>

Dengan demikian bersyukur kepada Allah tidak hanya cukup dengan ucapan lisan belaka, akan tetapi bersyukur dengan mengikutsertakan seluruh anggota badan, dengan merasakan kenikmatan syukur dalam kehidupan jasmani dan rohani.

f. Evaluasi Diri (Muhasabah)

Muhasabah adalah pemeriksaan atau perhitungan. Dapat diartikan pula koreksi diri.<sup>37</sup> koreksi diri dan introspeksi jiwa diperlukan dalam bermakrifat kepada Allah. Meneliti aib dalam hati dan kotoran yang melekat pada jiwa, serta berusaha membersihkannya adalah lebih utama bagi seorang hamba, dari pada sekedar mempunyai keinginan keghaiban ilahiyah tanpa mau memenuhi syarat-syaratnya.

Orang yang percaya kepada dirinya sendiri, tidak merasa hina apa yang dikerjakannya, bahkan dia ingin supaya memperoleh kemajuan dalam pekerjaannya itu. Gustav Le Bone berkata: "orang yang percaya diri tidaklah mengharap pujian manusia. Orang yang mengharap pujian, niscaya ragu-ragu akan harga dirinya."<sup>38</sup> Sudahkah diri anda percaya diri? tentunya setiap individu sendiri yang dapat menilai hal tersebut berdasarkan konsep percaya diri. Untuk itu, perlu adanya muhasabah diri, *self reflection* atau *self evaluate* agar dapat mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan yang pasti kita hadapi dalam kehidupan, untuk kemudian memperbaikinya.

Evaluasi Diri adalah salah satu ajaran yang dianjurkan Islam kepada umatnya dalam setiap hari untuk selalu mengevaluasi diri agar hari esok lebih baik dari hari ini.

---

<sup>36</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (Surabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 326

<sup>37</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (Surabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 402

<sup>38</sup> Hamka, *Pribadi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1982), hal.71.

Allah swt berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ إِنَّا لِلَّهِ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

*Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.(al-Hasyr:18)<sup>39</sup>*

Menurut Danah Zohar dan Ian Marshal dalam karya mereka SQ. Banyak di antara manusia yang tidak pernah merenung. Mereka hanya hidup dari hari ke hari, dari aktifitas ke aktifitas, dan seterusnya. SQ yang lebih tinggi berarti sampai pada kedalaman dari segala hal, memikirkan segala hal, menilai diri sendiri dan perilaku dari waktu ke waktu. Paling baik dilakukan setiap hari. Ini dapat dilakukan dengan menyisihkan beberapa saat untuk berdiam diri, bermeditasi setiap hari, bekerja dengan penasihat atau ahli terapi, atau sekedar mengevaluasi setiap hari sebelum anda jatuh tertidur di malam hari. <sup>40</sup>Ungkapan Umar yang sangat masyhur yaitu *haasibuu anfusakum qobla an tuhaasibuu* perlu kiranya dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata.

Oleh karena itu orang beriman hendaknya tidak lali dalam mengadaan koreksi diri, memperhitungkan amal perbuatan dan amal maksiat. Sesungguhnya setiap nafas sepanjang usia bagaikan mutiara yang berharga dan tidak ada gantinya. Mutiara itu dapat dipakai untuk membeli gudang-gudang nikmat yang kekal.<sup>41</sup>

Dengan Muhasabah seseorang akan dapat lebih memahami kondisi dirinya Jika anda mati minggu depan apa yang ingin anda bisa katakan mengenai apa apa yang telah anda capai atau sumbangkan pada kehidupan? Jika anda diberi waktu setahun lagi, apa yang akan anda lakukan dengan waktu tersebut. Sebaiknya apa yang dievaluasi hendaknya tertulis jelas jangan hanya ada dalam pikiran. Untuk meningkatkan

---

<sup>39</sup> Q.S al-Hasyr:18

<sup>40</sup> Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* (Bandung: Mizan,2002) Cet.V.hal.232

<sup>41</sup> Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (Surabaya: Gita Media Press. 2003) Hal 405

kualitas diri perlu adanya target-target yang akan dicapai untuk mempermudah melakukan evaluasi.

### **Kesimpulan**

1. Percaya diri adalah suatu sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan/situasi yang dihadapinya.<sup>42</sup> Sehingga dengan alasan inilah ia akan mampu melakukan tindakan sesuai dengan apa yang ia inginkan, rencanakan dan ia harapkan. Islam menghendaki agar umatnya menjadi orang-orang yang beriman dan percaya diri. Akan tetapi, percaya diri dalam Islam bukanlah bersumber dari gambaran tubuh (*body image*) dan gambaran sosial (*sosial image*) semata. Melainkan keyakinan terhadap diri sendiri yang berlandaskan pada keimanan kepada Allah swt. Sehingga keyakinan terhadap apa yang dilakukan oleh dirinya harus sesuai dengan tuntunan al-Qur'an dan Sunnah.
2. Percaya diri dalam Al-Qur'an bertitik tolak dari konsepsi yang mulia terhadap manusia yaitu sebagai Khalifah Allah, sebaik-baiknya makhluk ciptaan, dan makhluk yang bebas berkehendak. Konsep percaya diri dalam al-Qur'an dimulai dengan memiliki konsep diri yang jelas. Kemudian; berpikir positif terhadap diri, situasi dan lingkungan yang ada di sekitarnya. Setelah itu, setiap manusia harus yakin bahwa dirinya memiliki potensi yang diberikan oleh Allah sebagai makhluk pilihan terbaik yang diciptakan-Nya. Keyakinan ini, dibuktikan dengan tindakan (iman dan amal). Dalam melakukan tindakan hendaknya dengan usaha yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. berdoa dan tawakallah kepada Allah karena ia akan menenangkan jiwa. Setelah yakin bahwa semua yang terjadi di muka bumi ini telah teratur dengan sendirinya, hal lain yang harus dilaksanakan adalah bersyukur, karena ia akan meningkatkan rizki. Terakhir, muhasabah atau evaluasi diri merupakan suatu kewajiban bagi setiap muslim. Untuk

---

<sup>42</sup> Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com/DEWASA/161002.htm>.

mengetahui kualitas keimanan kepada Allah dan seluruh amal perbuatan yang dilakukan. Serta untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, potensi, kekurangan sehingga hari-hari yang akan datang lebih baik dari hari ini.



## **Daftar Pustaka**

- Akrim Ridha, *Menjadi Pribadi Sukses*, Alih Bahasa: Tarmana Abdul Qasim (Bandung: Asy-Syamil, 2002),
- Al Ghazali imam, *Rinkasan Ihya' ulumuddin* (ssssurabaya: Gita Media Press. 2003)
- Athailah ahmad Syekh, *Mutu Manikam Dari Kitab ALHikam* (surabaya: Mutiara Ilmu.1995)
- Bastaman djumhana hanna, *Integrasi Psikologi Dengan Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.1995)
- Depag RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, ( Surabaya: Surya Cipta Aksara )
- Danah Zohar dan Ian Marshal, *SQ, Memanfaatkan Kecerdasan Spiritual dalam Berpikir Integralistik dan Holistik untuk Memaknai Kehidupan* (Bandung: Mizan,2002) Cet.V
- Eny purwati dkk, *Pendidikan Karakter*(Surabaya:PT masmedia Buana Pustaka.2012)
- Imam Suprayogo dan Tobroni, *Metodologi Penelitian Sosial-Agama*, (Bandung: Rosda, 2001)
- Jacinta F. Rini, <http://www.e-psikologi.com/DEWASA/161002.htm>
- <http://www.couns.uiuc.edu/brochures/self.htm>.
- Hidayatullah Furqon, *Pendidikan Karakter: Membangun peradaban Bangsa*(Surakarta: Yuma Pustaka.2010)
- Herbert Fensterheim PH.D. dan Jean Baer, *Jangan Bilang :Ya" Bila Anda Akan Mengatakan "Tidak"* (Jakarta : Gunung Jati, 1980)
- Hannaa Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001)
- Izzatul Jannah, *Everiday is PD Day*, (Surakarta: Eureka, tt),
- Imam Al-Ghazali, *Minhajul Abidin*, Alih Bahasa: Abul Hiyadh. (Surabaya: Mutiara Ilmu, ),
- Lihat Tafsir Ibnu Katsir, Q.S.Adzariyat 20-21. Sakhr Software
- Muhammad hasyim, *Dialog Antara tasawuf dan Psikologi* (Yogyakarta: pustaka Pelajar Offset. 2002)
- Muhamad Abduh, *Tafsir Juz Amma*, (Bandung: Mizan,1999)

Paul J. Centi, *Mengapa Rendah Diri* (yogyakarta: Kanisius. 1993)

Sutan Rajasa, *Kamus Ilmiah Populer* ( Surabaya: Karya Utama. 2002)

Vieny, Dina, Rani, *Membangun dan Mengasah PD*, bahasan utama majalah *UMMI* Majalah Wanita. No.4/XIV Agustus-September 2002/1423