

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Metode Kritik *Sanad*

1. Pengertian Kritik *Sanad*

Kata kritik dalam ilmu hadis sering kali dinisbatkan pada kegiatan penelitian hadis yang disebut dengan *al-Naq* yang secara bahasanya adalah bentuk masdar dari kata **النقد** yang mempunyai makna *mayyaz*, maksudnya memisahkan sesuatu yang baik dari hal yang buruk.¹

Sanad menurut bahasa, yang berasal dari kata *sanada-yasnudu* yang artinya *mu'tamad* atau bermakna sandaran atau tempat bersandar, tempat berpegang, yang dipercaya atau yang sah. Sedangkan *sanad* menurut istilah ialah susunan atau sebuah rangkaian orang-orang yang menyampaikan kepada materi hadis tersebut, sejak yang disebut pertama hingga sampai kepada Rasulullah Saw.² Maka pengertian kritik *sanad* adalah penelitian, penilaian dan penelusuran *sanad* hadis tentang individu perawi dan proses penerimaan hadis dari guru mereka dengan berusaha menemukan kesalahan dalam rangka *sanad* guna menemukan kebenaran yaitu kualitas hadis tersebut.

¹ Kasran, *Hadis-Hadis Tentang Mewarnai Rambut Dalam Musnad Ahmad Ibn Hanbal (Studi Kritik Terhadap Kualitas Sanad dan Matan Hadis)*, (Medan: IAIN Sumatra Utara, 2012). Hal 50.

² Said Agil Husain al-Munawar, *Ilmu Hadis* (Jakarta: Gaya Media Pertama, 1996). Hal 94

Adapun langkah –langkah yang dilakukan dalam mengkritik *sanad* yakni:

2. Langkah-Langkah Kritik *Sanad*

a) Melakukan *I'tibar*

Kata *i'tibar* merupakan masdar dari kata *i'tabara*, menurut bahasa, arti *I'tibar* adalah penunjangan terhadap berbagai hal dengan maksud untuk dapat diketahui sesuatu yang sejenis.³ Menurut istilah ilmu hadis, *al-I'tibar* berarti menyertai *sanad-sanad* yang lain untuk suatu hadis tertentu, yang hadis itu pada bagian *sanadnya* tampak hanya terdapat seorang periwayat saja, dan dengan menyertakan *sanad-sanad* yang lain tersebut akan dapat diketahui apakah ada periwayat yang lain ataukah tidak terdapat untuk bagian *sanad* dari *sanad* hadis dimaksud.⁴ Dengan dilakukannya *I'tibar*, maka akan terlihat dengan jelas seluruh jalur *sanad* hadis yang diteliti, demikian juga dengan nama-nama periwayatnya, dan metode periwayatan yang digunakan oleh masing-masing periwayat yang bersangkutan. Jadi, kegunaan *I'tibar* adalah untuk mengetahui keadaan *sanad* hadis seluruhnya dilihat dari ada atau tidak adanya pendukung berupa periwayat yang berstatus *mutabi'* atau *syahid*.⁵

³ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2007). Hal 49

⁴ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Hal 49

⁵ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Hal 49 -50

⁶ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Hal 50

b) Pembuatan Skema Hadis

Langkah ini untuk memperjelas dan mempermudah proses kegiatan al *I'tibar*, diperlukan pembuatan skema untuk seluruh *sanad* bagi hadis yang akan menjadi diteliti. Dalam pembuatan skema, ada tiga hal penting yang perlu mendapatkan perhatian, yakni pertama, jalur seluruh *sanad*, kedua, nama-nama periwayat untuk seluruh *sanad*, dan ketiga, metode periwayatan yang digunakan oleh masing-masing periwayat.⁶

Nama-nama periwayat yang dicantumkan dalam skema *sanad* harus cermat sehingga tidak mengalami kesulitan tatkala dilakukan penelitian melalui kitab-kitab rijal, terhadap masing-masing periwayat.terkadang pribadi periwayat yang sama dalam *sanad* yang berbeda tertulis dengan nama yang berbeda, begitu juga sebaliknya, terkadang nama-nama periwayat memiliki kesamaan atau keserupaan, tetapi pribadi orangnya berbeda. Tanpa kecermatan penulisan dan penelitian nama-nama periwayat dapat menyebabkan kesalahan dalam menilai *sanad* yang bersangkutan. Nama-nama periwayat yang ditulis dalam skema *sanad* meliputi seluruh nama, mulai dari periwayat pertama, yakni sahabat Nabi yang mengemukakan hadis, sampai *mukharrij*-nya, misalnya al-Bukhari atau Muslim. Terkadang seorang *mukharrij* memiliki lebih dari satu *sanad* untuk matan hadis yang sama ataupun semakna. Bila hal

tersebut terjadi, maka masing-masing *sanad* harus jelas nampak dalam skema.⁷

3. Meneliti Pribadi Periwat dan Metode Periwatannya

Untuk meneliti hadis, diperlukan acuan. Acuan yang digunakan adalah kaidah kesahihan hadis bila ternyata hadis yang diteliti bukanlah hadis mutawatir. Benih-benih kaidah kesahihan hadis telah muncul pada zaman Nabi dan zaman sahabat Nabi. Imam Syafi'i, Imam Bukhari, Imam Muslim dan lain-lain telah memperjelas benih-benih kaidah itu dan menerapkannya pada hadis-hadis yang mereka teliti dan mereka riwayatkan. Kemudian ulama pada zaman berikutnya menyempurnakan benih-benih kaidah itu dalam rumusan kaidah yang selanjutnya kaidah itu berlaku sampai sekarang.⁸

4. Segi-segi Pribadi Periwat yang Diteliti

Ulama hadis sependapat bahwa ada dua hal yang harus diteliti pada diri pribadi periwat hadis untuk dapat diketahui apakah diteliti pada diri pribadi periwat hadis untuk dapat diketahui apakah riwayat hadis yang dikemukakan dapat diterima atau ditolak. Kedua hal itu adalah keadilan dan ke-dabit-annya:

a) Kualitas Pribadi Periwat.

Sebagaimana telah dikemukakan bahwa kualitas pribadi seorang periwat bagi hadis haruslah adil. Kata adil dalam kamus umum bahasa Indonesia dinyatakan

⁷ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Hal 60

⁸ M. Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*. Hal 50 -51

bahwa adil berarti tidak berat sebelah atau sepatutnya dan tidak sewenang-wenang. Sedangkan kata adil dari bahasa arab ialah 'adl. Artinya 'adl menurut bahasa ialah, pertengahan, lurus atau condong kepada kebenaran.⁹

b) Kapasitas Intelektual Periwat.

Periwat yang kapasitas intelektualnya memenuhi syarat kesahihan *sanad* hadis disebut sebagai periwat yang *dabit*. Arti harfiah *dabit* ada berapa macam yakni dapat berarti yang kokoh, yang kuat, tepat dan yang hafal dengan sempurna.¹⁰ Pengertian harfiah tersebut diserap ke dalam pengertian istilah dengan dihubungkan dengan kapasitas intelektual.

5. Meneliti *Syuzuz* dan, *Illat*

a) Meneliti *Syuzuz*.

Ulama berbeda pendapat tentang pengertian *syuzuz* suatu hadis. Ada tiga pendapat yang menonjol, yakni bahwa yang dimaksud dengan *syuzuz* ialah: pertama: Hadis yang diriwayatkan oleh orang yang *siqah*, tetapi riwayatnya bertentangan dengan riwayat yang dikemukakan oleh banyak periwat yang *siqah* juga. Pendapat ini dikemukakan oleh Imam Syafi'i. Kedua: hadis yang diriwayatkan oleh orang yang *tsiqah*, tetapi orang-orang yang *tsiqah* lainnya tidak meriwayatkan hadis tersebut.

⁹ Ramli Abdul Wahid, *Studi Ilmu Hadis* (Bandung: Citra Pustaka, 2005).

¹⁰ Ramli Abdul Wahid, *Studi Ilmu Hadis*. Hal 32

Pendapat ini dikemukakan oleh Hakim an- Naisaburi. Ketiga: Hadis yang *sanadnya* hanya satu buah saja, baik periwayatannya bersifat *tsiqah* maupun tidak bersifat *tsiqah*. Pendapat ini dikemukakan oleh Abu Ya'la al-Khalili.

6. Meneliti *Illat*.

Ulama ahli kritik hadis mengakui bahwa penelitian, 'illat hadis yang disinggung oleh salah satu unsur kesahihan *sanad* hadis itu sulit dilakukan. Sebagian dari ulama tersebut menyatakan bahwa: Pertama: Untuk meneliti 'illat hadis, diperlukan intitusi. Pernyataan yang demikian itu dikemukakan oleh Abdur Rahman bin Mahdi. Kedua: Yang mampu melakukan penelitian 'illat hadis adalah orang yang cerdas, memiliki hafalan hadis yang banyak, paham akan hadis yang dihafalnya, berpengetahuan yang mendalam tentang tingkat ke-*dabit*-an para periwayat hadis, serta ahli di bidang *sanad* dan matan hadis. Ketiga: Kemampuan seseorang acuan untuk meneliti 'illat hadis ibarat kemampuan seorang ahli penelitian keaslian uang logam yang dengan mendengarkan 51 lentingan bunyi uang logam yang ditelitinya, dia dapat menentukan asli dan tidak aslinya uang tersebut. ¹¹

B. Pengertian *Law of Attraction*

Law of Attraction secara bahasa terdiri dari dua kata, yaitu *Law* dan *Attraction*. *Law* dalam bahasa Inggris berarti hukum, sedangkan *Attraction* berarti tarikan. Michael J. Losier mengemukakan bahwa *Law of Attraction* adalah sesuatu yang

dipikirkan seseorang dengan segenap perhatian, energi, dan konsentrasi pikiran, baik itu sesuatu yang positif maupun negatif, akan datang ke realitas kehidupan seseorang.¹²

Law of Attraction secara sederhana merupakan gaya tarik menarik yang melibatkan segala sesuatu yang ada atas apa yang di pikirkan.¹³ Dalam istilah lain *Law of Attraction* (hukum ketertarikan) yaitu sebuah energi yang dapat menarik hal serupa ke dalam kehidupan manusia, energi ini akan menarik segala hal yang dipusatkan dan dipikirkan manusia baik itu dalam bentuk positif maupun negatif.

Law of Attraction merupakan hukum alam dan tidak bersifat impersonal atau tidak memandang sesuatu dari sisi negatif maupun sisi positif. Hukum ini hanya memantulkan kembali energi yang telah difokuskan dan dipikirkan oleh manusia, ketika manusia fokus pada suatu hal berarti ia sedang menarik hal tersebut untuk datang kepada dirinya.¹⁴ Prinsip dasar *Law of Attraction* adalah bahwa pikiran manusia memiliki kekuatan luar biasa untuk menciptakan realitas. Ketika seseorang memusatkan perhatian dan energinya pada hal-hal yang diinginkan, alam semesta akan merespon dengan mengatur berbagai kejadian, peluang, dan situasi yang mendukung terwujudnya keinginan

¹² Michael J Losier, *Law of Attraction Mengungkap Rahasia Kehidupan* (Jakarta Selatan: UFUK PRESS, 2007). Hal 6.

¹³ James Arthur Ray, *"The science Of Success"*, terj. Da niel Wirajaya, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama,2007). Hal.57

¹⁴ Nuraini Pangesti, "Teori *Law of Attraction* Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Goal Achievement". Skripsi Program Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto.2024. Hal 63

tersebut. Sebaliknya, jika seseorang lebih sering memikirkan ketakutan, kekhawatiran, atau hal-hal negatif, maka energi tersebut akan menarik situasi serupa ke dalam kehidupannya. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk menyadari apa yang dipikirkan dan dirasakan, karena pikiran dan perasaan tersebut adalah magnet yang menentukan kualitas hidupnya.¹⁵

Law of Attraction adalah bagian dari *sunnatullah* yang berlaku universal, tanpa membedakan agama, moral, atau tingkat ketakwaan seseorang. Ia merespons fokus pikiran baik atau buruk dan menarik realitas yang sesuai. Mekanisme ini mencerminkan rahmat Allah yang menyentuh semua makhluk tanpa kecuali.¹⁶

Law of Attraction tidak berarti seseorang hanya perlu bermimpi dan berpikir tanpa bertindak. Pikiran positif dan energi yang kuat harus diimbangi dengan tindakan nyata untuk mencapai tujuan. Ketika seseorang berusaha dengan tekun sambil mempertahankan keyakinan positif, peluang akan terbuka dan rintangan akan terasa lebih mudah untuk diatasi. Selain itu, memahami *Law of Attraction* juga mengajarkan pentingnya bersyukur atas apa yang sudah dimiliki. Dengan begitu, *Law of Attraction* bukan hanya soal menarik keinginan, tetapi juga membangun pola pikir yang mendukung pertumbuhan diri dan kebahagiaan. Manusia harus berhati-hati ketika menjaga pikiran.

¹⁵ Puteri C.Anasta. “ Mengenal Law of Attraction dan Fakta-Fakta Menariknya” di akses dari:<https://www.gramedia.com/blog/mengenal-law-of-attraction-dan-fakta-fakta-menariknya/amp/>. Agustus 2024.

¹⁶ Rhamadhani, Amaiidesyta Pristari Rezky. “Studi QS Al-Baqarah [2]: 286 (Kajian Tahlili Dengan Pendekatan *Law Of Attraction* Dan Man Jadda Wajada)”. Disertasi IAIN Kediri, 2024. Hal 127

Tatkala manusia berpikir bahwa hidup tidak akan mungkin mencapai kebahagiaan karena banyak diberi ujian dalam kehidupan, maka alam sekitar akan merespon pikiran itu. Tanpa sadar manusia telah mengundang energi negatif memasuki alam bawah sadar.¹⁷

Law of Attraction juga menjelaskan bahwa pikiran akan memberikan respon dengan memancarkan getaran yang lebih banyak, meskipun hal tersebut merupakan hal yang buruk sekalipun. Karena pada dasarnya hukum ini hanya mengikuti pemikiran individu yang bersangkutan. Singkatnya, “saat seorang individu memikirkan sesuatu” maka hukum ini akan menjawab, “individu tersebut sedang menarik sesuatu ke arah dirinya”.¹⁸

Sebagaimana dijelaskan oleh seorang penulis yang bernama Erbe Sentanu yang menyatakan bahwa, seseorang pada hakikatnya menarik apapun yang paling sering dipikirkan, sekalipun hal tersebut diinginkan atau tidak. Jadi, jika seorang selalu memikirkan “yang disukai”, maka hidupnya akan dipenuhi oleh hal yang disukai pula.¹⁹ Begitu juga sebaliknya, jika seseorang terlalu sering memikirkan “hal yang dibenci,” maka hidupnya pun akan mencerminkan hal tersebut juga. Pikiran yang terus-menerus terfokus pada kebencian, kekhawatiran, atau hal-hal negatif akan memengaruhi cara seseorang melihat dunia. Mereka akan cenderung menemukan lebih banyak hal yang membuat mereka

¹⁷ Rusdin S Rauf. “*Quranic Law of Attraction Meraih Asa Dengan Energi Kalam Ilahi*”. (Jakarta : 2023 Pustaka Pranala). Hal 4

¹⁸ Areya Prabu Firdaus. “*Tingkatkan Masa Produktif Umur Anda dengan Berpikir Positif*” (Jakarta Selatan: 2016 FlashBooks). Hal 143

¹⁹ Rusdin S Rauf. “*Quranic Law of Attraction Meraih Asa Dengan Energi Kalam Ilahi*”. Hal 5

kecewa, *frustrasi*, atau marah. Siklus ini bisa menjadi lingkaran yang sulit diputus, di mana pola pikir negatif mengundang pengalaman negatif, yang pada akhirnya memperkuat pandangan hidup yang suram dan *pesimistis*.

C. Sejarah *Law of Attraction*

Menurut Michael J. Losier, *Law of Attraction* atau hukum ketertarikan mulai terdokumentasikan sejak awal abad ke-20. Ia mencatat bahwa pada tahun 1906, William Walter Atkinson telah menulis mengenai getaran pikiran dan hukum ketertarikan dalam konteks alam dan dunia mental. Selanjutnya, pada tahun 1926, Ernest Holmes mengulas dasar-dasar ilmu mengenai pikiran manusia dalam karyanya. Kemudian, pada tahun 1949, Raymond Holliwell menerbitkan buku yang membahas cara bekerja selaras dengan hukum-hukum alam. Memasuki dekade 1990-an, berbagai tulisan dan informasi tentang *Law of Attraction* semakin menyebar luas, khususnya melalui publikasi yang dibuat oleh Jerry dan Esther Hicks.²⁰

Seiring berjalannya waktu *Law of Attraction* mulai dipopulerkan lagi oleh Rhonda Byrne. Dalam buku-bukunya terbukti sangat efektif dalam membantu orang lain untuk mencapai impian. Salah satu bukunya yakni, *rahasia, kekuatan, keajaiban, dan lain-lain*. Rhonda mengatakan bahwa *Law of Attraction* akan tetap berlaku baik seseorang tersebut percaya atau tidak. Ia juga menekankan untuk selalu berpikir positif, maka

²⁰ Areya Prabu Firdaus. “*Tingkatkan Masa Produktif Umur Anda dengan Berpikir Positif*”. Hal 147

segala sesuatu yang datang dalam hidup juga akan positif. Penelitian dan pemahaman tentang *Law of Attraction* telah menginspirasi ribuan orang untuk melakukan transformasi positif dalam hidup mereka. Inspirasi awal Byrne berasal dari buku *The Science of Getting Rich* karya Wallace Wattles yang diterbitkan pada tahun 1910, yang ia terima dari putrinya ketika sedang mengalami masa sulit secara emosional pada tahun 2004. Pengalaman tersebut mendorong Byrne untuk menggali lebih dalam mengenai "rahasia" ini dengan menelusuri akar sejarahnya. Ia menemukan bahwa tokoh-tokoh besar dalam sejarah seperti Plato, Shakespeare, Newton, Victor Hugo, Beethoven, Abraham Lincoln, Ralph Waldo Emerson, Thomas Edison, hingga Albert Einstein, semuanya diklaim telah memahami dan menerapkan prinsip "rahasia" ini dalam hidup mereka.²¹ Dengan keyakinan yang kuat untuk menyebarkan pengetahuan ini kepada dunia, Byrne mulai mencari guru-guru kontemporer yang memahami ajaran tersebut, dan setiap guru akan memperkenalkannya kepada guru berikutnya, membentuk sebuah rantai pengetahuan yang saling terhubung secara harmonis.

D. Teori *Law of Attraction*

Teori *Law of Attraction* (LoA) adalah suatu teori yang menyatakan bahwa alam semesta merespons frekuensi pikiran dan perasaan seseorang. Dalam praktiknya, *Law of Attraction* terdiri dari tiga prinsip utama, yaitu *positive thinking* (berpikir positif),

²¹ Puspa Swara and Neil Aldrin, " *Design Your Life*" (Yogyakarta: Puspa Swara, 2016). Hal 20.

affirmation (afirmasi), dan *visualization* (visualisasi). Ketiga prinsip ini saling terhubung dan membentuk rangkaian sistem kerja *Law of Attraction*. Hal ini dapat dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. *Positive Thinking*

Positive thinking merupakan inti dari teori *Law of Attraction*, yaitu keyakinan bahwa pikiran positif dapat menarik pengalaman dan realitas positif ke dalam kehidupan seseorang. Teori ini menyatakan bahwa individu memancarkan "frekuensi" tertentu melalui pikiran dan perasaannya, dan alam semesta merespons dengan menghadirkan kondisi yang serupa. Dengan demikian, berpikir positif tidak hanya menjadi sikap mental, tetapi juga dianggap sebagai kekuatan energetik yang mampu membentuk realitas fisik. Rhonda Byrne dalam bukunya *The Secret* menjelaskan bahwa pikiran seperti magnet; semakin positif isi pikiran seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk menarik hal-hal yang baik ke dalam hidupnya.²²

Dalam konteks psikologi modern, *positive thinking* juga diakui sebagai salah satu metode dalam pendekatan *cognitive behavioral therapy (CBT)* untuk membantu individu mengatasi stres, depresi, dan kecemasan. Hal ini sejalan dengan prinsip *Law of Attraction* yang mendorong individu untuk memfokuskan perhatian pada hasil atau tujuan yang diinginkan, bukan pada hambatan atau kegagalan.²³

²² Rhonda Byrne, *The Secret*, (New York: Atria Books, 2006). Hal 45.

²³ Ahmad Arifin & Dedi Kurniawan, "Efek Latihan Visualisasi terhadap Kecemasan dan Produktivitas," (Jakarta: UHAMKA Press, *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol. 8, No. 2, 2021). Hal 78

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa *positive thinking* memiliki efek nyata terhadap kondisi fisik dan psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Rini Fatmawati (2020) dalam jurnal *Psikobuletin* menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecenderungan berpikir positif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri dan ketahanan psikologis yang lebih baik.²⁴ Ini menunjukkan bahwa meskipun *Law of Attraction* bersifat spiritual-metafisik dalam asalnya, namun prinsip dasar seperti berpikir positif dapat diterima secara ilmiah dan praktis dalam pengembangan diri dan psikoterapi.

2. Afirmasi

Afirmasi merupakan salah satu unsur utama dalam teori *Law of Attraction* (LoA), yang merujuk pada praktik mengucapkan pernyataan-pernyataan positif secara berulang untuk membentuk pola pikir, emosi, dan energi yang selaras dengan tujuan yang diinginkan. Afirmasi diyakini sebagai alat mental yang mampu memprogram alam bawah sadar untuk menarik realitas yang sesuai dengan frekuensi getaran pikiran seseorang. Pengulangan afirmasi bertujuan membangun kepercayaan diri, optimisme, dan harapan, yang semuanya dianggap mempercepat manifestasi keinginan dalam kenyataan. Teori ini banyak digunakan dalam psikologi populer, motivasi diri, dan pengembangan spiritual modern.²⁶

Prinsip kerja afirmasi dalam *Law of Attraction* didasarkan pada keyakinan bahwa pikiran memiliki kekuatan elektromagnetik yang mampu menarik hal-hal yang serupa

dengannya (*the law of like attracts like*). Oleh karena itu, ketika seseorang membiasakan diri mengafirmasi keberhasilan, kelimpahan, atau kebahagiaan, maka energi mental yang dipancarkan dianggap mampu menarik pengalaman eksternal yang sesuai.²⁷ Rhonda Byrne dalam bukunya *The Secret* menegaskan bahwa kata-kata dan pikiran yang kita ucapkan dan yakini akan “mengirimkan sinyal” kepada alam semesta, yang kemudian merespons sinyal tersebut melalui takdir dan kejadian nyata dalam hidup seseorang.²⁸

Beberapa studi psikologi modern juga mengakui manfaat afirmasi dalam membentuk persepsi diri dan meningkatkan performa. Misalnya, penelitian yang dimuat dalam jurnal *International Journal of Behavioral Science* menyebutkan bahwa afirmasi diri secara positif dapat mereduksi stres, meningkatkan daya tahan mental, dan memperkuat identitas diri dalam situasi penuh tekanan. Meskipun pendekatan ini tidak selalu diterima dalam ranah ilmiah secara universal, penggunaannya dalam ranah spiritual dan motivasi individu telah mendapat tempat luas dalam praktik keseharian maupun literatur pengembangan diri.²⁹

3. Visualisasi

Visualisasi merupakan komponen utama dalam teori *Law of Attraction (LoA)*, yang merujuk pada kemampuan individu

²⁸ Rhonda Byrne, *The Secret*, (New York: Atria Books, 2006). Hal 72

²⁹ Lina Setyaningrum, “Effectiveness of Positive Self-Affirmation on Anxiety and Self-Esteem,” *International Journal of Behavioral Science*, (Jakarta: UI Press Vol. 5, No.1, 2021). Hal 34

untuk membayangkan atau memproyeksikan citra mental terhadap tujuan atau kondisi yang ingin dicapai. Visualisasi tidak sekadar aktivitas imajinatif, tetapi sebagai bentuk “pengondisian batin” yang bertujuan untuk mengarahkan pikiran bawah sadar menuju realitas yang diinginkan. Teknik ini diyakini mampu menumbuhkan rasa optimisme, meningkatkan fokus, serta menyiapkan sistem saraf untuk bertindak selaras dengan tujuan tersebut.

Menurut teori *Law of Attraction*, visualisasi dipandang sebagai energi mental yang memancarkan frekuensi tertentu. Frekuensi ini disebut akan “menarik” kondisi nyata yang selaras dengannya. Oleh karena itu, para pengikut teori ini meyakini bahwa semakin jelas dan konsisten gambaran mental yang dibentuk melalui visualisasi, maka semakin besar pula peluang manifestasi ke dalam dunia nyata.³⁰ Teknik ini sering digunakan dalam pengembangan diri, pelatihan atletik, dan terapi psikologis karena dapat memengaruhi cara individu mengambil keputusan serta merespon lingkungan.

Visualisasi bekerja melalui mekanisme *psikoneurologis*, di mana otak memperlakukan pengalaman imajinatif seolah-olah itu nyata. Ketika seseorang secara berulang-ulang membayangkan dirinya berhasil dalam suatu hal, sistem saraf akan menyesuaikan persepsi, emosi, dan perilaku agar selaras dengan gambaran itu. Dalam penelitian psikologi positif, teknik

³⁰ Intan Pratiwi, “Visualisasi sebagai Frekuensi Mental dalam Law of Attraction,” *Jurnal Psikologi Positif*, (Yogyakarta: Psikobuletin Publisher Vol. 6, No. 3, 2021). Hal 88

visualisasi disebut dapat meningkatkan *self-efficacy*, mengurangi kecemasan, dan memperkuat motivasi intrinsik, yang semuanya merupakan modal penting dalam pencapaian tujuan hidup.³¹

D. Implementasi *Law of Attraction* dalam Kehidupan Sehari-hari

Ketiga teori utama dalam *Law of Attraction* yaitu *positive thinking*, afirmasi, dan visualisasi ternyata memiliki keselarasan dengan ajaran Islam melalui konsep *husnuzan* (prasangka baik kepada Allah), doa sebagai bentuk afirmasi spiritual, dan tawakal sebagai penyerahan diri kepada Allah setelah usaha maksimal. *Law of Attraction* bekerja secara cepat tatkala manusia meyakini sesuatu tanpa rasa ragu, maka proses *Law of Attraction* bekerja untuk merealisasikan hal tersebut dengan tetap memberikan masa waktu (*buffer time*) dari masa yang sekarang hingga yang akan datang.³²

Pikiran yang positif akan membantu kita untuk selalu melihat segala sesuatu dari sisi positifnya dan meminimalisir segala kemungkinan buruk yang ada. Seorang individu akan mampu mengendalikan dirinya melalui pikiran positif, rasional dan objektif. Hal tersebut menjadi penyebab mengapa berpikir positif bisa sangat memengaruhi banyak aspek kehidupan manusia salah satunya yaitu terhadap tingkat optimisme. Untuk

³¹Rahmi Kasri.” Hubungan *Law Of Attraction* Dengan Iman Dan Tawakal Menurut Ath- Thabrari Dalam Tafsir Al- Jami’ul Bayan An’ta’wil Ayyi Al – Quran. Skripsi Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. 2023. Hal 37

sampai pada titik keberhasilan seseorang dapat menerapkan sikap optimis sekaligus *Law of Attraction* dalam waktu bersamaan dengan didasari oleh kemampuan berpikir positif. Ketiga hal tersebut dapat saling memengaruhi karena dalam praktik *Law of Attraction* dibutuhkan pikiran yang positif guna menarik hal baik untuk dating ke dalam hidup kita. Dengan membiasakan hal tersebut dapat menjadikan seorang individu lebih optimis dengan keberhasilan.

Dalam perspektif Islam *Law of Attraction* dapat diimplementasikan (diterapkan) dalam kehidupan sehari-hari dengan beberapa langkah yakni *husnuzan* (prasangka baik kepada Allah), meminta (berdoa), dan tawakal yang sejalan dengan teori *Law of Attraction*.³² Berikut adalah implementasi dari *Law of Attraction*:

1. *Husnuzan*

Sikap *husnuzan* atau prasangka baik kepada Allah merupakan ajaran penting dalam Islam yang memiliki dampak luas terhadap psikologi dan spiritualitas seorang Muslim. Dalam ajaran Islam, *husnuzan* bukan sekadar sikap optimis biasa, melainkan bentuk keyakinan penuh bahwa segala takdir yang Allah tetapkan mengandung hikmah dan

³² Siti Melati, "Pengaruh Teknik Visualisasi terhadap Efikasi Diri dan Reduksi Kecemasan," *Jurnal Psikologi Islami dan Humaniora*, Vol. 7, No. 1 (Jakarta: UIN Press, 2023). Hal 121

³³ Elly Nurul Janah, "Visualisasi dalam Law of Attraction Perspektif Islam", *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4 No. 2, Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020. Hal 114.

³⁴ Mubarak Bakri, "Prasangka dalam Al-Qur'an", *Rausyan Fikr*, Vol. 14 No. 1, Banjarmasin: STAI Rasyidiyah Khalidiyah Amuntai Press, 2018, hlm. 85.

kebaikan, meskipun tidak selalu terlihat secara langsung oleh manusia.³⁴ Dalam konteks *Law of Attraction* (LoA), *husnuzan* dapat dimaknai sebagai keyakinan positif yang terus dipelihara dalam pikiran dan hati, yang menurut teori ini akan menarik pengalaman dan keadaan positif pula. Pandangan ini menekankan bahwa cara kita memandang dunia dan meyakini kebaikan di baliknya akan membentuk realitas kehidupan kita. Ini sejalan dengan hadis yang menunjukkan bahwa Islam sejak awal telah mengajarkan pentingnya membangun prasangka baik kepada Tuhan sebagai bentuk optimisme spiritual yang kuat.

Law of Attraction mengajarkan bahwa pikiran dan keyakinan kita adalah energi yang memiliki daya tarik tersendiri. Ketika seseorang berpikir positif, mengharapkan hal-hal baik, dan memvisualisasikannya dengan intens, maka semesta akan “merespon” dengan mewujudkan realitas sesuai dengan harapan tersebut. *Husnuzan* dalam Islam memiliki peran sentral karena mengarahkan seseorang untuk tetap percaya kepada kebaikan ilahi dalam segala hal, termasuk dalam musibah, cobaan, maupun penantian panjang atas doa. Orang yang menjaga *husnuzan* kepada Allah cenderung tidak mudah putus asa dan akan terus menjaga energi positif dalam hatinya. Dalam kajian psikologi Islam, *husnuzan* berperan sebagai mekanisme pertahanan diri terhadap stres dan

kekecewaan, sekaligus sebagai pendorong untuk bertindak dan berdoa dengan harapan yang penuh kepada Allah.³⁵

Seseorang yang memiliki *husnuzan* tidak akan berpangku tangan menanti keajaiban, tetapi ia akan berusaha keras sambil menjaga hatinya tetap yakin akan hasil terbaik dari Allah. Ini sesuai dengan prinsip *Law of Attraction* yang sehat, yang tidak hanya menekankan “berpikir positif” pasif, tetapi juga menuntut tindakan nyata sebagai bagian dari proses pencapaian tujuan. Dalam kerangka ini, Islam lebih unggul karena memberikan landasan nilai dan etika dalam proses tersebut. Ketika seorang Muslim mengalami kegagalan pun, *husnuzan* tetap menjadi pelindung hatinya dari sikap putus asa, dengan meyakini bahwa Allah sedang mengarahkannya ke sesuatu yang lebih baik. Dengan begitu, *husnuzan* adalah energi positif yang tidak pernah padam, sekaligus jalan spiritual yang menenangkan jiwa.

2. Kekuatan Doa (Doa sebagai Manifestasi Energi Positif)

Setiap manusia diwajibkan untuk berdoa baik dalam kondisi sedih maupun kondisi senang. Doa berasal dari kata dasar “د ع ءا” yang maknanya yaitu suatu kecenderungan terhadap sesuatu di dalam diri seseorang yang diungkapkan melalui suara dan kata-kata. Secara bahasa, doa memiliki arti yakni mengundang, merayu, memelas, mengutarakan serta meminta. Adapun secara terminologi, doa ialah mendekatkan

³⁵ Elly Nurul Janah, *Visualisasi dalam Law of Attraction Perspektif Islam*, Hal 124

diri kepada Allah SWT. dengan seluruh jiwa dan raga untuk mengungkapkan suatu permohonan.³⁶

Doa ialah meminta atau memohon pertolongan dari Allah swt. atas semua yang diharapkan.³⁷ Maka sebenarnya ketika manusia memanjatkan doa, sesungguhnya ia sedang memohon intervensi Allah untuk mewujudkan keinginan, harapan, atau cita-cita yang sedang diusahakan. Dengan demikian berdoa (*attract*: menarik) merupakan upaya pelipatgandaan potensi.

³⁸ Hal ini selaras dengan teori *Law of Attraction*, yang mengajarkan bahwa energi positif yang terkandung dalam keyakinan dapat menarik kebaikan dan keberkahan ke dalam hidup.

Law of Attraction dengan meminta (doa) merupakan sesuatu yang saling melengkapi, doa merupakan sebuah komunikasi kepada Tuhan sedangkan *Law of Attraction* merupakan tindakan seseorang menghayati sesuatu menggunakan visualisasi dengan segenap perhatian energi dan konsentrasi pikiran yang dilakukan untuk mewujudkan sesuatu.³⁹ Dalam konteks *Law of Attraction* yang dipadukan dengan nilai-nilai spiritual Islam, aktivitas meminta atau berdoa memiliki prinsip-prinsip tertentu di antaranya:

³⁶Zhila Jannati. "Teori Doa Dalam Perspektif Islam". *Jurnal Komunikasi Islam Dan Kehumasan (Jkpi)*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang Vol. 6 No. 1. 2022. Hal 40

³⁷Muhammad Abdul Qadir Alcaff, *Doa Puncak Penyesalan & Tobat*, (Jakarta: Zahra, 2008). Hal 14

³⁸ Syafi'i Antonio, *Sukses Besar dengan Intervensi Allah* (Jakarta: Tazkiya Publishing, 2008). Hal 13

³⁹Michael J. Losier, "*Law of Attraction: Mengungkapkan Rahasia Kehidupan*" (Jakarta: UPUK PRESS,2007). Hal 8.

a. Meminta dengan keyakinan dan ketundukan.

Doa harus dipanjatkan dengan penuh harap dan keyakinan akan dikabulkan oleh Allah Swt. Permohonan tersebut hendaknya dilakukan secara serius, khusyuk, dengan suara yang lembut. Di saat yang sama, seseorang harus mengagungkan asma Allah, menyadari bahwa segala sesuatu berasal dan bergantung kepada-Nya.

b. Disertai optimisme dan rasa takut yang seimbang.

Doa dipanjatkan dengan perasaan optimis dan yakin akan rahmat Allah, namun tetap disertai rasa takut dan hormat kepada-Nya. Permintaan harus diajukan secara, tidak bertele-tele, namun sarat dengan keyakinan bahwa Allah Maha Mengabulkan doa.

c. Menjauhi prasangka dan keraguan.

Pikiran negatif seperti kekhawatiran bahwa doa tidak akan terkabul harus dihindari. Keraguan merupakan bentuk kelemahan iman yang dapat menghalangi energi positif dari doa itu sendiri. Sesungguhnya, apapun yang diminta oleh manusia adalah mudah bagi Allah, Tuhan semesta alam.⁴⁰

3. Tawakal

Law of Attraction (LoA) mengajarkan terhadap keyakinan terhadap hasil positif dan keterbukaan terhadap semesta diyakini sebagai faktor kunci dalam menarik realitas yang diharapkan. Hal ini dapat diselaraskan dengan tawakal, yaitu penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah setelah melakukan usaha maksimal. Tawakal bukan berarti pasrah, melainkan bentuk kepercayaan penuh bahwa hasil akhir

adalah keputusan terbaik dari Allah. Seorang yang bertawakal selalu berpikir positif dan baik sangka terhadap apa yang Allah tetapkan setelah upaya dilakukan.⁴¹

Tawakal dalam Islam mencerminkan keseimbangan antara ikhtiar dan ketundukan kepada ketentuan ilahi, sebuah prinsip yang selaras dengan teori *Law of Attraction* yang menyarankan untuk melepaskan “kecemasan terhadap hasil” setelah menetapkan doa dan tindakan. Dalam praktik *Law of Attraction*, ini disebut sebagai *surrender*, yaitu melepaskan kontrol setelah menetapkan tujuan.

Lebih jauh, tawakal membentuk sikap mental yang tangguh. Seseorang yang bertawakal tidak akan mudah putus asa jika belum mencapai tujuannya, karena ia meyakini ada kebaikan lain di balik setiap takdir. Ini paralel dengan prinsip dalam *Law of Attraction* yang menekankan bahwa setiap kegagalan adalah bagian dari penyelarasan energi dan pembelajaran spiritual. Maka, bisa dikatakan bahwa tawakal merupakan bentuk spiritual dari *letting go* yang diajarkan dalam LoA, namun jauh lebih kuat karena terikat pada keyakinan tauhid.⁴²

Dengan demikian, tawakal dalam Islam tidak hanya menyempurnakan usaha dan doa, tetapi juga memberikan

⁴¹ Elya Ratnasari, “Law of Attraction dalam Perspektif Psikologi Positif,” *Jurnal Psikologi UIN Ar-Raniry* 7, (Banda Aceh: Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, 2021), Hal.17

⁴² Elya Ratnasari, “Law of Attraction dalam Perspektif Psikologi Positif,” Hal.23

landasan spiritual yang kokoh dalam menyikapi segala hasil. Ia tidak membuat manusia pasif, tapi justru mengajarkan keseimbangan antara berusaha, berdoa, dan berserah diri.

