

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tafsir *Tahliī*

1. Pengertian

Dalam hal kajian metodologi tafsir, agar dapat memahami kandungan al-Qur'an baik sisi tersuratnya maupun sisi tersiratnya dalam pandangan ahli tafsir, maka harus memahami model atau metode penafsiran al-Qur'an. Adapun metode menafsirkan al-Qur'an itu ada berbagai cara yaitu metode tafsir *tahliī*, metode tafsir *ijmali*, metode tafsir *muqaran* dan keempat adalah tafsir *mauḍū'i* (tematik) yaitu metode menafsirkan al-Qur'an dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang membahas satu topik yang sama.³⁵

Kata *tahliī* berasal dari bahasa Arab *ḥalalla-yuḥalillu-tahlilan* yang berarti mengurai atau menganalisa. Dengan metode ini, seorang mufassir akan mengungkap makna setiap kata dan susunan kata secara rinci dalam setiap ayat yang dilaluinya dalam rangka memahami ayat tersebut secara koheren dengan rangkaian ayat di sekitarnya tanpa beralih pada ayat-ayat lain yang berkaitan dengannya kecuali sebatas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap ayat tersebut. Dalam metode ini, penafsir akan memaparkan penjelasan menggunakan pendekatan dan kecenderungan yang sesuai dengan pendapat yang mufassir adopsi.

³⁵ Abd al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Mauḍū'i terj.* oleh Rosihon Anwar (Bandung: CV Pustaka Setia, 2002), 23.

Pendekatan yang digunakan bisa pendekatan bahasa, rasio, riwayat maupun isyarat.³⁶

Dalam kitab *Tadzhib al-Asma' wa al-Lugat* karya Muhyiddin Syaraf an-Nawawi dikatakan mengenai Tafsir ath-Thabari bahwa sepekat belum terdapat kitab yang disusun seperti Tafsir ath-Thabari. Hal ini, berkesimpulan bahwa Imam ath-Thabari merupakan ulama pertama yang memulai penafsiran dengan metode *tahlili* dan dikemukakan dalam bentuk kitab yang terkandung didalamnya kaidah-kaidah ilmu dan langkah-langkahnya.³⁷

2. Sejarah dan Perkembangan Metode *Tahlili*

Dari sejarah perkembangan metode tafsir, metode ijmal adalah metode yang pertama lahir. Kemudian dilanjutkan dengan metode *tahlili*, ditandai dengan dikarangnya kitab-kitab tafsir yang menguraikan uraian yang cukup luas dan mendalam tentang pemahaman suatu ayat seperti at-Thabari dalam bentuk tafsir al-ma'tsur, tafsir ar-Razi dalam bentuk ra'yi.

Adapun hal yang melatarbelakangi adalah pada masa ini umat membutuhkan penjelasan yang lebih mendalam tentang makna al-Qur'an. Sesuai dengan tuntunan dan perkembangan zaman, maka ulama tafsir berusaha menafsirkan al-Qur'an lebih spesifik lagi dalam bidang-bidang tertentu.³⁸

³⁶ Kusroni, "Mengenal Ragam Pendekatan, Metode, dan Corak Dalam Penafsiran Al-Qur'an," *Kaca*, 9.1 (2019), 93.

³⁷ Fitroh Ni'matul Kafiyah, "Studi Kritis Metode Tafsir Tahlili," *Mashadiruna*, 2.1 (2023), 139.

³⁸ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir* (Riau: Daulat Riau, 2013). 73.

3. Langkah-langkah Penafsiran Metode *Tahfīfī*

Secara umum langkah-langkah yang ditempuh oleh mufassir dengan metode *tahfīfī* adalah sebagai berikut:³⁹

- a. Memberikan keterangan tentang status ayat atau surat yang sedang ditafsirkan dari segi *makkiyah* dan *madaniyah*.
- b. Menjelaskan *munasabah* ayat atau surat.
- c. Menjelaskan *asbāb al-nuzūl* ayat apabila terdapat riwayat mengenainya.
- d. Menjelaskan makna *al-mufradat* dari masing-masing ayat, serta unsur-unsur bahasa arab lainnya, seperti dari segi *i'rab* dan *balaghah* nya, fasahah, bayan, dan *i'jaznya*.
- e. Menguraikan kandungan ayat secara umum dan maksudnya.
- f. Merumuskan dan menggali hukum-hukum yang terkandung di dalam ayat-ayat tersebut.

B. Law of Attraction (Hukum Tarik-Menarik)

4. Pengertian *Law of Attraction* (LoA)

Law of attraction, *law* secara bahasa ialah hukum dan *attraction* ialah daya tarik-menarik. Jadi *law of attraction* adalah hukum saling tarik-menarik.⁴⁰ *Law of attraction* atau yang disebut juga dengan hukum ketertarikan ini merupakan sebuah filosofi pikiran yang terkenal lewat buku

³⁹ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, 74.

⁴⁰ Khoirul Ibad, "Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur'an dan Neurosains)," *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 2.1 (2023), 25 <<https://doi.org/10.58355/lectures.v2i1.20>>., 25.

“The Secret” karya Rhonda Byrne. Hukum ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan pikiran manusia. Hal tersebut sebagaimana dinyatakan didalamnya, bahwa segala sesuatu yang menjadi pikiran manusia dengan segenap hati, energi dan konsentrasi pikiran, baik meliputi hal positif maupun negatif akan datang dalam kehidupan manusia.⁴¹

Gagasan demikian juga dikemukakan oleh beberapa ahli seperti Rifa’i Rif’an, Bod Doyle dan Lisa Nichols. Mereka meyakini bahwa *law of attraction* akan menarik segala kemiripan-kemiripan yang dihasilkan dari oleh pikiran dan perasaan manusia. Hukum ini tidak peduli baik buruk, diinginkan atau tidak, ia hanya mengambil pikiran manusia dan menariknya kepada mereka. Ketika manusia fokus pada suatu hal apapun itu, sesungguhnya ia sedang memanggil hal tersebut untuk hadir kepadanya.⁴²

Hukum yang berlaku dalam *law of attraction* ini sejalan dengan teori yang ada dalam ilmu fisika. Di alam semesta ini ada bermacam-macam energi: energi atom, thermal (panas), elektromotif, kinetik, dan energi potensial. Semua materi di dunia ini terdiri atas atom, dan setiap atom memiliki satu *nucleus* (yang berisi proton dan neutron) yang dikelilingi oleh elektron yang selalu bergerak atau mengorbit di garis lintasannya.⁴³

Elektron-elektron yang terdapat pada atom itu selalu bergerak mengelilingi *nucleus* pada tingkat energi tertentu (yang disebut “orbital”) yang menjaga stabilitas atom tersebut. Dengan menambahkan energi,

⁴¹ Michael J Losier, *Law Of Attraction Mengungkap Rahasia Kehidupan* (Jakarta: UFUK PRESS, 2008), 6.

⁴² Sulistianingsih, “Hubungan Law of Attraction (LoA) Dan Religiositas Penganut Tarekat Shiddiqiyah Di Kabupaten Bojonegoro,” 2022, 25.

⁴³ Michael J Losier, *Law Of Attraction Mengungkap Rahasia Kehidupan*, 9.

manusia dapat memaksa elektron mencapai orbit yang “lebih tinggi,” dan sebaliknya dapat pula menurunkan orbitnya ke tingkat yang “lebih rendah” jika energinya dikurangi. Apabila semua atom berada pada posisi sejajar, maka akan saling menarik satu sama lain ke satu arah yang sama dan terciptalah semacam gaya dorong yang sangat mirip dengan logam yang dapat ditarik oleh sebuah magnet yang menarik semua molekul logam-logam itu ke satu arah yang sama.⁴⁴

Kemunculan kutub positif (+) dan negatif (-) sudah menjadi fakta yang sangat lazim di jagad ilmu pengetahuan dan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi cukuplah dikatakan bahwa ilmu pengetahuan telah membuktikan bahwa jika ada hukum-hukum fisika yang dapat diamati dan diukur pada suatu fenomena alam. Kemungkinan besar pasti ada hukum-hukum serupa yang dapat diterapkan pada fenomena atau bidang lainnya.⁴⁵

Dari fakta tersebut dapat dipahami bahwa hukum ketertarikan bukan hanya khayalan atau sekedar mantra modern. Karena sesungguhnya semua hal tersebut membuktikan bahwa setiap atom yang ada dalam dunia batin dan ragawi seorang senantiasa merespon dan sejalan dengan perintah dari hukum-hukum alam yang hakiki meskipun tidak disadari oleh seorang yang bersangkutan. Hukum ini dikenal dengan berbagai nama, antara lain *Sunnatullah*, Hukum Keseimbangan, Hukum Sebab-akibat, Hukum Alamiah, Hukum Tabur-Tuai, Hukum Memberi-Menerima, Hukum Alam

⁴⁴ Michael J Losier, *Law Of Attraction Mengungkap Rahasia Kehidupan*, 9.

⁴⁵ Michael J Losier, *Law Of Attraction Mengungkap Rahasia Kehidupan*, 9.

Semesta, Hukum Vibrasi, dan juga Hukum Tarik-Menarik. Hukum ini bisa dilihat dari berbagai versi dan sudut pandang.⁴⁶

5. Asal-Mula *Law of Attraction*

Menurut Michael J. Losier, konsep *the law of attraction* mulai didokumentasikan sejak awal tahun 1900-an. Ia menyebutkan bahwa tahun 1906 William Walter Atkinson telah menerbitkan topik Getaran Pikiran dan Hukum Ketertarikan Alam Dunia Pikiran, kemudian tahun 1926 Ernest Holmes juga sudah menulis tentang Dasar Ilmu tentang Pikiran Manusia, dan tahun 1949 Raymond Holliwell mengarang buku tentang Bekerja dengan Hukum. Dan sejak awal dasawarsa 1990-an berbagai informasi mengenai *the law of attraction* beredar luas melalui tulisan yang dipublikasikan oleh Jerry dan Esther Hick.⁴⁷

Kajian *law of attraction* telah banyak disampaikan dalam berbagai agama seperti Hindu, Budha, Yahudi, tradisi-tradisi Hermetik, Kristen, Islam, serta berbagai peradaban seperti Babilonia dan Mesir kuno melalui berbagai tulisan dan kisah periwayatan. Dalam sejarahnya, hukum ini banyak ditemui di berbagai tulisan kuno sepanjang abad. Hukum ini juga terdapat dalam ukiran batu pada tahun 3000 SM. Meskipun pada kenyataannya terdapat beberapa pihak yang mencoba menyembunyikan konsep ini, tetapi hukum ini akan selalu ada dan selalu ditemukan oleh setiap manusia. Hukum ini bermula di awal waktu dan telah ada serta akan selalu

⁴⁶ Mohammad Zazuli, *Rahasia Menarik Keberuntungan* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2014), 78.

⁴⁷ Khoirul Ibad, "Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur'an dan Neurosains)," 23.

ada. Ia menjadi penentu keutuhan keteraturan semesta, yakni meliputi setiap hal dalam hidup dan segala peristiwa yang dialami dalam kehidupan.⁴⁸

Hukum tarik menarik yang dipopulerkan kembali oleh Rhonda Byrne melalui film dan buku best seller “the secret”. Studi dari *law of attraction* telah menyebabkan ribuan orang mengubah hidup mereka menjadi lebih baik. Hal ini dipengaruhi oleh buku Wallace Wattles tahun 1910 *The Science of Getting Rich*, yang diterima Byrne dari putrinya selama masa trauma pribadi pada tahun 2004. Byrne mulai menelusuri kembali “rahasia” ini melalui sejarah. Orang-orang besar dalam sejarah seperti Plato, Shakespeare, Newton, Hugo, Beethoven, Lincoln, Emerson, Edison, dan Einstein telah mengenal “rahasia” ini. Dengan keyakinan teguh untuk membagikan “rahasia” ini kepada dunia, Byrne mencari seorang guru yang masih hidup, guru tersebut akan mengaitkan ke guru berikutnya dalam sebuah rantai yang sempurna.⁴⁹

Byrne menggunakan “rahasia” ini untuk menciptakan film dan buku best seller “The Secret”. Dalam bukunya, Byrne menyebutkan proses tiga langkah: meminta, percaya, dan menerima. Hal ini didasarkan pada kutipan Alkitab: “Dan segala sesuatunya, jika kamu berdoa dengan penuh kepercayaan, kamu akan menerimanya.” Byrne menyoroti pentingnya rasa syukur dan visualisasi dalam mencapai keinginan seseorang, juga menjelaskan cara meningkatkan kesejahteraan, hubungan, dan kesehatan seseorang, dengan pemikiran yang lebih umum tentang alam semesta.⁵⁰

⁴⁸ Rhonda Byrne, *The Secret* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), 5.

⁴⁹ Rhonda Byrne, *The Secret*, 4.

⁵⁰ “The Secret (buku)” <[https://id.m.wikipedia.org/wiki/The_Secret_\(buku\)](https://id.m.wikipedia.org/wiki/The_Secret_(buku))> [diakses 21 November 2023].

6. Keselarasan *Law of Attraction* dengan Ajaran Islam

Dengan bukti *the law of attraction* ini, penjelasan Rhonda Byrne beserta semua tokoh dengan bukunya “The Secret”, serta oleh Michael J. Losier, dengan karyanya *law of attraction*, ialah merupakan bukti dan testimoni yang *real*, menjadikan mata manusia terbuka bahwa kebenaran telah ditunjukkan oleh Nabi Muhammad SAW 1400 tahun yang silam.⁵¹ Dengan demikian, konsep dari *law of attraction* adalah bukan barang baru. *Law of attraction* telah digunakan oleh banyak orang sukses dalam kehidupan mereka selama ini. Bahkan, sejak 14 abad yang lalu, Islam telah mengajarkan hal yang sejenis secara terbuka kepada umat manusia bukan sebagai rahasia melainkan sesuatu yang untuk disebarluaskan agar manusia mendapatkan rahmat Allah yang begitu luas.⁵²

Law of attraction selaras dengan Firman Allah dalam hadits qudsi “Aku mengikuti sangkaan hambaKu padaKu, jika sangkaannya baik maka baiklah yang didapatkan, jika sangkaannya buruk maka buruklah yang didapatkan” (HR. Bukhari), serta Firman Allah “Berdoalah kepadaKu, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.” (Q.S. Gāfir [40]: 60). Ketika umat Islam masih meyakini secara total dan bulat, terbukti menghasilkan generasi yang paling unggul sepanjang sejarah. Bertahan kejayaannya selama lebih dari 700 tahun. Hingga akhirnya generasi unggul tersebut rapuh karena telah

⁵¹ Khoiril Ibad, “Sumber Law Of Attraction (Analisis Al-Qur’an dan Neurosains),” 23.

⁵² “Hukum Tarik-Menarik Dalam Al-Qur’an”

<<https://m.kaskus.co.id/thread/52a1cbcdbe29a0b5068b45a7/hukum-tarik-menarik-dalam-al-quran>> [diakses 14 Februari 2022].

meninggalkan hal ini, meragukan ajaran ini. Kedahsyatan *law of attraction* ini sudah tidak diyakini oleh sebagian besar pemeluk Islam. Karena itu mereka tidak mendapatkan manfaat kecuali hanya sebagian kecil saja yang tetap mempertahankan keyakinannya hingga kehebatannya tetap terasa hingga hari ini.⁵³

Hukum tarik-menarik adalah *sunnatullah*, tidak memilih orang, siapapun mengalaminya. Juga tidak memandang pikiran baik atau buruk, mau atau tidak mau, hanya menerima signal dari pikiran dan memantulkannya kembali. Ketika fokus pada sesuatu sebenarnya sedang memanggil sesuatu itu untuk hadir dalam hidup. Ini merupakan manifestasi rahmat Allah yang berlaku untuk seluruh makhluknya, tidak melihat apapun agamanya, tabi'atnya, ketakwaannya dan maksiatnya.⁵⁴ *Law of attraction* sebenarnya bekerja ditingkat yang lebih halus daripada tataran fisik, terutama di dimensi mental dan emosional. Segala sesuatu yang berwujud berasal dari yang tak berwujud. *Law of attraction* berbicara ditingkat pikiran dan level kuantum. Meski demikian akibatnya akan bisa dirasakan nyata di dunia fisik.⁵⁵

7. *Creative Process* Menerapkan *Law of Attraction*

a. Meminta, Percaya, Menerima

Pertama, *ask* (meminta). Dengan mengungkapkan apa yang diinginkan dengan jelas, menggunakan kalimat positif, dan dalam bentuk keinginan saat ini bukan masa lalu dan masa akan datang.

⁵³ “Hukum Tarik-Menarik Dalam Al-Qur’an.”

⁵⁴ “Hukum Tarik-Menarik Dalam Al-Qur’an.”

⁵⁵ Mohammad Zazuli, *Rahasia Menarik Keberuntungan*, 79.

Bahkan akan lebih bagus jika tidak mengulang-ulang permintaan, karena bisa saja itu merupakan bentuk keraguan apakah “semesta” sudah menerima permintaan kita, persis seperti memesan dari sebuah katalog.⁵⁶

Muslim diingatkan kembali untuk mempondasi semua doa. Bahwa ada mekanisme, proses alam, pengaruh gelombang pikiran dan perasaan dalam keterkabulan doa. Sesungguhnya ketika manusia memanjatkan doa, ia sedang memohon intervensi Allah untuk mewujudkan keinginan, harapan, atau cita-cita yang sedang diusahakan. Dengan demikian berdoa merupakan upaya pelipatgandaan potensi,⁵⁷

Kedua, *believe* (percaya). Setelah tahu apa yang diinginkan, proses selanjutnya adalah menciptakan rasa percaya bahwa sudah mendapatkannya. Diperlukan keyakinan yang utuh dan total, harus percaya bahwa apa yang diminta adalah milik peminta begitu pemohon memintanya. Semesta adalah cermin dan hukum tarik-menarik memantulkan pikiran dominan manusia ke padanya. Untuk memperoleh kepercayaan, dapat dimulai dengan pura-pura percaya. Bertindak seakan-akan sudah menerima apa yang diminta. Maka respon semesta mewujudkan permintaan manusia bukan urusan manusia, karena dalam hal ini manusia sebagai pemerintah dan semesta sebagai pelaksana, sama seperti ketika manusia menyalakan lampu, tidak harus tau semua hal tentang listrik, cukup tekan tombol *on*, lampu pun menyala.⁵⁸

⁵⁶ Muhamamad Nurdin, “The Law of Atraction dan Doa Dalam Islam,” 234.

⁵⁷ Muhamamad Nurdin, “The Law of Atraction dan Doa Dalam Islam,” 238.

⁵⁸ Rhonda Byrne, *The Secret*, 53-60.

Ketiga, *receive* (menerima). Dengan memelihara “rasa baik” merasa nyaman, bahagia seperti keinginan itu tiba. Karena ketika manusia hanya mempercayai sesuatu secara intelektual, tetapi tidak melibatkan rasa yang ada di baliknya, manusia belum memiliki kekuatan yang cukup untuk mewujudkan apa yang ia inginkan dalam hidup. Yang perlu dilakukan sebenarnya hanyalah mengetahui dengan jelas apa yang diinginkan, lalu percaya sudah mendapatkannya (entah bagaimana, kapan, atau di mana), dan akhirnya merelakan hal tersebut untuk kemudian menerimanya di masa depan. Sayangnya, kebanyakan orang malah tidak berhasil di tengah-tengah proses langkah ketiga ini karena munculnya keraguan dalam dirinya.⁵⁹

Salah satu sebab *attraction* atau doa tidak terjawab adalah memepertanyakan kemampuan, tingkat kemungkinan, kapan, bagaimana bisa keinginan ini terjadi sebagai bentuk—sekali lagi—kesangsian akan kemahakuasaan Allah mengabulkan segala permohonan. Maka muncullah dalam benak husnuzan. Atau mengkaji lebih lanjut bahwa *anā ‘inda ḡanni ‘abdī bī*, Aku sesuai prasangka hamba-Ku kepada-Ku. Sehingga tidak patut dan tidak bermanfaat menyalahkan kondisi, lembaga, orang lain, dan Tuhan.⁶⁰

b. Visualisasi Pikiran

Istilah visualisasi diambil dari kata visual yang artinya gambar. Visualisasi adalah sebuah proses untuk membuat gambaran dan situasi

⁵⁹ Ayu Fitri Kusumaningrum, “Hukum Tarik-Menarik Dalam Novel Klasik Under The Greenwood Tree Karya Thomas Hardy,” 61.

⁶⁰ Muhamamad Nurdin, *The Law of Atraction dan Doa Dalam Islam*, 238.

mental di dalam pikiran manusia mengenai suatu hal. Jadi, visualisasi adalah upaya mentransformasikan pikiran dalam bentuk gambar. Misalnya, membayangkan nikmatnya jus melon di siang hari, maka itulah visualisasi. Secara prinsip, cara kerja visualisasi hampir sama dengan afirmasi. Dalam keterangan sejarah, visualisasi merupakan bentuk meditasi yang paling tua. Telah ada sejak manusia mulai memikirkan tentang Tuhan, Dewa-dewa, dan Dewi-dewi sebagai bentuk yang tertinggi. Kini, visualisasi menjadi bagian tak terpisahkan dari meditasi relaksasi terbimbing.⁶¹

Pada visualisasi, individu dengan sengaja menciptakan sesuatu agar muncul di dalam pikirannya. Efek positifnya semakin sering memunculkan objek yang sama di dalam pikiran, objek tersebut kian kuat melekat di benak. Bahkan, objek itu akan tersimpan rapi di dalam gudang penyimpanan (alam bawah sadar). Melakukan visualisasi dengan membayangkan tercapainya tujuan adalah cara yang sangat baik untuk mengendalikan dan melatih pikiran bawah sadar. Karena itulah visualisasi merupakan salah satu alternatif untuk mengubah perasaan atau kebiasaan negatif yang sudah tersimpan di alam bawah sadar. Manfaatnya, tiap individu bisa benar-benar terbebas dari pengaruh negatif tersebut.⁶²

Keinginan dan kebutuhan yang berbeda-beda pada setiap manusia dapat memotivasi dirinya untuk melakukan sesuatu. Semua orang ingin menjadi cantik, kaya, sukses, dicintai. Semua orang menginginkan

⁶¹ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 174.

⁶² Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 175.

keuntungan materi dan spiritual, tetapi tidak semua orang tahu apa yang dibutuhkan untuk ini. Visualisasi ini adalah teknik populer yang terdiri dari pemikiran mewujudkan pada kenyataannya atau menarik kehidupan yang diinginkan. Visualisasi disebut visi atau dengan kata lain presentasi mental dari peristiwa yang diinginkan atau mimpi dalam bentuk gambar berbentuk atau film pendek pada apa yang disebut "layar internal".⁶³

Visualisasi dalam masyarakat modern dianggap sebagai alat yang ampuh yang membantu dalam mencapai tujuan. Bermimpi, fantasi dan pemutaran mental adalah contoh sederhana dari visualisasi keinginan. Teknik fundamental visualisasi yang diinginkan adalah imajinasi. Itulah sebabnya individu yang memiliki imajinasi yang kaya jauh lebih cepat daripada yang diinginkan. Subjek dengan imajinasi yang buruk untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat karena penggunaan teknik yang dijelaskan, perlu untuk melatih imajinasi. Juga, untuk keberhasilan penerapan metode visualisasi keinginan itu harus dialami sehubungan dengan emosi positif yang kuat.⁶⁴

Peta visualisasi keinginan harus ditempatkan di tempat di mana seseorang akan sering tersandung pada matanya, sebagai hasil dari mimpi mana yang akan selalu mengingatkan diri. Teknik visualisasi relatif mudah digunakan, tetapi keteraturan eksekusi penting untuk efektivitasnya. Praktek harian berkontribusi pada penyederhanaan

⁶³ “Visualisasi Keinginan Dalam Satu Hari” <<https://ik-ptz.ru/id/dictations-on-the-russian-language--grade-4/vizualizaciya-zhelaniya-za-odin-den-kak-pravilno-sdelat.html>> [diakses 17 Februari 2022].

⁶⁴ “Visualisasi Keinginan Dalam Satu Hari.”

visualisasi. Namun, sering orang mencoba memvisualisasikan beberapa kali dan tanpa menerima buah yang diinginkan, memutuskan bahwa teknik ini tidak berfungsi dan berhenti mempraktikkannya. Ini adalah kesalahan.⁶⁵

c. Meditasi

Meditasi adalah kegiatan mental terstruktur yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah lebih lanjut untuk menyikapi, menentukan tindakan atau penyelesaian masalah pribadi, hidup, serta perilaku.⁶⁶ Seperti halnya visualisasi, meditasi sudah dilakukan oleh orang-orang peradaban kuno untuk menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan kata lain, meditasi bisa disebut sebagai warisan budaya dan peradaban manusia.⁶⁷ Sebagian kalangan menyatakan bahwa meditasi adalah masuk ke hati atau masuk ke dalam diri agar seseorang mampu menghadapi hidup secara utuh.⁶⁸ Ada pula yang menganggap meditasi adalah proses memperlambat pikiran mengeluarkan semua gangguan, menghentikan pikiran yang berpacu, serta fokus terhadap satu pemikiran, ide, atau masalah utama.⁶⁹

Banyak peneliti yang telah menemukan kedahsyatan meditasi, salah satunya Dr. Herbert Benson, seorang ahli jantung dari Universitas

⁶⁵ "Visualisasi Keinginan Dalam Satu Hari."

⁶⁶ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 180.

⁶⁷ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 179.

⁶⁸ Th. Aq. M. Rochdadi Wigdado, *Meditasi Itu Keheningan* (Yogyakarta: Kanisius, 2003), 48.

⁶⁹ Andrew Griffiths, *Dilarang Berbisnis 100% Jika Mau Menjadi Pengusaha Kaya Raya & Bahagia; 121 Tips Menciptakan Keseimbangan antara Bisnis dan Kehidupan* (Jakarta: Tangga Pustaka, 2012), 179.

Harvard. Dengan penuh keyakinannya menggabungkan manfaat meditasi dengan pengobatan gaya barat. Alhasil meditasi sungguh dahsyat dijadikan sebagai media penyembuh. Berdasarkan riset Benson, tidak diragukan lagi bahwa meditasi sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Lebih dari itu, meditasi juga dapat mengatasi berbagai perasaan dan kebiasaan negatif.⁷⁰

Berikut adalah langkah-langkah melakukan meditasi: a) memilih tempat atau ruangan yang nyaman, b) melakukan peregangan, hal ini disebabkan meditasi dilakukan dengan cara duduk di satu tempat selama jangka waktu tertentu, c) duduk dengan posisi yang nyaman, kunci sukses meditasi adalah rasa nyaman dan tenang d) menutup mata, cara melakukan meditasi berbeda-beda pada setiap orang, terutama berhubungan dengan mata. Akan tetapi sebagai pemula dianjurkan melakukan meditasi dengan mata terpejam. Tindakan menutup mata juga dapat mencegah berbagai rangsangan dari luar yang bisa mengganggu konsentrasi e) melakukan pernapasan, untuk melakukan pernapasan pilih sebuah titik di atas pusar dan pusatkan pikiran pada titik tersebut di dalam pikiran, rasakan naik dan turunnya perut ketika menghirup dan mengeluarkan napas f) mengosongkan pikiran, apabila baru belajar meditasi, awalnya memfokuskan pikiran pada satu hal, seperti mantra atau benda visual. Adapun jika sudah ahli atau mahir bermeditasi, coba untuk mengosokan pikiran sama sekali g) melakukan pemeriksaan tubuh, pemeriksaan tubuh meliputi pemusatan perhatian

⁷⁰ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 182.

pada setiap anggota badan secara bergantian dan sadar hingga membuatnya merasa rileks.⁷¹

d. Afirmasi Positif

Arti afirmasi atau yang dalam bahasa Inggris disebut *affirmation* adalah penegasan. Afirmasi mirip dengan doa, harapan, atau cita-cita. Bedanya, afirmasi lebih terstruktur dan spesifik daripada doa. Segala sesuatu yang bersifat penegasan dapat dikategorikan sebagai afirmasi. Dalam hal ini, afirmasi merupakan cara yang paling mudah dan sederhana untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar.⁷²

Afirmasi bukanlah kata-kata atau kalimat biasa. Afirmasi adalah pernyataan yang diyakini dan diucapkan dengan penuh keyakinan seolah-olah sudah terjadi. Setiap afirmasi yang dilakukan akan mendorong energi-energi positif. Dengan afirmasi, energi positif tersebut berkumpul dan mendorong lebih cepat mencapai tujuan atau cita-cita.⁷³

Contoh kalimat afirmasi untuk kesuksesan yang bisa diucapkan dalam hati seperti “Aku sukses, aku kuat, aku sehat, aku menang, aku bahagia, aku dibanggakan, aku berarti, aku kaya.” Persyaratan afirmasi adalah spesifik, menggunakan kata kerja aktif, dinamis, positif, waktu sekarang, repetisi, menggunakan kalimat pendek, dan jika perlu

⁷¹ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 188.

⁷² Subiyono dan Awan Hariono, *Pendidikan dan Pengembangan IPTEKSKOREN* (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 27.

⁷³ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 190.

ditambah metafora. Dengan mematuhi persyaratan ini, kemungkinan afirmasi berhasil adalah lebih besar.⁷⁴

e. Teknik *Effortless Success*

Terdapat satu teknik mengendalikan pikiran bawah sadar yang dianggap lebih manjur daripada afirmasi. Teknik ini dikenal dengan nama *effortless success*. Apapun yang tidak bisa dijangkau oleh afirmasi, teknik ini bisa menjangkaunya. Oleh karena itu, *effortless success* disebut-sebut sebagai teknik tercepat dan terampuh dalam memprogram pikiran bawah sadar. Teknik *effortless success* dikembangkan setelah adanya fakta bahwa tidak semua orang bisa berhasil dalam melakukan afirmasi. Banyak kasus membuktikan bahwa afirmasi gagal mengubah *mindset* seseorang.⁷⁵

Menurut pakar psikologi klinis Dr. Sophie Henshaw, kegagalan afirmasi disebabkan sedari awal, orang tersebut memiliki program diri yang negatif atau bertentangan dengan sugesti yang dimasukkan lewat teknik afirmasi. Misalnya, sejak awal memiliki keyakinan bawah sadar tidak layak sukses maka menjadi rendah diri. Dengan adanya keyakinan negatif tersebut, teknik afirmasi tidak akan berhasil. Sedangkan teknik *effortless success* adalah suatu teknik pengembangan diri, di mana cara kerjanya sangat sederhana, yakni hanya mengajukan pertanyaan. Adapun kata tanya yang harus digunakan adalah “mengapa”.

Pertanyaan yang diajukan nantinya akan dijawab oleh diri sendiri. Jawaban itu pasti berasal dari dalam, yaitu pikiran bawah sadar. Dengan

⁷⁴ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 194.

⁷⁵ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 194.

menerapkan cara ini berarti telah memprogram diri dari dalam. Jika teknik afirmasi memprogram diri dari luar ke dalam maka *effortless success* justru sebaliknya. Karena sifatnya yang “dari dalam ke luar” itulah teknik *effortless success* dikatakan lebih efisien dan ampuh daripada afirmasi.⁷⁶

Maka pertanyaan yang diajukan bisa seperti, “Mengapa saya bisa membeli barang-barang yang saya sukai? Mengapa saya mendapatkan penghasilan yang bisa memenuhi kebutuhan saya? Mengapa tabungan saya dialiri banyak uang?” dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, diri sendirilah yang dapat menjawabnya. Setelah mendapatkan jawabannya, akan merasa jauh lebih baik daripada sekedar mengatakan “Saya orang kaya, saya hidup berlimpah harta, dan saya memiliki uang di tabungan dalam jumlah besar.”

Teknik *effortless success* ini sangat sederhana. Namun demikian, manfaatnya sungguh dahsyat dan luar biasa. Teknik *effortless success* bisa digunakan untuk mengatasi berbagai perasaan negatif yang selama ini selalu muncul secara spontan, seperti fobia, cemas, waswas, dan sebagainya. Kunci keberhasilan teknik *effortless success* adalah menggunakan kekuatan pikiran bawah sadar untuk mengubah sifat, perasaan, ataupun perilaku negatif. Artinya, jika menggunakan afirmasi dan visualisasi, secara tidak langsung memprogram pikiran dari luar (pikiran sadar) ke dalam (pikiran bawah sadar). Lain halnya dengan *effortless success*, yakni memprogram diri sendiri dari dalam ke luar.⁷⁷

⁷⁶ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 196.

⁷⁷ Rizem Aizid, *Dahsyatnya Kekuatan Pikiran Bawah Sadar*, 197.

f. Teknik Kebebasan Emosi/*Emotional Freedom Technique (EFT)*

Meledaknya film dan buku “The Secret” yang menawarkan label baru untuk memberi tahu pentingnya merancang arah hidup sejak awal melalui gambaran atau visualisasi di dalam benak setiap individu telah direspon sejumlah Master EFT (*Emotional Freedom Technique*)⁷⁸. Dengan hal ini yang kemudian muncul dalam wujud pendekatan-pendekatan baru untuk “menggambarkan hari depan”. Pendekatan-pendekatan metaforis dilakukan dengan teknik apapun, yang intinya adalah menyerahkan urusan kepada pikiran bawah sadar. Maka muncul pendekatan untuk menotok gambaran apapun yang dimunculkan oleh bawah sadar, seperti EFT.

Teknik semacam ini sesungguhnya bukan barang baru. Praktek-praktek metafisika Timur seperti meditasi dan sebagainya, yang coba dijelaskan secara rasional oleh sejumlah buku telah memberi tahu bahwa pikiran menciptakan “blueprint” bagi apa yang akan terjadi dalam hidup.⁷⁹ Dalam tahapan-tahapan *law of attraction* pada intinya diminta untuk menyampaikan apa yang benar-benar diinginkan, kemudian

⁷⁸ Metode yang berorientasi pada sistem energi tubuh, untuk melepaskan individu dari gangguan emosional dan fisik. EFT ini dilakukan dengan tapping pada titik-titik tertentu di bagian tubuh. EFT menggunakan bentuk akupresur emosional di mana terapi ini dipratikkan dengan cara memijat atau menekan-nekan titik meridian pada tubuh. EFT berprinsip bahwa semua emosi dan pikiran yang ada merupakan bagian bentuk energi, baik positif maupun negatif.

⁷⁹ Laksana, *Teknik Lanjutan EFT Bagaimana Para Master Bekerja* (Ebook: TranceFormasi, 2010), 13.

meyakininya, bersyukur, dan terus fokus pada apa yang diinginkan bukan apa yang tidak diinginkan.⁸⁰

Law of attraction sangat bergantung pada kondisi mental dan emosi. Jika mental dan emosi cenderung negatif maka akan menarik hal-hal yang negatif dalam kehidupan. Dengan ini bisa memanfaatkan EFT untuk selalu mengkondisikan mental dan emosi dalam keadaan yang selalu positif. Sejalan dengan pesan pendiri EFT, Gary Craig yang selalu menyatakan “*Try it (EFT) on everything.*”⁸¹

Dalam EFT bisa buat contoh *statement phrase* seperti “Meskipun saya tidak tahu bagaimana cara mewujudkan bisnis 10 Milyar, saya memilih untuk menentukan cara-cara yang kreatif untuk mewujudkannya.” Selanjutnya, melakukan tapping sampai merasa nyaman dengan tujuan. Melakukan hal ini setiap hari sampai keyakinan benar-benar ter-install dalam pikiran bawah sadar. Manusia akan bisa melihat dan memahami gambaran yang lebih lengkap dan lebih sempurna tentang Rancangan Agung Ilahi (*The Grand Design*) yang di dalamnya termasuk hubungan antara cara kerja pikiran dan dunia fisik.)⁸²

C. Peribahasa Arab *Man Jadda Wajada*

1. Pengertian Peribahasa Arab (*Mahfūzat*)

⁸⁰“Menggabungkan Kedahsyatan Law of Attraction dan EFT/S-EFT”
<<https://fuadmuftie.wordpress.com/2007/04/11/menggabungkan-kedahsyatan-law-of-attraction-dan-eft-s-eft/>>. [diakses 4 Desember 2023]

⁸¹“Menggabungkan Kedahsyatan Law of Attraction dan EFT/S-EFT.” [diakses 4 Desember 2023]

⁸² Mohammad Zazuli, *Rahasia Menarik Keberuntungan*, 74.

Kata *maḥfūzat* secara etimologi berasal dari kosakata bahasa Arab dari akar kata *ḥafīza-yahfāzu-ḥifẓan* (حفظ - يحفظ - حفظاً), kata yang berbentuk *isim maf'ul* yang kemudian dijamakkan dengan bentuk *jamak muannath salim*, yang bermakna sesuatu yang dijaga dan dihafalkan sedikit demi sedikit. Bentuk tunggal dari kata *maḥfūzat* adalah kata *maḥfuz*, yang dalam KBBI memiliki arti yang dihafalkan, yang tersimpan di dalam hati (ingatan dan pikiran), dan yang terjaga terpelihara. Adapun secara istilah *maḥfūzat* adalah rangkaian bijak peribahasa Arab.⁸³

Maḥfūzat dapat diartikan sebagai kalimat-kalimat ajaib yang mempunyai kekuatan untuk memberikan inspirasi bagi orang yang mengungkapkannya dan orang yang mendengarnya. *Maḥfūzat* merupakan dua kalimat dari sekian kalimat untaian kata mutiara yang memiliki pengaruh yang dahsyat, menginspirasi, penuh dengan kata-kata hikmah dan memberikan semangat.⁸⁴

Bentuk dan contoh *maḥfūzat*.⁸⁵

Tabel 2.1: Bentuk dan Contoh *Maḥfūzat*

الترجمة في اندونيسيا	المحفوظات	مسلسلة
Bekerja adalah bermanfaat	العمل نافع	1
Janji adalah hutang	الوعد دين	2
Diam adalah hikmah	الصمت حكم	3
Bertawadhu' adalah perbuatan baik	التواضع حسن	4

⁸³ Aqib, Zainal dkk, *Kumpulan Metode Pembelajaran Kreatif dan Inovatif* (Bandung: Satu Nusa, 2016), 326.

⁸⁴ Muhammad Natsir, "Pendidikan spiritual melalui pembelajaran al mahfuzat (kata-kata mutiara arab)," *Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam*, 15.2 (2018), 61
<<https://doi.org/10.34001/tarbawi.v15i2.848>>.

⁸⁵ Muhammad Natsir, "Pendidikan spiritual melalui pembelajaran al mahfuzat (kata-kata mutiara arab)," 64-66.

Qana'ah adalah gudang anugerah	القناعة كنز	5
Saling tolong menolong adalah terpuji	التعاون حميد	6
Kebodohan adalah kegelapan	الجهل ظلام	7
Berdusta adalah kelemahan	الكذب عجز	8
Tolol adalah celaka	الحمق شؤم	9
Pelit adalah memalukan	البخل عار	10
Barangsiapa yang bersungguh-sungguh maka ia sukses	من اجتهد نجح	11
Barangsiapa yang bersungguh-sungguh maka ia mendapatkan	من جدّ وجد	12
Barangsiapa yang belajar maka ia maju berkembang	من تعلم تقدم	13
Sifat kaya adalah kaya hati	الغنى غنى النفس	14
Bekerja adalah spirit kehidupan Islam	العمل حياة الإسلام	15
Kemuliaan adalah orang yang bersifat qana'ah	عز من قنع	16
Belajar di waktu kecil bagaikan mengukir di atas batu	التعليم في الصغر كالنقش على الحجر	17
Ilmu adalah surga dan kuncinya adalah bertanya	العلم جنة مفتاحها السؤال	18
Bijaksana adalah penuntun akhlak	الحلم سيد الأخلاق	19
Hati-hati dengan teman yang jelek	إياك وقرين السوء	20
Bencana dipasrahkan pada logika untuk berfikir sebab akibatnya	البلاء موكل بالمنطق	21
Berbuat baiklah kepada orang yang berbuat jelek kepadamu	أحسن الى من أساء اليك	22
Sejelek-jelek ucapan adalah berbohong # sebaik-baik perkara adalah beretika	شر المقال الكذب # خير الخصال الأدب	23
Berbuat baik karena kecintaan adalah sebab # sesungguhnya pelit adalah tidak disukai	البر للحب سبب # إن الخيل لا يحب	24
Persatuan adalah kekuatan dan kekuatan menjamin kesuksesan	الإتحاد يوجد القوة والقوة تضمن النجاح	25

Seseorang hidup dengan menggunakan akal nya	يعيش المرء بعقله	26
Jika Allah menyempurnakan akal seseorang # maka sungguh telah sempurna akhlak dan etikanya	إذا أكمل الرحمن للمرء عقلا # فقد كملت أخلاقه وماريه	27
Ilmu tanpa diamalkan bagai pohon tanpa buah		28
Ilmu adalah perhiasan dengan diamalkan # tidak dengan kebanggaan dan angan-angan	العلم زين بالعمل # لا بالتباهي والأمل	29
Barang siapa yang ilmunya berfaedah # maka menjadi sempurna dengan ucapan dan perbuatan	فمن أفاد علمه # بالقول والفعل اكتمل	30
Berdiam menahan diri adalah perhiasan dan diam tidak bicara adalah keselamatan # maka jika engkau berbicara maka janganlah engkau berbicara dengan banyak	الصمت زين والسكوت سلامة # فإذا نطقت فلا تكن مكثارا	31

Sumber. Muhammad Natsir, "Pendidikan spiritual melalui pembelajaran al mahfuzat (kata-kata mutiara arab)," *Tarbawi : Jurnal Pendidikan Islam*, 15.2 (2018), 61
<<https://doi.org/10.34001/tarbawi.v15i2.848>>.

2. *Man Jadda Wajada*

Man Jadda Wajada adalah salah satu dari *maḥfūzat*. *Maḥfūzat* ini berarti konsep atau prinsip dasar yang memiliki arti "siapa yang bersungguh-sungguh, pasti akan mendapatkan." مَنْ siapa saja (barangsiapa), جَدَّ yang sungguh-sungguh, وَجَدَّ (niscaya) akan mendapatkan. Dari segi kosakata *man jadda wajada* digambarkan sebagai sesuatu yang positif. Dari segi tata bahasa, *man jadda wajada* digambarkan dalam bentuk proses.⁸⁶

Maḥfūzat ini menjelaskan arti kesungguhan, sesungguhnya di dunia ini segala hal dan sesuatu tidak ada yang benar-benar sukar dan sulit.

⁸⁶ Alis Kandari, dk, "Konstruksi Pesan *Man Jadda Wajada* Dalam Novel Negeri 5 Menara Karya A. Fuadi Analisis Wacana Model Norman Fairclough." *Jurnal Ilmu Komunikasi*, Vol. 2, No. 2, Oktober 2012, 248.

Apabila dalam diri ada kemauan untuk mencoba berusaha yang diimbangi dengan usaha keras, kerja dengan hati yang ikhlas, cerdas dan sesuai dengan kapasitas ilmu. Sebab sejatinya manusia sudah diberikan kemampuan dan potensi untuk berkembang dengan diberikan modal yaitu akal dan pikiran yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk lainnya di bumi. Sebab sudah dijelaskan pada firman-Nya Q.S ar-Ra'd [13]: 11

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Artinya: “*Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka.*”

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt. tidak akan merubah keadaan suatu bangsa, selama mereka tidak merubah keadaan mereka, baik terkait keadaan yang menyebabkan kemajuan maupun kemundurannya. Suatu kaum yang sedang berada pada kondisi kemunduran, mustahil akan mengalami kemajuan apabila mereka tidak menghilangkan faktor-faktor yang menyebabkan kemunduran diri mereka sendiri. Begitu juga kaum yang sudah maju, mustahil akan kembali menjadi terbelakang apabila tidak mengerjakan faktor-faktor yang menyebabkan keterbelakangan. Allah tidak akan mengubah hukum-hukum-Nya, tetapi manusialah yang harus mengubah diri mereka sendiri.⁸⁷

Man jadda wajada adalah sebuah slogan yang memotivasi siapapun individu yang sedang berjuang untuk mendapatkan sesuatu. Sebab suatu

⁸⁷ Tim Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Tafsir Maudhu'i; Al-Qur'an dan Kebinekaan* (Jakarta: PT Lentera Ilmu Makrifat, 2019), 29.

hal tidak akan didapat dengan mudah tanpa perjuangan yang keras. Ibarat nasi yang dimakan setiap hari, berbagai proses pengolahan yang tidak mudah harus dilalui. Mulai dari mengolah tanah sehingga bisa ditanami, ditanami bibit, dirawat, dialiri air, diberi pupuk sampai menunggu berbulan-bulan untuk tiba di masa siap panen. Proses setelahnya harus mnejemur padi yang sudah dipanen agar bisa digiling dan menjadi beras, kemudian baru dimasak. Semua itu tentunya tidaklah mudah, butuh usaha bahkan biaya. Oleh sebab itu, apa yang dipanen hari ini tidak ditanam kemarin sore.⁸⁸

Maḥfūzat ini muncul pertama kali pada zaman kekhalifahan Islam pada abad ke-7 Masehi. Ungkapan ini sering diucapkan oleh para pejuang Islam saat melawan pejuang asing. Para pejuang Islam mengambil inspirasi dari pepatah ini untuk terus berjuang dan tidak menyerah saat menghadapi musuh. Maka seiring berjalannya waktu, pepatah man jadda wajada semakin populer dan sering dipakai dalam berbagai bidang. Ungkapan man jadda wajada juga banyak mengilhami lahirnya karya-karya besar yang mengagumkan salah satunya dari dunia sastra Indonesia yaitu Novel Negeri 5 Menara karya Ahmad Fuadi. Tentu saja cerita tersebut sarat dengan inspirasi tentang tekad, kerja keras, dan rasa persaudaraan yang kuat.⁸⁹

⁸⁸ “Man Jadda Wajada: Sebuah Motivasi Untuk Giat Belajar” <<https://jatim.nu.or.id/amp/pustaka/man-jadda-wajada-sebuah-motivasi-untuk-giat-belajar-t2YbK>> [diakses 24 Februari 2024].

⁸⁹ “Arti Man Jadda Wajada dalam Islam, Pahami Cara Penerapannya” <<https://www.merdeka.com/jateng/arti-man-jadda-wajada-dalam-islam-pahami-cara-penerapannya-68011-mvk.html?screen=18>> [diakses 25 Februari 2024].

Akbar Zainuddin⁹⁰ menjelaskan terdapat empat dimensi dalam man jadda wajada yang menjadikan pepatah ini sebuah falsafah hidup, diantaranya:

- a. Dimensi keyakinan, sebagai manusia yang beriman perlu meyakini bahwa Allah Swt. adalah sumber segala kekuatan. Dan dengan kekuatannya itu Allah akan mengabulkan segala permintaan dan harapan yang disampaikan oleh hamba-Nya.
- b. Dimensi kerja keras, setiap keberhasilan adalah buah dari kerja keras. Oleh karena itu setiap muslim harus berupaya untuk bekerja secara produktif.
- c. Dimensi totalitas, dalam mengerjakan sesuatu individu harus bersungguh-sungguh. Seorang muslim yang totalitas dan konsisten akan memiliki rasa takut dan keraguan karena meyakini Allah akan senantiasa melihat kesungguhan kerja kerasnya.
- d. Dimensi afirmasi positif, setiap individu harus senantiasa mengatakan hal-hal yang baik dan positif karena itu akan memberikan energi dan semangat dalam hidup.

⁹⁰ Akbar Zainudin ialah coach, trainer, dan penulis buku-buku motivasi dan pengembangan diri. Salah satu buku best sellernya yaitu yang berjudul “Man Jadda Wajada”.