

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Tentang Kebahagiaan

a. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan bersifat objektif menyebabkan tingkat kebahagiaan seseorang tidak mudah diukur serta dapat berubah-ubah. Manusia yang kelihatannya bahagia dalam pandangan manusia lain, boleh jadi dia tidak merasakan kebahagiaan sebagaimana yang manusia lain bayangkan. Sebaliknya manusia yang kelihatan tidak bahagia, boleh jadi ia sedang berbahagia. Tidak mudah membuat definisi kebahagiaan, tetapi setiap manusia memahami kandungan kata tersebut dan mendambakannya dalam hidup. Oleh Karena itu, pencarian tentang makna kebahagiaan dan upaya mendapatkannya, telah dan akan terus menerus dilakukan. Ironisnya, tidak semua manusia memperoleh kebahagiaan dalam kehidupan walaupun telah melakukan berbagai cara untuk mencapainya.⁹

Kata bahagia merupakan terjemahan dari kata happy dalam bahasa Inggris dan kata *sa'īd/ sa'ādah* dalam bahasa Arab. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang, tentram (bebas dari segala macam yang menyusahkan).¹⁰ Secara harfiah, kata bahagia adalah kata sifat yang diartikan sebagai perasaan senang tentram dari segala menyusahkan atau keadaan. Sedangkan kebahagiaan adalah perasaan bahagia yaitu kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin yaitu

⁹ M. Iqbal and Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an* (Jakarta: PT Mizan Publik, 2011), 5.

¹⁰ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa and Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," terakhir diubah 2016, diakses pada 22 Desember 2023.

keberuntungan.¹¹ Sehingga kata kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran-an diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bahagia adalah suatu keadaan dan bukan benda. Sedangkan kebahagiaan berarti kesenangan atau ketentraman itu sendiri.

Kebahagiaan dan kesenangan adalah dua hal yang berbeda. Kesenangan sifatnya material yang bersifat pendek, sedangkan kebahagiaan lebih bersifat psikologi-spiritual dan bersifat abadi. Jadi, secara harfiah bahagia atau kebahagiaan merupakan suatu keadaan. Sebagai sesuatu yang menggambarkan suatu keadaan, maka kebahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan, harapan yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Dan ketika tujuan dan harapannya tercapai maka ia akan merasa puas, senang dan bahagia.¹²

Menurut Zayd Ibn Thabit, kebahagiaan merupakan jika petang dan pagi seorang manusia telah memperoleh aman dari gangguan manusia. Ibn Khaldun berpendapat bahwa bahagia adalah tunduk dan patuh mengikuti garis-garis Allah dan perikemanusiaan. Disisi lain Abu Bakar al-Razi berpendapat bahagia dirasakan oleh tabib, ialah jika beliau bisa menyembuhkan orang sakit dengan tidak menggunakan obatnya, cukup dengan aturan makan saja. Al-Ghazali berpendapat kelezatan sejati bilamana manusia hanya mengingat Allah.¹³

Muhammad Surya menjelaskan bahwa kebahagiaan pada hakikatnya adalah wujud penghayatan dialami manusia dalam menghadapi masalah apapun yang ada dalam perjalanan hidupnya.¹⁴ Yulia Woro Puspitoro bahagia adalah keinginan dan cita-cita semua orang. Orang mukmin ingin bahagia, demikian juga

¹¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa and Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, "Kamus Besar Bahasa Indonesia," terakhir diubah 2016, diakses pada 24 Desember 2023.

¹² Khairul Hamim, "KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN FILSAFAT," *Tasamuh* 13, no. 2 (2016): 130–131.

¹³ Hamka, *Tasawuf Modern* (Jakarta Selatan: Republika Penerbit, 2014), 51.

¹⁴ Mohamad Surya, *Bina Keluarga* (Jakarta: Aneka Ilmu, 2003), 346.

orang kafir pun ingin bahagia, orang yang berprofesi sebagai pencuri pun ingin bahagia dengan profesinya, melalui kegiatan menjual diri, seorang pelacur pun ingin bahagia. Meskipun semua orang ingin bahagia mayoritas manusia tidak mengetahui cara untuk meraihnya.¹⁵

Selain itu, kebahagiaan menurut Ibnu Miskawaih yaitu mempunyai dua tingkatan, pertama manusia yang tertarik dengan hal-hal yang bersifat benar dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidup. Kemudian merasakan kerinduan dengan kebahagiaan jiwa, lalu berusaha untuk mendapatkannya. Kedua, manusia yang memberi jarak antara dirinya dari kenikmatan benda (materi) agar memperoleh kebahagiaan jiwa atau rohaninya. Kebahagiaan yang bersifat materi tidak diingkarinya, tetapi dilihat sebagai tanda-tanda kekuasaan Allah Swt. Ibnu Miskawaih mengungkapkan bahwa kebahagiaan bersifat kebendaan (materi) mengandung makna kepedihan dan penyesalan serta menghambat pertumbuhan jiwa untuk menuju kehadiran Sang Maha Agung.¹⁶

Menentukan apa arti yang sebenarnya dari kata kebahagiaan merupakan hal yang sulit untuk dilakukan. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki cara tersendiri dalam memaknai apa itu kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya pikiran negatif dan memiliki kepuasan hidup yang tinggi yang dirasakan oleh setiap manusia dan itu setiap manusia pasti berbeda dalam merasakannya.¹⁷

Jadi dapat disimpulkan bahwa, kebahagiaan adalah suatu perasaan, keadaan lahir dan batin yang dirasakan oleh manusia baik itu yang dirasakannya

¹⁵ Puspitorini, "Tingkah Laku Prosocial Dan Kebahagiaan," (UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA, 2012), 51.

¹⁶ Hasyimayah Nasution, *Filsafat Islam* (Jakarta: Gajah Mada Press, 1999), 34.

¹⁷ E. Diener, "Subjective Well Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. In. C.R. Synder and S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*" (Oxford University , n.d.), 63–73.

melalui fisik atau perasaan. Kebahagiaan itu relatif maksudnya adalah tergantung dari mana seorang manusia tersebut menilai dari sudut pandangnya. Kebahagiaan juga adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan yang berupa kesenangan dan ketentraman hidup yang dirasakan oleh manusia dalam menghadapi berbagai hal dalam hidup, ditandai dengan ketenangan yang bersifat lahir dan batin sehingga merasa berharga, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain. Kebahagiaan itu dapat dirasakan oleh manusia di saat manusia merasa cukup dan bersyukur dalam kehidupannya atas nikmat, rahmat ataupun musibah yang Allah Swt berikan.

Muhammad Iqbal Dirham dalam bukunya mengatakan bahwa bahagia dimulai dari ketenangan hati dalam menerima suatu peristiwa dan menunjukkan sikap yang tenang dalam menyikapi atau memberikan respons terhadap peristiwa tersebut. Semakin tenang maka kehidupan akan runyam dan tidak menyenangkan. Bahagia ternyata adalah *a good thing in our mind/ heart* (sesuatu yang indah di dalam hati dan pikiran).¹⁸ Secara mudah, kebahagiaan itu ialah memiliki hati tenang dalam menghadapi sesuatu apapun, termasuk ujian yang ada pada dalam kehidupan. Arti bahagia tersebut selaras dengan petunjuk Allah di dalam Al-Qur'an, firman Allah QS al-Ra'd [13] : 28 berikut ini,

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۚ ٢٨

Artinya : “Ketahuilah dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang” (QS al-Ra'd [13] : 28).

Sinonim kata kebahagiaan dalam al-Quran yaitu kesenangan *farah* (فرح) yakni kebahagiaan yang cenderung pada dunia tetapi ada juga yang menunjukkan kebahagiaan akhirat.¹⁹ *Farah* mempunyai tiga makna ridho, gembira dan sombong. *الفرح* (*al-farhu*) merupakan kosakata bahasa Arab berasal dari wazan

¹⁸ M. Iqbal dan Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*, 8.

¹⁹ Ghafur Hasbullah, *Kata Kang Santri, Bahagia Itu Pilihan* (Kediri: Lirboyo Press, 2012), 9.

fariha-yafrahu-farahān (فرح - يفرح - فرحا) dalam kitab *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazhi al-Qur'an al-Karim* kata *farāhu* disebutkan sebanyak 22 kali dengan 17 bentuk yang beragam dalam al-Qur'an. Menurut Harun Ibn Musa dalam kitabnya *al-Wujuh wa al-Nazahir fi Qur'an* terbagi dalam kedalam tiga aspek. Dan lebih banyak digunakan untuk arti kesenangan dunia yang bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan, sedangkan yang menunjukkan kepada kesenangan di akhirat dan menunjukkan positif hanya satu ayat yaitu dalam al-Qur'an QS. Alī-'Imrān [3]:170.

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ إِلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ۗ ١٧٠

Artinya : “Mereka bergembira dengan karunia yang diberikan Allah kepadanya, dan bergirang hati terhadap orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.” (QS. Alī-'Imrān [3]:170)

Dalam ayat tersebut bahwa kebanggaan atau kesenangan yang hanya diperoleh dari materi kekayaan bukanlah katagotori kebahagiaan namun yang dibicarakan tetapi disebut kesombongan. Rosulullah SAW. juga telah bersabda: “*bahwasanya didalam tubuh manusia ada segumpal daging. Apabila ia baik, baik pula lah sdeluruh badan, tapi jika rusak ,maka rusaklah seluruh badan, inggatlah ia adalah hati.*” (HR.Bukhori Muslim)

Rosulullah SAW. bersabda lagi : “*bukanlah kekayaan itu dengan banyaknya harta benda tetapi kekayaan itu sebenarnya ialah kekayaan hati.*” Kaya hati yang dimaksud itu hati yang tenang, lapang dan merasa apa yang dimiliki sekarang itu udah cukup, bersyukur apa yang ada, sabar dengan apa yang tidak ada. Kebahagiaan adalah bahagia jika melaksanakan perintah Allah dan merasa sedih jika melakukan kemaksiatan. Menurut Muclish, kunci bahagia menurut al-Qur'an adalah iman kepada Allah, menerima atas ketetapan Allah,

menjaga komitmen kepada Allah, selalu bertilawah, husnudhon dan optimis disetiap kondisi, memaafkan segala kesalahan orang lain, itulah kebahagiaan hidup menurut Islam. Kebahagiaan adalah menghargai hal-hal yang kecil yaitu seperti kita menghargai kehidupan, kecuali mungkin keluar dari hal-hal yang negatif.²⁰

Dilanjutkan dengan mengumpulkan beberapa ayat dalam al-Qur'an beserta makna atau kegunaan istilah tersebut dalam kehidupan sehari-hari, kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan beberapa ayat dalam al-Qur'an yang membahas tentang kebahagiaan, khususnya yang terkait dengan permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian ini. Namun sebelumnya, perlu diketahui bahwa dalam al-Qur'an yang membahas tentang kebahagiaan pun beragam seperti (sa'ādah) ساعده, (ḥasanah) حسنه, (taubā) توباً, (matā) متاً, (surūr) سورور, (falāḥ) فلاح, (fauz) فوز, dan (farḥ) فرح. Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan kata (falāḥ) فلاح, (fauz) فوز, dan (farḥ) فرح.

b. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Aspek-aspek pada dasarnya merupakan turunan dari tiga jenis nilai yang oleh Frank diyakini bisa menjadi sumber kehidupan yang bermakna, yaitu meliputi: nilai-nilai kreatif atau berkarya (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*) dan nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*), serta ditambah dengan satu jenis nilai yang dikemukakan oleh Bastaman, yaitu nilai-nilai pengharapan (*hopeful values*).²¹ Beberapa aspek kebahagiaan dapat diidentifikasi secara objektif ke dalam beberapa hal berikut, yaitu:

²⁰ Ibid., 10.

²¹ HD. Bastaman, *Logoterapi: Psikologi Untuk Menemukan Makna Hidup Dan Meraih Hidup Bermakna* (Jakarta: Rajawali Press, 2007), 47–50.

1. Terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material), misalnya makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kehidupan seksual, kesehatan fisik. Hal ini di maksud bahwa terpenuhinya kebutuhan materi seorang manusia misalkan kebutuhan sehari-hari manusia, makan yang teratur, minum yang cukup, mengenakan pakaian yang layak, adanya kendaraan, rumah yang layak untuk ditempati dan lainnya. Kebutuhan materi pada manusia ini harus ada, jika tidak manusia akan merasa tidak bahagia karena pada kenyataannya dalam kehidupan di dunia kebutuhan material sangat dibutuhkan dan penting.²²
2. Terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), misalnya, adanya perasaan tentram, damai, nyaman, dan aman, tidak menderita konflik batin, depresi, kecemasan, serta frustrasi. Hal ini di maksudkan bahwa, terpenuhi kebutuhan secara emosional seorang manusia misalkan, adanya perasaan tentram, tenang, serta damai yang dirasakan oleh manusia, baik yang dirasakan saat sendiri maupun di saat manusia itu berinteraksi atau bersosialisasi dengan manusia lainnya. Kebutuhan manusia secara emosional.²³
3. Terpenuhinya kebutuhan sosial, misalnya memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai, dan menghargai. Hal ini di maksudkan bahwa, terpenuhinya kebutuhan sosial seorang manusia di karenakan manusia adalah makhluk sosial yang mana merupakan makhluk yang membutuhkan orang lain di hidupnya, saling membutuhkan.²⁴
4. Terpenuhinya kebutuhan spiritual, misalnya mampu melihat semua hal yang terjadi pada kehidupan dari perspektif makna hidup yang lebih luas,

²² Ulil Albab, "Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali" (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020), 37.

²³Ulil Albab, "Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali" (Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020),.27.

²⁴ Ibid.

beribadah, dan memiliki keimanan kepada Allah Swt. Hal ini di maksudkan bahwa, kebutuhan seorang makhluk sebagai ciptaan Allah Swt. untuk meminta dan juga berusaha untuk kehidupan yang lebih bertujuan dan bermanfaat baik itu untuk dirinya maupun orang lain. Karena semakin tinggi agama seseorang maka kebutuhan atau aspek lainnya akan mengikuti dan akan manusia dapatkan.²⁵

Apabila empat aspek di atas dapat terpenuhi secara seimbang, Maka dipastikan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup. Jadi, kuncinya adalah terdapatnya keseimbangan dalam hidup seseorang. Dari beberapa aspek ini menjadikan seorang manusia dapat merasakan kebahagiaan yang dirasakan baik itu secara lahir dan batin. Jika tidak seimbang antara beberapa aspek kebahagiaan ini maka tidak akan tercapainya kebahagiaan hidup seorang manusia. Sedangkan menurut Al-Farabi membedakan adanya tiga tingkatan kebahagiaan, yaitu: Pertama, kebahagiaan yang bersifat badani. Kedua, yang lebih tinggi dan lebih memuaskan, adalah kebahagiaan yang lebih bersifat intelektual, yakni penguasaan ilmu pengetahuan. Ketiga, yang merupakan kebahagiaan puncak (hakiki), adalah kebahagiaan yang bersifat spiritual. Kebahagiaan ini sering disebut juga dengan kebahagiaan yang bersifat Ilahi. Dengan demikian kebahagiaan seseorang dapat dilihat dari tiga sudut pandang.²⁶

- a). Secara objektif yaitu dengan melihat sejauhmana tingkat pemenuhan kebutuhan, baik fisik, psikis atau mental, sosial, maupun spiritual pada diri seseorang secara seimbang.
- b). Secara preskriptif (eksternal), yaitu dengan melihat apakah secara etis

²⁵ Ibid.

²⁶ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan, 2005), 203.

seseorang memiliki sifat, standar, atau ciri-ciri, sebagaimana diungkapkan oleh Ibnu Miskawaih dan tokoh lainnya dengan merujuk pada nilai-nilai agama, seperti adanya sifat pribadi yang penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap istiqomah, dan rela (qana'ah).

- c). Secara subjektif (internal), yaitu dengan menanyakan kepada seseorang tentang perasaan subjektifnya terhadap kehidupannya.²⁷

Hidup yang bermakna adalah gerbang menuju kepada kebahagiaan. Kehidupan bermakna dalam hal ini digambarkan dengan bentuk kehidupan yang mengembirakan, penuh semangat, menyenangkan, serta jauh dari rasa gelisah dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini terjadi sebagai akibat dari terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif serta benar-benar didambakan. Kehidupan pribadi yang bermakna ini ditandai oleh adanya aspek-aspek berikut ini pada diri seseorang, yaitu:

- a. Hubungan antar pribadi yang harmonis, saling menghormati, dan saling menyayangi, kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat buat orang lain. Maksudnya adalah bahwa manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan manusia lainnya, dan sebagai manusia sudah seharusnya menciptakan hubungan yang baik serta harmonis antar manusia lainnya apalagi dalam kehidupan bermasyarakat.
- b. Kemampuan mengatasi berbagai kendala kehidupan dan menganggap kendala ini bukan sebagai masalah, tetapi sebagai peluang dan tantangan. Maksudnya adalah dapat mengatasi berbagai permasalahan dalam hidup serta menjadikan suatu permasalahan itu sebagai peluang ataupun tantangan

²⁷ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *Komunika* 9, no. 1 (2015): 16–17.

dalam menjalani hidup dengan baik.

- c. Tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arahan kegiatan yang dilandasi oleh keimanan yang mantap. Maksudnya adalah memiliki tujuan hidup yang jelas serta arah yang baik dengan dilandasi ataupun bersumber dari keimanan yang dimiliki seorang manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt.²⁸
- d. Rasa humor yang tinggi, yaitu mampu melihat secara humoristis pengalaman-pengalaman sendiri, termasuk pengalaman hidup yang tragis, secara sadar berusaha meningkatkan taraf berpikir. Maksudnya adalah manusia yang mampu memiliki rasa humor secara sadar berusaha meningkatkan cara berpikir yang lebih baik dikarenakan memiliki rasa humor yang tinggi dapat membuat pengalaman hidup lebih baik dan bermakna baik itu untuk diri sendiri maupun orang-orang di sekitar kita sendiri.
- e. Bertindak positif, mengembangkan potensi diri, yang meliputi fisik, mental, emosi, sosial, dan spiritual, secara seimbang, untuk meningkatkan kualitas hidup yang lebih baik dan meraih citra diri yang diidam-idamkan. Maksudnya sebagai manusia harus selalu bertindak yang positif dan selalu mengembangkan potensi diri yang manusia punya baik itu fisik, mental, sosial dan spiritual, dikarenakan untuk meningkatkan kualitas hidup agar lebih baik.
- f. Melandasi semua hal yang di atas dengan doa, beribadah, dan niat yang suci. Maksudnya adalah sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. manusia melandasi semua hal dalam hidup dengan berdoa yaitu meminta apapun kepada Allah

²⁸ Ulil Albab, "Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali," 25

SwT., mengerjakan ibadah yang diperintahkan, dan serta memiliki selalu niat yang suci dan bersih dalam setiap hal hidup yang dijalani.²⁹

5. Prinsip prinsip kebahagiaan

Terlepas dari definisi dan pentingnya tentang kebahagiaan yang berbeda-beda bagi setiap manusia, ada beberapa poin penting tentang prinsip-prinsip kebahagiaan, yaitu:

- a. Kebahagiaan adalah tujuan dan keinginan hidup bagi setiap manusia. Di dalam kehidupan manusia, ada sesuatu yang terus dicari oleh setiap manusia, yang menjadi tujuan hidup manusia. Jika manusia mendapatkan hal ini, maka
- b. ia akan seperti mendapatkan seluruh isi dunia. Sebaliknya, jika manusia tidak memilikinya, meskipun mungkin memiliki segalanya, maka manusia seperti tidak memiliki apa-apa.
- c. Kebahagiaan lebih bersifat spiritual atau rohaniah dari pada material (kebendaan). Karena pada dasarnya manusia adalah makhluk spiritual, maka segala tindakan dan aktivitas kehidupannya akan bermotivasikan atau berujung pada hal-hal yang bersifat spiritual. Kebahagiaan merupakan pengalaman hidup manusia.³⁰

Seperti ada tiga pengertian kebahagiaan berikut ini, pertama, kebahagiaan adalah keinginan setiap manusia yang terakhir, merupakan tujuan manusia dalam hidup untuk meraih kebahagiaan. Kebaikan (nilai) lainnya dikejar demi meraih kebahagiaan. Kebahagiaan diraih tidak untuk tujuan lainnya, melainkan untuk mendapatkan “ridha Allah SWT” Kedua,

²⁹ Ulil Albab, “Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali,” 25.

³⁰ Jalaludin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), 93.

kebahagiaan ada yang bersifat hakiki dan berjangka panjang (di akhirat), serta ada pula yang bersifat praktis, dan berjangka pendek (di dunia saja). Yang dicari manusia adalah kebahagiaan yang hakiki, sejati, dan kekal.

Ketiga, kebahagiaan dapat dilihat dalam dua bentuk, yaitu sebagai episode dan sikap. Sebagai episode, kebahagiaan adalah sekumpulan kejadian (keadaan) yang memuaskan seseorang, sehingga ia ingin melanjutkan hidupnya. Bahagia adalah kepuasan yang berasal dari apa yang dimiliki dan apa yang dilakukannya. Orang bahagia karena memiliki kendaraan, rumah, uang (kekayaan material) atau hubungan baik, pengetahuan, kehormatan (kekayaan non material). Orang juga akan merasa bahagia karena bisa makan enak, menonton, berwisata (tindakan fisik) atau berpikir, merenung, mengapresiasi keindahan alam (tindakan intelektual). Sebagai sikap, kebahagiaan adalah makna dari rangkaian episode dari segi keseluruhan hidup manusia. Jika kebahagiaan hanya dilihat dari beberapa episode, tidak selalu kelihatan bahagia. Jika manusia dapat menilai semua episode tersebut dari seluruh hidupnya dengan perasaan rela, maka ia akan Bahagia.

6. Karakteristik Atau Perilaku Bahagia

Dalam Islam, pusat segala kebahagiaan adalah saat seseorang bertemu dengan sang khaliq, sebagaimana menurut Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Kīmīyā' al-Sa'ādah* bahwa tujuan utama kehidupan manusia adalah sampai kepada Allah kelak diakhirat sebagaimana sampainya seseorang pada sesuatu yang didambakannya. Karena disanalah letak kebahagiaan pertemuan dengan-Nya setelah melewati berbagai rintangan yang tak terbilang. Akan tetapi, kebahagiaan tersebut hanya diberikan kepada orang yang berusaha menggapainya dengan mencurahkan energi dalam zuhud, ibadah, dan perenungannya serta

tertarik kepada-Nya sehingga ketertarikan semakin menguat. Itulah arti cinta sesungguhnya.

Cinta adalah benih kebahagiaan, dan cinta kepada Allah dapat ditumbuhkan dan dikembangkan oleh ibadah. Sebagaimana sabda Rosuluallah SAW. yang telah dikutip oleh Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Kīmīyā' al-Sa'ādah*: “Kebahagiaan hanya bagi orang yang melakukan sesuatu yang akan memberinya keuntungan diakhirat”.³¹ Demikian itu, menurut al-Ghazali bahwa ciri atau kriteria orang yang bahagia adalah orang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta kepada Allah. Karena orang yang hatinya telah dikuasai cinta kepada Allah, akan menghirup lebih banyak kebahagiaan dari penampakannya dibanding orang yang hatinya tidak didominasi cinta kepadanya.³²

Karakter pertama adalah memberi. hubungan manusia dengan manusia lain selalu diwarnai dengan hubungan memberi dan menerima. sebagian memberi dan sebagian juga ada yang menerima, ada manusia yang cenderung berfikir untuk banyak memberi dan membantu orang lain, dan ada pula yang pikirannya dipenuhi dengan keinginan diberi dan mengambil milik orang lain.³³ Konsep “memberi” itu sering dikaitkan dengan pemberian materi. Pengertian seperti itu telah menyempitkan arti memberi sehingga sebagian manusia enggan memberi dengan dalil tidak memiliki uang atau harta yang berlebih. padahal memberi itu berkaitan dengan kesedihan diri untuk membantu dan menolong orang lain dengan bermacam cara, tidak hanya dengan uang materi. Kita dapat membantu orang lain dengan memberikan waktu, perhatian, kepedulian, kasih sayang, atau dukungan

³¹ Imam al-Ghazali, *KIMIYA AL-SA'ADAH: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi* (Jakarta: Penerbit Zaman, 2001), 100.

³² Ibid., 145.

³³ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan* (Jakarta: Gema Insani, 2006), 35.

semangat dan lain-lain.³⁴

Karakter yang kedua adalah bertakwa. Konsep takwa sering ditafsirkan menjadi “takut kepada Allah” menunaikan kewajiban. Kedua pengertian tersebut meliputi dua makna dasar takwa, tetapi keduanya memiliki batasan. Konsep takwa mengandung pengertian bahwa ada sesuatu realitas tak kasat mata dalam diri kita dan sekitar kita yang jauh lebih besar dari diri kita sendiri. Seseorang yang bijak menyadari bahwa kehidupan diatur oleh hukum spiritual, bukan tingkah laku dan tekad. Seluruh ucapan dan tindakan memiliki konsekuensi. Karakter ketiga adalah menunjukkan yang terbaik. Dunia ini merupakan tempat bertemunya berbagai macam pemikiran dan gagasan. Manusia yang bijak akan memilih dan mendukung apa yang menurutnya terbaik bagi dirinya dan masyarakat yang lebih luas. Mendukung suatu gagasan atau pemikiran karena didorong kebanggaan pribadi, golongan, suku, atau bangsa hanya akan mempersempit dan mendangkalkan pemikiran.³⁵

7. Upaya Memperoleh Kebahagiaan

Mencapai kebahagiaan hidup merupakan keinginan bagi setiap manusia karena hal ini adalah impian dan dambaan hidup manusia. Manusia tidak menginginkan kehidupannya menjadi susah dan penuh dengan masalah.

1. Berdamai dengan diri sendiri

Upaya memaksimalkan pleasure (kesenangan) dan meminimalkan pain (perasaan sakit atau sedih). Ini merupakan pengalaman perasaan positif oleh individu. Individu yang bahagia akan terlihat sering tersenyum atau mata berbinar-binar. Kebahagiaan berkaitan dengan terpenuhinya

³⁴ Ibid., 33.

³⁵ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan* (Jakarta: Gema Insani, 2006)., 36.

keinginan seorang individu. Pemenuhan keinginan akan dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang tanpa memandang kesenangan yang dihasilkannya. Kebahagiaan tercapai jika individu mampu memenuhi berbagai tujuan yang diinginkan misalnya pemenuhan kebutuhan materi, kebebasan, kesehatan, pendidikan, pengetahuan, pertemanan. Dan juga menjadi pribadi yang percaya diri, memahami pikiran, peduli dengan diri sendiri, menghadapi rasa takut, tidak terlalu ambisi, dan menyadari bahwa kecewa merupakan bagian dari hidup.³⁶

2. Berdamai dengan sesama makhluk hidup

Manusia yang telah dianugerahi akal dan nafsu dipercaya oleh Allah Swt. untuk menjadi khalifah-Nya dengan menjaga bumi dari kerusakan serta berbuat baik dan berdamai dengan makhluk ciptaan Allah Swt. lainnya. Islam merupakan penyempurna dari ajaran-ajaran sebelumnya. Karena itu, sebagai makhluk ciptaan Allah Swt. yang mempunyai akal serta perasaan, sudah seharusnya manusia memelihara hubungan kasih sayang kepada semua makhluk Allah Swt. dalam membangun hubungan yang baik kepada sesama manusia dan makhluk hidup lainnya.³⁷

Bersikap baik dengan sesama makhluk hidup lainnya baik itu sesama manusia ataupun makhluk hidup lainnya seperti hewan dan tumbuhan, manusia sebagai makhluk yang diciptakan dengan akal dan nafsu maupun perasaan harus berdamai serta berbuat baik dan bermanfaat untuk sesama makhluk hidup, di karenakan jika manusia berbuat baik

³⁶ Ulil Albab, "Konsep Bahagia Menurut Al-Ghazali," 21.

³⁷ Nur Hidayat, "Nilai-Nilai Islam Dalam Perdamaian," *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama* 17, no. 1 (2017): 16.

kepada orang lain ataupun makhluk hidup lainnya, itu sama halnya manusia berbuat baik untuk diri sendiri. Maka dari hal itu, sebagai manusia kita dapat merasakan bagaimana kebahagiaan ketika kita dapat membuat manusia ataupun makhluk hidup lainnya dengan kebaikan dan sikap damai yang kita berikan.³⁸

3. Mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan menjadi hamba yang takwa. Takwa dalam pengertian yang mendasar adalah sejajar dengan pengertian rabbaniyyah (semangat ketuhanan), yang menuturkan salah satu tujuan pokok diutusnyanya nabi atau rasul kepada umat manusia. Kata-kata rabbaniyyah meliputi “sikap-sikap pribadi yang secara bersungguh-sungguh berusaha memahami Allah SWT. dan mentaati-Nya”, sehingga dengan sendirinya ia mencakup pula kesadaran akhlak manusia dalam kiprah hidupnya di dunia ini.³⁹

Takwa menurut bahasa adalah takut, sedangkan menurut istilah menjalani apa yang telah disyariatkan serta menjauhi segala apa yang dilarang-Nya. Allah SWT. memerintahkan orang muslim untuk bertakwa sebelum memerintahkan hal-hal lain, agar takwa itu menjadi pendorong bagi mereka untuk melaksanakan perintah-perintah-Nya. Mendekatkan diri kepada Allah SWT. juga meliputi mengerjakan shalat, membaca Al-Qur'an, selalu menjadi pribadi yang bersyukur, selalu mengingat kema⁴⁰tian dan tidak tergiur dengan dunia, berzikir untuk mengingat Allah Swt., mengerjakan amalan sunnah, bersedekah dan mensucikan diri

³⁸ Ibid.

³⁹ Nurcholish Madjid, *Islam: Doktrin & Peradaban* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2019), 45–46.

⁴⁰ Yusuf Al-Qardhawi, *Bagaimana Berinteraksi Dengan Al-Qur'an* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2016), 16–19.

Karena itu ada beberapa cara untuk mendapatkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat yang berdasarkan ajaran agama kita yaitu Islam.

Berikut beberapa cara untuk mendapatkan kebahagiaan hidup dunia akhirat yaitu:

1. Bersyukur Kata syukur berasal dari Bahasa arab yang berrati berterima kasih bersyukur berarti kita berterima kasih kepada Allah SWT. Sedangkan menurut istilah syukur ialah memberikan pujian kepada Allah dengancara taat kepadanya, tunduk dan berserah diri hanya kepada Allah SWT, serta beramar makruf nahi mungkar energi syukur mempunyai kedahsyatan yang luar biasa yang bisa mendorong orang mukmin untuk beribadah dn beraktivitas dengan tenang. Dalam Al Qur'an perintah untuk bersyukur ada tiga surat yaitu QS. Al-Baqarah [2] : 152, QS. Al-'Ankabūt [29] : 17, QS. Al-Naḥl [16] : 114.

Penulis akan menjelaskan dari salah satu surat perintah untuk bersyukur dalam Al Qur'an QS. Al-Naḥl [16] : 114 firman Allah yang berbunyi :

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ۝ ١١٤
Artinya : "Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezeki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya." (QS. Al-Naḥl [16] : 114)

Maka berhati hatilah, jangan berlaku seperti orang orang musyrik mengingkari nikmat nikmat Alah dan menganti nikmat itu menjadi keburukan. Pilihlah, wahai orang orang yang beriman, jalan *kesyukuran* dan *makanlah sebagian dari apa yang direzekikan* yakni dianugerahkan⁴¹,

⁴¹ M. QURAIISH SHIHAB, *TAFSIR AL-MISHBAH : PESAN, KESAN, DAN KESERASIAN AL-QUR'AN*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 213.

*oleh Allah kepada kamu antara lain yang telah disebut pada ayat ayat yang lalu. Makanlah itu dalam keadaan halal lagi baik, lezat dan bergizi serta berdampak positif bagi kesehatan, dan syukurilah nikmat Allah agar kamu tidak ditimpa apa yang menimpa negeri negeri yang terdahulu jika kamu hanya kepada'nya saja menyembah*⁴²

Orang yang selalu bersyukur niscaya hidupnya akan berkah dan bahagia. Syukur artinya berterima kasih kepada Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunianya, bersyukur dapat dilakukan dengan meningkatkan ibadah wajib atau Sunnah, seperti bersedekah, menyantuni anak yatim, dan membantu fakir miskin. Bersyukur akan membawa hidup semakin berkah dan bahagia, baik didunia maupun diakhirat.

Adapun makna syukur dalam ayat ini yakni manusia dapat mewujudkan rasa syukur akan nikmat Allah yakni hewan dan tanaman, dengan memelihara dan mengembangkan sumber bahan makanan ini agar jangan sampai punah dari permukaan bumi, dan untuk memenuhi kebutuhan gizi makanan umat manusia. Mensyukuri nikmat Allah SWT berarti mengucapkan kalimat syukur ketika memanfaatkan, memelihara, dan mengembangkannya berdasarkan petunjuk Allah. Sebab, Allah yang memberi anugerah dan kenikmatan tersebut. Karena itu, tiap orang mukmin sepatutnya taat pada ketentuan-ketentuan dan perintah Allah, serta menjauhi larangan-Nya jika benar-benar beriman kepada Allah.⁴³

2. Bertakwa

Allah menjanjikan bagi orang-orang yang bertakwa akan

⁴² M. QURAIISH SHIHAB, *TAFSIR AL-MISHBAH: PESAN, KESAN, DAN KESERASIAN AL-QUR'AN*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 213.

⁴³ Mohammad Takdir, *Psikologi Syukur: Suplemen Jiwa Untuk Menggapai Kebahagiaan Sejati (Authentic Happiness) / Penulis, Mohammad Takdir* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2018), 245.

dilimpahkan berkah dari langit dan bumi. Firman Allah dalam QS. al-A'rāf [7] : 96:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَٰكِن كَذَّبُوا
فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ ٩٦

Artinya: *Jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya.* (QS. al-A'rāf [7] : 96)

Demikianlah siksa yang dijatuhkan Allah atas mereka yang durhaka, padahal jikalau sekiranya penduduk negeri-negeri yang kami kisahkan keadaan mereka atau selain mereka beriman kepada rosul-rosul mereka ketika para rosul itu atau ajarannya datang kepada mereka dan bertakwa, yakni melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, pastilah kami yakni Allah melalui makhluk-Nya melimpahkan kepada mereka berkah-berkah yakni aneka kebajikan yang sangat banyak dari langit dan bumi yang menghasilkan kesejahteraan lahir batin, tetapi mereka mendustakan para rosul dan ayat-ayat kami maka kami siksa mereka disebabkan apa, yakni kedurhakaan yang mereka terus menerus lakukan sejalan dengan kejahatan jiwa mereka.⁴⁴

Untuk itulah salah satu jalan meraih kebahagiaan hidup ini adalah dengan bertakwa pengertian menurut para ulama takwa yaitu menjaga jiwa dari perbuatan yang membuatnya berdosa, dengan cara meninggalkan apa yang dilarang, dan hal itu menjadi sempurna dengan meninggalkan sebagian yang dihalalkan. Oleh karena itu, orang yang tak menjaga dirinya dari perbuatan dosa, dan mengabaikan perintah Allah, maka dia bukanlah termasuk orang yang bertakwa. Padahal ketakwaan itu merupakan kunci

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 4 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 216.

kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Untuk itulah setiap orang yang menginginkan kebahagiaan dan keluasan rezeki serta kemakmuran hidup, maka hendaknya ia mentaati perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangannya. Janganlah mencari kebahagiaan dunia akhirat itu dengan cara yang haram, bahkan sampai bersusah payah ke dukun sebab dukun itu sendiri bersusah payah mencari kebahagiaannya dengan cara menipu manusia. Oleh karena itu penting sekali memperbanyak beristighfar dan bertaubat. Istighfar dan taubat merupakan sebab-sebab bahagia dunia akhirat dan juga kebahagiaan seseorang sebab keluarnya karunia Allah ta'ala dari langit dan bumi. Sebagaimana yang telah diucapkan Nabi Nuh as. ”

Begitu besar dan banyaknya buah dan manfaatnya istighfar dan taubat berupa kebahagiaan didunia maupun diakhirat bahkan, brang siapa yang ingin diberi kebahagiaan yang terus menerus, maka hendaklah selalu beristighfar dan juga bertaubat.⁴⁵ Taqwa berarti menjaga atau penjagaan diri seseorang hamba terhadap kemurkaan Allah dan siksaan dengan melaksanakan semua yang diperintahkan dan meninggalkan segala yang dilarang.⁴⁶ Orang yang bertaqwa adalah para raja didunia sebagaimana mereka adalah para raja akhirat. Dan mereka pula orang-orang yang berhak atas kebahagiaan sejati dan kemuliaan agung didunia dan akhirat.

3. Bersedakah Dijalan Allah

Apa itu sedekah ? Ibnu Mandhur dalam *Lisān al-‘Arab* menuturkan bahwa sedekah adalah apa yang kamu sedekahkan kepada orang fakir karena

⁴⁵ Farid Ahmad, *Quantum Taqwa* (Sukoharjo: Pustaka Arafah, 2008), 253.

⁴⁶ *Ibid.*, 217.

Allah. Kata sedekah berasal dari bahasa Arab, yaitu *shadaqah* yang berarti suatu pemberian yang diberikan oleh seorang muslim kepada orang lain secara spontan dan sukarela tanpa dibatasi oleh waktu dan jumlah tertentu. Juga berarti suatu pemberian yang diberikan oleh seseorang sebagai kebajikan yang mengharap ridha Allah dan pahala semata. Sedekah dalam pengertian oleh para ahli fikih disebut *sadaqah at tatawwu* (sedekah secara sukarela).⁴⁷

Allah berfirman dalam QS. Al-Nisā' [4] : 114 :

﴿ لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۗ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا ۝ ١١٤ ﴾

Artinya: *Tidak ada kebaikan dari banyak pembicaraan rahasia mereka, kecuali pembicaraan rahasia dari orang yang menyuruh (orang) bersedekah, atau berbuat kebaikan, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Barangsiapa berbuat demikian karena mencari keridaan Allah, maka kelak Kami akan memberinya pahala yang besar. (QS. Al-Nisā' [4] : 114)*

Tidak ada kebaikan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka yang melakukan bisikan, siapa pun mereka, kecuali bisikan-bisikan dari orang yang menyuruh orang lain memberi sedekah atau berbuat ma'ruf yakni kebajikan yang direstui agama dan masyarakat atau mengadakan perdamaian diantara manusia yang berselisih. Dan barang siapa yang berbuat demikian yakni ketiga hal yang disebut diatas karena bersungguh-sungguh keridoan Allah, maka kelak dan pasti kami menganuagrahkan kepadanya diakhirat pahala yang besar, banyak, lagi agung.

Ayat ini merupakan pendidikan yang sangat berharga bagi masyarakat, yakni hendaklah anggota masyarakat saling terbuka, sedapat mungkin tidak Saling merahasiakan sesuatu. Kerahasiaan mengandung makna kepercayaan, sedang keterbukaan dan keterusan terangan menunjukkan keberanian

⁴⁷ Fahrur Muis, *Dikejar Rezeki Dari Sedekah* (Jakarta: PQS (Pustaka Qur'an Sunnah), 2013), 13.

pembicara, keberanian atas dasar kebenaran dan ketulusan. Maka ayat ini menyatakan bahwa *Tidak ada kebaikan dan pada kebanyakan bisikan-bisikan mereka* manusia. Ayat ini juga mengandung pelajaran yang sangat berharga dan sekaligus mengingatkan bahwa amal-amal lahiriah hendaknya selalu disertai dengan keikhlasan serta keterbebasan dari tujuan duniawi yang sifatnya mengugurkan amal itu. Perintah sedekah dan perintah melakukan makruf.⁴⁸

Begitu banyak manfaat dan keutamaan bersedekah ini. Beberapa manfaat keutamaan sedekah adalah mempererat tali silaturahmi dan juga merupakan salah satu jalan untuk menyambung silaturahmi antara sesama manusia. Sedekah dapat melapangkan kesempitan, menghentikan dari meminta minta, membantu orang yang lapar menjadi kenyang, memberikan kegembiraan kepada anak kecil, menyenangkan hati orang dewasa dan menciptakan kebahagiaan ditengah kaum Muslimin. Allah berjanji akan mengantikan apa saja yang diinfakkan dijalan-Nya. Sedangkan janji Allah adalah benar, tak ada keraguan didalamnya. Karenanya kaum Muslimin berlomba untuk meraihnya, dan jangan takut dan ragu terhadap janji Allah, saat setan menakut-nakutimu dengan kefakiran.⁴⁹ Demikian beberapa hal yang berhubungan dengan cara mendapatkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat kelak.⁵⁰

4. Berdzikir

Zikir adalah praktik mengingat dan memuji Allah SWT secara terus

⁴⁸ M. QURAIISH SHIHAB, *TAFSIR AL-MISHBAH : PESAN, KESAN, DAN KESERASIAN AL-QUR'AN*, vol. 2, 716-717.

⁴⁹ Candra Himawan and Neti Suriana, *Sedekah : Hidup Berkah Rezeki Melimpah* (Jakarta: Galangpress Publisher, 2013), 16.

⁵⁰ M. QURAIISH SHIHAB, *TAFSIR AL-MISHBAH : PESAN, KESAN, DAN KESERASIAN AL-QUR'AN*, vol. 2, 716-717.

menerus dalam hati atau dengan suara. Dalam islam zikir itu merupakan salah satu ibadah yang dianjurkan dan ditekankan untuk dilakukan secara rutin. Tujuan dari dzikir adalah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, meningkatkan kesadaran diri dan keimanan, serta menguatkan hati dan pikiran.

Dzikir itu dapat dilakukan dengan berbagai macam doa atau kalimat kalimat yang mengandung pujian ataupun permohonan kepada Allah swt seperti *Subhanallah* (maha suci Allah), "*Alhamdulillah*" (segala puji bagi Allah) atau "*la ilaha illallah*" (tiada Tuhan selain Allah). Dzikir juga dapat dilakukan secara berjama'ah atau sendirian dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik dalam keadaan suka maupun duka. Dalam agama islam dzikir itu ada banyak keutamaan dan manfaat baik dari segi spiritual maupun psikologis. yang dapat diambil dari ajaran islam.⁵¹

Orang yang selalu berzikir akan mencapai kedamaian batiniah dan kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun diakhirat. Seperti dinyatakan dalam QS. Al-Ra'd [13] : 28, hanya dengan berdzikir kepada Allah hati kita akan mencapai yang namanya ketenangan (kebahagiaan). Ketika hati selalu berdzikir ia akan menuju kondisi aktif dan pasif. Aktif artinya hati kita akan mendekati Allah. Pasif artinya hati kita akan didekati oleh cahaya ilmu Allah. Dalam sebuah riwayat dikatakan :” orang yang bahagia (as-sa’iid) ialah yang hatinya selalu mendekati Allah, sedangkan orang yang palig bahagia (al as’ad) ialah orang yang hatinya selalu didekati oleh cahaya Allah.

5. Ridho

Penjelasan tentang ridho, firman Allah dalam QS. al-Maidah [5] : 119:

⁵¹.Ibnu Kholdun Nawaji, “Kajian Tafsir Tematik: Konsep Bahagia Perspektif Al-Quran” (n.d.): 6.

قَالَ اللَّهُ هَذَا يَوْمُ يَنْفَعُ الصَّادِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ١١٩

Artinya : “Inilah saat orang yang benar memperoleh manfaat dari kebenarannya .mereka memperoleh surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai,mereka kekal didalamnya selama-lamanya. Allah ridho kepada mereka dan merekapun ridho kepadanya itulah kemenangan yang agung”. (QS. al-Maidah [5] : 119)

Ayat ini menjawab atau menanggapi jawaban isa as. Itu bahwa *ini* hari dimana dikumpulkan para rosul dan umatnya *adalah suatu hari yang bermanfaat bagi ash-shidiqiyah* yakni orang- orang, dengan pengertian apa pun, selalu benar dan jujur mereka tidak ternodai oleh kebatilan, tidak pula mengambil sikap yang bertentangan dengan kebenaran. Itulah yang bermanfaat bagi mereka *kebenaran* yang selama ini telah mendarah daging dalam diri mereka, bagi mereka surga yang dibawahnya mengalir sungai-sungai. Itu akan mereka nikmati bukan hanya sementara, tetapi mereka kekal didalamnya kekekalan yang tidak berakhir untuk *selama lamanya*, dan jangan mengira kenikmatan yang mereka peroleh itu terbatas pada kenikmatan materi.⁵² Tidak! Diatas kenikmatan material ada kenikmatan rohani yang melebihinya, yakni Allah yang maha agung dan beraneka ragam anugrahnya juga *ridho terhadap mereka* sehingga dia akan menganugrahkan kepada mereka aneka anugrah yang tidak dapat dilukiskan dengan kata kata yang terbayang dalam benak manusia, dan karena itu pula *mereka pun ridho terhadapnya* karena tidak ada lagi yang *mereka harapkan*. Itulah yakni anugrah sedemikian tinggi dan jauh dari kedudukan nya yang merupakan *keberuntungan yang besar*.⁵³

Ridho dapat menentramkan jiwa manusia dan memasukan faktor kebahagiaan dan kelembutan didalam jiwa seorang manusia yang ridho dengan

⁵² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 3 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 308.

⁵³ *Ibid.*, 309.

menerima apa yang dipikirkan Allah untuknya, pasti mengetahui bahwa pilihan Allah adalah sesuatu yang terbaik baginya dalam segala situasi dan kondisi. Keridhaan ini akan meringankan seluruh beban dalam hidupnya, sehingga manusia akan merasa jauh lebih tenang dan tentram. Dengan demikian rasa gundah, capek dan galau akan hilang dari dirinya. Kegundahan, kegalauan, dan keletihan yang dirasakan oleh manusia, sesungguhnya sangat tergantung pada sejauh mana tingkat penentangannya terhadap takdir dan kecenderungannya dalam menghadapi hawa nafsu. Siapa yang ridho pada takdir, pasti akan merasakan penderitaan dan kepayahan secara terus menerus dan berkepanjangan.⁵⁴

6. Rendah Hati

Rendah hati secara bahasa berasal dari kata *kafidah* yang berarti memudahkahkan urusan (orang lain) atau memberikan kemudahan bagi orang lain. Dan juga bermakna turun yang berarti menuju tempat yang lebih rendah dari sebelumnya.⁵⁵ Lawan kata dari *tawadū'* adalah *takabbur* (sombong). Takabbur (kesombongan) adalah sikap yang menunjukkan penolakan pada kebenaran sekaligus merendahkan orang lain. Sikap tersebut tumbuh karena seorang manusia yang merasa dirinya lebih dari yang lain. Kelebihannya seperti dari segi kekayaan, keilmuan, kedudukan, keturunan dan lain-lain.⁵⁶

Perjalanan untuk kita semakin dekat kepada sang pencipta dan memperoleh kebahagiaan dimulai dari meninggalkan kelakuan yang muncul dalam diri kita yang tercantum dalam QS Al-Isrā' [17] : 37 firman Allah :

وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا ۝ ٣٧

Artinya: *Dan janganlah engkau berjalan di bumi ini dengan sombong, karena*

⁵⁴ M. Iqbal dan Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*, 25.

⁵⁵ *Ibid.*, 34.

⁵⁶ *Ibid.*, 37.

sesungguhnya engkau tidak akan dapat menembus bumi dan tidak akan mampu menjulang setinggi gunung. (QS Al-Isrā' [17] : 37)

Allah SWT berfirman melanjutkan larangan –larangan yang lalu bahwa: *Dan janganlah engkau* siapun engkau berjalan dibumi ini dengan penuh kegembiraan yakni kegimbaraan yang menghasilkan keangkuhan dan menjadikanmu measa yang terbesar. Itu hanya dapat engkau lakukan jika engkau benar-benar telah dapat meraih segala sesuatu dan engkau benar-benar dapat hidup sendiri tanpa bantuan siapa dan apapun padahal tidak satu makhluk pun dapat menjadi demikian.⁵⁷ Sungguh engkau adalah makhluk lemah *karena sesungguhnya* meskipun engkau berusaha sekuat tenaga dan menyombongkan diri sebesar apapun, engkau yakni kakimu, sekali-kali tidak menembus bumi walau sekeras apapun entakannya dan meskipun engkau telah merasa setinggi apapun, *sekali kali engkau* yakni kepalamu, *tidak akan sampai setinggi gunung* demikianlah mengapa Allah melarang ita untuk sombong semua itu yakni keburukan atau kejahatan yang sangata dibenci oleh Allah SWT yang selama ini berbuat baik kepadamu sehingga seharusnya engkau mensyukurinya dan mengindahkan tuntunanya.

Melepaskan kekuanya (keegoisan) yang berarti melepaskan kesombongan yang sudah tertanam pada diri kita, karena pada diri kita merupakan area permainan hawa nafsu, perlombaan adu kecongkakan, dan memanjakan kemauan tanpa mengenal hawa nafsu. Hal tersebut melandasi pelepasan sikap keegoisan pada diri kita yang hina, mengakui segala kesalahan, kelemahan, kekurangan, dan aib.

⁵⁷ M. QURAIISH SHIHAB, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 89.

7. Berdoa

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٠٣

Artinya : “Dan berdoalah untuk mereka. Sesungguhnya doa kamu itu (menumbuhkan) ketentraman jiwa bagi mereka dan Allah Maha Mendengar, Maha Mengetahui”.(QS. al-Taubah [9] : 103)

Mereka dalam mengakui dosanya sewajarnya dibersihkan dari noda, karena sebab utama ketidakikutan mereka ke medan juang adalah ingin bersenang-senang dengan hartanya mereka miliki, disebabkan hartalah yang menghalangi mereka berangkat, ayat ini memberi tuntunan tentang cara membersihkan diri, dan untuk itu Allah swt, memerintahkan Nabi saw, mengambil harta mereka untuk disedekahkan kepada yang berhak, selanjutnya mereka didorong untuk bertobat baik setelah meninggalkan amal-amal buruk dan agar selalu berprasangka baik kepada Allah SWT.⁵⁸

Doa adalah tali penghubung antara seorang hamba dan Tuhanya, dengan doa individu akan mengetahui hakikat dirinya sebagai seseorang yang lemah dan sangat membutuhkan Allah sebagai penolongnya. Doa juga merupakan permohonan atau permintaan yang disampaikan oleh seorang hamba kepada *Rabb*-nya dalam segala situasi dan kondisi.⁵⁹

Manusia yang selalu menghubungkan diri dengan *Rabb*-nya dalam doa, berarti telah mempersenjatai diri dan membuat perisai dari berbagai macam kesulitan dan problematika kehidupan. Sebagai media komunikasi doa memiliki andil yang sangat besar dalam memberikan ketenangan jiwa manusia. Manusia yang tidak melakukannya akan kehilangan sandaran dan pertolongan yang sangat besar dari yang Maha Agung dalam menghadapi masalah kehidupan. Doa juga

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 5 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 233.

⁵⁹ M. Iqbal and Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an*, 110.

memiliki pengaruh psikis yang sangat besar terhadap diri dan jiwa seseorang yang selalu berdoa dan selalu berhubungan dengan sang pencipta.