

## **LAW OF ATTRACTION PADA ENERGI KALAM QUR'AN**

<sup>1</sup>Dwi Putri Agustia, <sup>2</sup>Nasrulloh

Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang

<sup>1</sup>[adwiputri42@gmail.com](mailto:adwiputri42@gmail.com), <sup>2</sup>[nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id](mailto:nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id)

### **Abstract**

*Life often shows that people really want to live happily. Scientifically, the "Law of Attraction" shows that human thoughts and feelings have a very strong power to create the future. The purpose of this research is to find out what is meant by The Law of Attraction, known as the "law of attraction" and then aim to gain a complete understanding of how the Al-Qur'an functions as a source of law of attraction energy. So that humans can control their thoughts and feelings to determine their future path. The research method used in this study is a descriptive-analytical qualitative research method, where the data that has been collected is then analyzed. The results of this study show that, according to the Qur'an, the power of the Law of Attraction comes from the heart, the energy is believed in with an attitude of prayer, gratitude, and patience.*

**Keywords—Law of Attraction, Source of power, the kalam Qur'an.**

### **Abstak**

Kehidupan seringkali menunjukkan bahwa orang benar-benar ingin hidup bahagia. Secara ilmiah, "Law of Attraction" menunjukkan bahwa pikiran dan perasaan manusia memiliki kekuatan yang sangat kuat untuk menciptakan masa depan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa yang dimaksud dengan The Law of Attraction, yang dikenal sebagai "hukum tarik-menarik" kemudian bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lengkap tentang bagaimana Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber energi law of attraction. Sehingga umat manusia dapat mengontrol pikiran dan perasaan mereka untuk menentukan jalan masa depan mereka. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif deskriptif-analitis, dimana data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, menurut AlQur'an, kekuatan Law of Attraction berasal dari hati, energi tersebut meyakini dengan sikap doa, syukur, dan sabar.

**Kata Kunci—Law of attraction, Sumber Kekuatan, Kalam Qur'an.**

## I. PENDAHULUAN

Menurut keyakinan umat Islam, AlQur'an dianggap sebagai sumber ajaran Islam yang paling utama dan penting juga diterima sebagai kebenaran. Al-Qur'an adalah kitab suci yang berisi wahyu Allah yang secara bertahap disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW oleh malaikat Jibril, dengan tujuan memberikan pedoman hidup bagi umat Islam untuk mencapai keberkahan di dunia dan akhirat. Selain itu, Al-Qur'an mendorong manusia untuk merenungkan kebesaran penciptaan Allah dan keakuratan serta kesempurnaan ciptaannya, sehingga mereka dapat mencapai pemahaman yang lebih dalam tentang Allah.

Salah satu prinsip penting yang akan dibahas dalam Al-Qur'an adalah kekuatan pikiran, di mana pikiran merupakan hasil dari proses pemikiran akal untuk memahami sesuatu, dan mampu mewujudkan hal-hal tersebut ke dalam realitas, sehingga disebut dengan hukum tarik-menarik. Definisi dari hukum tarik-menarik ialah apa yang kita pikirkan dengan segenap perhatian, tenaga, dan pemusatan pikiran tercermin dalam kehidupan kita, baik positif maupun negative.

Pesan Al-Qur'an sangat menginspirasi: nikmati kebahagiaan sebelum mengejar kekayaan. Allah mengetahui bahwa usaha yang dilakukan dengan sukacita akan menghasilkan kepuasan. Dalam beberapa ayat, Allah selalu mengingatkan kita untuk bersukacita dalam memulai hidup ini. Berhati-hatilah mengatakan sesuatu karena kata-kata dapat memengaruhi diri, bahkan hingga perbuatan (action). Orang yang selalu bilang dia tidak bisa, tidak akan mau mencoba. Ia takut melakukan kesalahan. Karena ia telah mengeluarkan perasaan negatif sebelum mencapai keinginan-keinginannya, perasaan itu akan kembali ke dalam dirinya. Yakinkan bahwa apa pun yang Anda minta telah menjadi milik Anda. Pegang erat apa yang saya sebut sebagai keyakinan yang kuat. Percayalah pada hal-hal yang tak terlihat. (Lisa Nichols dalam buku *The Secret*).

Didalam Law of Attraction, kehidupan kita mencerminkan dan membuktikan pikiran-pikiran yang kita miliki di masa lalu, baik yang besar maupun yang dianggap remeh. Kita mewujudkan apa yang kita pikirkan, sehingga melihat kehidupan kita saat ini adalah cara untuk

melihat pikiran kita di masa lalu, karena itulah yang telah kita alami (Byrne, 2008: 9). Namun hukum Law of Attraction ini sudah ada di Islam dan disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW pada 14 abad silam. Dari Abu Hurairah radhiallu anhu berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَا ذَكَرْتُهُ فِي مَلَا خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شَبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُ هَرْوَلَةً. (رواه البخاري)

“Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata: Rasulullah bersabda, "Aku berada di sisi sang hamba sesuai dengan bagaimana ia berprasangka terhadap-Ku. Aku bersamanya ketika ia menyebut Namaku. Jika ia menyebut Namaku dalam hatinya, Aku pun menyebutnya dalam diri-Ku. Kalau dia mengingat-Ku di keramaian, maka Aku akan mengingatkannya di keramaian yang lebih baik dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diri-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan jika seseorang mendatangi-Ku dengan berjalan, Aku mendatanginya dengan berlari.”.(HR, bukhori) (alBukhori,2011: 837).

Ini menunjukkan bahwa tidak ada pertentangan antara Law of Attraction dan AlQur'an dalam hal hukum Islam. Namun, keyakinan Islam tentang proses terwujudnya Law of Attraction, yaitu keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dan mengontrol takdir mereka, menunjukkan bahwa tidak ada pertentangan. Dalam tafsir Ibnu Kasir, disebutkan bahwa Allah SWT memiliki sifat Arrohmaan, yang artinya Allah Maha Pengasih terhadap semua makhluknya baik di dunia maupun di akhirat, dan Arrohiim yang artinya sangat pengasih, khususnya kepada orang-orang mukmin. Dengan sifat Rohman-Nya, Allah SWT dapat memberikan apapun kepada makhluknya dan apapun yang mereka butuhkan. Law of Attraction telah diperlihatkan oleh Allah, yaitu ketika Nabi Ibrahim dibakar di atas bara api, dia percaya bahwa Allah tidak akan tinggal diam. Dengan tunduk pada firman Allah, alam sekitar mendorong Ibrahim (ayat

kauniyah), dan alam sekitar juga mendorong Ibrahim. Dalam Al-Qur'an, Allah berkata, "Wahai api! Jadilah kamu dingin dan penyelamat bagi Ibrahim." (Q.S. Al-Anbiya, 69). Dengan demikian, hukum ketertarikan memiliki hubungan langsung dengan peran Allah dalam memengaruhi tujuan hidup manusia. Akibatnya, sebagai orang yang beriman, kita harus berpikir positif dan menghindari prasangka buruk, baik kepada Allah maupun kepada sesama manusia.

Teori Law of Attraction meyakini bahwa melakukan kebaikan akan mengundang hal-hal baik, sementara melakukan keburukan akan menarik hal-hal yang buruk. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an, "Barangsiapa mengerjakan amal saleh, maka itu adalah untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri, kemudian kepada Tuhanmulah kamu dikembalikan" (Q.S. Al-Jatsiyah {45}: 15). Hal ini juga secara gamblang dijelaskan dalam (Q.S. Al-Zalzalah {99}: 7-8) yang artinya "Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan seberat dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa yang mengerjakan kejahatan sebesar dzarrah pun, niscaya dia akan melihat (balasan)nya pula.

Dari ayat-ayat tersebut, kita dapat memahami bahwa Allah mendorong hamba-Nya untuk selalu memikirkan hal-hal baik dan menyebarkan kebaikan (fastabiqul khairat), sementara dengan tegas melarang perilaku kasar (sayyiat) dan tindakan merusak (fasad). Kita bahkan harus bersikap baik kepada orang yang selalu berbuat jahat. Misalnya, kita diperintahkan untuk berdebat "dengan cara yang lebih baik" (Q.S. An-Nahl {16}: 125), dan melawan kejahatan "dengan cara yang lebih baik". Dalam setiap detik dari kehidupan kita, kita ditugaskan untuk menyebarkan cahaya kebajikan dan menyebarkan semangat kebajikan ke seluruh alam semesta.

## II. LANDASAN TEORI

### A. Law of Attraction

Hukum Tarik Menarik (Law of Attraction/LOA) dapat dijelaskan sebagai konsep di mana pikiran positif akan menarik hasil positif, sementara pikiran negatif akan menarik hal yang negatif. Kekuatan tarik menarik ini merupakan hasil dari energi kreatif alam semesta, dan pemahaman ini sejalan dengan keyakinan akan hukum Sunatullah.

Teori law of attraction menganggap bahwa tindakan baik akan memunculkan tindakan baik, dan sebaliknya, tindakan buruk akan menimbulkan tindakan buruk. Sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Jatsiyah (45): 15, "Barangsiapa mengerjakan kebajikan, maka itu untuk dirinya sendiri, dan barangsiapa mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri; kemudian kepada Tuhan-mu kamu dikembalikan". Hal ini juga sebagaimana secara gamblang dijelaskan dalam QS. Al-Zalzalah (99): 7-8 "Maka barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya. Dan barangsiapa mengerjakan kejahatan seberat zarah, niscaya dia akan melihat (balasan)nya." Dari ayat-ayat tersebut dapat dipahami bahwa Allah Swt. Menganjurkan hambanya untuk selalu berpikir sesuatu yang baik dan menebarkan kebaikan (fastabiqul khairat) dan Allah sangat melarang hambanya berbuat kekasaran (sayyiat) dan kerusakan (fasad). Serta Firman Allah "Berdoalah kepada-Ku, Niscaya akan Kuperkenankan bagimu". QS Al Mukmin: 60. Hal ini sangat selaras dengan hukum Law of Attraction. Sehingga pengetahuan terhadap hukum ini sangatlah penting selain akan menambah keimanan seseorang akan firmanNya juga akan membantu dalam kesuksesan hidup seseorang bahkan kejayaan umat islam itu sendiri.

## III. METODOLOGI PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif analitis yaitu dengan pengambilan data yang kemudian diolah dan dianalisis. Dalam penulisan ini, penulis menerapkan metode kualitatif untuk mengungkap dan memahami apa yang terdapat di dalam teks yang sedang diselidiki terkait The Law of Attraction dan bagaimana Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber energi law of attraction. Setelah mengumpulkan data, tahap selanjutnya adalah pengolahan dan analisis data. Metode deskriptif-analitis digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan dengan cara yang mirip dengan data kualitatif (Sugiyono, 2009: 7).

## IV. HASIL PENELITIAN

### A. Sumber Kekuatan Law of Attraction (Hukum Tarik-Menarik)

Menurut bahasa, "Law" ialah hukum, dan "atraction" ialah daya tarik (John dan Shadily, 2005: 45), dengan demikian, "Law of Attraction" adalah prinsip tarik-menarik yang saling berinteraksi. Esensi dari prinsip ini adalah bahwa pikiran manusia berinteraksi dengan semesta, mengubah apa yang dipikirkan manusia menjadi kenyataan. Hukum adalah peraturan resmi yang dinyatakan mengikat, yang dibuat oleh pemerintah atau penguasa, termasuk undang-undang yang mengatur kehidupan masyarakat, norma tertentu tentang peristiwa, dan putusan yang diambil oleh hakim dalam pengadilan. Dan tarik-menarik adalah fenomena di mana objek saling menarik satu sama lain. Konsep hukum tarik-menarik, seperti yang dijelaskan oleh Ahmad Rifa'i Rif'an, bahwa pikiran dan perasaan seseorang memiliki kekuatan untuk menarik pengalaman dan situasi yang sesuai dengan fokus dan emosi mereka.

Michael J. Losier adalah salah satu dari banyak teoretikus yang telah mengembangkan teori Law of Attraction sejak lama. Losier (2007) menyatakan bahwa teori ini secara umum, hal-hal yang kita berikan perhatian, energi, atau fokus akan secara konsisten menarik masuk ke dalam kehidupan kita.

Hukum tarik-menarik ini merupakan prinsip alamiah yang menunjukkan bahwa setiap aspek keberadaan kita merespons segala hal yang terjadi di alam semesta ini, baik secara sadar ataupun tidak. Dengan kata lain, hukum tarik-menarik ini memungkinkan kita untuk mewujudkan semua keinginan kita karena secara esensial, kita sendiri yang bertanggung jawab menarik berbagai pengalaman ke dalam kehidupan kita, baik itu positif maupun negatif. James Ray, salah satu pemikir terkenal memakai metafora menarik mengenai penggambaran Hukum Ketertarikan. Bayangkanlah, dunia ini seperti kisah lampu Aladin di dalam "Dongeng 1001 Malam". Bayangkan, ketika kita membutuhkan sesuatu, kita hanya perlu menggosok lampunya, dan kemudian muncul jin Ajaib yang berkata, "Your wish is my command," yang berarti harapan kita menjadi perintah bagi mereka. Bayangkan jika alam semesta mengatakan hal serupa kepada kita.

Hukum ketertarikan merespons setiap getaran yang kita pancarkan dengan menghasilkan lebih

banyak getaran, baik dari pikiran maupun perasaan. Ini berlaku tanpa memandang apakah getaran tersebut bersifat positif atau negatif. Dengan kata lain, hukum ini menyatakan bahwa apa pun yang kita pikirkan, akan kita tarik ke dalam kehidupan kita. Getaran yang ada dalam diri kita akan menarik frekuensi orang-orang di sekitar kita seperti teman yang sedih, gelisah, atau kesulitan tampaknya menangis, dan kita ikut merasakannya (Santoso, Karim, et al., 2023a). Oleh karena itu, orang dapat mempengaruhi kebenaran yang ada dalam diri kita, yang berarti kembalinya kegembiraan akan menghasilkan kegembiraan, dan kembalinya kesedihan juga akan menghasilkan kesedihan. Ini adalah proses yang dikenal sebagai *Law of Attraction*. Segala sesuatu yang kita inginkan, seperti kesuksesan, keberhasilan, dan getaran cita-cita kebahagiaan, menyebar ke mana-mana dan menarik pikiran yang positif.

Sebagai contoh, empat tahun yang lalu, ketika saya merantau untuk studi S1 di Sumatra

Barat, saya menduga bahwa hidup di perantauan ini penuh dengan ketidaknyamanan, sepertinya sulit untuk hidup di kota orang, dan saya tidak yakin apakah saya akan aman di perantauan. Orang tua saya selalu mengingatkan saya untuk berhati-hati saat tinggal di kampung orang. Mereka selalu menasihati saya untuk bertanya pada polisi atau petugas lainnya jika saya tersesat. Pada saat itu, saya tidak segera memahami nasihat orang tua karena orang tua selalu khawatir tentang anaknya yang akan pergi merantau dari tanah kelahirannya. Saya percaya bahwa apa pun yang terjadi pada kita, asalkan kita bertindak baik, orang lain akan membalasnya dengan baik juga.

Saya memberanikan diri untuk bertanya kepada orang lain setelah beberapa kali nyasar selama berada di Bukittinggi. Saya benar-benar percaya bahwa mereka tidak mungkin menipu saya. Yang penting adalah untuk tetap ramah dan bertanya dengan mereka, dan insya Allah, mereka akan memberikan informasi yang benar. Akibatnya, begitulah yang terjadi mereka baik-baik saja dan tidak menipu saya. Orang yang tampak buruk tidak selalu buruk dan orang yang tampak baik mungkin lebih buruk dari orang jahat.

Demikianlah hukum ketertarikan mempengaruhi kehidupan kita. Itu benar-benar ada dan nyata, tetapi sayangnya, sebagian dari kita tidak tahu bagaimana berkompromi dengan hukum tersebut. Selain itu, penting bagi kita

untuk memahami bagaimana kita dapat menggunakan hukum tersebut untuk mencapai kebahagiaan dan keberhasilan dalam hidup kita. Jangan khawatir, takut atau gelisah. Al-Qur'an banyak membahas cara mengelola diri sendiri, terutama pikiran dan perasaan, untuk mencapai kebahagiaan dan kesuksesan hidup yang sesuai dengan Hukum Ketertarikan.

## B. Pusat Energi In the Al-Qur'an

Al-Qur'an sebagai kitab suci yang diberikan oleh Allah SWT kepada seluruh umat manusia, memberikan bimbingan dan penyembuhan bagi siapa pun yang membacanya atau mendengarkannya, terutama bagi orang-orang yang beriman kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, serta memiliki keimanan yang teguh. Allah Swt. berfirman dalam QS. al-Anfal: 2

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ  
 قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ  
 رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Yang artinya: "Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka Ayat-ayat-Nya, bertambahlah iman mereka (karenanya) dan kepada Rabblah mereka bertawakkal,".

Jadi, mereka yang memperoleh apa yang mereka harapkan dari Al-Qur'an adalah yang mendengarkan ayat-ayat Allah dengan hati yang khusyuk karena iman dan takut kepada-Nya. Setelah menyadari bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang memiliki kekuatan penyembuhan bagi berbagai penyakit, baik fisik maupun mental, kita harus menyadari bahwa setiap surah atau ayat di dalamnya memiliki energi penyembuhan yang kuat.

Penelitian tentang Al-Qur'an sebagai sumber pengetahuan utama telah dilakukan sejak masa sahabat Nabi, namun dengan tingkat kedalaman yang lebih besar. Al-Qur'an, sumber hukum Islam yang paling penting, mengandung banyak pelajaran dan peringatan tentang bagaimana kehidupan manusia diatur. Jika seseorang menelaah Al-Qur'an secara menyeluruh, mereka akan menemukan banyak hukum ketertarikan. Dalam Al-Qur'an menyatakan memang benar dan hal tersebut didukung pada ayat 2 surah Al-Baqarah yang berbunyi "Kitab (Al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi mereka yang bertaqwa."

Menurut Michael J. Losier (2007),  
 Hukum Ketertarikan (Law Of

Attraction), adalah prinsip bahwa apa pun yang kita pikirkan dengan penuh keyakinan, energi, dan fokus pikiran, baik positif maupun negatif, akan menjadi kenyataan dalam hidup kita. Energi merupakan konsep abstrak yang sulit dibuktikan secara konkret namun bisa dirasakan keberadaannya, ia adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan. Hukum energi dalam bidang fisika menyatakan bahwa energi tidak dapat diciptakan atau dihancurkan, melainkan hanya dapat berubah bentuk. Contohnya seperti kipas angin yang berputar di kamar. Gerakan kipas angin merupakan transformasi dari energi listrik menjadi energi gerak. Televisi yang menyala di ruangan adalah proses perubahan dari energi listrik menjadi energi cahaya dan energi bunyi.

Begitu pula dengan Al-Qur'an memiliki energi yang tidak dapat dihilangkan. Ia mengalami transformasi. Karena Al-Qur'an berasal dari Sang Mahadahsyat, daya tariknya sangat kuat. Ia juga merupakan firman Allah yang langsung disampaikan kepada orang-orang yang dipilih. Al-Qur'an memberi manusia banyak energi seperti energi doa, syukur, dan sabar. Karena setiap perkataan Al-Qur'an adalah kebenaran (*haqq*), bacaan-bacaannya bersifat konkret atau nyata. Ada banyak nasihat yang baik di dalamnya. Selain itu, ada banyak nilai-nilai yang berkaitan dengan pendidikan, sejarah, pengorbanan, kesuksesan, kebahagiaan, dan lainnya. Namun, semua itu masih merupakan konsep abstrak. Setelah kita dapat mewujudkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui doa, syukur, dan sabar, ia akan menjadi nyata.

## 1. Energi Doa

Jika seseorang memantaskan diri dan berpikir bahwa doanya sudah terwujud, maka doanya akan terwujud dengan cepat. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Allah SWT dalam Q.S. Al-Mu'min 40:60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِذَا هُنَّ الْهَدْيِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ  
 عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ  
 دَاخِرِينَ

Artinya: Dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Ku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina".

Ini adalah karunia dan kemurahan dari Allah SWT, Dia meminta hamba-hamba-Nya untuk

berdoa kepada-Nya dan Dia menegaskan bahwa Dia akan mengabulkan doa-doa mereka. Sebagaimana yang dikatakan oleh Sufyan ats Tsauri, "Wahai Dzat yang penuh kasih kepada hamba yang sering meminta kepada-Nya, dan semakin banyak meminta. Wahai Dzat yang tidak menyukai hamba yang jarang meminta kepadaNya, bahkan tidak meminta sama sekali. Tidak ada yang seperti Engkau. Dari penafsiran ayat tersebut, Allah sangat mendorong hamba-Nya untuk berdoa dengan banyak, karena doa adalah yang paling Dia sukai.

Doa berasal dari kata kerja Arab "Da'aa," yang secara etimologis berarti "seruan", panggilan, ajakan, atau permintaan. Dalam konteks terminologi, doa merujuk pada memohon kepada Allah SWT dengan sungguh-sungguh dan penuh harapan, meminta kebaikan dari-Nya. Orang yang senantiasa membaca dan mengamalkan Al-Qur'an akan mendapatkan saluran energi doa, karena doa dan membaca Al-Qur'an merupakan aktivitas yang hampir sama, keduanya adalah medium komunikasi dengan Allah.

Dalam buku *The Secret*, ada bagian dari aturan dan hukum *Law of Attraction* yang mirip dengan doa, jika seseorang dapat menyelaraskan keduanya, maka doanya akan menjadi kenyataan dengan cepat.

Doa sebanding dengan harapan: jika seseorang berdoa tanpa memiliki harapan, doa tersebut akan sulit terlaksana, namun jika seseorang berdoa dengan harapan, doa itu akan terkabul dengan cepat. Konsep ini mencocok dengan prinsip *Law of Attraction*, yang menyatakan bahwa ketika seseorang secara konsisten membayangkan sesuatu, maka hal tersebut akan segera menjadi kenyataan. Jika seseorang berdoa, tetapi harapannya bercabang atau tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka pelaksanaan doa akan sulit sesuai dengan prinsip tarik-menariknya.

Pada dasarnya, doa adalah adab (kesopanan) karena kita akan selalu membutuhkan segalanya dari Allah swt, tidak peduli apa yang terjadi. seperti yang dinyatakan oleh firman Allah,

"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka jawablah bahwa Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila mereka memohon kepada-Ku. Mereka harus mengikuti segala perintah-Ku dan beriman kepada-Ku,

agar mereka selalu benar" (Q.S. Al-Baqarah {2}:186). Dari firman tersebut seseorang akan meningkatkan keyakinan bahwa doa akan dikabulkan oleh Allah SWT karena ada proses, mekanisme, dan efek dari gelombang pikiran dan perasaan.

## 2. Energi Syukur

Menurut buku M. Quraish Shihab, istilah "syukur" dalam al-Qur'an berasal dari bahasa Arab. Kata kerja yang terkait dengan syukur seperti "syakara", "yasykuru", "syukran", "wa syukuran", dan "wa syukuran" merupakan bentuk mashdar dari kata kerja tersebut. Secara etimologis, "syukur" berarti memberikan pujian atas kebaikan dan kelimpahan sesuatu.. Kata kerja ini berasal dari huruf-huruf syin, kaf, dan ra'. Syukur juga berarti membuat sesuatu terlihat dan menunjukkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah syara', syukur adalah mengakui nikmat Allah, dengan posisi yang sesuai dan menggunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak dan petunjuk-Nya.

Mengutip pendapat Ar-Raghib Al-Isfahani, bahwa kata "syukur" berarti "gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan", para ulama juga berpendapat bahwa kata "syukur" berasal dari kata "syakara", yang berarti "membuka".

Pada konteks ini, Al-Qur'an menekankan pentingnya bersikap terbuka dalam hidup sebagai cara untuk menunjukkan rasa syukur. Secara jelas, ayat dalam Al-Qur'an yang mengabadikan pengakuan syukur Nabi Sulaiman, "Ini adalah sebagian anugerah Tuhan-Ku, untuk mengujiku apakah aku bersyukur atau kufur" (Q.S. An-Naml:

40), sementara ayat lain, "Adapun terhadap nikmat Tuhanmu, maka hendaklah engkau menyebutnyebut" (Q.S. Adh-Dhuha: 2), menunjukkan betapa pentingnya untuk tetap terbuka. "Allah senang melihat bekas (bukti) nikmat-Nya dalam penampilan hamba-Nya," kata Nabi Muhammad Saw.

Menurut Takdir (2018), kata "syukur" yang ada pada Al-Qur'an sama dengan kata "hamdalah", yang merupakan ucapan terima kasih yang ditunjukkan dalam bentuk tindakan atau perkataan sebagai bukti ketaatan seorang hamba kepada Tuhannya. Menurut Ibnul Qoyyim, kesempurnaan syukur melibatkan lima pilar. Jika salah satu pilar tersebut tidak ada, maka syukur belum sempurna. Pilar pertama menyatakan bahwa orang yang bersyukur harus patuh kepada yang memberi nikmat.. Pilar

kedua mengatakan bahwa nikmat berasal dari Allah, dan pilar ketiga dan keempat memuji pemberi nikmat. Pilar kelima mengatakan bahwa orang yang bersyukur tidak boleh mempergunakan nikmat yang telah diberikan Allah dengan berbicara tentang maksiat dan segala yang dibenci-Nya.

Suka berterima kasih, sadar diri, tidak sombong, dan tidak lupa Tuhan adalah kunci dari syukur. Bagi seorang Muslim, ingat Allah adalah cara terbaik untuk menunjukkan rasa syukur. Syukur sering dianggap sama dengan mengucapkan "terima kasih", dan semua pujian hanya ditujukan kepada Allah semata. Semakin kita rajin bersyukur dan berterima kasih, kita akan merasa lebih baik, lebih damai, dan lebih bahagia.

Dengan demikian energi syukur adalah salah satu pusat energi dalam Al-Qur'an yang selalu menekankan pentingnya bersyukur. Sifat kesyukuran ini tampaknya memiliki keistimewaan di mata Allah SWT. Banyak ayat dalam Al-Qur'an yang memerintahkan untuk mempertajam kesyukuran (tasyakkur) setiap saat. Salah satunya adalah ayat 7 surah 14 dari surah Ibrahim, yang berbunyi, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku yang sangat berat." Dalam ayat lain

(Q.S. Al-Baqarah {2}: 152), "Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." Al-Qur'an sangat kuat dalam memberikan petunjuk untuk bersyukur kepada Allah tanpa henti. Jika kita lebih bersyukur, kita akan menemukan lebih banyak kenikmatan dalam hidup.

### 3. Energi Sabar

Menurut Muhammad bin Shalih Al-

Munajjid dalam bukunya, "Sabar adalah bertahan dalam melakukan perintah Allah dan menahan diri dari melakukan hal-hal yang dilarang Allah." Oleh karena itu beliau menyimpulkan bahwa dalam konsep "sabab" terdapat arti menahan diri, bertahan, dan keteguhan. Dalam terjemahan Indonesia, buku ini disebut sebagai "Silsilah Amalan Hati." Sabar tidak berarti berhenti berusaha atau bekerja. Sebaliknya, sabar adalah menahan diri untuk tetap bersemangat dalam bekerja, bukan malas. Jika seseorang berusaha untuk bersabar,

Allah akan memberikan kekuatan untuk bersabar kepadanya. Kesabaran adalah nikmat energi yang paling baik dan luas.

Menurut Quraish Shihab (2001: 119–120), dalam kamus Al-Quran, kata sabar memiliki makna yang kaya, salah satunya adalah menahan diri atau membatasi keinginan untuk mencapai sesuatu yang lebih baik. Sabar bukanlah tanda kelemahan atau penerimaan pasif terhadap keadaan, melainkan merupakan upaya kuat dari jiwa seseorang untuk menguasai atau mengendalikan dirinya sendiri. Sabar menggambarkan perjuangan yang menunjukkan kekuatan batin individu dalam menghadapi tantangan dan mengatasi hawa nafsu. Namun, sabar bukan berarti menekan semua keinginan hingga terlupakan di bawah kesadaran, yang dapat menyebabkan masalah kejiwaan. Sebaliknya, sabar merupakan sikap bijaksana dalam menghadapi cobaan dan menjaga keseimbangan emosional serta spiritual.

Kata sabar beserta derivasi disebutkan dalam Al-Qur'an, menunjukkan betapa pentingnya sabar dalam hidup manusia. Contohnya ayat berikut menunjukkan bahwa Allah bersama orang sabar dalam Q.S. Al-Baqarah (2): 153:

اِنَّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصَّابِرِيْنَ

Artinya: hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan lakukan salat sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar. Dalam ayat tersebut, Allah SWT mengungkapkan penghargaan-Nya terhadap orang-orang yang sabar dengan menyatakan bahwa Dia bersama mereka yang sabar. Hal ini menggambarkan kedudukan istimewa orang-orang yang memiliki sifat sabar, karena mereka termasuk dalam kategori yang sama dengan Allah. Kehadiran Allah bersama orang-orang yang sabar menunjukkan kekuatan dan dukungan ilahi yang tidak terbatas, menjadikan mereka berada dalam lingkup keistimewaan dan perlindungan-Nya. Keyakinan ini memberikan harapan dan kekuatan kepada individu untuk menghadapi segala cobaan dan tantangan dalam hidup, karena keberadaan Allah yang mendampingi mereka menjanjikan kemungkinan-kemungkinan yang tak terbatas.

Seperti yang telah dipaparkan dari beberapa definisi sabar, sabar memiliki makna yang sangat luas. Ini terlihat berbeda dengan kepercayaan umum bahwa sabar selalu

dikaitkan dengan cara menghadapi musibah. Apa yang Anda lakukan saat menghadapi kesulitan selalu menunjukkan rasa sabar. Sebagaimana dijelaskan oleh Nasaruddin Umar (2014: 197), Ini adalah pemahaman yang salah dan menyebabkan orang kehilangan arti sabar yang sangat luas. Ketika sabar hanya digunakan saat menghadapi musibah, kekuatan sabar yang luar biasa tidak pernah digunakan oleh manusia untuk mengatasi berbagai masalah dalam hidup. Nasaruddin Umar mengatakan sabar adalah potensi diri yang memungkinkan seseorang untuk melaksanakan peran khalifah dan hamba Allah.

### C. Analisis Al-Qur'an

Al-Qur'an telah menyediakan berbagai solusi untuk masalah hidup sejak diwahyukan. Al-Qur'an memiliki banyak surah yang memberikan panduan untuk hidup ini. Bahkan, setiap surah memiliki karakter yang unik. Karena itu, Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk memberikan solusi untuk semua masalah yang muncul dalam hidup kita.

Ali bin Abi Thalib pernah menyatakan bahwa Al-Qur'an tetap abadi karena sering diulang-ulang. Keajaiban-keajaibannya tak akan pernah habis. Setiap orang yang mengemukakan sesuatu sesuai dengan ajaran Al-Qur'an akan dianggap benar, dan mereka yang mengikutinya akan diberikan pahala, dan siapa pun yang mengajak orang lain kepada Al-Qur'an akan diberi petunjuk menuju jalan yang lurus (shirat al-mustaqim).

Oleh karena itu, Al-Qur'an dimaksudkan untuk mendampingi bahtera manusia dalam perjalanan mereka di bumi ini. Orang-orang yang terus bertanya tentang pesannya akan mendapatkan jawaban yang tepat. Namun, sayangnya, sebagian dari kita lebih suka mencari solusi untuk masalah hidup kita melalui buku ramalan, primbon, tarot, dan sebagainya.

Setiap pemikiran individu membentuk arah masa depannya, tanpa terkecuali, entah disadari atau tidak. Pikiran tak pernah berhenti bekerja dan tidak bisa memutuskan untuk tidak menciptakan, karena penciptaan itu sendiri tak pernah berhenti. Seperti halnya hukum gravitasi, Law of Attraction tidak pernah berhenti bekerja sesuai dengan hukum ketertarikannya. Respon Al-Qur'an tidak diperoleh begitu saja karena bagaimana Al-Qur'an akan memenuhi keinginan seseorang

jika kita tidak mau mempelajarinya. Selain itu, Rasulullah SAW telah menasihati kita untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai jiwa kita; "Akhlak beliau adalah Al-Qur'an," kata Aisyah (HR Muslim). Rahmat Allah akan selalu menyertai kita jika kita berjiwa Al-Qur'an.

Sangatlah penting bagi kita yang menjalani kehidupan pada masa sekarang. Untuk memiliki Al-Qur'an. Oleh karena itu, kita harus memahami maksud Al-Qur'an dan mendekatinya. Selain itu, kita harus terus berusaha untuk mendayagukannya supaya dapat berkomunikasi dengan kita. Kita juga harus benar-benar memahami cara menggunakan Al-Qur'an supaya manfaat dan syafaatnya benar-benar menyatu dalam kehidupan kita dan menjadi sumber kebahagiaan.

Tak hanya itu, untuk mengarungi kehidupan di dunia ini sesuai dengan prinsip hukum tarik-menarik, kita perlu memiliki kekuatan energi Al-Qur'an di dalam jiwa kita. *Bukankah hukum ketertarikan adalah "sunnatullah" ia tunduk pada hukum-hukum Allah ("design of God")*. Karena memang, hukum ketertarikan di alam semesta ini diatur oleh Allah SWT. Allah mengatakan:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ ۚ يَكْوَرُ  
الَّيْلُ عَلَى النَّهَارِ وَيَكْوَرُ النَّهَارُ عَلَى اللَّيْلِ ۚ وَسَخَّرَ  
الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ ۚ كُلٌّ يَجْرِي لِأَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ أَلَا  
هُوَ الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ

Artinya: Dia menciptakan langit dan bumi dengan (tujuan) yang benar, dia memasukkan malam atas siang dan memasukkan siang atas malam dan menundukkan matahari dan bulan, masing-masing berjalan menurut waktu yang ditentukan. "Ingatlah! Dia-lah Yang Mahamulia, Maha Pengampun" (Q.S. Az-Zumar {39}: 5).

Secara sederhana, Al-Qur'an merujuk pada kitabullah atau kalamullah yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Bagi mereka yang membacanya, Al-Qur'an adalah bentuk ibadah. Struktur dan kontennya merupakan mukjizat, baik dalam bentuk mushaf atau dalam pengulangan yang telah terbukti secara luas. Al-Qur'an bukan hanya sekadar teks, tetapi juga merupakan sumber keajaiban dan keajaiban yang menginspirasi kehidupan umat manusia sepanjang zaman. Keberadaannya tidak hanya mempengaruhi spiritualitas individu, tetapi juga memberikan panduan dan arahan yang relevan untuk menjalani kehidupan yang bermakna dan bermanfaat.



Kitab terbaik adalah Al-Qur'an untuk panduan hidup karena merespons dan menjawab pertanyaan hamba-Nya serta memberikan solusi untuk semua masalah yang dihadapi manusia. Salah satu cara untuk merespons Al-Qur'an yaitu dengan menggunakan doa-doa di dalamnya kemudian diiringi dengan syukur lalu sabar. Sejatinya, hukum ketertarikan akan merespons semua keinginan seseorang. Apa yang di fokuskan, itulah yang di peroleh. Oleh sebab itu, tidaklah mengherankan kehidupan orang-orang yang memahami Al-Qur'an jauh dari kesengsaraan hidup. Mereka hidup tenang, damai, dan bahagia. Di dalam Alquran, lafadz "doa" disebutkan 202 kali dalam 56 surat. Berikut beberapa contoh lafadz doa yang terdapat di dalam Al-Qur'an:

Lafadz	Jumlah Ayat	Makna
دَعَوْهُمْ	Nuh ayat 71	Menyeru mereka
دَعُونَ	Ath-Thur Ayat 13	Mendorong
دَعَان	Ath-Thur Ayat 13	Sekuat-kuatnya
دَعَان	Al-Baqarah Ayat 186	Berdoa kepadaKu
دَعَانَا	Yunus Ayat 12 Az-Zumar Ayat 49	Berdoa kepada Kami
دَعُوا	Al-A'raf Ayat 189	Bermohon
دَعُوا	Yunus Ayat 10 Maryam Ayat 19 Al-Furqan Ayat 13 Al-Ankabut Ayat 65 Ar-Rum Ayat 33 Luqman Ayat 32	Berdoa
دَعَوْتُ	Nuh Ayat 71	Telah menyeru
دَعَوْتُكَمْ	Ibrahim Ayat 22	Menyeru kamu
ادْعُوهُمْ	Al-A'raf Ayat 193	Menyeru mereka

دَعَاكُمْ	Al-Anfal Ayat 24 Ar-Rum Ayat 25	Menyeru
تَدْعُونَنَا	Ibrahim Ayat 9	Kamu serukan kepada kami
تَدْعُهُمْ	Al-Kahfi Ayat 57	Menyeru mereka

Itulah beberapa contoh lafadz doa yang terdapat di beberapa surah, dengan demikian doa adalah cara seorang hamba meminta sesuatu kepada Allah SWT, meminta apa yang dia inginkan. Ini juga merupakan cara bagi seorang hamba untuk berkomunikasi dengan Allah tentang masalah yang dia hadapi. Selanjutnya pusat energi yang terkandung dalam Al-Qur'an ialah energi Syukur. Meskipun dikehidupan penuh dengan kesulitan dan tantangan, tetaplah bersyukur karena Allah telah memberi banyak nikmat kepada hambaNya.

Syukur adalah ajaran Islam yang sangat penting sehingga disebutkan dalam al-Qur'an dan hadis bersama dengan zikir dan ibadah kepada Allah. Syukur mencakup tindakan hati, lisan, dan anggota tubuh lainnya dalam arti yang luas. Namun, banyak orang hanya bersyukur secara lisan (Madani, 2015). Oleh karena itu, pentingnya perintah untuk bersyukur yang terdapat dalam Al-Qur'an harus menjadi fokus perhatian. Al-Qur'an menguraikan konsep syukur melalui berbagai istilah yang berbeda. menegaskan betapa pentingnya sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Lebih dari sekadar ungkapan terima kasih, syukur dalam Islam mencakup pengakuan akan nikmat Allah, kesadaran akan karunia-Nya, dan keterlibatan aktif dalam menghargai serta memanfaatkan nikmat-Nya. Hal ini menegaskan bahwa sikap bersyukur bukan hanya sekedar amalan, tetapi juga merupakan kunci untuk mencapai kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam hidup. Kata "syukur" sendiri disebutkan sebanyak 75 kali dalam AlQur'an, bersama dengan derivasinya yang tersebar di 37 surah. Beberapa di antaranya adalah:

Lafadz	Jumlah Ayat	Makna
شَكَرُوا	Al-Furqan Ayat 62	Bersyukur
يَهْتَكِرُ	Luqman Ayat 12	Bersyukur

شَكَرًا	Al-Insan Ayat 9	Terima kasih
وَشَكَرُوا	Al-Baqarah Ayat 152 Al- 'Ankabut Ayat 17	Dan bersyukurlah kalian
شَاكِرِينَ	Al-A'raf Ayat 17	Orang-orang yang bersyukur
شُكْرًا	Saba' Ayat 13	Untuk (bersyukur)
الْهَشْكُورُ	Saba' Ayat 13	Yang bersyukur
اشْكُرْ	Luqman Ayat 14	Bersyukurlah
الشَّاكِرِينَ	Ali 'Imran Ayat 145	Orang-orang yang bersyukur
شَكَرْتُمْ	Ibrahim Ayat 7	Kalian bersyukur
أَشْكُرُ	An-Naml Ayat 19	Aku mensyukuri
	Al-Ahqaf Ayat 15	
أَشْكُرُ	An-Naml Ayat 40	Apakah aku bersyukur
بِالشَّاكِرِينَ	Al-An'am Ayat 53	Tentang orang- orang yang bersyukur

Ayat-ayat tersebut membicarakan tentang konsep syukur yang memiliki beragam makna. Jika dianalisis secara lebih mendalam, akan ditemukan bahwa ayat-ayat tersebut menjelaskan beberapa aspek, baik secara eksplisit maupun implisit. Hal ini mencakup subjek yang bersyukur, objek syukur, cara bersyukur, hal-hal yang patut disyukuri, dan manfaat bersyukur. Penting untuk dicatat bahwa kata "syukur" terletak di berbagai posisi dalam ayat, ada yang di bagian tengah dan ada yang di akhir. Dalam Al-Qur'an, kata "syukur" memiliki banyak makna, sering kali muncul dengan variasi makna yang berbeda. Begitu pula, terdapat kata-kata yang berbeda namun memiliki makna yang serupa. Penting untuk memahami setiap kata dengan cermat dalam konteks Al-Qur'an untuk menghindari penafsiran yang ambigu. Dalam bahasa Arab, bersyukur (syakara) berarti mengakui kebaikan. Misalnya, kita mengucapkan kata

"syakartullah-a" atau "syakartu lillah-i", yang berarti "Aku berterima kasih kepada Allah" dan berarti mensyukuri nikmat yang diberikan oleh Allah.

Selanjutnya setelah seseorang memohon kepada Sang Khalik dengan berdoa kemudian diiringi dengan syukur seseorang juga harus membutuhkan energi sabar dalam menghadapi rintangan atau ujian hidup. Dalam Islam, sabar adalah sesuatu yang sangat dihormati. Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan petunjuk yang indah kepada orang-orang yang sabar. Ini menunjukkan betapa baik dan akrabnya Tuhan dengan orang-orang yang sabar. Kesabarannya selalu bergantung pada iman yang teguh atau aqidah Islam, dan hanya bergantung pada keyakinan tulus kepada Allah SWT. Di dalam Al-Qur'an terdapat lafadz sabar yang berjumlah 103 lafadz sabar, berikut beberapa contoh ayat yang menunjukkan makna kesabaran:

Lafadz	Jumlah Ayat	Makna
فَاصْبِرْ	Al-Insan Ayat 24 Al-Ma'arij Ayat 5 Al-Ahqaf Ayat 35 Qaf Ayat 39	Maka bersabarlah kamu
صَبْرًا	Al-Ma'arij Ayat 5	Dengan kesabaran
تَصَبَّرُوا	Ali 'Imran Ayat 125	Kalian bersabar
اصْبِرُوا وَصَابِرُوا	Ali 'Imran Ayat 200	Bersabarlah kalian dan tingkatkan kesabaran kalian
وَاصْبِرُوا	Al-Anfal Ayat 46	Dan bersabarlah kalian
بِالْهَبِيرِ	Al-Baqarah Ayat 45	Dengan sabar

	Al-Baqarah Ayat 153	
وَاصْبِرْ	Luqman Ayat 17 At-Tur Ayat 48	Dan bersabarlah
ال هص برين	Ali 'Imran Ayat 142 Ali 'Imran Ayat 146 Al- Baqarah Ayat 155	Orang-orang yang sabar
صَبْرًا	Fussilat Ayat 35 An-Nahl Ayat 96 Hud Ayat 11 Al-Insan Ayat 12	Mereka bersabar
ال هصير ون	Az-Zumar Ayat 10	Orang-orang yang sabar
صَبْرًا	Asy- Syura Ayat 43 Al-Ahqaf Ayat 35	Bersabar
صَبْرًا تَمُّ	Ar-Ra'd Ayat 24	Kesabaran kalian

Contoh diatas merupakan beberapa lafadz sabar yang terdapat di dalam Al-Qur'an, jika dikembangkan dengan benar, sabar adalah energi yang sangat kuat yang dapat menghasilkan kesuksesan besar. Jika dikelola dengan benar, sabar dapat berubah menjadi kekuatan yang kuat.

**D. Kolaborasi Energi Doa, Syukur, dan Sabar** Pada kesempatan sebelumnya, kita telah membahas tentang tiga energi: doa, syukur, dan sabar. Dalam artikel ini, penulis akan menggabungkan ketiga energi tersebut. Penulis menyadari betapa seringnya kita hanya berkonsentrasi pada satu energi, yaitu energi doa, meskipun ketiga elemen ini sangat terkait

satu sama lain untuk menciptakan kebahagiaan dalam hidup kita. Doa, syukur, dan sabar harus digabungkan.

Sebuah tamsil, bayangkan jika kita membuat secangkir kopi tanpa gula. Apa yang terjadi pada minuman tersebut, pahit bukan rasanya. Untuk menyajikan secangkir kopi yang enak tentu membutuhkan gula sebagai pemanis, kemudian memerlukan air hangat, dan tidak boleh terlewatkan sendok untuk mengaduknya. Kita campurkan bubuk kopi, gula, dan air hangat. Lalu, kita aduk sampai benar-benar merata. Rasanya pasti nikmat. Begitupun dengan kehidupan ini. Kita membutuhkan doa, syukur, dan sabar secara bersamaan. Kemudian kita aduk ketiga komponen tersebut. Dalam perkataan lain, apabila kita melakukan kolaborasi antara ketiganya, maka kita akan merasakan nikmatnya menjalani hidup ini.

Pasalnya, sampai saat ini kita berdoa tanpa dibarengi dengan syukur. Begitupun, kita bersyukur tanpa diiringi dengan kesabaran. Ketika kita diberikan kenikmatan, lantas kita bersyukur. Namun saat Allah menguji kita dengan kesengsaraan, kita lupa untuk bersabar. Pada hakikatnya, rasa syukur dan kesabaran haruslah beriringan. Syukur merupakan hasil dari sikap sabar. Seseorang yang terus-menerus berlatih kesabaran, kemungkinan besar juga akan memiliki tingkat kebersyukuran yang sepadan. Terdapat sebuah pernyataan Rasulullah SAW. tentang kesabaran dan ke syukuran. "Begitu menariknya keadaan orang yang beriman. Segala urusannya menjadi berkah baginya. Hal ini khusus bagi orang-orang yang beriman. Ketika dia merasakan kegembiraan, dia bersyukur, dan itu adalah kebaikan baginya. Ketika dia diuji dengan kesulitan, dia bersabar, dan juga itu adalah kebaikan baginya." (H.R. Muslim). Pernyataan Rasulullah SAW. tersebut semakin memperkuat bahwa sabar dan syukur harus dilakukan sejalan. Manakala seseorang mendapatkan kesenangan, kesyukuran adalah bayarannya, dan ketika kita diterpa badai kesengsaraan maka sabar adalah bayarannya. Semua bayaran itu ditujukan untuk kebaikan diri kita.

Dengan demikian, mari kita pahami bahwa doa, syukur, dan sabar harus berkelindan dalam kehidupan kita. Ketiganya melebur menjadi satu keutuhan. Doa tidak akan mungkin terkabulkan tanpa adanya kesyukuran dan kesabaran. Sebenarnya Allah senantiasa mengabulkan permintaan hamba-Nya. Dia memberikan apa

yang kita inginkan. Bahkan sampai detik ini, Dia telah memberikan apa yang kita idam-idamkan, meskipun terkadang kesadaran luput hadir di dalam diri kita.

Lalu, bagaimanakah ketiga komponen tersebut bekerja dalam kehidupan kita sehingga doa-doa kita terkabulkan, hidup bahagia, tenang dan seterusnya. Terdapat beberapa cara yang dapat kita lakukan agar hidup kita bertaburkan bunga-bunga kebahagiaan. Diantaranya adalah:

### **1. Kenalilah Apa Yang Sebenarnya Kita Inginkan**

Mengenali keinginan-keinginan memang bukan pekerjaan yang mudah. Sering kali kita berdoa kepada Allah SWT. untuk meminta keinginan-keinginan yang sesungguhnya tidak sesuai dengan isi hati kita. Kita meminta sebuah kebahagiaan, tapi hati kita selalu diliputi kemurungan. Kita memohon kelimpahan, tetapi kita selalu takut akan kemiskinan dan meragukan terkabulnya doa tersebut.

Cara paling efektif untuk mengenali apa yang kita inginkan, yakni dengan bertanya kepada diri sendiri. Kemudian, kenali apa yang membuat kita bahagia dan jadikan identifikasi diri ini sebagai kebiasaan. Cobalah memncatat hal apa saja yang sangat kita inginkan. Hanya kita yang mengetahui hal apa saja yang dengannya dapat menjadikan kita bersemangat, senang, dan mengerjakannya tanpa terbebani.

Jika kita belum mengetahui apa keinginan kita dalam kehidupan ini, maka, bermohonlah kepada-Nya agar dapat memudahkan jalan terbaik dalam kehidupan kita. Kita dapat memohon keinginan-keinginan kepada Allah SWT. terhadap diri kita, karena Allah telah mempersiapkan scenario dalam kehidupan hamba-Nya.

### **1. Teruslah Berdoa Saat Senang maupun Susah**

Tetaplah berdoa kepada-Nya dalam segala keadaan, baik susah maupun senang. Doa harus dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan. Allah tidak senang menyaksikan hamba-hamba-Nya yang melantunkan doa-doa kepada-Nya disaat tertimpa musibah saja. Tapi, setelah musibah itu pergi mereka melupakan Allah.

Tidak diragukan lagi, orang-orang yang selalu berdoa, baik susah maupun senang, akan mendapatkan sambutan baik dari Allah SWT. Maka sebaiknya, kita perlu kembali mengoreksi

diri kita selama ini. Sebagaimana firman Allah, “Mereka melupakan Allah, maka Allah pun melupakan mereka.” (Q.S. At-taubah {9}: 68). Jika kita tidak mau berdoa kepada-Nya, kita termasuk kelompok orang yang sombong, dan takabur. Doa termasuk salah satu wujud penghargaan kita kepada Allah SWT. Doa memang menjadi tanggungan manusia sebagai hamba Allah.

### **2. Tanamkan Kuat-Kuat Apa Tujuan Doa Kita**

Kita tidak cukup mengenali keinginan kita. Kita harus memberikan perhatian positif lebih banyak lagi perhatian positif inilah yang diwujudkan dengan tujuan do akita. Tujuan doa kita memiliki nilai yang positif, maka dari itu, hindarilah pikiran-pikiran negative. Seperti halnya, jauhilah dalam hati dan pikiran kita yang selalu focus pada keraguan-raguan, ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan.

Dalam hukum ketertarikan akan melipatgandakan apa saja yang kita pikirkan dengan segenap energi dan focus terhadap pikiran. Tatkala kita ingin doa-doa kita dikabulkan oleh Allah, curahkan seluruh perasaan dan pikiran kita pada keinginan-keinginan tersebut. Hukum tarikmenarik akan menanggapi energi yang kita pancarkan saat ini. Bahkan, ketika fokus kita hanya pada Allah, doa kita memiliki kekuatan untuk menggerakkan segalanya. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Muadz bin Jabal, Nabi SAW. mengemukakan, “Bila engkau mengenal Allah sebagaimana mestinya Dia dikenali, pastilah gunung-gunung dapat kau gerakkan dengan doamu.” Demikianlah pentingnya menanamkan tujuan doa dan memfokuskan pikiran dan perasaan kita pada keinginan-keinginan yang kita panjatkan saat berdoa.

Menghidupkan rasa syukur di dalam hati membantu kita menarik lebih banyak energi positif yang luar biasa. Saat kita bersyukur atas apapun, meskipun itu hal yang kecil sekalipun, kita sebenarnya sedang menyebarkan rasa bahagia yang tulus. Dengan mengalirkan kebahagiaan sebagai bentuk syukur kepada Allah, kita seolah mengundang terwujudnya harapan-harapan kita. Pada intinya, harapan-harapan kita sudah menjadi kenyataan, pelbagai kehendak itu sesuai dengan hati atau tidak.

Jika sudah mampu menghidupkan rasa Syukur dalam hati Ketika berdoa, maka jiwa dan perasaan kita akan merasakan hidup dalam ketenangan, lebih terarah, dan bahagia.

### 3. Gunakanlah Energi Sabar Untuk Bangkit Dari Kegagalan

Tumbuh berkembangnya kesabaran dalam diri seseorang inillah yang sebenarnya dapat menumbuhkan benih-benih ketenangan batin. Kesabaran mampu "melejitkan" kesadaran diri seseorang untuk selalu bersyukur atas pemberian-pemberian dari Yang Mahakuasa.

Terkadang, betapa mudahnya

kita memberikan nasihat kepada orang lain untuk bersabar. Padahal diri kita sendiri belum tentu mampu mempertahankan kesabaran ketika ditimpa musibah. Orang yang sabar biasanya tidak merasa takut menghadapi kegagalan. Bagi mereka, kegagalan adalah ujian yang harus dihadapi, dan merupakan titik balik menuju kesuksesan. Dengan mengembangkan sikap sabar, kita dapat bangkit kembali setelah kegagalan untuk meraih tujuan dan impian kita. Energinya sabar membantu kita mengatasi kesedihan karena kegagalan, dan melanjutkan perjalanan menuju impian kita. Dari hasil yang kita tanamkan untuk bersabar maka, kita telah menggunakan energi kesabaran sebagai kekuatan titik balik menuju tujuan kita, yakni kejayaan di dunia dan akhirat.

### 4. Shalatlah Dengan Penuh Syukur Dan Sabar

Shalat merupakan kunci meraih kesuksesan dan kebahagiaan hidup. Apalagi, shalat yang diikuti oleh rasa syukur dan sabar. Sebagaimana firman Allah SWT. dalam Q.S. AlBaqarah {2}: 45:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا  
لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya (salat) itu benar-benar berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.

Dari penggalan ayat tersebut, Allah menjadikan sholat sebagai salah satu sarana penebusan dosa. Q.S Al-Baqoroh ayat 45 menjelaskan "jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu" sebab dengan sholat kita dijauhkan dari perbuatan keji dan munkar serta dijauhkan dari siksa neraka.

Oleh karena itu, kesabaran dan rasa syukur merupakan sikap yang saling terkait dan saling menguatkan. Meskipun di tengah cobaan yang berat, selalu ada hal yang bisa disyukuri.

Begitu pula saat merasakan kebahagiaan, penting untuk tetap bersyukur dan menjaga sikap sabar agar tidak terlena.. (Ilyas, 2000).

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan penjelasan diatas, penulis dapat menarik kesimpulan dari temuan Al-Qur'an yang berkaitan dengan kekuatan energi dalam Law of Attraction, dalam penelitian ini menjelaskan bahwa bagaimana rasa cukup dan bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah kepada makhluknya akan membantu manusia hidup dengan tenang dan bahagia. Ini merupakan fondasi penting untuk melakukannya dengan hati, lisan, dan tindakan. Al-Qur'an, sebagai panduan bagi manusia dalam segala aspek kehidupan, memberikan wawasan tentang sifat-sifat manusia. Konsep Hukum Tarik-menarik dalam Al-Qur'an dapat mewujudkan hal itu dalam kehidupan sehari-hari melalui energi doa, syukur, dan kesabaran.

### B. Saran

Setelah menyelesaikan penelitian ini, terlihat perlunya melanjutkan dengan penulisan yang mendalam mengenai buku-buku dan penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan konsep Hukum Tarik-Menarik. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dari berbagai ahli di bidang kajian Al-Qur'an dan tafsir untuk memperkaya pemahaman dalam mengulas topik ini secara komprehensif. Dengan melibatkan pandangan dari berbagai perspektif, diharapkan penulisan berikutnya dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperluas wawasan tentang Hukum Tarik-Menarik dalam konteks Islam.

Selain itu, penulis berharap bahwa hasil penelitian ini akan memberikan manfaat yang nyata, baik bagi penulis sendiri maupun bagi pembaca artikel ini, dengan memberikan pemahaman yang lebih dalam dan aplikatif tentang konsep ini dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Eni, 'Pengenalan Al-Quran',  
*Angewandte*  
*Chemie International Edition*, 6(11),951–  
952., 9.Mi (1967), 5–24

- Erismunandar, Fani, Fakultas Ushuluddin, D A N Filsafat, Universitas Islam Negeri Arraniry, and Darussalam Banda Aceh, 'Doa Dalam Perspektif Al- Qur'an', 2022
- Fatmawati, Mila, Dadang Darmawan, and Ahmad Izzan, 'Analisis Semantik Kata Syukūr Dalam Alquran', *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir*, 3.1 (2018) <<https://doi.org/10.15575/albayan.v3i1.3129>>
- Hadi, Su, 'Penerapan Konsep Usaha Dan Energi Dalam Perspektif Sains Dan Al-Qur'an', *Jurnal Penelitian Fisika Dan Terapannya (JUPITER)*, 3.2 (2022), 61 <<https://doi.org/10.31851/jupiter.v3i2.7570>>
- Kalsum, Ummu, 'Teori Law Of Attraction (Hukum Tarik- Menarik) Dalam Perspekti Al-Qur 'An', 2015, 84
- Komparatif, Studi, Surah Al-baqarah Ayat, Dan Ibrahim, Diajukan Untuk, and Memenuhi Sebagian, 'Hasbi Ash-Shiddieqy) Skripsi', 2021
- Kusumaningrum, Ayu Fitri, 'Hukum TarikMenarik Dalam Novel Klasik Under the Greenwood Tree Karya Thomas Hardy', *JENTERA: Jurnal Kajian Sastra*, 10.1 (2021),57<<https://doi.org/10.26499/jentera.v10i1.3492>>
- Maesaroh, Siti, and Imam Muslih, 'Sabar Dan Syukur Menurut Ulya Ali Ubaid Dalam Perspektif Pendidikan Islam', *Irsyaduna: Jurnal Studi Kemahasiswaan*, 3.1 (2023),6791<<https://doi.org/10.54437/irsyaduna.v3i1.904>>
- Mahfud, Choirul, 'THE POWER OF SYUKUR: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an', *Epistemé: Jurnal Pengembangan Ilmu Keislaman*, 9.2(2014) <<https://doi.org/10.21274/epis.2014.9.2.377-400>>
- Miskahuddin, Miskahuddin, 'Konsep Sabar Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Jurnal Ilmiah Al-Mu'ashirah*, 17.2 (2020), 196 <<https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>>
- Muhammad, Nurdin, 'THE LAW OF ATTRACTION DAN DOA DALAM ISLAM Muhammad Nurdin \*', *Dialogia Studi Islam Dan Sosial*, Vol.10 No. (2023), 227–40
- Muzaki, Salman, 'The Command of Gratitude in the Qur'an Perintah Syukur Dalam AlQur'an', *Gunung Djati Conference Series*, 4 (2021), 702–11
- Purwanto, Agung, Hanif Fadli Yanuar, and Gunawan Santoso, 'Jurnal Pendidikan Transformatif ( Jupetra ) The Law of Attraction : Kekuatan Intelegensi ? Jurnal Pendidikan Transformatif ( Jupetra )', 02.02 (2023), 73–78
- Rahmi, 'MAKNA SABAR DALAM SURAT YUSUF'
- RAUF, RUSDIN S., *QURANIC LAW of ATTRACTION MERAH ASA DENGAN ENERGI KALAM ILAHI*, Insight Fi, 2024 Sumbulah, Kholil, Akhmad, Nasrullah, 'STUDI AL-QUR'AN DAN HADIS'
- Syariah, Kelembagaan Bank, and Graha Ilmu, 'DOA SEBAGAI METODE PENGOBATAN PSIKOTERAPI ISLAM', september 2016, 1–6
- Walangitan, Tofan Bayu, 'Konsep Energi Reiki Dalam Perspektif Al-Qur'an A .Pembahasan Tentang Hubungan Al-Qur ' an Dengan', 7.2, 407–30
- Willem, Jalan, Iskandar Pasar, and V Medan Estate, 'Energi Sabar Meraih Balasan Tanpa Batas Perspektif Alquran Dan', 131–42
- Yusron, M. Agus, 'Al-Qur'an Dan Psikologi; Memahami Kepribadian Manusia Perspektif Al-Qur'an', *TAFAKKUR : Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3.1 (2022), 82–99