

KONSEP KEBAHAGIAAN

PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN

Anisatul Fikriyah Aprilianti¹
anisatul@staialakbarsurabaya.ac.id

Abstrak : Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam kehidupannya. Dalam ilmu psikologi, kebahagiaan merupakan bagian dari kehidupan manusia dari aspek kejiwaan. Sedangkan dalam al-Qur'an kebahagiaan disebutkan dengan term *al-falāḥ*. Kata *al-falāḥ* beserta derivasinya disebutkan dalam al-Qur'an sebanyak empat puluh kali. Konsep kebahagiaan yang dipaparkan dalam tulisan ini adalah menurut hasil korelasi dua perspektif yaitu psikologi dan al-Qur'an, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif. Dalam al-Qur'an kebahagiaan adalah berkaitan dengan urusan dunia dan akhirat, hal ini juga disebutkan dalam teori psikologi. Selanjutnya, faktor agama atau tingkat religiusitas seseorang menurut Seligman mempengaruhi kebahagiaan, hal ini dijawab dengan al-Qur'an bahwa karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falāḥ* (kebahagiaan) diantaranya adalah orang-orang yang beriman dan bertakwa. Menurut Seligman, Lazarus, Isen, Myers dan Averill diantara cara untuk bahagia yaitu memiliki kemampuan sosial yang baik, membuat langkah-langkah progres untuk merealisasikan suatu tujuan, bersikap optimis, tidak pernah berhenti untuk berharap dan berusaha. Hal ini sejalan dengan pendapat Sayyid Quṭb dan dalam al-Qur'an disebutkan bahwa *al-falāḥ* dapat dicapai dengan jihad (bersungguh-sungguh) dan bekerja keras sebagai upaya untuk meraih kebahagiaan itu.

Kata Kunci : kebahagiaan, psikologi, al-Qur'an, *al-falāḥ*.

Abstract : Happiness is one of the goals that every human being wants to achieve in his life. In psychology, happiness is part of human life from the psychological aspect. Whereas in the al-Qur'an happiness is mentioned by the term *al-falāḥ*. The word *al-falāḥ* and its derivatives are mentioned in the Qur'an forty times. The concept of happiness described in this paper is based on the results of the correlation between two perspectives, namely psychology and the Qur'an, resulting in a comprehensive understanding. In the Qur'an, happiness is related to the affairs of the world and the hereafter, this is also mentioned in psychological theory. Furthermore, the religious factor or the level of one's religiosity according to Seligman affects happiness, this is answered by the al-Qur'an that the character so that people can achieve *al-falāḥ* (happiness) includes people who are faithful and pious. According to Seligman, Lazarus, Isen, Myers and Averill, among the ways to be happy are having good social skills, making progress steps to realize a goal, being optimistic, never stopping to hope and try. This is in line with the opinion of Sayyid Quṭb and in the al-Qur'an it is stated that *al-falāḥ* can be achieved by jihad (earnestly) and working hard as an effort to achieve that happiness.

Keywords: happiness, psychology, al-Qur'an, *al-falāḥ*

¹ Dosen STAI al-Akbar Surabaya

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam kehidupannya. Terdapat banyak persepsi dalam memahami kebahagiaan dalam hidup. Hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman tentang kebahagiaan itu sendiri. Sebagian orang menganggap bahwa pencapaian kebahagiaan dalam hidup adalah merujuk pada pencapaian materi yang berlimpah. Ada yang menganggap pencapaian posisi tertinggi dari sebuah hierarki. Ada pula yang menganggap bahwa pencapaian kebahagiaan merujuk pada sesuatu yang abstrak, seperti kebahagiaan hidup, kedamaian, keseimbangan, keberuntungan, kemenangan dan sebagainya.

Berbagai persepsi tentang kebahagiaan seperti yang disebutkan di atas, menyebabkan manusia di era dewasa ini berlomba-lomba untuk mencapai hal tersebut. Manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan materi yang berlimpah untuk mendapatkan harta kekayaan. Manusia berlomba-lomba untuk mencapai posisi tertinggi dalam sebuah hierarki untuk menduduki jabatan tertentu. Manusia berlomba-lomba untuk mendapatkan kebahagiaan hidup berupa kemenangan dalam berbagai hal terutama yang bersifat duniawi. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan sosial antara manusia satu dengan yang lainnya karena banyak terjadi persaingan yang tidak sehat untuk meraih kebahagiaan menurut persepsi mereka itu. Dalam mencapai kebahagiaan menurut persepsi mereka itu, maka mereka akan menghalalkan berbagai cara tanpa peduli dengan sesama manusia yang lain. Sehingga jika tidak tercapai tujuan mereka malah menimbulkan banyak masalah seperti tekanan mental, depresi atau stress, sakit jiwa, masalah sosial seperti kriminalitas, kesenjangan sosial dan sebagainya.

Konsep tentang kebahagiaan dibahas dalam ilmu psikologi, karena kebahagiaan merupakan bagian dari kehidupan manusia dari aspek kejiwaan. Sehingga banyak tokoh-tokoh ilmu psikologi yang membuat konsep tentang kebahagiaan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan bahagia, terdapat kesenangan dan ketenteraman hidup baik lahir dan batin.

Sebagai umat Islam yang berpedoman dengan al-Qur'an dalam kehidupan, dijelaskan bahwa al-Qur'an turun tidak dalam suatu ruang dan waktu yang hampa akan nilai, melainkan di dalam masyarakat yang sarat dengan berbagai nilai budaya dan religius. Islam dalam arti agama yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW lahir bersama dengan turunnya al-Qur'an lima belas abad yang lalu.

Al-Qur'an di dalamnya terdapat berbagai macam petunjuk baik yang berkaitan dengan teologi, hukum, sosial, bahkan yang bersifat pribadi (psikis), salah satunya adalah tentang *al-falāḥ* (kebahagiaan). Dalam petunjuk-petunjuk al-Qur'an itu merupakan *problem solving* bagi berbagai permasalahan kehidupan manusia, salah satunya *problem solving* dalam masalah kebahagiaan manusia khususnya umat Islam.

Agar kebahagiaan dapat dicapai oleh manusia maka dalam tulisan ini akan dibahas konsep kebahagiaan perspektif psikologi dan al-Qur'an serta korelasi antara keduanya.

PEMBAHASAN

1. Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi

Lazarus mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut di atas maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Definisi yang dikemukakan oleh Lazarus tersebut menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka untuk masuk dan berada dalam ruang logika dan kognitif manusia sehingga dapat direalisasikan dengan langkah yang jelas.²

Secara lebih lanjut, Lazarus juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi di sisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain. Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar.³

Siapa yang tidak ingin bahagia? Richards pernah melakukan penelitian dimana tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia. Tentu saja hal tersebut banyak benarnya. Kebahagiaan memiliki sumbangsih yang besar agar hidup terasa lebih bermakna. Kaya dan memiliki banyak uang tentu masalah lain karena menjadi kaya belum tentu merasa bahagia.⁴

² R.E. Franken, *Human Motivation*, (Belmont: Wadsworth, 2002), 85

³ Ibid.

⁴ A. Arkoff, *Psychology and Personal Growth*, (Boston: Allyn and Bacon, 1975), 47

Martin Seligman, presiden *American Psychological Association*, tahun 1998 mendirikan cabang ilmu baru, *Positive Psychology*. Benang merah pemikiran Seligman adalah bagaimana memanfaatkan psikologi sebagai cara untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidup. Inilah yang disebutnya sebagai Psikologi Positif yang berbeda dari ilmu psikologi pada umumnya yang lebih melihat psikologi sebagai alat untuk menyembuhkan trauma dan penyakit-penyakit kejiwaan.

Menurut Seligman, definisi kebahagiaan adalah konsep subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda-beda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Kebahagiaan sesungguhnya merupakan hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan.⁵

Seligman mengatakan ada tiga cara untuk bahagia: Pertama, *Have a Pleasant Life (Life of Enjoyment)*: Memiliki hidup yang menyenangkan, mendapatkan kenikmatan sebanyak mungkin. Hal ini mungkin cara yang ditempuh oleh kaum hedonis. Tapi pada takaran yang pas, cara ini bisa sangat membahagiakan. Kedua, *Have a Good Life (Life of Engagement)*: Dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*. Terlibat dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang positif hingga timbul perasaan *flow (focused, concentrated)*. Merasa terserap dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, bahkan sampai tidak merasakan apapun, karena sangat menikmati kegiatan itu. Fenomena ini diteliti secara khusus oleh rekan Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi. Ketiga, *Have A Meaningful Life (Life of Contribution)*: Memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Menjadi bagian dari organisasi atau kelompok, tradisi atau gerakan tertentu. Merasa hidup memiliki makna yang lebih tinggi dan lebih abadi dibanding diri kita sendiri.

Tiga hal inilah yg menjadi fokus kajian *positive psychology* yaitu bagaimana memiliki hidup yang bermakna, pekerjaan yang membuat *flow (focused, concentrated)*

⁵ Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Terj. Eva Yulia Nukman, (Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2005), 68

dan aktivitas yang dinikmati. Dalam istilah pelopor *positive psychology* di Monash University, Dianne A Vella-Brodrick: *Bake a Cake (life of engagement = flow), Eat a Cake (life of enjoyment) or Give a Cake (life of contribution)*.⁶

Untuk mendapatkan kebahagiaan seseorang harus memulai langkah awal dengan sesuatu yang dinamakan cinta. Berilah cinta, karena cinta adalah suatu bentuk penghargaan yang memperkuat intensitas hubungan sosial dengan sahabat, keluarga, pasangan dan bahkan teman kerja sehingga akan mempermudah mendapatkan kebahagiaan.⁷

Isen mengatakan bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik.⁸ Ahli lain, Blakeslee dan Grossarth-Maticcek dalam Heylighen menyebutkan bahwa orang-orang yang bahagia cenderung lebih jarang jatuh sakit dan lebih sedikit yang meninggal dibandingkan dengan orang-orang yang tidak bahagia.⁹

Tipikal orang-orang yang merasa bahagia telah diklasifikasikan oleh Myers dengan penjelasan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang (1) memiliki harga diri yang tinggi dengan menunjukkan kemampuan mereka serta mengekspresikan perasaan senang mereka, (2) memiliki kendali diri yang ditunjukkan dengan prestasi yang baik di sekolah, memiliki *coping* yang baik terhadap stres, (3) bersikap optimis dan berpikiran positif dan (4) bersikap relatif terbuka dengan lingkungan sekitarnya.¹⁰

Pada kenyataannya mungkin memang tidak sesederhana itu, namun sesungguhnya dapat terlihat jelas bahwa menjadi manusia yang bahagia akan jauh lebih bermanfaat dan bukan merupakan hal yang sulit. Sekarang tinggal manusia yang menjalani hidupnya untuk memilih menjadi bahagia dengan berusaha mendapatkannya atau tetap tenggelam dalam kepedihan dan khayalan semata.

Setidaknya manusia dapat memahami apa yang dikatakan Averill bahwa untuk bertahan dan mendapatkan apa yang diinginkan maka jangan pernah berhenti untuk berharap. Sebagai salah satu bentuk emosi positif, harapan dapat menjadi motivator dalam berperilaku. Harapan memberikan kekuatan dan membantu manusia dalam

⁶ Ibid.

⁷ A. Buss, *Psychological dimensions of the self*, (California: SAGE Publications, Inc., 2001), 112

⁸ T. Dalglish & Power, M., *Handbook of cognition and emotion*, (Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 1999), 176

⁹ Wahyu Rahardjo, "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran", *Jurnal Penelitian Psikologi*, No.2, Vol.12 (Desember, 2007), 135

¹⁰ D.G. Myers, *Exploring Social Psychology*, (New Jersey: McGraw-Hill, Inc., 1994), 92

melewati masa-masa sulit. Berharaplah maka kita tetap berusaha, terutama untuk memperoleh kebahagiaan yang kita dambakan.¹¹

2. Konsep Kebahagiaan Perspektif al-Qur'an

Dalam al-Qur'an konsep tentang kebahagiaan dijelaskan salah satunya adalah dengan menggunakan term *al-falāḥ*. Kata *al-falāḥ* tentunya tidak asing bagi umat Islam, karena setiap mendengar adhan terdapat salah satu bait yang berbunyi, “*ḥayya ‘ala al-falāḥ*”. Bait adhan ini menunjukkan bahwa setiap umat Islam diajak dan diperintahkan untuk mengejar *al-falāḥ* (kebahagiaan, keberuntungan, kemenangan). Hal ini berarti bahwa agama Islam menyerukan setiap umat Islam untuk meraih kebahagiaan dalam hidupnya.

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia telah menjelaskan *al-falāḥ*. *Al-falāḥ* yang dimaksud adalah keberuntungan hidup di dunia dan akhirat. Manusia diperintahkan untuk mengejar kebahagiaan ukhrawi, namun dengan tetap memberikan peringatan agar tidak lupa dengan kebahagiaan di dunia.¹²

Kata *al-falāḥ* pada dasarnya tersusun dari huruf-huruf *fa'– lam –ḥa'* dengan dua makna pokok, yaitu pecah, kebahagiaan dan kelanggengan atau keabadian.¹³ Secara leksikal, kata *al-falāḥ* berarti hasil yang baik, kemenangan, keselamatan dan baiknya keadaan.¹⁴

Al-Aṣḥāḥani mengartikan *al-falāḥ* dengan suatu kemenangan dan tercapainya sesuatu yang secara umum terbagi menjadi dua, yaitu yang bersifat duniawi dan bersifat ukhrawi. Kebahagiaan duniawi berarti tercapainya kebahagiaan dan kemaslahatan hidup di dunia, misalnya ditemukannya suatu hujjah atau argumentasi terhadap problematika yang sudah, sedang atau yang akan datang bagi manusia dengan berbagai aspeknya, sikap rasional, modern atau populer terhadap perkembangan zaman, terciptanya perdamaian umat bagi semua pihak, tercapainya ketentraman dan sejenisnya seperti tercapainya kekayaan, jabatan, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi menurutnya terbagi atas empat hal, yaitu: a) keabadian yang tidak bisa rusak, b)

¹¹ R. Harre, & W.G. Parrot, *The Emotion: Social, Cultural and Biological Dimensions*, (London : SAGE Publications, Inc., 2000), 141

¹² Muhammad Shalikhin, *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam*, (Yogyakarta : Mutiara Media, 2008), 239

¹³ Abū al-Ḥusain Ahmad Ibn Fāris Ibn Zakariya, *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*, juz IV, (tp. : Dār al-Fikr, 1979), 450

¹⁴ Louis Ma'luf, *al-Munīd fī al-Lughah wa al-A'lam*, (Beirut : Dār al Mashruq, 1986), 593

kekayaan tanpa kekurangan, c) kemuliaan tanpa kehinaan dan d) pengetahuan tanpa kebodohan.¹⁵

Al-Aṣfahani memberi pengertian bahwa keberhasilan, kesuksesan dan kemenangan akan dapat mendatangkan kebahagiaan. Menurut al-Aṣfahani kebahagiaan ada yang sejati dan abadi, juga ada yang tidak sejati dan tidak abadi. Kebahagiaan sejati akan memberikan dampak psikologis yang abadi dan membuat pemiliknya sehat ruhani, sedangkan yang tidak sejati hanya bersifat sesaat/temporer dan membuat pemiliknya tidak sehat secara ruhani.¹⁶

Secara eksegesis, beberapa mufassir juga memberi pengertian tentang *al-falāḥ* dengan berbagai perbedaan. Al-Alūsiy menjelaskan kata *al-falāḥ* diartikan sebagai orang-orang yang mencapai kebahagiaan secara maksimal.¹⁷ Menurut al-Ṭabariy *al-falāḥ* diartikan sebagai kebahagiaan dan kenikmatan di sisi Allah dan langgeng di surga.¹⁸ Dari sini, kata *al-falāḥ* dapat dipahami sebagai kebahagiaan dan kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT baik di dunia ataupun di akhirat kelak. Menurut Sayyid Quṭb, *al-falāḥ* (keberuntungan) adalah suatu kejayaan yang tak dapat diperoleh hanya dengan duduk-duduk saja, sebagaimana yang diperjuangkan oleh Rasulullah beserta para sahabatnya dengan jiwa dan harta.¹⁹ Artinya harus ada upaya dan kerja keras dalam mencapainya. Sedangkan menurut Rashid Ridha, keberuntungan adalah memperoleh kepemimpinan di dunia sekaligus kebahagiaan di akhirat.²⁰ Rashid Ridha lebih mengartikan keberuntungan hampir sama dengan al-Aṣfahani. Menurut M. Quraish Shihab, *al-falāḥ* berarti memperoleh apa yang diinginkan, atau dengan kata lain kebahagiaan. Seseorang baru bisa merasakan bahagia jika mendapatkan apa yang diinginkan. Akan tetapi sesuatu yang dianggap sebagai kebahagiaan tidak akan menjadi kebahagiaan kecuali jika ia merupakan sesuatu yang didambakan serta sesuai dengan

¹⁵ Al-Raghib al-Aṣfahani, *Muʿjam Mufradāt li Alfādz al-Qurʾān*, (Beirut : Dār al Fikr, tt), 399

¹⁶ Waryono Abdul Ghafur, *Tafsir Sosial Mendialogkan Teks dengan Konteks*, (Yogyakarta : Pustaka Rihlah, 2002), 347

¹⁷ Abu al-Fadl Shihab al-Dīn al-Sayyid Maḥmud, *Rūḥ al-Maʿāniy fī Tafsīr al-Qurʾān al-Azīm wa Sabʿ al-Masaniy*, jilid III, juz IV, (Beirut : Dār al-Fikr, 1393 H), 36

¹⁸ Abū Jaʿfar Muḥammad Ibn Jarīr al-Ṭabariy, *Jāmiʿ al-Bayān ʿan Taʾwīl Āy al-Qurʾān*, juz IV, (Beirut : Dār al-Fikr, tt), 38

¹⁹ Sayyid Quṭb, *Fī Dhilāl Al Qurʾān*, jilid 3, (Beirut : Dar al-Shuruq, 1412 H), 1685

²⁰ Muḥammad Rashid bin Ali Ridha, *Tafsīr al-Manār*, juz 10, (Mesir : al-Haiʾah al-Miṣriyah al-ʿAmmah li al-Kitāb, 1354 H), 503

kenyataan dan substansinya.²¹ Menurut Aḥmad Muṣṭafa al-Marāghī, *al-falāḥ* adalah tercapainya tujuan yang dicita-citakan, berkat ilham yang diberikan Allah pada orang-orang yang bertakwa untuk menuju jalan keberhasilan.²² Antara Quraish Shihab dan al-Marāghī memiliki pengertian yang hampir sama bahwa kebahagiaan adalah memperoleh sesuatu yang didambakan dan dicita-citakan.

Dalam karya Muḥammad Fuad ‘Abd al-Bāqī, kamus *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz Al Qur’ān al-Karīm*, disebutkan bahwa kata *al-falāḥ* beserta derivasinya disebutkan dalam al-Qur’an sebanyak empat puluh kali, yaitu²³:

Penyebutan dengan kata *afḻaḥa* terdapat pada: QS. Thaha (20) ayat 64, QS. Al Mukminun (23) ayat 1, QS. Al A’la (87) ayat 14 dan QS. Al Syams (91) ayat 9.; Penyebutan dengan kata *tufliḥu, yufliḥu, yufliḥūn, tufliḥūn, tufliḥīn* terdapat pada : QS. Al Kahfi (18) ayat 20, QS. Al Baqarah (2) ayat 189, QS. Ali Imran (3) ayat 130, QS. Ali Imran (3) ayat 200, QS. Al Maidah (5) ayat 35, QS. Al Maidah (5) ayat 90, QS. Al Maidah (5) ayat 100, QS. Al A’raf (7) ayat 69, QS. Al Anfal (8) ayat 45, QS. Al Hajj (22) ayat 77, QS. Al Nur (24) ayat 31, QS. Al Jumu’ah (62) ayat 10, QS. Al An’am (6) ayat 21, QS. Al An’am (6) ayat 135, QS. Yunus (10) ayat 17, QS. Yunus (10) ayat 77, QS. Yusuf (12) ayat 23, QS. Thaha (20) ayat 69, QS. Al Mukminun (23) ayat 117, QS. Al Qashas (28) ayat 37, QS. Al Qashas (28) ayat 82, QS. Yunus (10) ayat 69 dan QS. Al Nahl (16) ayat 116.; Selanjutnya penyebutan dengan kata *al-mufliḥūn, al-mufliḥīn* terdapat pada: QS. al-Baqarah (2) ayat 5, QS. Ali Imran (3) ayat 104, QS. al-A’raf (7) ayat 8, QS. al-A’raf (7) ayat 157, QS. at-Taubah (9) ayat 88, QS. al-Mu’minun (23) ayat 102, QS. an-Nur (24) ayat 51, QS. ar-Rum (30) ayat 38, QS. Luqman (31) ayat 5, QS. al-Mujadilah (58) ayat 22, QS. al-Hasyr (59) ayat 9 dan QS. At-Taghabun (64) ayat 16 dan QS. al-Qaṣaṣ (28) ayat 67.

Dari beberapa ayat tersebut dijelaskan bahwa orang-orang yang meraih *al-falāḥ* disebutkan dalam term *al-mufliḥūn, al-mufliḥīn* sebanyak tigabelas ayat, yaitu: QS. Al-Baqarah (2) ayat 5, QS. Ali Imran (3) ayat 104, QS. Al-A’raf (7) ayat 8, QS. Al-A’raf (7) ayat 157, QS. At-Taubah (9) ayat 88, QS. Al-Mu’minun (23) ayat 102, QS. An-Nur

²¹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 256

²²Aḥmad bin Muṣṭafa al-Marāghī, *Tafsīr al-Marāghī*, juz 1, (Mesir : Syirkah Maktabah wa Maṭba’ah Muṣṭafa al-Babi, 1365 H), 45

²³ Muḥammad Fuad ‘Abd al-Bāqī, *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*, (Kairo : Maṭba’ah Dār al-Kutub al-Miṣriyah, 1364 H), 526

(24) ayat 51, QS. Ar-Rum (30) ayat 38, QS. Luqman (31) ayat 5, QS. Al-Mujadilah (58) ayat 22, QS. Al-Hasyr (59) ayat 9 dan QS. al-Taghabun (64) ayat 16 dan QS. al-Qas}as} (28) ayat 67.

Dari beberapa ayat tentang orang-orang yang meraih *al-falāḥ* tersebut dapat dianalisis ada beberapa karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falāḥ*, diantaranya adalah orang-orang yang beriman, bertakwa, amar ma'ruf nahi munkar, beramal baik, jihad dan dermawan.²⁴

1. Beriman

Beriman kepada Allah dan RasulNya merupakan karakter yang mendasar bagi orang-orang yang meraih *al-falāḥ*. Dalam Al Qur'an surat Al-A'rāf (7) ayat 157 dan disebutkan dalam surat An-Nur (24) ayat 51. Pada surat Al-A'rāf (7) ayat 157 dijelaskan bahwa orang-orang yang beruntung adalah orang-orang yang beriman kepada Nabi Muhammad, memuliakannya, mendukungnya dalam penyebaran ajaran Islam dan mengikuti cahaya yang terang, yakni al-Qur'an yang diturunkan kepadanya. Iman kepada Rasulullah dapat didefinisikan dengan pernyataan Ibnu Taimiyah yaitu membenarkannya dan mentaatinya serta mengikuti shariatnya.²⁵

Iman kepada Rasulullah memiliki dua rukun asasi. Pertama, *taṣḍīq* (membenarkan Nabi)²⁶ yaitu: menetapkan kenabian dan kebenaran semua yang Nabi sampaikan dari Allah,²⁷ diantaranya mengimani keumuman risalah Nabi, mengimani bahwa Nabi Muhammad adalah penutup para nabi dan risalahnya adalah penutup seluruh risalah Ilahi, mengimani bahwa risalahnya menyempurnakan shariat-shariat sebelumnya, mengimani bahwa Nabi telah menyampaikan risalah kerasuluannya dan telah menyempurnakannya serta menunaikan amanat yang diembannya dan juga telah menasehati umat sehingga meninggalkan mereka dalam keadaan terang benderang, mengimani kemaksumannya, dan mengimani hak-hak Nabi yang lainnya seperti kecintaan dan pengagungan. Membenarkan semua ajaran Nabi Muhammad adalah kebenaran dari Allah yang wajib diikuti.²⁸ Kedua, mentaatinya dan mengikuti shariatnya. Sehingga mereka yang beriman kepada Rasulullah harus bertekad untuk

²⁴ Anisatul Fikriyah Aprianti, "Karakteristik Orang-Orang yang Meraih *al-Falāḥ* dalam al-Qur'an" (Tesis—UIN Sunan Ampel, Surabaya, 2017), 105-128

²⁵Lihat: Ibn al-Taymiyyah, *Iqtidha' al-Shirat al-Mustaqim*, (Beirut : Dar Alam al-Kitab, 1419 H), 92

²⁶Ibid.

²⁷Lihat: Muhammad bin Shalih bin Muhammad, *Majmu' Fatawa*, juz 15, (Beirut : Dar al-Wathan, 1413 H), 91

²⁸Ibid., 91

mengamalkan semua ajarannya. Pengertian ini adalah ketundukan (*inqiyād*) dengan melaksanakan seluruh perintah dan menjauhi seluruh larangannya.²⁹

Selanjutnya pada surat Al-Nūr (24) ayat 51 dijelaskan bukan hanya beriman, akan tetapi bersikap tunduk mutlak terhadap segala hukum Allah dan RasulNya, yaitu mengikuti apa yang telah dituntun oleh Allah dan RasulNya dalam segala hal sebagai cerminan dari kepercayaan yang mutlak kepada hakikat bahwa hukum Allah dan Rasulullah adalah hukum yang kebenarannya mutlak. Dua sikap itu bersumber kepada penyerahan yang mutlak kepada Allah. Iman kepada Allah dan RasulNya selanjutnya lebih meningkat dengan sikap sungguh-sungguh membela agama Allah, sebagaimana disebutkan dalam surat Al-Mujadilah (58) ayat 22. Pada ayat tersebut disebutkan bahwa orang yang beriman kepada Allah maka akan teguh membela agama Allah terhadap siapapun yang menentang agamaNya. Bahkan disebutkan pada ayat tersebut sekalipun yang menentang adalah keluarga terdekat maka orang yang beriman harus menentangnya. Dalam artian orang beriman harus bersikap objektif dan memiliki pendirian yang kuat dalam membela agama Allah.

2. Bertakwa

Setelah sikap beriman, maka selanjutnya karakteristik orang-orang yang meraih *al-falāḥ* adalah sikap bertakwa. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 5. Orang-orang yang bertakwa yang dimaksud pada ayat tersebut adalah orang-orang yang beriman pada yang ghaib, menegakkan shalat, menunaikan zakat/menafkahkan sebagian rizki, beriman kepada al-Qur'an dan kitab-kitab sebelum al-Qur'an dan yakin akan adanya kehidupan akhirat. Selanjutnya disebutkan dalam surat Al-Taghabun (64) ayat 16 dijelaskan bahwa diperintahkan takwa kepada Allah sesuai kemampuan. Dalam artian perintah takwa kepada Allah tidak dibebankan melebihi batas kemampuan hambaNya.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kalimat perintah *ittaqullāh* mengandung arti perintah untuk menghindarkan diri dari siksa Allah, baik di dunia maupun akhirat.³⁰ Menurut beberapa ulama' takwa adalah menjauhkan diri dari kemurkaan, azab, teguran dan ancaman Allah SWT dengan melaksanakan segala perintahNya, menjauhi segala

²⁹Lihat: Ibn al-Taymiyyah, *Iqtidha' al-Shirat al-Mustaqim*...., 93

³⁰ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al Qur'an, Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung : Mizan, 1996), 531

laranganNya serta menjauhi hal-hal yang dapat mengarahkannya pada larangan-larangan Allah SWT.

Diantara pentingnya takwa adalah merupakan wasiat Allah kepada umat terdahulu dan umat Nabi Muhammad SAW. Hal ini terdapat dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Nisā' (4) ayat 131. Pada ayat tersebut merupakan wasiat yang amat agung kepada umat terdahulu dan yang datang kemudian, yaitu berupa ketakwaan yang di dalamnya mencakup perintah dan larangan, penerapan syari'at dan hukum serta balasan pahala bagi orang yang mau menegakkannya dan ancaman siksa bagi orang yang menyia-nyiakannya.³¹ Ketakwaan kepada Allah dituntut dalam setiap kondisi, dimana saja dan kapan saja, maka hendaknya selalu bertakwa kepada Allah, baik ketika dalam keadaan tersembunyi/sendirian atau ketika berada di tengah keramaian/di hadapan orang.³² Selanjutnya bahwa takwa merupakan perintah Nabi SAW. Hal ini disebutkan dalam hadith riwayat Tirmidhi. Dari Abi Umamah ra., aku mendengar Rasulullah SAW. berkhotbah pada waktu haji wada'. Beliau berkata, "Bertakwalah kalian pada Allah Tuhan kalian, shalatlah lima waktu, puasalah pada bulan Ramadhan, tunaikanlah zakat mal dan taatlah pada pemimpin, niscaya kalian akan masuk surga Tuhan kalian. (HR. al-Tirmidhi)

Takwa juga merupakan sebab terbesar untuk masuk surga. Hal ini Dari Abu Hurairah berkata, "Rasulullah SAW. ditanya tentang penyebab yang paling banyak memasukkan orang ke dalam surga, maka Rasulullah menjawab, "Bertakwa kepada Allah dan akhlak yang baik (*taqwa Allah wa husn al-khuluq*).” Dan ketika ditanya tentang sesuatu yang paling banyak menjerumuskan orang ke dalam neraka beliau menjawab, "mulut dan kemaluan."³³ Manusia yang telah mencapai ketakwaan memiliki beberapa tingkatan, sebagaimana yang dikemukakan oleh para ulama. Al-Allamah Abu Su'ud membaginya menjadi tiga tingkatan, yaitu takwa dari kekufuran, takwa dari perbuatan dosa dan takwa dari hal-hal kecil yang memalingkan dari Allah SWT. Imam Al-Fakihani juga membagi takwa menjadi tiga, yaitu takwa dari syirik, takwa dari bid'ah dan takwa dari perbuatan maksiat. Kemudian para imam yang lain juga membagi

³¹Lihat: Al-Sa'di, *Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan*, (Beirut : Dar al-Fikr, tt), 171

³²Lihat: Abdul Muhsin al-'Abbad, *Fath al-Qawiy al-Matin*, (Dammam, Saudi Arabia : Dar ibn al-Qayyim, 1424 H), 30

³³Ibid., juz 2, 194

takwa dengan beberapa tingkatan yang pada intinya menunjukkan bahwa takwa itu tidak satu derajat.³⁴

3. Amar Ma'ruf Nahi Munkar

Karakteristik orang-orang yang meraih *al-falāḥ* berikutnya adalah amar ma'ruf nahi munkar. Hal ini disebutkan dalam surat Ali 'Imrān (3) ayat 104. Adapun pengertian amar ma'ruf nahi munkar yaitu: *Al-ma'rūf* adalah segala hal yang dianggap baik oleh syari'at, diperintah melakukannya, dipuji dan orang yang melakukannya dipuji pula. Segala bentuk ketaatan kepada Allah masuk dalam pengertian ini. *Al-ma'rūf* yang paling utama adalah mentauhidkan Allah SWT dan beriman kepadaNya.³⁵ Sedangkan *al-munkar* adalah segala yang dilarang oleh syari'at atau segala yang menyalahi syari'at.³⁶

Imam Ibn Qudamah al-Maqdisi (wafat th. 689 H) mengatakan bahwa amar ma'ruf nahi munkar adalah poros yang paling agung dalam agama. Ia merupakan tugas penting yang karenanya Allah mengutus para Nabi. Andaikan tugas ini ditiadakan, maka akan muncul kerusakan di mana-mana dan dunia akan hancur.³⁷ Ibnu Taimiyyah berkata bahwa amar ma'ruf nahi munkar merupakan penyebab Allah SWT menurunkan kitab-kitabNya dan mengutus para RasulNya, serta bagian inti agama.³⁸

4. Berbuat Kebaikan

Allah berfirman dalam surat Al-A'rāf (7) ayat 8, surat Luqmān (31) ayat 5 dan surat Al-Mu'minūn (23) ayat 102. Dalam surat Al-A'rāf (7) ayat 8 dan Al-Mu'minūn (23) ayat 102 disebutkan bahwa orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah orang-orang yang banyak berbuat kebaikan sehingga berat timbangan amal kebaikannya. Maksudnya yaitu orang-orang yang banyak berbuat kebaikan semasa hidupnya. Sehingga dalam penafsirannya disebutkan bahwa di hari pembalasan kelak akan ditimbang amal kebaikannya. Amal baik itulah yang menentukan keberuntungan hidup baik di dunia ataupun di akhirat kelak. Selanjutnya pada surat Luqmān (31) ayat 5 disebutkan bahwa orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah *al-muḥsinīn* yaitu

³⁴Lihat: Ibn al-Qayyim al-Jauziyah, *Raudlatul Muhibbin*, (Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1403 H), 409

³⁵*Haqīqat al-Amr bi al-Ma'rūf wa al-Nahy 'an al-Munkar*,..., 11

³⁶Lihat: *al-Kabāir wa al-Shaghāir 'Anwā'uha wa Ahkāmuhā*,..., 205

³⁷*Mukhtashar Minhaj al-Qashidin*,...,156

³⁸Ibn Taimiyyah, *Al-Amr bi al-Ma'ruf wa al-Nahy 'an al-Munkar*, (Saudi Arabia : Wizarah al-Shu'un al-Islamiyah, 1418 H), 30

orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah. Maksudnya adalah orang-orang yang berbuat kebaikan.

5. Jihad

Karakteristik orang-orang yang meraih *al-falāḥ* selanjutnya adalah jihad, sebagaimana disebutkan dalam surat Al-Taubah (9) ayat 88. Jihad adalah amal kebaikan yang Allah syariatkan dan menjadi sebab kokoh dan kemuliaan umat Islam. Sebaliknya (mendapatkan kehinaan) bila umat Islam meninggalkan jihad di jalan Allah.³⁹ Namun amal kebaikan ini harus memenuhi syarat ikhlas dan sesuai dengan syariat Islam karena kedua hal ini adalah syarat diterima satu amalan.

Demikian agungnya perkara jihad ini menuntut setiap muslim melakukannya untuk menggapai cinta dan keridhaan Allah. Tentu saja hal ini menuntut pelakunya untuk komitmen terhadap ketentuan dan batasan syari'at, komitmen terhadap batasan dan hukum Al Qur'an dan Sunnah Rasulullah SAW, merealisasikan target dan tujuan syari'at tanpa meninggalkan satu ketentuan dan batasannya, agar selamat dari sikap ekstrim dan berlebihan sehingga jihadnya menjadi jihad syar'i di atas jalan yang lurus dan dia mendapatkan akibat dan pahala yang besar di akhirat nanti. Hal itu karena ia berjalan di atas cahaya ilahi, petunjuk dan ilmu dari al-Qur'an dan sunnah Nabi.⁴⁰

Ibn al-Qayyim menjelaskan jenis jihad ditinjau dari obyeknya dengan menyatakan bahwa jihad memiliki empat tingkatan, yaitu (1) jihad memerangi hawa nafsu, (2) jihad memerangi syetan, (3) jihad memerangi orang kafir dan (4) jihad memerangi orang munafik.⁴¹ Namun dalam keterangan selanjutnya Ibn al-Qayyim menambah dengan jihad melawan pelaku kedhaliman, bid'ah dan kemungkaran.⁴²

Maksud dan tujuan jihad dalam Islam diantaranya adalah: Ibnu Taimiyah menyatakan bahwa maksud tujuan jihad adalah meninggikan kalimat Allah dan menjadikan agama seluruhnya hanya untuk Allah,⁴³ agar tidak ada yang disembah kecuali Allah, sehingga tidak ada seorang pun yang berdoa, sholat, sujud dan puasa untuk selain Allah. Tidak berumrah dan berhaji kecuali ke rumahNya (Ka'bah), tidak

³⁹Lihat: Muhammad Kaamil al-Qadab dan Muhammad 'Izuddin al-Qassaam, *Al-Salafiyun Wa Qadhiyah Falestina Fi Waqi'ina Al Mu'ashir*, (Markaz Baitul Maqdis, 1423 H), 65

⁴⁰Lihat: Abd al-Razaq bin Abd al-Muhsin al-'Abbad, *al-Quṭuf al-Jiyād min Hikam wa Aḥkam al-Jihad*, (Dar Al Mughni, 1425 H), 4

⁴¹Lihat: Ibn al-Qayyim, *Zādul Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibād*, juz 3, (Beirut : Muassasat al-Risalah, 1421H), 9

⁴²Ibid., 10

⁴³Lihat: *Majmu' Fatawa...*, juz 15, 170

disembelih sembelihan kecuali untukNya dan tidak bernazar dan bersumpah kecuali denganNya.⁴⁴ Abdurrahman bin Nashir Al-Sa'di menyatakan bahwa jihad ada dua jenis. Pertama, jihad dengan tujuan untuk kebaikan dan perbaikan kaum mukminin dalam akidah, akhlak, adab (perilaku) dan seluruh perkara dunia dan akhirat mereka serta pendidikan mereka baik ilmiah dan amaliyah. Jenis ini adalah induk jihad dan tonggakunya, serta menjadi dasar bagi jihad yang kedua yaitu jihad dengan maksud menolak orang yang menyerang Islam dan kaum muslimin dari kalangan orang kafir, munafik, mulhid dan seluruh musuh-musuh agama dan menentang mereka.⁴⁵ Abdul 'Aziz bin Baz menyatakan bahwa jihad terbagi menjadi dua yaitu *jihad al-ṭalab* (*attack/menyerang*) dan *jihad al-daf'u* (*defence/bertahan*). Maksud tujuan keduanya adalah menyampaikan agama Allah dan mengajak orang mengikutinya, mengeluarkan manusia dari kegelapan kepada cahaya Islam dan meninggikan agama Allah di muka bumi serta menjadikan agama ini hanya untuk Allah semata, sebagaimana dijelaskan dalam Al Qur'an dalam surat Al-Baqarah ayat 193. Dari keterangan para ulama tersebut jelaslah bahwa maksud tujuan disyariatkannya jihad adalah untuk menegakkan agama Islam di muka bumi ini sehingga dibutuhkan pengetahuan tentang konsep Islam dalam jihad yang lebih mendalam.

6. Dermawan

Dermawan merupakan salah satu karakteristik orang-orang yang meraih *al-falāḥ* seperti firman Allah dalam surat Al-Rūm (30) ayat 38. Ayat ini menjelaskan bahwa diperintahkan untuk memberi sebagian rizki mulai dari kerabat yang terdekat, kepada fakir miskin dan kepada orang-orang yang dalam perjalanan dengan tujuan mencari ridha Allah. Disinilah dikatakan orang-orang yang beruntung karena dengan sikap dermawan maka Allah akan ridha kepadanya.

Orang-orang yang menginfakkan hartanya baik dalam keadaan senang ataupun susah senantiasa memperoleh perhatian Allah SWT. Para malaikat berdoa memohon rizki bagi mereka yang mau menafkahkan hartanya. Sedangkan orang yang menimbun kekayaan selalu membayang-bayangkan kehilangan hartanya, padahal harta benda kelak tidak akan dibawa mati.⁴⁶ Hal ini seperti dalam hadith Nabi riwayat Bukhari Muslim. Allah pun juga sudah berjanji apabila seseorang berdermawan/bersedekah,

⁴⁴Ibid., 368

⁴⁵Ibid.

⁴⁶Abu Laila, *Ahlak Seorang Muslim*, (Bandung : Al-Ma'arif, 1995), 235

maka Allah SWT akan menggantinya. Dalam ayat lain QS. Al-Baqarah (2) ayat 261 juga dijelaskan bahwa perumpamaan orang yang membelanjakan hartanya di jalan Allah seperti sebuah biji yang tumbuh menjadi pohon yang bercabang tujuh dan pada masing-masing cabang atau tangkainya itu tumbuh seratus biji. Dengan kata lain harta yang dibelanjakan di jalan Allah akan dilipatgandakan sampai tujuh ratus kali, bahkan sampai tak terhingga jika Allah menghendaki.

Sikap dermawan juga telah dicontohkan oleh kaum Anshar untuk menerima kaum Muhajirin dengan sikap saling mencintai dan berkorban sepenuhnya dengan penuh ikhlas, seperti telah dijelaskan dalam surat Al-Hashr (59) ayat 9. Orang yang bersedekah atau berderma mendapatkan posisi yang tinggi, hal ini disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 177. Setelah beriman kepada Allah SWT dan seterusnya, selanjutnya adalah memberikan harta yang dicintainya, baru diseru untuk melaksanakan shalat. Mereka itulah orang-orang yang benar dan bertakwa.

Dermawan memiliki beberapa keutamaan, seperti menyelamatkan seseorang dari kekufuran, akan diberi kemudahan dari segala persoalan hidup yang dihadapinya, membersihkan dan mensucikan, dapat mencegah murka Allah, dapat menghapus dosa dan diselamatkan dari api neraka dan mendapatkan pahala yang berlipat ganda⁴⁷

Diantara karakteristik orang dermawan adalah memberi tanpa mengharapkan imbalan, tidak mengharapkan pujian (riya'), memiliki perhatian besar terhadap orang yang menderita dan dengan meyakini bahwa harta yang pada hakikatnya bukan milik kita, maka akan menjadikan ringan saat mengeluarkan dan membelanjakannya di jalan yang diridhai Allah.⁴⁸

3. Korelasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan al-Qur'an

Konsep kebahagiaan yang telah dipaparkan di atas adalah menurut dua perspektif yaitu psikologi dan al-Qur'an. Dari kedua perspektif maka dapat dikorelasikan sebagai berikut:

Menurut teori psikologi, definisi kebahagiaan menurut Martin Seligman, mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep subjektif hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif yang dipengaruhi oleh faktor uang, status

⁴⁷Syafe'i Rachmat, *Hadis Aqidah, Akhlaq, Sosial, dan Hukum*, (Bandung : Pustaka Setia, 2005), 57-60

⁴⁸Ibid.

pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras. Hal ini dapat dikorelasikan dengan definisi al-Aṣḥāḥani dan penafsiran Rashid Ridha yang mendefinisikan tercapainya *al-falāḥ* (kebahagiaan) dengan suatu kemenangan yang bersifat duniawi, memperoleh kepemimpinan di dunia. Menurut Seligman faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah agama atau tingkat religiusitas seseorang, jika dikorelasikan al-Aṣḥāḥani dan Rashid Ridha, maka *al-falāḥ* (kebahagiaan) itu bersifat ukhrawi, kebahagiaan di akhirat. Pendapat al-Aṣḥāḥani dan Rashid Ridha juga sejalan dengan penafsiran tentang *al-falāḥ* (kebahagiaan) menurut al-Ṭabariy. Selanjutnya, faktor agama atau tingkat religiusitas seseorang yang menurut Seligman mempengaruhi kebahagiaan itu telah dijawab dengan al-Qur'an bahwa karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falāḥ* (kebahagiaan) diantaranya adalah orang-orang yang beriman dan bertakwa. Bahkan, Richards pernah melakukan penelitian dimana tujuan hidup tertinggi yang diinginkan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia, akan tetapi menjadi kaya belum tentu merasa bahagia. Inilah yang dimaksud dengan al-Qur'an bahwa orang-orang yang beriman dan bertakwa akan lebih memperoleh kebahagiaan secara hakiki.

Menurut Seligman ada tiga cara untuk bahagia menurutnya yaitu *Have a Pleasant Life (Life of Enjoyment)*: memiliki hidup yang menyenangkan; *Have a Good Life (Life of Engagement)*: terlibat dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang positif; dan *Have A Meaningful Life (Life of Contribution)*: memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Lazarus juga mengatakan bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Isen juga berpendapat bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Untuk mendapatkan kebahagiaan seseorang harus memulai langkah awal dengan sesuatu yang dinamakan cinta. Menurut Myers, tipikal orang-orang yang bahagia diantaranya adalah orang yang bersikap relatif terbuka dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini senada dengan karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falāḥ* (kebahagiaan) menurut al-Qur'an diantaranya adalah orang-orang yang amar ma'ruf nahi munkar, berbuat kebaikan kepada sesama manusia dan dermawan kepada siapa saja yang membutuhkan. Artinya dengan berjiwa sosial maka kebahagiaan dapat diraih secara sempurna.

Lazarus mendefinisikan kebahagiaan sebagai cara membuat langkah-langkah progres yang masuk akal untuk merealisasikan suatu tujuan. Dengan definisi tersebut di atas maka manusia dituntut untuk lebih proaktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Myers menjelaskan bahwa orang yang bahagia diantaranya adalah orang yang bersikap optimis dan berpikiran positif. Averill juga mengatakan untuk mendapatkan apa yang diinginkan maka jangan pernah berhenti untuk berharap dan berusaha, terutama untuk memperoleh kebahagiaan yang kita dambakan. Hal ini sejalan dengan pendapat M. Quraish Shihab, *al-falāḥ* berarti memperoleh apa yang diinginkan, atau dengan kata lain kebahagiaan. Menurut Aḥmad Muṣṭafa al-Marāghī, *al-falāḥ* adalah tercapainya tujuan yang dicita-citakan, berkat ilham yang diberikan Allah pada orang-orang yang bertakwa untuk menuju jalan keberhasilan. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Sayyid Quṭb bahwa *al-falāḥ* (keberuntungan) dapat dicapai dengan upaya dan kerja keras sebagaimana upaya Rasulullah dengan para sahabat yang berjuang dengan keras dengan mengorbankan jiwa dan harta. Sehingga dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa salah satu karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falāḥ* diantaranya adalah orang-orang yang jihad (bersungguh-sungguh) dan bekerja keras sebagai upaya untuk meraih kebahagiaan itu.

PENUTUP

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang ingin diraih oleh setiap manusia dalam kehidupannya. Dalam ilmu psikologi, kebahagiaan merupakan bagian dari kehidupan manusia dari aspek kejiwaan. Sedangkan dalam al-Qur'an kebahagiaan disebutkan dengan term *al-falāḥ*. Antara konsep kebahagiaan dalam ilmu psikologi dan dalam tafsir al-Qur'an, keduanya memiliki korelasi yang berkesinambungan. Sehingga konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an tidak bertentangan bahkan menjadi dasar berkembangnya konsep kebahagiaan dalam teori-teori ilmu psikologi.

DAFTAR RUJUKAN

- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. “Karakteristik Orang-Orang yang Meraih *al-Falāḥ* dalam al-Qur’an”. Tesis—UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017
- Arkoff, A. *Psychology and Personal Growth*. Boston: Allyn and Bacon, 1975
- al-Aṣfahani, al-Raghib. *Mu’jam Mufradāt li Alfādz al-Qur’ān*. Beirut : Dār al Fikr
- al-’Abbad, Abdul Muhsin. *Fath al-Qawiy al-Matin*. Dammam. Saudi Arabia : Dar ibn al-Qayyim, 1424 H
- al-’Abbad, Abd al-Razaq bin Abd al-Muhsin. *al-Quṭuf al-Jiyād min Hikam wa Aḥkam al-Jihad*. Dar al-Mughni, 1425 H
- al-Bāqī, Muḥammad Fuad ‘Abd. *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur’ān al-Karīm*. Kairo : Maṭba’ah Dār al-Kutub al-Miṣriyah, 1364 H
- Buss, A. *Psychological dimensions of the self*. California: SAGE Publications, Inc., 2001
- Dalgleish, T. & Power, M. *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd., 1999
- Franken, R.E. *Human Motivation*. Belmont: Wadsworth, 2002
- Ghafur, Waryono Abdul. *Tafsir Sosial Mendialogkan Teks dengan Konteks*. Yogyakarta : Pustaka Rihlah, 2002
- Harre, R. & W.G. Parrot. *The Emotion: Social, Cultural and Biological Dimensions*. London : SAGE Publications, Inc., 2000
- al-Jauziyah, Ibn al-Qayyim. *Rauḍatul Muḥibbin*. Beirut : Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1403 H
- Laila, Abu. *Akhlak Seorang Muslim*. Bandung : Al-Ma’arif, 1995
- Ma’luf, Louis. *al-Munjīd fī al-Lughah wa al-A’lam*. Beirut : Dār al Mashruq, 1986
- Maḥmud, Abu al-Fadl Shihab al-Dīn al-Sayyid. *Rūḥ al-Ma’āniy fī Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm wa Sab’ al-Masaniy*. Beirut : Dār al-Fikr, 1393 H
- al-Marāghī, Aḥmad bin Muṣṭafa. *Tafsīr al-Marāghī*. Mesir: Shirkah Maktabah wa Maṭba’ah Muṣṭafa al-Babi, 1365 H
- Muhammad, Muhammad bin Shalih bin. *Majmu’ Fatawa*. Beirut: Dār al-Waṭan, 1413H
- Myers, D.G. *Exploring Social Psychology*. New Jersey: McGraw-Hill, Inc., 1994

- al-Qayyim, Ibn. *Zādul Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibād*. Beirut: Muassasat al-Risalah, 1421 H
- al-Qassam, Muhammad Kamil al-Qadab dan Muhammad 'Izuddin. *Al-Salafiyun Wa Qaḍiyah Falestina Fi Waqi'ina Al Mu'ashir*. Markaz Baitul Maqdis, 1423 H
- Quṭb, Sayyid. *Fī Dhilāl Al Qur'an*. Beirut : Dar al-Shuruq, 1412 H
- Rahardjo, Wahyu. "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran". Jurnal Penelitian Psikologi No.2 Vol.12, Desember, 2007
- Rachmat, Syafe'i. 2005. *Hadis Aqidah, Akhlaq, Sosial, dan Hukum*. Bandung : Pustaka Setia
- Riḍa, Muḥammad Rashid bin Ali. *Tafsīr al-Manār*. Mesir : al-Hai'ah al-Miṣriyah al-'Ammah li al-Kitāb, 1354 H
- Al-Sa'di. *Taisir al-Karim al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*. Beirut : Dār al-Fikr
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfi Ilment*. Terj. Eva Yulia Nukman. Bandung : PT. Mizan Pustaka, 2005
- Shalikhin, Muhammad. *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam*. Yogyakarta : Mutiara Media, 2008
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al Qur'an*. Bandung : Mizan Pustaka, 2003
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al Qur'an, Tafsir Maudhu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung : Mizan, 1996
- al-Ṭabariy, Abū Ja'far Muḥammad Ibn Jarīr. *Jāmi' al-Bayān 'an Ta'wīl Āy al-Qur'ān*. Beirut : Dār al-Fikr
- Taimiyyah, Ibn. *Al-Amr bi al-Ma'ruf wa al-Nahy 'an al-Munkar*. Saudi Arabia : Wizarah al-Shu'un al-Islamiyah, 1418 H
- Taimiyyah, Ibn. *Iqtidha' al-Shirat al-Mustaqim*. Beirut : Dar Alam al-Kitab, 1419 H
- Zakariya, Abū al-Ḥusain Ahmad Ibn Fāris Ibn. *Mu'jam Maqāyis al-Lughah*. Dār al-Fikr, 1979