

**HUKUM KETERTARIKAN (*LAW OF ATTRACTION*) DALAM AL -
QUR'AN DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGIS**

The Law Of Attraction In The Quran With A Psychological Approach

Farros Zaki¹, Syukri², Muhammad Akbar Rosyidi Datmi³

Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email :

ABSTRACT

This study discusses the Theory of the Law of Attraction in the Qur'an with a psychological approach. The purpose of this study is to determine the meaning of the Law of Attraction, the verses of the Qur'an about the Law of Attraction (LoA), the process of achieving the Law of Attraction (LoA) in life, and the Law of Attraction in the Qur'an based on a psychological approach. This research technique uses literature studies or reviewing books in the library. While other data sources come from books, books, articles, and documents related to the topic discussed. The approach method in this thesis is through the maudhu'i interpretation approach and psychological approach and uses the theory of Gestalt Psychology. The results of this study are that the Law of Attraction states that goodness will attract goodness and badness will attract badness. The verses of the Qur'an that discuss the Law of Attraction (LoA) include: Q.S. Ghafir (40): 60, Q.S Hud (11): 6, Al - Baqarah (2): 153, Q.S. Al - Zalzalah (99): 7 - 8. Law of Attraction will be achieved with three simple steps, namely asking, believing, and receiving. The Law of Attraction also has a psychological impact on those who apply it, such as being more optimistic, a positive person, increasing happiness and providing peace.

Keywords: Law of Attraction, Al - Qur'anic View, Psychological Approach, Gestalt Psychology.

ABSTRAK

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under
a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[Attribution-NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Penelitian ini membahas tentang Teori Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an dengan pendekatan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengertian *Law of Attraction* (Hukum Tarik - Menarik), ayat Al - Qur'an tentang *Law of Attraction* (LoA), proses tercapainya *Law of Attraction* (LoA) dalam kehidupan, dan Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an berdasarkan pendekatan psikologis. Teknik penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau mengkaji buku di perpustakaan. Sedangkan sumber data lainnya berasal dari kitab - kitab, buku, artikel, dan dokumen yang berkaitan dengan topik yang dibahas. Metode pendekatan di skripsi ini melalui pendekatan tafsir maudhu'I dan pendekatan psikologis dan menggunakan teori Psikologi Gestalt. Hasil penelitian ini adalah bahwa Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) menyatakan tentang suatu kebaikan akan menarik kebaikan dan keburukan akan menarik keburukan. Adapun ayat - ayat al - Qur'an yang membahas tentang *Law of Attraction* (LoA) di antaranya: Q.S. Ghafir (40): 60, Q.S Hud (11): 6, Al - Baqarah (2): 153, Q.S. Al - Zalzalah (99): 7 - 8. *Law of Attraction* (Hukum Tarik - Menarik) akan tercapai dengan tiga langkah sederhana, yaitu meminta, percaya/yakin, dan menerima. Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) juga memberikan dampak psikologis bagi yang menerapkannya seperti lebih optimis, pribadi yang positif, meningkatkan rasa kebahagiaan dan memberikan ketenangan.

Kata kunci: *Law of Attraction* (Hukum Tarik - Menarik), Pandangan Al - Qur'an, Pendekatan Psikologis, Psikologi Gestalt.

PENDAHULUAN

Hukum Ketertarikan, atau yang dikenal sebagai *Law of Attraction* (LoA), telah menjadi konsep yang banyak dipercayai di dunia pengembangan diri dan spiritualitas. Konsep ini berakar pada keyakinan bahwa pikiran dan perasaan seseorang memiliki kekuatan untuk menciptakan realitas yang diinginkan. Dalam Hukum Ketertarikan, pikiran yang positif diyakini akan menarik pengalaman positif, sementara pikiran negatif akan menarik pengalaman negatif.

Popularitas Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) meningkat dalam beberapa dekade terakhir, dengan munculnya buku - buku seperti "*The Secret*" karya Rhonda Byrne. Banyak yang setuju bahwa pola pikir positif dari *Law of Attraction* dapat memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Beberapa individu yang percaya pada *Law of Attraction* menggunakan praktik spiritual dan pengembangan diri seperti meditasi, visualisasi, dan afirmasi positif untuk menarik hal - hal yang diinginkan ke dalam kehidupan mereka. Terkait dengan kritik, beberapa pihak menyoroti kesederhanaan konsep *Law of Attraction* yang cenderung mengabaikan faktor - faktor luar seperti keberuntungan, keadaan ekonomi, dan akses ke sumber daya yang juga memengaruhi kesuksesan seseorang.

Dalam Al - qur'an ada di jelaskan juga Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*). Banyak ayat Al - Qur'an yang mendukung prinsip bahwa kejahatan atau keburukan akan menarik keburukan, dan kebaikan akan mendatangkan kebaikan pula. Di antaranya dalam Q.S Al - Jatsiyah (45):15:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١٥﴾

(الجاثية/45: 15)

Artinya: Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, maka itu adalah untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri, kemudian kepada Tuhanmulah kamu dikembalikan.¹

Dapat di simpulkan bahwasannya, konsep dari *Law of Attraction* (LoA) bukan teori atau hal yang baru di temukan. Sejak 14 abad yang lalu, islam telah mengajarkan hukum ketertarikan secara terbuka kepada umat manusia bukan sebagai rahasia melainkan sesuatu yang untuk di sebarluaskan dan di praktekan agar

¹ Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah.

manusia mendapatkan rahmat Allah SWT yang begitu luas.² Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) bertepatan dengan firman Allah SWT. Dalam Hadis Qudsi, “Aku mengikuti sangkaan hamba - Ku kepada - Ku. Jika sangkaannya baik, maka baiklah yang ia dapatkan. Jika sangkaannya buruk, maka keburukanlah yang didapatkan” (H.R. Ahmad).³

Banyak ahli yang menganggap *Law of Attraction* memiliki dasar empiris yang cukup kuat. Adapun bukti ilmiah berupa fakta dari perspektif ilmu sains, yaitu Dukungan dari Jurnal Medis *Yonsei Medical Journal* pada 2007. Peneliti Korea Ji Young dan rekannya menemukan bahwa ada hubungan yang kuat antara berpikir positif dengan kepuasan hidup secara keseluruhan. Kemudian dukungan dari Ahli Saraf. Dalam publikasi temuannya, menuliskan bahwa kemampuan seseorang untuk membangun skenario hipotesis dalam imajinasi sebelum sesuatu benar - benar terjadi mungkin memberikan akurasi yang lebih besar dalam memprediksi hasil akhirnya. Dan terakhir Dukungan dari Psikolog, Mereka menemukan bahwa orang yang secara konsisten mengarahkan pada diri sendiri bahwa mereka dapat memenuhi tujuan, lebih mungkin untuk mendapatkan hasil yang positif. Afirmasi terbukti membantu pemulihan dari trauma, meningkatkan perencanaan antisipatif, membantu pengobatan untuk depresi, dan meningkatkan kesehatan fisik.⁴

Dalam diskusi *Law of Attraction*, penting untuk mengambil pendekatan yang seimbang dan kritis, mengintegrasikan pemahaman ilmiah, spiritual dan pngannya menurut Al - Qur'an. Meskipun masih menjadi topik yang menarik dan mempengaruhi banyak aspek kehidupan, evaluasi yang cermat diperlukan untuk memahami dampak sebenarnya dari konsep ini.

Penelitian mengenai Hukum Ketertarikan menjanjikan pemahaman yang lebih dalam tentang dampaknya terhadap kesejahteraan mental, pngan hidup, pngan dalam islam dan interaksi sosial individu. Pertama - tama, perlu dipahami

² <http://www.HukumTarik-MenarikDalamAlQuranKeajaibanSyukur.html>.(diakses tanggal 5 Mei 2023).

³ Moh. Syamsi Hasan, Hadis Qudsi; Firman Allah Tabaraka wa Ta'ala Selain Al-Qur'an, (Surabaya: Amelia), h. 71.

⁴ <https://www.beautynesia.id/life/4-fakta-sains-tentang-law-of-attraction-atau-kekuatan-pikiran-saat-membayangkan-sesuatu-hingga-benar-sampai-terwujud>.(diakses tanggal 2 Februari 2024).

bagaimana pemikiran dan perasaan yang terkait dengan *Law of Attraction* memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Kemudian, fokus penelitian juga akan melibatkan analisis mengenai bagaimana individu menerapkan konsep *Law of Attraction* dalam kehidupan sehari - hari mereka. Selanjutnya, penelitian akan mengeksplorasi persepsi masyarakat terhadap *Law of Attraction*. Dengan mengeksplorasi pertanyaan - pertanyaan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang fenomena *Law of Attraction* dalam islam berdasarkan perspektif Al - Qur'an dan dampaknya pada individu dan masyarakat secara luas.

Alasan penulis memilih judul “Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) Dalam Al - Qur'an Dengan Pendekatan Psikologis” sebagai judul skripsi adalah Judul ini menarik diteliti karena penulis ingin mengkaji definisi dari Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) secara kompleks. di samping itu penulis juga ingin mengkaji *Law of Attraction* dengan dua perspektif dan pendekatan yang berbeda, yaitu ilmu Al - Qur'an dan Tafsir dan Ilmu Psikologi dalam skripsi ini. Penulis juga memiliki minat yang berhubungan di bidang Psikologi. Setelah menganalisis dari penelitian terdahulu yang relevan, penulis menemukan beberapa kekurangan dari penelitian tersebut sehingga penulis ingin menambah dan mengkaji hal tersebut di skripsi penulis agar berkontribusi memberikan ilmu dan wawasan yang lebih dari skripsi ini sehingga berguna bagi masyarakat awam.

METODE PENELITIAN

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk melakukan penelitian bibliografis atau memeriksa isi buku perpustakaan yang terkait dengan subjek yang dipelajari. Sumber lain termasuk jurnal, buku, artikel, dan dokumen yang terkait dengan topik penelitian. Pendekatan ini menggunakan tafsir maudhu'i dan psikologi. Namun, langkah - langkah berikut harus diikuti dengan metode ini:

Pertama, jenis penelitian, skripsi ini adalah penelitian pustaka (*library research*), penelitian ini bersifat *kualitatif*, yaitu penelitian lebih menekankan analisis pada proses penyimpulan *deduktif* dan *induktif* serta analisis terhadap

dinamika hubungan antar fenomena yang diamati.⁵ Dengan mengumpulkan berbagai macam data dan meneliti dari buku kepustakaan dan karya - karya dalam bentuk lain.

Kedua, pendekatan, penelitian ini menggunakan pendekatan psikologis dengan teori Psikologi Gestalt, dan juga *history - faktual* yang berkaitan dengan jurnal maupun buku yang menjadi rujukan penelitian dan bersangkutan dengan karya - karya lain yang bersangkutan.

Ketiga, Data yang digunakan dalam skripsi ini telah dikumpulkan dari penelitian di bidang studi. Teori *Law of Attraction* (LoA) adalah subjek penelitian. Sumber primer dan sumber sekunder adalah dua jenis sumber data yang digunakan dalam skripsi ini. Al - Qur'an dan kitab - kitab Tafsir adalah sumber utama penelitian ini. Sementara itu, data sekunder adalah buku dan artikel tentang topik ini. Penulis membutuhkan metode untuk memahami ini:

Descriptive berarti menemukan informasi dan menafsirkannya dengan benar. Penulis berusaha untuk menjelaskan teori Law of Attraction (LoA), bagaimana hal itu terkait dengan Al - Qur'an, dan bagaimana untuk mendapatkannya dalam kehidupan.

Deduktif, adalah cara untuk menyajikan konsep atau bahan umum sehingga dapat dijelaskan dan diterapkan secara mendalam.⁶

Induktif adalah metode analisis yang dimulai dengan data spesifik dan sampai pada kesimpulan umum.⁷

Komparasi, adalah proses di mana konten dari sebuah buku dibandingkan dengan buku lain pada topik yang sama. Mereka benar - benar sama atau berbeda. Perbandingan ini memeriksa seluruh pemikiran sehubungan dengan konsep kunci, posisi dan metode mereka.⁸

⁵ G.R. Raco, *Metode penelitian Kulaitatif: Jenis, Karakteristik, dan Keunggulan* (Jakarta: Grasindo, 2010), h. 46.

⁶ P. Joko Subagyo, *Metodologi Penelitian*, (cet. III. Jakarta: Rineka Cipta. 1997). h. 86.

⁷ P. Joko Subagyo, h. 86.

⁸ P. Joko Subagyo, h. 86.

KERANGKA TEORI

A. Pengertian Psikologi Gestalt

Psikologi Gestalt adalah suatu aliran dalam psikologi yang menekankan pada cara manusia mengorganisasi dan memahami informasi secara holistik dan terpadu. Menurut psikolog seperti Max Wertheimer, Wolfgang Köhler dan Kurt Koffka, tren ini muncul pada awal abad ke - 20. "Gestalt" adalah istilah Jerman yang berarti "keseluruhan" atau "struktur".⁹

Christian Von Ehrenfels menciptakan teori gestalt untuk pertama kalinya dalam bukunya *Über Gestaltqualität* (1900). Gestalt, istilah yang berasal dari bahasa Jerman, dapat berarti berbagai hal, seperti bentuk atau bentuk (dalam bahasa Inggris), serta sesuatu, peristiwa, esensi, dan keseluruhan.¹⁰

B. Prinsip - Prinsip Psikologi Gestalt

Prinsip - prinsip utama Psikologi Gestalt melibatkan pemahaman bahwa manusia cenderung melihat dan memahami objek dan pengalaman secara keseluruhan, bukan sebagai kumpulan bagian terpisah. Beberapa konsep kunci dalam Psikologi Gestalt meliputi:

1. Hukum Keseluruhan (*Law of Prägnanz*)
2. Hukum Kesamaan (*Law of Similarity*)
3. Hukum Dekat (*Law of Proximity*)
4. Hukum Kontinuitas (*Law of Continuity*)
5. Hukum Penutupan (*Law of Closure*)
6. Hukum Simetri (*Law of Symmetry*)

⁹ Abdurrahman, "Teori Belajar Aliran Psikologi Gestalt Serta Implikasinya Dalam Proses Belajar dan Pembelajaran", *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, Vol. 1, No. 2 (2015) 14-15.

¹⁰ Bintana Cahya Kamila, Denia Septi Dwi Lestari, Divani Raniadi, Arba'iyah Yusuf, "Efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja." *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 3.2 (2023), h. 54.

C. Psikologi Gestalt Dan Korelasinya Dengan Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*)

Hubungan Psikologi Gestalt dengan Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Fokus pada Keseluruhan

Psikologi Gestalt menekankan bahwa manusia cenderung melihat dunia sebagai suatu keseluruhan yang terorganisir. Hal ini sejalan dengan konsep *Law of Attraction* yang menekankan pemikiran dan perasaan positif secara menyeluruh untuk menarik pengalaman positif.

2. Pola - Pola dan Hubungan

Psikologi Gestalt memahami bahwa kita melihat hubungan antara objek - objek dalam konteks keseluruhan, bukan hanya sebagai objek - objek terpisah. *Law of Attraction* juga melibatkan pemahaman tentang hubungan antara pikiran, perasaan, dan realitas yang diinginkan.

3. Pengorganisasian Pengalaman

Psikologi Gestalt menyatakan bahwa manusia cenderung mengorganisir pengalaman mereka ke dalam bentuk yang sederhana dan stabil. Dalam *Law of Attraction*, pengorganisasian pemikiran positif dan fokus pada tujuan yang jelas juga merupakan elemen kunci.

Meskipun keduanya (Psikologi Gestalt dan *Law of Attraction*) berasal dari bidang yang berbeda dan memiliki konsep - konsep unik mereka sendiri, ada kesamaan dalam pemahaman tentang cara kita mengorganisir, melihat, dan merespons dunia sekitar kita.

Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an dapat diinterpretasikan dengan menggunakan pendekatan Psikologi Gestalt dalam konteks pengalaman manusia dan persepsi terhadap realitas. Meskipun Psikologi Gestalt berasal dari tradisi psikologi Barat dan Al - Qur'an memiliki konteks spiritual dan keagamaan, ada beberapa aspek yang dapat disatukan dalam perspektif psikologis.

HASIL PENELITIAN

HUKUM KETERTARIKAN (*LAW OF ATTRACTION*) DALAM AL - QUR'AN MENURUT PENDEKATAN PSIKOLOGIS

A. Hukum Ketertarikan Dalam Al - Qur'an Menurut Pendekatan Psikologis

Hukum Ketertarikan, atau yang dikenal sebagai *Law of Attraction*, adalah konsep psikologis yang menyatakan bahwa pikiran dan perasaan positif seseorang dapat menarik pengalaman positif ke dalam kehidupan mereka.

Dalam perspektif Al - Qur'an, meskipun istilah "*Law of Attraction*" tidak digunakan, ada prinsip - prinsip psikologis yang terdapat dalam ajaran - ajaran Islam yang dapat dikaitkan dengan konsep ini. Berikut adalah beberapa elemen yang dapat dijelaskan dari perspektif Al - Qur'an dengan pendekatan psikologis:

1. Niat dan Kepercayaan (*Tawakkal*):

Niat dan kepercayaan (*Tawakkal*) adalah elemen kunci dalam *Law of Attraction*. Memiliki niat yang jelas dan meyakini bahwa tujuan tersebut dapat dicapai merupakan fondasi dari konsep ini. Ayat - ayat dalam Al - Qur'an menekankan pentingnya niat yang baik dan kepercayaan kepada Allah SWT. Di dalam Al - Qur'an Surah An - Najm Ayat: 39, Allah SWT berfirman:

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَىٰ (النجم/53: 39)

Artinya: "Dan bahwa (manusia) tidak akan mendapatkan melainkan apa yang telah diusahakannya." (QS. An - Najm: 39).¹¹

Adapun salah satu bentuk indikator dari Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an adalah berprasangka baik pada Allah. Berprasangka baik pada Allah tentunya ada sikap *tawakkal*, sebagaimana yang disebutkan dalam Hadits di bawah ini:

¹¹ Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah

أرى التوكل حسن الظن بالله عز وجل

Artinya: “*Aku berpendapat bahwa tawakkal adalah sikap berprasangka baik kepada Allah ‘Azza wa Jalla*” (Hadits Riwayat al - Baihaqy)¹²

Hadits di atas menjelaskan bahwa orang yang beprasangka baik terhadap Allah pastinya akan menyerahkan dirinya kepada Allah (*tawakkal*) dan menerima segala kondisi yang terjadi.

Berdasarkan hal ini, diharapkan pelaksanaan psikoterapi Islami tidak hanya bertujuan untuk menyembuhkan masalah psikologis, tetapi juga untuk meningkatkan keimanan seorang Muslim kepada Tuhan. Seorang terapis perlu menyadari bahwa keimanan yang tulus kepada Allah SWT berakar dari jiwa yang sehat.

Dengan adanya *tawakkal*, individu akan merasa tenang dan damai, serta tidak mudah gelisah saat menghadapi cobaan dan ujian. Hal ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Para peneliti juga menyatakan bahwa *tawakkal* dapat berfungsi sebagai *coping religious*, yaitu upaya yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi yang menekan atau *stressful*. Para peneliti juga menemukan bahwa *tawakkal* dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif di kalangan masyarakat.¹³

Berdasarkan pernyataan tersebut, *tawakkal* berhubungan erat dengan kesehatan mental, di mana *tawakkal* dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres serta meningkatkan kesejahteraan individu. Dengan mengandalkan kepercayaan dan penyerahan diri kepada Tuhan, seseorang dapat merasakan ketenangan batin dan stabilitas emosional yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa *tawakkal* bukan hanya aspek spiritual, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental seseorang.¹⁴

¹² Ahmad Rusydi, "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental." Jurnal Proyeksi 7.1 (2012), h. 8.

¹³ Rahmadhanty, Rafiqah, et al., h.88.

¹⁴ Rahmadhanty, Rafiqah, et al., h.89.

Bahkan Pada masa pandemi COVID-19 di Indonesia pada tahun 2019, banyak orang menunjukkan sikap *tawakkal* dan berserah diri kepada Allah SWT. Mereka berusaha untuk tetap menjalani hidup dengan bahagia meskipun situasi yang kacau dan tidak terkendali menyebabkan stres hingga membuat sebagian orang merasa putus asa dan melakukan bunuh diri akibat kesulitan menjalani karantina.

Usaha yang dilakukan melalui penerapan 5M dan vaksinasi tidak menjamin seseorang terhindar dari infeksi COVID-19. Sikap *tawakkal* memberikan ketenangan hati dan mengurangi kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi. Tawakkal berarti menjadikan Allah SWT sebagai pengurus urusan makhluk dan menyerahkan sepenuhnya kepada-Nya hingga semuanya selesai. Dalam Psikologi Islam, tawakkal diukur dengan skala yang mencakup berbagai aspek. Contoh sikap *tawakkal* ini juga telah ditunjukkan oleh Rasulullah SAW dan para sahabatnya saat menghadapi wabah di masa mereka.¹⁵

2. Doa dan Pengharapan (*Raja'*) :

Doa dan harapan positif dapat menciptakan suasana mental yang positif, membantu mengarahkan energi positif ke dalam kehidupan seseorang.

Al - Qur'an mengajarkan pentingnya berdoa dan memohon kepada Allah. Di dalam Al - Qur'an Surah Ghafir Ayat: 60, Allah SWT berfirman:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

﴿ ٦٠ ﴾ (غافر/40:60)

Artinya: "Dan Tuhanmu berfirman: 'Berdoalah kepada - Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang - orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada

¹⁵ Ayu, Winda Kusuma, Zulfa Aziza Azhar, and Tiara Eka Putri. "Implementasi Sikap Tawakkal Menurut Psikologi Islam Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 2.3 (2022), h.6-7.

- *Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.*” (QS. Ghafir: 60)¹⁶

Berdoa dalam konteks agama adalah inti dari perilaku religius, menjadi pusat kehidupan beragama dan menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap Tuhan. Selain itu, berdoa mencerminkan kualitas hidup beragama yang mendalam, berpengaruh pada pikiran dan psikologi manusia. Tanpa praktik berdoa, eksistensi agama tidak akan pernah terwujud.¹⁷

Doa yang dilakukan dengan pernapasan yang teratur dapat memengaruhi fungsi otak, khususnya pada korteks otak. Korteks otak berperan penting dalam kesehatan mental dan perilaku. Berdzikir dengan pernapasan yang teratur dapat menstabilkan korteks serebri, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi depresi.¹⁸

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, dapat dipahami bahwa doa, dari sudut pandang psikologi, memiliki kemampuan untuk menenangkan dan menenteramkan jiwa seseorang, serta memberikan keyakinan terhadap keputusan yang diambil. Doa juga berfungsi sebagai pengingat tanpa disadari, mengarahkan pada tujuan doa itu sendiri dan menjadi alat introspeksi diri. Selain itu, doa membantu seseorang menyadari kebutuhan untuk memperbaiki diri, meningkatkan rasa percaya bahwa Allah akan mengabulkan permohonan, serta menciptakan rasa kedekatan dengan Sang Pencipta dan penyerahan diri yang lebih mendalam.¹⁹

Raja' adalah salah satu maqam dan kondisi spiritual yang dialami oleh individu yang sedang berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan dalam tasawuf, menurut Al-Ghazali. Secara bahasa, *al-raja'* berasal dari kata Arab **raja'-yarju**, yang berarti berharap. Menurut terminologi yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam buku **Ihya' Ulum Al-Din**, *al-raja'* adalah bentuk penantian atas sesuatu yang

¹⁶ Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah.

¹⁷ Kate Lowenthal, *Religion, Culture, and Mental Health*. (New York: Cambridge University Press, 2006), h. 67.

¹⁸ Millatina, *Dzikir dan Pengendalian Stres*. Skripsi (Semarang: Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008), h. 28.

¹⁹ Shanty Komalasari. "Doa dalam perspektif psikologi." *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1. No. 1. 2019. h. 434-435.

dicintai, yang mendorong seorang hamba untuk melakukan segala usaha melalui ketaatan, membersihkan hati dari sifat tercela, dan mencari keutamaan dari Allah SWT. *Raja'* juga melibatkan penantian yang disertai dengan usaha-usaha keimanan dan memohon ampunan kepada Allah. Penantian yang dilakukan tanpa keimanan, ketaatan, serta hati dan perilaku yang masih condong pada keburukan adalah sesuatu yang sia-sia.²⁰

Konsep *raja'* bukanlah sesuatu yang kaku atau terbatas hanya pada aspek transendental dan ketuhanan. Sebagai salah satu cara, tangga, dan tahapan untuk mencapai cinta dan keridhaan Allah, *raja'* juga berhubungan dengan dimensi psikologis dan sosial. Ada berbagai cara untuk meraihnya, termasuk melakukan segala hal yang diridhai oleh Allah, termasuk terhadap sesama makhluk ciptaan-Nya. Dimensi psikologis ini mencakup aspek kognitif, emosional, dan psikomotorik. Berikut rinciannya:

- a. Aspek kognitif dalam *raja'* mencakup pemikiran dan bayangan tentang keridhaan Allah, pertemuan dengan-Nya, serta surga yang dijanjikan-Nya bagi mereka yang menaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya dengan kesungguhan hati. Selain itu, aspek kognitif ini juga berhubungan dengan perencanaan mengenai tindakan yang akan dilakukan atau dihindari dalam upaya mencapai keridhaan Allah tersebut.
- b. Aspek emosi yang terkandung dalam *raja'* meliputi perasaan kerinduan mendalam kepada Allah, serta kenikmatan batin yang dirasakan selama proses penantian dalam usaha meraih keridhaan-Nya.
- c. Aspek psikomotorik dalam *raja'* adalah perwujudan dari kognisi dan emosi yang semuanya diarahkan pada satu tujuan, yaitu pertemuan dengan Allah, cinta-Nya, dan balasan yang dijanjikan-Nya bagi orang-orang yang bertakwa, yaitu surga. Manifestasi ini terlihat dalam perilaku sehari-hari

²⁰ Indy Hurun Ein, “*Hope Dan Al-Raja' Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf*”, Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, Vol. 8, No. 1, 2021, h. 44.

individu, baik terhadap dirinya sendiri, orang lain di sekitarnya, maupun makhluk hidup lainnya di muka bumi.²¹

3. Pemikiran Positif dan Syukur:

Menurut Psikologi, Fokus pada pemikiran positif dan sikap syukur dianggap sebagai kunci untuk menarik kebahagiaan dan kesuksesan.

Islam mendorong umatnya untuk bersyukur dan bersabar. Dalam hal ini sudah tertera dalam Surah Ibrahim Ayat: 7. Allah SWT berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

(إبراهيم/14: 7)

Artinya: "Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu memaklumkan: 'Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat - Ku), sesungguhnya azab - Ku benar - benar sangat keras'" (QS. Ibrahim: 7)²²

Perasaan seperti sedih, kecewa, marah, dan takut sebenarnya berasal dari pola pikir dan pengaturan mental yang telah terbentuk sebelumnya. Sebaliknya, perasaan bahagia, senang, gembira, merasa berharga, dan dicintai juga merupakan hasil dari pola pikir yang telah dibangun. Seseorang yang ingin hidup bahagia tentu perlu mengembangkan pola pikir positif. Ini menunjukkan bahwa proses kognitif berperan penting dalam mengelola kecemasan dan kebahagiaan seseorang. Selain itu, cara berpikir sangat penting karena berkaitan erat dengan perilaku dan kesuksesan hidup seseorang.²³

²¹ Indy Hurun Ein, h. 45.

²² Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah.

²³ Ahmad Rusdi, "Husn Al-Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental." Jurnal Proyeksi 7.1 (2012), h. 1-2.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa pola pikir negatif memiliki banyak efek merugikan pada kondisi psikologis manusia. Salah satu efeknya adalah pola pikir negatif dapat menyebabkan perasaan putus asa, yang pada akhirnya dapat memicu perilaku bunuh diri. Peneliti Peden dan rekan-rekannya menemukan bahwa pola pikir negatif dapat menjadi mediator antara rendahnya harga diri dengan gejala-gejala depresi dan stres kronis. Oleh karena itu, dalam penerapannya, lebih penting untuk mengintervensi pikiran negatif dibandingkan mengatasi stres secara langsung.²⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Gilbert menemukan bahwa individu yang berpikir positif cenderung merasa lebih rileks dan mampu mengendalikan stres dengan lebih baik. Mengurangi frekuensi berpikir negatif dapat bertindak seperti antidepresan bagi mereka yang sedang mengalami stress. Sebaliknya, orang yang terus-menerus berpikir negatif dapat mengalami tekanan mental. Salah satu dampaknya adalah gangguan tidur atau insomnia, yang sering kali menjadi tanda adanya masalah mental dan kecemasan. Insomnia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres dan rasa sakit, namun akan semakin parah jika seseorang percaya bahwa ia tidak mampu mengatasi masalah tidurnya. Keyakinan ini kemudian menimbulkan kecemasan, ketakutan, serta ketegangan otot saat mencoba tidur.²⁵

Salah satu alasan Islam menganjurkan sikap optimis adalah karena sikap tersebut akan diikuti oleh tindakan-tindakan yang cenderung baik dan akhirnya menjadi kenyataan. Dalam ajaran Islam, keyakinan kepada Allah bahwa seseorang akan menerima yang terbaik dari-Nya akan terwujud dalam kehidupan nyata, karena keyakinan merupakan aspek penting yang memungkinkan keinginan, harapan, dan cita-cita menjadi kenyataan. Sebaliknya, keyakinan terhadap hal-hal buruk, seperti kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan, juga dapat diwujudkan oleh Allah menjadi kenyataan.²⁶

²⁴ Ahmad Rusdi, h. 2.

²⁵ Ahmad Rusdi, h. 2.

²⁶ Ahmad Rusdi, h. 7.

Husn al-zhann (berpikir positif) adalah cara berpikir yang sangat dihargai dalam Islam. Dengan berpikir positif, seseorang dapat terbebas dari beban hidup dan pengalaman traumatis yang pernah dialami. Oleh karena itu, Islam sangat menekankan pentingnya berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menjaga prasangka baik terhadap Allah.²⁷

Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi Barat berbeda dengan konsep *husn al-zhann* dalam psikologi Islam. Dalam Islam, perilaku selalu berkaitan dengan nilai-nilai ketuhanan (vertikal) dan kemanusiaan (horizontal). Oleh karena itu, konsep *al-zhann* yang dijelaskan dalam al-Qur'an dan Hadits selalu terhubung dengan hubungan manusia kepada Tuhan dan sesamanya. Sebaliknya, dalam psikologi Barat, konsep prasangka atau berpikir positif tidak melibatkan hubungan dengan Tuhan, bahkan cenderung bersifat individualistik dan subjektif. Dalam psikologi Barat, khususnya dalam Psikologi Kognitif, proses berpikir dan hasilnya dianggap subjektif dan individu, di mana pikiran positif maupun negatif hanyalah hasil dari persepsi pribadi. Berbeda dengan Islam, yang memandang bahwa proses kognitif seseorang dipengaruhi oleh potensi-potensi nafs. Persepsi bukan hanya proses individu, tetapi juga melibatkan Tuhan dan kesadaran diri. Dalam Islam, proses kognitif dianggap sebagai perilaku batin, sehingga berpikir positif, optimisme, dan tawakal adalah perilaku batin yang mendapatkan balasan dari Tuhan. Demikian pula, perilaku batin seperti berprasangka buruk, iri hati, dan kebencian akan mendapatkan konsekuensi dari Allah.²⁸

Peneliti Watkins mengutip pandangan dari Chesterton dan McCollough yang menyimpulkan bahwa individu yang aktif dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Religiusitas intrinsik dapat meningkatkan rasa syukur karena individu memandang Tuhan sebagai sumber utama dari segala kebaikan dalam hidup. Pengalaman syukur juga dipengaruhi oleh keyakinan kepada Tuhan. Karena

²⁷ Ahmad Rusdi, h. 7.

²⁸ Ahmad Rusdi, h. 10-11.

itu, memisahkan rasa syukur dari aspek ketuhanan bukanlah hal yang mudah dilakukan.²⁹

Rasa syukur sering dikaitkan dengan variabel positif lainnya. Syukur memiliki korelasi dengan kebahagiaan subjektif (*subjective well-being*). Individu yang bersyukur cenderung mengalami peningkatan suasana hati yang positif. Seperti yang dijelaskan oleh Wood dan rekan-rekannya, syukur secara signifikan berkaitan dengan kebahagiaan (*well-being*) secara unik dan memiliki hubungan kausal.³⁰

Perilaku syukur juga salah satu bentuk kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) yang dapat memberikan energi luar biasa bagi manusia dalam meraih ketenangan dan kedamaian. Energi yang muncul dari sikap syukur dapat membuat seseorang tetap tegar dalam menghadapi segala ketentuan Tuhan. Individu yang menyadari dan memanfaatkan pola kecerdasan ini akan mampu menjadikan kegagalan sebagai langkah menuju kesuksesan, melihat musibah sebagai ujian, menjadikan jubah pangkat sebagai kain kafan, mengubah kecemasan menjadi ketenangan, marah menjadi senyuman, dan kekayaan sebagai ladang untuk beramal. Oleh karena itu, keterampilan psikologis yang dimiliki ini dapat dianggap sebagai sebuah keajaiban yang dikaruniakan Allah kepada hamba-Nya yang benar-benar bertakwa dan beriman dengan penuh keikhlasan.³¹

4. Berdzikir dan Meditasi (*Tafakkur*):

Berdzikir dan meditasi dapat membantu menciptakan ketenangan pikiran dan keseimbangan emosional.

Al - Qur'an mengajarkan bahwa mengingat Allah dengan berdzikir, maka perasaan akan menjadi damai dan tentram, baik setelah mengalami stress, kemarahan yang berlebihan, bahkan ketika mengalami ketakutan berlebih, juga

²⁹ Ahmad Rusdi, h. 38.

³⁰ Ahmad Rusdi, h. 39.

³¹ Mohammad Takdir, "Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif." Jurnal studia insania 5.2 (2017), h. 176-177.

mengalami *Panic Attack* dan *Anxiety* jika ada mempunyai gangguan Kesehatan mental. Allah SWT berfirman dalam Al - Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(الرعد/13: 28)

Artinya: (Yaitu) orang - orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. "Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar - Ra'd: 28)³²

Zikir memiliki manfaat psikologis dan spiritual. Secara psikologis, zikir memberikan rasa nyaman, sedangkan secara spiritual, zikir mendekatkan seseorang kepada Allah. Dalam mencapai kedamaian batin, peran utama dimainkan oleh keyakinan agama, yang didasari oleh ayat-ayat suci Al-Quran. Tidak bisa disangkal, keyakinan kepada Allah dan kebiasaan mengingat-Nya akan membawa ketenangan, baik dalam situasi bahagia maupun dalam keadaan terburuk, seperti saat menghadapi stres atau depresi. Selain itu, zikir juga membawa ketenteraman, sebagaimana dikatakan oleh Rahman dalam penelitiannya: "Ketenteraman menghiasi hidupnya, memenuhi ruang jiwanya, dan mengisi kekosongan hatinya. Ia merasa damai dalam zikirnya, tenteram saat mengingat Allah."³³

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa zikir memiliki efek jangka pendek yang signifikan dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres pada ibu yang anaknya menderita Penyakit Jantung Koroner (PJK). Zikir, baik dilakukan secara verbal maupun non-verbal, memainkan peran penting dalam membantu mengatasi tekanan psikologis yang mereka alami.³⁴

³² Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah.

³³ Aliasan, "Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim." Yonetim: Jurnal Manajemen Dakwah 2.1 (2019), h. 90.

³⁴ Aliasan, h. 90.

Dalam penelitian lain, ternyata zikir tidak hanya memberikan kedamaian dan ketenteraman hati serta manfaat psikologis, tetapi juga mampu mengurangi rasa sakit. Pada pasien Muslim, sholat dan zikir dapat menjadi alternatif non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri pasca operasi. Zikir berperan dalam menghasilkan emosi positif, yang tidak hanya membantu mengurangi rasa sakit secara fisik, tetapi juga meredakan aspek psikologis dari rasa sakit tersebut.³⁵

Selalu disarankan untuk mendiskusikan pandangan ini dengan cendekiawan agama atau pakar psikologi yang dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan kontekstual.

Konsep - konsep Psikologi Gestalt membantu menjelaskan bagaimana manusia mengorganisir dan memberikan arti pada pengalaman mereka, termasuk cara mereka memproses informasi visual dan persepsi. Berikut beberapa contoh perilaku dari penerapan Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an dan pandangannya menurut Psikologi Gestalt:

1. Hubungan *Husnuzan* (berprasangka baik) dengan realitasnya ketika kita *Husnuzan* (berprasangka baik) kepada orang yang baru kenal kita, kita menganggap orang itu ramah, secara terus menerus kita ber - *husnuzan*, dan ketika kita sudah lama berkenalan dengan orang tersebut, ternyata benar dugaan kita, bahwa orang tersebut ramah, terutama dengan kita dia ramah sekali.

Dalam konteks psikologi Gestalt, fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa prinsip dasar yang menjadi dasar teori Gestalt. Berikut adalah penjelasan dengan mengacu pada prinsip - prinsip Gestalt:

- a. Hukum Kesamaan (*Law of Similarity*): Prinsip ini menyatakan bahwa manusia cenderung mengelompokkan objek atau pengalaman yang mirip satu sama lain. Dalam kasus ini, ketika kita pertama kali berkenalan dengan seseorang dan menganggapnya ramah, kita mungkin menciptakan pola kesamaan antara perilaku positif yang dia tunjukkan dan konsep umum kita tentang keramahan.

³⁵ Alias, h. 90-91.

- b. Hukum Keseluruhan (*Law of Prägnanz*): Manusia cenderung menyusun pengalaman mereka menjadi bentuk yang sederhana, simetris, dan stabil. Jika pada awalnya kita membentuk impresi positif tentang seseorang, prinsip ini mungkin mendorong kita untuk mempertahankan dan menguatkan pola kognitif tersebut seiring berjalannya waktu.
- c. Hukum Kontinuitas (*Law of Continuity*): Prinsip ini menyatakan bahwamanusia cenderung melihat objek - objek yang membentuk garis atau kurva yang kontinu sebagai satu kesatuan. Dalam konteks hubungan sosial, ketika perilaku ramah terus berlanjut, kita cenderung melihatnya sebagai pola yang berlanjut, dan hal ini dapat memperkuat kesan kesinambungan dan konsistensi.

Dalam psikologi Gestalt, pengorganisasian pengalaman menjadi pola atau keseluruhan adalah bagian dari cara otak manusia beroperasi. Oleh karena itu, perilaku positif yang terus menerus diamati dapat mengonfirmasi dan memperkuat pola kognitif positif yang telah terbentuk sejak awal.

Meskipun prinsip - prinsip ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana persepsi kita tentang seseorang dapat terbentuk dan bertahan, perlu diingat bahwa psikologi sosial dan hubungan interpersonal melibatkan banyak faktor tambahan, seperti interaksi, komunikasi, dan pengalaman bersama.

Dalam konteks Islam, sikap *husnuzan* (berprasangka baik) dapat dihubungkan dengan ajaran untuk memng sesuatu atau seseorang dengan sikap positif dan penuh kebaikan. Hal ini sejalan dengan nilai - nilai ajaran Islam yang mendorong umatnya untuk bersikap optimis dan baik hati terhadap sesama.

2. Hubungan bersedekah dengan mendapatkan pahala dan juga rezeki.

Kita ingin bersedekah dengan berinfaq, berdo'a dan berharap kepada Allah supaya mendapat pahala dan rezeki kita jadi lebih banyak lagi, dan akhirnya terwujud, kita mendapatkan rezeki yang berlimpah Setelah berkali - kali berinfaq.

Dalam konteks psikologi Gestalt, kita dapat mencoba mengaitkan fenomena bersedekah dan mendapatkan pahala serta rezeki dengan beberapa prinsip utama psikologi Gestalt:

- a. Hukum Keseluruhan (*Law of Prägnanz*): Hukum ini menyatakan bahwa manusia cenderung mengorganisasi pengalaman mereka menjadi bentuk yang sederhana, simetris, dan stabil. Dalam konteks bersedekah, seseorang yang secara konsisten berinfaq, berdoa, dan berharap kepada Allah menciptakan suatu bentuk keseluruhan dalam pikiran mereka. Proses bersedekah ini menjadi suatu pola atau bentuk yang memberikan arti dan makna tersendiri.
- b. Hukum Kesamaan (*Law of Similarity*): Konsep ini menyatakan bahwa objek atau pengalaman yang mirip satu sama lain lebih cenderung dikelompokkan bersama. Dalam konteks ini, tindakan berinfaq, berdoa, dan berharap kepada Allah menjadi serangkaian tindakan yang memiliki kesamaan tema, yaitu upaya untuk mendapatkan pahala dan rezeki dari Allah. Kesamaan ini menciptakan suatu kesejajaran atau hubungan antarbagian dalam pengalaman bersedekah.
- c. Hukum Kontinuitas (*Law of Continuity*): Manusia cenderung melihat objek yang membentuk garis atau kurva yang kontinu sebagai satu kesatuan. Dalam tindakan bersedekah yang berulang kali, kontinuitas dalam upaya tersebut menciptakan suatu alur atau pola yang menunjukkan ketekunan dan konsistensi. Proses ini dapat dilihat sebagai suatu kesatuan yang kontinu dalam mencari pahala dan rezeki.

B. Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) Dalam Al - Qur'an Didalam Kehidupan Serta Perspektifnya Menurut Pendekatan Psikologis

Apa yang dipikirkan itulah yang menjadi kenyataan. Semacam itulah hukum tarik - menarik (*Law of Attraction*). Hal inilah yang dibicarakan Rhonda Byrne dalam bukunya *The Secret*.

Rhonda Byrne membocorkan rahasia terbesar sepanjang abad ini. Para penemu - penemu terbesar, pelukis terkenal, entrepreneur terkenal, dan beberapa orang berpengaruh sepanjang sejarah, telah mempraktikkan hal ini. Hal inilah yang membuat mereka menjadi terkenal dan besar seperti apa yang mereka pikirkan.³⁶

Berikut definisi dari hukum Ketertarikan:

1. Bila seseorang berdoa, memantaskan diri, dan membayangkan seolah - olah doanya sudah terwujud, maka doa akan cepat terwujud.³⁷

Hal ini selaras dengan firman Allah SWT., dalam Q.S. Gafir (40): 60 yang berbunyi sebagai berikut:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ
دَاخِرِينَ ﴿٦٠﴾ (غافر/40: 60)

Artinya: Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada - Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang - orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada - Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina”.³⁸

Dari penafsiran ayat ini dapat disimpulkan bahwa Allah SWT., sangat menganjurkan hamba - Nya untuk banyak berdoa karena hal ini merupakan perkara yang paling dicintai oleh - Nya.

Dalam hal ini menurut Psikologi Gestalt terkait dengan beberapa konsep kunci dalam Psikologi Gestalt, yaitu Hukum Kesamaan (*Law of Similiarty*) dan Hukum Kontinuitas (*Law of Continuity*).

Ketika seseorang berdoa dan memantaskan diri, artinya dalam konteks ini, berdoa dan memantaskan diri menjadi serangkaian tindakan yang memiliki satu tujuan, yaitu upaya untuk di kabulkannya doa dari Allah SWT.

³⁶ John Afifi, *Pakai Otak Kananmu, Dijamin Kaya!* (Cet. I; Jogjakarta: BENING, 2011). h.233.

³⁷ John Afifi, h. 234.

³⁸ Kementerian Agama Republik Indonesia (Kemenag), 2022, Al-Quran Terjemah.

Dan Ketika membayangkan terus seolah - olah doanya terwujud, maka kontinuitas tersebut terbentuk menjadi suatu pola yang menunjukkan konsistensi. Ini dapat di lihat sebagai satu kesatuan yang kontiniu dalam pengharapan terwujudnya doa tersebut secara terus - menerus.

2. Bila seseorang bermimpi, mengafirmasi, dan memvisualisasikan impiannya, maka impian itu akan menjadi kenyataan.³⁹

Hal ini selaras dengan firman Allah SWT., dalam hadis Qudsi, “Aku mengikuti sangkaan hamba - Ku pada - Ku. Jika sangkaannya baik, maka baiklah yang didapatkan. Jika sangkaannya buruk, maka buruklah yang didapatkan.” (H.R. Ahmad).⁴⁰

Dalam hal ini menurut Psikologi Gestalt terkait dengan beberapa konsep kunci dalam Psikologi Gestalt, yaitu Hukum Keseluruhan (*Law of Prägnanz*). Dalam konteks ini, seseorang secara konsisten bermimpi, mengafirmasi, dan memvisualisasikan impiannya, maka secara tidak langsung membentuk suatu keseluruhan dalam pikiran mereka.

3. Bila seseorang bersedekah, maka seseorang itu akan mendapatkan sesuatu yang lebih.

Allah SWT., berfirman, “Allah kelak akan memberikan kelapangan sesudah kesempitan.” Penggalan ini merupakan janji dari Allah SWT., dan janji dari - Nya itu pasti akan terjadi, Ia tidak akan menyalahi - Nya.⁴¹

Dalam hal ini, berdasarkan perspektif dari Psikologi Gestalt yang dikaitkan dengan beberapa prinsipnya, konteks ini mengacu pada prinsip Psikologi Gestalt yang ke - 2, yaitu Hukum Kesamaan (*Law of Similarity*).

Setelah di kaitkan dengan salah satu prinsipnya, menyatakan bahwa Tindakan bersedekah karena Allah SWT seperti berinfag, memberi makanan kepada fakir miskin atau anak yatim yang kelaparan, dan mengajarkan dan menyebarkan ilmu yang bermanfaat, menjadi serangkaian Tindakan yang memiliki

³⁹ John Afifi, h. 234.

⁴⁰ Moh. Syamsi Hasan, Hadis Qudsi: *Firman Allah Tabaraka wa Ta'ala Selain Al-Qur'an*, (Surabaya: Amelia), h.71.

⁴¹ Muhammad Nasib ar-Rifa'i, h. 552.

satu tujuan, yaitu upaya untuk mendapatkan sesuatu yang lebih berupa rezeki yang berlimpah dari Allah SWT.

Bila seseorang bekerja keras, berusaha, dan berdoa, maka usaha orang tersebut akan cepat membuahkan hasil. Tentu harus selaras antara kerja keras, usaha, dan doa. Begitupun sebaliknya.⁴²

Dalam konteks ini, menurut Psikologi Gestalt terkait dengan beberapa konsep kunci dalam Psikologi Gestalt, memiliki kesamaan prinsipnya dengan konteks bersedekah, yaitu berdasarkan konsep kunci Psikologi Gestalt: Hukum Kesamaan (*Law of Similarity*). Menyatakan bahwa ketika seseorang bekerja keras, berusaha, dan berdoa menjadi serangkaian Tindakan yang memiliki satu tujuan dan satu makna, yaitu upaya untuk memperoleh hasil dari usaha tersebut dengan cepat. Tentunya selaras dengan kerja keras, usaha, dan doa.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan yang ada, maka penullis dapat menyimpulkan beberapa poin yang bisa menjadi jawaban dari rumusan masalah di skripsi ini, beberapa poinnya adalah sebagai berikut:

Terdapat Al - Qur'an dari konsep - konsep dalam al - Qur'an yang dapat diinterpretasikan secara terkait dengan prinsip - prinsip "*Law of Attraction*" tersebut, Berikut adalah beberapa elemen yang dapat dijelaskan dari Perspektif Al - Qur'an, yaitu: Niat dan kepercayaan. Dalam Al - Qur'an, hal ini disebut dengan (*Tawakkal*). *Tawakkal* juga adalah elemen kunci dalam *Law of Attraction*, Ayat - ayat dalam Al - Qur'an menekankan pentingnya niat yang baik dan kepercayaan kepada Allah SWT. Hal ini dijelaskan Di dalam Al - Qur'an Surah An - Najm Ayat: 39. Adapun salah satu bentuk indikator dari Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*) dalam Al - Qur'an adalah berprasangka baik pada Allah, tentunya ada sikap *tawakkal*. Kemudian Doa dan Pengharapan, dalam Al - Qur'an di sebut juga dengan *Raja'*. Al - Qur'an menekankan pentingnya berdoa dan memohon kepada

⁴² John Afifi, h. 233-234.

Allah. hal ini dijelaskan Di dalam Surah Ghafir Ayat : 60. Doa dianggap sebagai sarana untuk berhubungan secara spiritual dan memohon pertolongan kepada Allah SWT. Ketiga yaitu, Pemikiran Positif dan Syukur, Islam mendorong umatnya untuk bersyukur dan bersabar. Dalam hal ini sudah tertera dalam Surah Ibrahim Ayat: 7. Kesabaran dalam LoA dapat dikaitkan dengan menjaga pikiran positif dan keyakinan bahwa perubahan positif akan datang. Sebagai suatu nilai, bersyukur memiliki fungsi moral yang mendorong seseorang bertindak prososial.

Hukum Ketertarikan (*Law of Attraction*), adalah konsep psikologis yang menyatakan bahwa pikiran dan perasaan positif seseorang dapat menarik pengalaman positif ke dalam kehidupan mereka. ada beberapa elemen yang dijelaskan dari perspektif Al - Qur'an beserta pendekatan psikologisnya, seperti *Tawakkal*. Dengan ber - *Tawakkal* dan berserah diri, dapat menghilangkan kekhawatiran, ketakutan, dan kebimbangan. Kemudian *Raja'*, *Raja'* juga dapat membantu dalam pembentukan kepribadian yang positif. Begitu juga dengan Syukur. Syukur juga menjadi fungsi psikologis yang positif untuk meningkatkan kebahagiaan. Ada beberapa contoh perilaku dari penerapan Hukum Ketertarikan dalam Al - Qur'an dan analisis pngannya menurut Psikologi Gestalt, seperti *Husnuzan* (berprasangka baik). Dalam Psikologi Gestalt, fenomena ini dapat dijelaskan melalui salah satu dari prinsip dasar teori Gestalt, yaitu Hukum Keseluruhan (*Law of Prägnanz*). Manusia cenderung menyusun pengalaman mereka menjadi bentuk yang sederhana, simetris, dan stabil. Jika pada awalnya kita membentuk impresi positif tentang seseorang dalam ber - *Husnuzan*, prinsip ini mungkin mendorong kita untuk mempertahankan dan menguatkan pola kognitif tersebut seiring berjalannya waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. (2015). Teori belajar aliran psikologi Gestalt serta implikasinya dalam proses belajar dan pembelajaran. *Jurnal Al - Taujih: Bimbingan Bimbingan dan Konseling Islami*, 1(2), 14 - 21.
- Afifi, John, *Pakai Otak Kananmu, Dijamin Kaya!*, Jogjakarta: BENING, 2011.
- Agung, Ririh, and N. Nurjannah, "Implementasi Tafakur Dalam Proses Bimbingan Dan Konseling Sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Diri [Implementation Of Tafakur In The Guidance And Counseling Process As An Effort To Enhance Self-Awareness]." *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications* 3.1 (2023).
- Alias, "Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim." *Yonetim: Jurnal Manajemen Dakwah* 2.1 (2019).
- Argaricha, Amirah Sahda. "Overthinking dalam Al - Qur'an Perspektif Buya Hamka pada Tafsir Al - Azhar." (2023).
- Arnheim, Rudolf. *Art and visual perception: A psychology of the creative eye*. Univ of California Press, 1954.
- Ar - Rifa'i, Muhammad Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir, Jilid 2*, Jakarta: Gema Insani, 2012.
- Ayu, Winda Kusuma, Zulfa Aziza Azhar, and Tiara Eka Putri. "Implementasi Sikap Tawakal Menurut Psikologi Islam Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Khazanah: Jurnal Mahasiswa* 2.3 (2022).
- Byrne, Rhonda, *The secret*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Ellis, Willis D. *A source book of Gestalt psychology*. Routledge, 2013.
- Hamka, *Tafsir al - Azhar juzu' 24*, Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1992.
- Hartmann, George W. "Gestalt psychology: A survey of facts and principles." (1935).
- Hasan, Moh. Syamsi, *Hadis Qudsi: Firman Allah Tabaraka wa Ta'ala Selain Al - Qur'an*, Surabaya: Amelia.

- Hurun Ein, Indy. "Hope Dan Al-Raja' Dalam Perspektif Psikologi Dan Tasawuf", Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris, Vol. 8, No. 1, 2021.
- Ibad, Khoirul. (2023). Sumber Law Of Attraction (Analisis Al - Quran dan Neurosains). *LECTURES: Journal of Islamic and Education Studies*, 2(1), 22 - 31.
- Indra, Roni, *Sukses Sebelum Lulus Kuliah*, Bandung: Master Publishing, 2011.
- Kamila, Bintana Cahya, Denia Septi Dwi Lestari, and Divani Raniadi. "Efektivitas teori psikologi gestalt pada pembelajaran usia remaja." *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa* 3.2 (2023): 53 - 62.
- Koffka, K. (1935). *Principles of Gestalt Psychology*. New York: Harcourt Brace.
- Köhler, W. "Gestalt Psychology (New York: Liveright) Google Scholar. (1929)." (1929).
- Komalasari, Shanty. "Doa dalam perspektif psikologi." *Proceeding Antasari International Conference*. Vol. 1. No. 1. 2019.
- Lowenthal, Kate. *Religion, Culture, and Mental Health*. (New York: Cambridge University Press, 2006)
- Millatina, *Dzikir dan Pengendalian Stres*. Skripsi (Semarang: Fakultas Dakwah: IAIN Walisongo Semarang, 2008)
- Nasution, Saipul Anwar. "Psikologi Tasawuf: Personaliti Sufi Menurut Kitab al - Hikam Ibnu Athaillah: The Psychology of Sufism: Sufi Personality According to al - Hikam by Ibn Athaillah." *Jurnal Usuluddin* 51.2 (2023): 25 - 62.
- Pasiak, Taufik, *Manajemen Kecerdasan: Memberdayakan IQ, EQ, dan SQ Untuk Kesuksesan Hidup*, Bandung: Mizan, 2006.
- Rif'an, Ahmad Rifa'i, *Man Shabara Zhafira*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- Rusdi, Ahmad. "Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non - Empiris* 2.2 (2016): 37 - 54.

Rusydi, Ahmad. "Husn Al - Zhann: Konsep berpikir positif dalam perspektif psikologi islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental." *Jurnal Proyeksi* 7.1 (2012): 1 - 31.

Schwartz, David J., *Berpikir dan Berjiwa Besar*, Batam: Binarupa Aksara, 2007.

Sentanu, Erbe, *The Science & Miracle of Zona Ikhlas*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009.

Setianto, Gigih, R. Risdiani, and Jamaludin Yusuf. "Dzikir dan Doa Sebagai Psikoterapi Bagi Lansia." *Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia* 2.9 (2023).

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al - Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al - Qur'an*, volume 6, (cet. III: Jakarta: Lentera Hati, 2005).

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al - Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al - Qur'an*, volume 7, (cet. III: Jakarta: Lentera Hati, 2005).

Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al - Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al - Qur'an*, volume 15, (cet. III: Jakarta: Lentera Hati, 2005).

Subagyo, P. Joko, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta. 1997.

Takdir, Mohammad "Kekuatan terapi syukur dalam membentuk pribadi yang altruis: Perspektif psikologi qur'ani dan psikologi positif." *Jurnal studia insania* 5.2 (2017)

Wertheimer, Max. "Untersuchungen zur Lehre von der Gestalt." *Gestalt Theory* 39.1 (2017): 79 - 89.

Yastab, R. A., Pasiak, T., & Wangko, S. (2014). Hubungan Kinerja Otak Dan Spiritualitas Manusia Diukur Dengan Menggunakan Indonesia Spiritual Health Assessment Pada Pemuka Agama di Kabupaten Halmahera Tengah. *eBiomedik*, 2(2).

Zaini, Muhammad. "Alam Semesta menurut al - Qur'an." *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies* 3.1 (2018): 30 - 46.

<https://quran.kemenag.go.id>.

[http://www.Adityanugroho.com/ber/kekuatan - pikiran - kita merupakanenergi - bagi - hukum - tarik - menarik.html](http://www.Adityanugroho.com/ber/kekuatan%20-%20pikiran%20-%20kita%20merupakanenergi%20-%20bagi%20-%20hukum%20-%20tarik%20-%20menarik.html).

[http://www.Algio.wordpress.com/2013/10/25/hukum - Tarik - menarik - atau - Law
- of - Attraction - \(LoA\) - Vs - Doa.](http://www.Algio.wordpress.com/2013/10/25/hukum-Tarik-menarik-atau-Law-of-Attraction-(LoA)-Vs-Doa)

[https://www.Beautynesia.id/life/4 - fakta - sains - tentang - law - of - attraction -
atau - kekuatan - pikiran - saat - membayangkan - sesuatu - hingga - benar
- sampai - terwujud.](https://www.Beautynesia.id/life/4-fakta-sains-tentang-law-of-attraction-atau-kekuatan-pikiran-saat-membayangkan-sesuatu-hingga-benar-sampai-terwujud)

[http://www.hukumtarik - menarikdalamalquran.keajaibansyukur.html](http://www.hukumtarik-menarikdalamalquran.keajaibansyukur.html)

[http://www.Law of Attraction seminar Sinergi Kekuatan Pikiran 'Mindset Biggest
Secret'.html.](http://www.Law of Attraction seminar Sinergi Kekuatan Pikiran 'Mindset Biggest Secret'.html)