

BAB II KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Konsep Kebahagiaan

Kata bahagia adalah bentuk terjemahan dari kata bahasa Inggris *happy* dan kata bahasa Arab *sa'id* atau *sa'ada*. Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata bahagia dimaknai sebagai kondisi tenang atau emosi senang (tanpa ada masalah). Jadi, kata kebahagiaan dengan awalan ke dan akhiran an dimaknai sebagai kegembiraan dan ketenangan hidup (baik lahir maupun batin).³⁰ Sedangkan di dalam tesaurus kebahagiaan diartikan sebagai kebahagiaan lahir dan batin, aman, baik, bahagia, cerah. Ceria, enak, bahagia, aman, sejahtera, beruntung, puas, ceria, sejahtera, aman, bahagia, sentosa, girang, damai.³¹

Menurut Ibnu Miskawaih ada dua jenis kebaikan, yakni kebaikan umum dan kebaikan khusus. Kebaikan umum berlaku untuk semua orang dalam posisinya sebagai manusia, sedangkan kebaikan khusus merupakan kebaikan berupa bentuk kebahagiaan secara pribadi. Kebaikan mempunyai identitas umum bagi manusia tetapi berbeda-beda dalam memperolehnya.³²

Lazarus mendefinisikan kebahagiaan dengan cara yang sangat menarik, yakni dengan cara membentuk kemajuan yang masuk akal menuju suatu tujuan. Menurut interpretasi di atas, untuk mencari dan mencapai kebahagiaan, manusia harus lebih aktif. Definisi Lazarus menempatkan kebahagiaan, yang dianggap sebagai aspek afektif murni dalam ranah logika dan kognisi manusia, sehingga bisa diwujudkan dalam tahapan yang jelas.³³ Lazarus mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan

³⁰ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Pusat Bahasa, 2008), 118.

³¹ Arif Mansur Makmur, *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009), 32.

³² Abdul Hakim, "FILSAFAT ETIKA IBN MISKAWAIH," *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin* 13, no. 2 (April 6, 2016): 137, <https://doi.org/10.18592/jiu.v13i2.727>.

³³ R.E. Franken, *Human Motivation*, (Belmont: Wadsworth, 2002), 85. Lazarus adalah Lihat juga Aprilianti, "KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN," 84.

korelasi antara manusia dan lingkungan. Dalam hal ini, seseorang dapat merasa bahagia untuk dirinya sendiri, namun di sisi lain, ia juga sanggup bahagia untuk orang lain dan lingkungan sekitarnya. Sekalian menawarkan realita berbeda bahwa kebahagiaan itu tidak egois tapi bisa dibagi dengan orang lain dan lingkungan.³⁴

Menurut Martin Seligman, mendefinisikan kebahagiaan adalah rencana individual sebab setiap orang memiliki standar yang berlainan. Setiap individu juga mempunyai aspek yang berlainan yang dapat membawa mereka bahagia. Beberapa aspek yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi uang, status perkawinan, kehidupan sosial, umur, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, etnis, jenis kelamin, dan agama atau religiusitas. Kebahagiaan sejati tercipta melalui evaluasi diri sendiri dan kehidupan yang mencakup emosi positif seperti keamanan dan kebahagiaan yang luar biasa, dan tindakan positif yang tidak hanya memenuhi faktor emosional seperti berpelukan dan berbagi.³⁵

Bagi Hurlock, kebahagiaan adalah perpaduan antara sikap menerima, cinta, dan pencapaian. Sikap penerimaan terhadap orang lain disebabkan oleh sikap penyesuaian sosial, dalam penyesuaian sosial seseorang harus menarik secara fisik, menimbulkan perasaan cinta dan penerimaan terhadap orang lain, cinta adalah akibat dari penerimaan terhadap orang lain disekitarnya. Selain itu, kinerja juga merupakan salah satu hakikat kebahagiaan. Alasan pencapaian ini adalah kerja keras,

³⁴ Franken, *Human Motivation*, 85. Lihat juga Aprilianti, "KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN," 84.

³⁵ Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman (Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2005), 68. Lihat juga, Aprilianti, "KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN," 85. Martin Seligman adalah seorang presiden *American Psychological Association*, tahun 1998 mendirikan cabang ilmu baru, *Positive Psychology*. dan penulis buku *self help* serta Professor Psikologi Keluarga di Departemen Psikologi Universitas Pennsylvania. Sebelumnya Direktur Program Pelatihan Klinis di departemen tersebut, dan sebelumnya mengajar di Cornell University. Buku terbarunya berjudul "Flourish" terbit pada tahun 2011.

pengorbanan, keterampilan yang kuat, dan tujuan yang realistik. Tiga esensi kebahagiaan harus hidup berdampingan.³⁶

Para filosof muslim membaginya menjadi tiga tingkatan. Pertama, kebahagiaan fisik. Yang kedua adalah kebahagiaan yang lebih tinggi dan lebih membahagiakan. Inilah kebahagiaan yang lebih berkarakter, yaitu perolehan ilmu pengetahuan. Dan kebahagiaan tertinggi yang ketiga adalah kebahagiaan spiritual. Ini terkadang disebut ketuhanan, mirip dengan apa yang dipromosikan oleh para Sufi. Beberapa filsuf menyebut kebahagiaan tertinggi ini sebagai pencapaian cinta ilahi.³⁷

Sedangkan menurut Zaid bin Tsabit dalam di buku *Tasawuf Modern*, mengatakan bahwa kebahagiaan seseorang adalah ketika seseorang merasakan kedamaian di sore dan pagi hari karena ketidakhadiran seseorang.³⁸

Dari definisi di atas bisa disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan entitas kondisi, bukan substansi. Kebahagiaan itu sendiri berarti kegembiraan dan kedamaian. Kebahagiaan secara harfiah adalah sebuah keadaan. Sebagai contoh situasi, kebahagiaan adalah tujuan dan asa yang ingin dicapai setiap orang. Dan saat tujuan dan asanya terpenuhi, ia akan merasa lega, bahagia, dan senang.

2. **Kebahagiaan dalam Al-Qur'an**

Abu Hamid Al-Ghazali, kebahagiaan ataupun keberuntungan menunjuk pada term sa'adah, yang mengacu pada dua ukuran wujud, yaitu tempat di dunia saat ini dan di akhirat kelak. Menurut beliau, kebahagiaan adalah keadaan rohani yang tenang, damai minus cacat. Manusia dapat mencapai puncak kebahagiaan ketika ia telah memperoleh ilmu tentang Tuhan. saat mengenal Allah dapat dicerminkan dengan kebahagiaan mata ketika memandang perkara-perkara yang

³⁶ Elizabeth B.Hurlock, *Developmental Psychology: A Life-Span Approach Diterj. Menjadi Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2003), 18–19.

³⁷ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat islam* (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2006), 203.

³⁸ HAMKA, *Tasawuf Modern*, vol. 12 (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1988), 14. Zaid bin Tsabit merupakan salah satu sahabat nabi dan merupakan seorang ahli syair juga seorang penulis ayat al-Qur'an Rasulullah Saw.

baik, ketika telinga mendengar perkara-perkara yang elok, dan lain-lain.³⁹

Dalam Al-Qur'an, term yang mengilustrasikan kebahagiaan disebutkan beberapa kali dengan istilah kata-kata yang berbeda-beda. Diantaranya,

- 1) *Aflaha* yang memiliki turunan *falaha* disebutkan sebanyak 40 kali. *Aflaha* disebutkan sebanyak 4 kali, yaitu QS. *Tāhā* (20): 64, QS. *Al-Mu'minūn* (23): 1, QS. *Al-A'la* (87): 14, dan QS. *Al-Shams* (91): 9. *Tuflihu* di dalam QS. *al-Kahfi* (18): 20. *Tufliḥūn* disebutkan 11 kali, yaitu QS. *Al-Baqarah* (2): 189, QS. *Āli 'Imrān* (3): 130, QS. *Āli 'Imrān* (3): 200, QS. *Al-Mā'idah* (5): 35, QS. *Al-Mā'idah* (5): 90, QS. *Al-Mā'idah* (5): 100, QS. *Al-A'rāf* (7): 69, QS. *Al-Anfāl* (8) : 45, QS. *Al-Hajj* (22): 77, QS. *Al-Nūr* (24): 31, QS. *Al-Jumu'ah* (62): 10. *Yuflihu* disebutkan 9 kali, yaitu QS. *Al-An'am* (6) : 21, QS. *Al-An'am* (6) : 135, QS. *Yūnus* (10): 17, QS. *Yūnus* (10), 77, QS. *Yūsuf* (12): 23, QS. *Tāhā* (20): 69, QS. *Al-Mu'minūn* (23): 117, QS. *Al-Qaṣaṣ* (28): 37, QS. *Al-Qaṣaṣ* (28): 82. *Yufliḥūn* disebutkan 2 kali, yaitu QS. *Yūnus* (10): 69, QS. *An-Naḥl* (16): 116. *Mufliḥūn* disebutkan sebanyak 12 kali, yaitu QS. *Al-Baqarah* (2) : 5, QS. *Āli 'Imrān* (3): 104, QS. *Al-A'rāf* (7): 8, QS. *Al-A'rāf* (7): 157. Dan *Mufliḥīna* didalam QS. *Al-Qaṣaṣ* (28): 67.⁴⁰
- 2) *Sa'ada* merupakan kata kerja dari *sa'ida* yang disebutkan sebanyak 2 kali di dalam QS. *Hūd* ayat 105 dan 108.⁴¹
- 3) *Fāza* disebutkan sebanyak 2 kali, yaitu QS. *Āli 'Imrān* (3): 185 dan QS. *Al-Aḥzāb* (33): 71. *Afūza* didalam QS. *Al-Nisā'* (4) : 73). *Al-Fawzu* disebutkan sebanyak 16 kali, yaitu QS. *Al-Nisā'* (4): 13, QS. *Al-Mā'idah* (5): 119, QS. *Al-Taubah* (9): 72, QS. *Al-Taubah* (9): 89, QS. *Al-Taubah* (9): 100, QS. *Al-Taubah* (9): 111, QS. *Yūnus* (10): 64, QS. *Al-Ṣāffāt* (37): 60, QS. *Al-Mu'min* (40): 9, QS. *Al-Dukhān* (44): 57, QS. *Al-Ḥadīd* (57): 12, QS. *Al-Ṣaff*(61):

³⁹ Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali," *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (March 1, 2019): 87, <https://doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>. Lihat juga, Lailia Hanif, "KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF BUYA HAMKA," 24.

⁴⁰ baqi, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran*, 526.

⁴¹ baqi, *Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran*, 350.

12, QS. *Al-Taghābun* (64): 9, QS. *Al-An‘ām* (6): 16, QS. *Al-Jāthiyah* (45): 30, QS. *Al-Burūj* (85): 11. *Fauzān* disebutkan sebanyak 3 kali, yaitu QS. *Al-Nisā’* (4): 73, QS. *Al-Aḥzāb* (33): 71, dan QS. *Al-Fath* (48): 5. *Al-Fāizūn* disebutkan sebanyak 4 kali, yaitu QS. *Al-Taubah* (9): 20, QS. *Al-Mu‘minūn* (23) : 111, QS. *Al-Nūr* (24): 52, dan QS. *Al-Ḥashr* (59): 20. *Mafāzān* didalam QS. *Al-Nabā’* (78): 31, *Mafāzatin* didalam QS. *Āli ‘Imrān* (3): 188. Dan *mafāzatihim* didalam QS. *az-Zumar* (39): 61.⁴²

3. Karakteristik Orang Bahagia

Cinta merupakan asal mula kebahagiaan, dan cinta terhadap Allah bisa dipupuk dan ditumbuhkan melalui beribadah. Beribadah dan berzikir secara terus menerus mencerminkan kesadaran dan pantang tertentu dari nafsu jasmani. Ini tidak berarti bahwa dia harus sepenuhnya menghapuskan nafsu sepenuhnya, karena jika dia melakukannya, umat manusia akan hancur.⁴³

*“Kebahagiaan hanya bagi orang yang melakukan sesuatu yang akan memberinya keuntungan di akhirat.”*⁴⁴

Jadi, menurut pandangan Al-Ghazali hati terasa sangat bahagia ketika memahumi bahwa tidak ada yang lebih agung dari Allah! Ilmu mengenai Allah adalah ilmu yang paling tinggi, oleh karena itu mereka yang mencapainya pasti akan merasakan puncak kegembiraan.⁴⁵

Orang benar-benar berpikir bahwa seseorang dapat menikmati kebahagiaan di akhirat tanpa cinta Allah. Karena tujuan utama hidup manusia ialah menggapai Allah kelak di akhirat dengan meraih sesuatu yang sangat diidam-idamkan. Kegembiraan bertemu dengan-Nya setelah mengatasi aral yang tidak terhitung jumlahnya tidak terlukiskan. Itu adalah ujung kebahagiaan manusia di akhirat. Tetapi tidak seorang pun akan mengalami kebahagiaan ini yang tidak pernah mencintai-Nya dan tidak bahagia dengan-Nya di dunia ini. Tentu saja, jika rasa bersyukur terhadap Allah sangat rendah di dunia ini, kebahagiaan di akhirat pun akan sangat rendah. Singkatnya,

⁴² baqi, *Al Mu’jam Al Mufāhras Li Alfāzh Al Quran*, 527.

⁴³ Imam al-Ghazali, *Kīmiyā’ al-Sa‘ādah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, n.d.), 40.

⁴⁴ al-Ghazali, 100.

⁴⁵ al-Ghazali, 25.

kebahagiaan kita di masa depan sama pasti dengan cinta kita terhadap Tuhan di masa sekarang.⁴⁶

Tipikal orang bahagia diklasifikasikan oleh Myers, seorang psikiater yang melakukan penelitian untuk menemukan solusi kebahagiaan pada manusia modern. Dia menyatakan bahwa orang yang merasa bahagia merupakan mereka yang (1) mempunyai harkat diri yang tinggi menggunakan kemampuannya dan mengungkapkan perasaan senangnya, (2) memiliki pengendalian diri atas apa yang dicapai di dalam sekolah, toleransi stres yang baik, (3) memiliki pemikiran optimis dan positif, dan (4) nisbi terbuka terhadap lingkungan.⁴⁷

Nyatanya, mungkin tidak sesederhana itu, tetapi yang jelas bahwa orang yang bahagia jauh lebih berguna, dan itu tidak sulit. Sekarang hanya orang hidup yang memilih untuk bahagia dengan mencoba mendapatkannya atau tenggelam kesakitan dan kegilaan yang terus-menerus.⁴⁸

4. Cara Mendapatkan Kebahagiaan

Hamka menjelaskan definisi kebahagiaan sebagaimana yang diriwayatkan oleh Nabi Muhammad SAW. Dalam sabda beliau, Rasulullah melihat bahwa kebahagiaan disebabkan oleh faktor batin yang mendasarinya, yakni iman dan akal. Tingkat kebahagiaan tergantung pada tingkat pikirannya. Dari sini kita menyimpulkan bahwa kesempurnaan kebahagiaan berdasarkan pada kesempurnaan akal manusia, sebab sanggup menakar baik buruknya sesuatu dan mengantarkan manusia pada hakikat sesuatu.⁴⁹

Menurut Hamka cara untuk mencapai kebahagiaan ada empat perkara, yaitu:

Pertama, i'tikad yang murni, yaitu iman, kebulatan tekad dan ketaatan yang teguh pada prinsip-prinsip dari apa yang diyakini kebenarannya. Dalam hal ini, i'tikad harus sejalan dengan ajaran agama karena merupakan pedoman hidup yang

⁴⁶ al-Ghazali, 150.

⁴⁷ D.G. Myers, *Exploring Social Psychology* (New Jersey: McGraw-Hill, 1994), 92. Lihat juga, Aprilianti, "KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN," 86.

⁴⁸ Aprilianti, "KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN," 86.

⁴⁹ Fuadi Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan," *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (April 18, 2018): 20, <https://doi.org/10.22373/substantia.v20i1.3403>.

menjadi pedoman tujuan manusia. Maka di sini Hamka menegaskan bahwa iman itu harus berdasarkan akal sehat, sehingga tidak hanya berdasarkan taqlid buta dan nafsu. Selain itu, seseorang harus memikirkan dan menimbang apakah keputusannya benar menurut jalan akal dan tidak menuruti nafsunya.⁵⁰

Kedua, yakin. Buya Hamka memisahkan i'tikad dengan keyakinan, i'tikad kebalikan dari *taqlid* sedangkan kepastian kebalikan dari ragu-ragu. Buya Hamka juga memaparkan bahwa keyakinan kian akurat daripada i'tikad karena keyakinan telah melewati metode penelitian, jadi semua keyakinan adalah i'tikad dan tidak semua i'tikad adalah keyakinan. Agar orang menjadi beriman, bukan hanya i'tikad. Kepercayaan tercipta dan diperkuat ketika ada dalil atau bukti untuk menjelaskannya. Jadi untuk memperoleh keyakinan, manusia harus menggunakan pikirannya untuk menyelidiki sehingga dalil dari sesuatu menjadi jelas. Kepercayaan juga multi level, yaitu: percaya karena telah mendapat cukup dalil atau ilmu yaqin. Kemudian, setelah cukup dalil, dia melihatnya langsung sehingga muncullah Ainal Yaqin. Dan iman tertinggi adalah Haqqul Yaqin, dimana seseorang dapat merasakan buah iman tanpa penghubung.⁵¹

Ketiga, iman. Memiliki arti percaya, juga sekaligus mencakup arti iman dan amalan. Di sini, Buya Hamka menegaskan krusialnya keimanan kepada Allah ataupun Tauhid. Bagi beliau segala sesuatu harus berdasarkan asas tauhid. Karena tidak ada di dunia ini yang bebas dan berada di bawah kendali Khaliq. Jadi, asas dari segala sesuatu adalah tauhid ataupun kepercayaan kepada Allah. Tatkala beriman, orang beriman harus melalui banyak cobaan untuk menguji kualitas imannya dan membiarkan imannya naik dan turun. Oleh sebab itu, seorang mukmin sejati adalah orang yang

⁵⁰ *Tasawuf Modern*, 12:58. Lihat juga, Nur Hadi Ihsan and Iqbal Maulana Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan dalam buku *Tasawuf Modern* karya Hamka," *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (December 30, 2021): 294, <https://doi.org/10.24042/ajsk.v21i2.9636>.

⁵¹ *Tasawuf Modern*, 12:60. Lihat juga, Ihsan and Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan dalam buku *Tasawuf Modern* karya Hamka," 294.

berhasil dan terhindar dari cobaan yang Allah berikan kepada hamba-Nya.⁵²

Keempat, agama. Agama merupakan jalan menuju kebahagiaan, karena iman tentu membutuhkan agama. Hamka menjelaskan bahwa Islam menunjukkan dan membimbing untuk mencapai kebahagiaan tertinggi. Tujuannya agar agama memberikan jawaban atas segala pesimisme dan terjebak dalam kehidupan, yaitu meyakini adanya kehidupan setelah mati dan adanya Tuhan, sehingga makna hidup menjadi jelas.⁵³

Menurut pandangan Al-Ghazali ada 5 tingkatan cara untuk mendapatkan kebahagiaan, yaitu *pertama*, mengenal diri sendiri. Menegal diri sendiri merupakan kunci untuk mengetahui Tuhan. Kenali diri sendiri dalam bentuk, “Siapa saya dan dari mana saya berasal? Ke mana saya akan pergi, apa kedatangan dan kepergian saya di dunia ini, dan dimanakah kebahagiaan sejati dapat ditemukan?”⁵⁴

Mengenal diri sendiri dalam bentuk jasad dan ruh. Kedua hal ini adalah kunci untuk mengenal Tuhan. Dengan begini, ia akan tahu keterbatasan diri sendiri.⁵⁵

Menyadari penciptaan dirinya membawa seseorang ke hadirat Allah. Saat dia merenungkan morfologi tubuhnya yang mengagumkan, dia memahami kekuatan dan kebijaksanaan Allah. Dengan merenungkan kelimpahan rahmat ia akan menyadari cintanya. Oleh karena itu, pengetahuan diri adalah kunci pengetahuan Tuhan. Sifat manusia bukan hanya cerminan dari sifat Tuhan, tetapi keberadaan ruhnya dapat membuat manusia dalam memahami keberadaan Tuhan.⁵⁶

Kedua, mengenal Allah. Komponen tertinggi manusia merupakan akal, yang sanggup memenungkan Tuhan. Adanya akal mengangkat manusia ke tingkat yang lebih tinggi daripada hewan. Kian tinggi pengetahuan material yang dicapai, kian

⁵² *Tasawuf Modern*, 12:62. Lihat juga, Ihsan and Alfiansyah, “Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka,” 294.

⁵³ *Tasawuf Modern*, 12:80–83. Lihat juga, Ihsan and Alfiansyah, “Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka,” 295.

⁵⁴ al-Ghazali, *Kîmiyâ’ al-Sa’âdah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, 10.

⁵⁵ al-Ghazali, *Kîmiyâ’ al-Sa’âdah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, 10-11.

⁵⁶ al-Ghazali, 31–32. Lihat juga, Ulil Albab, “KONSEP BAHAGIA MENURUT AL-GHAZALI” (Skripsi, Purwokerto, IAIN Purwokerto, 2020), 55.

besar kebahagiaannya. Manusia pantas mendapatkan pemahaman berkenaan dengan ciptaan-Nya dan kemudian terlibat dalam perenungan untuk mendapatkan pemahaman berkenaan Tuhan. Pendapat seseorang berkenaan Tuhannya menetapkan takdirnya di masa depan. Ilmu pengetahuan tentang Allah adalah ilmu tunggal yang tertinggi, oleh karena itu mereka yang mencapainya pasti akan merasakan ujung kegembiraan. Bagian krusial dari ilmu pengetahuan Tuhan muncul saat penglihatan yang kompleks dari tubuh manusia dibentuk oleh kekuatan-Nya dari setetes air mani.⁵⁷

Ketiga, mengenal dunia. Kehidupan di dunia ini, manusia mesti melakukan dua hal krusial yaitu menjaga dan memelihara jiwanya serta memelihara dan mengembangkan tubuhnya. Rohani dipelihara oleh ilmu dan cinta Allah. Di sisi lain, tunduk pada cinta selain Allah menghancurkan jiwa. Untuk bertahan hidup dan berkembang, sisa-sisa hanya memerlukan sandang, pangan dan papan. Namun nafsu jasad yang mengakar dalam pribadi untuk memuaskan keperluan tersebut menyebabkan pemberontak terhadap akal, sehingga nafsu tersebut wajib diatur oleh hukum-hukum Allah yang diajarkan oleh Rasulullah.⁵⁸

Keempat, mengenal akhirat. Al-Qur'an dan Sunnah menyatakan bahwa di akhirat ada semacam pemahaman tentang kenikmatan surga dan siksaan neraka. Semua penderitaan yang dialami jiwa sesudah akhir hidup karena kecintaannya terhadap dunia yang berlebihan. Hal terpenting bagi orang yang hidup di dunia ini ialah menyiapkan masa depan, dan kesejahteraan hanya bagi mereka yang mengikuti ajaran Tuhan. Manusia diciptakan untuk memantulkan cahaya ilmu Tuhan, tetapi jika dia menutup diri dari keinginan duniawi selama hidupnya di dunia ini, dia tidak akan mencapai tujuan.⁵⁹

Kelima, cinta kepada Allah. Kesempurnaan manusia dicapai ketika kecintaan Tuhan memenuhi dan memiliki hatinya. Sebagaimana Nabi bersabda, "*Sebelum seseorang mencintai Allah dan Nabi-Nya lebih dari cintanya kepada*

⁵⁷ al-Ghazali, *Kîmiyâ' al-Sa'âdah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, 11–24. Lihat juga, Albab, "KONSEP BAHAGIA MENURUT AL-GHAZALI," 55.

⁵⁸ al-Ghazali, *Kîmiyâ' al-Sa'âdah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, 48–49.

⁵⁹ al-Ghazali, 54–55. Lihat juga, Albab, "KONSEP BAHAGIA MENURUT AL-GHAZALI," 56.

orang lain, imannya tidak benar". Ada beberapa aspek yang membangkitkan kecintaan kepada Tuhan. Pertama, mencintai diri sendiri dan keutuhan kodratnya, perasaan ini mengarah pada kecintaan kepada Tuhan karena keberadaan dan kodrat manusia tidak lain adalah anugrah dari Tuhan. Kedua, perasaan cinta manusia kepada para pendukungnya. Nyatanya, hanya Allah yang selalu mendukung serta membantu manusia. Kebaikan apa yang dia terima dari tetangganya hanya terjadi karena anjuran Allah. Ketiga, refleksi tentang sifat-sifat hikmat serta kekuasaan Tuhan. Keempat, terdapat persamaan antara manusia dengan Allah, sebagaimana sabda Rasulullah: "*Sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam kemiripannya*"⁶⁰

Jika dalam dunia Psikologi, Seligman menyebut bahwa ada tiga cara untuk bahagia. *Pertama*, nikmati hidup (*enjoy life*). Nikmati hidup, nikmatilah sebanyak mungkin. Itu mungkin cara para hedonis. Namun dengan dosis yang tepat, kebiasaan ini bisa mendatangkan kebahagiaan yang luar biasa. Seseorang yang bahagia ialah seseorang yang mempunyai banyak pengalaman menyenangkan, sedikit pengalaman tidak menyenangkan, dan memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan di masa yang akan datang.⁶¹

Kedua, kehidupan yang baik (*committed life*). Orang mendapatkan arti dalam kehidupan mereka saat hidup yang mereka jalani menjadi pengalaman yang signifikan, bermakna dan dapat dipahami. Kehidupan yang bermakna dapat dicapai melalui partisipasi aktif dan membentuk korelasi yang baik dengan orang lain. Orang yang bahagia mengutamakan kepentingan orang lain daripada berfokus pada individual dalam semua aktivitas.⁶²

Ketiga, memiliki hidup yang bermakna (*Life of Contribution*). Keterlibatan diri mengacu pada keadaan di mana

⁶⁰ al-Ghazali, *Kîmiyâ' al-Sa'âdah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, Terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy, 134-41.

⁶¹ Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman, 68. Lihat juga, Sarah Hafiza and Marty Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home," *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (June 29, 2018): 61, <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>.

⁶² Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman, 68.

seorang individu terlibat dalam semua aspek kehidupannya (secara fisik, mental, maupun emosional) untuk ikut serta dalam kegiatan yang akan dilakukan. Tidak hanya kaitannya dalam konteks karir, namun juga dengan kegiatan lain seperti hobi dan kegiatan bersama keluarga. Seseorang yang aktif berpartisipasi dalam berbagai tugas cenderung merasa lebih bahagia. Ketiga hal inilah yang menjadi inti dari penelitian psikologi positif.⁶³

Ibnu Miskawaih menggambarkan tanda-tanda orang yang bahagia sebagai berikut: energik, optimis, percaya diri, kuat/tangguh, dermawan, sikap istiqamah dan siap (qanâ'ah). Sangat mudah untuk berasumsi bahwa kualitas baik meningkatkan kebahagiaan dan kualitas buruk membuat orang putus asa.⁶⁴

5. Pandangan Ulama' Tentang Kebahagiaan

- a. Term *barakah* (keberkahan, keselamatan, kesejahteraan, keselamatan, kedamaian). Menurut Quraish Shihab dalam QS. Al-A'raf: 96, dalam ayat tersebut *salām* dapat diartikan sebagai berbagai kebaikan spiritual dan fisik, yang stabil dan melimpah serta beragam dan terus-menerus. Kolam dalam Bahasa Arab dinamai *birkah* karena air yang disimpan di dalamnya tetap stabil dan tidak tumpah ke mana-mana. Maknanya adalah keberkahan Allah datang dari mana saja dan tidak terduga dan tidak pula dibatasi ataupun diukur.⁶⁵ Adanya keberkahan pada sesuatu berarti kebaikan akan menyertai keberkahan tersebut. Misalnya, keberkahan makanan adalah cukupnya makanan untuk mengenyangkan orang banyak tetapi pada hakikatnya makanan yang sedikit itu tidak mengenyangkan orang banyak. Dari contoh ini, bahwa keberkahan berbeda sesuai dengan yang diberkahinya.⁶⁶
- b. Term *syaraha* memiliki arti luas dan lapang dada. Ibnu Abbas RA berkata, "*Meluaskan hatinya untuk menerima Islam hingga Islam tersebut menetap di dalam dadanya.*" Orang yang beriman dan dan Islam akan memperoleh

⁶³ Seligman, 68. Lihat juga, Hafiza and Mawarpury, "Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home," 61.

⁶⁴ Bagir, *Buku Saku Filsafat islam*, 203.

⁶⁵ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan Dan Keceriasan al-Qur'an*, Cet. IV, vol. 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 185.

⁶⁶ Shihab, 5:189.

kelapangan dada dari Allah. Ibnu Murdawaih meriwayatkan dari Abdullah bin Mas'ud, Rasulullah bersabda bahwa tiga tanda sebagai tanda hatinya terbuka, yaitu menginginkan keabadian di akhirat kelak, menjauhkan diri dari dunia yang fatamorgana, dan menyiapkan diri untuk menghadapi kematian. Tiga perkara ini akan membuat iman sempurna. Selalu mengingat akhirat adalah bentuk kebaikan, yang di mana hanya di isi oleh orang-orang yang beramal baik. Balasan dari sebuah amal kebaikan adalah surga.

- c. Imam Ghazali menjelaskan bahwa kebahagiaan itu tujuan hidup manusia, yaitu bahagia di dunia dan bahagia di akhirat. Bahagia di dunia itu relatif berbeda antara yang satu dengan yang lainnya. Sedangkan bahagia di akhirat adalah surga dan segala puncak kenikmatan adalah melihat Tuhan. Pilihan untuk jalan menuju kebahagiaan itu berbeda-beda. Jalan itu adalah agama. dunia adalah tempat mengumpulkan segala bentuk hal baik untuk di akhirat kelak. Selanjutnya al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia untuk mencapai kebahagiaan harus melalui tiga tahapan, yaitu : pengetahuan (ilmu), keadaan tertentu di dalam pribadi (hal seseorang) dan amal (tindakan). Manusia tidak akan mencapai tujuan hidupnya kecuali melalui ilmu dan amal. Dan ia tidak akan dapat beramal kecuali dengan mengetahui cara pelaksanaan amal, dengan demikian pangkal kebahagiaan dunia dan akhirat, sebagai tujuan hidup adalah ilmu.⁶⁷
- d. Term *farḥ* yang diartikan dengan sifat terpuji atau maḥmūd pada QS. *Al-Hadīd* (57) : 23, QS. *Yūnus* (10) : 58 dan QS. *Al-‘Imrān* (3) : 170. Ibnu Qayyim menafsirkan *farḥ*, bentuk kebahagiaan bagi orang-orang beriman untuk tidak terlalu bergembira atas apa yang diperoleh. Ini merupakan bentuk adab seorang mukmin ketika mendapatkan kebahagiaan jangan terlalu bahagia sehingga akan melupakan kuasa Allah yang sudah mentakdirkan segala bentuk nikmat ataupun musibah. Ikiramah berkata, pasti setiap manusia ada rasa gembira dan sedih akan tetapi jadikanlah kegembiraan dengan bersyukur dan kesedihan dengan kesabaran.

⁶⁷ Abidin Ibnu Rusn, *Pemikiran Al-Ghazali Tentang Pendidikan* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1988), 37–38.

B. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, penulis menemukan beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan konsep kebahagiaan. Diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertama, sebuah skripsi Lailia Hanif Umami yang berjudul “Kebahagiaan dalam Al-Qur’an Perspektif Buya Hamka Dan M. Quraish Shihab (Studi Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar dengan Tafsir Al-Misbah)”. Penelitian ini dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Surakarta pada tahun 2020. Pada penulisan skripsi ini yaitu menurut dua tokoh mufassir di atas Kebahagiaan itu menyenangkan bagi setiap orang. Kebahagiaan dapat dirasakan sebagai rasa aman dan damai di dalam kalbu dan senantiasa mengingat Allah, yang dijelaskan dalam QS. ar-Ra'd: [13]: 28. Hamka di dalam tafsirnya, mencoba mengajak manusia untuk pasrah pada pilihan apapun yang diambilnya, sedangkan menurut Quraish Shihab menyatakan, setiap manusia memiliki potensi untuk berkembang dalam hal apapun pilihannya, baik bahagia maupun tidak bahagia.⁶⁸

Kedua, pada sebuah skripsi yang berjudul “Konsep Kebahagiaan dan Kesengsaraan dalam Perspektif Al-Qur’an (Suatu Kajian Tematik atas Tafsir Al-Mizan) yang di tulis oleh Shilvina Salsabila dari Institut Ilmu Al-Qur’an, Jakarta pada tahun 2021. Dalam penelitian ini, kebahagiaan dan kesengsaraan dibagi menjadi dua, yaitu dunia dan akhirat. Kebahagiaan dan kesengsaraan tergantung pada pandangan seseorang dalam menjalankan bentuk-bentuk kebahagiaan dan kesengsaraan, yang berbeda-beda sesuai dengan persepsi dan perasaan masing-masing. Dalam kehidupan saat ini, kehidupan harus seimbang antara duniawi dan ukhrawi. Kekayaan dan keturunan adalah kebahagiaan, namun harus diingat untuk tidak mengalihkan perhatian dari Allah. Karena sejatinya segalanya akan kembali kepada Allah.⁶⁹

Ketiga, pada penelitian jurnal yang berjudul “Indikator Kebahagiaan (*Al-Sa’adah*) dalam Perspektif Alquran dan Hadis” yang diteliti oleh Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari dari Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta pada tahun 2018. Penulis menjelaskan dengan tentang konsep kebahagiaan dengan

⁶⁸ Lailia Hanif, “KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR’AN PERSPEKTIF BUYA HAMKA.”, ix

⁶⁹ Shilvina Salsabila, “Konsep Kebahagiaan Dan Kesengsaraan Dalam Perspektif Al-Qur’an (Suatu Kejian Temaik Atas Tafsir Al-Mizan)” (Jakarta, Institiut Ilmu Al-Qur’an Jakarta, 2021).

mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait dalam bahasa Arab. Total ada 164 ayat dan 24 hadits dalam 122 surat al-Qur'an, yakni Iman dan taqwa (50 ayat), berpegang teguh pada agama (*tafaqquh fi al-din*) (2 ayat), berbuat kebaikan (amal saleh) (23 ayat), kesabaran (*al-shabr*) (7 ayat), bersyukur (*al-shabr*) (7 ayat), menyucikan jiwa (*tazkiyatun al-nafs*) (2 ayat), menyeru kebaikan dan melarang kejahatan/perbuatan munkar (*amar ma'ruf nahi munkar*) (3 ayat), berjuang di jalan Allah (*al-jihad fi sabilillah*) (5 ayat), memperoleh ridha Allah (10 ayat), mengingat Allah (*al-dzikir*) (3 ayat), memperoleh karunia/rahmat Allah (28 ayat), memperbaiki diri (*al-ishlah*) (7 ayat), memberi teladan (*uswah hasanah*) (2 ayat), mencari perlindungan Allah (2 ayat), berserah diri (3 ayat), melawan kejahatan dengan kebaikan (3 ayat) dan memperhatikan perkataan dan perbuatan (5 ayat).⁷⁰

Keempat, penelitian jurnal yang ditulis oleh Muhammad Arwani Rofi'i dari Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an dan Sains Al-Ishlah (STIQSI) pada tahun 2020 berjudul "Bahagia Menurut Al-Qur'an". Dalam mengkaji jurnal ini, penulis memfokuskan pada kata *fariha-yafrahu-farihan* dan term-term lain yang berasal dari term tersebut dan dihubungkan dengan term lain yang merujuk pada arti kebahagiaan. Secara umum, *al-farih* berarti kebahagiaan, tetapi bisa juga diartikan sebagai kesombongan dan ridha. Sebagian besar ayat yang mengandung *lafaz al-farih* tergolong ke dalam surat Makkiah karena kebahagiaan adalah dasar penting untuk memperkuat iman orang Mekkah. Kebahagiaan tidak hanya mencakup pada sifat manusia, tetapi juga sifat *fi'liyyah* Tuhan. Kebahagiaan dapat dibagi menjadi dua, yaitu kebahagiaan yang terpuji seperti kebahagiaan kaum muslimin ketika mendengar kabar diterimanya tobat sesudah kejadian perang Tabuk dan kebahagiaan yang tercela seperti kejadian Karun, yang puas dengan kekuasaan dan kekayaannya namun jauh dari Allah subhanahu wa ta'ala.⁷¹

Kelima, sebuah penelitian jurnal yang ditulis Khairul Hamim dari IAIN Mataram telah menulis sebuah penelitian yang berjudul

⁷⁰ Nanum Sofia and Endah Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Alquran Dan Hadis," *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (July 26, 2018): 103, <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol23.iss2.art2>.

⁷¹ Muhammad Arwani Rofi'i Rofi'i, "Bahagia Menurut Al-Qur'an," *Al-I'jaz: Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah Dan Keislaman* 2, no. 2 (December 1, 2020): 1, <https://doi.org/10.53563/ai.v2i2.41>.

“Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Filsafat”. Dalam kajian ini, para filosof Barat khususnya filosof klasik seperti Socrates, Plato, Aristoteles dan, Epikuros berpendapat bahwa kebahagiaan adalah tujuan tertinggi manusia. Tujuan akhir dari semua pengetahuan yang dikembangkan oleh para filsuf adalah kebahagiaan jiwa (eudaimonia).⁷² Kebahagiaan bisa digapai melalui perbuatan baik, hati yang damai dan badan yang sehat. Sedangkan pandangan Al-Qur’an, setidaknya ada enam tahap untuk bahagia dalam kehidupan, yakni pertama, percaya bahwa dibalik kesulitan pasti ada kemudahan. Kedua, bersyukur atas nikmat, suka cita, kesabaran, dan iman yang Anda terima dalam segala kesulitan. Ketiga, memberi maaf kepada orang lain ketika mereka melakukan kesalahan. Keempat, jauhi pikiran jelek. Kelima, berhenti marah saat menghadapi sesuatu. Keenam, mengurangi nafsu duniawi melalui zuhud dan qona’ah.⁷³

Keenam, sebuah jurnal berjudul “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur’an” yang meneliti adalah Anisatul Fikriyah Aprilianti, seorang Dosen STAI al-Akbar Surabaya. Sesuai dengan judul penelitian ini, kebahagiaan dalam perspektif psikologi adalah bagian penting dari kehidupan manusia, sementara di dalam Al-Qur’an menggunakan istilah *al-falāh*. Kemudian korelasi dari dua perspektif tersebut yaitu menurut Seligman yang memengaruhi kebahagiaan adalah faktor religi ataupun tingkat keagamaan, hal ini juga ada di dalam Al-Qur’an bahwa untuk mencapai kebahagiaan (*al-falāh*) adalah iman serta taqwa. Dan juga menurut Lazarus, Isen, Myers dan Averill, jalan menuju kebahagiaan ialah mempunyai keterampilan sosial yang baik, maju selangkah demi selangkah untuk mencapai tujuan, optimis, harapan dan usaha. Hal ini satu pendapat dengan pendapat *Sayyid Quṭb* dan al-Qur’an mengatakan bahwa *al-falāh* dapat digapai melalui jihad (ikhlas) dan kerja keras untuk mencapai kebahagiaan tersebut.⁷⁴

Ketujuh, sebuah penelitian jurnal yang berjudul *Al-Falah dan Al-Farah* (Studi Ma’anil Qur’an dan Tafsir Tematik dalam Tafsir Al-Azhar) oleh Siti Fajriah, Didi Junaedi, M. Maimun di tahun 2016. Penelitian ini membahas perbedaan dari term *al-falah* yang memiliki arti, yaitu kebahagiaan, keberhasilan atau keselamatan yang baik.

⁷² Hamim, “KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR’AN DAN FILSAFAT,” 127.

⁷³ Hamim, 127.

⁷⁴ Aprilianti, “KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR’AN,” 82.

Sedangkan *al-farah* memiliki arti senang, kesenangan yang baik tetapi sifatnya tetap tidak berarti kebahagiaan ukhrawi. Di dalam penelitian ini menggunakan gagasan Hamka dari kitab tafsirnya yaitu Al-Azhar digunakan untuk menyimpulkan perbedaan makna dari dua term di atas. Dari sini disimpulkan bahwa *al-falah* artinya kebahagiaan yang terpuji, sedangkan *al-farah* lebih mengacu pada kegembiraan yang berkaitan dengan hal kurang terpuji.⁷⁵

Kedelapan, sebuah jurnal dengan judul “Term Al-Farḥ dalam Al-Qur’an” oleh Shohib Syayfi, Imam Mu’tashim dari Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor, Indonesia. Fokus dari penelitian jurnal ini adalah mengidentifikasi ayat-ayat yang mengatakan kata *farḥ* di dalam Al-Qur’an serta menguraikan *farḥ* menurut Ibnul Qayyim dalam kitab tafsirnya. Hasil dari penelitian jurnal ini adalah term *farḥ* disebutkan sebanyak 22 kali dalam Al-Qur’an dan *farḥ* memuat dua makna, yaitu pertama, arti terpuji yaitu gembira senang serta bangganya orang-orang beriman dengan karunia serta rahmat-Nya. Kedua, memiliki arti tercela ialah kegembiraan dan kesombongan orang-orang kafir serta orang-orang munafik.⁷⁶

| Persamaan | Perbedaan |
|--|--|
| 1. Sama-sama meneliti konsep kebahagiaan | 1. Menggunakan tiga term <i>aflaha</i> , <i>sa’ada</i> dan <i>faza</i> yang menggunakan metode tafsir tahlili. |
| 2. Menggunakan perspektif al-Qur’an | |
| 3. Menggunakan term <i>sa’ada</i> | 2. Menggunakan metode tafsir tahlili. |

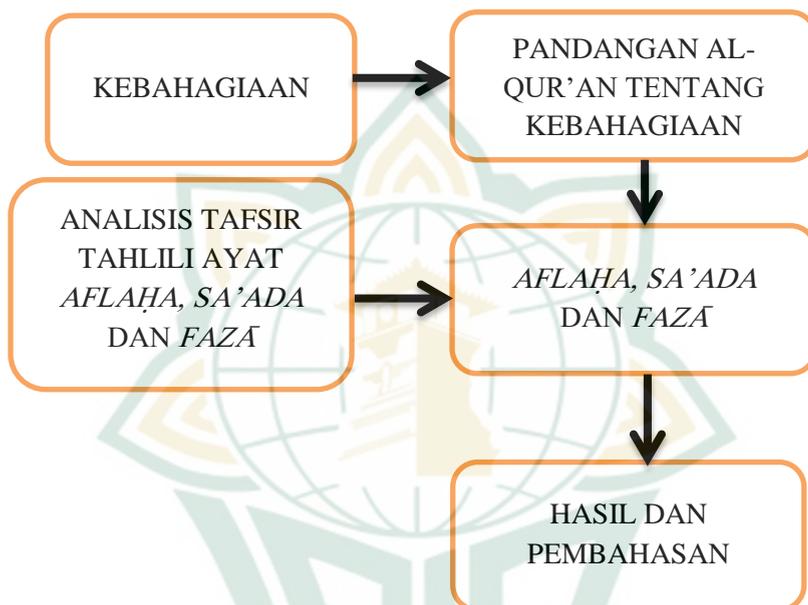
Tabel 3. 1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian Terdahulu

⁷⁵ Siti Fajriyah, Didi Junacdi, and M. Maimun, “Al-Falah Dan Al-Farah (Studi Ma’anil Qur’an Dan Tafsir Tematik Dalam Tafsir Al-Azhar),” *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran Dan al-Hadis* 4, no. 02 (December 23, 2016): 107, <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v4i02.1150>.

⁷⁶ Shohib Syayfi and Imam Mu’tashim, “Term Al-Farḥ dalam Al-Qur’an,” *IZZATUNA, JURNAL ILMU AL-QUR’AN DAN TAFSIR* 2, no. 1 (2021): 62.

C. Kerangka Berfikir

Berikut skema kerangka berfikir penelitian :



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir