

Konsep Kebahagiaan Dalam Islam

Mohammad Hanief Sirajulhuda

Pascasarjana Universitas Darussalam Gontor

E-mail : haniefsirajulhuda@gmail.com

Received: 02-07-2025

Revised: 12-07-2025

Accepted: 16-08-2025



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

Concept of Happiness in Islam

Abstract. Happiness in today's world does not only touch worldly (secular) life, because it has a relationship with worldly life as interpreted and guided by religion that originates from revelation. The happiness of the afterlife and this world must be pursued in the corridors of revelation. So, it can be understood that true happiness can only be achieved with knowledge accompanied by faith. That is why Al-Sa'di stated that to achieve happiness you need religious, natural and practical means that cannot be achieved except by a believer. A calm soul, based on this concept, is caused by the establishment of strong faith as a foundation in the soul, based on true knowledge, then accompanied by the continuous implementation of good deeds that will cleanse and purify the soul.

Keywords: Happiness, calm soul, Islam

Abstrak. Kebahagiaan di dunia saat ini bukan hanya menyentuh kehidupan duniawi semata (sekuler), karena memang memiliki hubungan dengan kehidupan duniawi sebagaimana diinterpretasikan dan dibimbing agama yang bersumberkan wahyu. Kebahagiaan akhirat dan dunia harus diupayakan dalam koridor tuntunan wahyu. Maka, dapat dipahami, bahwa kebahagiaan yang hakiki hanya bisa diraih dengan ilmu yang disertai iman. Itulah sebabnya Al-Sa'di mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan diperlukan sarana-sarana yang bersifat religius, alami, dan amali yang tidak dapat dicapai kecuali oleh seorang mukmin. Jiwa yang tenang, berdasarkan konsep ini, disebabkan tertanamnya keimanan yang kokoh sebagai pondasi di dalam jiwa, dilandasi oleh ilmu yang benar, kemudian diiringi dengan

pelaksanaan amal sholeh secara terus menerus yang akan membersihkan dan menyucikan jiwa

Kata Kunci: Kebahagiaan, jiwa yang tenang, Islam

PENDAHULUAN

Siapapun manusia, pada dasarnya menginginkan dan membutuhkan kebahagiaan. Demi hal itu, maka secara teoritis berbagai pandangan telah diproduksi, dan secara praktis berbagai upaya telah ditempuh. Namun, semakin banyaknya pandangan dan cara tersebut, terasa malah semakin dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Seperti, sebagian orang mengira dengan akan semakin lengkapnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern, manusia akan tiba pada kebahagiaan yang sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata hanya menjadi sekedar anggapan semata, bahkan penyakit gangguan jiwa akibat implikasi dunia modern semakin banyak.¹

Salah satu upaya teoritisasi makna kebahagiaan datang dari ilmuwan Barat melalui disiplin ilmu psikologi. Mereka telah berupaya merumuskan kembali makna dan unsur kebahagiaan.² Namun, para pakar tersebut justru malah mengalami kebingungan akan makna sejati dan bentuk kebahagiaan dalam masyarakat Barat.³ Mereka menyebut istilah terhadap rumusan dan arti sebenarnya dari kebahagiaan sebagai *subjective well being*.⁴ Meskipun faktanya telah banyak orang yang mengklaim kebutuhan hidup mereka terpuaskan, namun masih banyak orang yang bercita-cita menjadi lebih bahagia, bahkan telah ada ratusan buku panduan, motivator, dan pembimbing yang tujuan utamanya adalah meningkatkan *subjective well being* atau kebahagiaan.⁵ Di sini, teori-teori yang diproduksi para psikolog Barat kian dipertanyakan kesejatiannya.

Sebagai sebuah agama sekaligus juga cara pandang (*worldview*), Islam tentu memiliki rumusan tersendiri tentang arti dan makna kebahagiaan. Dengan adanya *carut marut* keilmuan psikologi modern dan kebingungan para pakar psikolog

¹ Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1983), h. 13.

² Meli Mulhayati yang mengutip Al-Attas menyatakan bahwa kebahagiaan yang berkembang di dunia Barat sekarang ini merupakan terusan dari konsep kebahagiaan yang telah dikemukakan oleh Aristotelian dan kemudian dipadukan dengan pandangan tentang sekularisasi. Lihat Meli Mulhayati, *Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas*, (Jakarta: UIN Syarifhidayatullah Jakarta, 2018), Skripsi tidak diterbitkan, h. 57.

³ Ruud Veenhoven, "How Do We Assess How Happy We Are?", Paper Presented at Conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006, p. 2.

⁴ C.R. Snyder and Shane J Lopez, *Positive Psychology the Scientific and Practical Exploration of Human Strength*, (California USA: Sage Publication, 2007), p. 129, dalam Abdul Hamid Saragih, "Konsep Kebahagiaan" dalam M. Kholid Muslih, et.al, *Worldview Islam: Pembahasan tentang Konsep-konsep Penting dalam Islam*, Cet. 1, (Ponorogo: UNIDA Press, 2018), h.160.

⁵ Shigehiro Oishi and Ed Diener, "The Optimum Level of Well Being: Can People Be Too Happy", in *Journal Association for Psychological Science*, Vol. 2, Number 4, 2007, p. 346.

modern tersebut yang tak kunjung menemukan makna hakiki dari kebahagiaan, alangkah bijak dan adilnya jika pandangan Islam tentang kebahagiaan menjadi perhatian dan renungan. Atas dasar itulah paper ini ditulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

Hanya berdasarkan kitab suci, maka unsur terinti keagamaan dapat digali ke permukaan sebelum diderivasi menjadi *worldview* (pandangan hidup). Atas dasar itu, mengungkap makna kebahagiaan di dalam pandangan hidup Islam harus mengungkapkannya melalui kitab suci Al-Qur'an.⁶

Term mengenai kebahagiaan di dalam Islam cukup beragam. Setidaknya ada enam (6) term, yaitu; (1) *al-farah*, (2) *al-thayyib*, (3) *al-sakinah*, (4) *al-sa'adah*, (5) *al-fauz*, dan (6) *al-falah*. Semua istilah tersebut berindikasi makna kebahagiaan. Untuk itu, dalam memahami makna kebahagiaan dalam Islam, dapat ditelaah melalui 6 term tersebut.

1. Al-Farah

Di dalam Al-Qur'an, kata *al-farah* dengan berbagai turunannya disebut sebanyak 22 kali. Enam belas (16) kali dalam bentuk *fi'l* (kata kerja), dan 6 kali dalam bentuk *ism* (kata benda).⁷ Salah satu ayat yang memuat term *al-farah* ialah QS. Yunus (10): 58:

قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون

Terjemahannya: "Katakanlah (Muhammad), "Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Itu lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan".

Kata *yafrahuu* pada hakikatnya sama dengan kata *yafrahuuna*, yaitu *fiil mudhari'* yang berbentuk *jama'*, hanya saja kata *yafrahuu* terbaca *jazm* (*majzum*), karena bersamaan dengan "*lam amr*" (yakni 'lam' yang menunjukkan perintah),⁸ sedangkan kata *yafrahuuna* terbaca *rafa'* (*marfu'*). Oleh karena itu, bunyi katanya menjadi "*falyafrahu*" yang bermakna "maka hendaklah mereka bergembira". Tentang ayat ini, al-Sa'di dalam tafsirnya mengemukakan bahwa yang dimaksud dengan *fadhil Allah* (karunia Allah) adalah kitab al-Qur'an yang merupakan nikmat dan anugrah yang paling agung. Sedangkan yang dimaksud dengan *rahmat Allah* adalah agama (Islam), iman, ibadah, cinta kepada Allah dan *ma'rifat* (mengetahui Allah). Dengan hal-

⁶ Abdullah Muslich Rizal Maulana, "Telaah atas Konsep *Ta'ayusy* dalam *Worldview* Islam" dalam Jurnal Islamia, Kamis 21 Maret 2019, h. 18.

⁷ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, (Al-Qohiroh, Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 1364 H), h. 514.

⁸ Ahmad bin Zaini Dahlan, "Syarh Mukhtashar Jiddan" dalam https://drive.google.com/file/d/18_Y9gVBXKZFXIk3byq9sM5DnOzeR8r4x/view, h. 25.

hal inilah orang-orang mukmin hendaknya merasa gembira dan bahagia, karena hal tersebut lebih baik daripada harta dan kenikmatan dunia.⁹

Al-Qurthubi mengemukakan bahwa *al-farah* adalah kesenangan di dalam hati sebab mendapatkan sesuatu yang dicintai. Menurut al-Qurthubi, kata *al-farah* ketika lafazhnya mutlak (tanpa diikat lafazh lain), maka bermakna cenderung negatif, yaitu orang yang membanggakan diri, seperti pada firman Allah: “*innallaha la yuhibbu al-farihin*” (Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri) dan firman Allah Swt: “*innahuu lafarihun fakhuur*” (sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga). Sedangkan jika lafazhnya diikat dengan kalimat lain, maka maknanya terpuji, seperti firman Allah Swt: “*fahidzaalika falyafrahuu*” (hendaklah dengan itu mereka bergembira) dan firmanNya: “*farihiina bimaa aataahumullah min fadhlihi*” (mereka bergembira dengan apa yang diberikan Allah kepada mereka dari karuniaNya).¹⁰

2. Al-Thayyib (الطيب)

Secara bahasa kata *al-Thiib/al-Thayyib* (الطيب/الطيب) berasal dari susunan huruf *tha'-ya'-ba*. Huruf-huruf tersebut ketika digabung dan dalam bentuk kata kerja (*fi'l*) membentuk kata *thaaba* (طاب) yang berarti bersih, dan membaik. Dan jika dalam bentuk kata benda (*ism*) berbentuk *thayyib* (طيب) atau *thiib* (طيب) yang berarti kebaikan, keindahan dan kenyamanan yang bebas dari hal-hal yang mencederai. Dari kata berbentuk *thayyib* (طيب) atau *thiib* (طيب), berubah menjadi kata *thuubaa* (طوبى) yang berarti kebaikan dalam kehidupan yang menghantarkan pada kondisi keselamatan, kesenangan dan kebahagiaan.¹¹ Salah satu ayat yang menyebut term tersebut ialah QS. Az-Zumar (39): 73, yaitu:

وسيق الذين اتقوا ربهم الى الجنة زمراك حتى اذا جاءوها وفتحت ابوابها وقال لهم خزنتها
سلام عليكم طبتم فادخلوها خالدين

Terjemahannya: “Dan orang-orang yang bertakwa kepada Allah dibawa ke dalam jannah (surga) berombong-rombongan (pula). Sehingga apabila mereka sampai ke surga itu sedangkan pintu-pintunya telah terbuka dan berkatalah kepada mereka penjaga-penjaganya, “Kesejahteraan (dilimpahkan) atas kalian. Berbahagialah kalian! Maka masukilah surga ini, sedangkan kamu kekal di dalamnya.”

Ibnu Katsir di dalam tafsirnya menerangkan, kebaikan yang terdapat di dalam ayat tersebut sebagaimana yang diperoleh oleh orang-orang yang bertakwa itu adalah disebabkan kebaikan yang telah meliputi mereka. Yakni alangkah baiknya amal perbuatan dan ucapan mereka, alangkah baiknya usaha mereka, dan alangkah

⁹ Abdurrahman al-Sa'di, *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan* (t.p: Muassasah al-Risalah, 2000), h. 366.

¹⁰ Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr Al-Qurthubi, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, Cet. 1, Juz XI (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2006), h. 11.

¹¹ Ibn Manzhar, *Lisan al-'Arab, Jilid. IV*, (Qohiroh: Dar al-Ma'arif, t.th), h. 2731-2734.

baiknya juga pada akhirnya balasan pahala yang diberikan kepada mereka. Hal itu semua sebagaimana yang telah diperintahkan oleh Rasulullah Saw.¹²

3. Sakinah (سكينة)

Di dalam al-Qur'an kata *sakana* sebagai asal kata dari *sakiinah* dengan berbagai derivasinya diulang sebanyak 69 kali.¹³ Kata *sakinah* berarti sesuatu yang tenang atau tetap setelah bergerak. Kata ini digunakan sebagai *antonim* dari kata *idhtirab* (kegoncangan) kecuali untuk menggambarkan ketenangan dan ketentraman setelah sebelumnya terjadi gejala apapun latar belakangnya. *Sakinah* juga berasal dari kata *maskan* yang artinya rumah yang merupakan tempat istirahat setelah beraktifitas. Dan berasal dari kata *sakan* yang berarti waktu malam karena digunakan untuk tidur dan istirahat setelah sibuk mencari rezeki di siang harinya.¹⁴

Sedangkan kata *sukun* digunakan untuk menunjukkan arti ketenangan yang bersifat jasmaniah, sementara *sukun* yang berarti ketenangan dan kesenangan yang bersifat rohaniyah adalah *majaz isti'arah*. Atau dengan kata lain, *sakinah* yang dipahami sebagai ketenangan jiwa atau rohani justru bukan arti yang sebenarnya. Meskipun begitu, karakter dasar dari kata *sakinah* yakni tenang setelah bergerak atau bergejolak, baik yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah adalah sama.¹⁵ Diantara ayat-ayat yang menunjukkan *sakana-yaskunu-sakinah* yang bersifat rohaniyah adalah pada QS. Al-A'raf (7): 189:

﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا فَلَمَّا تَغَشَّهَا حَمَلٌ خَفِيًّا فَامْرَأَتْ بِهِ فَلَمَّا أَثْقَلتْ دَعَا اللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ آتَيْتَنَا صَالِحًا لَتَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ﴾

Terjemahannya: “Dialah Yang menciptakan kamu dari diri yang satu dan dari padanya Dia menciptakan isterinya, agar dia merasa senang kepadanya. Maka setelah dicampurinya, isterinya itu mengandung kandungan yang ringan, dan teruslah dia merasa ringan (beberapa waktu). Kemudian tatkala dia merasa berat, keduanya (suami-isteri) bermohon kepada Allah, Tuhannya seraya berkata: "Sesungguhnya jika Engkau memberi kami anak yang saleh, tentulah kami termasuk orang-orang yang bersyukur”

Selain itu, kata *sakinah* atau *sakinatuhu* (mendapat tambahan *dhamir*) yang terdapat dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki arti sebagai ketenangan hati, adalah menyebutkan bahwa ketenangan hati datang (diturunkan) dari Allah Swt.

¹² Abul Fida' Ismail Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Cet. 2, Juz 7, (Riyadh: Dar al-Thoyyibah li al-Nasyri wa al-Tauzi', 1999), h. 122.

¹³ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam...*, h. 353-354.

¹⁴ Ela Sartika, Dede Rodiana dan Syahrullah, “Keluarga Sakinah Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran Al-Qurthubi Dalam Tafsir Jami' Li ahkam Al-Qur'an Dan Wahbah Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir)” dalam *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 2, No. 2 (Desember 2017), h. 115.

¹⁵ Ela Sartika, Dede Rodiana dan Syahrullah, “Keluarga.....”, h. 115.

Semua ayat tersebut menggambarkan kondisi genting yang jika tidak mendapat ketenangan hati dari Allah Swt, pasti mendapatkan reaksi jiwa yang negatif. Misalnya, QS. Al-Fath (48): 26 menggambarkan perjanjian Hudaibiyah, QS. Al-Taubah (9): 26 menggambarkan keadaan genting perang Hunain, dan QS. Al-Taubah (9): 40 menggambarkan keadaan genting saat Nabi Saw dan sahabatnya Abu Bakar, dalam pengejaran kaum kafir Quraisy. Untuk itu dapat diketahui, bahwa ketenangan hati (kebahagiaan) datangnya dari Allah Swt.

4. Sa'adah (سعادة)

Term (سعادة) disebut 2 kali dalam Al-Qur'an¹⁶ yang bermakna kebahagiaan. Kebahagiaan adalah pertolongan tentang berbagai urusan oleh Allah untuk manusia agar dapat memperoleh kebaikan.¹⁷ Hal tersebut terekam dalam dua ayat yang dimaksud yang merupakan lawan dari kata celaka (sengsara). Kata kebahagiaan yang juga merupakan lawan dari kata kesialan (النحس), diindikasikan maknanya dengan dua hal, yaitu; adanya kebaikan dari suatu materi kehidupan dan adanya kesiapan jiwa dalam mengapresiasi materi kehidupan tersebut.¹⁸ Sehingga, pertemuan antara dua hal tersebut akan menghasilkan sebuah nilai yang disebut dengan kebahagiaan. Dua ayat tersebut yang menyebut terma *sa'adah* terdapat dalam dua ayat berikut:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴿١٠٥﴾

Terjemahannya “Di kala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara melainkan dengan seijin-Nya, maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia” (QS. Huud: 105)

﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَمِنَ الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ ﴿١٠٨﴾

Terjemahannya: “Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhan-Mu menghendaki (yang lain), sebagai karunia yang tiada putus-putusnya” (QS. Huud: 108)

Jika melihat penggunaan terma *sa'adah* dalam dua ayat di atas dapat dipahami, bahwa keduanya dipergunakan dalam konteks akhirat. Bersamaan dengan ini, adalah sejalan dengan yang diungkapkan oleh Ibnu Sina, bahwa kebahagiaan dan kesedihan jiwa yang sebenarnya ada di kehidupan akhirat, sedangkan kesenangan dan

¹⁶ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam...*, h. 350.

¹⁷ Al-Raghib al-Ashfahani, *Mufradat alfazh al-Qur'an, Cet. 4, (Dimsyaq: Dar al-Qolam, 2009)*, h. 410.

¹⁸ Abi Husain Ahmad bin Faris bin Zakariyya, *Mu'jam al-Maqayis fi al-Lughah*, Juz. III, (Beirut: Dar al-Fikr, 1979), h. 75.

penderitaan di dunia sifatnya hanya umpama kelezatan dan kepedihan (sesaat).¹⁹ Itulah juga sebabnya Ibnu Thufail mengatakan, bahwa kebahagiaan paling terbesar adalah melihat *wajib al-wujud*, pencipta segala yang ada, yakni Allah Subhanahu Wata'ala, yang kesempurnaan-Nya tidak berakhir, dan keindahan-Nya tidak berujung. Dialah di atas segala kesempurnaan dan keindahan. Semua kesempurnaan dan keindahan di dalam wujud bersumber dari-Nya dan terpancar dari sisi-Nya.²⁰ Melihat Allah Swt hanya dapat dilakukan ketika berada di akhirat dan itulah kebahagiaan yang terbesar.

5. Al-fauz

Kata *fauz* merupakan bentuk *mashdar* dari *faza-yafuzu-fawzan* (فاز-يفوز-فوزا). Adalah bentuk jamak dari *fauz* ialah *fawaiz* (فوايز). Turunan huruf *fa-wau-za* sebagai asal dari kata *fauz*, di dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 29 kali. Tiga (3) kali dalam bentuk *fi'il*, sementara dalam bentuk *ism* ada sebanyak 26 kali.²¹ Al-Ashfahani mengartikan *al-Fauz* sebagai suatu kemenangan atau keberhasilan dalam kebaikan disertai perolehan keselamatan.²² Salah satu ayat Al-Qur'an yang menggambarkan makna khusus bagi kata *fauz* ialah Qs. Ash-Shaffat (37): 60:

إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْقَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٦٠﴾

Terjemahannya: “Sesungguhnya ini benar-benar kemenangan yang besar”

Sayyid Quthb di dalam tafsirnya menjelaskan, bahwa ayat ini adalah suatu rangkaian dari ayat-ayat sebelumnya yang menggambarkan keberuntungan besar orang bertaqwa di akhirat yang selamat dari azab Allah dan banyak mendapat kenikmatan di surga. Kenikmatan itu misalnya berupa tinggal di taman-taman dan mata air, mengenakan pakaian dari sutera yang halus, dan duduk saling berhadapan di tempat mereka sambil bergembira. Mereka juga dikawinkan dengan bidadari yang bermata jeli, sehingga semakin lengkaplah kenikmatan tersebut. Mereka di surga juga memiliki istana dan dapat meminta apapun yang mereka inginkan. Di dalam surga mereka meminta segala macam buah-buahan dengan aman dan kenikmatan itu tidak akan ada habisnya, karena tidak ada kematian di akhirat, sebab mereka telah merasakan kematian di dunia. Itu adalah merupakan kebalikan dari keyakinan orang musyrikin yang mengatakan bahwa “tidak ada kematian selain kematian di dunia ini dan kami sekali-kali tidak akan dibangkitkan”. Mereka lupa bahwa di belakang kematian dunia ada surga dan neraka.²³

Berdasarkan tafsir ini, maka kata *fauz* lebih dikhususkan kepada keberuntungan atau kemenangan yang akan diperoleh di akhirat kelak sebagaimana yang terdeskripsikan di atas, sebagai keberuntungan yang hakiki atau *fauzun 'azhim*.

¹⁹ Muhammad 'Utsman Najati, *Dirasah al-Nafsaniyyah 'inda 'Ulama'i al-Muslimin*, Cet. 1, (Qohiroh: Dar al-Syuruq, 1993), h. 143-144.

²⁰ Muhammad 'Utsman Najati, *Dirasah al-Nafsaniyyah...*, h. 226.

²¹ Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam...*, h. 527.

²² Al-Raghib al-Ashfahani, *Mufradat...*, h. 647.

²³ Sayyid Quthb, *fii Zhilal al-Qur'an*, Jilid. 5, (Beirut: Dar al-Syuruq, 2003), h. 2988.

Dengan demikian, kata *fauz* berarti hasil baik atau keberuntungan yang akan diperoleh seseorang yang beriman sebagai imbalan dari perbuatan baik yang dilakukan selama di dunia. Hasil baik ini adalah kenikmatan surga dan keselamatan dengan terhindar dari siksaan neraka.

6. Al-falah

Kata *falah* (فلاح) dalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk atau derivasinya disebutkan sebanyak 40 kali. Rinciannya, dalam bentuk *fi'il madhi*, *aflaha* (أفلح) disebut 4 kali, *fi'il mudhari'*, *tuflihuw* (تفلقوا) 1 kali, *tuflihuuna* (تفلقون) 11 kali, *yuflihu* (يفلح) 9 kali, *yuflihuuna* (يفلقون) 2 kali, serta dalam bentuk *ism*, yaitu; *al-muflihuuna* (المفلحون) 12 kali, dan *al-muflihiina* (المفلحين) sebanyak 1 kali.²⁴

Ibnu Manzhur mengartikan kata *al-falah* (الفلاح) wa *al-falaah* (الفلاح) adalah sebagai suatu keberuntungan, keselamatan, dan abadi dalam kenikmatan dan kebaikan.²⁵ Pemaknaan ini selaras dengan penafsiran Al-Azhari terhadap QS. Al-Mu'minin (23): 1, sebagaimana yang dikutip oleh Ibnu Mazhur. Bahwa, dikatakan kepada ahli surga adalah (mereka itu) orang-orang yang beruntung, karena keberuntungan mereka yang tetap abadi di surga selama-lamanya.

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

Terjemahannya: “Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman”

Asy-Sya'rawi menjelaskan bahwa kata *aflaha* merupakan asal kata yang diambil dari *فلاح الأرض* yang berarti membelah bumi, seperti petani. Sebab, seorang petani ketika membelah bumi atau menggarapnya dan menjaganya maka akan mendapatkan kebaikan dari hasil penggarapan bumi tersebut, sehingga terjadi mobilitas yang penuh harap dan berkah.²⁶ Asy-Sya'rawi juga menyebut bahwa makna *أفلح* ialah orang yang memperoleh keberuntungan sebab kebaikan yang telah ia perbuat.²⁷ Sehingga, jika merunut pada pemaknaan ini, ketika Allah mengklarifikasikan kepada kita balasan yang berlipat atas sedekah dan perbuatan baik, maka pasti Allah menggambarkan kepada kita dengan bercocok tanam, seperti dalam QS. Al-Baqarah (2): 261.²⁸

Pandangan Ulama tentang Kebahagiaan

Dengan melihat term-term yang digunakan oleh Al-Qur'an dalam menyebut kebahagiaan, maka kebahagiaan itu dapat dibagi menjadi dua; kebahagiaan dunia dan kebahagiaan akhirat. Itulah sebabnya do'a yang paling populer di dalam Islam yang biasa digunakan di penghujung do'a ialah:

²⁴ Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam...*, h. 526.

²⁵ Ibn Manzhur, *Lisan al-'Arab, Jilid. V*, h. 3458.

²⁶ Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Jilid 15, (Qohiroh: Akhbar al-Youm, 1991), h. 9310.

²⁷ Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Jilid 16, h. 9960.

²⁸ Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Jilid 15, h. 9310.

ربنا اتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقنا عذاب النار

Artinya: “Ya Rabb kami, berilah kami kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat serta jagalah kami dari siksa neraka”.

Atas dasar pembagiaan itu, Al-Ashfahani juga membagi elemen kebahagiaan menjadi dua bagian; (1) Kebahagiaan duniawi mencakup usia panjang, kekayaan, dan kemuliaan, (2) kebahagiaan ukhrawi mencakup keabadian tanpa kepunahan, kekayaan tanpa kebutuhan, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan tanpa kebodohan.²⁹ Hal tersebut juga selaras dengan penekanan Al-Attas tentang hakikat kebahagiaan yang tidak hanya berdasarkan kepada hal-hal yang fisik saja:

“Kesejahteraan dan kebahagiaan itu bukan dianya merujuk kepada sifat badani dan jasmani insan, bukan kepada diri hayawani sifat basyari; dan bukan pula dia suatu keadaan akal-fikri insan yang hanya dapat dinikmati dalam alam fikiran dan nazar-akali belaka. Kesejahteraan dan kebahagiaan itu merujuk kepada keyakinan diri akan Hakikat Terakhir yang Mutlak yang dicari-cari itu yakni: keadaan diri yang yakin akan Hak Taala dan penuaian amalan yang dikerjakan oleh diri itu berdasarkan keyakinan itu dan menuruti titah batinnya.”³⁰

Dalam membahas tema kebahagiaan, Al-Ghazali menulis satu kitab khusus yang berjudul *Kimiya’u Sa’adah*, yang berarti partikel-partikel dalam diri manusia yang dimanage untuk mencapai kebahagiaan. Dalam kitabnya itu, Al-Ghazali menyebutkan partikel-partikel dalam diri manusia dan masing-masing corak kebahagiaannya:³¹

1. صفات البهائم (Sifat kebinatangan);³²berbahagia dengan terpenuhinya kebutuhan makan, minum, tidur dan seks.
2. صفات السباع (Sifat binatang buas); berbahagia karena bisa memukul dan membunuh.
3. صفات الشياطين (Sifat iblis); berbahagia dengan cara melakukan makar, kriminal dan tipu muslihat.
4. صفات الملائكة (Sifat malaikat); berbahagia karena merasakan indahnya kehadiran Allah dalam hidupnya. Hal ini dicapai dengan mengenali asal usul dan hakekat diri.

Mengenal partikel-partikel kebahagiaan dan beragam corak kebahagiaannya adalah sangat penting. Hal itu sebagai upaya untuk mengenal diri sendiri, sebagai syarat utama mengenal Allah Swt. Sebab, kata al-Ghazali, mengenal Allah, sebagai

²⁹ Al-Raghib al-Ashfahani, *Mufradat...*, h. 644.

³⁰ Syed Muhammad Naquib al-Attas, *Makna Kebahagiaan dan Pengalamannya dalam Islam* (Kuala Lumpur: ISTAC:2002)

³¹ Abu Hamid al-Ghazali, *Kimiya’ Sa’adah*, dalam www.al-mostafa.com, h. 2.

kunci utama dalam meraih kebahagiaan,³² ialah dengan mengenal diri sendiri terlebih dahulu. Sebagai tips untuk mengenali diri, al-Ghazali mengajak setiap diri untuk melakukan monolog sebagai berikut:³³

1. Anda itu sejenis apa? أي شيء أنت؟
2. Anda ke tempat ini dari mana? ومن أين جئت إلى هذا المكان؟
3. Untuk apa Anda dicipta? ولأى شيء خلقت؟
4. Dengan apa Anda bahagia? وبأي شيء سعادتك؟
5. Dan karena apa Anda sengsara? وبأي شيء شقاؤك؟

Kebahagiaan dapat tercapai melalui proses *takhalli* (mengosongkan), *tahalli* (menghiasi), dan *tajalli* (menampakkan), yakni:³⁴

1. *Takhalli* (تخلي/mengosongkan perangai buruk)
Sifat buruk dan tercela ada di dalam diri manusia (lihat QS. An-Nuur (24): 21, Fathir: (35): 8, Az-Zumar (39): 51, Al-Maidah (5): 60, dan Al-Fath (48): 6). Agar seseorang bahagia, wajib berusaha membuang sifat dan perangai yang jahat dan tercela yang masih bersarang di dalam jiwanya. Sifat buruk disebut maksiat batin, seperti sombong, angkuh dan hasad sebagai pendurhakaan nyata kepada Allah dan kepada sesama manusia, termasuk kepada diri sendiri.
2. *Tahalli* (تحلى/mengisi diri dengan perangai terpuji)
Sifat terpuji di hati orang-orang beriman mampu mengisi pribadinya dengan sifat dan akhlak mulia dan terpuji (lihat: QS. Shaad (38): 46, dan QS. An-Nahl (16): 90). Orang-orang yang bertakwa sudah bisa dan mampu menghilangkan sifat tercela dan mengganti dengan iman yang mantap di hatinya, sehingga sifat *takhalli* (sifat buruk) dengan sendirinya hilang dari dalam jiwanya. Adapun sifat-sifat *tahalli* adalah beriman, bertakwa, adil, suka beramal shalih, ikhlas, sabar, syukur, ridha, tawakkal, *zuhud*, penyantun, bersilaturahmi, kasih sayang pada sesama muslim, suka bersedekah, berinfak, beri hadiah, dan lain-lain.
3. *Tajalli* (تجلى/nyata kebesaran Tuhan)
Wujud kebesaran Allah Swt kelihatan nyata (*tajalli*) pada perbuatan-Nya di alam semesta ini. *Tajalli* pada sifat kebesaran Allah kepada manusia (lihat: QS. Al-A'raaf (7): 143) sehingga seseorang dapat merasakan kebesaran Tuhannya, lalu dapat menemukan kelezatan ibadah yang dilakukan. Hal itu dapat diperoleh karena hilangnya sifat *takhalli* di dalam jiwanya. Inilah kebahagiaan sejati.

³² Tujuan akhir dan hakiki itu adalah surga yang indah yang penuh dengan kebahagiaan dan kenikmatan yang abadi dan tidak terbatas, dan bisa menatap wajah Tuhan. Dalam hal ini, Allah Swt. memberikan pilihan kepada manusia, apakah akan memilih kebahagiaan di dunia ataukah kebahagiaan di akhirat, karena pahala yang lebih besar ada di sisi Allah Swt. Lihat Andri Shaeful, "Rahasia Kebahagiaan" dalam Jurnal Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam, h. 101-102.

³³ Abu Hamid al-Ghazali, *Kimiya' Sa'adah*, dalam www.al-mostafa.com, h. 2.

³⁴ Mohammad Djami'at Al-Hasyimi, *Tauhid & Ma'rifat: Titian Menuju Surga Firdaus*, Cet. 3, (Yogyakarta: Mida Pustaka, 2012), h. 381-382.

Jika melihat proses ini, dapat dipahami bahwa pada intinya kebahagiaan itu bertempat atau bersumber pada hati.³⁵ Kebahagiaan hanya dapat diraih jika hati telah suci dari berbagai maksiat bathin, dan kemudian hati tersebut berisikan sifat-sifat terpuji. Maka, setelah itu pada diri seseorang tersebut akan nampak wujud kebesaran Allah Swt. Hanya hati yang seperti itu yang akan mampu mengenal Allah Swt (*ma'rifatullah*) sebagai syarat pokok dalam meraih kebahagiaan sejati.³⁶

Darman menjelaskan sebab-sebab manusia tidak mampu *marifatullah* (mengetahui Allah) adalah sebagai berikut:³⁷

1. Dia terlalu mementingkan urusan dari unsur jasad atau bada lahirnya saja, dan terkadang banyak makan dan minum barang-barang yang jelas haramnya dan bersumber dari pekerjaan yang diharamkan Allah, seperti hasil berjudi, *risywah*, riba dan sebagainya.
2. Sebab itu, dengan sendirinya, batinnya akan mengandung sifat-sifat *mazmumah* (buruk atau tidak terpuji), terlalu *hubbul maal*, *hubbul jaah*, *hubbud dunya*, dan sebagainya.
3. Ruhaniah seseorang selalu mengikuti dan mengarah dari asal bahan tubuhnya dan keadaan sifat batinnya.

Hamka, sebagai hasil penelitian dari Ida Rodiah, menyampaikan bahwa kebahagiaan sejati diperoleh dengan membersihkan, memurnikan dan mempertajam akal. Jika akal semakin sempurna, indah dan murni maka semakin sempurna pula kebahagiaan yang diperoleh. Puncak tertinggi yang dialami akal adalah *ma'rifatullah* (mengetahui Allah), yaitu mengetahui Allah dengan "sempurna". Capaian seperti ini adalah capaian paling indah dan paling berseri. Tahap puncak inilah yang dimaksud Hamka sebagai kebahagiaan sejati.³⁸

Sehingga, barangsiapa yang sudah hilang kemauan untuk mencapai ilmu, maka ia telah menutup dirinya untuk mencapai kebahagiaan. Kesempurnaan akal hanya bisa diraih dengan ilmu. Hanya dengan ilmu maka kebahagiaan akan tercapai. Orang yang demikian itu adalah ibarat orang yang habis selernya untuk memakan

³⁵ Sehingga, kebahagiaan itu merupakan sesuatu yang berada di dalam diri. Bukan berada di luar diri manusia. Salah kaprah yang sering terjadi adalah bahwa kebahagiaan itu dianggap berada pada perolehan-perolehan sesuatu yang berada di luar diri. Seperti; dianggap bahagia jika dapat mendapatkan mobil, mendapatkan jabatan, menikahi wanita yang diidam-idamkan, dan lain-lain. Inilah pokok kekeliruan yang terjadi terhadap pemaknaan akan makna kebahagiaan. Hal ini juga yang menyebabkan bermunculannya beragam standard atau ukuran yang berbeda-beda akan makna kebahagiaan.

³⁶ Hanya hati sebagai bagian dari diri bathin saja yang akan sanggup mengetahui Allah (*ma'rifatullah*). Sebab, diri lahir/jasmani tidak akan sanggup. Hal ini dikarenakan diri lahir tidak memiliki "panca indera" yang mumpuni. Tetapi diri bathin yang sanggup melihat, mendengar, berkata-kata, dan sebagainya. Lihat Mohammad Djami'at Al-Hasyimi, *Tauhid & Ma'rifat...*, h. 209.

³⁷ Abdul Qadir Djailani Darman, *Ikhtisar Konsep Materi Da'wah Islamiyah dan Ajaran-ajaran Islam*, (Banjarmasin: t.p, 1984) dalam Mohammad Djami'at Al-Hasyimi, *Tauhid & Ma'rifat...*, h. 193.

³⁸ Ida Rodiah, "Konsep Kebahagiaan (Analisis Pemikiran Tasawuf Hamka)" (Bandung. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung,,2017), skripsi tidak diterbitkan, h. i.

makanan yg baik; atau seperti orang yang lebih suka makan tanah daripada makan roti. Maka inti kebahagiaan hakiki adalah hakekat spiritual yang kekal, keyakinan pada hal-hal mutlak tentang hakikat alam, identitas diri dan tujuan hidup. Kesemuanya itu berawal dari ilmu dan bermuara pada *ma'rifatullah*.

Oleh karena itu, kebahagiaan di dunia saat ini bukan hanya menyentuh kehidupan duniawi semata (sekuler), karena memang memiliki hubungan dengan kehidupan duniawi sebagaimana diinterpretasikan dan dibimbing agama yang bersumberkan wahyu. Kebahagiaan akhirat dan dunia harus diupayakan dalam koridor tuntunan wahyu. Maka, dapat dipahami, bahwa kebahagiaan yang hakiki hanya bisa diraih dengan ilmu yang disertai iman. Itulah sebabnya Al-Sa'di mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan diperlukan sarana-sarana yang bersifat religius, alami, dan amali yang tidak dapat dicapai kecuali oleh seorang mukmin.³⁹

Pemahaman yang baik terhadap konsep kebahagiaan ini akan berimplikasi terhadap upaya menyucikan jiwa (*tazkiyyatun nafs*) atau sebagaimana yang disebutkan diatas sebagai proses *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli*. Semua itu akan berujung dengan menghasilkan ketenangan jiwa. Jiwa yang tenang, berdasarkan konsep ini, disebabkan tertanamnya keimanan yang kokoh sebagai pondasi di dalam jiwa, dilandasi oleh ilmu yang benar, kemudian diiringi dengan pelaksanaan amal sholeh secara terus menerus yang akan membersihkan dan menyucikan jiwa. Sebagaimana sabda Nabi Saw: “....ikutilah keburukan itu dengan kebaikan, niscaya kebaikan itu akan menghapusnya...”⁴⁰

Ketentruman hati adalah ketenangan, kemantapan, dan kewibawaan yang diturunkan oleh Allah ke hati hamba-Nya sewaktu terguncang dan terjadi ketakutan yang luar biasa. Pada saat yang genting atau kondisi tertekan, orang yang beriman akan tetap stabil jiwanya. Sebagaimana yang disabdakan oleh Nabi Muhammad Saw, “Mengagumkan urusan seorang mukmin itu. Semua urusannya baik baginya. Tidak ditemukan pada orang lain selain orang mukmin. Jika dia mendapatkan kebaikan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Dan jika ia ditimpa musibah, ia bersabar, maka itu baik baginya”.⁴¹

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan konsep yang sangat mendasar antara makna kebahagiaan yang diusung oleh Psikologi Barat dan Islam. Perbedaan utama tersebut dipelopori oleh penolakan wahyu sebagai sumber utama dalam mengungkap makna kebahagiaan yang hakiki. Saran dari hasil paper ini ialah; (1) Para Psikolog Barat perlu merenungi dan memahami tawaran konsep kebahagiaan dalam Islam, (2) Para

³⁹ Abdurrahman bin Nashir al-Sa'di, *al-wasa'il al-Mufidah li al-Hayah al-Sa'idah*, (Madinah: Al-Jami'ah al-Islamiyyah bi al-Madinah al-Munawwarah, 1409H), h. 12.

⁴⁰ Abi 'Iyasa Muhammad bin 'Iyasa al-Timidzi, *Al-Jami' al-Kabir*, Cet. 1, Jilid. III, Bab. Maa Jaa'a fii Mu'asyarah al-Nas, Nomor Hadis 1987, (Beirut: Dar al-Ghrib al-Islamiy, 1996), h. 526-527.

⁴¹ Abi al-Husayn Muslim bin al-Hahhaj bin Muslim, *Shahih Muslim*, Cet. 3, Bab. Al-Mu'min Amruhu kulluhu khoir, Nomor Hadis 2999, (Al-Mamlakah al-'Arabiyyah al-Su'udiyah: Dar al-Salam, 2000), h. 1295

akademisi muslim yang concern dalam bidang psikologi perlu memperbanyak kajian atau riset yang dapat mendorong munculnya Psikologi Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Djailani Darman, *Ikhtisar Konsep Materi Da'wah Islamiyah dan Ajaran-ajaran Islam*, (Banjarmasin: t.p, 1984).
- Abdurrahman bin Nashir al-Sa'di, *al-wasa'il al-Mufidah li al-Hayah al-Sa'idah*, Madinah: Al-Jami'ah al-Islamiyyah bi al-Madinah al-Munawwarah, 1409H.
- Abu Hamid al-Ghazali, *Kimiya' Sa'adah*, dalam www.al-mostafa.com,
- Al-Ashfahani, Al-Raghib, *Mufradat alfazh al-Qur'an*, Cet. 4, *Dimsyaq: Dar al-Qolam*, 2009.
- Al-Attas, Syed Muhammad Naquib, *Makna Kebahagiaan dan Pengalamannya dalam Islam*, Kuala Lumpur: ISTAC, 2002.
- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abd, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an al-Karim*, Al-Qohiroh: Dar al-Kutub al-Mishriyyah, 1364 H.
- Al-Hasyimi, Mohammad Djami'at, *Tauhid & Ma'rifat: Titian Menuju Surga Firdaus*, Cet. 3, Yogyakarta: Mida Pustaka, 2012.
- Al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abu Bakr, *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an*, Cet. 1, Juz XI, Beirut: Muassasah al-Risalah, 2006.
- Al-Sa'di, Abdurrahman, *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan* (t.p: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Al-Timidzi, Abi 'Iysa Muhammad bin 'Iysa, *Al-Jami' al-Kabir*, Cet. 1, Jilid. III, Bab. Maa Jaa'a fii Mu'asyarah al-Nas, Nomor Hadis 1987, Beirut: Dar al-Ghrb al-Islamiy, 1996.
- Asy-Sya'rawi, Mutawalli, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, Jilid 15, Qohiroh: Akhbar al-Youm, 1991.
- Dahlan, Ahmad bin Zaini, "Syarh Mukhtashar Jiddan" dalam https://drive.google.com/file/d/18_Y9gVBXKZFXIk3byq9sM5DnOzeR8r4x/view.
- Hasyim, Umar, *Memburu Kebahagiaan*, Surabaya: Bina Ilmu, 1983.
- Katsir, Abul Fida' Ismail Ibnu, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*, Cet. 2, Juz 7, Riyadh: Dar al-Thoyyibah li al-Nasyri wa al-Tauzi', 1999.
- Manzhur, Ibn, *Lisan al-'Arab*, Jilid. IV, Qohiroh: Dar al-Ma'arif, t.th..
- Maulana, Abdullah Muslich Rizal, "Telaah atas Konsep Ta'ayusy dalam Worldview Islam" dalam Jurnal Islamia, Kamis 21 Maret 2019.
- Mulhayati, Meli, *Kebahagiaan Menurut Pandangan Sufistik Syed Muhammad Naquib Al-Attas*, Jakarta: UIN Syarifhidayatullah Jakarta, 2018), Skripsi tidak diterbitkan.
- Muslih, M. Kholid, et.al, *Worldview Islam: Pembahasan tentang Konsep-konsep Penting dalam Islam*, Cet. 1, Ponorogo: UNIDA Press, 2018.
- Muslim, Abi al-Husayn Muslim bin al-Hahhaj bin, *Shahih Muslim*, Cet. 3, Bab. Al-Mu'min Amruhu kulluhu khoir, Nomor Hadis 2999, (Al-Mamlakah al-'Arabiyyah al-Su'udiyah: Dar al-Salam, 2000.

- Najati, Muhammad 'Utsman, *Dirasah al-Nafsaniyyah 'inda 'Ulama'i al-Muslimin*, Cet. 1, Qohiroh: Dar al-Syuruq, 1993.
- Oishi, Shigehiro, and Ed Diener, "The Optimum Level of Well Being: Can People Be Too Happy", in *Journal Association for Psychological Science*, Vol. 2, Number 4, 2007.
- Quthb, Sayyid, *fii Zhilal al-Qur'an*, Jilid. 5, Beirut: Dar al-Syuruq, 2003.
- Rodiah, Ida, "Konsep Kebahagiaan (Analisis Pemikiran Tasawuf Hamka)" (Bandung. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2017), skripsi tidak diterbitkan.
- Sartika, Ela, Dede Rodiana dan Syahrullah, "Keluarga Sakinah Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran Al-Qurthubi Dalam Tafsir Jami' Li ahkam Al-Qur'an Dan Wahbah Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munir)" dalam *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 2, No. 2, Desember 2017.
- Shaeful, Andri, "Rahasia Kebahagiaan" dalam *Jurnal Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*.
- Snyder, C.R. and Shane J Lopez, *Positive Pschology the Scientific and Practical Exploration of Human Strength*, California USA: Sage Publication, 2007
- Veenhoven, Ruud, "How Do We Assess How Happy We Are?", Paper Presented at Conference on 'New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives', University of Notre Dame, USA, October 22-24 2006.
- Zakariyya, Abi Husain Ahmad bin Faris bin, *Mu'jam al-Maqayis fi al-Lughah*, Juz. III, Beirut: Dar al-Fikr, 1979.