

## **Sikap Optimisme Perspektif *Tafsir al-Misbah*: Kajian Tematik atas Nilai-nilai Positif dalam Al-Qur'an**

**Salma Ashimah<sup>1</sup>, Ipmawan Muhammad Iqbal<sup>2</sup>, Indri Astuti<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima Karanganyar, Indonesia

<sup>2</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima Karanganyar, Indonesia

<sup>3</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Isykarima Karanganyar, Indonesia

[salmaashimah7@gmail.com](mailto:salmaashimah7@gmail.com)

### **Abstract**

Optimism is an important teaching in Islam that teaches people to think positively and hope for the best in all circumstances. In the Islamic view, optimism is not only a positive mental attitude, but also part of faith in Allah Ta'ala. This study aims to examine the concept of optimism based on the interpretation of M. Quraish Shihab in *Tafsir Al-Misbah*. The method used is qualitative research with a literature approach and thematic character model. This study focuses on Qur'anic verses that present the value of optimism, such as the prohibition of despair (QS. Yusuf: 87, QS. Az-Zumar: 53, QS. Al-Hijr: 56), the recommendation to be patient (QS. Al-Baqarah: 155), and the belief in the presence of ease in difficulties (QS. Al-Inshirah: 5-6). The young generation that is experiencing the transformation of the times is experiencing moral degradation, so the provision of positive values is urgent. The attachment between the value base of the Qur'an if dived deeper will produce great strength as well, self-reflection about the attitude of optimism is awakened not only mandated in the Qur'an but also strengthened through psychological values and practices in daily life. Quraish Shihab interprets that the attitude of optimism grows from total submission to His decree, and understanding that trials are a means of increasing degrees.

**Keywords:** Al-Qur'an, Optimism, *Tafsir Al-Misbah*, Islamic Psychology, Spirituality

### **Abstrak**

Optimisme merupakan ajaran penting dalam Islam yang mengajarkan umat untuk berpikir positif dan berharap baik dalam segala kondisi. Pandangan Islam, optimisme bukan hanya sikap mental yang positif, tetapi juga bagian dari keimanan kepada Allah Ta'ala. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep optimisme berdasarkan penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan dan model tematik karakter. Kajian ini berfokus pada ayat-ayat Al-Qur'an yang mempresentasikan nilai optimisme, seperti larangan berputus asa (QS. Yusuf: 87, QS. Az-Zumar: 53, QS. Al-Hijr: 56), anjuran bersabar (QS. Al-Baqarah: 155), serta keyakinan akan hadirnya kemudahan dalam kesulitan (QS. Al-Insyirah: 5-6). Generasi muda yang mengalami transformasi zaman mengalami degradasi moral, sehingga bekal nilai-nilai positif menjadi hal yang urgent. Keterikatan antara basis nilai Qur'an jika diselami lebih dalam akan menghasilkan kekuatan yang besar sama halnya, refleksi diri tentang sikap optimisme terbangun tidak hanya disyariatkan dalam Al-Qur'an melainkan juga dikuatkan melalui nilai-nilai psikologi dan praktek dalam kehidupan keseharian. Quraish Shihab menafsirkan bahwa sikap optimisme tumbuh dari penyerahan total kepada ketetapan-Nya, dan pemahaman bahwa ujian adalah sarana peningkatan derajat.

**Kata Kunci:** Al-Qur'an, Optimisme, *Tafsir Al-Misbah*, Psikologi Islam, Spiritualitas

## **PENDAHULUAN**

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam mengandung nilai-nilai yang dapat membentuk karakter manusia, termasuk dalam menghadapi tantangan hidup yaitu dengan sikap optimisme. Kesempurnaan petunjuk yang telah digambarkan Al-Qur'an, merupakan kesempurnaan acuan untuk menyelesaikan berbagai problematika yang dihadapi manusia (Ahmad Ilham Wahyudi, Sabila Rafiqah Fitriani,

2021). Melihat bagaimana generasi muda semakin bertumbuh dengan zaman yang semakin kompleks, sebagai saksi transformasi dunia yang semakin minim dari nilai-nilai keIslaman. Upaya yang dapat dilakukan adalah penanaman sikap positif di zaman yang semakin caruk maruk. Adapun Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar generasi muda mengalami penurunan sikap daya juang, cenderung mudah putus asa, dan kurang memiliki pandangan positif terhadap masa depan. Paparan media sosial, tekanan akademik, dan tuntutan gaya hidup modern menyebabkan mereka mengalami kecemasan, depresi, hingga peningkatan kasus bunuh diri (Choiroh, 2024). Data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa setiap tahunnya, 720 ribu orang meninggal akibat bunuh diri. Melakukan bunuh diri merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di dunia dan sering terjadi pada individu remaja hingga dewasa dengan kisaran usia 15 hingga 29 tahun. Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal Polri (Bareskrim Polri) memaparkan semua kasus bunuh diri di Indonesia selama setahun. Jumlah kasus bunuh diri terus merangkak naik setiap tahun, bahkan meningkat hingga 60% pada lima tahun terakhir. Pada tahun ini, dari Januari hingga Oktober 2024, jumlah kasus bunuh diri telah mencapai 1.023 kasus (Wirawan, 2024).

Baumgardner dan Crothers menyatakan Optimisme dapat diartikan sebagai kapasitas individu untuk menginterpretasi peristiwa dan pengalaman hidup secara positif. Sikap ini memungkinkan seseorang untuk memelihara keyakinan terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan. Sebaliknya, individu yang bersikap pesimis cenderung meragukan potensi diri sendiri dalam menghadapi tantangan dan meraih keberhasilan (Cahyasari & Sakti, 2014). Seseorang yang memiliki sikap optimisme akan lebih mudah menyesuaikan dengan kondisi yang sulit dan daya tahan yang lebih baik dibanding seseorang yang pesimis (Khoirunnisa & Ratnaningsih, 2016). Ketika seseorang membangun pola pikir positif, hal tersebut akan menghasilkan energi psikologis yang kuat, sehingga mampu menyeimbangkan cara berpikir dan mendorong individu untuk terus bertindak positif bahkan dalam menghadapi situasi sulit (Hakiki, 2018). Seorang mu'min sejati hendaknya memiliki sikap optimisme karena optimisme adalah manifestasi kepercayaan dan keyakinan kepada Allah ta'ala (Rismawati, 2023). Dalam pandangan Al-Qur'an sikap optimisme difungsikan sebagai roda kehidupan yang menggerakkan manusia menuju kebaikan dan kebahagiaan sejati (Zulkifli, 2016). Optimisme dalam Islam bukanlah sebatas sikap mental yang baik tetapi juga merupakan bagian dari keimanan kepada Allah ta'ala.

Melihat urgensi persoalan lemahnya sikap optimisme di kalangan generasi muda, penelitian ini diarahkan untuk menggali secara mendalam pesan-pesan Al-Qur'an mengenai optimisme melalui pendekatan tafsir tematik, dengan fokus pada *Tafsir Al-Misbah* karya M. Quraish Shihab yang dikenal memiliki pendekatan kontekstual dan relevan dengan isu-isu kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung nilai-nilai optimisme sebagaimana ditafsirkan oleh Quraish Shihab, serta mengkaji bagaimana pandangan beliau dapat dijadikan sebagai landasan dalam membentuk dan menjaga sikap optimisme dalam kehidupan manusia modern, khususnya bagi generasi muda. Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi: (1) bagaimana penafsiran ayat-ayat optimisme dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Misbah*; (2) bagaimana menjaga sikap optimisme perspektif Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah*; dan (3) bagaimana

relevansi sikap optimisme dengan kehidupan. Indikator utama yang dikaji mencakup larangan berputus asa sebagaimana tercermin dalam QS. Yusuf [12]: 87, QS. Az-Zumar [39]: 53, dan QS. Al-Hijr [15]: 56; anjuran untuk bersabar dalam menghadapi ujian pada QS. Al-Baqarah [2]: 155; serta dorongan untuk berpikir positif pada QS. Al-Insyirah [94]: 5–6.

Penelitian ini melengkapi dan memiliki pembaruan dengan memberikan kontribusi baru pada pemahaman dan penerapan nilai-nilai Islam yang berperan dalam menjaga, mempersiapkan dan mendampingi transformasi generasi muda dan zamannya melalui analisis dan implementasi sikap optimisme dalam sudut pandang khas *Tafsir Al-Misbah*. Diskusi ini akan melibatkan konsep konsep seperti larangan berputus asa, sabar dan berpikiran positif sebagai elemen yang membentuk sikap optimisme yang baik. Sehingga terciptalah generasi muda yang berasaskan nilai-nilai Islam, yang mampu menghadapi hambatan dan ujian kehidupan. Pentingnya Pendidikan Islam sebagai landasan moral yang kuat bagi generasi muda agar tidak menjadi generasi yang rapuh (Astuti et al., 2023). Dengan demikian, diperlukan penelitian ini agar nilai-nilai optimisme dalam Islam dapat dipahami secara kontekstual dan aplikatif bagi kehidupan kontemporer.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian Pustaka (*library Research*). Metode yang diterapkan dalam tulisan ini adalah metode tafsir tematik atau maudhu'i. Sementara itu, untuk menganalisis tafsiran digunakan analisis deskriptif-analisis. Data primer untuk penelitian ini diperoleh dari kitab *Tafsir Al-Misbah* yang ditulis oleh M. Quraish Shihab. Sumber data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari kitab *Tafsir Al-Azhar*, *Tafsir Al-Munir*, *Tafsir Kemenag*, serta buku, jurnal, skripsi, tesis, dan artikel yang berkaitan dengan tema sikap optimisme.

*Tafsir Al-Misbah* ditulis oleh M. Quraish Shihab dengan menggunakan metode tahlili, yang memungkinkan penyajian penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dan kontekstual. Dalam memaparkan ayat-ayat Al-Qur'an, Quraish Shihab tidak hanya berfokus pada ketelitian redaksional dan aspek kebahasaan, tetapi juga menekankan *munasabah*—yakni keterkaitan antara ayat—sehingga dapat disarikan inti pesan ayat serta relevansinya dengan realitas kehidupan sosial masyarakat. *Tafsir Al-Misbah* juga dikenal memiliki corak *adab ijtima'i*, yakni tafsir bercorak sastra, budaya, dan kemasyarakatan. Corak ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap nash-nash Al-Qur'an dengan menghadirkan ungkapan-ungkapan Al-Qur'an secara cermat, menjelaskan maknanya dengan bahasa yang estetik, serta mengaitkannya dengan situasi sosial dan budaya kontemporer (Aisyah, 2021).

Menurut karakteristik tafsir *adab ijtima'i*, terdapat tiga aspek penting: pertama, penekanan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an memiliki relevansi langsung dengan kehidupan manusia dan merupakan petunjuk abadi sepanjang zaman; kedua, penafsirannya fokus pada solusi terhadap problematika sosial yang dihadapi masyarakat; dan ketiga, penyajiannya dilakukan dengan gaya bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami oleh berbagai kalangan.

Ketiga karakteristik ini menjadi alasan utama yang mendorong peneliti untuk memilih *Tafsir Al-Misbah* sebagai rujukan utama dalam penelitian ini, karena dinilai mampu menjembatani pemahaman antara teks-teks Al-Qur'an dan dinamika

kehidupan manusia modern, khususnya dalam konteks pembangunan sikap optimisme.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tafsir Al-Misbah dan Biografi Akademik Quraish Shihab

Prof. Dr. Muhammad Quraish Shihab, M. A. lahir di rappang, Sualwesi Selatan, pada 16 Februari 1944. Pakar tafsir ini meraih gelar M.A. untuk spesialisasi bidang tafsir Al-Qur'an di Universitas Al-Azhar Kairo, Mesir pada 1969. Pada 1982 meraih gelar doctor di bidang ilmu-ilmu Al-Qur'an dengan yudisium Summa Cum Laude disertai penghargaan Tingkat pertama di universitas yang sama. Pengabdianannya di bidang Pendidikan mengantarkannya menjadi rector IAIN Syarif Hidayatulloh Jakarta pada 1992-1998. Kiprahnya tak terbatas di lapangan akademis.

Beliau menjabat sebagai ketua majelis ulama Indonesia (pusat), 1985-1998; anggota MPR RI 1982-1987 dan 1987-2002; dan pada 1998, dipercaya menjadi Menteri Agama RI. Beliau juga dikenal sebagai penulis yang sangat produktif. Lebih dari 20 buku telah lahir di tangannya. Diantaranya yang paling melegenda adalah "membumikan AL-Qur'an (mizan, 1994), lentera hati (mizan, 1994), wawasan Al-Qur'an (mizan, 1996), dan tafsir Al-Misbah (15 jilid, lentera hati, 2003). Sosoknya juga sering tampil di berbagai media untuk memberi siraman ruhani dan intelektual. Aktivitas utamanya sekarang adalah dosen (guru besar) pasca-sarjana universitas Islam negeri (UIN) jakarta dan direktur pusat studi Al-Qur'an (PSQ) jakarta (Shihab, 1994).

Penulis tafsir ini memiliki harapan agar Al-Qur'an semakin membumi dan mudah dipahami oleh semua orang. Tafsir ini diberi nama "*Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*", yang berarti bahwa Al-Qur'an pasti dapat menerangi kehidupan manusia. Penamaan *Al-Misbah* terinspirasi dari surat An-Nur ayat 35. Judul *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* mencerminkan pendekatan utama yang digunakan dalam karya tersebut. M. Quraish Shihab menekankan bahwa petunjuk (hidayah) Allah dalam Al-Qur'an diibaratkan seperti *Al-Misbah* (pelita), yang cahayanya mampu menerangi hati orang-orang yang beriman kepada-Nya. Al-Qur'an sebagai wahyu ilahi berfungsi sebagai pedoman hidup manusia, sebagaimana tercermin dalam kata "pesan". Dalam penafsirannya, Quraish Shihab mengacu dan mengutip berbagai sumber tafsir klasik maupun kontemporer sebagai landasan interpretasi. Adapun istilah "keserasian" menandakan perhatian khusus terhadap kohesi dan hubungan tematik antarayat dan antarsurat, yang menjadi ciri khas dalam penyajian *Tafsir Al-Misbah*.

Quraish Shihab memutuskan untuk menulis *Tafsir Al-Misbah* yang menjelaskan makna dan tujuan fundamental setiap surat, serta hubungannya dengan ayat atau surat sebelumnya untuk membantu memahami kandungan Al-Qur'an. Keputusannya ini didasarkan pada kenyataan bahwa umat Muslim di Indonesia umumnya diperuntukkan membaca Al-Qur'an untuk tujuan tertentu, seperti halnya pada surat *Yasin*, *Al-Waqi'ah*, *Yusuf*, *Al-Mulk*, dan lainnya. Beberapa tradisi berlandaskan pada keutamaan atau manfaat surat yang berasal dari hadist yang lemah. Disamping itu, dasar penulisan *Tafsir Al-Misbah* berawal pada banyaknya korespondensi yang Quraish Shihab terima dari masyarakat Indonesia, yang

memungkinkannya menyusun tafsir yang mengangkat beragam topik dan masalah sosial yang lengkap dan sederhana. Tekat untuk membuat *Tafsir Al-Misbah* menjadi lebih kuat karena korespondensi dari Masyarakat Indonesia. (Shihab, 2017)

### Penafsiran Ayat-Ayat tentang Optimisme

Berikut ini adalah penjelasan mengenai tafsir ayat-ayat optimisme dalam Tafsir Al-Misbah:

#### **Qs. Yusuf Ayat 87**

يَبْنِيْ اَذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ ﴿٨٧﴾

*"Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir"*

Menurut M. Quraish Shihab ayat ini merupakan perintah Nabi Ya'qub kepada anak anaknya untuk mengerahkan seluruh Indera dengan kesungguhan yang besar dalam mencari informasi terkait Yusuf. Nabi Ya'qub berpesan kepada anak-anaknya untuk tidak berputus asa dari Rahmat Allah dan pertolongan Allah, karena orang yang berputus asa bukanlah cerminan dari seseorang yang beriman. Adapun orang yang beriman adalah mereka yang selalu bersikap optimis selama masih ada peluang yang tersedia. Pahami bahwa ujian merupakan bentuk kasih sayang Allah kepada hamba.

Kata (تَحَسَّسُوا) *tabassu* terambil dari kata (تَحَى) *tabassa* yang asalnya dari kata (حَى) *hiss* yang bermakna Indera. Yang dimaksud di sini adalah Usaha yang serius untuk mencari sesuatu, baik berita maupun barang, baik secara terbuka maupun tersembunyi, untuk kebaikan maupun keburukan. (Shihab, 2017)

Kata (رَوْح) *rauh* ada yang memahaminya bermakna nafas. Ini karena kesedihan dan kesusahan menyempitkan dada dan menyesakkan nafas. (Shihab, 2017) M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa jika seseorang bisa bernafas dengan baik maka dada akan terasa lebih lega dan tenang. Konsep ini diibaratkan bahwa lapangnya dada merupakan buah dari kesedihan atau kesulitan yang telah berhasil terlewati; seakan ayat ini menyatakan agar tidak menyerah dari datangnya ketenangan yang berasal dari Allah.

Ayat diatas menyatakan bahwa:

اِنَّهٗ لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُوْنَ

*"Sesungguhnya tidak berputus asa dari Rahmat Allah melainkan kaum yang kafir"*

Menurut M. Quraish Shihab yakni yang mantab kekufurannya, bermakna bahwa keputusan serupa dengan kekufuran yang mendalam sedangkan jika keimanan seseorang semakin besar, maka semakin besar pula harapan baiknya atau rasa optimismenya.

Penulis berupaya mempresentasikan konstruksi nilai optimisme dalam Al-Qur'an melalui tiga dimensi, yaitu secara teologis, psikologis, dan praktis. Secara teologis, ayat ini menjelaskan bahwa keimanan kepada Rahmat Allah merupakan

fondasi utama dalam membangun harapan. Larangan berputus asa dari Rahmat Allah menunjukkan bahwa optimisme dalam Islam bersumber dari keyakinan spiritual bahwa Allah senantiasa membuka jalan keluar bagi hamba-Nya, bahkan dalam kondisi yang genting. Dari sisi psikologis, ayat ini mengisyaratkan pentingnya ketahanan mental dalam menghadapi tekanan emosional dan kondisi yang tidak dapat diperkirakan. Mental spiritual adalah salah satu hal yang dapat mempengaruhi kepribadian seseorang. Mental spiritual ini berbanding lurus dengan kepribadian seseorang, apabila mentalnya baik dan kuat, maka cerminan kepribadiannya akan baik dan kuat pula (Nurjanah, 2018).

Sikap nabi Ya'qub yang tetap tenang dan tidak larut dalam rasa keputusasaan mencerminkan stabilitas emosional dan pola pikir positif. Stabilitas emosi adalah kondisi dimana seseorang tidak mengungkapkan emosi yang berlebihan karena akan membahayakan kesehatan fisik dan mental seseorang. Seseorang yang memiliki kadar stabilitas emosi yang baik mereka mampu untuk menilai keadaan dengan cermat sebelum menunjukkan rasa emosional, dan mereka pandai untuk menangani kondisi yang sedang dihadapi, berpikir tenang, dan beraksi tepat (Hernanda, 2020). Sedangkan dalam dimensi praktis, perintah "carilah berita" mengindikasikan bahwa optimisme dalam Islam tidak hanya berhenti pada tahapan keyakinan dalam hati saja, melainkan diwujudkan melalui tindakan nyata yang sungguh-sungguh.

Buya Hamka menjelaskan dalam *Tafsir Al-Azhar* bahwa ayat ini dijadikan pegangan kuat oleh nabi Ya'qub, yakin bahwa Allah akan memberi kemudahan selagi manusia masih berusaha terus untuk bersikap optimis. Gambaran kegigihan seorang Ayah dalam mengendalikan gejolak emosionalnya saat harus kehilangan anaknya, Allah menggambarkan betapa kuatnya perjuangan batin Nabi Ya'qub yang telah tua itu, namun keimanan yang tinggi tidak membuatnya putus asa dari pertolongan Allah. (Hamka, 2005)

Berdasarkan penafsiran di atas ayat ini menegaskan bahwa sikap optimis yang didasari oleh keimanan merupakan keteguhan spiritual dalam menghadapi ujian kehidupan. Berputus asa bukanlah karakter seseorang yang beriman melainkan orang-orang yang kufur. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah Ayat 6-7:

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ ءَأَنذَرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿٦﴾ خَتَمَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ  
وَعَلَىٰ سَمْعِهِمْ وَعَلَىٰ أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿٧﴾

"Sesungguhnya orang-orang yang kufur itu sama saja bagi mereka, apakah engkau (nabi Muhammad) beri peringatan atau tidak engkau beri peringatan, mereka tidak akan beriman"

"Allah telah mengunci hati dan pendengaran mereka. Pada penglihatan mereka ada penutup, dan bagi mereka azab yang sangat berat"

Menurut Wahbah Zuhaili orang kufur diingatkan atau tidak diingatkan sama saja dan tidak ada bedanya, hati mereka tertutup dan tidak mendapat Cahaya Ilahi sehingga tidak ada keimanan dalam hatinya. Kalimat mengunci hati, pendengaran dan penglihatan menggambarkan betapa kuat kekufuran mereka, sampai sampai kekufurannya berdampak pada hati mereka, sehingga menghalangi mereka untuk menerima kebenaran Allah. (Zuhayli, 2015)

Dalam konteks kekinian, pesan optimisme yang tergambar melalui surat yusuf ayat 87 terdapat relevansi dengan kondisi generasi muda saat ini, ketika paparan media sosial yang secara masif sering menampilkan standar kesuksesan tidak realistis, gaya hidup yang di pertontonkan, dan kondisi pergaulan bebas yang telah melampaui batas kewajaran, akhirnya berdampak sehingga generasi muda mengalami krisis makna, konsep standar hidup dan kesuksesan yang berpatok dengan apa yang mereka tonton sebagai asupan sehari-hari, kelelahan emosional, dan meningkatnya kecenderungan terhadap stress serta keputusan. Nilai-nilai Al-Qur'an yang tersampaikan dalam ayat ini difungsikan sebagai refleksi diri untuk memaknai setiap realita kehidupan dengan kesiapan lahir dan batin yang matang tanpa harus mengorbankan kesehatan jiwa yang penting untuk dirawat setiap manusia.

### Qs. Az-Zumar Ayat 53

﴿قُلْ يَعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾

*"Hai hamba-hamba-Ku yang malampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."*

Menurut Quraish shihab ayat ini mengajak mereka Kembali kepada Allah, kepada sesiapa pun yang perjalanan kehidupannya penuh dengan dosa dan kemaksiatan. Yang merasa telah terlempar jauh dalam jurang kegelapan, yang pernah tersandung dalam lubang lubang hitam. Panggilan Allah yang Maha Pengasih, panggilan sebagai bentuk cinta kasih dari Rabb kepada hamba-hamba Nya, panggilan harapan agar mereka senantiasa yakin bahwa ampunan Allah sangatlah luas. Allah masih memberikan kesempatan mereka untuk bertaubat.

Kata (عِبَادِي) dalam ayat ini dipahami sebagai orang-orang beriman yang berlumuran dosa, oleh karena itu makna pengampunan disini pengampunan seluruh dosa kecuali syirik. Dalam hadist Qudsi Allah berfirman:

*"Wahai putra (putri) Adam, selama engkau berdoa kepada-Ku dan mengharapkan ampunan dari-Ku, Aku ampuni untukmu apa yang telah engkau lakukan di masa lampau,, dan Aku tidak peduli (berapa pun banyak nya dosamu). Wahai putra (putri) Adam, seandainya dosa-dosamu telah mencapai ketinggian langit, kemudian engkau memohon ampunan-Ku, Aku ampuni untukmu. Seandainya engkau datang menemui-Ku membawa seluas wadah bumi ini dosa-dosa, dan engkau datang menjumpai-Ku dengan tidak mempersekutukan Aku dengan sesuatu, niscaya Aku datang kepadamu dengan pengampunan seluas wadah itu"* (HR. at-Tirmidzi dan Ibn Majah melalui Anas bin Malik)

Ayat diatas memberikan gambaran bahwa Allah membuka ruang harapan baik kepada hamba-hambanya yang telah melampaui batas, yaitu kesempatan kembali sepenuhnya kepada Allah, yang terdorong oleh rasa malu atas limpahan karunia-Nya. Bagi seorang mukmin, optimisme terhadap pengampunan Allah merupakan manifestasi dari keimanan yang kokoh, di mana hanya kepada Allah tempat bergantung dan berharap. Sebagaimana firman Allah dalam Surat At-Taubah ayat 59:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ ﴿٥٩﴾

*"Jika mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka)."*

Menurut pandangan optimisme spiritual, ayat ini menggambarkan bahwa Rahmat Allah ini lebih besar dibanding murka-Nya. Allah memberikan peluang dan ruang kembali kepada setiap hambanya setelah kelam nya masa lalu mereka. Dalam konsep psikologis, ayat ini berperan aktif dalam terapi moral, bagi setiap individu yang terjebak dalam perasaan bersalah, merasa paling hina, merasa paling buruk dan tidak pantas, merasa sipaling tidak baik, meski seluruh dunia tahu bahwa mereka memiliki keterjebakan keburukan yang lalu. Dari surat Az-zumar ini menstimulasi dan menenangkan batin, membuka ruang pemulihan jiwa agar lebih kokoh dan berpengharapan baik bahwa mereka dapat berproses menjadi manusia yang lebih baik. Terapi yang berbasis pada psikologi Islam tidak hanya melibatkan pengelolaan gejala-gejala psikologis seperti kecemasan atau depresi, tetapi juga melibatkan penyembuhan jiwa melalui praktik ibadah, do'a, dzikir, dan penguatan spiritual lainnya (Mawaddah et al., 2024). Sedangkan dalam konsep praktis, ayat ini dapat dijadikan landasan pendorong untuk melakukan aksi taubat dan meningkatkan amal shalih sebagai bentuk konkret dari harapan kepada Allah.

Buya Hamka dalam *tafsir Al-Azhar* menjelaskan bahwa ayat ini menyampaikan pelajaran mengenai hakikat perjalanan hidup hanyalah tentang bersandar dan berharap kepada Allah semata. Ayat ini menekankan nilai keridhaan (*ridha*) atas segala bentuk nikmat yang telah Allah berikan, serta hanya berharap kepada Allah dan berlomba lomba dalam beramal shalih dengan orientasi mengharap keridhaan Allah dan merasa takut (khauf) terhadap siksaan Allah, sehingga seorang mukmin diharapkan untuk terus meningkatkan kedekatannya (*taqarrub*) kepada Allah secara konsisten. (Hamka, 2005).

Di Tengah derasnya arus budaya barat yang menormalisasi dosa, menyebarkan nilai-nilai hedonistik, dan penekanan standar kehidupan semu yaitu kefanaan dunia, banyak generasi muda yang semakin terwarnai, sehingga Az-Zumar ayat 53 menjadi pesan aktif Qur'ani bahwa pemulihan makna hidup perlu ditindak lanjuti, melalui pengampunan Allah yang diupayakan melalui harapan dan usaha, yaitu taubat dan amal shalih.

#### **Qs. Al-Hijr Ayat 56**

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ ﴿٥٦﴾

Ibrahim berkata: "Tidak ada orang yang berputus asa dari rahmat Tuhan-nya, kecuali orang-orang yang sesat".

Quraish Shihab mengatakan bahwa ayat ini adalah perkataan nabi Ibrahim atas kabar gembira yang disampaikan oleh malaikat atas seorang keturunan yang akan



dilahirkan oleh istrinya. Makna “*kecuali orang-orang yang sesat*” yaitu yang tidak menemukan jalan yang lurus serta tidak menyadari kebesaran dan kekuasaan Allah.

Ayat ini mengajarkan nilai optimisme yang sangat dalam, yang tercermin dari keteladanan nabi Ibrahim. Nabi yang mulia itu sama sekali tidak meragukan kekuasaan Allah dan mempercayakan penuh kepada Allah atas kehidupannya. Bersama istrinya, beliau tetap teguh dalam keimanan, menjunjung tinggi prinsip tawakkal, dan meyakini sepenuhnya bahwa tidak ada yang tidak mungkin bagi Allah. Dengan demikian, ayat ini menjadi pengingat agar seorang mukmin tidak terjerumus ke dalam kesesatan akibat meragukan kebesaran dan kekuasaan Allah. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Ibrahim ayat 3:

الَّذِينَ يَسْتَحِبُّونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَيَبْغُونَهَا عِوَجًا أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ ﴿٣﴾

*“(yaitu) orang-orang yang lebih menyukai kehidupan dunia dari pada kehidupan akhirat, dan menghalang-balangi (manusia) dari jalan Allah dan menginginkan agar jalan Allah itu bengkok. Mereka itu berada dalam kesesatan yang jauh.”*

Dalam *Tafsir Kemenag* menekankan bahwa ayat ini mengandung peringatan termasuk ke dalam golongan orang yang sesat adalah mereka yang lebih mencintai kehidupan dunia dibandingkan dengan kehidupan akhirat, serta mereka yang secara aktif menghalangi orang lain dari jalan Allah dan berupaya menjauhkan manusia dari jalan lurus yang telah ditetapkan-Nya.

Sehingga kita tidak mempersiapkan kehidupan ukhrawi kita, urusan duniawi kita tidak boleh melalaikan kita. Meskipun demikian, kehidupan di dunia ini juga tidak boleh terabaikan. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Qassas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

*“Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepada mu, tetapi janganlah kamu lupakan bagian duniamu.”*

Ayat ini menyampaikan pesan penting mengenai prinsip keseimbangan hidup antara orientasi akhirat dengan tanggung jawab dunia. Islam menekankan kepada ummatnya untuk beroptimis dengan kesuksesan akhirat tanpa mengabaikan peran aktif dalam kehidupan dunia. Konsep ini relevan dengan tantangan problematika generasi muda saat ini, yang sarat akan tekanan kompetisi, individualisme, banyak anak muda yang terjebak dalam pola hidup pragmatis atau materialistis, sehingga tidak sedikit yang kehilangan arah dan tenggelam dalam target kehidupan dunia yang tidak ada habisnya. Ayat ini mengingatkan kita agar mengerti bagaimana makna hidup dan keutuhan identitas kita sebagai hamba yang mengumpulkan pahala untuk kehidupan kekal di akhirat.

#### **Qs. Al-Insyirah Ayat 5-6**

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

*“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

Sebagai contoh langsung dari keteladanan nabi Muhammad, beliau datang sendiri dan menghadapi tantangan dan penderitaan sampai kaum musyrikin Mekah memboikotnya bersama keluarganya. Mereka membatasi Nabi Muhammad dan keluarganya untuk berjual beli, menikah, dan berbicara dengan mereka selama satu tahun, kemudian berlanjut lagi hingga dua tahun. Namun, pada akhirnya, harapan mereka akan kelapangan dan solusi tiba. Ayat diatas seakan menyatakan bahwa kelapangan yg diperoleh nabi Muhammad saat ini adalah buah kesabaran, setelah selama ini mengalami puncak kesulitan. Namun nabi Muhammad tetap beroptimis hingga datanglah ketetapan Allah.(Shihab, 2017)

Perlu dipahami banyak ulama tafsir memahami makna (بِ) secara harfiah adalah *bersama*, dan dipahami sebagian ulama *sesudah*. Az-zamakhshari menuturkan, terkait penggunaan kata *bersama* meskipun maknanya *sesudah* adalah untuk mencerminkan betapa dekatnya dan singkatnya waktu antara kehadiran kemudahan setelah kesulitan yang sedang dialami.(Shihab, 2017)

Dapat dilihat kata kesulitan (العسر) dalam ayat 5 disini menggunakan alif lam (*definite*), begitupula di ayat 6 menggunakan alif lam. Dapat diartikan bahwa makna kesulitan yang dimaksud di ayat 5 sama dengan kesulitan yang disebutkan di ayat 6. Sedangkan kata kemudahan (يسرا) dalam ayat 6 disini tidak menggunakan alif lam (*indefinite*), maka kemudahan yang dimaksud pada ayat 5 tidaklah sama dengan apa yang disebutkan pada ayat 6.

Secara psikologi, ayat ini menanamkan kepercayaan diri bahwa setiap penderitaan memiliki akhir, dan bahwa setiap keadaan tidak selamanya sulit. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua ayat ini bermakna “setiap satu kesulitan akan dibarengi dengan dua kemudahan”. Ayat ini menjelaskan bahwa seberat apapun ujian yang dihadapi, pasti terdapat kemudahan. Beberapa riwayat yang disandarkan kepada sahabat nabi, Ibnu Abbas, Ibnu Mas’ud, dan lainnya. Makna dua kemudahan ini bisa didapatkan oleh seseorang dalam kehidupan di dunia dan kemudahan lainnya di akhirat. Tujuannya agar manusia tidak terperangkap dalam kesedihan berlarut maupun keputusan. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Ali-Imran ayat 139:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”*

Menurut *Tafsir Kementrian Agama*, Ayat ini mengingatkan umat Muslim agar tidak merasa lemah dan sedih, meskipun mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup menyakitkan dalam perang Uhud, karena kalah atau menang dalam perang adalah hal yang wajar yang termasuk dalam ketentuan Allah. Hal tersebut sebaiknya dijadikan Pembelajaran. Umat Islam dalam konflik sejatinya memiliki mental yang tangguh dan semangat yang tinggi serta lebih hebat jika mereka sempurna dalam beriman.(Kemenag, 2005)

Ayat ini menegaskan bahwa keimanan yang kokoh adalah fondasi utama dalam membentuk karakter optimisme. Justru kekalahan, kesulitan dan hambatan

bukanlah sebab untuk berkecil hati melainkan ruang untuk lebih memperkuat tekad, memerdalam keyakinan, dan melatih keteguhan jiwa.

#### **Qs. Al-Baqarah Ayat 155**

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرِ ۖ وَبَشِيرٍ ۖ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”*

Menurut Quraish Shihab ayat ini menjelaskan terkait hakikat kehidupan dunia adalah adanya ujian yang beragam. Ujian yang terjadi itu tidak lain tidak bukan hakikatnya sedikit, sehingga berapapun besarnya, ia kecil jika harus dibandingkan dengan imbalan yang akan didapat. Ujian itu akan terasa ringan dipikul apabila memanfaatkan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah. Dalam ayat ini seakan Allah memnberikan informasi kepada ummatnya terkait bentuk ujian, sehingga kita dapat lebih mempersiapkan diri untuk menghadapinya. Ujian itu hakikatnya adalah untuk meningkatkan derajat, ujian itu kebaikan, yang buruk adalah ketidakberhasilan dalam menanganinya. Sehingga, seorang mukmin dianjurkan untuk bersabar. (Shihab, 2017)

Secara spiritual, ayat ini menegaskan ujian adalah ketetapan Allah sebagai sarana pendewasaan diri, sehingga sikap sabar akan tumbuh seberjalannya waktu. Secara psikologis, ayat ini menumbuhkan pemahaman bahwa rasa takut, kehilangan, dan kekurangan adalah bagian dari siklus kehidupan. Sedangkan secara praktis, ayat ini mendorong adanya pengembangan resiliensi untuk mampu bangkit dari keterpurukan, tidak menyerah pada kesulitan dan tetap berusaha tenang dalam kondisi apapun.

Dalam konteks generasi muda urban modern, ujian yang digambarkan dalam ayat ini merupakan psikososial yang banyak dialami manusia, begitupun generasi muda yang akan melewati masa ujian demi ujian yang telah tercatat sebagai sunnatulloh. Penafsiran ayat ini bukan hanya membangun kesadaran spiritual, bahkan menyuplai kekuatan psikologis untuk kokoh dalam menghadapi dinamika zaman. Islam menawarkan ketenangan melalui kesabaran, bukan kepasrahan pasif, menjadikannya solusi transformatif bagi generasi muda dalam membangun optimisme yang realistis dan bermakna.

Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

*“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”*

Ayat ini menyeru orang beriman untuk menjadikan sholat dan sabar sebagai penolong disaat menghadapi ujian kehidupan. Sikap sabar berfungsi untuk mengontrol kondisi jiwa agar dalam menjalani kehidupan tidak melebihi batas kewajaran dan jauh dari perbuatan yang negatif, relevansi sabar dengan kesehatan mental sangat berhubungan erat (Santika, 2022). Kekuatan atsar ibadah shalat terhadap psikologis berdampak besar untuk melawan stress dan rasa takut. Seperti penelitian McCullough menyatakan bahwa ketika seorang muslim dalam kondisi

stress dengan sholat ia mampu merubah stress ke arah positif sehingga mampu menenangkannya baik fisik dan psikologis(Safiruddin & Sholihah, 2019).

### **Menjaga Sikap Optimisme Perspektif M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Misbah***

Menurut M. Quraish Shihab, optimisme adalah manifestasi dari keimanan yang matang dan kedewasaan spiritual dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dalam *Tafsir Al-Misbah*, ia menegaskan bahwa ajaran Islam secara holistik melarang pengikutnya untuk terjerumus ke dalam keputusan. Larangan ini bukan semata-mata etika psikologis, tetapi berakar dari pemahaman teologis akan Allah adalah Dzat Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang, serta Maha Memberi jalan keluar. Hal ini tercermin secara jelas dalam QS. Az-Zumar [39]: 53, di mana Allah meminta hamba-Nya yang melampaui batas untuk tidak kehilangan harapan akan rahmat-Nya. Quraish Shihab mengatakan ayat ini menunjukkan bahwa optimisme adalah bukan sekadar sikap positif, melainkan kesadaran spiritual yang mendalam atas keluasan ampunan dan kasih sayang Allah.(Shihab, 2017)

Selanjutnya, QS. Yusuf [12]: 87 menampilkan keteguhan Nabi Ya'qub dalam menjaga harapan meskipun dalam situasi yang penuh ketidakpastian, sebuah contoh nyata dari optimisme profetik. Demikian pula, QS. Al-Hijr [15]: 56 memperlihatkan keyakinan Nabi Ibrahim bahwa tiada sesuatu pun yang mustahil bagi Allah. Dalam tafsirnya, Quraish Shihab memaknai ayat-ayat ini sebagai dorongan untuk menjaga harapan dan keyakinan, bahkan dalam kondisi ekstrem. Ia juga menghubungkan optimisme dengan prinsip kesabaran sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2]: 155 dan QS. Al-Insyirah [94]: 5–6 menegaskan bahwa kesulitan adalah bagian dari ketentuan Allah yang senantiasa diiringi dengan kemudahan.(Shihab, 2017)

Maka, menjaga sikap optimisme dalam pandangan Quraish Shihab tidak hanya bersifat psikologi, tetapi juga merupakan pengamalan teologis yang memusatkan harapan dan ketenangan pada Allah sebagai sumber kekuatan batin. Optimisme menjadi energi spiritual yang memungkinkan seorang hamba tetap kokoh dalam ujian, mampu membaca hikmah di balik penderitaan, serta tidak kehilangan arah dalam perjalanan hidupnya. Dalam konteks ini, optimisme bukanlah penyangkalan terhadap realitas kesulitan, melainkan cara pandang konstruktif yang membingkai setiap ujian sebagai peningkatan iman dan kedekatan kepada Allah.

### ***Optimisme dan Kehidupan Generasi Muda***

Setiap manusia pasti memiliki wishlist kehidupan, merancang rapi rapi seluruh target yang akan dicapai, manusia dasarnya adalah suka berangan dan bermimpi, bermimpi itu gratis dan pasti memiliki konsekuensi. Dalam perjalanan proses menggapai setiap mimpi pasti membutuhkan sebuah mental yang kuat, yaitu sikap optimisme yang harus dibangun secara matang. Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap keberprosesan merupakan jantung kehidupan, maka ketika kondisi terburuknya adalah gagal, bisa jadi disaat yang sama adalah kehilangan sikap optimisme.

Optimisme ini adalah pondasi awal dari bangunan yang akan dibangun, setiap manusia harus memahami bagaimana sikap optimisme ini tetap konsisten ada. Konsistensi ini tumbuh ketika manusia mampu mengerti hakikat tujuannya di bumi Allah yang luas. Sehingga sikap optimisme ini dimuarakan pada sesuatu yang

tepat. Dalam psikologi Islam tujuan hidup tidaklah fokus pada kebahagiaan duniawi saja, melainkan pada pencapaian kebahagiaan ukhrawi. Psikologi Islam memandang tujuan hidup manusia hanyalah untuk beribadah kepada dzat satu yang kekal yaitu Allah ta'ala. Dan kesehatan mental, merupakan kemampuan untuk menjalani kehidupan sesuai dengan syariat Islam, yang membuahkan ketenangan jiwa.(Mawaddah et al., 2024)

Beberapa tantangan bagi generasi muda saat ini:

#### *Era Media Sosial*

Media sosial menjadi ruang utama generasi muda dalam berinteraksi, bahkan membangun personal branding. Dominasi media sosial yang di serap setiap hari merupakan daya serap yang begitu besar, sehingga tidak sedikit membawa dampak negatif, seperti meningkatnya tekanan sosial, kecemasan, dan perbandingan diri secara tidak sehat. Algoritma media sosial cenderung menampilkan konten yang bersifat manipulatif dan konsumtif. Sehingga menjauhkan individu dari nilai-nilai spiritual yang harusnya dijadikan landasan kehidupan.

#### *Hedonism*

Hedonism ini tumbuh berasaskan konsumsi media sosial pada generasi muda, menjadikan kesenangan instan, popularitas, kemewahan semu sebagai tujuan hidup tertinggi, tolak keberhasilan hidup. Mengejar banyak validasi orang melalui dunia maya, sehingga hedonism yang telah mengakar dapat memperhambat pertumbuhan karakter yang baik. Sehingga terbentuklah arus kehidupan yang dikendalikan oleh standarisasi dunia luar.

#### *Pragmatism*

Yakni kecenderungan untuk mengutamakan hasil instan dan manfaat langsung, sehingga pola ini menjadi pola pikir dominan di kalangan generasi muda. Generasi muda urban modern banyak memilih jalan pintas dalam menyelesaikan masalah, menghindari proses berjuang yang anjang, dan tidak sedikit yang mengabaikan nilai-nilai moral dan etika. Sikap ini memperlemah daya juang, ketangguhan emosional, serta komitmen terhadap prinsip hidup baik yang berbasis spiritual maupun integritas.

#### *Krisis Eksistensi*

Zaman yang penuh dengan kompetitif dan tekanan sosial, akhirnya menjadikan generasi muda krisis eksistensial. Merasa tidak memiliki makna hidup yang kuat dan tujuan yang jelas. Akibatnya banyak yang mengalami kehampaan hidup, meningkatnya angka stress, kecemasan, bahkan depresi, generasi muda yang rapuh sering disebut sebagai generasi strawberry.

Generasi muda harusnya menjadi panutan untuk generasi generasi bawahnya yang akan menjadi estafet peradaban. Hal ini perlu dibenahi dan menjadi fokus pembenahan yang signifikan. Karena dalam Islam masa muda menjadi masa emas yang akan dipertanyakan di hadapan Allah. Untuk apa masa mudamu digunakan? Rasa optimisme ini merupakan hal urgent, hal basis yang perlu dikuatkan dan ditanamkan sebagai akar dari kekuatan generasi muda menghadapi tantangan zaman,

dengan harapan generasi muda yang membawa perubahan bagi zaman, bukan zaman yang merubah generasi muda. Hal ini sejalan dengan sabda nabi ﷺ:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

*“Mukmin yang kuat lebih baik dan dicintai Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.”* (HR. Muslim)

Hadis ini mempertegas urgensinya membangun kekuatan mental dan kekuatan spiritual sehingga terbentuklah sikap optimisme yang kuat untuk menghadapi berbagai macam ujian kehidupan. Karena memiliki sikap optimisme merupakan sebuah manifestasi yang diperlukan setiap manusia.

Kondisi psikologis dapat dipengaruhi oleh kondisi kualitas hubungan sosial seseorang. Dukungan sosial yang baik akan mendorong kesejahteraan mental, menelisik kembali kondisi generasi muda yang mudah terpengaruhi oleh banyaknya konsep dan nilai-nilai bebas yang masif, akhirnya identitas diri sangat dipengaruhi oleh dinamika sosial yaitu salah satunya era media sosial yang melejit. Media sosial disini merupakan faktor eksternal. Sehingga upaya untuk kembali menguatkan sikap optimisme pada generasi muda menjadi tugas besar bersama baik bagi orang tua bahkan para akademisi. Hal ini dapat diwujudkan baik melalui elemen spiritual, yaitu menjaga hubungan hamba kepada Rabb-Nya, begitupula diwujudkan melalui pendekatan psikologis dan dukungan sosial yang berbasis pada nilai-nilai Qur’ani, sehingga terciptanya generasi muda yang kuat dalam menghadapi ujian kehidupan, meningkatkan moralitas, kemampuan sosial yang baik, dan tertanamnya prinsip-prinsip Islam pada generasi muda.

## KESIMPULAN

Menurut penafsiran Quraish Shihab, ayat optimisme menjelaskan bahwa Allah melarang hambanya untuk berputus asa dari keluasan Rahmat-Nya. Menjaga sikap optimisme dalam dinamika kehidupan itu merupakan aspek yang penting, karena hakikat hidup adalah pergulatan antara kebaikan dan keburukan dan manusia pasti akan dihadapkan dan diuji olehnya, sikap optimisme ini akan tumbuh adalah dengan membentuk cara pandang positif terhadap ujian dengan tetap menempatkan Allah sebagai Dzat yang dimintai harapan, pertolongan, dan ketenangan. Dapat disimpulkan bahwa sikap optimisme memiliki tiga dimensi yang saling berhubungan kuat yaitu aspek spiritualitas, psikologis, dan praktis. Ketiga hal ini saling mempengaruhi untuk terciptanya sikap optimisme yang matang terutama bagi kondisi krisis nya generasi muda di zaman yang semakin tak terarah.

## REFERENSI

Ahmad Ilham Wahyudi, Sabila Rafiqah Fitriani, M. M. (2021). Revolusi Mental Generasi Muda Indonesia Guna Menyiapkan Golden Age 2045 Dalam Telaah Al-Qur`an Surah Al-Ra’d Ayat 11. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 4(2), 287–302. <https://doi.org/10.58518/alfurqon.v4i2.759>

- Aisyah. (2021). Menelaah Mahakarya Muhammad Quraish Shihab: Kajian Metodologis dan Penafsirannya dalam tafsir Al-Misbah. *Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 01(01), 50.
- Amin Ghafur, S. (2008). *Profil Para Mufasssir Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Astuti, M., Febriani, R., & Oktarina, N. (2023). Pentingnya Pendidikan Islam dalam Membentuk Karakter Generasi Muda. *Journal Faidatuna*, 4(3), 140–149. <https://doi.org/10.53958/ft.v4i3.302>
- Cahyasari, A. M. S. M., & Sakti, H. (2014). Optimisme Kesembuhan Pada Penderita Mioma Uteri. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 21–33. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.21-33>
- Choiroh, W. N. (2024). *Resiliensi Qur'ani dalam Lensa Tafsir al-Misbah: Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda*. 3(2), 49–68.
- Hakiki, N. (2018). Konsep Berpikir Positif Menurut Dr. Ibrahim Elfiky Serta Relevansinya Dengan Bimbingan Dan Konseling Islam. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hamka. (2005). *Tafsir Al-Azhar*. Gema Insani..
- Hernanda, R. (2020). Stabilitas Emosi Dengan Pengendalian Diri Pada Pasien Hipertensi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 482. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i3.5366>
- Kemenag. (2005). *Al-Qur'an dan Tafsirnya*.
- Lusiawati, I. (2016). Membangun Optimisme Pada Seseorang Ditinjau Dari Sudut Pandang Psikologi Komunikasi. *TEDC*, 10(03), 148.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14936>
- Mawaddah, A. W., Shofiah, V., Rajab, K., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2024). *Kajian Psikologi Islam: Integrasi Pendekatan Falsafi*. 7, 171–182.
- Nurjanah, A. N. A. (2018). Ketahanan Mental Spiritual Masyarakat Pasca. 2018, 1–70. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/2958/>
- Rismawati, A. (2023). Optimis dan Sabar dalam Al-Qur'an dan Hadits: Kajian Tafsir Tematik. *Muta'allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 94–110. <https://doi.org/10.18860/mjpai.v2i1.1731>
- Safiruddin, A. B., & Sholihah, A. M. (2019). Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11(1), 83–92.
- Santika, A. Q. A. (2022). Kontribusi Sikap Sabar bagi Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Tingkat Akhir Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*,

- 2(1), 50–62. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13615>
- Shihab, M. Q. (1994). *Lentera Al-Qur'an: Kisah dan Hikmah Kehidupan* (edisi 1). mizan.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Wirawan, N. A. (2024). *Angka Kasus Bunuh Diri di Indonesia Meningkat 60% dalam 5 tahun Terakhir*. <https://data.goodstats.id/statistic/angka-kasus-bunuh-diri-di-indonesia-meningkat-60-dalam-5-tahun-terakhir-2FzH6>
- Zuhayli, W. (2015). *Tafsir Al-Munir: Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sunnah terjemahan Abdul Hayyie Al-Kattani*. Gema Insani.
- Zulkifli. (2016). Mewujudkan generasi optimis: Perspektif Islam. *Proceeding Internasional Seminar on Education*, 433–443.