

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia hidup di dunia tidaklah semata-mata tanpa arti. Akan tetapi, manusia diciptakan dengan tugas yang harus dikerjakannya dan beberapa tujuan yang harus diraihinya. Berdasarkan nash-nash al-Qur'an, fungsi hidup manusia ada dua, *pertama*, sebagai '*Abdullāh* (hamba Allah), di mana dengan fungsi ini, manusia diperintahkan untuk senantiasa beribadah kepada-Nya. *Kedua*, manusia sebagai *khalifatullah fi al-ard* (wakil Allah di bumi), di mana dengan fungsi ini manusia diberi tugas untuk memimpin, menguasai, memelihara, dan melestarikan bumi. Karena itu, dapat kita pahami bahwa pada hakikatnya, tujuan hidup manusia ada dua, *pertama*, tujuan secara vertikal, yakni mencari ridha Allah dan yang *kedua*, tujuan secara horizontal, yakni menjadi rahmat bagi seluruh alam.¹

Sebagai makhluk Tuhan yang diciptakan dengan mengemban tugas, manusia diciptakan secara multidimensional, yaitu tersusun atas unsur yang meliputi aspek jasmani/fisik, rohani/spiritual, sosial kemasyarakatan, akhlak/kejiwaan, dan akal.² Pada hakikatnya, setiap manusia di dalam dan melalui hidupnya, senantiasa berupaya mencapai kepuasan dan kebahagiaan.³ Pencarian ini bukan sekadar naluri, melainkan sebuah dorongan fundamental yang memotivasi setiap tindakannya dalam pengambilan keputusan.

Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tuntutan, individu sering dihadapkan pada dikotomi dan tarik-menarik antara berbagai aspek

¹ Darmadi, *Konservasi Sumber Daya Manusia dalam Ekosistem Pendidikan Islam*, (Gresik: CV. Jendela Sastra Indonesia Press, 2018): 397-398.

² Rosichin Mansur, *Dimensi Sosiologi Perspektif Pendidikan Islam*, (Surabaya: Pena Cendekia Pustaka, 2024): 81.

³ Darmadi: 398.

kehidupan. Ada kecenderungan kuat untuk mengedepankan pencapaian duniawi, seperti kesuksesan finansial, karier, dan pengakuan sosial, hingga melupakan dimensi spiritual dan persiapan untuk kehidupan setelah mati. Sebaliknya, sebagian lain mungkin cenderung terlalu fokus pada dimensi ukhrawi atau spiritual, sehingga mengabaikan tanggung jawab dan potensi yang dapat dikembangkan di dunia.

Fenomena ini tidak hanya terbatas pada tatanan individu, tetapi juga dalam tatanan sosial yang lebih luas sehingga memicu ketidakseimbangan yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan stabilitas sosial. Tekanan hidup dan kompetisi global seringkali membuat seseorang tidak dapat membedakan antara kebutuhan dan keinginan semata. Terkadang untuk meraih suatu kedudukan, seseorang terus mengejar tanpa henti, namun pada akhirnya hanya merasakan kekosongan dan malah menimbulkan stres.

Dalam dunia kerja modern yang serba cepat dan kompetitif, stres di tempat kerja menjadi isu yang semakin mengemuka. Baru-baru ini, laporan *State of the Global Workplace: 2025 Report* yang dirilis oleh Gallup mengungkapkan bahwa 15% pekerja di Indonesia mengalami stres di tempat kerja setiap hari.⁴ Salah satu faktor penyebabnya adalah adanya ketidakseimbangan hidup. Sementara itu, di sisi lain ada orang-orang yang memilih untuk meninggalkan kenikmatan dunia dan hanya fokus pada usaha dalam meraih kehidupan di akhirat.

Dalam menghadapi kompleksitas kehidupan tersebut, al-Qur'an hadir sebagai pedoman bagi umat Islam, yang tidak hanya mengatur aspek ritual ibadah, tetapi juga memberikan arahan komprehensif tentang bagaimana menjalani

⁴ PT Mitra Utama Madani, "15% Pekerja Indonesia Alami Stres: Apa Penyebab dan Solusinya?" <https://mum.id/news/15-pekerja-indonesia-alami-stres-apa-penyebab-dan-solusinya>, accessed Juni, 29.

kehidupan di dunia agar selaras dengan tujuan akhirat. Al-Qur'an menawarkan sebuah konsep keseimbangan (*al-wasatiyyah*), menolak ekstremitas dan mengajarkan jalan tengah dalam setiap aspek kehidupan. Prinsip ini menjadi pondasi bagi individu untuk menghadapi tantangan dunia tanpa mengabaikan persiapan akhirat, dan sebaliknya, mempersiapkan akhirat melalui amal dan kontribusi di dunia.

Konsep ini secara eksplisit maupun implisit tersebar di berbagai ayat dalam al-Qur'an. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mar'atus Sholihah dkk., konsep keseimbangan hidup dunia akhirat dibahas dalam Qs. al-A'la: 14-19, Qs. al-Qasash: 77, dan Qs. ali-Imran: 148.⁵ Dari ayat-ayat ini, menunjukkan bahwa Islam adalah agama yang mengajarkan harmoni dan moderasi. Salah satu ayat al-Qur'an yang membahas mengenai konsep seimbang dalam hidup terdapat dalam surah al-Qasas ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baik (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu.

Ayat ini mengandung pesan penting tentang keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat, yang berisi penekanan untuk mencari pahala di akhirat dengan tidak melupakan kewajiban duniawi. Ini mengajarkan bahwa manusia harus berusaha untuk mencapai kebahagiaan akhirat tanpa mengabaikan kebutuhan dunia, begitupun sebaliknya. Inilah yang dimaksud seimbang dalam menjalani kehidupan.

⁵ Mar'atus Sholihah, dkk., "Keseimbangan Hidup Dunia dan Akhirat (Qs. al-A'la: 14-19, Qs. al-Qasash: 77, Qs. ali-Imran: 148), *Islamika*, 18.2 (2024): 52-58.

Meskipun prinsip keseimbangan dalam al-Qur'an, khususnya dalam Surah al-Qaṣaṣ ayat 77 telah banyak dibahas dalam kajian tafsir dan studi Islam, sebagian besar fokusnya cenderung pada interpretasi kontekstual, atau penekanan pada isi ayatnya tentang keseimbangan saja yang dianalisis dengan pendekatan atau keilmuan tafsir saja. Sementara itu, eksplorasi terhadap bagaimana nilai keseimbangan yang terkandung dalam ayat ini dapat dianalisis menggunakan ilmu sosial modern, khususnya psikologi, masih relatif terbatas.

Untuk memahami pesan ayat ini secara lebih mendalam, penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir *tahliili*, yaitu menafsirkan ayat secara mendalam berdasarkan struktur bahasa, konteks ayat, serta penjelasan para mufasir. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang utuh mengenai makna ayat, termasuk nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Nilai keseimbangan hidup dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 77 kemudian dianalisis dengan menggunakan teori psikologi modern, yaitu Teori Psikologi Positif PERMA oleh Martin Seligman.

Alasan penulis memilih tema ini adalah karena ingin menunjukkan bahwa Islam adalah agama yang tidak membatasi manusia untuk menggapai kesuksesan duniawi, selama itu tidak mengganggu tanggung jawab ukhrawi. Bahkan, al-Qur'an memberikan panduan yang jelas agar manusia tidak mengabaikan dunia, karena kehidupan dunia adalah sarana penting untuk mencapai kehidupan akhirat yang bahagia.⁶ Dalam pandangan Islam, kehidupan dunia dan akhirat bukanlah dua hal yang bertentangan, melainkan saling melengkapi. Dunia menjadi tempat berjuang, akhirat menjadi tempat menuai hasil.

⁶ Ahmad Suradi, *Pendidikan Islam Multikultural: Tinjauan Teoritis dan Praktis di Lingkungan Pendidikan*, (Yogyakarta: Samudra Biru, 2018): 28.

Keseimbangan ini sangat relevan dengan tantangan hidup masa kini, terutama di tengah gaya hidup modern yang serba cepat, penuh tekanan, dan kadang menjauhkan manusia dari tujuan spiritual. Banyak orang yang mengalami *burnout*, stres, dan kehilangan makna hidup, karena terlalu fokus pada pencapaian duniawi tanpa memiliki sandaran nilai rohani. Di sisi lain, ada pula yang menganggap dunia harus ditinggalkan demi mencapai akhirat, sehingga tidak berusaha memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh. Di sinilah pentingnya kembali memahami nilai keseimbangan hidup dalam pandangan al-Qur'an.

Melalui kajian terhadap surah al-Qaşaş ayat 77, penelitian ini bertujuan untuk menggali nilai-nilai keseimbangan yang ditawarkan oleh al-Qur'an, serta mengaitkannya dengan teori psikologi positif untuk memberikan pemahaman yang lebih kontekstual. Dengan pendekatan ini, diharapkan umat Islam dapat mengambil pelajaran dalam menjalani hidup seimbang dan bermakna, tanpa mengorbankan salah satu aspek kehidupan. Sebab, keseimbangan bukan hanya tuntutan syariat, tetapi juga kunci menuju kebahagiaan dan ketenangan hidup.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka yang menjadi pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana nilai keseimbangan hidup yang terdapat dalam al-Qur'an, terutama dalam surah al-Qaşaş ayat 77 menurut beberapa pendapat mufassir. Kemudian dari pertanyaan utama tersebut dapat dirumuskan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran surah al-Qaşaş [28]: 77?
2. Bagaimana nilai keseimbangan yang terkandung dalam surah al-Qaşaş [28]: 77 serta relevansinya terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah dalam penelitian ini, penulis ingin menggunakan metode tafsir *tahfīlī* untuk mengungkap makna yang terkandung dalam surah al-Qaṣaṣ [28]: 77 dan menganalisis kandungan ayatnya menggunakan pendekatan yang telah ditentukan, maka dapat disimpulkan tujuan penelitian ini adalah:

1. Mampu menguraikan penafsiran dari surah al-Qaṣaṣ [28]: 77.
2. Mampu menjelaskan secara teoritis bagaimana nilai keseimbangan yang terkandung dalam surah al-Qaṣaṣ [28]: 77 serta relevansinya terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.

D. Manfaat Penelitian

Adapun penelitian ini dibuat bukan hanya sebagai tugas akhir dari mahasiswa, namun penulis sangat berharap hasil penelitian yang telah diusahakan dapat berguna dan terbaca oleh pelajar dan masyarakat secara luas. Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, secara garis besar penelitian ini mempunyai dua manfaat, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat tersebut di antaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat menambah khazanah pengetahuan di bidang ilmu al-Qur'an dan tafsir, serta pengetahuan Islam pada umumnya. Khususnya, mengenai nilai keseimbangan yang terdapat dalam surah al-Qaṣaṣ [28]: 77 serta bagaimana relevansinya terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang bagaimana al-Qur'an membahas mengenai keseimbangan dalam hidup, sehingga manusia tidak condong ke dalam salah satu aspek saja, baik itu duniawi saja, maupun ukhrawi saja.
- b. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari penulis ataupun pembaca lainnya. Sehingga penelitian ini tidak hanya memberikan nilai akademis, tetapi juga mendatangkan manfaat bagi pembaca.

E. Telaah Pustaka

Dalam telaah pustaka ini, penulis akan menuliskan beberapa riset terdahulu yang telah membahas keseimbangan hidup dalam al-Qur'an ataupun mengkaji surah al-Qaṣaṣ ayat 77. Namun, di sini penulis akan memberikan persamaan ataupun perbedaan penelitian yang akan penulis lakukan dengan penelitian terdahulu, agar pembaca bisa menemukan pembahasan baru dalam tulisan ini. Berdasarkan studi relevan yang telah penulis jadikan sebuah penelitian, penulis menemukan tema kajian yang sekiranya mirip walaupun isi penelitiannya berbeda, baik dari segi metode maupun pendekatan. Namun, hasil penelitian tersebut dapat dijadikan sebagai rujukan yang penulis rangkum sebagai berikut:

1. Penelitian berjudul **Karakteristik Tawazun dalam Surat Al-Qasas Ayat 77 Menurut Tafsir Munir Pada Era Revolusi Industri 4.0 (Perspektif *Double Movement* Fazlur Rohman)**, oleh Muhammad Zaki Ridwan, Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syari'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023. Tulisan ini meneliti bagaimana karakteristik *tawazun* yang

terkandung dalam surah al-Qaşaş ayat 77 berdasarkan perspektif kitab tafsir *Al-Munir* dan kontekstualisasinya di era industri 4.0 dengan analisis menggunakan teori *double movement* Fazlur Rohman. Hasil dalam penelitian ini adalah karakteristik *tawazun* dalam surah al-Qaşaş ayat 77 berdasarkan tafsir al-Munir mencakup 4 unsur: *Pertama*, menggunakan harta untuk taat kepada Allah dan rasul-Nya. *Kedua*, tidak melupakan dan meninggalkan kehidupan dunia. *Ketiga*, berbuat baik kepada makhluk Allah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepada makhluk-Nya. *Keempat*, tidak berbuat kerusakan di dunia. Kemudian analisis surah al-Qaşaş ayat 77 menggunakan teori *double movement* Fazlur Rahman menghasilkan kesimpulan bahwa karakteristik *tawazun* di era 4.0 ini harus dilakukan dengan tetap memegang teguh prinsip islam. Dalam dunia yang semakin terhubung dan kompleks, *tawazun* dapat membantu kita untuk mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.⁷

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada teori yang digunakan untuk analisis ayat. Penelitian terdahulu menggunakan teori *double movement* Fazlur Rahman, sedangkan penulis menggunakan teori PERMA oleh Martin Seligman. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu surah al-Qaşaş ayat 77.

2. Artikel ilmiah berjudul **Pendidikan Qur’ani: Kajian Tafsir QS. Al-Qasash Ayat 77 Terhadap Nilai dan Prinsip**, oleh Muhammad Hulaimi Hatami, Jurnal Al-Fahmu Volume 4, Nomor 1, Februari 2025, Sekolah Tinggi Ilmu Ushuluddin Wadi Mubarak Bogor, Indonesia. Penelitian ini merupakan riset

⁷ Muhammad Zaki Ridwan, “Karakteristik Tawazun dalam Surat Al-Qasas Ayat 77 Menurut Tafsir Munir Pada Era Revolusi Industri 4.0 (Perspektif Double Movement Fazlur Rohman),” *Skripsi*, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.

kepuustakaan dengan analisis deskriptif menggunakan corak tafsir tarbawi, yaitu menafsirkan surah al-Qaşaş ayat 77 dengan menganalisis nilai dan prinsip pendidikan baik secara eksplisit maupun implisit. Hasil penelitian ini mengidentifikasi empat prinsip utama dalam Qs. al-Qaşaş ayat 77, yaitu: Prioritas, menempatkan akhirat sebagai tujuan utama dengan memanfaatkan dunia sebagai sarana; Tawazun, menjaga keseimbangan dunia dan akhirat; Ihsan, mendorong kebaikan dalam setiap aspek kehidupan; dan Anti-Zalim, menghindari tindakan merusak terhadap lingkungan dan masyarakat. Prinsip-prinsip ini memberikan landasan untuk mengintegrasikan pencapaian akademik dengan pembentukan karakter mulia.⁸

Perbedaan dengan penelitian ini adalah metode yang digunakan, yaitu menggunakan corak tafsir tarbawi, sedangkan penulis menggunakan metode tafsir *tahliili*. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu surah al-Qaşaş ayat 77.

3. Artikel ilmiah berjudul **Signifikansi Keseimbangan Kehidupan Duniawi dan Ukhrawi dalam Surah Al-Qasash Ayat 77**, oleh Halya Millati dan Mohammad Arif, Jurnal Kontemplasi Volume 9 Nomor 2, Desember 2021, UIN Sunan Ampel Surabaya. Artikel ini menganalisis surah al-Qaşaş ayat 77 dengan pendekatan *ma'na cum maghza* untuk mengetahui bagaimana signifikansi ayat tersebut di masa *covid*, ketika artikel ini ditulis. Penelitian ini menghasilkan tiga poin penting, yakni: pertama, *al-ma'na al-tarikhi* (makna historis) yakni ayat tersebut berisi perintah kepada Qarun untuk mencari ganjaran akhirat tanpa abai terhadap dunia, kedua, *al-maghza al-tarikhy*

⁸ Muhammad Hulaimi Hatami, "Pendidikan Qur'ani: Kajian Tafsir QS. Al-Qasash Ayat 77 terhadap Nilai dan Prinsip" *Al-Fahmu*, 4.1, (2025): 1-13.

(signifikansi fenomenal historis), yakni pesan kepada masyarakat Quraish untuk tetap mengikuti dakwah Nabi dan memperhatikan dunia, ketiga, *al-maghza al-mu'assir* (signifikansi dinamis), yakni prinsip keseimbangan dunia dan akhirat.⁹

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan, yaitu menggunakan pendekatan *ma'na cum maghza*, sedangkan penulis menggunakan pendekatan psikologi positif. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu surah al-Qaṣaṣ ayat 77.

4. Artikel ilmiah berjudul **Pembentukan Perilaku Konsumen Berkelanjutan: Kajian Surah Al-Qaṣaṣ Ayat 77**, oleh Nurjannah, Achmad Abubakar, dan Halimah Basri, Jurnal Innovative Volume 3, Nomor 5, Oktober 2023, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian *library research*, dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan surah al-Qaṣaṣ ayat 77, memberikan pandangan mengenai pola konsumsi dalam Islam dan mendukung konsep konsumsi yang berkelanjutan atau *Sustainable Development Goals* (SDGs), karena ayat tersebut menekankan bahwa dalam melaksanakan konsumsi kita harus memiliki orientasi terhadap dunia dan akhirat. Serta dalam ayat ini juga menjelaskan bahwa dalam melakukan konsumsi atau mengambil kebermanfaatannya dari sumber daya, maka manusia wajib mengelolanya dengan baik sebagai wujud rasa syukur dan tanggung jawabnya kepada Allah swt.¹⁰

⁹ Halya Millati dan Mohammad Arif. "Signifikansi Keseimbangan Kehidupan Duniawi dan Ukhrawi dalam Surah Al-Qaṣaṣ Ayat 77" *Kontempolasi: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 9.2, (2021).

¹⁰ Nurjannah, dkk., "Pembentukan Perilaku Konsumen Berkelanjutan: Kajian Surah Al-Qaṣaṣ Ayat 77" *Innovative*, 3.5 (2023): 5152-5167.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah fokus penelitian yang menganalisis surah al-Qaṣaṣ ayat 77 dengan pembentukan perilaku konsumen berkelanjutan, sedangkan penulis fokus pada nilai keseimbangan hidup yang terkandung dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 77 serta bagaimana relevansinya terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu surah al-Qaṣaṣ ayat 77.

5. Artikel ilmiah berjudul **Keseimbangan Hidup dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy**, oleh Nur Lailatul Lusiana, Zakiya Faridatul Fatimah, Saila Muna, dan Ana Rahmawati, *Jurnal Mushaf*, Volume 4, Nomor 3, Desember 2024. Penelitian ini merupakan riset kepustakaan dengan pendekatan deskriptif. Tujuan dari penelitian ini adalah memberikan gambaran mengenai bagaimana manusia seharusnya memandang dan memaknai kehidupan dunia dan akhirat yang seimbang. Surah al-Qaṣaṣ ayat 77 mengingatkan agar manusia tidak melupakan bagian dunia, tetapi juga menggunakannya untuk kebaikan di akhirat. Hasil penelitian mengungkap bahwa Islam tidak menganjurkan meninggalkan dunia sepenuhnya, melainkan memanfaatkannya dengan bijak sebagai sarana untuk mendapatkan kebahagiaan akhirat. Selain itu, ajaran Islam menekankan pentingnya berbuat baik dan menjauhi kerusakan di bumi, sesuai dengan perintah Allah dalam berbagai ayat al-Qur'an. Dengan demikian, keseimbangan dunia dan akhirat menjadi kunci dalam menjalani kehidupan yang selaras dengan tujuan penciptaan manusia.¹¹

¹¹ Nur Lailatul Lusiana, dkk., "Keseimbangan Hidup dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy" *Mushaf*, 4.3 (2024): 443-449.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan telaah tafsir tarbawi, sedangkan penulis menggunakan metode tafsir *tahliili* dan memadukannya dengan pendekatan psikologis untuk mengetahui bagaimana relevansi keseimbangan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup. Persamaannya terletak pada fokus kajiannya, yaitu menganalisis keseimbangan hidup dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 77.

6. Penelitian berjudul **Tafsir Kontekstual Qs. Al-Qasas [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)**, oleh Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023. Tulisan ini mengeksplorasi surah al-Qaṣaṣ ayat 77 dari dua dimensi makna al-Qur'an, yaitu makna historis dan makna kontemporer. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa surah al-Qaṣaṣ ayat 77 turun dalam kondisi ketika mayoritas masyarakat tidak mempercayai konsep kehidupan setelah di dunia, atau hari akhir. Sedangkan makna universal atau hierarki nilai dari ayat ini adalah keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat untuk mencapai kebahagiaan. Ketidakconsistenan penafsiran dalam konteks penghubung memperkuat sifat temporal ayat ini, dan adanya kemungkinan ditafsirkan secara berbeda dalam konteks kontemporer dengan tetap memperhatikan makna universal. Sehingga makna yang bisa diadaptasikan di

era kontemporer dari surah al-Qaṣaṣ ayat 77 adalah adanya keseimbangan hidup sebagai indikator kebahagiaan.¹²

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada metode yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan metode tafsir kontekstual Abdullah Saeed untuk mengetahui bagaimana keseimbangan dapat menjadi indikator kebahagiaan, sedangkan penulis menggunakan metode tafsir *tahfīfī* dan memadukannya dengan pendekatan psikologis untuk mengetahui bagaimana implikasi keseimbangan terhadap kepuasan hidup. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu menganalisis keseimbangan hidup dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 77.

7. Artikel ilmiah berjudul **Keseimbangan Hidup Dunia dan Akhirat (Qs. al-A'la: 14-19, Qs. al-Qasash: 77, Qs. ali-Imran: 148)**, oleh Mar'atus Sholihah, Novita Nailil, dan Ana Rahmawati, Jurnal Islamika, Volume 18, Nomor 2, Desember 2024, Universitas Islam Nahdlatul Ulama. Penelitian ini merupakan riset kepustakaan yang menganalisis beberapa ayat dalam surah yang dinilai mengandung indikator keseimbangan hidup dunia akhirat. Adapun surah yang diteliti adalah Qs. al-A'la: 14-19, Qs. al-Qasash: 77, dan Qs. ali-Imran: 148. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kunci kebahagiaan dalam hidup adalah kemampuan untuk menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat. Keseimbangan ini dapat dicapai melalui pendidikan kehidupan, yang

¹² Ahmad Zahir Khan Al-Rifqi, "Tafsir Kontekstual Qs. Al-Qasas [28]: 77 Tentang Keseimbangan Hidup Sebagai Indikator Kebahagiaan Manusia (Penerapan Metode Tafsir Kontekstual Abdullah Saeed)" *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.

berarti menganggap kehidupan dunia sebagai sarana untuk melalui kehidupan akhirat yang kekal.¹³

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada objek kajiannya. Penelitian terdahulu menganalisis beberapa surah, sementara penelitian ini fokus pada satu surah, yaitu surah al-Qaṣaṣ ayat 77. Persamaannya terletak pada tema kajiannya, yaitu keseimbangan hidup dalam al-Qur'an.

8. Penelitian berjudul **Keseimbangan Hidup Manusia dalam Al-Qur'an Q.S Al-Qasash Ayat 77 (Pendekatan Ma'na Cum Maghza)**, oleh Fauzan Wilyan, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2025. Penelitian ini merupakan riset kepustakaan yang menganalisis surah al-Qaṣaṣ ayat 77 dengan pendekatan *ma'na cum maghza* guna mengetahui bagaimana al-Qur'an mengajarkan manusia tentang keseimbangan hidup dunia dan akhirat dan tidak hanya terfokus pada satu hal saja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Signifikansi keseimbangan antara kehidupan duniawi dan ukhrawi dalam surah al-Qaṣaṣ ayat 77 dapat dijelaskan dengan pendekatan *ma'na-cum-magza* dengan melakukan pencarian terhadap makna historis (*ma'na tarikhi*), yang mencakup analisis bahasa, intratekstualitas dan intertekstualitas serta analisis historis. Signifikansi fenomenal historis (*maghza tarikhi*) surah surah al-Qaṣaṣ termasuk ke dalam surah *makiyyah* yang memuat tentang fragment-fragment kisah pada zaman Nabi Musa yang salah satunya adalah kisah Qarun. Signifikansi fenomenal dinamis (*al-Maghza al-Mutahrrik Muashir*), yang menekankan kepada manusia untuk

¹³ Mar'atus Sholihah, dkk., "Keseimbangan Hidup Dunia dan Akhirat (Qs. al-A'la: 14-19, Qs. al-Qasash: 77, Qs. ali-Imran: 148), *Islamika*, 18.2 (2024): 52-58.

menyeimbangkan kehidupan dunia dan akhirat, keseimbangan yang di maksud adalah keseimbangan dalam mencari rezeki, pahala, dan kebahagiaan.¹⁴

Perbedaan dengan penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan, yaitu menggunakan pendekatan *ma'na cum maghza*, sedangkan penulis menggunakan pendekatan psikologi. Persamaannya terletak pada objek kajiannya, yaitu surah al-Qaşaş ayat 77.

F. Kajian Teori

Dalam penelitian, sebuah teori menjadi hal yang sangat penting dan harus dipahami secara baik dalam menyusun penelitian. Salah satu fungsi adanya teori adalah untuk mengarahkan peneliti agar mendapat jawaban dalam permasalahan dan membantu menghasilkan bukti relevan berdasarkan penelitian.¹⁵ Adapun kajian teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Teori Psikologi Positif “PERMA” oleh Martin Seligman

Teori PERMA adalah salah satu kerangka kerja paling berpengaruh dalam bidang Psikologi Positif, sebuah cabang psikologi yang berfokus pada kekuatan dan kebaikan manusia, bukan hanya pada penyakit mental dan disfungsi. Dikembangkan oleh Dr. Martin Seligman, yang sering disebut sebagai "bapak Psikologi Positif," teori ini merepresentasikan pergeseran paradigma dari model medis tradisional yang hanya mengobati kekurangan, menuju model yang menekankan pembangunan kapasitas manusia untuk flourishing atau kesejahteraan optimal.

¹⁴ Fauzan Wilyan, “Keseimbangan Hidup Manusia dalam Al-Qur’an Q.S Al-Qasash Ayat 77 (Pendekatan Ma’na Cum Maghza)” *Skripsi*, UIN Imam Bonjol Padang, 2025.

¹⁵ Rifa’i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021): 31.

Seligman (2011) memperkenalkan PERMA sebagai akronim dari lima elemen kunci yang esensial untuk *well-being* sejati. Menurutnya, *well-being* tidak hanya berarti tidak adanya masalah psikologis, tetapi juga kehadiran komponen-komponen positif yang memungkinkan individu untuk berkembang dan menjalani hidup yang bermakna. Kelima elemen ini tidak bersifat hierarkis, melainkan saling terkait dan berkontribusi secara independen maupun kolektif terhadap tingkat kesejahteraan seseorang.

PERMA merupakan akronim dari lima elemen, yaitu:

a. P: *Positive Emotion* (Emosi Positif)

Emosi Positif bukan sekadar rasa senang atau kebahagiaan sesaat, melainkan spektrum luas dari perasaan yang menyenangkan dan konstruktif. Ini mencakup kegembiraan, rasa syukur, kedamaian, harapan, inspirasi, minat, hiburan, dan cinta. Kehadiran emosi positif secara teratur memperluas pikiran dan tindakan kita (*broaden-and-build theory* oleh Barbara Fredrickson), membuat kita lebih kreatif, tangguh, dan mampu membangun sumber daya personal (Fredrickson, 2001). Individu yang mengalami emosi positif lebih sering cenderung lebih optimis, resilien, dan mampu mengatasi tantangan hidup dengan lebih baik. Emosi positif juga menopang hubungan sosial yang lebih kuat dan meningkatkan kesehatan fisik.

b. E: *Engagement* (Keterlibatan)

Keterlibatan mengacu pada keadaan di mana seseorang benar-benar terserap dan tenggelam dalam suatu aktivitas, sehingga waktu terasa berhenti dan kesadaran diri menghilang. Fenomena ini sering disebut

sebagai flow, sebuah konsep yang dipopulerkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi (1990). Flow terjadi ketika tantangan dari suatu kegiatan seimbang dengan keterampilan yang dimiliki individu. Dalam kondisi flow, seseorang merasa sepenuhnya terlibat, fokus, dan menikmati prosesnya, bukan hanya hasil akhirnya. Keterlibatan semacam ini dapat ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, hobi, belajar, atau seni, dan merupakan sumber kepuasan intrinsik yang mendalam.

c. R: *Relationships* (Hubungan Positif)

Hubungan Positif menekankan pentingnya koneksi sosial yang kuat dan bermakna dengan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial; kita berkembang dalam komunitas dan melalui interaksi yang positif. Elemen ini mencakup rasa dicintai, didukung, memiliki, dan mampu mencintai serta mendukung orang lain. Hubungan yang sehat dengan keluarga, teman, kolega, dan komunitas adalah sumber utama kebahagiaan, ketahanan, dan dukungan emosional. Riset menunjukkan bahwa hubungan sosial yang kuat adalah prediktor kebahagiaan dan umur panjang yang paling konsisten (Waldinger & Schulz, 2023).

d. M: *Meaning* (Makna Hidup)

Makna Hidup adalah perasaan bahwa hidup kita memiliki tujuan yang lebih besar dari sekadar pemenuhan kebutuhan pribadi atau kesenangan sesaat. Ini adalah tentang menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dan menggunakan kekuatan pribadi untuk melayani tujuan tersebut. Makna dapat ditemukan melalui spiritualitas, keyakinan

agama, kontribusi kepada masyarakat, menjadi orang tua, atau mengejar cita-cita yang mulia. Memiliki makna yang jelas dalam hidup memberikan arah, nilai, dan resiliensi saat menghadapi kesulitan, karena individu memiliki alasan yang kuat untuk terus berjuang dan berkembang (Frankl, 1984).

e. A: *Accomplishment* (Pencapaian)

Pencapaian melibatkan perasaan keberhasilan, kompetensi, dan penguasaan dalam mencapai tujuan. Ini adalah tentang mengejar dan meraih target yang bermakna bagi diri sendiri, yang pada gilirannya meningkatkan rasa harga diri dan keyakinan pada kemampuan diri (self-efficacy). Pencapaian dapat berupa tujuan besar (misalnya, menyelesaikan pendidikan tinggi) maupun tujuan kecil sehari-hari (misalnya, menyelesaikan tugas yang menantang). Yang penting bukanlah skala pencapaiannya, melainkan proses berjuang, tumbuh, dan akhirnya meraih sesuatu yang berarti, yang memberikan rasa kompetensi dan kepuasan intrinsik (Bandura, 1997).

G. Metode Penelitian

Dalam usaha memperoleh data ataupun informasi yang dibutuhkan, perlu beberapa metode yang digunakan. Metode penelitian menjelaskan langkah atau cara yang akan digunakan peneliti untuk menyelesaikan sebuah masalah dalam penelitian yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang memanfaatkan sumber

kepuustakaan berupa buku, jurnal, dan dokumen untuk memperoleh data penelitiannya.¹⁶ Cara yang digunakan yaitu mencari dan meneliti kitab-kitab tafsir, buku, artikel, jurnal, serta tulisan lain yang relevan dalam penelitian ini.

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari bahan-bahan tertulis yang relevan dengan tema yang dibahas. Dalam penelitian ini, sumber data yang digunakan dibagi menjadi dua: sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber primer merujuk pada data yang bersifat autentik atau berasal langsung dari sumber pertama, sementara sumber sekunder adalah data yang materinya secara tidak langsung berkaitan dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini.¹⁷

Karena studi ini secara langsung menyangkut al-Qur'an, maka kitab suci al-Qur'an menjadi sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini. Kemudian selain menggunakan kitab suci al-Qur'an, penelitian ini juga merujuk pada sejumlah kitab tafsir sebagai sumber data sekunder, yang berfungsi memberikan informasi awal dalam proses analisis dan interpretasi lebih lanjut dengan didukung referensi lain, seperti buku, skripsi, jurnal, artikel, dan tulisan lainnya yang relevan untuk mendukung pemahaman yang lebih mendalam. Adapun kitab tafsir yang penulis jadikan rujukan, di antaranya:

¹⁶ Mestika Zed. *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yogyakarta: Buku Obor, 2008).

¹⁷ Hadiri Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1991): 216.

- a. *Tafsir al-Mishbah* oleh M. Quraish Shihab.
- b. *Tafsir al-Munir fi al-Aqidah wa as-Syari'ah wa al-Manhaj* oleh Wahbah az-Zuhaily.
- c. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* oleh Sayyid Quthb.
- d. *Tafsir Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an* oleh Ath-Thabari
- e. *Tafsir Al-Maraghi* oleh Ahmad Musthafa al-Maraghi

3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode dokumentasi dengan langkah-langkah tafsir *tahlii*. Metode dokumentasi merupakan metode dengan cara mengumpulkan berbagai jenis data dalam bentuk catatan, buku, kitab, dan dokumen tertulis lainnya yang relevan dengan topik penelitian.¹⁸ Penelitian ini juga menggunakan pendekatan psikologi dalam mengungkap makna yang terkandung dalam ayat dengan tujuan mengetahui implikasinya terhadap kepuasan lahir dan batin manusia.

¹⁸ Natalina Nilamsari, "Memahami Studi Dokumen dalam Penelitian Kualitatif" *Wacana*, 13.2, (2014).

4. Metode Analisis Data

Analisis data merupakan tahap lanjutan yang penting setelah proses pengumpulan data dan kegiatan lainnya yang telah dilakukan sebelumnya. Pada tahap ini, data mentah yang telah terkumpul akan diproses lebih lanjut melalui pengkategorian yang sistematis, sehingga setiap informasi yang diperoleh dapat memberikan makna yang jelas dan relevan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Data yang terkumpul akan dianalisis oleh penulis menggunakan metode analisis deskriptif. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut: Pertama, untuk memperoleh data-data yang diperlukan, penulis melakukan kajian dengan membaca dan meneliti literatur yang berkaitan dengan pembahasan proposal ini. Sumber-sumber tadi kemudian dicatat dan dikumpulkan dalam catatan khusus, kemudian dipilah-pilah dan disusun sesuai dengan *outline* bab penelitian ini.

Langkah selanjutnya yakni penulis menguraikan surah al-Qaṣaṣ secara umum, berisi deskripsi surah, munasabah surah, dan kandungan/isi surah. Kemudian baru memasuki pembahasan utama, yakni menguraikan surah al-Qaṣaṣ [28]: 77, menganalisis kosa kata, menjelaskan penafsiran kata kuncinya, dan menguraikan penafsirannya dari beberapa sumber kitab tafsir. Langkah selanjutnya penulis akan menganalisis ayat tersebut untuk mengetahui nilai yang terkandung di dalamnya dan implikasinya dalam kehidupan menggunakan teori yang sudah dipaparkan sebelumnya.

H. Sistematika Pembahasan

Secara garis besar, pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi lima bab, yang setiap babnya akan kita rincikan sebagai berikut:

Bab pertama: pendahuluan, yang memberikan gambaran umum terkait kaidah penyusunan sebuah karya yang mencakup beberapa bagian penting, antara lain: latar belakang masalah mengenai judul penelitian yang ingin diteliti, rumusan masalah agar mempermudah penulis dalam memberi batasan untuk mengkaji lebih dalam, tujuan dan manfaat penelitian berdasarkan latar belakang permasalahan, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, kajian pustaka, kajian teori berupa kerangka pikir atau teori apa saja yang ingin digunakan, metode penelitian sebagai pedoman penyajian data penelitian yang mencakup, “jenis penelitian, sumber data, metode pengumpulan data, dan metode analisis data”, serta sistematika pembahasan yang berisikan poin-poin penting yang akan dibahas dalam penelitian ini.

Bab kedua: berisi deskripsi secara umum sebagai pengenalan definisi yang digunakan dalam judul. Dalam penelitian ini, bab kedua mencakup tinjauan umum tentang nilai, keseimbangan hidup, serta pemaparan dari teori-teori yang akan digunakan.

Bab ketiga: berisi uraian terkait surah yang dikaji, yang diawali dengan menguraikan surah al-Qaṣaṣ secara umum, berisi deskripsi surah, munasabah surah, dan kandungan/isi surah. Kemudian baru memasuki pembahasan utama, yakni menguraikan surah al-Qaṣaṣ [28]: 77, menganalisis kosa kata, menjelaskan penafsiran kata kuncinya, dan menguraikan penafsirannya dari beberapa sumber kitab tafsir.

Bab keempat: merupakan intisari dari pembahasan ini, yang berisi analisis kandungan ayat menggunakan teori-teori yang telah ditentukan. Penelitian ini akan menganalisis surah al-Qaşaş [28]: 77 menggunakan teori PERMA Martin Seligman untuk mengetahui bagaimana relevansinya terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan hidup seseorang.

Bab kelima: merupakan penutup dari penelitian ini yang mencakup dua bagian utama, yaitu kesimpulan dan saran. Pada bagian kesimpulan, penulis akan menarik simpulan berdasarkan hasil pembahasan yang telah dikaji dalam penelitian, dengan merangkum temuan-temuan utama yang diperoleh. Sedangkan pada bagian saran, penulis memberikan rekomendasi atau tindak lanjut yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian ini.