

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Umum Tentang Nilai

1. Definisi Nilai

Pada prinsipnya, nilai dapat memiliki beberapa makna. Nilai biasanya digunakan untuk menunjuk kata benda yang abstrak dan dapat diartikan sebagai keberhargaan atau kebaikan. Akan tetapi, perlu diingat bahwa definisi nilai juga bervariasi sesuai pengalaman empiris para tokoh dan sudut pandang yang dianut.¹ Menurut Darmodiharjo dan Shidarta, nilai adalah sifat atau kualitas dari sesuatu yang bermanfaat bagi manusia, baik secara jasmani maupun rohani. Sehingga atas dasar inilah, nilai dijadikan landasan, alasan, atau motivasi dalam bersikap dan bertingkah laku, baik disadari maupun tidak.²

Menurut Fraenkel, nilai (*value*) adalah, “*An idea –a concept- about what someone think is importany in life.*” Yang artinya, “Nilai adalah sebuah pikiran (ide) atau konsep mengenai apa yang dianggap penting bagi seseorang dalam kehidupannya.³ Sedangkan Allport mendefinisikan nilai yang dikutip dari Kadarusmadi, menyatakan bahwa nilai merupakan kepercayaan yang dijadikan preferensi oleh manusia dalam setiap tindakannya, sehingga manusia menyeleksi atau memilih aktivitas berdasarkan nilai yang dipercayainya.⁴

Berbeda dengan Fraenkel, kamus Oxford mendefinisikan nilai dan mengaitkannya dengan keyakinan (*belief*). Menurut kamus ini, nilai diartikan

¹ Nina Putri Hayam Dey dan Brian L Djumanty, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Sleman: Deepublish Digital, 2023): 75.

² Darji Darmodiharjo dan Shidarta, *Pokok-Pokok Filsafat Hukum*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1995): 233.

³ Jack R. Fraenkel, *How to Teach About Values: An Analytic Approach*, (New Jersey: Prentice Hall, 1997): 6.

⁴ Agus Hasanuddin, ‘Analisis Nilai-Nilai Kepemimpinan Islam dalam Film “Sultan Agung”’ *Skripsi*, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2020: 27.

sebagai, “*beliefs of what is right and wrong and what is important life.*”⁵ Yang artinya, “Nilai adalah keyakinan tentang apa yang benar dan salah serta apa yang penting dalam kehidupan.” Di sini pengertian nilai memiliki makna yang lebih spesifik, yaitu sesuatu yang terkait dengan persoalan etika, moral, serta agama. Pengertian ini menjelaskan bahwa nilai adalah keyakinan terhadap benar atau salahnya suatu hal, bukan sekedar ide tentang suatu hal sebagaimana yang diungkapkan oleh Fraenkel.⁶ Dari beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, dapat dikatakan bahwa nilai merupakan petunjuk-petunjuk umum yang sudah berlangsung sejak lama dan berfungsi mengarahkan tingkah laku untuk mencapai kepuasan dalam kehidupan sehari-hari.⁷

2. Macam-Macam Nilai

Nilai diklasifikasikan ke dalam beberapa macam, di antaranya;⁸

- a. Dari segi sumbernya, nilai dibagi menjadi dua, yaitu:
 - 1) Nilai Ilahi. Adalah nilai yang dititahkan Tuhan melalui para Rasul, yang berbentuk iman, takwa, ataupun keadilan, yang diabadikan dalam wahyu-Nya. Nilai ini bersifat statis dan kebenarannya mutlak. Pada nilai Ilahi ini, tugas manusia adalah menginterpretasikan nilai-nilai itu dalam kehidupan sehari-hari sehingga ia mampu menjalankan ajaran agama yang dianutnya dengan baik.
 - 2) Nilai insani. Adalah nilai yang tumbuh dan berkembang atas kesepakatan manusia. Nilai ini bersifat dinamis, karena sifat

⁵ “Oxford Learner’s Dictionaries. Definition of Value,” accessed June 28, 2025, https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/value_1

⁶ Wendi Zarman, *Pendidikan IPA Berlandaskan Nilai Keimanan*, (Sleman: Deepublish, 2020): 20.

⁷ Ridho Hamzah, *Nilai-Nilai Kehidupan dalam Resepsi Masyarakat*, (Cianjur: Pusat Studi Pemberdayaan Informasi Daerah, 2019): 34.

⁸ Doni Putra, *Belajar Tadabbur Ilmu Karakter pada Lebah, Burung Gagak dan Singa (Kajian Tafsir Ayat-Ayat Fauna)* (Bogor: Guepedia, 2020): 89.

keberlakuan maupun kebenarannya relatif yang terbatas oleh ruang dan waktu.

- b. Dari segi sifatnya, nilai dibagi menjadi tiga macam, yaitu:
 - 1) Nilai subjektif. Adalah nilai yang merupakan reaksi subjek dan objek. Hal ini sangat bergantung kepada pengalaman dari masing-masing subjek tersebut.
 - 2) Nilai subjektif rasional (logis), yakni nilai-nilai yang merupakan esensi dari objek secara logis, yang dapat diketahui melalui akal sehat.
 - 3) Nilai objektif metafisik, yaitu nilai-nilai yang ternyata mampu menyusun kenyataan objektif seperti nilai-nilai agama.
- c. Dari bentuk dan tingkatannya, Yinger mengklasifikasikan nilai dalam tiga penampilan, yaitu:
 - 1) Nilai sebagai fakta watak, dalam artian sebagai indikasi seberapa jauh seseorang bersedia menjadikannya sebagai pegangan dalam pembimbingan dan pengambilan keputusan.
 - 2) Nilai sebagai fakta kultural (budaya), dalam artian sebagai indikasi yang diterimanya. Nilai tersebut dijadikan kriteria normatif dalam pengambilan keputusan oleh anggota masyarakat.
 - 3) Nilai sebagai konteks struktural dari nilai-nilai yang ada, baik sebagai fakta, watak, maupun sebagai fakta kultural yang dapat memengaruhi struktur sosial yang relevan.

Menurut M. Chabib Thoha, dalam bukunya, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, nilai dapat dibedakan dalam beberapa klasifikasi, antara lain:

- 1) Dilihat dari segi kebutuhan hidup manusia, nilai dibedakan menjadi nilai biologis, nilai keimanan, nilai cinta kasih, nilai harga diri, dan nilai jati diri.
- 2) Dilihat dari kemampuan jiwa manusia untuk menangkap dan mengembangkannya, nilai dibedakan menjadi nilai yang bersifat statik dan nilai yang bersifat dinamis.
- 3) Dilihat dari proses budaya, nilai dibedakan menjadi nilai ilmu pengetahuan, nilai ekonomi, nilai keindahan, nilai politik, nilai keagamaan, nilai kekeluargaan, dan nilai kerja sama.
- 4) Dilihat dari pembagiannya, nilai dibagi menjadi dua bagian yaitu nilai subjektif dan nilai-nilai obyektif metafisik.
- 5) Dilihat dari sumbernya, nilai dibagi menjadi nilai Ilahiyah (Ubudiyah dan Mu'amalah) dan nilai insaniyah.
- 6) Dari segi ruang lingkup dan keberlakuannya, nilai dibagi menjadi dua, yaitu nilai universal dan nilai lokal.⁹

3. Fungsi Nilai

Setiap manusia memiliki sikap positif terhadap nilai tertentu. Sikap itulah yang akan menjadi cerminan dari orientasinya terhadap nilai tersebut. Nilai mempunyai fungsi yang amat penting dalam kehidupan manusia. Beberapa di antaranya disebutkan oleh Milton Rokeach, seorang psikolog sosial Amerika, bahwa nilai mempunyai fungsi sebagai berikut:¹⁰

- a. Fungsi sebagai standar. Nilai berfungsi sebagai standar yang menunjukkan tingkah laku dari berbagai cara, yaitu: (1) membawa individu untuk mengambil posisi khusus dalam masalah sosial, (2) memengaruhi individu

⁹ M. Chabib Thoha, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, (Yogyakarta: Pusat Pelajar, 1996): 63.

¹⁰ Dalil Adisubroto, "Nilai: Sifat dan Fungsinya" *Buletin Psikologi*, No. 2 (1993): 31-32.

dalam memilih suatu ideologi politik atau agama, (3) menunjukkan gambaran-gambaran *self* terhadap orang lain, (4) menilai dan menentukan kebenaran dan kesalahan atas diri sendiri maupun orang lain, (5) sebagai pusat pengkajian tentang perbandingan, (6) memengaruhi dan mengubah seseorang, (7) sebagai standar dalam proses rasionalisasi.

- b. Nilai berfungsi sebagai rencana umum dalam penyelesaian konflik dan pengambilan keputusan. Karena salah satu fungsi nilai adalah membantu rasionalisasi yang merupakan salah satu usaha individu dalam mencegah ataupun mengatasi konflik.
- c. Nilai sebagai motivasional. Kuatnya komponen motivasional dapat memengaruhi tingkah laku seseorang. Contohnya nilai instrumental, mengandung motivasi karena mode tingkah laku yang diidealisasikan dari nilai seseorang merupakan instrumen untuk tujuan akhir. Nilai terminal, juga mengandung motivasi karena menggambarkan tujuan yang lebih tinggi dari tujuan-tujuan biologis yang sifatnya sesaat.
- d. Nilai sebagai penyesuaian. Karena nilai mempunyai isi yang diarahkan langsung kepada cara bertingkah laku serta tujuan akhir yang berorientasi kepada penyesuaian.
- e. Nilai sebagai *ego defensive*. Nilai dapat membantu proses rasionalisasi, yang merupakan salah satu dari bentuk *ego defence mechanism*.
- f. Nilai sebagai pengetahuan atau aktualisasi diri. Nilai instrumental dan terminal tertentu secara eksplisit ataupun implisit melibatkan fungsi aktualisasi diri. Fungsi pengetahuan berarti pencarian kebutuhan untuk mengerti, kecenderungan terhadap kesatuan persepsi dan keyakinan yang

lebih baik untuk melengkapi kejelasan dan konsistensi. Kalau diperhatikan, tujuan akhir nilai adalah sebagai suatu kebijaksanaan dan suatu perasaan kesempumaan serta cara bertingkah laku secara independen, konsisten, dan kompeten. yang berarti suatu aktualisasi diri berdasarkan cara-cara yang logis, cerdas dan imajinatif.

Nilai mempunyai peranan yang begitu penting di dalam kehidupan manusia. Sebab, nilai dapat menjadi acuan dalam menjalani hidup, pedoman dalam menyelesaikan konflik, memberikan motivasi serta membentuk cara pandang hidup. Nilai dapat dirasakan dalam diri pribadi masing-masing sebagai daya pendorong atau prinsip-prinsip yang menjadi landasan dalam bertindak. Dengan keberadaan nilai, kehidupan menjadi lebih terarah, jelas, serta seseorang akan lebih menyadari bahwa setiap tindakan yang dilakukan akan dinilai oleh orang lain. Sehingga, nilai mendorong individu untuk senantiasa berbuat baik dan memberikan manfaat dalam kehidupan.¹¹

B. Tinjauan Umum Tentang Keseimbangan Hidup

1. Definisi Keseimbangan Hidup

Keseimbangan berasal dari kata dasar imbang, yang memiliki arti setimbang; sebanding; sama (berat, derajat, ukuran, dan sebagainya).¹² Maksudnya, seimbang adalah kondisi di mana berbagai elemen memiliki bobot, ukuran, atau derajat yang setara dan saling menyeimbangkan sehingga tercipta keadaan yang stabil dan harmonis. Keseimbangan dapat memiliki arti beragam sesuai konteks yang menyertainya. Dalam konteks kehidupan, keseimbangan hidup adalah kondisi di mana seseorang mampu membagi waktu

¹¹ Dalil Adisubroto: 32.

¹² "Kamus Besar Bahasa Indonesia Online." accessed May, 5, 2025.

dan perhatian secara proporsional antara berbagai aspek kehidupannya, terutama antara kehidupan pribadi (seperti keluarga, sosial, dan spiritual) dan pekerjaan atau karier, sehingga tercipta harmoni dan kestabilan dalam menjalani hidup.

Dalam konteks yang lebih luas, keseimbangan hidup juga mencakup kemampuan menjaga keselarasan antara kebutuhan spiritual, fisik, emosional, dan sosial agar tidak ada aspek yang terlalu dominan atau terabaikan. Misalnya, dalam ajaran Islam, keseimbangan hidup berarti menjaga harmoni antara kehidupan duniawi dan spiritual agar hidup berjalan seimbang dan harmonis, serta menghindari sikap ekstrem yang dapat merusak kesehatan fisik dan mental.

Hidup seimbang berarti hidup dengan menjaga dua bentuk keseimbangan, yaitu keseimbangan internal dan keseimbangan eksternal. Keseimbangan internal adalah keseimbangan dalam memenuhi hak diri sendiri. Di dalam diri manusia terdapat empat dimensi, yaitu dimensi fisik, emosional, mental, dan spiritual. Sementara keseimbangan eksternal adalah keseimbangan dalam memenuhi hak-hak orang di sekitar.¹³

2. Keseimbangan Hidup Menurut Tokoh Intelektual Islam

Keseimbangan dalam konteks Islam artinya keseimbangan yang berlandaskan pada al-Qur'an dan hadis.¹⁴ Islam mendefinisikan keseimbangan sebagai kemampuan untuk merenungkan kehidupan dunia dan akhirat.¹⁵ Dalam

¹³ Akhirudin, *Hidup Seimbang Hidup Bahagia*, (Tangerang: Gemilang, 2015): 17.

¹⁴ Nur Lailatul Lusiana, 'Keseimbangan Hidup dalam Tal-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy' *Mushaf*, 4.3, 2024: 445.

¹⁵ Nabila Nur Maharsiwi, 'Pengaruh Work Life Balance Dalam Perspektif Islam Terhadap Intention To Remain Pada Generasi Millennial : Mediasi Psychological Well-Being (Studi Kasus PT Pos Indonesia KCU Surakarta)' Skripsi UIN Raden Mas Said, 2023: 18.

penelitian yang dilakukan oleh Nur Lailatul Lusiana, dkk., landasan keseimbangan hidup manusia dalam al-Qur'an tercantum dalam Qs. al-Qaṣaṣ: 77. Umat Islam diperintahkan untuk tidak melupakan bagian dari dunia sambil tetap berupaya untuk mendapatkan akhirat. Ini menunjukkan bahwa berusaha untuk kehidupan dunia bukanlah hal yang terlarang, asalkan tidak menjauhkan manusia dari tujuan spiritual dan akhirat.¹⁶

Dalam Islam, keseimbangan hidup disebut *tawazun* yang berarti menyeimbangkan segala aspek kehidupan tanpa condong pada salah satu aspek dengan berlandaskan pada al-Qur'an dan Hadis.¹⁷ Hal ini mencerminkan bahwa Islam bukanlah agama yang hanya terbatas pada ibadah, tetapi merupakan agama yang terintegrasi termasuk keseimbangan dalam transaksi keuangan dan keluarga serta aspek-aspek kehidupan lainnya.¹⁸

Menurut Yusuf Qardhawi, keseimbangan adalah karakteristik yang harus dipegang umat Islam dalam menjalani kehidupan karena termasuk dalam perintah al-Qur'an. Keseimbangan dalam konteks ini adalah keseimbangan yang menyeluruh pada semua aspek kehidupan, seperti keseimbangan antara aspek ideologi dan praktis, keseimbangan antara roh dan materi, antara akal dan hati, antara dunia dan akhirat, antara hak dan kewajiban, antara individu dan masyarakat, dan sebagainya.¹⁹

Quraish Shihab, dalam bukunya, *Wasathiyah Wawasan Islam Tentang Moderasi Beragama*, setelah menampilkan beberapa definisi dari para pakar

¹⁶ Nur Lailatul Lusiana, 'Keseimbangan Hidup dalam Tal-Qur'an: Telaah Tafsir Tarbawy' *Mushaf*, 4.3, 2024: 445.

¹⁷ Karina Nur Laila, M. Mukhid Mashuri, 'Konsep Keseimbangan Hidup Sebagai Solusi Burnout Dalam Al-Qur'an (Analisis Deskriptif QS. Al-Qashash Ayat 77)', *Mafhum*, 9.2 (2024): 11.

¹⁸ Nabila Nur Maharsiwi: 19-20.

¹⁹ Yusuf Qardhawi, 'Karakteristik Islam Kajian Analitik'. Terjemahan Rofi Munawwar dan Tujuddin. Surabaya: Risalah Gusti, 1994: 145.

Islam, beliau menyimpulkan bahwa keseimbangan yang disebut *wasathiyah* dalam bahasa Arab adalah keseimbangan dalam segala persoalan hidup duniawi dan ukhrawi yang harus disertai supaya menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi berdasarkan petunjuk agama dan kondisi objektif yang sedang dialami.²⁰

Hamka mengingatkan pentingnya menjaga keseimbangan dalam kehidupan. Keseimbangan di sini termasuk keseimbangan antara kebutuhan materi dan kebutuhan spiritual, karena pada hakikatnya tujuan hidup manusia adalah memperoleh kebahagiaan sejati. Kebahagiaan sejati bukanlah sekadar hasil dari akumulasi harta atau kekuasaan semata, melainkan dari relasi kita dengan sang pencipta serta memiliki budi yang mulia sebagai manusia.²¹

3. Bentuk-Bentuk Keseimbangan Hidup dalam al-Qur'an

Al-Qur'an merupakan kitab suci umat Islam yang di dalamnya mengandung firman Allah sebagai petunjuk manusia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Di dalam al-Qur'an terkandung pesan-pesan agar manusia dapat menjaga keseimbangan hidupnya sebagai bentuk penjagaan terhadap harmonisasi kehidupan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fauziah Nurdin, terdapat beberapa konsep keseimbangan yang terkandung dalam ayat-ayat al-Qur'an, yaitu²²:

a. Keseimbangan dalam Hukum Alam

Terdapat dalam Qs. al-Mulk: 3

²⁰ A Bariroh, '... M. Quraish Shihab Dan Relevansinya Dengan Materi Pai Kelas XI (Analisis Buku Wasathiyah: Wawasan Islam Tentang Moderasi ...)', *Skripsi*, 2021: 90.

²¹ Muhammad Malik Fajar, "Tujuan Hidup Manusia Menurut Hamka" *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2024: 71.

²² Fauziah Nurdin, 'Islam Dan Konsep Keseimbangan Dalam Lini Kehidupan', *Proceedings Icis 2021*, 1.1 (2022): 512–513.

الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَوتٍ فَإِذْ جَعَلَ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِنْ فُطُورٍ

(Dia juga) yang menciptakan tujuh langit berlapis-lapis. Kamu tidak akan melihat pada ciptaan Tuhan Yang Maha Pengasih ketidakseimbangan sedikit pun. Maka, lihatlah sekali lagi! Adakah kamu melihat suatu cela?

b. Keseimbangan dalam Bidang Hukum Alam yang Berpasang-Pasangan

Tercantum dalam Qs. Yasin: 36

سُبْحٰنَ الَّذِي خَلَقَ الْاَزْوَاجَ كُلَّهَا مِمَّا تُنْبِتُ الْاَرْضُ وَمِنْ اَنْفُسِهِمْ وَمِمَّا لَا يَعْلَمُوْنَ

Mahasuci (Allah) yang telah menciptakan semuanya berpasang-pasangan, baik dari apa yang ditumbuhkan oleh bumi dan dari diri mereka sendiri maupun dari apa yang tidak mereka ketahui.

c. Keseimbangan dalam Bidang Penggunaan Indra, Akal, dan Hati

Tercantum dalam Qs. al-Hajj: 46

اَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْاَرْضِ فَتَكُوْنُ لَهُمْ قُلُوْبٌ يَعْقِلُوْنَ بِهَا اَوْ اَذَانٌ يَسْمَعُوْنَ بِهَا فَاِنَّهَا لَا تَعْمَى الْاَبْصَارُ وَلٰكِنْ تَعْمَى الْقُلُوْبُ الَّتِي فِي الصُّدُوْرِ

Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.

d. Keseimbangan dalam Bidang Ekonomi

Terdapat dalam Qs. az-Zariyat: 19

وَفِيْ اَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُوْمِ

Pada harta benda mereka ada hak bagi orang miskin yang meminta dan yang tidak meminta.

e. Keseimbangan dalam Bidang Moral

Terdapat dalam Qs. asy-Syams: 7-9

وَنَفْسٍ وَّمِمَّا سَوَّاهَا () فَالْهَمَّهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوَاهَا () قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ()

dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)

f. Keseimbangan dalam Menghadapi Dunia dan Akhirat

Terdapat dalam Qs. al-Qasas: 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 pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

C. Teori Psikologi Positif PERMA Martin Seligman

1. Biografi dan Intelektualitas Martin Seligman

Nama lengkapnya adalah Martin Elias Pete Seligman, atau yang lebih dikenal dengan nama Martin Seligman. Ia merupakan seorang psikolog Amerika yang dikenal sebagai pelopor dan pendiri psikologi positif modern, bersama Mihaly Csikszentmihalyi. Martin Seligman lahir pada 12 Agustus 1942 di Albany, New York, dan berasal dari keluarga Yahudi. Ia menempuh pendidikan di Princeton University serta meraih gelar Ph.D. di bidang psikologi dari University of Pennsylvania pada tahun 1967.²³

Seligman terkenal karena teorinya tentang *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) serta kontribusinya dalam riset optimisme dan pencegahan depresi. Pada tahun 1996, ia terpilih sebagai Presiden American Psychological Association (APA) dan selama masa jabatannya

²³ Imam Ariansyah, “Kebahagiaan Ditinjau dari Psikologi dan Islam: Telaah Pemikiran Seligman dan Al-Ghazali (Studi Komparatif)” *Skripsi*, UIN Antasari, 2018: 29-30.

mengusung psikologi positif sebagai fokus utama, yaitu studi ilmiah tentang kebahagiaan, kekuatan karakter, dan kesejahteraan manusia.²⁴

2. Teori PERMA Seligman

Teori PERMA Martin Seligman menekankan lima komponen utama kesejahteraan psikologis yang saling berkontribusi membangun kebahagiaan dan perkembangan positif individu. PERMA adalah singkatan dari:

1. *Positive Emotion* (Emosi Positif): Meliputi perasaan seperti harapan, kegembiraan, cinta, dan rasa syukur yang dapat dipupuk untuk meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan psikologis.
2. *Engagement* (Keterlibatan): Kondisi di mana seseorang sangat terlibat dan menikmati aktivitas sehingga mengalami “*flow*” atau aliran waktu yang membuat fokus dan puas.
3. *Relationships* (Hubungan): Pentingnya memiliki hubungan sosial yang positif dan mendukung dengan orang lain.
4. *Meaning* (Makna): Memiliki tujuan hidup yang lebih besar dan merasa hidup bermakna.
5. *Accomplishment* (Pencapaian): Meraih tujuan dan prestasi yang memberikan rasa keberhasilan dan kepuasan

Seligman mengembangkan teori ini sebagai bagian dari psikologi positif yang berfokus pada aspek-aspek yang membuat hidup layak dijalani, bukan hanya mengatasi penyakit mental. PERMA tidak hanya mengukur kebahagiaan subjektif, tetapi juga mencakup aspek eudaimonik (makna dan pencapaian) dan

²⁴ Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal” *Raustan Fikir*, 13.2 (2017): 362-363.

hedonik (emosi positif), sehingga memberikan gambaran kesejahteraan yang lebih komprehensif.

Kajian empiris menunjukkan bahwa kelima komponen PERMA berhubungan positif dengan kesehatan fisik, kepuasan hidup, vitalitas, dan menurunkan tekanan psikologis. Oleh karena itu, pengembangan dan penerapan teori ini dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan di era disrupsi, dapat membantu membangun kebahagiaan, keberdayaan, dan optimisme. Selain itu, Seligman juga mengembangkan model PERMA+ dengan menambahkan faktor pendukung seperti optimisme, aktivitas fisik, nutrisi, dan tidur untuk mencapai kesejahteraan yang lebih lengkap. Secara keseluruhan, kajian teori PERMA menunjukkan bahwa kesejahteraan adalah hasil dari keseimbangan dan pengembangan kelima pilar tersebut yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam kehidupan.²⁵

D. Tafsir *Tahliī*

1. Pengertian

Untuk dapat memahami kandungan al-Qur'an, baik dari sisi tersurat maupun tersiratnya, serta dalam pandangan ahli tafsir, penting untuk mengetahui dan memahami model atau metodologi penafsiran al-Qur'an. Secara garis besar, dalam penafsiran al-Qur'an, terdapat 4 metode yang digunakan, yaitu metode *tahliī/tartībī*, metode *ijmālī*, metode *muqārin*, dan metode *mauḍū'i* (tematik).²⁶

Kata *tahliī* berasal dari bahasa Arab, *ḥalalla-yuḥalillu-tahliīlan* yang berarti membuka sesuatu. Tidak ada sesuatu pun yang tertutup darinya. Dari

²⁵ Jusmiati: 366-372.

²⁶ Khairuddin, Muh. Jauhari "Metodologi Tafsir dalam Al-Qur'an" *Jurnal Ilmiah Kreatif*, 19.2 (2021): 57.

sini dapat difahami bahwa arti kata *tahfīfī* berarti membuka sesuatu yang tertutup atau yang terikat dan mengikat sesuatu yang berserakan agar tidak terlepas atau tercecer. Secara istilah, tafsir *tahfīfī* adalah metode yang digunakan seorang mufassir dalam menyingkap ayat sampai pada kata per katanya dan melihat petunjuk ayat dari berbagai segi, serta menjelaskan keterkaitan kata dengan kata lainnya dalam satu ayat atau beberapa ayat.²⁷

Dengan metode ini, seorang mufassir akan mengungkap makna setiap kata dan susunan kata secara rinci dalam setiap ayat yang dilaluinya dalam rangka memahami ayat tersebut secara koheren dengan rangkaian ayat di sekitarnya tanpa beralih pada ayat-ayat lain yang berkaitan dengannya kecuali sebatas untuk memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap ayat tersebut. Dalam metode ini, penafsir akan memaparkan penjelasan menggunakan pendekatan dan kecenderungan yang sesuai dengan pendapat yang mufassir adopsi. Pendekatan yang digunakan bisa pendekatan bahasa, rasio, riwayat maupun isyarat.²⁸

2. Sejarah dan Perkembangan

Sejarah perkembangan tafsir dimulai sejak masa Nabi Muhammad dan sahabat. Pada masa itu, penafsiran ayat-ayat al-Qur'an dilakukan secara *ijmāli*, artinya tidak memberikan rincian yang memadai. Dalam menafsirkan al-Qur'an, mereka pada umumnya sulit menemukan uraian yang detail. Maka, tidak keliru jika dikatakan bahwa metode yang pertama kali digunakan dalam

²⁷ Taufikur Rohman, dkk., *Metodologi Tafsir Al-Qur'an*, (Padang: Azzia Karya Bersama, 2025): 24.

²⁸ Kusroni, "Mengenal Ragam Pendekatan, Metode, dan Corak dalam Penafsiran Al-Qur'an," *Kaca*, 9.1 (2019): 93.

menafsirkan al-Qur'an adalah *ijmā'ī*.²⁹ Keilmuan dalam menafsirkan al-Qur'an terus berkembang, yang diikuti oleh metode *tahfīfī* dengan mengambil bentuk *al-ma'tsur*, kemudian berkembang lagi dan mengambil bentuk *al-ra'y*. Walaupun jika dilihat dari kitab tafsir generasi pertama, metode *tahfīfī* menjadi metode pertama yang digunakan dalam kitab tafsir, yaitu kitab *Jami Al-Bayan*, dari Ath-Thabari. Tafsir dalam bentuk *tahfīfī* ini kemudian terus berkembang sehingga mengkhususkan kajiannya dalam bidang-bidang tertentu, seperti fiqih, tasawuf, bahasa, dan sebagainya.³⁰

3. Langkah-Langkah

Secara umum, langkah-langkah penafsiran dengan metode *tahfīfī* adalah sebagai berikut:³¹

- a. Memberikan keterangan terkait status ayat atau surah yang akan ditafsirkan dari segi *makkiyah* dan *madaniyyah*.
- b. Menjelaskan *munasabah* ayat atau surah.
- c. Menjelaskan *asbāb al-nuzūl* ayat apabila terdapat riwayat mengenainya.
- d. Menjelaskan makna *al-mufradat* dari masing-masing ayat, serta unsur-unsur bahasa Arab lainnya, seperti dari segi *i'rab* dan *balaghah*-nya, *fashahah*, *bayan*, dan *i'jaz*-nya.
- e. Menguraikan kandungan ayat secara umum dan maksudnya.
- f. Merumuskan dan menggali hukum-hukum yang terkandung di dalam ayat-ayat tersebut.

²⁹ Hujar A. H. Sanaky, "Metode Tafsir (Perkembangan Metode Tafsir Mengikuti Warna atau Corak Mufassirin," *Jurnal Al-Mawarid*, Edisi 18 (2008): 268.

³⁰ Abdur Rokhim Hasan, *Paradigma Baru Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, (Jakarta: PTIQ Jakarta, 2023): 265.

³¹ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Riau: Daulat Riau, 2013): 74.

4. Kelebihan Metode *Tahfīfī*

Metode *tahfīfī* memiliki beberapa kelebihan, di antaranya:

- a. Metode ini banyak digunakan oleh para mufassir, terutama pada zaman klasik dan pertengahan, sekalipun ragam dan coraknya berbeda-beda.³²
- b. Memiliki ruang lingkup yang luas.

Metode analisis atau *tahfīfī* mempunyai ruang lingkup yang cukup luas, karena metode ini menjelaskan berbagai aspek yang dikandung oleh ayat, seperti makna kosa kata, kajian *munasabah*, *asbāb al-nuzūl*, segi *ke-balaghah-an*, dan hal-hal lainnya yang berhubungan dengan ayat atau apa saja yang bisa diungkap pada ayat yang dibahas. Metode ini juga dapat digunakan oleh mufasir dalam dua bentuk, *al-ma'tsur* dan *al-ra'yu*, *al-ra'yu*, yang dapat dikembangkan lagi dalam berbagai penafsiran sesuai dengan keahlian masing-masing mufasir. Sebagai contoh : ahli bahasa, misalnya, mendapat peluang yang luas untuk menafsirkan al-Qur'an dari pemahaman kebahasaan, seperti *Tafsir al-Nasafi*, karangan Abu al-Su'ud. Ahli *qirā'at* seperti Abu Hayyan, menjadikan *qirā'at* sebagai titik tolak dalam penafsirannya. Demikian pula ahli fisafat, kitab tafsir yang didominasi oleh pemikiran-pemikiran filosofis, seperti Kitab Tafsir al-Fakhr al-Razi. Ataupun mereka yang cenderung dengan sains dan teknologi menafsirkan al-Qur'an dari sudut teori-teori ilmiah atau sains seperti Kitab *Tafsir al-Jawahir* karangan al-Tanthawi al-Jauhari, dan seterusnya.³³

- c. Memuat berbagai ide

³² Suprapno, dkk., *Tafsir Ayat-Ayat Tarbawi (Kajian Ayat-Ayat Pendidikan)*, (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2021): 30.

³³ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Riau: Daulat Riau, 2013): 74-75.

Metode analitis relatif memberikan kesempatan yang luas kepada mufasir untuk mencurahkan ide-ide dan gagasannya dalam menafsirkan al-Qur'an. Itu berarti, pola penafsiran metode ini dapat menampung berbagai ide yang terpendam mufasir, termasuk yang ekstrim pun dapat ditampungnya. Dengan terbukanya pintu selebar-lebarnya bagi mufasir untuk mengemukakan pemikiran-pemikirannya dalam menafsirkan al-Qur'an, maka lahirlah kitab tafsir berjilid-jilid seperti kitab *Tafsir al-Thabari* [15 jilid], *Tafsir Ruh al-Ma'ani* [16 jilid], *Tafsir al-Fakhr al-Razi* [17 jilid], *Tafsir al-Maraghi* [10 jilid], dan lain-lain.³⁴

5. Kekurangan Metode *Tahfīfī*

Di samping memiliki kelebihan, metode *tahfīfī* juga memiliki kekurangan. Berikut merupakan kekurangan metode *tahfīfī*:

a. Menjadikan petunjuk al-Qur'an bersifat parsial

Metode *tahfīfī* membuat petunjuk al-Qur'an bersifat parsial atau terpecah-pecah, seakan-akan al-Qur'an terlihat memberikan pedoman secara tidak utuh, tidak mendalam, dan tidak konsisten sebab penafsiran yang diberikan pada suatu ayat berbeda dengan penafsiran yang diberikan pada ayat lain yang sama dengannya.³⁵

b. Melahirkan penafsiran yang subyektif

Metode *tahfīfī* memberi peluang yang luas kepada mufasir untuk mengemukakan ide-ide dan pemikirannya. Sehingga, kadang-kadang mufasir tidak sadar bahwa dia tidak menafsirkan al-Quran secara subyektif, dan tidak mustahil pula ada di antara mereka yang menafsirkan al-Qur'an

³⁴ Jani Arni: 75.

³⁵ Suprapno, dkk.; 31.

sesuai dengan kemauan hawa nafsunya tanpa mengindahkan kaidah-kaidah atau norma-norma yang berlaku.³⁶

c. Penjelasan dalam beberapa kitab-kitab tafsir *tahlīlī* terkesan bertele-tele, karena semua yang ada dalam benak mufassir ingin dijelaskan, sehingga menyebabkan kejenuhan pembaca. Padahal penjelasan yang disajikan tidak pernah tuntas karena terfokus pada ayat yang dibahas tanpa mengaitkannya dengan ayat lain yang memiliki keterikatan.³⁷

d. Tidak mampu memberi jawaban tuntas terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi.

e. Masuknya pemikiran Israiliyat

Metode *tahlīlī* tidak membatasi mufassir dalam mengemukakan pemikiran-pemikiran tafsirnya. Maka, berbagai pemikiran dapat masuk ke dalamnya, tidak terkecuali pemikiran Israiliyat. Sepintas, kisah-kisah Israiliyat tidak ada persoalan, selama tidak dikaitkan dengan pemahaman al-Qur'an. Akan tetapi, bila dihubungkan dengan pemahaman kitab suci, timbul masalah karena akan membentuk opini bahwa apa yang dikisahkan di dalam cerita itu merupakan maksud dari firman Allah, atau petunjuk Allah, padahal belum tentu cocok dengan yang dimaksud Allah di dalam firman-Nya.³⁸

³⁶ Jani Arni: 76.

³⁷ Rosalinda, "Tafsir Tahlili: Sebuah Metode Penafsiran Al-Qur'an" *Hikmah*, 15.2, (2019): 191.

³⁸ Jani Arni: 76.