



Jurnal Ulunnuha
P-ISSN : 2086-3721 E-ISSN: 2865-6050
Vol. 12 No.2/Desember 2023

POSITIVE MIND DAN EFIKASI DIRI PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI TAFSIR MUNASABAH SURAT AL-INSYIRAH)

Mahmud Rifaannudin

Universitas Darussalam Gontor, Indonesia
E-mail: mahmudrifaannudin@unida.gontor.ac.id

Abdul Aziz

Universitas Darussalam Gontor, Indonesia
E-mail: ellaziz1410@gmail.com

Ilham Habibullah

Universitas Darussalam Gontor, Indonesia
E-mail: ilhamhabibullah@unida.gontor.ac.id

Abstract

This study aims to find out how to actualize the positive mind from the content of Al-Insyirah letter by analyzing the munasabah between verses in Al-Insyirah letter. The problem that underlies this research is that there is a lot of damage that occurs in humans because they forget their way of life, namely the Koran, so that crimes and violence often occur, which is caused by the condition that they do not have a deep understanding of the contents of the verses in the Koran and cannot have a good positive thinking pattern so that every time you face a problem, many people fall into wrong and reprehensible actions because they think the short way to solve the problem is even though it's the wrong thing. This research is a type of literature study qualitative research, which is carried out by conducting reference or documentation studies in which researchers take information from various sources such as books, journals, theses and scientific articles that are in line with the title of this research, then carry out an analysis in this study properly. and right. The results of this study are that a positive mind is very important for someone, especially Muslims, so that they can avoid the wrong path when facing various problems in life and can always think positively about everything they face according to the instructions in Surah Al-Insyirah, and to have a good positive mind, everyone must be able to practice the contents of Surat al-Insyirah as follows: First, a person can have a good positive mind in his daily life when facing problems by instilling steadfastness and patience. Second, have effort and hard work. , Third, believe in the success of every business he does, Fourth, must be someone who is productive after completing one task trying to find another task, Fifth, the last thing someone must do to be able to have a good positive mind is trust or surrender to God for all the efforts he has done.

Keywords: *Positive Mind, Al-Insyirah, Munasabah; Self Efficacy.*

Abstrak

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui aktualisasi Positive Mind dari kandungan surat Al-Insyirah dengan melakukan analisis munasabah diantara ayat dalam surat al-Insyirah. Permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah banyaknya kerusakan yang terjadi didalam diri manusia karena melupakan pedoman hidupnya yakni al-Qur'an sehingga sering terjadi tindak kriminal dan kekerasan yang difaktori oleh kurangnya pemahaman mengenai kandungan dari ayat ayat di al-Quran dan tidak memiliki pola berpikir positif yang baik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi tematik yang tergolong bagian dari penelitian kualitatif studi pustaka, yaitu dengan mengambil sebuah informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, tesis dan artikel ilmiah yang selaras dengan judul penelitian dan dianalisis dengan baik dan benar. Adapun hasil dari penelitian ini adalah pertama, seseorang bisa memiliki Positive Mind yang baik dalam kesehariannya disetiap menghadapi persoalan dengan cara menanamkan sifat tabah dan sabar, kedua memiliki usaha dan kerja keras, ketiga, meyakini akan adanya keberhasilan dari setiap usaha

yang dilakukannya, keempat, harus menjadi seseorang yang produktif selesai satu tugas berusaha mencari tugas yang lainnya, kelima, hal terakhir yang harus dilakukan seseorang untuk bisa memiliki Positive Mind yang baik adalah tawakkal atau berserah diri kepada Allah atas segala usaha yang telah dilakukannya.

Kata Kunci: Positive Mind; Al-Insyirah; Munasabah; Efikasi Diri

PENDAHULUAN

Dewasa ini banyak sekali kerusakan yang terjadi dalam diri manusia sehingga tak sedikit terjadi tindak kriminal hampir disetiap daerah di nusantara ini, perampokan, kekerasan dalam rumah tangga adalah salah satu contoh dari kerusakan yang terjadi dalam diri manusia. Tentu saja itu menjadi suatu hal yang sangat miris karena dari contoh kerusakan itu ternyata banyak yang masih dari kalangan umat Islam sendiri yang seharusnya menjadi mengikuti teladan yang sudah diajarkan Rasulullah akan tetapi masih banyak yang terjerumus kedalam tindakan kriminal dengan berbagai macam permasalahan yang melatar belakanginya. Dan semua kerusakan itu disebabkan banyaknya manusia yang tidak memiliki sifat efikasi diri yang tinggi atau tidak adanya sisi *Positive Mind* yang dimiliki manusia, mereka melupakan petunjuk hidup dalam Alquran atas setiap masalah yang dihadapinya, sehingga anggapan mereka adalah suatu hal yang negatif dari setiap permasalahan yang dihadapinya. *Positive Mind* atau cara berfikir positif merupakan cara pandang seseorang atas sebuah permasalahan ataupun ujian yang ada didepannya sebagai sebuah hal yang positif atau hal yang baik dan bisa menjadi tangga untuk mendapatkan keberhasilan serta kebahagiaan atas setiap masalah yang dihadapinya. Selalu berfikir positif sangat penting dimiliki seseorang karena dengan itu setiap orang akan berhasil mengamalkan untuk selalu berfikir positif kepada Allah, meyakini bahwa setiap masalah pasti akan Allah berikan jalan keluarnya.

Alquran yang diturunkan Allah sebagai pedoman hidup umat manusia dapat memberikan petunjuk dan obat bagi manusia di dalam menjalani kehidupan terhususnya disaat menghadapi masalah dan ujian dalam kehidupannya sehingga umat Islam hususnya bisa melewati ujian dan permasalahan nya dengan cara yang benar selamat dari segala tindakan kriminal yang banyak terjadi disekitar manusia saat ini dan berhasil meraih kemenangan dan kebahagiaan sesuai janji Allah, "*setiap kesulitan akan ada kemudahan*".

Surat Al-Insyirah yang menjadi salah satu isi dari Alquran telah menjelaskan akan pentingnya seseorang khususnya umat Islam untuk bisa memiliki sifat senantiasa berfikir positif dalam menjalani kehidupan sehari harinya disaat menghadapi berbagai permasalahan, kandungan dari surat tersebut sangat penting diketahui oleh manusia supaya memiliki kepribadian yang baik husunya dalam berfikir positif atas setiap permasalahannya, karena Allah telah menjelaskan bahwasanya setiap permasalahan yang dimiliki seseorang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya dan setiap kesulitan pasti akan Allah berikan kemudahan.

Dalam memahami kandungan suatu surat di dalam Alquran terdapat banyak ilmu yang bisa digunakan seseorang, salah satunya adalah dengan ilmu munasabah, ilmu ini adalah salah satu ilmu yang berasal dari Alquran yang membahas mengenai keterkaitan dan hubungan antara satu ayat dengan ayat yang lain atau satu surat dengan surat yang lain untuk bisa memahami sebuah kandungan di dalamnya.¹ Dan menurut imam al-Biqo'i dengan ilmu munasabah ini dapat diketahui penyebab penyusunan surat dan ayat yang sudah termaktub di dalam Alquran karena satu ayat dengan ayat yang lain atau satu surat dengan surat yang lain memiliki keterkaitan masing-masing.² Ilmu Munasabah juga membahas mengenai sebuah hikmah dari susunan surat dan ayat yang ada didalam Alquran. Hal itu sangat membantu bagi umat islam

¹ Manna Al-Qattan, *Studi Ilmu Al-Qur'an* (Jakarta: Litera AntarNusa, 2001). p. 97

² Ibrahim bin Umar Al-Biqo'i, *Nadhm Ad-Dhurar Fi Tanasubi al-Ayat Wa at-Tanwir*, Juz.22 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1995). p. 2

mempelajari kandungan dan hikmah dari suatu surat yang ada di dalam Alquran karena dengan memahami hikmah tersebut seseorang bisa mengamalkan isi surat disetiap kesehariannya sehingga umat Islam bisa melalui ujian dan masalah dengan cara yang benar dengan mengikut apa yang telah Allah firmankan di dalam Alquran dan bisa meraih keberhasilan, kebahagiaan didunia dan akhirat serta selamat dari jalan yang salah. Sehingga dengan ilmu ini bisa diketahui kandungan surat Al-Insyirah mengenai pentingnya efikasi diri atau *Positive Mind* dalam diri manusia.

Penelitian mengenai Efikasi diri atau *Positive Mind* ini pernah diteliti sebelumnya oleh beberapa peneliti seperti Sri Florina dengan judul *Efikasi Diri dalam Proses Pembelajaran*,³ dan Yolanda Puspita Dewi dengan judul *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individual Di Smk Hidayah Semarang*.⁴ Ada juga penelitian yang dilakukan oleh Nazilatul Hasanah dengan judul *Konsep Self-Efficacy dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-ayat Self-Efficacy dalam Tafsir Al-Qur'an)*.⁵ Penelitian diatas memberikan penjelasan mengenai pentingnya setiap pelajar dan setiap manusia khususnya umat Islam memiliki sifat Efikasi Diri atau *Positive Mind* dalam menjalani proses belajarnya untuk bisa memiliki hasil yang maksimal dalam proses pemebelajarannya. Adapun yang dilakukan peneliti pada penelitian kali ini berbeda dengan penelitian sebelumnya karena pada penelitian ini peneliti menghubungkan antara Efikasi diri atau *Positive Mind* dengan surat Al-Insyirah dengan mengangkat isi dari kandungan surat al-Insyirah dalam mengamalkan cara berfikir positif atau aktualisasi *Positive Mind*.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi perpustakaan. Selain itu, penelitian kali ini juga termasuk kedalam penelitian Kualitatif yaitu sebagai metode penelitian yang berkenaan dengan Ilmu-ilmu sosial.⁶ Hal ini dilakukan dengan melakukan studi referensi atau dokumentasi yang mana peneliti mengambil sebuah informasi dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, tesis dan artikel ilmiah yang selaras dengan judul penelitian ini, kemudian dilakukan analisis didalam penelitian ini dengan baik dan benar.⁷

Penelitian ini memiliki urgensi dan tujuan yang sangat penting yakni memberikan pemahaman kepada para pembaca akan pentingnya mengkaji dan mengamalkan kandungan Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari terhusus disaat menghadapi sebuah permasalahan agar terhindar dari hal hal yang merusak dan merugikan serta bisa memiliki *Positive Mind* yang baik sehingga dapat meraih kebahagiaan dalam menjalani kehidupan dunia maupun akhiratnya.

PEMBAHASAN

Pengertian Ilmu Munasabah

Kata Munasaba (مناسبة) berasal dari kata nasaba-yunasibu-munasabatan yang artinya dekat (قريب) dan serupa (مثال).

Munasaba identik dengan *al-Mukaraba* yang berarti rekonsiliasi dan adaptasi. Dari kata *tanasab* yang artinya hubungan (التعلق) dan pertalian (الإرتباط). Dalam *Kamus al-Munawir*,

³ Sri Florina Laurence Zagoto, "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 2 (2019): 386–91, <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>. p. 386

⁴ Yolanda Puspita Dewi and Heru Mugiarto, "Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang," *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020): 29, <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>. p. 30

⁵ Nazilatul Hasanah, "Konsep Self-Efficacy Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-Efficacy Dalam Tafsir Al-Qur'an)" (Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016).

⁶ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan*, Cet. ke-3 (Jakarta: Bumi Aksara, 1995). p. 28

⁷ Muhammad Al-Mab'as, *Manhajul Bahtsi Al-Washfi al-Watsaiqi* (Riyadh: Universitas Imam Muhammad bin Su'ud al-islami, 2022). p. 15

Munasabah berarti kepantasan, kepatutan, dan kepatutan. *Munasabah* juga dapat diartikan sebagai al-Mushaqara yang berarti “serupa.”⁸ patut, perhubungan, dan sesuai.

Menurut Badr al-Din al-Zarkashi, *munasabah* adalah kedekatan (المقاربة) dan proporsionalitas (المشاكلية), beliau mencontohkan *Fulan Yunasibu Fulan, ay Yuqaribu minhu wa Yushäkiluhun*⁹ Dengan mencermati contoh-contoh yang tersaji, bisa dipahami bahwa tidak hanya ada kedekatan, namun juga ada ikatan persaudaraan dengan sang keponakan. Sedangkan dari segi terminologi, menurut al-Zarkasyi, *munasabah* adalah hubungan antara awal dan akhir suatu ayat, berkaitan dengan pengucapan khusus atau hubungan antar ayat berkaitan dengan hubungan sebab akibat, dengan kemiripan ayat, kontradiksi (تعارض), Lebih lanjut al-Zarkasyi berpendapat bahwa kegunaan *munasabah* secara ilmiah adalah membuat ayat-ayat tersebut saling berkaitan sehingga susunannya, ibarat suatu bangunan yang kokoh dan bagian-bagiannya tersusun dengan kokoh.¹⁰

Sedangkan menurut pengertian istilah *munasabah* dalam pandangan al-Suyuti berkaitan dengan hubungan ayat demi ayat atau surat dan surat satu sama lain, kesesuaian dan keterkaitannya, keduanya semuanya khas. Hubungan tersebut dapat juga timbul melalui akal (*'aqli*), perasaan (*hissi*), atau keharusan dalam pikiran (*al-talazzum al-dzihni*), seperti hubungan sebab akibat antara *illat* dan *ma'lul* antara dua hal atau dua hal yang serupa hal yang berbeda.¹¹

Berangkat dari pembahasan makna ilmu *munasabah* diatas yang berkisar antara dua hal yaitu keterkaitan antara ayat dengan ayat dan keterkaitan antara surah dengan surah. Maka disini macam-macam *munasabah* tidak bisa dipisah dari dua hal tersebut, para ahli ilmu Alquran membagi ilmu *munasabah* ke dalam beberapa model, yaitu:

Pertama, *Munasabah* antar kata dalam satu ayat

Bukti akan adanya keterkaitan antara kata dan kalimat dalam satu ayat sangat banyak dalam al-Qur'an contohnya adalah:

إياك نعبد و إياك نستعين

Penjelasan tentang rahasia penempatan kalimat *iyaka na'budu* dengan *iyaka nasta'in* ialah pendahuluan sisi ibadah dahulu lalu kemudian pertolongan (*isti'anah*) di dalam surat al-Fatihah tersebut sama dengan mendahulukan sebuah tujuan dari sarana. Karena ibadah adalah tujuan utama manusia diciptakan, sedangkan meminta merupakan sarana untuk ibadah dekat dengan Allah SWT.

Kedua, *Munasabah* antar ayat dengan ayat sesudahnya

Misalkan pada Ayat 3 sampai 5 surat al-Baqarah menyebutkan beberapa sifat-sifat orang bertakwa diantaranya mulai dari orang-orang yang beriman kepada yang ghaib, menunaikan shalat, mendedikasikan sebagian rezekinya kepada orang-orang yang beriman kepada kitab-kitab yang diturunkan Allah SWT., dan orang-orang yang beriman akan adanya hari-hari terakhir.¹²

Semua ciri-ciri di atas mempunyai manfaat dan pengaruh yang besar bagi manusia. Oleh karena itu, Allah menegaskan kedudukan dan nasib orang-orang shaleh melalui ayat

⁸ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia* (Jakarta: Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2009). p. 202

⁹ Badr ad-Din Muhammad bin Abdullah Az-Zarkasyi, *Al-Burhan Fi 'Ulumu al-Qur'an* (Kairo: Maktabah Dar at-Turats, n.d.). p. 35

¹⁰ Az-Zarkasyi. p. 35

¹¹ Jalal al-Din Abd Rahman Abi Bakar As-Suyuti, *Al-Itqan Fi Ulum al-Qur'an* (Lebanon: Dar al-Kutub al-Islamiyah, 1971). p. 471

¹² M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah," Volume: 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002). p. 89

berikutnya, tepatnya ayat 5. Hal ini mengisyaratkan bahwa orang-orang shaleh adalah orang-orang yang beruntung.¹³

Ketiga, Munasabah awal surat dengan akhir surat yang sama

Kesatuan Al-Quran juga terlihat antara awal dan akhir surah. Dalam kitab al-Itqan karya al-Sayūti, ia memberikan banyak contoh yang masuk akal tentang pola ini, seperti dalam Surah al-Qasas, bagian pertama dari seri Surah al-Qasas, dari ayat 1 hingga 21, dan bagian pertama Sūrah al-Qasas yang artinya "Maka keluarlah dia (Musa) dari kota itu dengan rasa takut, waspada (kalau ada yang menyusul atau menangkapnya), dia berdoa, "Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu.". Bagian awal itu berisi kisah Nabi Musa dan cerita Fir'aun yang telah berbuat sewenang-wenang di muka bumi.¹⁴ Yang diawali juga menceritakan pertolongan yang diperoleh Nabi Musa, kemudian menceritakan tentang tindakannya ketika ia mendapatkan dua orang laki-laki yang sedang berkelahi.¹⁵

Keempat, Munasabah antara ayat diawal surat dengan ayat diakhir surat sebelumnya

Hubungan antara ayat awal surat dengan ayat akhir surat sebelumnya, misalnya akhir surah al-Fil dan awal surah Quraisy. Akhir surah al-Fil erat kaitannya dengan awal surah berikutnya yaitu surah Quraisy, pada akhir surah al-Fil dijelaskan bahwa Allah SWT., menciptakan orang-orang yang menentang Allah ibarat daun yang dimakan ulat, dalam konteksnya ayat ini yang menentang Allah adalah pasukan gajah yang akan menghancurkan Ka'bah. Di awal surat berikutnya, Surah Quraisy, Allah menyebutkan bahwa "karena kebiasaan orang Quraisy", Allah menghukum orang yang kebiasaannya bertentangan dengan perintah Allah SWT.¹⁶ Imam as-Sayuti mengomentari hubungan antara surah pembuka dan akhir surah sebelumnya, bahwa terkadang hubungan kedua surah tersebut terlihat jelas dan terkadang hubungan kedua surah ini bersifat samar.¹⁷

Kelima, Munasabah antara satu surat dengan surat sebelumnya

Hubungan surat dengan surat sebelumnya, surat yang digunakan untuk menjelaskan surah sebelumnya, misalnya Surat al-Fatihah ayat 6 "*Tunjukilah kami jalan yang lurus*" (Q.S Al-Fatihah : 6) lalu dijelaskan di dalam surah al-Baqarah, bahwa jalan yang lurus itu ialah menjalankan kehidupan sesuai dengan al-Qur'an sebagaimana disebutkan: "*Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa*" (Q.S Al-Baqarah : 2). Selain masuk akalnya ayat-ayat dalam dua surat yang berurutan, ada juga masuk akal antara surat yang satu dengan surat berikutnya karena adanya kesamaan tema yang terkandung dalam masing-masing surat. Misalnya saja Al-Fatihah, al-Baqarah dan Ali Imran yang bertemakan gotong royong.¹⁸

Sedangkan untuk memahami konteks dari *munasabah* ayat tersebut dibutuhkan *siyaq*, yaitu pemahaman teks dengan menelaah sebelum dan sesudah teks atau ayat.¹⁹ Pembagian

¹³ Faishol Amir Fath, *The Unity of Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010). p. 84

¹⁴ As-Suyuti, *Al-Itqan Fi Ulum al-Qur'an*. p. 475

¹⁵ Manna Al-Qattan, *Mababis Fi 'Ulumil Qur'an* (Darul Ilmu wal Iman, n.d.). p. 122

¹⁶ Helrahmi Yusman, "Kesatuan Tema Surat Al-Qur'an: Analisis Terhadap Konsep Mihwar Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an" (Tangerang Selatan: Young Progressive Muslim, 2016). p. 57

¹⁷ As-Suyuti, *Al-Itqan Fi Ulum al-Qur'an*. p. 110

¹⁸ Nelfi Westi, "Munāsabah Dalam Sūrah Al - Jumu ' ah (Kajian Munāsabah Pada Tafsir Al- Asās Karya Sa' id Hawwā)" (UIN Syarif Hidayatullah, 2017). p. 35-36

¹⁹ Mahmud Rifaannudin and Abdul Aziz, "Kajian Bahasa Al-Qur'an Antara Lafadz As-Sakinah Dan At-Tuma'ninah: (Kajian Semantik Qur'an)," *Al Mubafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (June 4, 2023), <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v3i1.53>.

siyaq ada empat, yaitu: *siyaq al-ayat*, *siyaq al-nash*, *siyaq al-surah*, dan *siyaq al-Qur'an*.²⁰ Maka bentuk munasabah akan diketahui maknanya dengan menela'ah sisi kebahasaan antar satu kalimat dengan kalimat lainnya atau antar ayat dengan ayat maupun antar *lafadz* dalam sebuah ayat.²¹ Dengan ilmu *munasabah* ini lah sebuah ayat dikaji untuk menemukan konteks dari ayat tersebut.

Pengertian Efikasi Diri dan *Positive Mind*

Secara etimologis, efikasi diri terdiri dari dua kata, yaitu "*self*" yang merupakan unsur struktural kepribadian dan "efikasi" yang berarti penilaian diri, melihat kemampuan diri sendiri, melakukan perbuatan baik atau buruk, sesuai atau tidak sesuai, mampu atau tidak mampu melakukannya sesuai dengan yang dipersyaratkan.²² Efikasi diri merupakan komponen kepribadian yang berkembang melalui pengamatan individu terhadap konsekuensi tindakannya dalam situasi tertentu. Tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri adalah Albert Bandura. Menurutnya, seperti dikutip Gufron, efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan menurut Baron dan Byrne yang dikutip oleh Gufron, efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuan atau kapasitasnya dalam menyelesaikan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan.²³

Menurut Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk menunjukkan perilaku yang kemungkinan besar akan membuahkan hasil yang diinginkan.²⁴ Alwisol berpendapat bahwa efikasi diri adalah persepsi seseorang terhadap kemampuannya untuk berfungsi dalam situasi tertentu. Sementara itu, Avin Fadila Helmi juga menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu bentuk kemampuan dan keinginan yang bersumber dari kelebihan yang dimiliki individu, sehingga memotivasi untuk memilih berpartisipasi dalam kegiatan tertentu atau mencapai tujuan tertentu.²⁵

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah rasa percaya diri yang ditandai dengan kemampuan berbuat baik dan berhasil dalam melakukan sesuatu.

Bandura meyakini bahwa efikasi diri merupakan salah satu elemen penting dalam pembentukan karakter. Efikasi diri ini merupakan sikap percaya diri terhadap kemampuan seseorang dalam menunjukkan perilaku yang akan membawa pada hasil yang diinginkan. Ketika efikasi diri tinggi, kita yakin kita dapat melakukan respons tertentu untuk mencapai penguatan. Di sisi lain, jika lemah maka kita tidak dapat mencapai reaksi tersebut.²⁶

Sumber Efikasi Diri

²⁰ Sujiat Zubaidi, *‘Im Dalalah Qur’Aniyah Manhajiyah al-Tabliyy Dalaly Fi Alfadz al-Qur’an* (Cairo: Dar Ghareb, 2018), 76.

²¹ Mahmud Rifaannudin and Arina Sabilahaq, "Mafhūmu kalimātu ‘Qawlan Ma’rūfan dan Qawlan Sadīdan’ fi Sūrati An-Nisā’ (Dirosah Ad-dalālah Al-qur’āniyah)," *Jurnal Ulunnuha* 10, no. 2 (December 31, 2021): 155–72, <https://doi.org/10.15548/ju.v10i2.1965>.

²² Kusnul Ika Sandra, "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi," *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 217–22, <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>. p. 219

²³ M. Nur Gufron dan Rini Risnawati, "Teori-Teori Psikologi" (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016). p. 73

²⁴ Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, "Teori Kepribadian" (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013). P. 173

²⁵ Dkk Avin Fadila Helmi, "Psikologi Untuk Indonesia: Isu-Isu Terkini Relasi Sosial Dan Intrapersonal Dan Interorganisasi" (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020). p. 50

²⁶ Indah Komsiyah, "Belajar Dan Pembelajaran" (Yogyakarta: Teras, 2012). p. 89

Menurut Bandura dalam tulisan Rini Astuti dan William Gunawan, efikasi diri dapat dibentuk dan dikembangkan melalui empat proses yaitu kognitif, motivasi, emosional, dan pilihan. Menurut Bandura, efikasi diri dapat dikembangkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama. Berikut empat sumber informasi tersebut:

Pertama, pengalaman pribadi

Merupakan sumber informasi yang didasarkan pada pengalaman pribadi tentang kesuksesan dan kegagalan serta memiliki dampak signifikan terhadap efikasi diri pribadi. Sumber Efikasi diri yang pertama ini menjadikan diri seseorang sebagai penentu apakah kita bisa memiliki efikasi diri yang baik atau tidak hal ini bisa dilihat dari cara kita atau produktifitas kita dalam mengikuti berbagai hal yang bisa memberikan pengalaman pada diri kita, baik itu mulai dari keorganisasian, perlombaan dan yang lain nya. Semakin kita kaya akan pengalaman pribadi maka semakin baik pula sifat efikasi diri kita.²⁷

Kedua, Pengalaman dari orang lain

Mengamati keberhasilan orang lain, terutama orang-orang yang penting bagi siswa dan mempunyai kemampuan serupa dalam menyelesaikan tugas, akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam menyelesaikan tugas yang sama dan sebaliknya. Dalam hal ini apa yang telah dimiliki oleh orang lain, kekayaan pengalaman orang lain itulah yang akan memacu diri kita untuk bisa memiliki keberhasilan dan pengalaman yang lebih sehingga membuat diri kita menjadi semangat dan pantang menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan karena kita telah dipacu pertama kali dengan keinginan untuk bisa melebihi orang lain terhusus dalam hal kebaikan.

Ketiga, Persuasi Verbal

Menurut Bandura, dampak persuasi verbal tergolong sederhana karena tidak dapat memberikan pengalaman yang dapat dialami atau diamati secara langsung oleh individu. Ketika seseorang mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan di bawah tekanan atau kegagalan yang terus-menerus, pengaruh sugesti dengan cepat menghilang. Persuasi Verbal disini dimaksudkan sebagai faktor Efikasi diri yang timbul dari perkataan orang lain baik itu memuji ataupun mencela, tergantung bagaimana menanggapi perkataan tersebut, disaat kita menanggapi dengan hal positif maka perkataan yang mencelaupun akan menjadi sumber efikasi diri yang tinggi akan tetapi jika perkataan mencela ditanggapi dengan negatif maka akan menjadi sumber yang buruk untuk efikasi diri seseorang.²⁸

Keempat, Kondisi Fisiologis

Individu menilai kemampuannya berdasarkan kondisi fisiknya. Ketegangan fisik dalam situasi stres dianggap sebagai tanda ketidakmampuan karena dapat menurunkan performa kerja seseorang.²⁹ Kondisi Fisik menjadi salah satu sumber efikasi diri seseorang karena hal itu akan berdampak pada pola pikir seseorang dari pola pikir tersebut akan mempengaruhi sifat dari seseorang dan sifat itu akan berhubungan dengan efikasi diri seseorang, disaat seseorang memiliki kondisi fisik yang baik ketika mendapatkan tekanan dan kesulitan fisik masih kuat untuk menahan beban fikiran yang berat sehingga sumber efikasi ini akan berdampak baik pada efikasi diri seseorang.

Kandungan Surat Al-Insyirah

²⁷ Rini Astuti and William Gunawan, "Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja," *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 141–51, <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.348>. p. 143

²⁸ Lintang Waskita Puri and Budi Astuti, "Profil Efikasi Diri Siswa MAN Wonokromo Bantul," *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2018): 135, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.3243>. p. 137

²⁹ Risnawati, "Teori-Teori Psikologi." p. 78-79

Surat ini menjelaskan bahwa Allah SWT., mempersiapkan Nabi Muhammad saw., menjadi rasul atau utusan untuk menyampaikan risalah. Untuk itulah Allah SWT., melimpahkan nikmat-Nya kepada Nabi Muhammad SWT., dan melapangkan dada Nabi Muhammad SAW hingga mampu memikul beban tersebut. Segala penderitaan yang dialami Nabi Muhammad SAW., akan berakhir dengan kemenangan dan kebebasan. Allah SWT., berpesan kepada Nabi Muhammad SAW., agar segera menunaikan kewajibannya beribadah dan mengajarkan ibadah kepada Allah SWT. Kandungan pokok surat al-Insyirah adalah untuk menenteramkan pikiran Nabi Muhammad saw., mengenai masa lalu dan masa depannya serta membimbingnya untuk berusaha sekuat tenaga dengan penuh optimisme.³⁰

Dalam Surat al-Insyirah, disebutkan bahwa Allah SWT., telah membantu Nabi Muhammad saw. Pada surat ini juga disebutkan bahwa Rasulullah telah diberi jiwa yang bersih dan sikap lapang dada yang besar, sehingga dia dapat mengendalikan kondisi fikiran dan perasaannya saat menghadapi kebodohan dan arogansi kafir Quraisy yang menentang ajaran Islam. Beliau percaya bahwa Allah SWT selalu membantunya. Rasulullah pernah berpesan kepada para sahabatnya untuk tidak mudah putus asa dan menyerah menghadapi segala rintangan dan tantangan dari orang kafir. Sebab, di balik kesulitan saat ini, pasti ada kemudahan yang menantinya. Akibatnya, dia meminta para sahabatnya untuk menikmati dua kemudahan yang akan datang. Menurut kandungan Surat al-Insyirah: Di balik satu kesulitan. Hal itu sebagaimana tersirat dalam kandungan Surat al-Insyirah: Di balik satu kesulitan, Allah SWT telah menyiapkan dua solusi atau kemudahan.³¹

Analisis Munasabah Surat Al-Insyirah dalam aktualisasi Efikasi Diri (*Positive Mind*)

Surat al-Insyirah memberikan penjelasan bahwasanya manusia telah Allah siapkan disaat dia memiliki keimanan yang tinggi kepada Allah dan memiliki sifat Efikasi diri yang tinggi dan selalu berusaha penuh kesungguhan, maka Allah akan memberikan dua hal yang besar yakni Allah ubah harinya menjadi lebih baik dan mulia dan Allah berikan pahala serta syafa'at di akhirat nanti. Hal tersebut sebagaimana yang tercantum pada kandungan surat al-Insyirah pada ayat kedua dan ketiga yang menjelaskan bahwa Allah selalu memberikan keringanan dari setiap hal yang memberatkan diri hamba-Nya sehingga keyakinan dan kemantaban hati akan keberhasilan dari setiap kewajibannya akan terwujud dengan pertolongan yang didatangkan oleh Allah.³² Hal itu juga dikuatkan dengan penjelasan salah satu ayat didalam surat Al-Baqarah "Allah tidak akan memberikan suatu kewajiban diluar kemampuan hamba-Nya".³³ Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap manusia harus bisa mengamalkan *Positive Mind* dengan baik dalam kehidupannya untuk bisa selamat dan meraih kebahagiaan. Adapun aktualisasi *Positive Mind* yang perlu dilakukan oleh manusia sebagaimana dijelaskan dalam surat al-Insyirah sebagai berikut:

Pertama, seseorang bisa memiliki *Positive Mind* yang baik dalam kesehariannya disetiap menghadapi persoalan dengan cara menanamkan sifat tabah dan sabar, sebagaimana yang dijelaskan pada ayat pertama al-Insyirah bahwasanya Rasulullah sebelum mendapatkan keberhasilan dan kemenangan dalam menyebarkan agama Islam Allah telah membersihkan hati Rasulullah dari segala macam kotoran dan penyakit hati sehingga Nabi Muhammad menjadi pribadi yang tabah, kuat dan penyabar setiap menghadapi cobaan dari orang orang

³⁰ Teungku Muhammad Hasbi As-Shiddieqy, "Al-Bayan Tafsir Penjelas al-Qur'anul Karim" (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002). p. 405

³¹ As-Shiddieqy. p. 406

³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Cet. ke-2 (Damaskus: Dar al-Fikr, 1418). p. 287

³³ Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz.2 (Beirut: Dar al-Fikr, 1974). p. 188

kafir didalam menyebarkan agama islam, akan tetapi dengan sifat tabah dan sabar nya Nabi, Allah memberikan kemenangan dan keberhasilan kepada Nabi Muhammad SAW.³⁴

Kedua, setelah seseorang menanamkan sifat sabar dan tabah kemudian dijelaskan pada ayat ke 2 dan 3 surat Al-Insyirah agar supaya seseorang bisa memiliki *Positive Mind* yang baik harus memiliki usaha dan kerja keras, hal ini sesuai dengan kandungan dari ayat ke 2 dan 3 dari surat Al-Insyirah ini bahwasanya setelah dengan tabah dan sabar kemudian berusaha dengan keras untuk bisa meraih keberhasilan atau melewati permasalahan, maka yakinlah bahwasanya Allah akan mengangkat beban hamba-Nya, Allah akan membantu hamba-Nya untuk melalui masalahnya, karena Rasulullah sendiri masih melakukan sekian banyak usaha untuk bisa menyebarkan Agama Islam kemudian Allah mengangkat beban Rasulullah dan membantu Rasulullah untuk meraih kemenangan. hal ini mengisyaratkan bahwasanya disaat seseorang mendapatkan banyak ujian hinaan dan cacian itu merupakan hal awal yang akan dilalui seseorang untuk bisa meraih keberhasilan dan kebahagiaan setelahnya.³⁵

Ketiga, sebuah hal yang harus dilakukan oleh seseorang untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik adalah meyakini akan adanya keberhasilan dari setiap usaha yang dilakukannya, karena ini sesuai dengan apa yang dijelaskan dalam surat al-Insyirah ayat 5 dan 6, bahwasanya Allah telah menyiapkan kemudahan atau jalan keluar dari setiap kesulitan bahkan hal itu sampai diulang dua kali dala surat ini sebagai bentuk penekanan dan penguat akan kesungguhan janji Allah. Imam al-Biqo'i menjelaskan bahwasanya dari kesabaran, ketabahan dan usaha yang keras Allah akan memberikan kemudahan serta jalan keluar bagi hamba-Nya, oleh karena itu diharuskan bagi seorang hamba untuk selalu yakin kepada Allah atas usaha yang telah dilakukan akan diberikan kemudahan dan jalan keluar oleh Allah.³⁶

Keempat, untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik setelah dilakukan beberapa hal diatas selanjutnya harus menjadi seseorang yang produktif selesai satu tugas berusaha mencari tugas yang lainnya, hal ini sebagaimana disampaikan ayat 7 dari surat Al-Insyirah yang menjelaskan “Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain). Hal ini mengisyaratkan untuk selalu aktif dan produktif serta jangan merasa cukup atas kebaikan yang dilakukan, oleh karena itu *Positive Mind* akan dimiliki ketika seseorang bisa menjadi produktif dalam kesehariannya sehingga mampu mendatangkan pertolongan dan petunjuk dari Allah.³⁷

Kelima, hal terakhir yang harus dilakukan seseorang untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik adalah tawakkal atau berserah diri kepada Allah atas segala usaha yang telah dilakukan nya, tugas seorang hamba adalah berusaha adapun hasil adalah ketentuan dari Allah, maka berdoa dan bertawakkal kepada Allah adalah suatu hal yang wajib dilakukan seorang hamba agar supaya bisa diberikan keberhasilan dan kemanangan atas segala kerja keras kita, karena tidak ada penolong kecuali datang dari Allah.³⁸

KESIMPULAN

Melalui penjelasan mengenai Ilmu Munasabah dan Surat Al-Insyirah serta kaitannya dengan Efikasi Diri atau *Positive Mind*, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwasanya Efikasi Diri didalam surat Al-Insyirah adalah sebuah keyakinan setiap hamba-Nya atas pertolongan yang akan Allah berikan dari setiap kesulitan yang dialami sehingga mampu meraih keberhasilan dan kesuksesan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an. Dalam surat al-Insyirah juga

³⁴ Al-Biqo'i, *Nadhm Ad-Dhurar Fi Tanasubi al-Ayat Wa at-Tamwir*. p. 177

³⁵ Muhammad Thohir bin Asyur, *At-Tabrir Wa at-Tamwir*, Juz.30 (Tunisia: Dar at-Tunisiah, 1984). p. 410-412

³⁶ Al-Biqo'i, *Nadhm Ad-Dhurar Fi Tanasubi al-Ayat Wa at-Tamwir*. p. 121-122

³⁷ Abu Thayyib Muhammad Shodiq, *Fathu Al-Bayan Fi Maqashidi al-Qur'an*, Juz.15 (Beirut: al-Maktabah al-'Ishriyyah, 1412). p. 294

³⁸ Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj*. p. 300

dijelaskan bahwasanya seseorang yang memiliki keyakinan yang tinggi kepada Allah akan setiap hal didalam kehidupannya merupakan definis seseorang yang memiliki Efikasi Diri dan akan berhasil meraih kesuksesan dunia dan akhiratnya. Selain itu didalam kandungan surat Al-Insyirah terdapat pembahasan yang kuat mengenai Efikasi Diri atau *Positive Mind* yang harus dimiliki seseorang didalam menjalani kehidupannya, karena dengan memiliki *Positive Mind* yang baik seseorang akan selalu bisa melalui permasalahan dan ujian nya dengan baik serta bisa meraih kebahagiaan dan keberhasilan. Dan untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik Allah telah memberikan petunjuk didalam surat Al-Insyirah dengan beberapa hal berikut: Pertama, seseorang bisa memiliki *Positive Mind* yang baik dalam kesehariannya disetiap menghadapi persoalan dengan cara menanamkan sifat tabah dan sabar, Kedua agar supaya seseorang bisa memiliki *Positive Mind* yang baik harus memiliki usaha dan kerja keras, Ketiga, sebuah hal yang harus dilakukan oleh seseorang untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik adalah meyakini akan adanya keberhasilan dari setiap usaha yang dilakukannya, Keempat, untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik harus menjadi seseorang yang produktif selesai satu tugas berusaha mencari tugas yang lainnya, Kelima, hal terakhir yang harus dilakukan seseorang untuk bisa memiliki *Positive Mind* yang baik adalah tawakkal atau berserah diri kepada Allah atas segala usaha yang telah dilakukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Mustafa al-Maraghi. *Tafsir Al-Maroghi*. Juz.2. Beirut: Dar al-Fikr, 1974.
- As-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi. “Al-Bayan Tafsir Penjelas al-Qur’anul Karim.” Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2002.
- Astuti, Rini, and William Gunawan. “Sumber-Sumber Efikasi Diri Karier Remaja.” *Journal Psikogenesis* 4, no. 2 (2017): 141–51. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.348>.
- Asyur, Muhammad Thohir bin. *At-Tabrir Wa at-Tannwir*. Juz.30. Tunisia: Dar at-Tunisiah, 1984.
- Avin Fadila Helmi, Dkk. “Psikologi Untuk Indonesia: Isu-Isu Terkini Relasi Sosial Dan Intrapersonal Dan Interorganisasi.” Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2020.
- Al-Biqo’i, Ibrahim bin Umar. *Nadhm Ad-Dhurar Fi Tanasubi al-Ayat Wa at-Tannwir*. Juz.22. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiah, 1995.
- Dewi, Yolanda Puspita, and Heru Mugiarto. “Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Efikasi Diri Dalam Memecahkan Masalah Melalui Konseling Individu Di Smk Hidayah Semarang.” *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling* 6, no. 1 (2020): 29. <https://doi.org/10.22373/je.v6i1.5750>.
- Fath, Faishol Amir. *The Unity of Al-Qur’an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2010.
- Hasanah, Nazilatul. “Konsep Self-Efficacy Dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Ayat-Ayat Self-Efficacy Dalam Tafsir Al-Qur’an).” Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2016.
- Ika Sandra, Kusnul. “Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi.” *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia* 2, no. 3 (2013): 217–22. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>.
- Indah Komsiyah. “Belajar Dan Pembelajaran.” Yogyakarta: Teras, 2012.
- M. Quraish Shihab. “Tafsir Al-Misbah,” Volume: 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Al-Mab’as, Muhammad. *Manhajul Bahtsi Al-Washfi al-Watsaiqi*. Riyadh: Universitas Imam Muhammad bin Su’ud al-islami, 2022.
- Mardalis. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan*. Cet. ke-3. Jakarta: Bumi Aksara, 1995.
- Nurihsan, Syamsu Yusuf dan A. Juntika. “Teori Kepribadian.” Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013.

- Puri, Lintang Waskita, and Budi Astuti. "Profil Efikasi Diri Siswa MAN Wonokromo Bantul." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8, no. 2 (2018): 135. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i2.3243>.
- Al-Qattan, Manna. *Mabāhis Fi 'Ulumil Qur'an*. Darul Ilmu wal Iman, n.d.
- . *Studi Ilmu Al-Qur'an*. Jakarta: Litera AntarNusa, 2001.
- Rifaannudin, Mahmud, and Abdul Aziz. "Kajian Bahasa Al-Qur'an Antara Lafadz As-Sakinah Dan At-Tuma'ninah: (Kajian Semantik Qur'an)." *Al Mubafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (June 4, 2023). <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v3i1.53>.
- Rifaannudin, Mahmud, and Arina Sabilahaq. "Mafhūmu kalimātu 'Qawlan Ma'rūfan dan Qawlan Sadīdan' fi Sūrati An-Nisā' (Dirosah Ad-dalālah Al-qur'āniyah)." *Jurnal Ulunnuha* 10, no. 2 (December 31, 2021): 155–72. <https://doi.org/10.15548/ju.v10i2.1965>.
- Risnawati, M. Nur Gufron dan Rini. "Teori-Teori Psikologi." Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Shodiq, Abu Thayyib Muhammad. *Fathu Al-Bayan Fi Maqashidi al-Qur'an*. Juz.15. Beirut: al-Maktabah al-'Ishriyyah, 1412.
- As-Suyuti, Jalal al-Din Abd Rahman Abi Bakar. *Al-Itqan Fi Ulum al-Qur'an*. Lebanon: Dar al-Kutub al-Islamiyah, 1971.
- Westi, Nelfi. "Munāsabah Dalam Sūrah Al - Jumu ' Ah (Kajian Munāsabah Pada Tafsir Al-Asās Karya Sa'īd Hawwā)." UIN Syarif Hidayatullah, 2017.
- Yunus, Mahmud. *Kamus Arab-Indonesia*. Jakarta: Mahmud Yunus wa Dzurriyyah, 2009.
- Yusman, Helrahmi. "Kesatuan Tema Surat Al-Qur'an: Analisis Terhadap Konsep Mihwar Dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur'an." Tangerang Selatan: Young Progressive Muslim, 2016.
- Zagoto, Sri Florina Laurence. "Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran." *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 2 (2019): 386–91. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667>.
- Az-Zarkasyi, Badr ad-Din Muhammad bin Abdullah. *Al-Burban Fi 'Ulumu al-Qur'an*. Kairo: Maktabah Dar at-Turats, n.d.
- Zubaidi, Sujiat. *Ilm Dalalah Qur'Aniyah Manhajiyah al-Tablily Dalaly Fi Alfadz al-Qur'an*. Cairo: Dar Ghareb, 2018.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Fi al-Aqidah Wa al-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Cet. ke-2. Damaskus: Dar al-Fikr, 1418.



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).