

KONSEP KEBAHAGIAAN
PERSPEKTIF *TAFSIR AL-AZHAR* DAN PSIKOLOGI POSITIF

TESIS

Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)



Oleh:
DEWI TAVIANA WALIDA
NIM: 202510071

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI ILMU TAFSIR
PROGRAM PASCASARJANA
INSTITUT PTIQ JAKARTA
2023 M./1444 H.

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan tujuan hidup manusia. Terminologi dan makna kebahagiaan yang beragam menjadi salah satu problematika manusia untuk memahami hakikat kebahagiaan. Disisi lain Al-Qur'an adalah kitab pedoman umat Islam yang di dalamnya terdapat ayat-ayat terkait kebahagiaan yang bisa diteliti dari sudut pandang ilmu psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan tersebut dengan menganalisis konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif.

Fokus penelitian ini untuk menganalisis term kebahagiaan, karakter orang berbahagia serta upaya manusia meraih kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* (penelitian pustaka) dengan lebih dulu menyeleksi ayat-ayat dan kata kunci Bahasa Arab dalam Al-Qur'an yang terkait kebahagiaan. Pendekatan yang digunakan adalah integratif-interkoneksi yang didukung data primer dan sekunder serta data penunjang lain yang relevan dengan tema yang dikaji. Sumber data primer adalah karya asli Hamka *Tafsir al-Azhar* dan *Tasawuf Modern*, buku Martin Seligman *Authentic Happiness* dan *Flourish*. Sumber data sekunder adalah buku-buku karya Hamka, Seligman, Al-Ghazali, Ibnu Miskawaih dan lainnya yang terkait dengan tema. Data penunjang lainnya adalah laporan penelitian, jurnal dan karya tulis ilmiah.

Berdasarkan hasil penelitian penulis memperoleh kesimpulan, bahwa term kebahagiaan *إفلاح* dalam *Tafsir al-Azhar* relevan dengan *flourishing* dalam psikologi positif. Kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia yang bersifat universal dan kekal, berbeda dengan kesenangan yang bersifat dangkal dan sementara. Sebagai ilmu empiris, dimensi kebahagiaan dalam psikologi positif adalah di dunia, sedangkan dalam *Tafsir al-Azhar* adalah di dunia dan di akhirat. Kebahagiaan terdiri dari aspek afeksi (emosi positif) dan aspek kognitif (akal pikiran) yang bisa dipelajari. Ada lima hierarki kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan yang tertinggi adalah spiritual (*ma'rifatullah*). Ada enam karakteristik orang berbahagia menurut *Tafsir al-Azhar* yang diidentifikasi dengan enam *virtues* dari konsep psikologi positif, seperti melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar, kebaikan dan kemurahan hati, bersyukur, sabar, berbuat adil dan berfikir kritis. Kebahagiaan diperoleh setelah manusia berupaya menjalani kehidupan yang baik di dunia (*good life*) dengan mengembangkan potensi diri dalam relasinya dengan masyarakat dan Tuhan yang dijabarkan dengan lima faktor kebahagiaan, pengendalian hawa nafsu, ikhlas, relasi sosial, mentalitas agama dan sehat badan serta jiwa.

Kata Kunci: Konsep Kebahagiaan, Al-Qur'an, *Tafsir al-Azhar*, Psikologi Positif

ABSTRACT

Hapiness is the purpose of human life. The various terminologies and meanings of *hapiness* are one of the human problems in understanding the nature of *hapiness*. On the otherhand, the Qur'an is the Muslim guidebook in which there are verses related to *hapiness* that can be studied from a psychological perspective. This study aims to answer these problems by analyzing the concept of *hapiness* in the Qur'an from the perspective of *Tafsir al-Azhar* and positive psychology. The focus of this study aims to analyse the terms of *hapiness*, the character of people who are happy, and efforts to achieve *hapiness* according to the perspective of *Tafsir al-Azhar* and positive psychology.

This study uses library research by first selecting verses and key words in Arabic related to the theme of *hapiness* in the Qur'an. The approach being used in for the study is an integrative-interconnective approach supported by the primary and secondary data source, and other supplementary relevant sources related to the theme being studied. The primary data sources are the original works of Hamka *Tafsir al-Azhar* and *Modern Sufism*, Martin Seligman's books *Authentic Hapiness* and *Flourish*. Secondary data sources are books by Hamka, Seligman, Al-Ghazali, Ibnu Miskawaih and others related to the theme. Other supporting data are research reports, journals, and scientific papers.

Based on the result, the author draws a conclusion that the term *hapiness* in *Tafsir al-Azhar* is relevant to *flourishing* from the positive psychology. *Hapiness* is the purpose of human;s life that characterized as universal and eternal, contradicting to pleasure which is superficial and temporary. As an empirical science, the dimension of *hapiness* in positive psychology is in the world, whereas according to *Tafsir al-Azhar* it is in the world and in the hereafter. *Hapiness* consists of affective aspects (positive emotions) and cognitive aspects (mind) that can be learned. There are five hierarchies of *hapiness* in the Qur'an from the perspective of *Tafsir al-Azhar* and the highest is spiritual (ma'rifatullah). There are six characteristics of happy people according to *Tafsir al-Azhar* which are identified with the six *virtues* of the concept of positive psychology, such as carrying out amar ma'ruf nahi munkar, kindness and generosity, being grateful, patient, doing justice and thinking critically. *Hapiness* is obtained after humans try to live a good life in the world by developing self potential in relation to society and God which is described by the five factors of *hapiness*, control of lust, sincerity, social relations, religious mentality, and healthy body and soul.

Kata Kunci: *Hapiness* Concept, Al-Qur'an, *Tafsir al-Azhar*, Positive Psychology

المخلص

السعادة غاية في حياة كل إنسان. ومصطلحات السعادة ومعانيها المختلفة صارت مشكلة لدى إنسان في فهم حقيقة السعادة. والقرآن في جانب آخر كتاب هداية للأمم الإسلامية، فيه آيات متعلقة بمعنى السعادة تتمكن من خلالها دراسة عن معنى السعادة من وجهة نظر علم النفس. تهدف هذه الدراسة إلى الإجابة عن هذه المشكلة بتحليل معاني السعادة في القرآن الكريم من خلال تفسير الأزهر ووجهة نظر علم النفس الإيجابي.

يتركز هدف هذه الرسالة في تحليل معنى السعادة، وخلق الإنسان السعيد، والجهود البشرية لتحقيق السعادة من من خلال تفسير الأزهر ووجهة نظر علم النفس الإيجابي. تعتمد هذه الدراسة على بحث مكتبي باختيار الآيات والكلمات العربية في موضوع السعادة من القرآن الكريم. استخدمت فيها الباحثة التقريب التكاملي الترابطي. والدراسة تقوم على بيانات أساسية وبيانات ثانوية وإضافية تتعلق بموضوع البحث. المصادر الأساسية لهذه الدراسة هي تفسير الأزهر و التصوف الحديث للحاج عبد الملك كريم أمر الله ثم كتاب (*Authentic Happiness*) و (*Flourish*) لمارتن سيلينغمان. والمصادر الثانوية سائر كتب ألفها الحاج عبد الملك كريم أمر الله، وكتب أخرى لمارتن سيلينغمان، وكتب الغزالي و كتب ابن مسكويه وكتب أخرى متعلقة بموضوع البحث. والمصادر الإضافية هي سائر البحوث والمجلات العلمية المتعلقة بموضوع البحث.

استنتجت الباحثة أن مصطلح "افلاح" في ضوء تفسير الأزهر له علاقة وثيقة بمصطلح "*flourishing*" في علم النفس الإيجابي. إن السعادة الحقيقية هي الهدف العالمي والأبدي للحياة البشرية، وهي تخالف المتعة التي هي سطحية ومؤقتة. كعلم تجريبي، فإن قياس السعادة في علم النفس الإيجابي هي سعادة في الحياة الدنيا. أما في وجهة نظر تفسير الأزهر تكون السعادة في الحياة الدنيا وفي الآخرة. تتكون السعادة من الجانب الوجداني والجانب العقلي الذين يمكننا دراستهما. توجد خمسة أمور في سلسلة السعادة في وجهة نظر تفسي الأزهر أعلاها السعادة الروحية المتمثلة في معرفة العبد لله. وتوجد ست خصال

للإنسان السعيد في ضوء تفسير الأزهر متمثلة في ست ظواهر من وجهة نظر علم النفس الإيجابي وهي: الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والحدود والكرم، والشكر، والصبر، والعدل، والتفكير الدقيق. ينال الإنسان السعادة بعد معاشته للحياة الطيبة بتنمية قدرات النفس في علاقتها مع مجتمعا ومع ربها المتمثلة في خمس عوامل السعادة: السيطرة على النفس، والإخلاص، والعلاقة الاجتماعية، والروحية التدينية، وصحة الجسد والنفس.

الكلمات المفتاحية: السعادة، القرآن، تفسير الأزهر، علم النفس الإيجابي.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Taviana Walida
NIM : 202510071
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir
JuduTesis : Konsep Kebahagiaan Perspektif *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif

Menyatakan Bahwa:

1. Tesis ini adalah murni hasil karya sendiri. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya akan mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku
2. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan dengan tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku dilingkungan PTIQ dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, 7 Juni 2023
yang membuat Pernyataan



Dewi Taviana Walida

TANDA PERSETUJUAN TESIS

**KONSEP KEBAHAGIAAN
PERSPEKTIF *TAFSIR AL-AZHAR* DAN PSIKOLOGI POSITIF**

TESIS

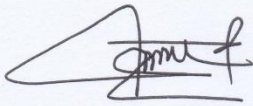
Diajukan kepada Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan studi Strata Dua
untuk memperoleh gelar Magister Agama (M.Ag.)

Disusun Oleh:
Dewi Tavana Walida
NIM: 202510071

Telah Selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk Selanjutnya dapat
diujikan

Jakarta, 7 Juni 2023
Menyetujui:

Pembimbing I



Dr. Abd Aziz, M.Pd.I.

Pembimbing II



Dr. Abd. Muid N., M.A.

Mengetahui,
Ketua Program Studi/Konsentrasi Ilmu Tafsir,



Dr. Abd. Muid N., M.A.

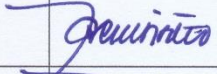
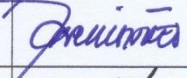
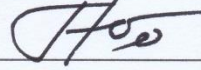
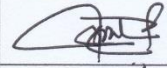


TANDA PENGESAHAN TESIS

KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF *TAFSIR AL-AZHAR* DAN PSIKOLOGI POSITIF

Disusun Oleh:

Nama : Dewi Taviana Walida
Nomor Induk Mahasiswa : 202510071
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Ilmu Tafsir

Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal:
03 Juli 2023

No	Nama Penguji	Jabatan dalam TIM	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Ketua	
2.	Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.	Penguji I	
3.	Dr. Muhammad Hariyadi, M.A.	Penguji II	
4.	Dr. Abd Aziz, M.Pd.I.	Pembimbing I	
5.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Pembimbing II	
6.	Dr. Abd. Muid N., M.A.	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 10 Juli 2023
Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
Institut PTIQ Jakarta,


Prof. Dr. HM. Darwis Hude, M.Si.

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Arab	Latin	Arab	Latin	Arab	Latin
ا	`	ز	Z	ق	q
ب	B	س	S	ك	k
ت	T	ش	Sy	ل	l
ث	Ts	ص	Sh	م	m
ج	J	ض	Dh	ن	n
ح	H	ط	Th	و	w
خ	Kh	ظ	Zh	ه	h
د	D	ع	‘	ء	a
ذ	Dz	غ	G	ى	y
ر	R	ف	F	-	-

Catatan :

- a. Konsonan yang ber-Syaddah ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبُّ *Rabba*
- b. Vokal panjang (mad) : fathah (baris di atas) ditulis a atau A, kasrah (baris di bawah) ditulis i atau I, serta dhammah (baris depan) ditulis dengan u atau U, misalnya: القارعة ditulis *al-qari’ah*, المساكين ditulis *al-masakin*, المفلحون ditulis *al-muflihun*.
- c. Kata sandang *alif + lam* (ال) apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kafirun*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf *lam* diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijal*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *al-rijal*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
- d. *Ta’ marbutah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة أموال *zakat al-mal*, atau ditulis سُورَةُ الْأَنْبَاء *surat*

an-nisa '. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الرازقين ditulis *wa huwa khair ar-raziqin*.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis persembahkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta memberi kemudahan dan kelancaran, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan junjungan alam, Nabi besar Muhammad SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan tabi'ut tabi'in serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran ajarannya. Dan semoga penulis dan kita semua sebagai umat Rasulullah SAW. kelak akan mendapatkan syafaat dari beliau di yaumul kiamah nanti. Amin yaa Rabbal alamin.

Selanjutnya penulis ingin menyampaikan ungkapan terimakasih yang tak terhingga atas selesainya penulisan tesis ini, walaupun proses penulisannya sudah sampai pada ambang batas waktu yang ditentukan oleh pihak kampus. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, terutama Dosen pembimbing, sehingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Sepatutnyalah, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Institut PTIQ Jakarta Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A.
2. Direktur Program Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta Prof. Dr. H.M. Darwis Hude, M.Si.
3. Ketua Program Studi Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Dr. Abd. Muid N., M.A.
4. Dosen pembimbing Tesis. Dr. Abd Aziz, M.Pd.I. dan Dr. Abd. Muid N., M.A. yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk memberi

bimbingan, pengarahan dan petunjuk kepada penulis dalam penyusunan tesis ini.

5. Segenap Civitas Institut PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
6. Kesayangan mama semuanya, Abang Andi & Kak Nissa, Kakak Ari, Icha dan papa Rifol tercinta yang begitu luar biasa membantu lahir batin dan memberikan motivasi dalam penyelesaian tesis ini.
7. Sahabat teman sekelas khususnya jurusan ilmu tafsir dan Al-Qur'an dan semua pihak telah yang membantu penyelesaian tesis ini, semoga Allah SWT memberkahi kita semua.

Akhirnya saya berdoa, semoga Allah SWT. memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan tesis ini. Dan hanya kepada Allah SWT. penulis serahkan segalanya dan mengharapkan ridhaNya, semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis. Amin

Jakarta, 7 Juni 2023
Penulis,

Dewi Taviana Walida

DAFTAR ISI

Judul.....	i
Abstrak.....	iii
Pernyataan Keaslian Tesis.....	ix
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	xi
Halaman Pengesahan Penguji.....	xiii
Pedoman Transliterasi.....	xv
Kata Pengantar.....	xvii
Daftar Isi.....	xix
BAB . PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan dan Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Kerangka Teori.....	14
G. Tinjauan Pustaka.....	15
H. Metode Penelitian.....	20
I. Sistematika Penulisan.....	23
BAB II TERM KEBAHAGIAAN DAN PSIKOLOGI POSITIF.....	25
A. Landasan Keilmuan Psikologi Positif.....	25
1. Paradigma Keilmuan.....	25
2. Kritik dan Tantangan.....	31

3. Implementasi Psikologi Positif.....	34
B. Manusia dan Masalah Kebahagiaan	39
1. Manusia, Jiwa dan Kebahagiaan.....	39
2. Kebahagiaan dan Makna Hidup.....	46
3. Berbagai Pendekatan Dalam Kajian Kebahagiaan	51
C. Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Positif.....	58
1. Pengertian Kebahagiaan.....	58
2. Hierarki Kebahagiaan	66
3. Karakter Orang-Orang Yang Berbahagia	68
4. Upaya Meraih Kebahagiaan.....	73
 BAB III <i>TAFSIR AL-AZHAR</i> : LATAR SOSIAL INTELEKTUAL PENULISNYA DAN TERM KEBAHAGIAAN	 81
A. Biografi Hamka	81
1. Setting Sosial Minangkabau di Masa Kanak-Kanak	81
2. Latar Belakang Pendidikan	83
3. Karir dan Organisasi	84
4. Karya-Karya Hamka	86
B. <i>Tafsir al-Azhar</i>	87
1. Sejarah Penulisan	88
2. Sumber, Metode dan Corak Tafsir	90
3. Bahasa dan Aksara Penulisan	94
4. Corak Pemikiran Kalam	95
5. Kelebihan dan Kekurangan <i>Tafsir al-Azhar</i>	96
C. Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan Klasifikasi Penggunaannya.....	98
1. Terminologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an menurut penafsiran berbagai ulama	98
a. Term <i>falāḥ</i> (فلاح) dan Beragam Derivasinya	99
b. Term <i>sa'ādah</i> (سعادة) dan Beragam Derivasinya	108
c. Term Lain yang Menunjukkan Makna Kebahagiaan	110
2. Klasifikasi Penggunaan Terminologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an	118
 BAB IV PERBANDINGAN ANTARA KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF <i>TAFSIR AL-AZHAR</i> DAN PSIKOLOGI POSITIF	 121
A. Formulasi Terminologis Terhadap Kata "Bahagia" Dalam <i>Tafsir al-Azhar</i>	121
B. Analisis Teologis Terhadap Konsep Kebahagiaan Dalam <i>Tafsir al-Azhar</i>	133

C. Pendekatan Psikologis Terhadap Ayat-ayat Kebahagiaan Dalam <i>Tafsir al-Azhar</i>	152
BAB V PENUTUP	181
A. Kesimpulan	181
B. Saran	182
DAFTAR PUSTAKA	183
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hidup dalam kesengsaraan dan penderitaan bukan sesuatu yang diharapkan manusia di dunia. Semua orang ingin hidup bahagia.¹ Kebahagiaan mewakili tujuan tertinggi umat manusia selama masa penugasan mereka di dunia ini. Setiap usaha dimaksudkan untuk mencapai kebahagiaan,² karena pada hakekatnya, kebahagiaan adalah sifat bawaan atau fitrah manusia,³ dan Allah Swt yang menciptakan kecenderungan itu.⁴

Tema kebahagiaan adalah topik pembahasan yang selalu aktual dan sejak waktu yang lama telah membuat bahan diskusi para sastrawan, agamawan dan filsuf. Istilah kebahagiaan dalam bahasa Inggris (*hapiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*felicitas*), Yunani (*eutychia*, *eudaimonia*), Arab (*falāh*, *sa'ādah*) bermakna keberuntungan, kesempatan dan peristiwa yang tepat. Kebahagiaan dalam Bahasa Cina (Xing Fu) tersusun dari kombinasi kata “beruntung” dan “nasib baik.”

¹Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*, Brebes: Rahmadina Publishing, 2019, hal. 6.

²Haidar Bagir, *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Jakarta: Noura Books, 2019, hal. 27.

³Murtadha Muthahhari, *Fitrah: Menyingkap Hakikat Potensi dan Jati Diri Manusia*, Jakarta: Penerbit Lentera, 2008, hal. 31.

⁴Hamzah Ya'cub. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min*, Cet.IV, Jakarta: CV Atisa, 1992, hal. 99.

Jalaluddin Rahmat berpendapat, bahwa tema utama wacana filsafat sejak zaman Yunani adalah kebahagiaan, karena saat manusia mengalihkan perhatian dari persoalan sehari-hari ke persoalan kehidupan, yang pertama menarik perhatian adalah kebahagiaan.⁵ Begitu pentingnya kebahagiaan, maka PBB menyatakan 20 Maret sebagai "Hari Kebahagiaan Sedunia."⁶

Berbagai persepsi orang menafsirkan arti kebahagiaan dalam hidupnya. Secara umum terlihat kurangnya pengertian dalam memahaminya. Sejumlah orang percaya bahwa memperoleh kekayaan finansial bisa meraih kebahagiaan, sementara yang lainnya mementingkan keberadaan diri dalam posisi teratas dalam hierarki masyarakat. Adapula yang percaya bahwa mencapai kebahagiaan berarti mencapai sesuatu yang tidak berwujud, seperti kebahagiaan hidup, kedamaian, keharmonisan, keberuntungan, kemenangan, dan sebagainya.⁷ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bahagia diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahakan), sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin.⁸ Gejala sosial di masyarakat menunjukkan adanya perbedaan pandangan mengenai arti kebahagiaan.⁹

Tidak hanya kalangan awam, definisi kebahagiaan antar filosof juga berbeda. Aristoteles berpandangan bahwa kebahagiaan adalah hal yang selalu diinginkan orang seperti kegembiraan, ketenangan, keberhasilan mendapatkan yang diinginkan, kesenangan atau kepuasan dari suatu peristiwa. Kebahagiaan adalah berkebalikan dengan penderitaan dan kesulitan. Kaum hedonis dan utilitarian mendefinisikan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik atau buruknya suatu perilaku dilihat dari dampak perilaku bagi kebahagiaan seseorang (lebih tepatnya, kesenangan). Namun filosof lain berpandangan bahwa perilaku baik dan buruk tidak berhubungan dengan kebahagiaan, karena bisa saja ada

⁵Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008, hal. 98.

⁶Keputusan ini diambil dari resolusi PBB tentang "Hari Kebahagiaan Internasional", menyusul Konferensi PBB tentang Kebahagiaan pada 12 Juli 2012 (PBB, 2012). Joanda Kevin Yoga Aditama, "Gross National Happiness (GNH) Sebagai Counter-Discourse Bhutan Terhadap Diskursus Pembangunan Global," dalam *Jurnal Publikasi*, <http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/25290/K.%20Jurnal%20Publikasi.pdf?sequence=11&isAllowed=y> diakses tgl 10 Desember 2022 pk 08.37.

⁷Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al Qur'an," dalam *Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, Vol.7 No.2 2020, hal. 83.

⁸Kamus Besar Bahasa Indonesia Web (KBBI) <https://kbbi.web.id/bahagia> diakses tanggal 27 Januari 2022 jam 12. 52.

⁹Haidar Bagir, *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, ..., hal. 5.

perilaku yang membuat orang senang, tetapi tidak bermoral, seperti korupsi. Menurut mereka, perilaku baik adalah syarat etis untuk melakukan kewajiban, meski menyebabkan penderitaan bagi pelakunya.¹⁰

Dari uraian di atas terlihat bahwa pemaknaan kebahagiaan sangat berhubungan dengan pandangan subjektivitas seseorang, sehingga terminologi kebahagiaan adalah relatif dan abstrak, serta tak ada ukuran standar yang mampu memberikan pemahaman utuh tentang kebahagiaan. Fakta minimnya pemahaman manusia tentang konsep kebahagiaan menimbulkan permasalahan tersendiri, yaitu berbagai upaya yang dimaksudkan untuk meraih kebahagiaan, justru menuju arah yang semakin menjauhkan dari kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan pada dasarnya berkaitan dengan mewujudkan makna hidup, namun berimplikasi pada tujuan hidup manusia yaitu mencapai kebahagiaan dan membahagiakan orang lain. Karena sejatinya Tuhan menciptakan manusia hanya untuk kepentingan kebaikan dan kebahagiaan, maka tujuan hidup manusia di muka bumi ini untuk meraih kebahagiaan. Terkadang orang tidak memahami bahwa setiap usaha memperoleh kekuasaan, kekayaan dan ketenaran yang berhubungan dengan urusan dunia adalah jalan menuju kebahagiaan.¹¹

Dari sudut pandang keagamaan, dipastikan semua ajaran agama mengarahkan manusia menuju kehidupan yang bahagia, meski satu dengan lain berbeda. Agama Budha menyatakan kebahagiaan terletak pada pelaksanaan Empat Kebenaran Mulia yang membawa manusia kepada kehidupan yang berbahagia dan menghilangkan penderitaan. Sedangkan agama Yahudi berpendapat bahwa kebahagiaan dicapai dengan mematuhi hukum Tuhan (*mitzvot*). Sementara dalam agama Kristen kunci kebahagiaan adalah melakukan perbuatan baik dan menghindari perbuatan buruk. Demikian pula dengan agama Islam, yang secara khusus memberikan perhatian terhadap kebahagiaan, dimana semua perintah Allah Saw dimaksudkan untuk membahagiakan hidup manusia,¹² seperti yang tertulis dalam Surah al-Qaṣaṣ/28:77 sebagai berikut,

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

¹⁰Maskanul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", dalam *Jurnal Komunika*, Vol. 9 No. 1 Januari - Juni 2015, hal. 113.

¹¹Haidar Bagir, *Percikan Cinta dan Kebahagiaan*, ..., hal. 5-7.

¹²Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, ..., hal.17-24.

Dan carilah (kebahagiaan) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu (kenikmatan) di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.

Dari ayat di atas jelas tergambar bahwa meski Allah Swt. menyuruh manusia mengusahakan kebahagiaan di akhirat, namun diperintahkan untuk memperoleh kenikmatan (kebahagiaan) di dunia serta berbuat baik kepada orang lain.

Dengan demikian terjawab mengapa kebahagiaan merupakan hal penting dalam Al-Qur'an, yaitu seseorang biasanya suka melakukan hal-hal baik atau membuat pilihan yang baik ketika berbahagia. Kehidupan yang bahagia membuat kondisi jiwa merasa tenang, santai, rida dan puas dengan apa yang telah diputuskan Allah Swt.¹³ Selain itu batinnya tenteram, terlepas dari gelisah dan keluh kesah selama di dunia, dan di akhirat mendiami surga (kesenangan yang tidak ada bandingannya).¹⁴ Pun tak lagi diliputi perasaan ketakutan yang luar biasa, atau kesedihan yang mendalam, karena selalu percaya bahwa pilihan Allah Swt adalah yang paling tepat. Dan segala sesuatu ada pahala yang menanti, seperti janji Allah yang memberi pahala kepada mereka yang berbuat baik pada ayat Al-Qur'an yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, mereka mendapat kebahagiaan dan tempat kembali yang baik. (Al-Ra'du/13:29)

Meski Al-Qur'an dengan gamblang menerangkan bagaimana memahami kebahagiaan, sehingga manusia dapat menemukan kebahagiaan sejati, bukan kebahagiaan palsu, namun makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa term yang berbeda. Term *sa'ādah* dengan berbagai derivasinya memperlihatkan arti kebahagiaan di akhirat dan *falāḥ* dengan beragam derivasinya menggambarkan proses memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Jika kata *matā* untuk memperlihatkan arti kebahagiaan yang bersifat fana dan terbatas, maka

¹³Ibrahim Hamad al-Qu'ayyid, *Panduan Menuju Hidup Bahagia dan Sukses*, Diterjemahkan oleh Tajuddin, Jakarta: Maghfirah, 2004, hal. 23.

¹⁴Fachruddin, *Ensiklopedia Al-Qur'an*-Jilid 1, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992, hal. 185.

kata *farh* berarti kegembiraan yang berkonotasi negatif.¹⁵ Sementara itu Rahmat berpandangan bahwa kata yang paling mendekati makna kebahagiaan adalah *aflaha*, yang di empat ayat Al-Qur'an (Thaha/20: 64, al-Mu'minun/23: 1, al-A'la/87: 14, al-Shams/91: 9) selalu didahului kata penegas *qad* (yang memiliki arti sungguh), sehingga berbunyi *qad aflaha* atau "sungguh telah berbahagia." *Aflaha* adalah kata turunan dari akar kata *falāh*,¹⁶ yang berbagai derivasinya dinyatakan dalam Al-Qur'an sejumlah empat puluh kali.¹⁷

Berlawanan dengan yang dipahami kebanyakan orang, kebahagiaan sering dikaitkan dengan kosa kata Bahasa Arab *sa'adah*, sedangkan Al-Qur'an tidak menemukan kata *sa'adah* melainkan *su'idu*, yang artinya adalah orang yang bahagia. Hamka mengartikan kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari kata lain seperti *falāh* yang sering diartikan sebagai keberuntungan atau kemenangan. Dari permulaan penelitian, kata *falāh* merupakan satu kata kunci di antara kata lainnya yang serupa makna kebahagiaan di dunia dan akhirat, yaitu *fauzun*, *hasanah*, *rahmah*, *sakīnah*, *barakah*, *salama*, *tuba*, *syaraha*, *farah*, dan *surūr*. Sementara untuk memperoleh arti kebahagiaan lebih jelas, penulis mencari kata kunci seperti *fauzun azim*, *jannatun firdaus*, *jannatun naim*, dan kata-kata lain yang berhubungan sebagai petunjuk bahwa beberapa kata tersebut memberi gambaran mengenai puncak kebahagiaan (di akhirat). Disamping kata *fiddunya* yang juga menjadi acuan penulis untuk memahami makna kebahagiaan di dunia.¹⁸

Realitas bahwa kebahagiaan memiliki konotasi yang luas dalam pengertian umum maupun Al-Qur'an dan pentingnya tema kebahagiaan, maka penulis tertarik untuk mempelajari lebih dalam arti kebahagiaan dalam Al Quran dan upaya untuk meraihnya. Penelitian ini diperlukan mengingat tujuan utama diturunkannya Al-Qur'an adalah sebagai buku pedoman (*manual book*) yang mengarahkan manusia meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dari studi literatur, meski Al-Qur'an bertabur ayat yang membahas kebahagiaan, namun tak banyak diulas dalam kitab-kitab tafsir. Selama ini mufasir cenderung mengulas sisi hukum atau teologis Al-Qur'an, namun jarang membahas dari sisi psikologis. Pada dasarnya

¹⁵Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*, ..., hal. 51.

¹⁶Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, Jakarta: Serambi Ilmu Indonesia, 2010, hal.17.

¹⁷Muhammad Fuad 'Abd al-Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Qur'an al-Karim*, Kairo : Matba'ah Dar al-Kutub al-Misriyah, 1364 H, hal. 526.

¹⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, juz. 10, hal. 319.

terdapat sejumlah ayat Al-Qur'an yang menginspirasi kesuksesan hidup, kebahagiaan dunia dan akhirat.¹⁹

Untuk itu, pemahaman terhadap seluruh isi Al-Qur'an merupakan kebutuhan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Karena ayat-ayat Al-Qur'an singkat dan penuh makna, diperlukan pembahasan yang mendalam. Usaha untuk memahami ayat-ayat Al-Qur'an dengan segala seluk beluknya disebut dengan tafsir. Berbagai perangkat keilmuan dan disiplin ilmu diperlukan untuk memahami makna dan kandungan sebuah ayat, salah satunya psikologi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis mencoba mengkaji dan mengkaji konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari perspektif *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif.

Karena Al-Qur'an adalah sumber utama penelitian, maka untuk menggali ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait kebahagiaan menggunakan metode tematik (*maudlu'i*).²⁰ *Tafsir al-Azhar* dipilih penulis, karena tergolong tafsir masa modern yang kental nuansa pembaharuan dengan corak *adabi itjimai*, yaitu fokus pembahasan menitik beratkan pada solusi permasalahan sosial budaya kemasyarakatan. Berbahasa Indonesia yang mudah dipahami oleh masyarakat umum, serta tata bahasa yang digunakan cukup indah. *Tafsir al-Azhar* 30 juz karya Hamka adalah salah satu tafsir fenomenal yang berisi data sejarah dan peristiwa kontemporer yang masih signifikan untuk dipelajari.²¹ Pandangan Hamka mengenai kebahagiaan tidak hanya ditulis dalam kitab tafsirnya, namun dituangkan juga dalam buku tersendiri berjudul *Tasawuf Modern*.²²

Untuk mendapatkan kejelasan konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an yang sistematis dan menyeluruh, maka penulis memakai teori yang dicetuskan oleh Ignaz Goldziher tentang epistemologi perkembangan tafsir dari periode awal hingga peradaban modern. Memasuki ranah peradaban modern (sekitar abad XVIII M), pembahasan tafsir tidak hanya dari sisi verbal-tekstual, namun teori-teori ilmu

¹⁹ Jalaludin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, ..., hal. 13.

²⁰ Model penafsirannya adalah menyusun semua ayat al-Qur'an yang berbicara tentang pokok bahasan yang sama dan mengarahkannya pada satu makna dan tujuan, meskipun ayat-ayat tersebut diturunkan pada tempat, waktu, dan cara yang berbeda, serta tersebar pada huruf yang berbeda. Metodologi ini paling banyak dikembangkan para ahli saat ini karena terkesan mengikuti perkembangan dan kebutuhan zaman yang membutuhkan solusi untuk sejumlah kasus tematik. Yayan Rahtikawati dan Dadan Rusmana, *Metodologi Tafsir al-Qur'an: Strukturalisme, Semantik, Semiotik dan Hermeneutik*, Bandung: Pustaka Setia, 2013, hal. 62.

²¹ Howard. M. Federspiel, *Kajian al-Qur'an di Indonesia: dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab*, Diterjemahkan oleh Tajul Arifin, Bandung: Penerbit Mizan, 1996, hal.137-141.

²² Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika Penerbit, 2015, hal. xiii- xvii.

pengetahuan mulai dimanfaatkan.²³ Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penulis berencana menggunakan jenis pendekatan *integratif-interkonektif*.²⁴ Pendekatan ini dikemukakan oleh Amin Abdullah yang tertuang dalam buku '*Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-interkonektif*'. Amin berpendapat bahwa di ranah kajian Islam yang dibutuhkan bukan sekedar pendekatan doktriner (teologis filosofis), namun juga pendekatan ilmiah, yaitu pendekatan linguistik-historis dan sosiologis antropologis. Sintesa keduanya menghasilkan paradigma baru yang disebut *integratif-interkonektif*. Dengan demikian konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dalam penelitian ini adalah korelasi antara dua perspektif yaitu, *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif. Melalui metode tersebut diformulasikan terminologi, karakter orang dan upaya untuk meraih kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

Pembahasan *hapiness* dalam jurnal-jurnal psikologi cukup banyak, yang menunjukkan kepentingan kajian ini bagi aliran psikologi positif, yang memandang manusia bukan dari permasalahan psikologis belaka, namun lebih ke aspek-aspek positif yang dimiliki.²⁵ Psikologi positif meyakini bahwa manusia membuat pilihan dan menentukan arah yang dituju dalam kehidupannya, sehingga istilah kebahagiaan dalam psikologi positif tidak hanya *hapiness* (kebahagiaan), namun juga *well-being* (kesejahteraan) dan *flourishing*. Kebahagiaan menyangkut aspek afektif dan kognitif, hingga terminologi kebahagiaan tak hanya berkaitan dengan berkepuasan hidup, keterlibatan dan emosi positif, namun juga relasi sosial serta pencapaian prestasi.²⁶

Psikologi positif menggambarkan kebahagiaan sebagai suatu proses pembelajaran. Seligman²⁷ melontarkan hal ini, karena percaya bahwa

²³ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2014, hal.168.

²⁴ Sebuah pendekatan yang dikembangkan oleh Muhammad Amin Abdullah (mantan rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), yaitu kajian yang menggunakan cara pandang atau cara analisis yang menyatu dan terpadu, dan bentuk pendekatan yang mengurangi ketegangan-ketegangan sains dan agama tanpa meleburkan diri, namun berusaha saling mendekat dan mengaitkan agar bertegur sapa satu sama lain. M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006, hal. v -xii.

²⁵ Wahyu Rahardjo, "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran," dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*, No.2 Vol.12 Desember 2017, hal.127.

²⁶ Seligman, M.E, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, North Sidney: A William Heinemann Book, 2012, hal. 6-28.

²⁷ Martin E.P Seligman, adalah pendiri aliran Psikologi Positif pada tahun 1988, yang saat itu dilantik menjadi Presiden dari American Psychological Association (APA). Pidato pelantikannya dianggap sebagai tonggak lahirnya aliran Psikologi Positif, dimana ia menyampaikan bahwa dari tiga misi utama yang ada, selama ini psikologi hanya berkuat

berbagai kekuatan yang dimiliki yang ada dalam diri seseorang, merupakan senjata ampuh untuk terapi. Sebagaimana ketidakberdayaan (*learned helplessness*), maka kebahagiaan adalah *perilaku adaptif* yang dapat dipelajari oleh individu. Berkebalikan dengan *ketidakberdayaan* yang dilihat sebagai emosi negatif, maka kebahagiaan adalah emosi positif dengan signifikansi terbesar dan terhubung dengan motivasi untuk melakukan banyak hal. Seseorang harus termotivasi untuk memperjuangkan kebahagiaan mereka sendiri ketika mereka menyadari bahwa mencapai kebahagiaan itu mungkin diraih.²⁸

Sementara Lazarus mendefinisikan kebahagiaan sebagai proses membuat tahapan progresif yang wajar untuk mencapai tujuan. Sehingga manusia diminta lebih proaktif untuk meraih kebahagiaan. Lazarus menempatkan kebahagiaan yang selama ini dipandang sebagai aspek afektif belaka, kini berada dalam ruang logika (kognitif). Sehingga upaya manusia meraih kebahagiaan dapat direalisasikan dengan langkah-langkah konkrit. Sehingga Myers berpandangan, bahwa orang yang bahagia adalah yang selalu bersikap optimis dan berpikiran positif terus berupaya. Avril berpandangan jangan pernah berhenti menggapai kebahagiaan yang didambakan.²⁹

Pengertian tersebut berkorelasi dengan yang dikemukakan Hamka, yaitu kata *al-muflihūn* pada surah al-Taubah/9:88 diartikan sebagai ‘berbahagia.’ *Al-muflihūn* berasal dari kata *al-falah*, yang berarti menang, jaya, bahagia. Perumpamaan seorang petani yang telah bekerja keras menanam padinya, disebut juga *falah*, yaitu setelah berjuang susah payah akhirnya mendapatkan hasil dari usahanya tersebut berupa perasaan *hayya ‘ala al-falah* berarti “*marilah meraih kebahagiaan*”. Begitu pula orang-orang yang salat dengan khushuk, mereka mendapatkan hasil berupa perasaan bahagia karena dekat dengan Tuhan dan melaksanakan perintah-Nya.³⁰ Intinya, manusia memperoleh kebahagiaan karena telah berjihad (bersungguh-sungguh), bekerja keras dengan segala daya dan upaya untuk meraihnya.

pada misi penyembuhan penyakit mental, sementara dua misi lainnya yaitu membuat hidup lebih bahagia dan mengidentifikasi/membina bakat mulia (kejeniusan) diabaikan sama sekali. Hingga ia mengajukan aliran baru dengan menegakkan Studi tentang emosi positif (optimisme, kebahagiaan, dan kasih sayang) adalah yang pertama dari tiga prinsip psikologi positif; studi tentang sifat-sifat positif (kebajikan, kreativitas, keuletan, keberanian, dan cinta) adalah yang kedua; dan studi tentang institusi positif yang mendukung kebajikan adalah yang ketiga. (Tiffany, 2018). Tristiadi Ardi Ardani dan Istiqomah, *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*, Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya, 2020, hal.16-17.

²⁸Wahyu Rahardjo, “Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran,” ..., hal.127.

²⁹R.E. Franken, *Human Motivation*, Belmont: Wadsworth, 2002, hal. 85.

³⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar Juz. 10*, ..., hal. 319.

Namun Rahmat berpendapat bahwa kebahagiaan adalah pilihan, dimana dalam situasi menderitapun seseorang bisa memilih untuk tetap bahagia.³¹ Artinya manusia berperan aktif untuk memilih dan menyesuaikan diri (*adaptif*) dalam berbagai situasi, agar mampu berbahagia dalam kondisi apapun.³² Rahmat menyandarkan pernyataan tersebut pada surah al-Syarh/94:1-8, yaitu ‘bersama kesulitan selalu ada kemudahan,’ yang bisa ditafsirkan sebagai ‘kebahagiaan selalu bersama-sama penderitaan’ Dari ayat ini Allah Swt menegaskan bahwa kesulitan tidak berdiri sendiri karena selalu berdampingan dengan kemudahan. Sesuai arti *al- Syarh* yang berarti kelapangan hati atau kebahagiaan, yaitu orang yang bahagia itu berhati lapang, karena beban-bebannya hilang.³³ Dengan demikian adanya kebahagiaan bukan hilangnya penderitaan, namun lebih kepada pilihan manusia untuk bersikap.

Hal lain yang menarik untuk dikorelasikan adalah pandangan berbeda dari ulama maupun ilmuwan psikologi positif tentang posisi (tempat) manusia bisa memperoleh kebahagiaan hakiki (autentik), apakah di dunia (saat hidup), akhirat (setelah kematian) atau di dunia dan akhirat. Kalangan ulama klasik ada yang berpendapat kebahagiaan hakiki diperoleh hanya saat di akhirat nanti, berdasarkan hadis Nabi yang berbunyi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ³⁴

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah Saw bersabda, “Dunia adalah penjara bagi orang beriman dan surga bagi orang kafir.” (HR. Muslim).

Al-Munawi *rahimahullah* dalam *Mirqah Al-Mafatih* menjelaskan, bahwa seorang muslim dikatakan dalam penjara dunia karena terhalang melakukan syahwat yang diharamkan. Sementara orang kafir sebaliknya sehingga merasa seakan-akan di surga.³⁵ Hadis ini memberikan pengertian

³¹Jalaluddin Rahmat, *Meraih kebahagiaan, ...*, hal. 88-89.

³²Pernyataan ini sesuai dengan teori Seligman yang menyakan bahwa kebahagiaan adalah perilaku adaptif. Wahyu Rahardjo, *Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran, ...*, hal.127.

³³Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan, ...*, hal. 29-32.

³⁴Hadis Riwayat Imam Muslim dari Qutaibah ibn Sa’id dari ‘Abd al-‘Aziz (al-Dar wardy) dari al-‘Alla’, dari ayahnya, dari Abu Hurairah. Al-Imam Muslim ibn al-Hajjaj ibn Muslim al-Qusyairy al-Naisabury, *Shahih Muslim cet 1*, Riyadh: Dar Taybah, 2006, hal. 1352. *Kitab al-Zuhd wa al-Raqaiq*, Nomor hadis 2956.

³⁵Ibnu Miskwaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, Diterjemahkan oleh Helmi Hidayat dengan judul *Tahzib al-Akhlaq*, Bandung: Penerbit Mizan, 1998, hal. 93-96.

bahwa dengan menjalankan perintah agama, yaitu menolak dari berbuat maksiat di dunia membuat orang seakan terpenjara (tidak bahagia). Sementara umat lain yang bebas berbuat maksiat dipandang sebagai kondisi yang menyenangkan hingga diibaratkan surga. Kebahagiaan hakiki hanya dapat diperoleh setelah kematian. Bersandar hadis ini segolongan umat Islam punya persepsi bahwa tempat kebahagiaan hakiki umat Islam hanya diperoleh nanti di akhirat (setelah kematian).

Apakah karena pemahaman tekstual terhadap hadis tersebut atau hal lain, realitanya tingkat kebahagiaan masyarakat muslim masih rendah dibandingkan negara lain. Sebagai negara dengan penduduk muslim terbesar di dunia, Indonesia hanya menempati peringkat 76, masih jauh dibandingkan negara tetangga seperti Thailand (36) dan Malaysia (56).³⁶ Data tersebut kontras dengan situasi normatif dimana umat Islam memiliki Al-Qur'an, kitab suci yang tidak saja menunjukkan bahwa tujuan akhir dari semua perintah Tuhan adalah untuk berbahagia, tetapi juga rincian perbuatan yang bisa membawa kepada kebahagiaan.³⁷ Akan menarik untuk dikaji bagaimana konsep kebahagiaan yang sebenarnya menurut Al-Qur'an agar hadis tersebut bisa dipahami secara kontekstual.

Ibnu Miskawaih berbeda pandangan, yaitu seseorang bisa berbahagia di dunia jika memiliki banyak kearifan. Yaitu dengan bekal spiritualitasnya bisa berkumpul bersama ruh-ruh yang baik serta malaikat yang terpilih. Orang tersebut memilih perilaku yang mendekatkannya kepada Allah Swt. Dia tidak mengikuti jeratan hawa nafsunya yang hina yang bisa menghalangi jalannya meraih kebahagiaan sejati (di dunia dan akhirat).³⁸ Sehingga karakteristik individu yang berbahagia penuh vitalitas, optimis, pantang menyerah dan rajin, suka menolong, bermental istikamah, dan rela (kanaah). Ciri-ciri tersebut lebih merujuk pada dimensi moral dan nilai-nilai Islam ketimbang dimensi kebahagiaan instrumental (material).

orang yang berbahagia penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, memiliki sikap *istikamah*, dan rela (kanaah). Ciri-ciri ini tidak melihat kebahagiaan dari dimensi instrumental

³⁶Laporan Kebahagiaan Dunia (World Happiness Report) adalah laporan yang dikeluarkan oleh Jaringan Solusi Pembangunan Berkelanjutan untuk Perserikatan Bangsa-Bangsa. Laporan ini selalu dikeluarkan menjelang Hari Kebahagiaan Sedunia yang diperingati setiap tanggal 20 Maret. Laporan ini memeringkat semua negara di dunia berdasarkan beberapa variabel penting yang dianggap sebagai faktor kebahagiaan. Ini termasuk pendapatan, kebebasan, kepercayaan, harapan hidup sehat, dukungan sosial, dan kemurahan hati. "Indonesia No. 87 dalam Daftar Negara Paling Bahagia di Dunia." dalam <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20220321113046-33-324483/indonesia-no-87-dalam-daftar-negara-paling-bahagia-di-dunia> diakses pada tgl. 9 Desember 2022 pk.21.43.

³⁷Jalaluddin Rahmat, *Meraih kebahagiaan, ...*, hal. 27.

³⁸Ibnu Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak, ...*, hal. 96-97.

(bendawi), tetapi lebih mengacu pada dimensi etis yang berangkat dari nilai-nilai dan akhlak Islam.³⁹

Dengan demikian, kebahagiaan sejati tidak hanya diperoleh manusia di akhirat saja, tetapi juga di dunia. Hal ini sesuai dengan doa yang setiap hari dianjurkan dibaca seluruh umat Islam agar senantiasa berbahagia:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ... ﴿٢٠١﴾

Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan (kebahagiaan) di dunia dan kebaikan (kebahagiaan) di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka... (QS. al-Baqarah/2:201)

Diambil dari surah al-Baqarah/2:201, doa dalam ayat ini sering disebut sebagai *doa sapu jagad* yang didalamnya tersirat bahwa tempat kebahagiaan hakiki seorang muslim meliputi keduanya, yaitu di dunia maupun di akhirat.

Dari perspektif psikologi positif, Seligman berpendapat bahwa konsep kebahagiaan juga terkait dengan urusan dunia dan kehidupan setelah mati (akhirat). Teori ini disimpulkan dari salah satu faktor yang mempengaruhi orang untuk membuat hidupnya berbahagia, yaitu agama dan tingkat religiositas.⁴⁰ Karena agama memberi orang harapan akan masa depan dan memberi makna hidup, orang beragama lebih bahagia dan lebih puas dengan hidupnya daripada orang yang tidak beragama. Fondasi iman yang efektif melawan keputusasaan dan mendorong kebahagiaan adalah hubungan yang ada antara keyakinan agama dan harapan akan masa depan.⁴¹ Dari penelitian Koenig & Larson (2001) terhadap konsep *religiositas* dalam 80 % ditemukan fakta bahwa keyakinan dan praktik beragama⁴² (*religiositas*) berkorelasi dengan

³⁹ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam*, ..., hal. 203.

⁴⁰ Para ahli tidak dapat menyepakati definisi religiositas. Ini karena agama adalah subjek yang personal dan rumit (Pargament, 1997). Menurut ulasan Agorastos *et al.* (2014), keyakinan pribadi, religiositas, dan spiritualitas adalah semua aspek penting dari pengalaman manusia, tetapi belum ada konsensus tentang bagaimana mendefinisikan religiositas (dan spiritualitas). Fakta bahwa religiositas telah dimaknai dengan berbagai cara berdasarkan perspektif berbagai disiplin ilmu merupakan salah satu hal yang membuat sulitnya merumuskan religiositas (dan spiritualitas, antara lain). Fridayanti, "Religiositas, Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiositas Islam," dalam jurnal *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.2 No. 2 Juni 2015, hal. 200.

⁴¹ Menurut Seligman ada 6 faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu kehidupan sosial, agama dan religiositas, pernikahan, umur, uang dan kesehatan. Seligman, *M.E Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, ..., hal.125.

⁴² Praktik beragama (religiositas) tercermin dalam berbagai fitur manusia. Seseorang melakukan kegiatan keagamaan tidak hanya pada saat melakukan perilaku ritual (ibadah), tetapi juga pada saat melakukan kegiatan lain yang dimotivasi oleh kekuatan gaib.

besarnya kepuasan hidup, kebahagiaan, afek positif dan meningkatnya moral.⁴³ Namun psikologi positif sebagaimana ilmu pengetahuan yang bersifat empiris, memiliki keterbatasan untuk bersentuhan dengan pengalaman-pengalaman subjektif, spiritual dan eksistensial.⁴⁴

Dari berbagai uraian di atas, maka pembahasan konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif merupakan kajian yang menarik untuk diteliti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan-permasalahan yang penting untuk diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Beragam pandangan ilmuwan dari berbagai pendekatan tentang kebahagiaan
2. Adanya beragam pandangan mufasir tentang kebahagiaan.
3. Terdapat term-term yang digunakan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif ketika berbicara tentang kebahagiaan.
4. Adanya persamaan dan perbedaan konsep kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dengan Psikologi Positif.
5. Permasalahan mendasar tersebut menjadikan peneliti berkeinginan melakukan evaluasi penelitian dan identifikasi ulang penafsiran term-term kebahagiaan, karakteristik orang berbahagia dan dan upaya meraih kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

C. Pembatasan dan Rumusan Masalah

Masalah yang diidentifikasi cukup luas dan tidak semua dapat diteliti dalam penelitian ini. Agar penelitian yang dilakukan terarah dan mendapatkan hasil akhir yang komprehensif, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan

aktivitas yang tidak terlihat dan berlangsung di dalam hati maupun yang terlihat oleh mata. Sehingga religiositas memiliki berbagai dimensi yang menurut Glock & Stark (dalam Roberstone, 1988) dirumuskan dalam lima dimensi, yaitu keyakinan (ideologis), peribadatan dan praktik agama (ritualistik), penghayatan (eksperiensial), pengamalan (konsekuensial), pengetahuan agama (intelektual). Djamaludin Ancok dan Fuat Nashori Suroso, *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar, 2008, hal. 76-77.

⁴³Fridayanti, "Religiusitas, Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam," dalam jurnal *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2 No. 2 Juni 2015, hal.199.

⁴⁴Secara umum dapat dikatakan bahwa setiap cabang ilmu-ilmu tentang manusia mendasarkan penelitiannya pada gejala empiris, yang bersifat "objektif" dan dapat diukur, dengan metode observasional dan/atau eksperimental. Zainal Abidin, *Filsafat Manusia: Sebuah Pendahuluan*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, Cet V, Februari 2009, hal. 3-4.

psikologi positif. Dari beberapa permasalahan yang timbul dari tema tesis ini, peneliti membatasinya pada: *pertama*, konsep kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif; *kedua*, kriteria orang yang berbahagia menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif; *ketiga*, langkah-langkah meraih kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif. Selanjutnya dari pembatasan permasalahan yang dilakukan, peneliti merumuskan permasalahan yang dijawab dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah term-term kebahagiaan yang digunakan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif?
2. Bagaimana karakteristik orang yang berbahagia dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif?
3. Bagaimana upaya meraih kebahagiaan dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mencapai beberapa hal, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui term-term kebahagiaan yang digunakan menurut *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif.
2. Untuk memahami karakteristik orang yang berbahagia menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.
3. Untuk menganalisis upaya meraih kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis Penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan kontribusi teoritis bagi perkembangan karya ilmiah dalam studi tafsir Al-Qur'an tematik (*maudlu'i*), khususnya bagi kajian konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif, sehingga nantinya bisa dijadikan rujukan dan pembuka jalan bagi penelitian-penelitian lain dengan topik yang sama.
2. Secara Praktik: Penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan bagi para pendidik, psikolog, konselor dan agamawan untuk membuat materi bimbingan/dakwah yang menekankan pada kebahagiaan dan makna hidup, sehingga mampu membuat masyarakat bimbingannya hidup dengan penuh bahagia. Dengan materi bimbingan/dakwah yang bersifat terapeutik dan sufistik yang berdasarkan nilai-nilai luhur Al-Qur'an dan psikologi positif, kiranya sangat relevan untuk menjawab problematika kehidupan dan tantangan modernitas (globalisasi) yang dihadapi masyarakat saat ini.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori diperlukan dalam penelitian ilmiah antara lain untuk membantu memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang perlu dikaji. Hal itu juga digunakan untuk menunjukkan kriteria atau kriteria yang digunakan untuk membuktikan sesuatu.⁴⁵ Kerangka teori juga menjelaskan bagaimana berbagai konsep yang dipelajari terkait satu sama lain. Idenya adalah teori dengan lebih banyak karakteristik dunia nyata daripada teori.⁴⁶ Adapun penelitian ini membahas konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

Dalam memanfaatkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber data, penelitian ini juga menggunakan metode tematik kontekstual. Metode *maudlu'i* adalah nama akademis untuk pendekatan ini dalam ilmu tafsir. Pendekatan ini memiliki sejumlah keunggulan, salah satunya adalah kemampuan untuk menghubungkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan topik yang diteliti. Hal ini semakin memperjelas bahwa mukjizat Al-Qur'an dapat menyelesaikan masalah apa pun. Penulis mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki kesamaan dengan topik yang diteliti melalui penelitian ini. Metode ini dipilih karena dapat digunakan sebagai untuk menggali term-term kebahagiaan, karakteristik orang yang berbahagia dan upaya meraih kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

Dalam upaya memahami hakikat kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif, maka penulis menggunakan teori yang dikemukakan oleh Ignaz Goldziher mengenai epistemologi perkembangan tafsir. Pada periode awal hingga peradaban modern (sekitar abad XVIII M), Goldziher berpandangan bahwa tafsir sudah memasuki ranah peradaban modern dengan mulai dimanfaatkannya teori-teori ilmu pengetahuan dalam penafsiran Al-Qur'an. Tafsir tak lagi terfokus pada ranah verbal tekstual atau kepentingan ideologi sekte tertentu serta mulai melakukan kritik terhadap tafsir sebelumnya yang kental dengan nalar ideologis. Kebenaran tafsir mulai diukur dari kesesuaiannya dengan teori ilmu pengetahuan dan kemampuannya menjawab problem-problem sosial-keagamaan. Hal ini membuktikan bahwa Islam mampu berkembang mengikuti peradaban modern.⁴⁷

Sebagai jawaban pemanfaatan ilmu pengetahuan yang dalam hal ini psikologi positif untuk penafsiran Al-Qur'an, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *integratif-interkoneksi* yang digagas oleh

⁴⁵ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, Yogyakarta: Idea Press, 2014, hal. 168.

⁴⁶ Salim dan Syahrums, *Desain Penelitian Kualitatif*, Bandung: Ciptapusaka Media, 2012, hal. 196.

⁴⁷ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, ..., hal. 168.

Muhammad Amin Abdullah. Penelitian semacam ini menggunakan pendekatan atau metode analisis yang menyatu dan terpadu, yaitu dengan meminimalkan ketegangan-ketegangan antara ilmu pengetahuan umum dan ilmu agama tanpa harus melebur satu dengan lain, namun berupaya mendekati dan mengaitkannya sehingga saling melengkapi.⁴⁸ Sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

G. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka adalah salah satu yang berhubungan dengan penelitian saat ini dan digunakan untuk mendukung rencana penelitian yang diusulkan. Hasil penelitian sebelumnya dimasukkan dalam tinjauan pustaka. Hasil tersebut dapat ditemukan dalam karya tulis ilmiah yang sudah diterbitkan maupun belum, buku-buku referensi utama yang terkait langsung dengan masalah penelitian, atau bagian-bagian yang terkait dengan penelitian saat ini.⁴⁹ Agar peneliti dapat membandingkan dan membedakan penelitian yang dilakukan dengan penelitian sebelumnya, maka dibutuhkan penelusuran terhadap literatur yang relevan. Ada sejumlah buku yang ditulis oleh para sarjana klasik atau kontemporer yang membahas topik kebahagiaan, namun, masih sedikit sekali yang fokus membahas topik kebahagiaan dari sudut pandang Al-Qur'an. Pembahasan topik kebahagiaan mayoritas dikaji dari perspektif tasawuf. Berikut ini adalah buku dan karya tulis ilmiah yang pernah dilakukan oleh peneliti lainnya yang terkait dengan studi kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

1. Didi Junaedi: *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*

Buku dari disertasi ini Didi Junaedi menguraikan pandangan Al-Qur'an tentang makna kebahagiaan. Kajian dalam buku tersebut menggunakan metode tafsir *maudlu'i* (tematik), dengan corak *nafs* (psikologi). Diuraikan di buku itu beberapa term yang berbeda dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan kebahagiaan. Term *al-sa'ādah* dan beragam derivasinya menunjukkan makna kebahagiaan di akhirat, sementara term *al-falah* dan beragam derivasinya menunjukkan proses untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Selain itu disebutkan bahwa Al-Qur'an menggunakan kata *matā* untuk menunjukkan makna kebahagiaan yang bersifat sementara, temporal. Adapun *al-farh* digunakan Al-Qur'an digunakan untuk menunjukkan makna kegembiraan yang bersifat negatif. Adapun untuk kebahagiaan hakiki

⁴⁸M. Amin Abdullah. *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, ..., hal.vii.

⁴⁹Nasarudin Umar, et al., *Panduan dan Penyusunan Tesis dan Disertasi Program Pascasarjana PTIQ Jakarta 2017*, Jakarta: PTIQ, 2017, hal.10.

(*happiness*), Al-Qur'an menggunakan term *sa'ādah*. Relevansinya dengan penelitian adalah membahas tema yang serupa, yaitu kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan menyajikan berbagai terminologi. Perbedaannya adalah pembahasan buku ini tidak mengaitkan konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

2. Jalaluddin Rakhmat: *Meraih Kebahagiaan dan Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup*.

Buku pertama lebih banyak mengungkap teori-teori kebahagiaan dalam ranah ilmiah modern dipadu dengan konsep agama-agama dunia, yang menjelaskan kebahagiaan dengan kajian agama, filsafat dan ilmu pengetahuan lainnya untuk meraih makna hakiki tentang kebahagiaan. Dalam buku itu Rakhmat berpendapat bahwa kebahagiaan adalah sebuah pilihan manusia meski berada dalam situasi kehidupan yang sangat menderita. Ditegaskannya bahwa sesungguhnya semua agama dan semua kalangan manusia memiliki gambaran kebahagiaan dan ingin meraih kebahagiaan.⁵⁰ Sedangkan buku kedua, membahas bagaimana pesan Al-Qur'an untuk menyikapi berbagai macam kesulitan hidup. Rakhmat banyak mengupas ayat-ayat Al-Qur'an, dimana ajakan untuk meraih kebahagiaan tidak hanya terdapat dalam Al-Qur'an saja, tetapi juga disampaikan sepuluh kali dalam panggilan azan dan ikamah (*hayya 'alal falāh*). Dalam membahas ayat-ayat Al-Qur'an terkait kebahagiaan, Rakhmat menyisipkan teori-teori sosial yang berkaitan dengan problem yang sedang dibahas.⁵¹ Meski lebih banyak mengungkap ayat-ayat Al-Quran tentang kebahagiaan, namun buku ini tidak secara mendalam membahas lebih lanjut terkait tafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tersebut. Karena hanya menyebut sekilas tentang faktor penghambat dan pendukung lahirnya kebahagiaan, dengan kata lain tidak tuntas, maka perlu untuk dikembangkan khususnya dengan psikologi positif seperti saran yang dituliskan beliau dalam pengantarnya dimana menurutnya sudah banyak yang mengulas ayat-ayat Al-Qur'an dari sisi hukum dan teologis Al-Qur'an. Sementara realitasnya Al-Qur'an memberi inspirasi dan petunjuk untuk sukses dan bahagia. Kesemuanya ini sangat relevan dengan penelitian yang dilakukan, namun perbedaannya pembahasan ayat-ayat Al-Qur'an tidak hanya memakai *Tafsir al-Azhar* (Hamka), namun memakai penafsiran dari berbagai tokoh lain yang sesuai.

⁵⁰Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan, ...*, hal. 29.

⁵¹Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan, ...*, hal. 33.

3. Hamka: *Tasawuf Modern*

Meskipun buku Hamka berjudul *Tasawuf Modern*, namun isinya adalah tentang kebahagiaan. Dalam buku tersebut, pembahasan tentang kebahagiaan lebih luas, mulai dari melihat yang berhubungan dengan kebahagiaan secara keseluruhan dan menurut sudut pandang yang ketat. Hamka menggunakan praduga filosofis sebagai landasan penjelasannya tentang masalah kebahagiaan sebelum menambahkannya dalam sudut pandang agama dan logika yang sehat. Selain itu, ini menekankan fakta bahwa kebahagiaan adalah bawaan pada manusia dan semata-mata berasal dari keridhaan Allah. Namun, seseorang harus bahagia dalam kehidupan sosialnya agar ia bahagia untuk dirinya sendiri. Hal ini disebabkan karena manusia tidak dapat hidup sendiri, dan agar mereka merasa puas sepanjang hidupnya, mereka perlu saling membantu dalam membuat hidup lebih mudah. Menurut Hamka, kebahagiaan adalah dambaan semua manusia, dan definisi kebahagiaan berbeda-beda tergantung pada tingkatan akal manusia. Melalui pengamalan iman dan taqwa, seseorang dapat mengenal Allah dan mengalami kebahagiaan sejati. Selain itu, kebahagiaan dapat dicapai melalui hubungan interpersonal yang baik di mana seseorang memberi dan menerima kebahagiaan dari orang lain. Hamka mengatakan bahwa kebahagiaan yang berasal dari akal dan berasal dari kehendak itulah yang membuat hidup bermakna. Karena kebahagiaan duniawi juga menentukan kebahagiaan di akhirat, maka kebahagiaan sejati manusia mensyaratkan kesehatan, kekayaan, kehormatan, ketenteraman, kedamaian, dan keamanan.

4. Al-Ghazali: *Kimiya' al-Sa'adah*

Al-Ghazali, seorang ulama terkenal yang bernama *Hujjat al-Islam* yang hidup pada abad ke V Hijriah menulis buku ini. Dari sudut pandang sufi, kumpulan tulisannya ini menjelaskan apa yang membuat seseorang bahagia. Al-Ghazali berpendapat bahwa manusia harus mengenal dirinya sendiri—tubuh dan jiwa—agar bisa bahagia. Tubuh manusia yang luar biasa dan bagian-bagiannya yang saling berhubungan adalah manifestasi kekuasaan, kebijaksanaan, dan cinta Allah kepada umat manusia. Sementara itu, jiwa, dengan mengenal diri sendiri, dapat melihat kebesaran Allah. Ketika jiwa seseorang menyadari bahwa Allah adalah makhluk yang tertinggi dan paling berharga, ia dipenuhi dengan kegembiraan. Dengan pengenalan terhadap Allah yang paripurna memungkinkan mereka yang mencapainya untuk mengalami puncak kebahagiaan tertinggi.⁵²

⁵²Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*, Diterjemahkan oleh Slamet Riyadi, Jakarta: Zaman, 2001, hal. 23.

5. Martin E.P. Seligman: *Authentic Happiness* dan *Flourish*

Martin E.P. Seligman adalah presiden American Psychological Association, yang pada tahun 1998 menciptakan arah dan orientasi baru dalam dunia psikologi dengan mendirikan cabang ilmu baru Psikologi Positif, yaitu kajian ilmiah utamanya tentang kebahagiaan manusia (human *happiness*). Melalui Psikologi Positif Seligman mengajak para psikolog kembali ke misi psikologi yang terlupakan, yaitu memanfaatkan psikologi untuk membangun kekuatan manusia mencapai kebahagiaan hidup. Psikologi Positif disebut berbeda dari ilmu psikologi pada umumnya, yang terlihat oleh masyarakat awam sebagai alat penyembuhan trauma dan penyakit-penyakit kejiwaan. Dimana tujuan utamanya adalah merumuskan makna kebahagiaan secara umum bagi manusia. Selanjutnya dari hasil penelitian para ilmuwan psikologi ini kemudian muncul istilah '*Psychology of Happiness*' (Psikologi Kebahagiaan).⁵³ Seligman dalam bukunya *Authentic Happiness* menjelaskan terminologi psikologi positif dan menjadikan sains sebagai fondasi utama, yang artinya psikologi positif berkomitmen penuh dan mendasarkan diri pada studi ilmiah dengan standar tinggi yang dapat dipertanggung-jawabkan. Sehingga kebahagiaan yang awalnya dipandang sebagai konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda untuk meraih mendatangkan kebahagiaan seperti uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiositas seseorang, oleh Seligman melalui bukunya *Authentic Happiness* dijadikan sebagai kerangka umum ilmiah yang mempersatukan berbagai penelitian yang berbeda-beda seperti studi tentang emosi positif, *grit*, *calling*, *flow* dan *mindfulness*, yang kesemuanya menjadi bagian upaya manusia memperoleh kebahagiaan. Namun konsep kebahagiaan dari teori awal *authentic happiness* (kebahagiaan autentik) dikritik peneliti psikologi sebagai abstrak dan sulit untuk diukur, hingga akhirnya selang sekitar 10 tahun kemudian Seligman membuat teori kebahagiaan baru yang dinamakan *well-being* yang kesemuanya diuraikan dalam bukunya *Flourish*. Konsep *well-being* ini dipandang lebih konkret dan terukur

⁵³Istilah ini muncul di beberapa buku yang mempublikasikan hasil penelitian tentang kebahagiaan, seperti David Myers, *The Pursuit of Happiness*, New York: Harper Collins, 2002; Martin E P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York: Free Press, 2002; Richard A Bowell, *The Seven Steps of Spiritual Intelligence*, London: Nicholas Brealy Publishing, 2004; Ed Diener, *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Oxford: Blackwell, 2008; Samuel S. Franklin, *Psychology of Happiness*, UK: Cambridge University Press, 2010.

hingga berkembang menjadi penelitian di berbagai bidang psikologi pada abad ke XXI. Kebahagiaan tidak lagi hanya diukur melalui emosi positif dan kepuasan hidup, namun juga dari aspek kognitif. Relevansi buku ini dengan penelitian sangat kuat, karena sebagai data-data yang ada diperlukan sebagai bahan untuk mendapatkan terminologi, ciri-ciri orang yang bahagia serta upaya-upaya manusia untuk memperoleh kebahagiaan yang terkait dengan psikologi positif.

6. Wahyu Raharjo: "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran," dalam *Jurnal Penelitian Psikologi* No.2 Volume.12 Desember 2007.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat kebahagiaan sebagai emosi positif yang memiliki signifikansi terbesar dan terkait dengan motivasi untuk melakukan banyak hal. Wahyu Raharjo mengatakan bahwa banyak orang yang pasif dan tidak aktif ketika berusaha mencari kebahagiaan, terlepas dari kenyataan bahwa ada banyak cara mudah untuk berpartisipasi dalam pengalaman flow dan kebahagiaan. Karena kebahagiaan adalah perilaku adaptif yang bisa dipelajari oleh siapa saja, hal ini bisa terjadi. Banyak orang yang seharusnya harus termotivasi untuk memperjuangkan kebahagiaannya sendiri dengan memulai dari hal-hal kecil yang akan membuatnya bahagia begitu mereka menyadari bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang harus diusahakan. Relevansi dengan penelitian yang dilakukan berkaitan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa kebahagiaan adalah perilaku adaptif dan bisa dipelajari oleh siapa saja. Jika dalam buku Jalaluddin Rahmat dikatakan bahwa bahagia adalah pilihan yang dimana seseorang bisa saja berbahagia sekalipun dalam situasi yang paling menderita, maka senada dengan hal itu dituliskan dalam jurnal ini bahwa kebahagiaan itu adalah sesuatu yang harusnya diusahakan dan diperjuangkan oleh setiap orang. Jika dikaitkan dengan arti dari petikan ayat Al-Qur'an "*Qad Aflaha man tadzakka*" yang berarti berbahagialah orang yang bersungguh-sungguh. Adanya kata *Qad* didepan *Aflaha* memperlihatkan bahwa kebahagiaan itu harus diusahakan dengan bersungguh-sungguh. Sementara itu perbedaan dengan tesis yang akan ditulis adalah jurnal ini hanya membahas kebahagiaan dari sudut psikologi positif dan tidak dikaitkan dengan Al-Qur'an menurut interpretasi *Tafsir al-Azhar*. Setelah melakukan kajian pustaka terhadap sejumlah buku, karya ilmiah, dan kajian-kajian terdahulu tentang konsep kebahagiaan, penulis menyadari bahwa posisi penelitian yang dilakukan berbeda dengan temuan kajian-kajian sebelumnya. Menurut perspektif *Tafsir al-Azhar* psikologi positif sebagai analisisnya, dimana teori tersebut telah merangkum semua kajian tentang kebahagiaan dari berbagai ahli psikologi, maka kajian

ini menggunakan pendekatan *integratif-interkonektif*⁵⁴ yaitu mencari term-term dan berbagai interpretasi terkait tema kebahagiaan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat menggambarkan konsep kebahagiaan, ciri-ciri orang yang bahagia, dan upaya untuk meraih kebahagiaan.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu pendekatan ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dengan metode penelitian ini, memungkinkan pengumpulan data yang dibutuhkan agar diperoleh hasil penelitian yang terukur dan tersistemik. Untuk mempermudah penelitian dalam pengumpulan data dan menganalisis data, maka penulis menggunakan metode dan pendekatan sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang berpijak dari keberadaan data-data kepustakaan seperti buku, karya ilmiah, jurnal ataupun laporan hasil penelitian terdahulu yang relevan baik yang berbahasa Indonesia, Inggris maupun Arab.

Sifat penelitian ini adalah deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan dan menguraikan sesuatu hal menurut apa adanya atau karangan yang melukiskan sesuatu. Pendeskripsian ini digunakan oleh penulis untuk memaparkan hasil data-data yang diperoleh dari literatur kepustakaan, baik literatur yang membahas tentang konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

Penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif, yaitu sebuah penelitian yang berlandaskan inkuiri naturalistik atau alamiah, perspektif ke dalam dan interpretatif.⁵⁵ Inkuiri naturalistik adalah pertanyaan dari diri penulis terkait persoalan yang sedang diteliti, yang dalam hal ini penulis ingin mengkaji lebih jauh mengenai konsep kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar*, yaitu dengan menggali ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dan kemudian didukung dengan penjelasan dari hadis maupun ijtihad para ulama. Kemudian dilakukan

⁵⁴Pendekatan yang dikembangkan oleh Muhammad Amin Abdullah, mantan rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, merupakan kajian yang menggunakan cara pandang atau metode analisis yang terpadu dan terpadu. Pendekatan-pendekatan ini berusaha meredakan ketegangan antara sains dan agama tanpa memadukannya, melainkan dengan berusaha mempertemukannya sehingga saling menyapa. M. Amin Abdullah. *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, ..., hal. vii. Dalam hal ini Kuntowijoyo menegaskan bahwa inti dari integrasi adalah upaya memadukan temuan akal manusia dengan wahyu Tuhan. Upaya ini sama sekali tidak mengisolasi. Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu*, Jakarta: Teraju, 2005, hal. 57-58.

⁵⁵Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: remaja Rosdakarya, 2002, hal. 2.

perbandingan dengan konsep kebahagiaan menurut psikologi positif melalui pendekatan *integratif-interkonektif*, yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang utuh, sistematis dan komprehensif sesuai.

Pendekatan *integratif-interkonektif*⁵⁶ sendiri adalah pendekatan yang diperkenalkan oleh Amin Abdullah, sebagai sebuah terobosan dalam pengembangan studi Islam di perguruan tinggi. *Integratif-interkonektif* merupakan paradigma keilmuan baru yang menyatukan dan bukan menggabungkan wahyu Tuhan dan temuan manusia (ilmu holistic-integralistik). Dengan konsep integrasi, epistemologi keilmuan diharapkan mampu menyelesaikan konflik antara sekularisme ekstrem dan fundamentalis negatif dari paham-paham yang rigid dan radikal.⁵⁷

Al-Qur'an berfungsi sebagai sumber penelitian utama, sehingga penulis mengambil pendekatan ini. Sebaliknya, diperlukan pendekatan metodologis yang tepat, akurat, dan bertanggung jawab untuk memahami al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam dengan psikologi positif. Dengan demikian, diharapkan baik sains sebagai metode pengajaran maupun Islam dapat dipahami secara utuh.

Pendekatan integratif (terpadu) ini dipusatkan pada satu masalah atau topik.⁵⁸ Dalam penelitian ini peneliti mengambil tema konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar*. Kemudian berdasarkan pendekatan *integratif-interkonektif*, dari landasan psikologis tersebut kemudian dilakukan *integratif-interkonektif* antara konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan psikologi positif.

2. Sumber Data

Sumber data yang dipergunakan dalam penelitian ini dibagi dua yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer adalah data autentik atau data yang berasal dari sumber pertama. Sedangkan sumber

⁵⁶Menurut kamus ilmiah terkenal, istilah "integrasi" berarti "penyatuan", "penggabungan" menjadi satu kesatuan. Namun, istilah "integratif" dalam ilmu pengetahuan mengacu pada integrasi karakter, gaya, dan sifat ilmu dalam semua komponennya daripada peleburannya menjadi satu kesatuan. Sebaliknya, pendekatan interkoneksi membangun hubungan saling menghormati antara satu pengetahuan dengan pengetahuan lainnya. Dengan menganggap bahwa tidak ada struktur keilmuan—ilmu agama, ilmu sosial, humaniora, atau ilmu alam—yang dapat berdiri sendiri, *interkoneksi* berupaya memahami fenomena manusia melalui kerja sama, saling menyapa, saling membutuhkan, saling mengoreksi, dan saling memahami keterkaitan antar disiplin keilmuan. M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, ..., hal. vii-viii

⁵⁷Bermawiy Munthe *et al.*, *Sukses di Perguruan Tinggi*, Yogyakarta, CTSD, 2010, hal.13.

⁵⁸M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-Interkonektif*, ..., hal.105.

sekunder yaitu data yang materinya secara tidak langsung berhubungan dengan masalah yang diungkapkan.⁵⁹

Sumber data primer adalah Al-Qur'an, buku *Tafsir al-Azhar* karya Hamka dan buku *Authentic Happiness* karya Martin E.P. Seligman. Sedangkan sumber data sekunder adalah buku *Kimiya' al-Sa'adah* karya al-Ghazali dan buku karya Hamka lainnya *Tasawuf Modern*. Selain itu penulis juga menggunakan berbagai karya ilmiah dan hasil penelitian berupa buku, artikel, jurnal dan literatur lain yang punya relevansi dengan tema kebahagiaan yang diteliti dalam tesis ini.

3. Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik dokumentasi, yaitu mencari dan mengumpulkan berbagai data berupa catatan, buku, kitab, dan lain sebagainya, yang berhubungan dengan hal-hal atau variabel terkait penelitian berdasarkan konsep-konsep kerangka penelitian yang sebelumnya telah dipersiapkan. Dalam hal ini peneliti melakukan identifikasi wacana dari sumber data primer dan sekunder yang telah disebutkan ataupun informasi lainnya yang berhubungan dengan judul penulisan.

4. Analisis Data

Setelah pengumpulan data dilakukan, maka langkah-langkah selanjutnya adalah melakukan analisa terhadap data-data tersebut. Analisis data menurut Moloeng adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.⁶⁰ Analisa data adalah tahapan penting dalam penelitian, dimana peneliti berupaya menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan secara objektif dan sistematis.⁶¹ Untuk menganalisis dan menginterpretasikan data literatur seputar kebahagiaan, dalam penelitian ini digunakan pendekatan *deskriptif-analitik*. Secara sistematis, analisis yang dilakukan adalah:

Pertama, melakukan penelusuran literatur-literatur yang membahas tema kebahagiaan secara umum, baik berupa buku, jurnal dan karya ilmiah lainnya.

Kedua, melakukan penelusuran literatur yang terkait paradigma psikologi positif dan konsep kebahagiaan menurut psikologi positif.

Ketiga, melakukan penelusuran khusus terhadap *Tafsir al-Azhar*, bagaimana latar belakang penulisannya, biografi pengarangnya, dan

⁵⁹Hadiri Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan*, Yogyakarta, Gajah Mada University Press, 1991, hal. 216.

⁶⁰Salim dan Syahrur, *Metode Penelitian Kualitatif*, ..., hal.145.

⁶¹Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006, hal. 40.

sistematika pembahasannya. Selanjutnya, penulis melakukan analisis terhadap tafsiran ayat-ayat Al-Qur'an dalam *Tafsir al-Azhar* dan beberapa kitab tafsir dari *mufasir* terkemuka lainnya terkait terminologi kebahagiaan.

Keempat, mendeskripsikan konsep dasar pemikiran Hamka dalam *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif tentang kebahagiaan, yang meliputi makna kebahagiaan, tempat yang memberikan kebahagiaan, siapa orang-orang yang berbahagia, sebab-sebab kebahagiaan, dan bagaimana cara menggapai kebahagiaan.

Kelima adalah menganalisis kedua konsep tersebut untuk melihat persamaan dan perbedaan yang ada serta relevansinya terhadap pemecahan problematika kehidupan manusia di masa kini yang terkait kebahagiaan.

Hasil penelitian kemudian disajikan dengan model *deskriptif naratif* agar bisa dipahami oleh orang lain pada umumnya dan kalangan ilmuwan pada khususnya, hingga diakui sebagai penelitian yang komprehensif, relevan dan valid.

I. Sistematika Penulisan

Penulisan dalam tesis ini terdiri dari 5 Bab yang disusun secara sistematis dan terperinci sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, yang berisi latar belakang masalah yang menjelaskan tentang keberagaman pengertian kebahagiaan di berbagai kalangan masyarakat dan pendekatan keilmuan. Selain itu juga diuraikan identifikasi masalah, pembatasan dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian secara teoretis dan praktis, kerangka teori yang dipakai dalam penelitian, tinjauan pustaka/penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab II membahas Konsep kebahagiaan dalam perspektif Psikologi Positif dan berbagai pendekatan keilmuan lainnya. Ada tiga subbab yang dibahas yaitu, *pertama* tentang Psikologi Positif dengan menguraikan paradigma keilmuan psikologi positif, kritik terhadap psikologi positif serta implementasi keilmuan. Hal ini diperlukan agar didapat pengertian yang komprehensif tentang psikologi positif dan aplikasi keilmuannya sebagai solusi problematika manusia. Selanjutnya yang *kedua*, pembahasan tentang Manusia dan Masalah Kebahagiaan yang menjelaskan tentang keberagaman konsep kebahagiaan dari masyarakat umum dan berbagai Pendekatan Keilmuan. Dan yang *ketiga* barulah dibahas teori dan konsep kebahagiaan, hierarki kebahagiaan, karakteristik orang yang berbahagia dan upaya memperoleh kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif.

Bab III membahas alasan dipilihnya penggunaan *Tafsir al-Azhar*, yang dibahas terlebih dahulu dalam sub.bab *pertama* tentang biografi Hamka sebagai penulis *Tafsir al-Azhar*. Mulai dari riwayat hidup, latar belakang pendidikan, karier organisasi dan karya-karyanya, serta sub.bab kedua adalah profil *Tafsir al-Azhar* yang berisi sejarah penulisan, metode dan corak penafsiran *Tafsir al-Azhar* dan dilengkapi dengan kelebihan dan kekurangan *Tafsir al-Azhar*. Selanjutnya dibahas term kebahagiaan dalam Al-Qur'an beserta klasifikasinya.

Bab IV analisis konsep kebahagiaan dalam perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif, yaitu pembahasan tentang diskusi hasil temuan penelitian dan landasan teorinya yang terkait dengan rumusan masalah dalam penelitian tentang konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif.

Bab V penutup, yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran yang diperlukan untuk pengembangan studi ilmu Al-Qur'an dan tafsir.

BAB II

TERM KEBAHAGIAAN DAN PSIKOLOGI POSITIF

A. Landasan Keilmuan Psikologi Positif

1. Paradigma Psikologi Positif

Martin M. Seligman, yang menjadi presiden American Psychological Association (APA) pada tahun 1998, adalah pelopor di balik sejarah awal kehadiran psikologi positif. Terlepas dari kenyataan bahwa psikologi positif dianggap sebagai bidang studi yang relatif baru dalam psikologi, beberapa tradisi filsafat berfungsi sebagai dasar ilmiah sumber bagi psikologi positif. Sebagai tesis, antitesis, atau sintesis, keberadaan psikologi positif tidak dapat dibedakan dengan perkembangan dan aliran psikologi sebelumnya.¹

Psikologi (sebagai gejala-gejala kejiwaan), sebelum berdiri sendiri sebagai ilmu pengetahuan dipelajari oleh filsafat dan ilmu faal. Filsafat sudah mempelajari gejala-gejala kejiwaan sejak 500-600 tahun SM, yaitu melalui filosof Yunani Kuno. Plato mengatakan jiwa merupakan satu substansi yang eksistensinya mendahului badan, dimana jiwa waktu tertahan dalam badan seperti di dalam sebuah penjara. Aristoteles memberi pengertian jiwa manusia (*anima intelektual*) sebagai; jiwa yang terdapat pada manusia selain mempunyai kemampuan-kemampuan yang terdapat pada *anima*

¹P. Alex Linley, et al., "Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future," dalam *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 1 No. 1 Tahun 2006, hal. 4-6.

vegetativa dan *anima sensitiva*, manusia masih mempunyai kemampuan yang lebih tinggi lagi, yaitu berpikir dan berkemauan dapat hidup dengan lebih baik lagi.²

Pemikiran para filosof Yunani Kuno berkembang terus sampai pada zaman Renaisans, yaitu zaman revolusi ilmu pengetahuan di Eropa. Pada era ini Rene Descartes (1596-1650) seorang filosof Perancis, mencetuskan definisi bahwa ilmu jiwa (psikologi) adalah ilmu tentang kesadaran dengan mottonya yang terkenal “Cogito Ergo Sum” (saya berpikir maka saya ada). John Locke (1623-1704) dengan pandangan empirisme mengemukakan teori “tabula rasa” , yaitu kondisi jiwa pada waktu orang dilahirkan masih bersih bagai kertas putih yang belum ditulis.³ Pada masa sebelumnya jiwa juga dibahas oleh para ulama Islam, seperti al-Kindi, al-Farabi, Ibnu Sina, Imam al-Ghazali, Ibnu Rusyd dan lainnya.⁴

Sementara itu sejumlah ahli Ilmu faal juga mulai menaruh minat pada gejala-gejala kejiwaan. Mereka melakukan eksperimen-eksperimen dan mengemukakan teori-teori yang besar pengaruhnya pada perkembangan psikologi selanjutnya. Teori-teori yang dikemukakan berkisar tentang syaraf-syaraf sensoris dan motoris, pusat-pusat sensoris dan motoris di otak, dan hukum-hukum yang mengatur bekerjanya syaraf-syaraf tersebut. Di antara para tokohnya

² Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, Jakarta: Rajawali Pers, 2016, hal. 1-4.

³ Descartes berpendapat bahwa segala sesuatu di dunia tidak dapat dipastikan, kecuali kesadaran atau pikirannya sendiri. Sementara Berkeley berpandangan “Esse ist Percipi” (kebenaran adalah persepsi), yang berarti wujud (*matter*) bukanlah realita karena hanya *ide* dalam jiwa manusia. Sehingga objek hanya persepsi manusia. Sarlito W Sarwono, *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, Jakarta: Bulan Bintang, 2002, hal. 29-36.

⁴ Ilmuwan muslim terdahulu sebenarnya memiliki kontribusi dalam pengembangan penelitian tentang jiwa. Namun sayangnya tidak diapresiasi oleh sejarawan psikologi modern. Mereka hanya memulai sejarah psikologi dari filosof Yunani terutama Plato dan Aristoteles, kemudian langsung ke filosof Eropa abad pertengahan dan masa Kebangkitan (Renaisans) Eropa Modern. Muhammad ‘Utsman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, Diterjemahkan oleh Gazi Saloom dari buku *Ad Dirsat an-Nafsaniyyah ‘inda al-Ulama al-Muslimun*, Bandung: Pustaka Hidayah, 1993, hal. 15. Pemahaman jiwa (*nafs*) para ulama generasi pertama diilhami Al-Qur’an dan hadis, namun Farabi dan Ibnu Rusyd yang mewakili filosof Islam terpengaruh oleh pemikiran Yunani dalam membahas *nafs* dan roh sehingga terlibat perdebatan akademik yang berkepanjangan dengan al-Ghazali. Dalam rentang tujuh abad, di dunia Islam *nafs* dibahas dari sudut pandang sufistik dan falsafi. Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur’ani*, Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001, hal. 139.

adalah C. Bell (1774-1842), F. Magendie (1758-1855), J.P Muller (1801-1858), P. Broca (1824-1880), dan I.P. Pavlov (1849-1936).⁵

Secara etimologi psikologi berasal dari kata dalam Bahasa Yunani yakni *psychology* yang merupakan gabungan dari kata *psyche* dan *logos*. *Psyche* berarti jiwa dan *logos* berarti ilmu, sehingga secara harfiah psikologi diartikan ilmu jiwa.⁶ Kata *logos* juga dimaknai sebagai nalar (logika) yang lebih mudah dipahami. Sedangkan kata *psyche* atau jiwa masih sulit didefinisikan karena jiwa itu merupakan objek yang bersifat abstrak, sulit dilihat wujudnya, meskipun tidak dapat disangkal keberadaannya. *Psyche* sering kali diistilahkan dengan kata psikis dan menjadi diskursus menarik bagi sarjana psikologi. Dalam kamus *Oxford* dapat dilihat bahwa istilah *psyche* mempunyai banyak arti dalam Bahasa Inggris yakni *soul*, *mind*, dan *spirit*. Dalam Bahasa Indonesia ketiga kata Bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yakni “jiwa”.⁷ Di Indonesia, psikologi cenderung diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam Bahasa lain juga ditemukan arti yang sama misal Bahasa Arab *ilmun-nafsi*,⁸ Bahasa Belanda *zielkunde*, dan Bahasa Jerman *seelenkunde*, yang kesemuanya itu memiliki arti sama yakni ilmu jiwa.⁹

Tahun 1879 William Wundt (1832-1920) mendirikan laboratorium psikologi yang pertama kali di Leipzig, Jerman Peristiwa itu dianggap sebagai pertanda berdiri sendirinya psikologi sebagai ilmu yang terpisah dari ilmu-ilmu induknya (filsafat dan faal). Wundt memperkenalkan metode yang digunakan dalam eksperimen-eksperimen, yaitu metode introspeksi. Wundt kemudian dikenal sebagai bapak psikologi dan seorang yang menganut strukturalisme karena ia mengemukakan suatu teori yang menguraikan struktur

⁵Sarlito W. Sarwono, *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi, ...*, hal. 14.

⁶Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020, hal.1.

⁷Pengertian jiwa dengan nyawa berbeda. Nyawa adalah daya jasmaniah yang bergantung pada hidup jasmani dan menimbulkan perbuatan badaniah (*organic behavior*), yaitu perbuatan yang ditimbulkan dari refleks, seperti: insting, refleks, nafsu dan sebagainya. Sedangkan jiwa adalah daya hidup rohaniah yang abstrak dan menjadi penggerak perbuatan-perbuatan pribadi (*personal behavior*) dari hewan tingkat tinggi hingga manusia sebagai hasil belajar. Ahmadi dan Widodo S, *Psikologi Belajar*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991, hal.11.

⁸Kurangnya kajian *psyche*, *nafs* atau jiwa dalam studi keislaman bukan hal baru, tapi karena perbedaan riwayat keilmuan. Secara lughawi psikologi adalah *psyche* (jiwa/roh) dan *logos* (ilmu) yang dalam bahasa Indonesia disebut Ilmu Jiwa. Tetapi psikologi mempelajari perbuatan/tingkah laku manusia, yaitu gejala dari jiwa (bukan jiwa itu sendiri). Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani, ...*, hal. 138.

⁹Ahmadi dan Widodo S, *Psikologi Belajar, ...*, hal.2-3.

(susunan, komposisi) dari jiwa. Sejak itu psikologi berkembang sangat pesat dan bertambahnya sarjana psikologi, penyusun teori-teori psikologi dan keragaman pemikiran-pemikiran baru dan psikologi pun mula bercabang ke dalam berbagai aliran,¹⁰ yang sangat penting artinya dalam membina semangat para ahli dalam berkompetisi mendapatkan penemuan-penemuan baru. Aliran-aliran itu mengajukan teori-teorinya masing-masing yang banyak di antaranya menjadi dasar dari teori-teori modern masa kini. Dalam lingkungan psikologi kontemporer sejauh ini berkembang tiga aliran besar, yakni Psikoanalisis, Behaviorisme dan Psikologi Humanistik.¹¹

Psikologi disibukkan dengan pembahasan penyakit jiwa bersamaan dengan perkembangan psikologi sebagai disiplin ilmu yang berdiri sendiri selama beberapa dekade terakhir, yaitu bagaimana mengubah kondisi yang tidak normal menjadi sesuatu yang normal, atau dari suatu penyakit menjadi sesuatu yang sehat. Sigmund Freud mengembangkan teori kepribadian manusia melalui psikoanalisis yang tidak hanya didasarkan pada pengalamannya sendiri sebagai seorang anak tetapi juga pada pengalaman orang-orang di sekitarnya. Menurut Freud, seorang tokoh psikoanalitik kontroversial, kekuatan libido (hasrat seksual) adalah pusat dari semua dorongan manusia.¹²

Freud berpendapat bahwa semua usaha manusia, termasuk praktik keagamaan dan perolehan pengetahuan, dilakukan dalam upaya melindungi diri dari dorongan irasional. Dorongan negatif mendasari setiap pencapaian atau kebaikan manusia. Karena tindakannya selalu dipengaruhi oleh pengalaman yang tidak disadarinya, manusia tidak memiliki kebebasan untuk bertindak. Karena berfokus pada aspek negatif orang, psikologi orang dewasa dikenal sebagai "psikologi negatif". Psikologi hanya menawarkan terapi atas masalah-masalah kejiwaan. Padahal, manusia tidak hanya ingin terbebas dari problem, tetapi juga mendambakan kebahagiaan.¹³

¹⁰Sarlito W Sarwono, *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*, ..., hal. 12-13.

¹¹ Psikologi Humanistik mempelajari manusia sebagai makhluk secara keseluruhan. Mereka menentang kajian manusia dari salah satu aspek saja seperti persepsi (gestalt), refleksi (behaviorisme), kesadaran (kognitif) atau ketidak sadaran (psikoanalisis). Manusia harus dianalisa dengan keseluruhan yang khas dimana semua sisinya yang selalu berubah hingga menjadi dirinya sendiri. Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, ..., hal. 32.

¹²Keterangan Freud tentang dorongan libido memperlihatkan kedangkalan penalaran yang menimbulkan ketidakberdayaan manusia untuk untuk berkembang ke arah yang baik. Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press, 2002, hal. 6.

¹³Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, ..., hal. 7. Dilihat dari sudut mahazab

Realitas tersebut menggugah kesadaran Martin E.P. Seligman, seorang professor psikologi di Universitas Pennsylvania dan pernah menjabat sebagai Presiden American Association (APA) untuk memelopori revolusi dalam bidang psikologi melalui gerakan psikologi positif. Hal ini dilakukan bertitik tolak dari pemikiran bahwa manusia tidak hanya dipelajari dari sisi negatifnya saja, tetapi juga dari sisi positifnya. Kajian psikologi sering diwarnai dengan topik negatif tentang manusia, sementara psikologi bukan hanya studi tentang penyakit kelemahan dan kerusakan, tetapi studi tentang kebahagiaan, kekuatan dan kebajikan. Menurutnya:¹⁴

“Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it is also study of strengths and virtues. Treatment is not just fixing what is wrong; it is nurturing what is best”

Seligman dalam pidato pelantikan tahun 1998 mengatakan, bahwa tugas kepresidenannya adalah mengembangkan ilmu pengetahuan baru yang bernama psikologi positif, yaitu perspektif ilmiah psikologi membuat hidup lebih berharga. Sebelum Perang Dunia II, psikologi memiliki tiga tujuan: menyembuhkan penyakit mental, meningkatkan kualitas hidup, dan menemukan serta mengembangkan bakat dan kejeniusan yang luar biasa. Namun, dua misi psikologis terakhir diabaikan sama sekali hingga akhir Perang Dunia II. Seligman berinisiatif untuk menegakkan tiga pilar utama psikologi positif, yaitu kajian tentang emosi positif, kajian tentang sifat-sifat positif, terutama kekuatan (*strengths*) dan kebajikan (*virtues*), dan kajian tentang institusi positif yang mendukung kebajikan. Mengingat keadaan ini, Seligman memprakarsai studi tentang institusi positif.¹⁵

Sehingga tujuan psikologi positif adalah mengkatalisasi perubahan fokus psikologi dari “keasyikan” sebelumnya berkuat memperbaiki hal-

psikoanalisa dan behaviourisme, gangguan kejiwaan bisa disembuhkan jika diberi penanganan. Namun, dalam rentang waktu 60 tahun, keberhasilan ilmuwan dan praktisi psikologi belum mendapatkan hasil signifikan. Realitasnya dari 14 jenis penyakit psikologi yang mampu ditangani, hanya dua penyakit yang sembuh total, sementara lainnya tidak. Sehingga pencapaian psikologi sebelumnya hanya menjadikan orang sakit berkurang sakitnya (*from miserable to less miserable*), atau dari situasi “minus” ke situasi “nol”. Sehingga timbul tanda tanya menyangkut orang yang sehat, yaitu mampukah psikologi menjadikan orang yang sehat lebih berkualitas, berbahagia dan berprestasi? Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive psychology: An introduction,” dalam *jurnal American Psychologist*, 2000, hal. 7-8.

¹⁴Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, “Positive psychology: An introduction,” ..., hal. 7.

¹⁵Martin E.P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, ..., hal. 8.

hal terburuk dalam hidup, untuk beralih membangun kualitas-kualitas positif. Meski hal ini membuat *mispersepsi*, yaitu dikatakan pendekatan psikologi positif menghilangkan hal-hal yang negatif. Padahal menurut Seligman psikologi positif tidak dimaksudkan mengganti atau menghilangkan penderitaan, kelemahan atau gangguan (jiwa), tetapi lebih kepada menambah khazanah atau memperkaya, serta memahami secara ilmiah tentang pengalaman-pengalaman manusia.¹⁶

Psikologi positif telah mengubah wajah sains psikologi serta melengkapi dan memberi gairah yang besar sehingga aplikasi psikologi positif tumbuh subur ke berbagai tempat dan bidang. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan pesat publikasi penelitian, jurnal, aplikasi, konferensi dan pertemuan ilmiah psikologi positif di belahan dunia selain Amerika Serikat seperti Amerika Selatan, Eropa Timur dan Asia.¹⁷ Selain itu terbentuk pula asosiasi internasional yang memperkenalkan dan mempromosikan psikologi positif melalui email, web, media cetak, radio dan TV. Sehingga pengaruhnya bukan cuma di bidang ilmu psikologi sendiri, tetapi juga ke bidang ilmu dan bidang kehidupan yang lain, seperti psikiatri, pendidikan, kepemimpinan, manajemen, ekonomi dan bisnis, sosiologi, antropologi, bahkan politik dan dunia militer.¹⁸

Psikologi positif dikatakan berasal dari psikologi humanistik di masa lalu. Kesan ini terlihat dari psikologi positif yang memandang manusia sebagai makhluk potensial yang mampu mengembangkan karakter dan kebajikan positif. Pandangan ini menjadi dasar teori aktualisasi diri Carl Roger (1902–1987) dan teori aktualisasi diri Abraham Maslow (1908–1977).¹⁹ Alex Linley *et al.* menyatakan bahwa tujuan

¹⁶P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," ..., hal. 5-6.

¹⁷William C. Comptom dan Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Los Angeles: Sage, 2020, hal. 29. Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction," ..., hal. 64-68

¹⁸P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," ..., hal. 8.

¹⁹Menurut Froh psikologi humanistik Maslow memusatkan studinya tentang manusia sehat dan kreatif, untuk kemudian melalui penelitian empiris mengkaji kehidupan dan pola-pola aktualisasi diri yang jelas memiliki kemiripan dengan studi psikologi positif. Meski kedekatannya tampak jelas, namun Seligman dan Csikszentmihalyi membantah dengan mengatakan "unfortunately, humanistic psychology did not attract much of a cumulative empirical base". Psikologi humanistik dinilai tidak memiliki dasar empiris dan metodologi yang cukup sehingga dianggap tidak ilmiah. Meski demikian Froh berpandangan Seligman dan Csikszentmihalyi melupakan hubungan kesejarahan antara keduanya, karena nyatanya Maslow yang pertama kali menciptakan term "positive psychology" dalam satu chapter: "toward a positive psychology." dalam bukunya *Motivation and Personality* (1954). Ingvild S. Jorgensen dan Hilde Eileen Nafstad, "Positive Psychology: Historical, ..., hal. 17. Jeffrey J. Froh, "The history of positive psychology: Truth be told," ..., hal. 19.

psikologi positif dan humanistik adalah untuk memahami dan mengembangkan potensi dan kesejahteraan manusia. Studi tentang individu sehat dengan teori Maslow dan Rogers tentang peningkatan fungsi manusia (*fully functioning person*) dan aktualisasi diri ditekankan.²⁰

Alex Linley et al. mengatakan bahwa psikologi positif dan humanistik memiliki kepentingan dalam memahami dan mempromosikan potensi dan kesejahteraan manusia. Penekanannya ada pada teori peningkatan keberfungsian manusia (*fully functioning person*) dan aktualisasi diri oleh Rogers serta studi individu sehat oleh Maslow.

Seligman dan Csikszentmihalyi juga menyadari bahwa psikologi positif bukanlah ide baru karena tema tersebut sebelumnya sudah pernah ada, meski kurang bergaung karena pendekatan keilmuan yang dipakai dan waktunya kurang tepat. Namun yang pasti, kemunculan psikologi positif berhasil melakukan perubahan paradigma keilmuan psikologi. Yaitu dari psikologi *patogenis* yang kebanyakan berfokus pada kekurangan manusia ke psikologi positif, yang berfokus pada kelebihan manusia. Seligman berhasil mengubah membuat arah dan orientasi baru bagi psikologi dengan membuka cakrawala serta apresiasi lebih terbuka terhadap berbagai potensi, motif dan kapasitas manusia. Sehingga dalam psikologi positif pengobatan bukan hanya memperbaiki yang rusak, tetapi juga berarti mengembangkan apa yang terbaik yang ada dalam diri manusia.²¹

Teori-teori psikologi terkini telah berubah menjadi ilmu baru yang mengkaji tentang *strengths* (kekuatan) dan *resilience* (ketangguhan).²² Dengan demikian psikologi secara keilmuan dan praktis, mampu mengembalikan orientasinya kepada dua misi yang sempat terabaikan, yaitu membuat orang normal makin kuat dan produktif serta mampu mengeluarkan semua potensi puncak.²³

2. Kritik dan Tantangan Psikologi Positif

Bagi Seligman *et al*, psikologi positif merupakan istilah yang memayungi studi-studi terhadap emosi-emosi positif, sifat-sifat dasar positif, dan pemberdayaan institusi/komunitas. Dengan kata lain, psikologi positif mempelajari kondisi-kondisi dan proses-proses yang berkontribusi terhadap penyuburan atau pempungian individu,

²⁰P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," ..., hal. 5.

²¹Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction," ..., hal. 7.

²²Shane J. Lopez et al., *Positive Psychology*, Los Angeles: Sage, 2006, hal. 68.

²³Martin E.P. Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive psychology: An introduction," ..., hal. 7-8.

kelompok, dan lembaga secara optimal. Namun timbul kritik karena istilah itu membuat psikologi-psikologi diluar atau sebelum psikologi positif disebut sebagai psikologi negatif. Interpretasi bebas ini tentunya tidak benar, karena psikologi sebagai ilmu tentunya netral adanya, sementara yang negatif adalah topik pembahasannya belaka yang realitasnya kurang berimbang dengan topik positif.²⁴ Dan menjadikan pendekatan psikologi positif seolah-olah terpisah dari yang telah dilakukan oleh psikologi sebelumnya.²⁵ Meski sebenarnya psikologi positif tidak menyangkal keberhasilan dan manfaat dari penelitian terdahulu tentang psikopatologi, hanya saja Seligman berkeinginan melampaui pencapaian itu dengan mengubah fokus penelitian pada kemungkinan peningkatan keberfungsian manusia, yaitu berupaya membangun kekuatan individu daripada berfokus pada kelemahannya.²⁶

Kritik kedua terkait sebutan psikologi positif adalah “*science of hapiness.*” Perhatian substansial diberikan pada faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan kebahagiaan individu, sehingga kepada psikologi positif disematkan sebagai “*ilmu kebahagiaan.*” Akibatnya timbul gambaran populer tentang psikologi positif,²⁷ yang berdampak psikologi positif disamakan dengan psikologi populer yang menggunakan *pseudoscience* untuk mengarang teori tentang kebahagiaan. Hal ini karena sebelumnya sudah ada berbagai buku self-help dengan tema umum “How to be Happy” yang ditulis oleh penulis-penulis buku tanpa dasar riset dan hanya berdasar akal sehat yang menginspirasi.²⁸ Dan psikologi positif dianggap bagian dari semua itu

²⁴Shelly L. Gable dan Jonathan Haidt, “What (and why) is positive psychology?” dalam jurnal *Review of General Psychology*, Vol. 9 No.2, 2005, hlm. 103–110.

²⁵P. Alex Linley, et al., “Positive psychology: Past, present, and (possible) future,” ..., hal. 6.

²⁶E. G. Carr, “The expanding vision of positive behavior support: Research perspectives on happiness, helpfulness, hopefulness,” dalam *Journal of Positive Behavior Interventions*, Vol. 9 No.1, 2007, hal. 3-14.

²⁷William C. Comptom dan Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, ..., hal, 67.

²⁸Sisi negatifnya tak ada kebenaran dan manfaat yang dapat dibuktikan dari konten buku-buku psikologi populer itu. Solusi yang diberikan tampak terlalu mudah dan seringkali salah, sehingga problematikanya belum terselesaikan. Apakah mungkin hanya dengan “kemauan” manusia mampu mengubah pikiran menjadi positif? (berpikir positif unsur kebahagiaan). Proposisi cenderung janggal, seperti “Kamu benar-benar bahagia 100% sepanjang waktu; satu-satunya masalah Anda adalah Anda tidak selalu menyadari hal ini”, dan “Membuat komitmen sepenuh hati untuk menjadi bahagia adalah obat yang manjur,” yang mana tidak bisa dibuktikan. Meski hal itu hanya kalimat dipakai sebagai motivasi untuk mengubah perasaan pembaca atas kehidupannya, namun tak ada solusi bagi pembaca

sehingga dipandang semacam *wishful thinking* yang memberikan janji dan harapan palsu, pikiran-pikiran yang menyenangkan dan menentramkan tanpa dasar realitas dengan membahas kebahagiaan, kemajuan, pencapaian dan kesuksesan.²⁹ Namun pandangan ini salah, karena terdapat perbedaan kandungan isi dan metodologi yang dikembangkan oleh para ilmuwan psikologi positif dengan yang ditawarkan oleh psikologi populer.³⁰

Kritik lainnya terkait fokus pembahasan, dimana psikologi positif sebagai studi kebahagiaan ‘tampaknya’ hanya membahas tentang berbagai hal yang terkait kebahagiaan dan tak lagi membahas tentang ketidakbahagiaan. Sedangkan menurut Takwin, berdasarkan ontologis psikologi, titik berangkat psikologi justru ketidakbahagiaan, yang dijelaskan sebagai berikut:

“Psikologi tidak bisa memulai dari pendefinisian kebahagiaan karena kebahagiaan sulit dikenali. Titik berangkat psikologi dari ketidakbahagiaan jelas adanya. Tetapi kebahagiaan tidak dapat diartikan sebagai tidak adanya ketidakbahagiaan. Kebahagiaan bukan juga sekadar terselesaikannya masalah seseorang. Kebahagiaan selalu merupakan situasi jiwa yang baru, situasi yang mengandung kebaruan yang dapat menghubungkan jiwa dan kebahagiaan.

*Secara umum, situasi psikologis selalu merupakan sesuatu yang dikenali sebagai hubungan antara disposisi chaotic dari jiwa (mencakup perasaan, tingkahlaku, dan pikiran) dan apa yang dikenali sebagai kebahagiaan. Dalam konteks ini, termasuk juga menghubungkan apa yang tadinya dianggap kebahagiaan namun dalam kenyataannya tidak menghasilkan kebahagiaan, dengan apa yang mungkin menghasilkan kebahagiaan. Psikologi mencoba mengajukan proposisi baru yang menata keadaan chaotic dari jiwa sehingga menghasilkan kebahagiaan”.*³¹

untuk mampu memilih yang terbaik dari sekian banyak buku *self-help* tersebut. Michael Argyl, *Psychology of Happiness*, London: Routledge, 2001, hal.6.

²⁹Kritik dari ilmuwan bahwa upaya meraih bahagia adalah suatu kemewahan karena masih banyak persoalan lain di dunia yang jauh lebih penting dibahas, seperti melakukan riset menyembuhkan kanker, atau mengatasi masalah terorisme. Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 6.

³⁰Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan, ...*, hal.13.

³¹Bagus Takwin, “Psikologi Menghubungkan Jiwa dan Kebahagiaan dengan Aktivitas Sosial, dalam R. Godwin, *Psikologi Pemberdayaan Komunitas*, Depok: Insos Books, 2009, hal. 26.

Kongruensi antara aplikasi psikologi positif pada tataran individual dan kelompok (kelompok bisnis, sekolah, komunitas, dan sebagainya) menjadi bahan kritikan juga. Seligman, sang pendiri psikologi positif, berpendapat bahwa psikologi positif dapat dengan cukup mudah ditransfer ke dalam kehidupan korporat, berdasarkan sejumlah hasil penelitian yang dilakukannya, yaitu memaksimalkan harga diri (dan hal-hal positif lain, seperti optimisme, kepercayaan, *engagement*, dan sebagainya). Meski transfer psikologi positif dari level individual ke level sosial dan institusional memerlukan penelitian lanjutan.

Dengan berpegang pada sains, psikologi positif memiliki fondasi yang kuat, namun dampaknya “pandangannya” menjadi karena kurang melihat dari sisi lainnya yang kemungkinan tidak bisa diobservasi secara objektif dan terukur. Harapannya di masa mendatang psikologi positif bisa berdialog dengan bidang-bidang non-sains yang penting bagi keberadaan manusia,³² seperti ilmu Al-Qur’an dimana telah disebutkan dalam pembahasan bahwa spiritualitas berkontribusi terhadap kebahagiaan yang tidak diragukan lagi azas dan manfaatnya bagi kehidupan umat manusia.

3. Implementasi Psikologi Positif

a. Pencegahan Psikologi Positif (Pencegahan)

Seligman (1999) melakukan penelitian terhadap kegiatan workshop dan pelatihan pencegahan depresi dan kecemasan untuk sejumlah mahasiswa di perguruan tinggi di Amerika Serikat yang hasilnya ternyata efektif. Berdasarkan hal itu Seligman berpendapat pentingnya program pelatihan dan workshop bagi siswa SMA dan mahasiswa perguruan tinggi untuk mencegah timbulnya gangguan-gangguan psikologis atau kesehatan mental di kemudian hari. Pencegahan (prevensi) psikologi positif dianggap sebagai hal efektif menjaga kesehatan mental daripada nantinya harus melakukan pengobatan melalui intervensi dan psikoterapi.³³ Di bawah ini ada tiga jenis pelatihan dan workshop dalam prevensi psikologi positif.

³²Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal.12-13.

³³Apabila dihubungkan dengan moneter, di Amerika Serikat jumlah penderita gangguan depresi hampir 11 juta orang pertahun dengan potensi kerugian sekitar \$43 miliar per tahun untuk pengobatan dan kehilangan produktivitas. Jumlah tersebut sedikit lebih tinggi dari biaya penyakit jantung (Greenberg, Stiglin, Finkelstein, & Berndt, 1993). Seligman, Martin *et al.*, “The prevention of depression and anxiety” in *Prevention & Treatment*, Vol. 2 No.1 1999, hal. 8a.

1) *Pelatihan Optimisme*

Dalam pencegahan gangguan-gangguan psikologis, kekuatan-kekuatan manusia seperti optimisme dapat mencegah depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa. Sebagai contoh, sebuah program latihan “*learned optimism*” yang dilakukan di Amerika Serikat berhasil mengurangi hampir 50 % insidensi depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa dalam dua tahun paska latihan “*learned optimism*.” Keberhasilan mengurangi insidensi depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa yang mengikuti program latihan “*learned optimism*” ini dilakukan dengan mengajari anak-anak dan orang dewasa untuk mengenali pola pikir mereka yang bersifat katastrofik, membantah dan menantang pikiran-pikiran katastrofik tersebut, serta mengubah pikiran-pikiran katastrofik tersebut menjadi pikiran-pikiran yang bersifat optimis.³⁴

2) *Pelatihan Bersyukur (Gratitude)*

Pelatihan kebajikan psikologi positif menekankan penanaman hal-hal yang baik dalam kehidupan melalui perasaan, perilaku dan pemikiran positif yang dilakukan secara bertahap dan berkelanjutan. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa melakukan latihan psikologi positif dapat memberikan pengaruh terhadap kesejahteraan. Sebagai contoh latihan bersyukur yang diteliti oleh Jeffrey J. Froh *et al.* dengan melibatkan 221 remaja yang diminta untuk mengucapkan terima kasih selama tiga minggu berturut-turut. Hasilnya, terdapat hubungan signifikan antara rasa syukur dengan kepuasan dan pengalaman hidup. Remaja yang mengidentifikasi hingga lima hal yang mereka syukuri setiap hari selama dua minggu, dapat meningkatkan kesejahteraan, kepuasan hidup, dan penurunan pengaruh negatif setelah follow up.³⁵ Penelitian Geraghty *et al.* membuktikan bahwa budaya bersyukur yang ditulis dalam “catatan harian rasa syukur” setiap harinya berhasil mengurangi kecemasan.³⁶

³⁴Martin M.E. Seligman *et al.*, “The prevention of depression and anxiety,” ..., hal. 8a.

³⁵Jeffrey J. Froh, *et al.*, “Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being,” dalam *Journal of school psychology*, Vol. 46 No. 2 Tahun 2008, hal. 213-233.

³⁶Adam WA Geraghty *et al.*, “Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions,” dalam *Journal of Research in Personality*, Vol. 44 No.1 Tahun 2010, hal. 155-158.

b. Psikoterapi Psikologi Positif

Penerapan prinsip-prinsip psikologi positif seperti optimisme, penemuan tujuan hidup, kejujuran, rasionalitas, keberanian, dan sifat pantang menyerah dalam psikoterapi ternyata mampu membantu pasien untuk mengatasi gangguan-gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan yang mereka alami (Seligman, 2001). Prinsip-prinsip psikologi positif yang diterapkan dalam psikoterapi juga membantu pasien gangguan-gangguan psikologis untuk menumbuhkan harapan dalam melanjutkan kehidupan yang mereka jalani. klien pada apa yang dapat dilakukan untuk peningkatan kualitas hidup secara bertahap. Teknik yang digunakan umumnya singkat dan berorientasi pada latihan. Latihan difokuskan pada pengembangan keterampilan yang mempromosikan fungsi kekuatan karakter dan kebajikan.³⁷

Kehadiran psikoterapi positif tidak bermaksud menggantikan praktik psikoterapi yang sudah mapan atau merubah paradigma psikoterapi, tetapi hanya menyeimbangkan fokus terapeutik ke arah kekuatan daripada kelemahan. Bagaimanapun juga psikoterapi dipandang lebih baik untuk kesehatan mental jangka panjang di bandingkan penggunaan obat-obatan. Sehingga psikologi klinis dan psikoterapi tradisional fokus pada defisit klien, maka psikoterapi positif dioptimalkan dengan mendorong kekuatan karakter klien.³⁸

c. Intervensi Psikologi Positif

Intervensi psikologi positif berbeda dengan intervensi psikologi pada umumnya yang bertujuan memperbaiki kerusakan, gangguan emosional, penyakit mental, dan lain-lain. Intervensi psikologi positif atau positive psychology interventions (PPI), menekankan pengembangan potensi individu melalui latihan kebajikan.³⁹ Hal ini tervalidasi dari berbagai penelitian empiris, misalnya penelitian Angela Lee Duckworth *et al.* menunjukkan bahwa emosi positif yang diinduksi melalui latihan kebajikan secara berkelanjutan menyebabkan emosi negatif hilang lebih cepat.⁴⁰

³⁷Martin E.P. Seligman, *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, Oxford: Oxford University Press, 2002, hal.6-9.

³⁸Tayyab Rashid, "Positive psychotherapy: A strength-based approach," dalam *The Journal of Positif Psychology*, Vol.10 No.1 2015, hal. 26.

³⁹Martin. E. P. Seligman, *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment, ...*, hal. 69. Martin E.P. Seligman, *et al.*, "Positive psychology progress: empirical validation of interventions," dalam *American psychologist*, Vol. 60 No. 5 2005, hal. 877.

⁴⁰Angela Lee Duckworth *et al.*, "Positive psychology in clinical practice" dalam *Annual Review Clinical Psychology*, Vol.1 2005, hal. 629-651.

Intervensi psikologi positif juga menjadi bagian penting dunia pendidikan, khususnya pada remaja usia sekolah. Programnya dibuat sistematis untuk menolong para siswa menanggulangi masalah umum remaja serta menjadikan kesejahteraan sejak dini.⁴¹ Kurikulum dimaksudkan untuk membangun kekuatan karakter, hubungan positif, makna, serta menimbulkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Tujuan utamanya untuk membantu siswa mengenali karakter, minat, dan bakatnya masing-masing, serta meningkatkan penggunaan karakter mereka dalam kehidupan sehari-hari. Di samping dua tujuan tersebut, intervensi psikologi positif juga berupaya meningkatkan daya tahan, emosi positif, makna dan tujuan hidup, dan hubungan sosial positif.⁴²

d. Coaching Psikologi Positif

Di ranah coaching, kajian psikologi positif lebih berhubungan dengan dunia kerja. Konsep *mindfulness*, *neuroscience*, *strengths*, *acceptance*, *commitment training* dan PERMA disajikan selain konteks pembinaan psikologi positif seperti kesehatan dan kesejahteraan, ketahanan, kesejahteraan dan kepemimpinan positif adalah sejumlah konsep yang kerap dipakai.⁴³ Berikut ini 3 konsep psikologi positif dalam coaching:

1) *Forgiveness* (pemaafan)⁴⁴

Konsep memaafkan sangat menarik untuk dikaji, terutama untuk kesehatan mental, berhubungan dengan perasaan marah,

⁴¹The Penn Resilience Program (PRP) dan The Positive Psychology Curriculum (kurikulum psikologi positif) adalah dua program pencegahan depresi bagi anak usia 8 sampai 22 tahun melalui latihan ketegasan, kreatifitas, pengambilan keputusan, relaksasi, dan sejumlah kemampuan pemecahan masalah lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa PRP mampu mengurangi dan mencegah gejala depresi, keputusasaan, depresi dan kecemasan pada tingkat klinis serta problematika tingkah laku seperti agresi atau kenakalan dan mampu meninggikan penjagaan kesehatan dan lain-lain. Alina Reznitskaya dan Robert J. Sternberg, "Teaching Students to Make Wise Judgments: The Teaching for Wisdom Program" dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice*, Canada: Wiley & Sons, 2004, hal.181.

⁴²Dalila Visani, *et al.*, "School Programs for the Prevention of Mental Health Problems and the Promotion of Psychological Well-being in Children," dalam *Antonella Delle Fave (ed.) Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings: Interventions and Cultural Contexts*, London: Springer, 2014, hal. 177-183.

⁴³Ana Paula Nacif, "Books Review: Positive Psychology Coaching in Practice," dalam *International Journal of Evidence Base Coaching and Mentoring*, Vol. 17 2019, hal. 82.

⁴⁴*Forgiveness* (pemaafan) adalah mengalihkan emosi negatif seseorang sepenuhnya objektif atau aktual terhadap sumber pemicu. Fitria Laela dan Hermien Laksmiwati, "Hubungan Antara forgiveness dan happiness pada komunitas konselor Motivator," dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 8 Nomor 8 Tahun 2021, hal. 11.

benci, kecewa dan dendam. Karena begitu banyak dampak buruk emosi negatif terhadap kesehatan mental seseorang. John Maltby seorang psikolog dari Universitas Leicester menemukan fakta bahwa pikiran dan perilaku yang terkait dengan pemaafan berhubungan erat dengan kebahagiaan,⁴⁵ karena *forgiveness* dilakukan dengan menetralkan emosi negatif menjadi emosi positif sehingga memungkinkan individu mencapai ketenangan dan kepuasan terhadap masa lalunya. Kesemuanya akan berhubungan secara positif dengan aspek-aspek meraih kebahagiaan seperti merasakan kesejahteraan & kepuasan hidup, berempati terhadap lingkungan sekitar, memiliki pola pikir & emosi positif serta mengembangkan harga diri yang positif.⁴⁶

2) *Gratitude* (Bersyukur)

Rasa syukur atau *gratitude* adalah rasa terima kasih dan kegembiraan dalam menerima suatu anugerah, apakah anugerah tersebut berbentuk manfaat nyata atau saat merasakan kedamaian yang memunculkan kebahagiaan yang disebabkan oleh keindahan alam. *Gratitude* berasal dari Bahasa Latin *gratia* yang bermakna anugerah, keramahan, atau rasa syukur. Rasa syukur menurut adalah ketika seseorang mendapatkan anugerah atau kebaikan, secara emosional dia merespon dengan berterima kasih langsung ke arah sumber anugerah tersebut.⁴⁷

Sebagaimana disebutkan di atas, bersyukur adalah rasa terima kasih dan kegembiraan dalam menerima suatu anugerah, termasuk juga rasa terima kasih ketika terhindar dari suatu mara bahaya. Rasa bersyukur ini sangat penting ditanamkan kepada peserta didik, karena memiliki begitu banyak manfaat. Post menyebutkan beberapa manfaat bersyukur: memiliki efek-efek kesehatan yang mendalam dan menelurkan kebahagiaan. Lima menit saja bersyukur dapat merubah sistem syaraf, rasa syukur berkorelasi positif dengan perilaku sosial positif dan kesehatan, dan rasa syukur bergaung selama bertahun-tahun.⁴⁸

⁴⁵Robert Biswar-Diener dan Bean Dean, *Positive Psychology Coaching*, New Jersey: John Wiley and Sons, 2007, hal. 106.

⁴⁶Giacomo Bono, et al., *Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude* dalam Alex P. Linley and Stephen Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice*, USA: John Wiley & Sons, 2004, hal. 35

⁴⁷Giacomo Bono, et al., *Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude*, ..., hal. 36-37.

⁴⁸Stephen Post, *Why Good Things Happen to Good People*. Bandung: Mizan Pustaka, 2011, hal. 50.

3) *Altruisme* (tindakan menolong)

Altruisme adalah perilaku menolong dengan maksud berbuat baik atau memberi santunan kepada orang lain tanpa memikirkan balasan. Indonesia adalah negara yang paling dermawan tahun 2021 berdasarkan World Giving Index dari hasil survey yang dilakukan Charities Aid Foundation (CAF). Terlihat bahwa 1 dari 8 orang di Indonesia sukarela menyumbangkan uang dan bersedia ikut aktivitas relawan sebesar tiga kali dari rata-rata index menolong secara global pada tahun 2020.⁴⁹

Perilaku membantu dengan tulus yang dikerjakan seseorang melalui media online disebut *altruism digital*, dimana terjadi perkembangan yang pesat akhir-akhir ini, akibat kemajuan internet dan teknologi dimana sebagian besar relasi sosial antar individu dilakukan melalui online. Dari berbagai kajian terlihat bahwa situasi online mampu menjadikan seseorang memberi bantuan lebih cepat dan sesuai dengan keperluan orang yang dibantu. Kajian yang memperlihatkan hubungan antara *altruism digital*, *well-being* dan emosi positif.⁵⁰

B. Manusia dan Masalah Kebahagiaan

1. Manusia, Jiwa dan Kebahagiaan

Apakah tujuan yang ingin dicapai manusia dalam kehidupannya di dunia? Ini adalah pertanyaan inti dari Aristoteles seorang filosof Yunani Klasik murid Plato.⁵¹ Jawabannya kebahagiaan, karena mewakili tujuan tertinggi umat manusia selama masa penugasan di dunia,⁵² dan Allah membekali manusia syahwat (keinginan).⁵³ Apabila tercapai keinginan tersebut maka hasilnya adalah rasa bahagia. Pembahasan tentang jiwa dan kebahagiaan bukan monopoli ilmu psikologi, karena relasi antara jiwa dan kebahagiaan telah lama menjadi tema pembahasan para sastrawan, agamawan, para filosof dan berbagai cabang keilmuan lainnya.⁵⁴

⁴⁹Ermida Simanjuntak, "Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara Online," dalam *Penerapan Psikologi Positif Dalam Kehidupan*, Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala, 2021, hal.3.

⁵⁰Altruistic digital terbukti memberikan perasaan atau emosi positif, meningkatkan subjective well-being dan berdampak serupa dengan kondisi yang real (*offline*) bagi individu yang memberikan pertolongan. Ermida Simanjuntak, "Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara Online," ..., hal.6-7.

⁵¹Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Yogyakarta: Deepublish, 2017, hal.23

⁵²Haidar Bagir, *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, Bandung: Naura, 2012, hal.21

⁵³Surah Ali-Imran/3:14.

⁵⁴Ahmad Mubarak, *Meraih Bahagia dengan Tasawuf*, Jakarta: Dian Rakyat, 2009, hal.71.

Plato, seorang filosof Yunani Kuno murid dari Socrates, membagi manusia terdiri atas jiwa dan badan. Jiwa sebagai realitas dan badan sebagai wadah jiwa. Badan bersifat sementara, tetapi jiwa abadi.⁵⁵ Dalam buku yang berjudul *Politeia*, Plato mengatakan bahwa jiwa adalah gerak atau aktivitas dan bukan sesuatu. Menurutnya, gerak jiwa untuk meraih kebahagiaan dan keutamaan harus mengarah kepada sesuatu di luar diri manusia yang biasa disebut Tuhan.⁵⁶ Frankl dengan aliran logoterapi menggambarkan manusia sebagai kesatuan yang terdiri dari dimensi-dimensi *somatik* (ragawi), *psikis* (kejiwaan) dan *spiritual* (kerohanian) atau unitas *biopsiko-spiritual*.⁵⁷ Sedangkan al-Zarkali berpandangan studi tentang diri manusia dapat dilihat melalui tiga sudut, yaitu jasad (*fisik*), jiwa (*psikis*) dan jasad dan jiwa (*psikofisik*). Ketiga kondisi tersebut dalam terminologi Islam lebih dikenal dengan term *al-jasad*, *al-ruh*⁵⁸ dan *al-nafs*.⁵⁹ Jasad merupakan aspek biologis atau fisik manusia, roh merupakan aspek psikologis atau psikis manusia, sedang nafs merupakan aspek psikofisik manusia yang merupakan sinergi antara jasad dan roh.⁶⁰

Dari ketiga uraian ini terlihat perbedaan, yaitu Frankl dan ilmuwan psikologi tidak memasukkan roh sebagai dimensi manusia karena dianggap sebagai penghayatan subyektif semata.⁶¹ Ahli ilmu

⁵⁵Jiwa manusia adalah idea dan telah memiliki eksistensi awal mula masuk ke raga. Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan, ...*, hal.1.

⁵⁶Plato mengakui kekuatan superior di luar individu selaku asal mula keutamaan dan kebahagiaan manusia, sesuai pandangan guru dan pendahulunya, yaitu Socrates dan Phytagoras. Untuk memperoleh kebahagiaan dan keutamaan perilaku jiwa harus menuju kekuatan superior (baca: ide yang baik). Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan, ...*, hal.1-2.

⁵⁷Endang Kartikowati dan Zubaedi, *Psikologi Agama dan Psikologi Islami*, Jakarta: Prenada Media Grup, 2016, hal. 29.

⁵⁸Ruh adalah substansi psikis yang membedakan manusia dengan makhluk lain dan merupakan intisari kehidupan. Beberapa ahli juga menyebutnya sebagai tubuh halus (*jism lathif*). Istilah ruh memiliki arti jauhar (*substance*) sedangkan spirit lebih bersifat aradh (*accident*) sehingga unik kaitannya dengan ungkapan psikologi. Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Rajagrafindo Perkasa, 2001, hal. 41-42.

⁵⁹Dalam konteks ini makna *Nafs* (jiwa) walau tidak identik, mirip dengan *psyche* dalam psikologi, yaitu merujuk pada "ilmu jiwa" atau "proses mental yang berhubungan dengan jiwa". Kata bahasa Arab untuk psikologi adalah '*ilm al-nafs*, karena studi psikologi Islam dikenal sebagai *al-nafs*, atau aspek psikofisik manusia. Meskipun istilah *al-nafs* tidak dapat dibandingkan dengan istilah *soul* atau *psyche* dalam psikologi kontemporer Barat, karena *al-nafs* adalah campuran zat fisik dan rohani, sedangkan *soul* atau *psyche* hanya terhubung dengan aspek psikis manusia. Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam, ...*, hal. 3-4.

⁶⁰Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, Edisi Kedua, Depok: Rajagrafindo Perkasa, 2019, hal. 61.

⁶¹Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995, hal. 93-99.

pengetahuan lain pada umumnya melihat manusia hanya dari dua aspek saja yaitu, jasad dan jiwa. Mereka sedikit sekali yang membedakan antara *jasad*, *roh* dan *nafs*, padahal ketiganya memiliki kriteria sendiri-sendiri. Jasad dan roh merupakan dimensi manusia yang berlawanan sifatnya. Jasad sifatnya kasar dan indrawi atau empiris, naturnya buruk, asalnya dari tanah bumi (*ardhiyyah*) dan kecenderungan ingin mengejar kenikmatan duniawi atau material. Sedangkan roh sifatnya halus dan gaib, naturnya baik, asalnya dari hembusan langsung Allah Swt (*ilahiyah*) dan kecenderungannya mengejar kenikmatan *samawi*, *rohaniyah* dan *ukhrowiyah*. Masing-masing dimensi naturnya berlawanan dan pada prinsipnya saling membutuhkan. Jasad tidak dapat teraktualisasi, sehingga perlu bersinergi di antara kedua aspek yang berlawanan untuk menjadi *nafs*. Dengan *nafs* keinginan antara *jasad* dan *roh* dalam diri manusia terpenuhi.⁶²

Firman Allah Swr dalam Al-A'raf/7:54 menyatakan:

... أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ ...

... Ingatlah! Hanya milik-Nyalah segala penciptaan dan urusan...
(QS.Al-A'raf/7:54)

Muhammad "Ustman Najati dalam bukunya *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'inda al-Ulama'* al- Muslimin Muhammad 'Ustman menuliskan pandangan tentang jiwa dan kebahagiaan dari filosof muslim.⁶³ Menurutnya jiwa adalah *nafs*,⁶⁴ sedangkan Al Kindi, Al Farabi dan Ibn Sina berpandangan bahwa jiwa "*kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, mekanistik, dan memiliki kehidupan energik.*"⁶⁵ Jiwa memiliki kesempurnaan awal bagi fisik dan memiliki sifat alamiah adalah bahwa manusia dikatakan menjadi sempurna di saat menjadi makhluk yang bertindak. Karena jiwa kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah manusia, bukan fisik yang bersifat

⁶² Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, ..., hal. 62.

⁶³ Muhammad 'Ustman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, ..., hal. 46.

⁶⁴ Makna berbeda dari *Al-Nafs* adalah jiwa, nyawa, roh, konasi yang berdaya syahwat dan ghadab, kepribadian dan substansi psikofisik manusia. Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, ..., hal.46.

⁶⁵ Ulama generasi pertama memahami *nafs* bersumber dari Al-Qur'an dan hadis, sedangkan Ibn Rusyd dan sejumlah filosof Islam pandangannya terinspirasi filosof Yunani. Dampaknya terjadi diskusi teoritis yang berlarut-larut dengan al-Ghazali dari sisi ilmu kalam dan tasawuf. Ahmad Mubarak, *Psikologi Qur'ani*, ..., hal.139.

material.⁶⁶ Secara proporsional *al-nafs* menempati posisi antara roh dan jasad. Karena roh berasal dari Allah Swt,⁶⁷ ia selalu mengajak *al-nafs* menuju Allah Swt dan ajaran-ajarannya secara *kaffah*,⁶⁸ sedangkan *jism*⁶⁹ berasal dari benda (material), maka cenderung mengarahkan *al-nafs* untuk menikmati berbagai kenikmatan dan kesenangan yang bersifat materiel.⁷⁰

Dalam psikologi, jiwa lebih dihubungkan dengan perilaku⁷¹ sehingga yang dikaji oleh psikologi adalah perbuatan-perbuatan yang dipandang sebagai gejala dari jiwa. Termasuk dalam perilaku disini adalah perbuatan-perbuatan yang terbuka (*overt*) dan perbuatan-perbuatan yang tertutup (*covert*). Perilaku yang terbuka yaitu perilaku yang kasat mata, dapat diamati secara langsung melalui panca indera seperti berlari, melempar atau mengedipkan mata. Sementara perilaku yang tertutup hanya dapat diketahui secara tidak langsung melalui alat-alat atau metode khusus seperti berfikir, sedih, bahagia, bermimpi, takut senang dan lain sebagainya.⁷²

Ibn Hazm menuliskan dalam penjelasannya tentang pengertian jiwa yaitu sesuatu yang tidak substansi, karena jiwa adalah sesuatu yang non fisik. Jiwa adalah tempat di mana seluruh perasaan

⁶⁶Wahyu Setiawan, "Kebahagiaan Menurut Hamka dalam Tafsir al-Azjar Perspektif Psikologi Pendidikan Islam," *Desertasi*, Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta, 2019, hal.54.

⁶⁷Ruh Ilahi hanya diberikan kepada manusia, meski demikian pengetahuan tentang hal tersebut hanya diberikan sedikit. "Katakanlah: Roh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit (al-Isra/17:85).

⁶⁸*Kaffah* bermakna keseluruhan segi kehidupan, yaitu pelaksanaan selain ibadah juga tercakup syari'at Islam dan relasi yang baik dengan sesama manusia. Riana Ratna Sari, "Islam Kaffah Menurut Pandangan Ibnu Katsir" dalam *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah*, Vol.1 No.2. Desember 2019, hal. 150.

⁶⁹Substansi manusia, juga dikenal sebagai "tubuh", adalah entitas fisik yang lebih sempurna daripada hewan lainnya. Tanah, api, udara, dan udara adalah elemen yang sama yang membentuk setiap organisme biotik di luar. Materi abiotik (mati) terdiri dari empat zat yang disebutkan di atas. Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, ..., hal.40

⁷⁰Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam, Studi Tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal.91

⁷¹Makna perilaku lebih konkrit dari pada jiwa. Meskipun jiwa masih dipelajari melalui perilaku, lebih mudah dipelajari daripada jiwa. Sarlito W Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, ..., hal.8

⁷²Keinginan bawah sadar merupakan penggerak perilaku menurut teori Psikoanalitik, sedangkan Psikologi Humanistik sudah memandang manusia sebagai makhluk dengan kemampuan yang baik untuk merespon lingkungan dan Behaviorisme memandang manusia sebagai makhluk yang tidak berdaya menghadapi lingkungan sebagai stimulus. Hasan Langgung, *Teori-teori Kesehatan Mental, Perbandingan Psikologi Modern dan Pendekatan Pakar-Pakar Pendidikan Islam*, Cet I, Kuala Lumpur: Pustaka Huda, 1983, hal.10 -26.

berkumpul, rasa marah, emosi, sedih, bahagia, cinta, rindu, takut, harap, dan sebagainya. Allah telah menyempurnakan penciptaan jiwa dan dilengkapi dengan dua potensi, yaitu potensi untuk kebaikan sekaligus keburukan. Manusia di berikan kehendak bebas untuk menentukan jalannya sendiri hingga ia akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang mereka kerjakan selama di hidup di dunia.⁷³ Hal ini juga sejalan dengan perintah Allah Swt dalam Al-Qur'an al-Syams/91:7-10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. (Al-Syams/91:7-9)

Dari ayat di atas terlihat bahwa jiwa sebagaimana istilahnya *al-nafs*⁷⁴ adalah potensi laten (bawaan) yang ada pada psikofisik manusia yang dibawa sejak lahir dan menjadi pendorong serta penentu perilaku manusia, baik dalam pikiran, sikap, ucapan maupun perbuatan lainnya.⁷⁵ Potensi jiwa itu bersifat ruhani dan jasmani. Dalam potensi jasmani ini jiwa menjadi komponen penggerak untuk menjalankan kehidupan. Melalui indera jiwa akan dapat merasakan rasa jasmani sebagai pendorong pengenalan dirinya terhadap sang Pencipta. Mata akan mendapatkan kebahagiaannya di saat ia melihat perkara yang indah. Mulut mendapatkan kenikmatannya pada makanan dan minuman yang sesuai, demikian pula indera lainnya seperti hidung, telinga, kulit kemaluan karena sifat indera yang menjadi media penghantar menuju kenikmatan jiwa.⁷⁶ Pertanyaan selanjutnya tentang kebahagiaan tertinggi apakah terjadi secara fisik (*jism*) atau psikis (*nafs*)?

⁷³Muhammad 'Ustman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, ..., hal. 46.

⁷⁴Dalam relasi dengan substansi jasad dan roh, tiga bagian *al-nafs* adalah kalbu yang berhubungan dengan rasa, *al-aqlu* yang berhubungan dengan kognisi (kemampuan intelektual), dan kekuatan *al-nafs* yang berhubungan dengan konasi yang keseluruhannya dapat digabungkan membentuk kepribadian. Bambang Samsul Arifin, *Psikologi Kepribadian Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2018, hal. 150-151.

⁷⁵Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, ..., hal.47.

⁷⁶Wahyu Setiawan, "Kebahagiaan Menurut Hamka dalam Tafsir al-Azhar Perspektif Psikologi Pendidikan Islam," ..., hal. 55.

Plato berpandangan bahwa kebahagiaan tertinggi hanya terletak pada jiwa bukan jasad. Sehingga kebahagiaan tertinggi tersebut takkan diperoleh di dunia dan baru dapat diperoleh ketika jiwa telah berpisah dengan jasad. Alasannya jiwa yang masih melekat pada jasad (tubuh) masih kotor karena adanya berbagai kepentingan duniawinya jasad. Baginya kebahagiaan dunia ini adalah semu sehingga kebahagiaan yang sesungguhnya baru bisa dirasakan manusia ketika telah sampai di akhirat kelak.⁷⁷

Ibnu Miskawaih sependapat bahwa kebahagiaan sejati baru terwujud jika manusia dapat berkembang dari makrifat *maujudat* (makrokosmos) ke *ma'rifatullah*, dimana orang yang mampu mencapai tingkat atau *maqam* ini adalah orang yang merasakan kebahagiaan secara total. Mereka orang-orang yang beruntung mendapat hikmah karena bermukim bersama ruh-ruh orang yang paling luhur, sehingga mencapai akhir kebahagiaan. Namun menurut Ibnu Miskawaih, sesungguhnya yang menghambat manusia mencapai kebahagiaan di dunia karena adanya berbagai kenikmatan inderawi serta psikisnya dikuasai oleh syahwat dan emosi sehingga akal pikirannya terganggu. Manusia harus mengendalikan jiwanya dari berbagai rangsangan tersebut jika ingin mewujudkan kesempurnaan dan mencapai kebahagiaan.⁷⁸

Akan tetapi sifat manusia yang berubah-ubah merupakan bagian dari pilihan naluri kehidupan, yaitu antara kebaikan dan keburukan. Manusia memiliki hasrat (keinginan, berahi, hawa nafsu), motif atau impuls berdasarkan perubahan secara fisiologis. Sedangkan prinsip kerja nafsu mirip dengan prinsip kerja hewan, baik hewan buas maupun hewan jinak. Akibatnya orang yang senantiasa mengikuti nafsunya memiliki kecenderungan pribadi hewani.⁷⁹

Tetens dan Kant menyatakan bahwa trichotomi kejiwaan manusia adalah, kognisi yang berhubungan dengan pengenalan, emosi yang berhubungan dengan perasaan dan konasi yang berhubungan dengan kemauan. Senada dengan itu Ki Hajar Dewantara

⁷⁷Ibnu Miskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, Diterjemahkan oleh Helmi Hidayat dari buku *Tahdzib al-Akhlaq*, Bandung: Penerbit Mizan, 1998, hal. 92-93.

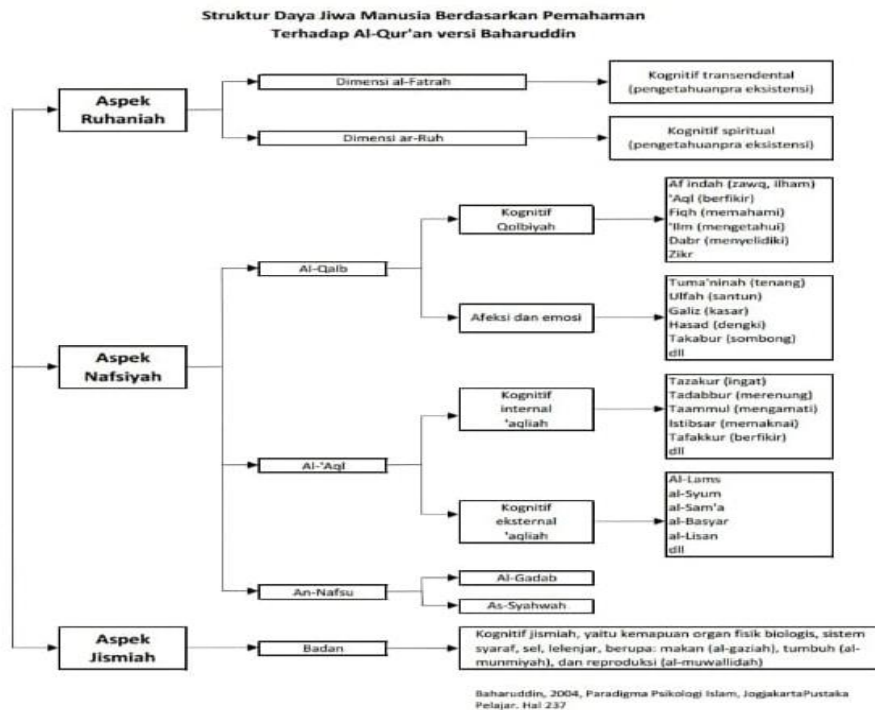
⁷⁸Pandangan Ibnu Miskawaih tentang kebahagiaan mirip al-Farabi, yaitu diraih melalui penalaran rasional dan pengembangan diri secara bertahap hingga dekat dengan Allah dan menerima emanasi dariNya. Akar teoritis dari al-Farabi dan Ibn Miskawaih merujuk pemikiran Aristoteles, Plato dan Neo Platonis. Muhammad Usman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, ..., hal.97-98.

⁷⁹Keinginan ini disebut *al-nafsu al-hawawiyah* yang menimbulkan watak manusia seperti hewan dan bisa lebih buruk lagi seperti yang diuraikan dalam surah al-A'raf/7:179. Abdul Mujib dan Yusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, ..., hal. 56.

mengemukakan bahwa daya kejiwaan manusia dengan istilah cipta (kognisi), rasa (emosional) dan karsa (konasi).⁸⁰ Sementara Al-Ghazali membaginya dengan roh, kalbu, awal dan nafsu. Sedangkan ahli jiwa falsafi-tasawufi mengungkap tiga daya yang terdapat pada jiwa manusia, yaitu kognisi, konasi dan emosi. Pendapat terakhir ini lebih relevan untuk diskursus psikologi walau diperlukan modifikasi sebagian term-termnya tanpa merubah esensinya.⁸¹ Dengan demikian pembagian nafsani manusia adalah:

- Daya *qalb* yang berhubungan dengan emosi (*rasa*) yang berhubungan dengan aspek-aspek afektif.
- Daya *'aqal* yang berhubungan dengan kognisi (*cipta*) yang berhubungan dengan aspek-aspek kognitif.
- Daya hawa *nafs* yang berhubungan dengan konasi (*karsa*) yang berhubungan dengan aspek-aspek psikomotorik.

Dibawah ini skema dimensi manusia:⁸²



Gambar. II.1. Struktur Daya Jiwa Berdasarkan Pemahaman Terhadap Al-Qur'an

⁸⁰Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, Bandung: Alumni, 1981, hal.53-54

⁸¹Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*, ..., hal. 87.

⁸²Baharuddin, *Paradigma Psikologi Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004, hal.

Dari skema tersebut terlihat bahwa *qalbu* (al-Qalb)⁸³ merupakan salah daya insani, meski para ahli berbeda pendapat dalam menentukan maknanya. Dalam psikologi kontemporer kata *qalbu* lazimnya digunakan untuk makna *al-syu'ur* (emosi),⁸⁴ yaitu perasaan yang diketahui atau disadari. Al-Ghazali secara tegas melihat *qalbu* dari dua aspek, yaitu *qalbu* jasmani adaah daging sanubari yang berbentuk jantung pisang yang terletak di dada sebelah kiri dan *qalbu* rohani adalah sesuatu yang bersifat halus (*lathif*), dimana *qalbu* ruhani diciptakan untuk memperoleh kebahagiaan akhirat. Kebahagiaan *qalbu* sangat bergantung pada *ma'rifah* kepada Allah Swt yang diperoleh melalui perenungan terhadap ciptaan-Nya. Pengetahuan tentang ciptaan Allah hanya dapat diperoleh dengan bantuan indra.⁸⁵

Dengan demikian *qalbu* ruhani adalah eksistensi ruh, akal, dan hati. Ketiga komponen ini menjadi bagian terpenting jiwa dalam berkomunikasi dan merasakan sifat-sifatnya. Jiwa merupakan bentuk dari bagian kenikmatan-kenikmatan yang terorganisir dalam satu bagian global sebagai bentuk manusia. Akal akan menimbang secara ketat kebaikan, ukuran, keburukan, resiko, sekaligus dampak yang akan dilakukan jiwa dalam kehidupannya. Hati mengandung perkara yang lembut, tenang, dan bersih sehingga manusia akan mampu mengenal dirinya sekaligus Tuhannya. Hati menjadi media pengenalan manusia akan eksistensi keagungan Tuhan, hingga manusia mampu mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.⁸⁶ Dan *kebahagiaan* adalah kehidupan yang baik dan harus diupayakan seumur hidup.

2. Kebahagiaan dan Makna Hidup

Pengertian kebahagiaan mayoritas berisikan kondisi keberuntungan, kesenangan dan kesuksesan yang disebut Rakhmat sebagai *positif live event*. Sementara kehidupan manusia realitasnya

⁸³Dalam tafsirnya, Al-Thabathabai berpandangan bahwa disamping memiliki fungsi kognitif, *qalbu* juga memiliki fungsi emosional. *Qalbu* mampu memperoleh pengetahuan (*al-ma'rifah*) melalui daya cita rasa (*al-dzawiyah*) dan intuitif (*al-hadsiyyah*). *Qalbu* memperoleh puncak pengetahuan apabila manusia telah mensucikan dirinya (*tazkiyat al-nafs*), sehingga dapat menghasilkan ilham dan *kasyaf* (terbukanya dinding yang menghalangi *qalbu*). Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam, ...*, hal. 91-92.

⁸⁴*Al-syu'ur* adalah daya *qalbu* yang berfungsi merasakan sesuatu (emosi), dimana ada yang bersifat (1) atau biologis yang berhubungan dengan penglihatan, pegecapan, bau, panas-dingin, halus-kasar, lapar, haus dan sebagainya; (2) kejiwaan yang berhubungan dengan intelektual, estetika, etika, harga diri, sosial dan ketuhanan. Abdul Mujib, *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam, ...*, hal. 99.

⁸⁵Al-Ghazali, *Kimia Kebahagiaan*, Bandung: Penerbit Mizan, 1986, hal. 111-120.

⁸⁶Wahyu Setiawan, "Kebahagiaan Menurut Hamka dalam Tafsir al-Azhar Perspektif Psikologi Pendidikan Islam," ..., hal.55.

tidak melulu dalam keadaan positif, namun juga mengalami *negative life event*, dengan datangnya kemalangan, bencana dan musibah seperti kehilangan pekerjaan, menderita penyakit yang melumpuhkan, rumah roboh akibat gempa bumi, keluarga meninggal akibat kecelakaan lalu lintas dan lain lain. Saat musibah menimpa, apalagi beruntun, manusia cenderung menyalahkan siapa saja yang bisa ditemukan, kalau tidak bisa maka menyalahkan diri sendiri bahkan Tuhan.

Derita itupun selalu datang tanpa diharapkan dan merampas kebahagiaan yang diluar kuasa manusia. Sedangkan manusia selalu berharap dalam sepanjang hidupnya untuk mencari kebahagiaan, hingga tak satupun manusia mengharapakan datangnya penderitaan. Rakmat secara tegas mengatakan bahwa baik penderitaan maupun kebahagiaan keduanya adalah pilihan. Karena bisa memilih, maka manusia wajib memilih kebahagiaan dan haram memilih penderitaan. Manusia mendapat pahala jika memilih untuk bahagia dan mendapat siksa jika memilih untuk menderita.⁸⁷

Musibah, bencana atau kemalangan adalah realitas yang objektif, yaitu sesuatu yang terjadi di luar kuasa manusia yang merupakan takdir dan ketentuan Allah Swt. Sedangkan penderitaan adalah realitas yang subjektif, karena punya makna yang psikologis. Penderitaan adalah *picture in man head*, menunjukkan sesuatu yang dirasakan langsung yang sifatnya tidak menyenangkan bagi orang tersebut. Penderitaan dalam makna ini disebut oleh Jeremy Bentham dan Henry Sidgwick sebagai *pain* (kepedihan) dan Epicurus menyebutnya *lupe*. Karena penderitaan atau *lupe* bersifat subjektif, datangnya musibah tidak selalu menimbulkan penderitaan.

Kehilangan kaki jelas musibah yang lebih besar daripada kehilangan sepatu, namun bisa jadi orang yang kehilangan kaki tidak mengalami penderitaan seperti orang yang kehilangan sepatu. Sadi, seorang sufi dan penyair Persia memperoleh pelajaran berharga dari seseorang yang kedua kakinya buntung. Sadi merasakan kepedihan hati karena sepatu hilang sesaat setelah sholat di masjid, sementara dirinya tak memiliki uang sepeserpun untuk membeli penggantinya. Akan tetapi kepedihan itu seketika hilang saat menyaksikan orang yang kehilangan kedua kakinya tidak tampak menderita, yang membuat dirinya bersujud penuh syukur kepada Allah Swt. Pertanyaannya apakah yang berubah dari Sadi? Yang berubah adalah perasaannya pada musibah yang dialaminya. Kisah ini membuktikan bahwa musibah sifatnya objektif, sementara penderitaan subjektif. Datangnya

⁸⁷“Rugi dunia dan akhirat” (al-Hajj/22: 11). Jalaluddin Rahmat, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung; Simbiosis Rekatama Media, 2004, hal. 5-6.

musibah diluar kendali manusia, namun menyikapi sebagai penderitaan atau tidak bergantung pada pilihan manusia.⁸⁸ Manusia seringkali menyebutkan sebagai ujian, sesuai firman Allah Swt dalam Al-Qur'an surah al-Baqarah/2:155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.

Thomas Holmes dan Richard Rahe, keduanya psikolog mencoba membuat skor tentang besarnya penderitaan orang berdasarkan jenis musibahnya. Mereka berpandangan musibah sebagai *major life event*, yang hadirnya bisa membuat perubahan hidup manusia secara tiba-tiba. Adapun tingkat penderitaan dari *major life event* tersebut dinamakan sebagai *stress value* (nilai stres). Dengan adanya ukuran ini bisa segera diketahui stres mana yang sekiranya lebih mendatangkan penderitaan, apakah kehilangan istri atau kehilangan pekerjaan. Dibawah ini tertera sebagian dari skoring tersebut:⁸⁹

Tabel. 2.1. Skor Stress Value

Major life event	Stress value
Kematian Pasangan	100
Perceraian	73
Pisah Suami Istri	65
Di penjara	63
Kecelakaan atau sakit parah	53
Pernikahan	50
Dipecat dari pekerjaan	47
Dipensiun	45
Kesulitan seks	45

Skor tertinggi pada tabel tersebut adalah kematian pasangan hidup, suami kehilangan istri atau istri kehilangan suami. Apakah itu penderitaan terbesar bagi suami atau istri, realitasnya belum tentu. Meski berlinang air mata saat istri atau suaminya dimakamkan, tapi tak berapa lama sudah menikah lagi. Dengan demikian *stress value* bersifat subjektif, sedangkan musibah objektif. Sehingga skor *stress value* tidak

⁸⁸Jalaluddin Rahmat, *Meraih Kebahagiaan, ...*, hal. 6-8

⁸⁹ Jalaluddin Rahmat, *Meraih Kebahagiaan, ...*, hal. 9

berlaku umum akibat respon terhadap musibah berbeda tergantung situasi, kondisi dan kepribadian orang yang bersangkutan.

Walhasil tidak semua *negative life event* menimbulkan penderitaan, kadangkala diterima sebagai sesuatu yang patut disyukuri, meski tidak seketika atau pada saat kejadian. Kemampuan menanggulangi penderitaan (stress) disebut *coping*, yaitu upaya untuk menanggulangi situasi yang menekan akibat berbagai masalah. Caranya dengan perubahan kognitif maupun perilaku untuk memperoleh rasa aman. Dengan coping, sebesar apapun *stressor* (penyebab stress) takkan membuat individu melakukan hal-hal yang destruktif bagi diri dan orang lain. Selain faktor internal, faktor eksternal seperti lingkungan sekitar (orang-orang dekat) sangat berpengaruh terhadap ketrampilan *coping* individu. *Stressor* adalah keniscayaan dan tak mungkin dihindari, namun membuat lebih kuat dan terlatih menghadapi serta spiritual yang kuat.⁹⁰

Sebagai contoh Victor Frankl, yang dalam bukunya *Man's Search for Meaning*, mengutip salah satu pepatah terkenal Nietzsche, "He who has why to live for can bear with almost any how" (ia yang memiliki alasan untuk hidup, bisa mengatasi keadaan apapun).⁹¹ Frankl yang sempat menghuni kamp konsentrasi Nazi Jerman menyebutkan bahwa adanya tujuan yang ingin dicapai membuatnya bertahan. Tiba di Auschwitz ia membawa manuskrip berisi semua teori dan penelitian yang dikumpulkan selama kariernya dan siap diterbitkan. Ketika manuskrip itu disita, Frankl merasa harus menuliskannya lagi dan memberikan makna bagi hidupnya di tengah kengerian dan keraguan terhadap masa depan di kamp konsentrasi. Keseharian disana membukakan matanya, bahwa "Segala sesuatu dapat diambil dari seorang manusia, kecuali satu hal; yaitu kebebasan memilih sikap dalam situasi tertentu untuk memilih jalan sendiri."⁹²

Memilih sikap dengan memberi makna bagi kehidupannya di kamp Nazi baik yang menyenangkan dan tidak, yaitu berupa kebahagiaan dan penderitaan. Dengan mengubah sikap beban mental akibat musibah berkurang, bahkan memberikan pengalaman berharga (*hikmah*). Ungkapan "makna dalam derita" (*meaning in suffering*) dan

⁹⁰Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema. Psikologis," dalam *Jurnal at-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.2 No.2 2019, hal.39-42.

⁹¹Hector Garcia dan Francesc Miralles, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur orang Jepang*, Diterjemahkan oleh Krisnadi Yulianawan dari buku *IKIGAI*, Jakarta: Renebook, 2019, hal. 39.

⁹²Hector Garcia dan Francesc Miralles, *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur orang Jepang*, ..., hal. 35-43. Victor E. Frankl, diterjemahkan oleh Haris Priyatna dari buku *Man's Search for Meaning*, Bandung: Noura Books, 2019, hal. 92-96.

“hikmah di balik musibah” (*blessing in disguise*) menunjukkan bahwa dalam penderitaan sekalipun makna hidup bisa ditemukan.⁹³ Sikap ini sejalan dengan makna “dibalik kesulitan ada kemudahan” yang disebutkan dua kali dalam Al-Qur’an surah al-Insyirah/94:7-9:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٧﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٨﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٩﴾

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain).

Firman Allah Swt tersebut sesuai dengan pendapat Frankl tentang kebahagiaan. Pengalaman hidup dalam kamp konsentrasi Nazi mengajarkan kebahagiaan niscaya terjadi dan hanya terjadi sebagai efek samping dari pengabdian pada tujuan yang lebih besar ketimbang (kepentingan) diri sendiri, atau sebagai hasil samping dari pelayanan seseorang pada yang selain dirinya sendiri. Setiap orang harus mendengarkan perintah hati nurani dan melaksanakan sebaik mungkin, yang dalam jangka panjang, kebahagiaan tiba saat orang tersebut telah lupa untuk memikirkannya.⁹⁴

Kebahagiaan adalah masalah proses, artinya, upaya yang terus menerus mengumpulkan semua kebaikan, seperti kekayaan, kehormatan, kepandaian, kecantikan, persahabatan, dan sebagainya untuk menyempurnakan fitrah kemanusiaan dan memperkaya kehidupan. Kebahagiaan adalah kepuasan manusia pada kehidupan secara keseluruhan, bukan emosi dari waktu ke waktu,⁹⁵ yang terkait dengan terpenuhi hasrat individu untuk mengalami atau merasakan kehidupan yang berguna, berharga dan berarti (*meaningful*). Pada gilirannya menimbulkan kebahagiaan (*happiness*) sebagai akibat samping (*by product*) dari keberhasilan seseorang menjadikan hidupnya bermakna (*will to meaning*). Adanya tujuan dan makna hidup mempermudah jalan manusia memperoleh kebahagiaan.⁹⁶

⁹³Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011, hal. 196. Jika hidup benar-benar memiliki makna, maka harus ada makna dalam penderitaan. Karena penderitaan merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, meskipun penderitaan itu adalah nasib dan dalam bentuk kematian. Tanpa penderitaan dan kematian, hidup manusia tidak sempurna. Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, ..., hal. 96-98.

⁹⁴Victor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, ..., hal. xix-xx

⁹⁵Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, ..., hal.104.

⁹⁶Dengan melibatkan diri dalam kegiatan yang bermakna, seseorang akan menikmati kebahagiaan sebagai ganjarannya. Makna hidup adalah gerbang menuju kebahagiaan. Mereka yang berhasil mencapainya akan mengalami hidup yang bermakna (*meaningful*)

Dengan demikian *positif life event* seperti kesuksesan tidak serta merta membuat orang bahagia. Paul Pearsall dalam penelitiannya selama bertahun-tahun menemukan orang yang justru menderita setelah sukses, sehingga dibedakan antara sukses yang beracun (*toxic success*) dan sukses yang menyenangkan (*sweet success*).⁹⁷ Menurut Bertrand Russel, ketidakbahagiaan itu sebagian besar juga disebabkan oleh kesalahan dalam memandang kehidupan dunia, etika yang keliru dan kebiasaan hidup yang salah. Semua kesalahan itu menggerogoti naluri alami terhadap kebahagiaan yang pada dasarnya dimiliki oleh binatang dan manusia.⁹⁸

3. Berbagai Pendekatan dalam Kajian Kebahagiaan

a. Filsafat Klasik

Menurut Socrates, perilaku manusia, baik benar maupun salah, memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana orang berinteraksi satu dengan lain dan lingkungannya.⁹⁹ Pendekatan filosofis Socrates selalu menjadikan etika sebagai salah satu isu utamanya. Socrates berpendapat ketika orang sadar terhadap kebaikan, mereka secara alami bertindak dengan cara yang baik. Socrates berpikir jika orang memiliki informasi pengetahuan yang memadai, mereka mampu bertindak secara moral.¹⁰⁰ Socrates percaya kebaikan adalah kebajikan, dan kebajikan itu adalah pengetahuan. Orang yang berilmu adalah orang yang baik, sedangkan orang yang kurang ilmu adalah orang yang berbuat jahat.¹⁰¹ Socrates percaya bahwa pengetahuan dan kebahagiaan berjalan seiring. Pengetahuan akan membantu seseorang

dan dirinya akan memperoleh kebahagiaan. Sebaliknya mereka yang tidak berhasil memenuhi motivasi ini (*meaningless*) akan mengalami kekecewaan, kehampaan hidup, merasakan hidup yang tidak bermakna, dan akhirnya tidak bahagia yang merupakan gerbang kearah penderitaan. Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, ...*, hal. 196-198.

⁹⁷Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan, ...*, hal.12.

⁹⁸Kebahagiaan tidak mesti dicapai dengan menuruti segala keinginan yang dimiliki manusia. Seseorang justru dapat berbahagia dengan mengorbankan beberapa keinginan tertentu demi memilih keinginan yang lain yang lebih penting. Bertrand Russell, *Filosofi Hidup Bahagia*, Diterjemahkan oleh Moh. Sidik Nugraha dari buku *The Counquest of Happiness*, Jakarta: ReneBook, 2020, hal. 7.

⁹⁹Ali Maksum, *Pengantar Filsafat: Dari Masa Klasik hingga Postmodernisme*, Cet.I, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016, hal. 50.

¹⁰⁰Sandy Hardian Susanto Herlo, *Pijar Filsafat Yunani Klasik*, Cet. I, Bandung: Perkumpulan Studi Ilmu Kemasyarakatan, 2016, hal. 50.

¹⁰¹Mohd Annas Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas," dalam *Jurnal Peradaban*, Vol. 12 No.11 2019, hal. 7.

mengembangkan pikiran yang baik, sebagai pemandu berbuat kebaikan, sebagai jalan untuk meraih kebahagiaan hidup.¹⁰²

Pemikiran Plato dalam etika dapat dilihat dari ajaran-ajaran *idea*. *Idea* yang dimaksud adalah *budi*, yang bermakna tahu dan berfungsi menentukan tujuan, serta nilai dari etika yang bersifat rasional dan intelektual. Dasar ajaran Plato adalah mencapai budi yang baik. Manusia yang berpengetahuan disebut berbudi baik, sehingga pengetahuannya dikatakan sebagai pengetahuan yang sempurna. Menurut Plato, tujuan hidup manusia adalah untuk meraih kebahagiaan hidup. Dalam karyanya berjudul *Philibus*, Plato berpandangan bahwa kebahagiaan adalah kebaikan dan kemuliaan tertinggi.¹⁰³ Kebahagiaan dalam pemikiran Plato bukanlah kesenangan yang berorientasi pada pemuasan hawa nafsu di dunia seperti teori-teori kebahagiaan yang terdapat di dalam aliran hedonisme, namun kesenangan hidup yang diraih melalui pengetahuan tentang nilai yang dituju.¹⁰⁴ Plato sebagai murid Sokrates mewarisi pemikiran-pemikiran gurunya, termasuk konsep kebahagiaan *eudaimonia*,¹⁰⁵ yakni bagaimana manusia melakukan berbagai kebaikan dalam hidupnya sehingga mendapatkan kebaikan tertinggi yaitu kebahagiaan.

Menurut Plato, jiwa seseorang merupakan karakter seseorang, sehingga hanya jiwa yang dapat menemukan kebahagiaan.¹⁰⁶ Fakta bahwa tubuh hanyalah manifestasi dari jiwa dan terkadang jiwa yang esensinya menggerakkan tubuh sering disalahpahami. Jika pergerakan jiwa lebih terfokus pada semua yang bersifat material dan fisik, maka cenderung terisi dengan kesedihan dan kehampaan. Seiring perjalanan jiwa yang semakin terarah pada hal-hal yang transenden, manusia semakin merasakan kebahagiaan dan kedamaian. Menurut Plato, kemajuan jiwa menuju kebahagiaan harus menghasilkan apapun yang ada luar diri manusia yaitu

¹⁰²Muhammad Hatta, *Alam Pikiran Yunani*, Jakarta: Tutamas Indonesia, 1980, hal. 83.

¹⁰³Mohd Annas Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan Dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas," ..., hal. 10.

¹⁰⁴Muhammad Taufik, "Etika Plato dan Aristoteles Dalam Perspektif Etika Islam," dalam *Jurnal Refleksi*, Vol. 18 No.1 Januari 2018, hal. 31.

¹⁰⁵Eudaimonia= bahagia, memiliki daemon atau jiwa yang baik. Frans Magnis Suseno, *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*, ..., hlm.72.

¹⁰⁶Pandangan itu membuat mereka mengklasifikasikan bahagia hanya pada elemen-elemen jiwa saja; seperti kearifan, keberanian, kesederhanaan dan keadilan. Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi," dalam *Jurnal Thaqafiyat*, Vol.19 No.1 Juni 2018, hal. 97.

mengarah dan menyatu kepada Ilahi (*eudaemonia*).¹⁰⁷ Berdasarkan hal tersebut, Plato percaya bahwa tidak mungkin menemukan kebahagiaan tertinggi di dunia ini. Penyebabnya adalah ruh dan jasad menyatu dalam badan yang najis dengan berbagai kepentingan yang berbeda. Karena itu manusia merasakan puncak kebahagiaan setelah di akhirat.¹⁰⁸

Ide-ide Aristoteles bertentangan dengan Plato.¹⁰⁹ Kebahagiaan menurut Aristoteles adalah kehidupan yang baik dan esensial dan yang merupakan tujuan akhir manusia. Kebahagiaan, tegasnya, adalah keberadaan yang utuh dan terintegrasi.¹¹⁰ Manusia utama ialah manusia yang menghasilkan tindakan utama, yaitu perbuatan yang mengandung nilai, bermakna, serta bermutu. Tindakan utama harus dilaksanakan dengan niat tulus dan tidak terpengaruh faktor lain seperti lingkungan (ikut-ikutan), misalnya sepatutnya tidak karena pengaruh atau mengikuti orang lain saat memberikan sumbangan kepada fakir miskin.¹¹¹

b. Filsafat Islam

Gagasan Al-Kindi tentang kebahagiaan lebih sejalan dengan Plato dibandingkan dengan Aristoteles. Manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati jika berada dalam keadaan murni dari nafsu dan kenikmatan indrawi serta mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga Dia memancarkan cahaya dan rahmat kepada mereka. Kebahagiaan sejati bagi manusia bukanlah kenikmatan yang bersifat indrawi, duniawi, dan artifisial, melainkan kenikmatan yang bersifat ketuhanan dan spiritual. Selain kesenangan indrawi yang diperoleh dari kesenangan duniawi, orang pada saat itu mengalami kegembiraan abadi.¹¹²

¹⁰⁷Kebahagiaan menggiring jiwa menjadi *daimon* (jiwa yang baik), yaitu jiwa yang mempunyai akal (intelektualitas) yang bercorak ketuhanan. Hingga saat diarahkan rasionya untuk mempertahankan *daimon* dalam kondisi baik, maka kebahagiaan diperoleh dan manusia seakan mirip Tuhan (bukan berarti secara tekstual). Dengan demikian tujuan hidup manusia meraih hidup utama, yaitu kesamaan dengan Ilahi. Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Cet I, Yogyakarta: Deepublish, 2017, hal. 2.

¹⁰⁸Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi," dalam *Jurnal Thaqafiyat*, Vol.19 No.1 Juni 2018, hal. 97.

¹⁰⁹Frans Magnis Suseno, *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*, Yogyakarta: Kanisius, 1997, hal. 27-28.

¹¹⁰Robert C. Solomon, *Etika Suatu Pengantar*, Diterjemahkan oleh Andre Karo Karo dari buku *ETHICS: A Brief Introduction*, Jakarta: Erlangga, 1987, hal. 73-76.

¹¹¹Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, ..., hal. 27.

¹¹²Muhammad Usman Najati, *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, ..., hal. 37-38.

Al-Farabi berpendapat bahwa tujuan akhir dari semua usaha manusia di dunia ini adalah kebahagiaan, yaitu kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri. Ada empat pendekatan, dimulai dengan niat dan kehendak, artinya semua yang baik dalam hati dan pikiran seseorang harus diwujudkan, atau apa yang ada dalam pikiran dan hati mereka idealnya diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, upaya gigih mewujudkan perbuatan-perbuatan terpuji yang dimotivasi oleh kesadaran dan kehendak. Hal ini mengandung arti bahwa manusia harus mempraktekkan kebahagiaan agar mendarah daging dalam kebiasaannya, selain memahami dan menyadarinya. Ketiga, memahami empat kebajikan—teoritis, intelektual, moral, dan praktis—dan bagaimana mereka berinteraksi satu sama lain. Keempat, memiliki keutamaan jalan tengah yaitu tidak berlebihan, yang dapat merugikan baik jiwa maupun raga (moderat).

Al-Farabi juga berpendapat bahwa moralitas dan kebahagiaan tidak dapat dipisahkan, karena hanya mereka yang berjiwa lurus dan sehat yang dapat menikmati berbagai bentuk kenikmatan spiritual. Jadi, untuk menjadi bahagia, orang harus menjunjung tinggi prinsip moralnya terlebih dahulu. Manusia bisa menjadi manusia yang unggul (*akhlak al-karimah*) dengan meningkatkan akhlaknya, dan semakin mudah mencari kebahagiaan.¹¹³

Ibn Miskawaih sebagai filosof muslim memaknai kebahagiaan dengan terlebih dahulu membuat perbedaan antara kebaikan dengan kebahagiaan. Menurutnya, kebaikan itu sifatnya umum, sedangkan kebahagiaan merupakan akhir dari kebaikan, dan merupakan kesempurnaan bagi pemiliknya, sehingga ia bersifat relatif. Dengan demikian, menurut Ibn Miskawaih, kebahagiaan adalah kebaikan yang paling utama dan sempurna diantara seluruh kebaikan serta menjadi tujuan akhir dari kebaikan. Sedangkan kebahagiaan sempurna, dapat diraih ketika manusia dapat menyatukan antara kebutuhan jasmani dan ruhani.

Selanjutnya Ibn Miskawaih mengambil jalan tengah di antara pendapat Plato dan Aristoteles saat membahas kebahagiaan. Jika Plato mengatakan bahwa kebahagiaan hanya khusus dialami oleh jiwa saja tidak jasmani, sehingga kebahagiaan sejati hanya bisa diperoleh setelah manusia mati (terlepas jiwa dan jasmani), maka Aristoteles sebaliknya, meski menurutnya bentuk kebahagiaan itu berbeda-beda di antara manusia. Orang miskin pada kekayaan,

¹¹³Endrika Widdia Putri, "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi," ..., hal. 108-109.

orang sakit pada kesehatan, orang bodoh pada pendidikan dan lain-lain. Miskawaih berpandangan bahwa manusia terdiri dari dua unsur, yaitu *roh* dan *jism*. Oleh karena itu kebahagiaan ada dua juga, yaitu kebahagiaan rohani dan jasmani. Selain itu terdiri dari dua tingkat, yaitu *pertama*, orang yang sangat terikat dengan hal-hal yang material dan mendapat kebahagiaan dengannya, tetapi bersamaan dengan itu rindu kepada hal-hal yang spiritual serta berusaha memperolehnya dengan segala upaya. *Kedua*, orang yang sangat terikat dengan hal-hal yang spiritual/rohani, dan memperoleh kebahagiaan dengannya, tapi bersamaan dengan itu rindu kepada hal-hal yang material dengan memandangnya sebagai tanda-tanda kekuasaan Allah dan dalil kebijaksanaan-Nya.¹¹⁴

c. Tasawuf

Al-Ghazali mengatakan bahwa tujuan kehidupan manusia adalah bertemu Allah kelak di akhirat, sebagaimana bertemu dengan yang didambakan.¹¹⁵ Kebahagiaan memiliki dua dimensi eksistensi, yaitu dunia (*kebahagiaan majazi*) dan akhirat (*kebahagiaan hakiki*), dimana jiwa dalam keadaan tenang, damai tanpa kekurangan apapun. Puncak kebahagiaan diraih apabila seseorang telah tiba pada *makrifat Allah*, yang digambarkan melalui kebahagiaan mata ketika melihat sesuatu yang baik, telinga yang mendengarkan hal-hal indah, dan seterusnya.¹¹⁶ Mengenal Allah melalui alam semesta yang diciptakanNya adalah puncak dari segala macam kegembiraan, lebih dari yang dapat dibayangkan manusia, sebab tak ada yang lebih tinggi dari kemuliaan Allah. Tak ada *ma'rifat*¹¹⁷ mengenal yang lebih lezat selain *ma'rifatullah*.¹¹⁸

Aid al-Qarni berpendapat, bahwa kebahagiaan adalah keringanan hati karena kebenaran yang dihayati. Kebahagiaan adalah kelapangan dada dengan prinsip yang menjadi pedoman

¹¹⁴Ahmad Daudy, *Kuliah Filsafat Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 2001, hal. 64-65.

¹¹⁵Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah*, Diterjemahkan oleh Dedi Slamet Riyadi, Jakarta: Zaman, tt, hal.100.

¹¹⁶Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali," dalam *jurnal Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17 No.1 Maret 2019, hal. 87.

¹¹⁷Kata *ma'rifat* berasal dari kata *'arafa* yang artinya mengenal dan paham. *Ma'rifat* menggambarkan hubungan rapat dalam bentuk gnosis, pengetahuan dengan hati sanubari. Pengetahuan ini diperoleh dengan kesungguhan dan usaha kerja keras, sehingga mencapai puncak dari tujuan seorang Salik. Hal ini dicapai dengan sinar Allah, hidayah-Nya, Qudrat dan Iradat-Nya. Nashor bin Muhammad bin Ibrahim al-Samarqondi, *Tanbih al-Ghofilin*, Semarang : Toha Putra, tt., h. 4.

¹¹⁸Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf al-Ghazaly*, Surabaya: al-Miftah, 2007, hal. 52-55.

hidup dan karena disekelilingnya.¹¹⁹ Sementara itu Kabir Helminski seorang Sufi penerus tradisi Jalaluddin Rumi, menulis tentang manusia sempurna dalam *The Knowing Heart: A Sufi Path of Transformation*. Menurut tokoh ini, sifat manusia sempurna adalah refleksi dari sifat-sifat Tuhan yang sebagian tercermin dalam 99 Nama Allah (al-Asma' al-Husna). Kesempurnaan manusia adalah takdir bawaan manusia yang memerlukan hubungan harmonis antara kesadaran diri dan rahmat *Ilahi*. Itulah prestasi yang sesungguhnya.¹²⁰

d. Sosiologi

David Bartram melakukan penelitian tentang unsur-unsur kontribusi sosiologi terhadap studi kebahagiaan yang membedakan antara kebahagiaan (*hapiness*) yaitu *subjective well-being* dan *objective well-being*. Menurutnya, kebahagiaan (*hapiness*) adalah komponen afektif dari *subjective well-being*, sedangkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) adalah komponen kognitif. Adapun bentuk dari *objective well-being* misalnya berupa pendapatan (*income*), hak-hak kebebasan berpolitik, hubungan sosial, juga kesehatan.¹²¹

Kebahagiaan (*subjective well-being*) dimaknai sebagai *life satisfaction*, yaitu tingkat seseorang dalam menilai seluruh kualitas hidupnya sebagai suatu hal yang positif atau menyenangkan. Sementara Psikologi membedakan kebahagiaan dengan *life satisfaction*. Konsep *subjective well-being* dalam psikologi adalah keadaan *well-being* secara umum dengan durasi panjang yang meliputi komponen afektif dan kognitif. *Subjective well-being* terdiri dari *hapiness* dan *life satisfaction*. *Subjective well-being* memiliki sinonim dengan *being happy* sedangkan *hapiness* memiliki sinonim dengan *feeling happy*. Kahneman (1999) menyatakan bahwa *well-being* terdiri dari *pleasure* atau *hapiness*.

Veenhoven (1988) membagi teori kebahagiaan menjadi tiga bagian juga yaitu *set-point theory*, *cognitive theory* dan *affective theory*. Dalam *set-point theory*, kebahagiaan merupakan sesuatu yang sudah diprogram oleh seseorang dan tidak berkaitan dengan bagaimana hidup seseorang. Kebahagiaan dipengaruhi oleh sifat atau karakter (*personal trait*), genetika dan budaya. Orang akan berupaya untuk mempertahankan tingkat kebahagiaan yang nyaman

¹¹⁹Aid al-Qarni, *La Tahzan*, Diterjemahkan oleh Samson Rahman, Jakarta: Qisthi Press, 2004, hal. xiii.

¹²⁰Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi dan Kekuatan Hati*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2008, hal. 19-20.

¹²¹David Bartram, "Elements of a Sociological Contribution to Happiness Studies: Social Context, Unintended Consequences, and Discourses," ..., hal.2.

baginya (*comfortable level*). Dalam *cognitive theory*, kebahagiaan adalah produk dari pemikiran dan refleksi manusia atas perbedaan antara persepsi kehidupan yang sebenarnya dan seharusnya dimiliki. Kebahagiaan tidak dapat dihitung tetapi dapat diketahui. Dalam *affective theory*, kebahagiaan adalah refleksi manusia tentang seberapa baik kehidupannya secara umum. Jika orang merasa baik di sebagian besar hidupnya maka mestinya berbahagia.¹²²

e. Ilmu Ekonomi.

Bagi ilmu ekonomi kebahagiaan adalah sesuatu yang sulit didefinisikan tetapi dapat diukur. Mereka melakukan pengukuran kebahagiaan untuk bisa memperoleh data indeks kebahagiaan (*hapiness index*). Pada tahun 2011, Sidang Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa mengawasi penggunaan indeks ini untuk menutupi kelemahan dari pengukuran GDP (Gross Domestic Product) yang tak lagi bisa dipakai sebagai ukuran kemajuan ekonomi dan kesejahteraan sebuah negara secara umum.¹²³ Oleh karena itu definisi kebahagiaan tidak dibuat secara spesifik. Ng (1997) mendefinisikan kebahagiaan sebagai *welfare*. Clark dan Oswald (1994) mendefinisikan kebahagiaan sebagai *pleasure* atau *satisfaction*. Easterlin (1995) tidak membedakan definisi dan arti kebahagiaan dengan *subjective well-being*, *satisfaction*, *utility*, *well-being*, *welfare*. Frey dan Stutzer (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai *subjective well-being* yang dapat digunakan sebagai proksi bagi utilitas.¹²⁴

Ekonomi kebahagiaan adalah sebuah pendekatan untuk memperoleh kesejahteraan, dengan cara mengkombinasikan antara teknik-teknik yang secara khusus dipakai oleh para ekonom dan teknik-teknik yang umumnya dipakai oleh para psikolog.¹²⁵ Dan studi tentang kebahagiaan atau *well-being* di lingkungan ilmu

¹²²Theresia Puji Rahayu , “Determinasi Kebahagiaan di Indonesia,” dalam *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, Vol. 19 No.1 April 2016, hal. 154.

¹²³Berbagai kelemahan tersebut mendorong kebutuhan ukuran alternatif yang lebih dari *GDP* atau “*Beyond GDP*”. Sejak Konferensi *Beyond GDP* oleh Komisi Eropa pada November 2007, muncul berbagai ukuran alternatif untuk melakukan koreksi terhadap *GDP* yaitu *Index of Sustainable Welfare*, *The Genuine Progress Indicator*, *Green GDP*, *Genuine Wealth* (Costanza *et al.*, 2009) serta *Index of Social Progress*. Ukuran yang memasukkan indikator psikologi adalah *happiness indicators*, *Gallup-Healthways Well-being Index* dan *Happy Life Years Index*. Theresia Puji Rahayu, “Determinasi Kebahagiaan di Indonesia,” ..., hal. 150.

¹²⁴Theresia Puji Rahayu , “Determinasi Kebahagiaan di Indonesia”, ..., hal. 153.

¹²⁵Carol Graham, “The Economic of Happiness” dalam Steven Durlauf dan Larry Blume, (ed.), *The New Palgrave Dictionary of Economics*, London: Palgrave Macmillan, 2008, hal. 1

ekonomi pertama kali dilakukan oleh Richard Easterlin (1974). Risetnya tentang hubungan antara tingkat pendapatan dengan kebahagiaan. Penelitian tersebut menemukan adanya *paradox of hapiness* atau *income paradox* yang dikenal dengan *Easterlin Paradox*, yaitu peningkatan pendapatan tidak mampu meningkatkan kesejahteraan atau kebahagiaan seseorang. Clark *et al.* (2008) juga menemukan hal yang sama di Amerika Serikat. Adanya *Easterlin paradox* menunjukkan ada faktor lain selain pendapatan (material) yang mempengaruhi kebahagiaan.¹²⁶ Menurut Easterlin, sebagaimana dikutip oleh Mark Anielski, bahwa kenaikan pendapatan (income) seseorang tidak dapat menyebabkan kebahagiaan seseorang meningkat. Semakin banyak pendapatan semakin banyak keinginan, karena manusia tidak pernah terpuaskan secara materi. Selalu ada perubahan ekspektasi, kecuali sudah sampai pada tingkat kearifan (*age of wisdom*). Peristiwa-peristiwa hidup seperti pernikahan, perceraian, kematian, serta kondisi yang dirasakan seseorang seperti kesehatan, sakit, relasi sosial menjadikan seseorang lebih atau kurang berbahagia.¹²⁷

Penelitian Chen (2012), membuktikan bahwa pendidikan yang dikombinasikan kemampuan menjalin hubungan berdampak positif terhadap *well-being*. Green dan Elliott (2010) menemukan bahwa orang yang lebih religius lebih sehat secara mental dan lebih bahagia tanpa memandang rupa keyakinan, aktivitas keagamaan, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial dan status finansial. Singer *et al.* (1999) menemukan bahwa penurunan kualitas kesehatan seiring bertambahnya umur tidak membuat rata-rata kebahagiaan individu berkurang, karena penyesuaian mental akibat penyakit yang membuat orang lebih kuat. Faktor nonmaterial yang berperan penting adalah dimensi sosial dari *human well-being* (Helliwell & Putnam, 2004). Secara spesifik Bartolini dan Bilancini (2010) berpendapat bahwa kualitas dan kuantitas relasi sosial adalah faktor penting dalam pertumbuhan *subjective well-being*, demikian pula dengan kohesi sosial (Berger-Schmitt 2002).¹²⁸

C. Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif

1. Pengertian Kebahagiaan

William James, seorang psikolog dan filsuf dari Amerika Serikat, pernah berkata, "Kita tertawa bukan karena kita bahagia; kita bahagia

¹²⁶Theresia Puji Rahayu , "Determinasi Kebahagiaan di Indonesia", ..., hal. 152.

¹²⁷Mark Anielski, *The Economics of Happiness*, Gabriola Island: New Society Publishers, 2007, 226.

¹²⁸Theresia Puji Rahayu , "Determinasi Kebahagiaan di Indonesia", ..., hal. 152.

karena kita tertawa." James menegaskan bahwa karena kebahagiaan sudah ada, tawa tidak lagi diperlukan. Karena kebahagiaan adalah keputusan yang dihasilkan dari aktivitas hidup yang menyenangkan melalui tawa, tawa itu sendiri sebenarnya bisa membawa kebahagiaan.¹²⁹

Memahami kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif serta memupuknya adalah tujuan utama psikologi positif (Seligman, 2002). Tetapi pertanyaan selanjutnya adalah, "Apakah kebahagiaan itu?" Tal Ben Shahar berpendapat bahwa ada banyak solusi untuk pertanyaan ini dalam bukunya *Happiness Studies* (2021), mulai dari tidak adanya penderitaan hingga menikmati diri sendiri, dari memiliki kehidupan yang bermakna hingga mencapai potensi penuh, dari merawat tubuh hingga menyelamatkan jiwa, dari membantu orang lain sampai aktualisasi diri, dan lain sebagainya.

a. Terminologi Kebahagiaan

Secara etimologi, *happiness*, *satisfaction with life*, *subjective well-being* and *flourishing* adalah berbagai term yang digunakan para ahli untuk menggambarkan kebahagiaan.¹³⁰ Asal kata *happiness* yang bermakna *feeling good*, *having fun*, *having a good time* (apapun yang menyenangkan untuk dihadapi) menurut Aristoteles adalah kata *happy*. Kebahagiaan (*happiness*) adalah *chief good* (kebaikan tertinggi). Kebahagiaan (*happiness*) adalah *chief good* (kebaikan tertinggi). Orang yang memiliki *good birth*, *good health*, *good look*, *good luck*, *good reputation*, *good friends*, *good money*, and *goodness* adalah orang yang bahagia,¹³¹ yang dicapai dengan menyempurnakan perilaku dan hidup sejalan dengan kebajikan yang terdapat dalam jiwa manusia.

Kebahagiaan dalam konteks ini harus dipahami berbeda dari kenikmatan (*pleasure*), karena kenikmatan sering didefinisikan secara empiris-indrawi dan memiliki jangkauan yang terbatas. Sedangkan tujuan dari segala ikhtiar manusia dan akhir semua

¹²⁹Christelle T. Ngnoumen and Ellen J. Langer, *Mindfulness, The essence of well-being and happiness*, dalam *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*, Oxon: Routledge, 2016, hal 97.

¹³⁰Adam B. Cohen dan Kathryn A. Johnson, "The Relation Between Religion and Well-Being," in jurnal *Applied Research Quality Life*, Vol. 12 No.3, 2017, hal. 533-547.

¹³¹Imroatus Sholihah, "Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan psikologi positif," *Tesis*, UIN Maulana Malik Ibrahim, 2016, 30–31.

perilaku adalah kebahagiaan yang dianggap sebagai sesuai yang sempurna (tertinggi).¹³²

Meski term “*hapiness*” memiliki kegunaan karena term tersebut mampu membawa langsung pada fokus pemikiran, dan menarik lebih banyak pendengar daripada term “*well-being*,” namun Seligman berpendapat term “*hapiness*” mendatangkan tiga hal yang merugikan, yaitu *pertama*, kata “*hapiness*” adalah kata yang telah banyak digunakan untuk ungkapan bahagia secara umum di masyarakat, sehingga menghilangkan semua makna ilmiah dalam penelitian Psikologi Positif. *Kedua*, term “*hapiness*” sering dihubungkan dengan “*cheerful*” (gembira/kegembiraan) dan “*smiling mood*” yang dapat menimbulkan kesan tak menentu, seperti membicarakan dirinya sendiri atau kurang mengekspresikan ketidakbahagiaan orang lain. *Ketiga*, “*hapiness*” adalah konsep monistik, seperti pendapat Aristoteles bahwa “*hapiness*” adalah sesuatu yang dikejar atau diperoleh manusia untuk dirinya-sendiri. Berdasarkan ketiga hal itu Seligman berpendapat bahwa penggunaan term “*well-being*” lebih baik daripada “*hapiness*.”¹³³ Beberapa alasan tersebut yang menjadi latar belakang Seligman untuk melahirkan teori baru yang terkait kebahagiaan. Berikut ini diuraikan teori lama dan baru dari Seligman tentang kebahagiaan.

1) Teori *Authentic Hapiness* (Kebahagiaan Autentik)

Menurut teori *authentic hapiness*, topik utama psikologi positif adalah kebahagiaan dan standar utama pengukuran kebahagiaan adalah kepuasan hidup dan tujuan psikologi positif adalah meningkatkan kepuasan hidup. Sehingga terminologi kebahagiaan adalah perasaan positif atau peristiwa yang menyenangkan, kurangnya emosi negatif, dan tingkat kepuasan hidup yang tinggi,¹³⁴ dimana terminologi ini mengidentifikasi tiga jalur menuju kebahagiaan, yakni: emosi positif, keterlibatan, dan makna.

¹³²Dalam salah satu karya etikanya, *Magna Marolia*, Aristoteles mengatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan keunggulan atau mutu. Keunggulan yang ada dalam jiwa itu memancar keluar dalam tindakan dan dalam hidup yang baik. Hidup dalam kesesuaian dengan keunggulan disebut bahagia dan memiliki kebaikan terbaik (*the best good is happiness*). Hidup berdasarkan keunggulan jiwa menghasilkan kebahagiaan. Esimplesius Sandur, *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas*, Jakarta: Penerbit Kanisius, 2020, hal. 4-5.

¹³³Claudio I. Sepuveda, “Flourish on Chile How to Increase Well-Being in the Country?” dalam *Estudos Contempoaneos da Subjectividade*, Vol.3 No.2 2013, hal. 268.

¹³⁴E. Diener et al, *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction* dalam C.R. Synder and S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, NewYork: Oxford University Press, 2008, hal.63.

Makna paling dasar dari kebahagiaan adalah emosi positif, dimana hal ini menimbulkan berbagai kesulitan. karena ditentukan secara subyektif oleh setiap orang. Sehingga dalam studi ilmiah jarang dipakai karena maknanya sulit disepakati.¹³⁵ Sementara Algoe *et al.* (2011) berpendapat terminologi tersebut dianggap belum sesuai dari sudut ilmiah, sehingga saat hasil penelitian dipublikasikan ke masyarakat umum, potensi kesalahpahaman menjadi besar. Karena itu mayoritas dari mereka setuju bahwa kebahagiaan bukan satu-satunya kriteria untuk kehidupan yang baik.¹³⁶

Seligman sendiri mencatat ada tiga kelemahan dalam teori kebahagiaan autentik ini, yaitu, *pertama*, konotasi dominan kebahagiaan adalah perasaan senang.¹³⁷ Sementara perasaan senang hanya berkaitan dengan emosi positif dan tidak berkaitan dengan unsur makna dan keterlibatan. *Kedua*, dalam teori kebahagiaan autentik, kepuasan hidup ditempatkan terlalu tinggi dalam mengukur kebahagiaan. Kepuasan sangat bergantung pada perasaan, sementara perasaan tidak bisa dijadikan standar untuk mengukur kebahagiaan. Sebab, jika kebijakan publik didasarkan pada tujuan memaksimalkan kebahagiaan dalam arti perasaan, maka akan banyak kebijakan publik tidak bisa diimplementasikan. Misalnya, perpustakaan tidak akan dibangun jika menghitung seberapa banyak orang yang merasa bahagia dengan fasilitas itu.

Ketiga, tiga unsur dalam teori kebahagiaan tidak menjelaskan unsur-unsur yang dipilih demi pilihan itu sendiri. “Demi pilihan itu sendiri” adalah frase operatif yang merupakan unsur mendasar dalam sebuah teori, sebuah pilihan tidak boleh dikarenakan hal-hal lain. Sementara teori yang baik adalah teori yang menjelaskan secara lengkap pilihan-pilihan. Emosi positif dalam teori kebahagiaan autentik, terkait dengan perasaan, yakni apa yang kita rasa, seperti: kesenangan, keriang, suka cita, kehangatan, kenyamanan, dan lain-lain. Unsur kedua,

¹³⁵C.R. Snyder dan Shane J. Lopez, *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, California: Sage Publications Inc, 2007, hal. 129.

¹³⁶William C. Compton dan Edward Hoffman, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing, ...*, hal, 43.

¹³⁷Bagi orang modern diksi bahagia lansung diartikan sebagai emosi positif seperti ekspresi riang, ceria dan tersenyum, sedangkan dari sisi psikologi positif titik tolaknya tak sama dengan kesenangan dan perasaan gembira tersebut. Martin E.P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Australia: William Heinemann Book, 2011, hal. 11.

keterlibatan terkait dengan hidup yang dinamis dan senantiasa mengalir, tepatnya aktivitas yang dapat membuat orang senang dan tenggelam dalam kebahagiaan. Unsur terakhir makna, yakni menjadi bagian dan melayani sesuatu yang diyakini lebih besar dari diri sendiri dan kemanusiaan melalui lembaga positif yang menghasilkan kebahagiaan, seperti agama, pemerintah, organisasi, komunitas, keluarga, dan lain-lain.¹³⁸

2) Teori *Well-being* (Kesejahteraan)

Dalam karya terbaru *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, Seligman mengembangkan teori psikologi positif, yang sebelumnya ia sebut dengan teori “kebahagiaan autentik” (*authentic happiness*) menjadi teori “kesejahteraan” (*well-being theory*).¹³⁹

Kesejahteraan adalah konsep, dan kebahagiaan adalah sesuatu. Sesuatu yang nyata adalah sebuah entitas yang dapat diukur secara langsung. Teori kesejahteraan menyangkal bahwa topik psikologi positif adalah sesuatu yang nyata; sebaliknya topik dari teori ini adalah konsep kesejahteraan, yang pada gilirannya memiliki beberapa unsur yang bisa diukur, yang masing-masing merupakan sesuatu yang nyata, masing-masing memberi kontribusi pada kesejahteraan, namun tak satupun mendefinisikan kesejahteraan.

Yang terpenting adalah unsur-unsur kesejahteraan merupakan hal yang berbeda: semua itu tidak sekedar laporan diri tentang pikiran dan perasaan emosi positif, tentang seberapa tinggi tingkat keterlibatan seseorang dan seberapa besar makna yang dimiliki dalam hidup, sebagaimana dalam teori awal kebahagiaan autentik. Dengan demikian konsep kesejahteraan – bukan entitas kepuasan hidup – merupakan topik utama psikologi positif.

Dalam teori ini pencapaian kebahagiaan ditandai oleh *flourishing*, yaitu berkembang penuhnya pribadi seseorang karena telah menjalani hidup dengan baik (*eudaemonia*). Sepintas konsep ini sangat mirip dengan konsep aktualisasi diri yang merupakan salah satu konsep psikologi humanistik. Tetapi perbedaan di antara keduanya adalah *flourishing* adalah konsep

¹³⁸Martin E.P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, ..., hal. 17-19.

¹³⁹Martin E.P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, ..., hal. 13-15.

yang terukur, tidak seperti konsep aktualisasi diri yang lebih filosofis.¹⁴⁰

Berdasarkan konsep *flourishing*, Seligman dengan singkatan PERMA-nya menyajikan konsep kebahagiaan yang terdiri atas lima unsur atau elemen yaitu *positif emotion*, keterlibatan (*engagement*), hubungan sosial positif (*positif relationship*), kebermaknaan hidup (*meaningful of life*), dan prestasi (*accomplishment*) yang kemudian diungkapkan dengan istilah *well-being*.¹⁴¹ Berbeda dengan Keyes yang menyajikan lebih dari 5 komponen *flourishing* diantaranya afek positif, tujuan hidup, penerimaan diri, afek positif yang bermakna bahagia, kontribusi sosial, integrasi sosial, pertumbuhan sosial, penerimaan sosial, koherensi sosial, penyesuaian lingkungan, pertumbuhan individu, autonomi dan terakhir kepuasan hidup.¹⁴²

3) Perbedaan teori kebahagiaan autentik dan kesejahteraan

Tabel. 2.2. Perbedaan Teori Kebahagiaan Autentik dan Teori Kesejahteraan

Teori Kebahagiaan	Teori Kesejahteraan
Topik: Kebahagiaan	Topik Kesejahteraan
Ukuran: Kepuasan hidup	Ukuran: emosi positif, keterlibatan, makna, hubungan positif dan prestasi
Tujuan: Meningkatkan kepuasan hidup	Tujuan: meningkatkan kemakmuran dengan meningkatkan emosi positif, keterlibatan, makna, hubungan positif dan prestasi.

Perbedaan antara teori kebahagiaan autentik dan teori kesejahteraan benar-benar terlihat jelas, yaitu meski teori kebahagiaan autentik memiliki tiga aspek, yaitu emosi positif, keterlibatan dan makna, namun masing-masingnya memberi asupan bagi kepuasan hidup dan diukur sepenuhnya dengan laporan subjektif. Dengan demikian hanya memiliki satu dimensi yaitu tentang merasa senang dan mengklaim bahwa cara manusia

¹⁴⁰Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 23.

¹⁴¹Martin Seligman, *Flourish: Positive Psychology and Positive Intervention*, The Tanner Lectures on Human Values, delivered at The University of Michigan, 7 October 2007, hal. 231.

¹⁴²Corey L. Keyes, "Promoting and Protecting Mental Health," dalam *Jurnal American Psychologist*, Vol.62 No.2 February – March 2007, hal. 98.

membuat pilihan adalah memperkirakan berapa banyak kebahagiaan (kepuasan hidup) yang didapat dan kemudian memaksimalkan kebahagiaan tersebut di masa depan.¹⁴³

Sementara teori kesejahteraan memiliki lima unsur penopang sebagai kekuatannya, sehingga metode dan isinya berdimensi majemuk. Emosi positif merupakan suatu variable subjektif sebagaimana yang dipikirkan dan dirasakan manusia. Keterlibatan, makna, hubungan dan prestasi memiliki komponen subjektif dan objektif. Sehingga kesejahteraan tidak dapat timbul hanya dibenak manusia, karena kesejahteraan adalah kombinasi antara merasa senang serta benar-benar memiliki makna, hubungan yang baik dan prestasi. Cara manusia memilih jalan dalam kehidupan adalah memaksimalkan kelima unsur tersebut berkembang sebaik mungkin (*flourishing*).¹⁴⁴

Perbedaan lain adalah dalam teori kebahagiaan autentik, 24 *strengths* and 6 *virtues* merupakan penopang bagi keterlibatan, sementara dalam teori kesejahteraan, 24 *strengths* menyokong kelima unsur lainnya juga yaitu, dengan menggunakan kekuatan (*strengths*) tertinggi manusia menuju emosi yang lebih positif, lebih banyak makna, lebih banyak prestasi dan hubungan yang lebih baik.¹⁴⁵

b. Kebahagiaan sebagai komponen kognitif yang dipelajari

Kebahagiaan dapat dipelajari secara kognitif manusia, yaitu belajar untuk memperoleh sesuatu, belajar untuk melakukan sesuatu, belajar untuk melupakan sesuatu, dan lain sebagainya. Berdasarkan pengalaman-pengalaman di dalam kehidupan itulah, manusia dapat menjadi bahagia, karena ia dapat mengetahui dan menentukan kebahagiaan seperti apa yang hendak ia raih di dalam hidupnya sebagai manusia. Hal itu sesuai dengan pendapat Veenhoven (1994) yang mengatakan bahwa kebahagiaan bukan suatu sifat melainkan suatu variabel biasa sehingga dapat dipelajari dan dikondisikan sedemikian rupa untuk dapat dimiliki. Contoh sederhana mungkin dengan penjelasan bahwa manusia akan merasa bahagia dengan terpenuhinya semua kebutuhan hidupnya atau mungkin dengan melakukan aktifitas-aktifitas sederhana yang menimbulkan kesenangan yang amat mendalam hingga

¹⁴³Martin E.P. Seligman, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, ..., hal. 23-24.

¹⁴⁴Martin E.P. Seligman, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, ..., hal. 24-25

¹⁴⁵Martin E.P. Seligman, *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, ..., hal. 23

menciptakan kebahagiaan. Franken (2002) menyatakan hal yang senada dengan Veenhoven, yaitu dasar pertamanya adalah adanya penaklukan terhadap rasa takut seperti apa yang dilakukan oleh nenek moyang manusia dahulu. Mereka belajar untuk menghadapi ancaman sepanjang hari dan juga belajar mengurangi ancaman tersebut dengan cara membangun pertahanan fisik seperti gua, benteng, puri dan bahkan kota yang terbuat dari batu. Di jaman sekarang manusia biasa mengurangi ancaman yang ada dengan mengunci pintu, menggunakan berbagai macam alat pengaman dan sebagai alat terakhir bisa memanggil polisi untuk keamanan. Dengan demikian kemampuan membuat rencana adalah sesuatu yang masuk akal bagi manusia untuk melakukan pengaturan diri sendiri. Karena itu manusia bisa mendapatkan kebahagiaan dan karena pengaturan diri tersebut dapat membuat manusia menghindari rasa nyeri dan tidak nyaman sehingga membantunya mencapai tujuannya.¹⁴⁶

Sehingga Lazarus mendefinisikan kebahagiaan dengan sangat menarik, yaitu sebagai sarana 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. Lebih lanjut Lazarus mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan.¹⁴⁷ 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.¹⁴⁸

¹⁴⁶ Wahyu Raharjo, "Kebahagiaan Sebagai Proses Pembelajaran," dalam *jurnal Penelitian Psikologi*, No.2 Vol.12 Desember 2007, hal. 130.

¹⁴⁷ *Social learning theory* menurut Albert Bandura adalah proses belajar yang dipicu oleh interaksi individu dengan sekeliling (masyarakat), karena tidak semua tingkah laku spontan disebabkan oleh rangsangan luar, namun bisa juga oleh *self-activated*. Dengan demikian lewat situasi sosial masyarakat, tingkah laku seseorang dapat dibentuk dan di dapat terbentuk dan diubah. Dinamakan juga *Observational Learning Theory*, karena perubahan perilaku dilakukan melalui observasi terhadap model atau contoh orang lain. Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020, hal. 193.

¹⁴⁸ Wahyu Raharjo, "Kebahagiaan Sebagai Proses Pembelajaran," ..., hal. 128.

2. Hierarki Kebahagiaan Psikologi Positif

Seperti telah disebutkan sebelumnya pada Bab IIIA, bahwa psikologi positif memiliki akar sejarah dalam psikologi humanistik, khususnya gagasan bahwa manusia itu penuh potensi dan mampu mengembangkan karakter positif. Gagasan ini membentuk dasar dari teori kecenderungan aktualisasi Carl Roger (1902–1987) dan teori aktualisasi diri Abraham Maslow (1908–1970). Menurut Alex Linley et al., psikologi positif dan humanistik tertarik untuk memahami dan memajukan potensi dan kesejahteraan individu. Fokusnya adalah pada analisis Maslow tentang orang sehat dan gagasan Rogers tentang peningkatan fungsionalitas manusia (*fully functioning person*) dan aktualisasi diri.¹⁴⁹

Maslow, yang menciptakan frasa "*psikologi positif*" dalam buku *Motivation dan Personality* (1954), pertama kali menggunakannya dalam Bab berjudul "*toward a positive psychology*."¹⁵⁰ Seligman dan Csikszentmihalyi mengakui bahwa pemikiran psikologis positif telah ada di masa lalu, namun mereka memandang psikologi humanistik sebagai tidak ilmiah, karena metodenya yang tidak memadai (empiris). Meski demikian, kesan tersebut justru tampak jelas dari teori psikologi positif terbaru kebahagiaan, teori *well-being* (kesejahteraan). Menurut Seligman, *flourishing*, perkembangan kepribadian seseorang yang lengkap sebagai hasil dari menjalani kehidupan yang sukses, menjadi tanda munculnya kebahagiaan (*eudaemonia*).¹⁵¹

Pada uraian sebelumnya telah dikatakan bahwa konsep ini mirip dengan konsep psikologi humanistik *aktualialisasi diri*, meski ada perbedaan dalam hal pengukuran. Namun dalam penelitian terhadap orang superior, Maslow membuktikan kebenaran kata-kata Plato dan Sokrates, bahwa melaksanakan *virtues* (*kebajikan*) mendatangkan kebahagiaan. Ditemukan bahwa orang-orang yang mengaktualisasikan diri lebih menikmati hidup, bukan karena mereka bebas dari segala derita, kesedihan dan kesulitan, melainkan bahwa mereka lebih mampu mengambil manfaat dari hidup.¹⁵²

¹⁴⁹P. Alex Linley, et al., "Positive psychology: Past, present, and (possible) future," ..., hal. 5.

¹⁵⁰Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Diterjemahkan oleh A. Supratinya dari buku *The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow*, Yogyakarta: Kanisius, 2015, hal. 34-37.

¹⁵¹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 42.

¹⁵²Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, ..., hal. 65-77.

Kondisi manusia menurut Maslow ditentukan oleh kapasitas individu untuk mencapai tujuan agar hidupnya lebih memuaskan dan membahagiakan. Atas keyakinannya tersebut dikembangkan teori tentang kebutuhan manusia yang kemudian dikenal dengan teori “Hierarki Kebutuhan” (*Hierarchy of Need*). Hierarki berasal dari 5 kebutuhan manusia yang terdiri dari 5 tingkatan yang tersusun secara *piramida*, dimulai dari yang paling dasar adalah kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan dimiliki dan cinta, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri. Pemenuhan 5 kebutuhan itu bertitik tolak atas prioritas utama.¹⁵³



Gambar. II.2. Hierarki Kebutuhan Abraham Maslow

Maslow berpendapat bahwa keinginan orang untuk meraih aktualisasi diri sepenuhnya natural sejak dini, karena memiliki landasan dan potensi genetik yang baik. Selain itu, orang memiliki kapasitas mendasar untuk mengikuti jalur perkembangan yang sehat menuju aktualisasi diri.¹⁵⁴ Menurut Maslow, orang yang sehat adalah mereka yang dapat mengembangkan potensi positifnya dengan cara yang baik, karena setiap orang memiliki motivasi untuk mencapai potensi sepenuhnya. Bahkan jika keinginan lain terpenuhi, seseorang akan tetap merasa cemas, tidak bahagia, atau frustrasi jika kebutuhan

¹⁵³Pada umumnya kebutuhan yang lebih rendah mempunyai kekuatan atau kecenderungan yang lebih besar untuk diprioritaskan. Namun bisa terjadi pengecualian, akibat sejarah perkembangan perasaan, minat dan pola berpikir sejak anak-anak, orang kreatif lebih mementingkan ekspresi bakat khususnya alih- alih memuaskan dorongan sosialnya, orang memprioritaskan kebutuhan kepuasan. Nurhikma, “Aspek Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow)”, dalam *Jurnal Humanika*, Vol. 3 No. 15 2015, hal. 1979-8296.

¹⁵⁴Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2008, hal. 208.

aktualisasi diri tidak terpuaskan, tidak tumbuh, atau tidak mampu memanfaatkan sepenuhnya potensi intrinsiknya. Ketika seseorang mencapai aktualisasi diri, mereka memperoleh kebahagiaan yang intens.¹⁵⁵

Dengan demikian aktualisasi diri sebagai hierarki kebutuhan tertinggi bisa dikatakan sebagai sebagai hierarki kebahagiaan tertinggi manusia. Jika aktualisasi adalah kebahagiaan tertinggi maka terpenuhinya kebutuhan pada hierarki dibawahnya berdampak kebahagiaan pula meski tingkat atau derajat kebahagiaannya berbeda (sesuai hierarkinya).¹⁵⁶

3. Karakteristik Orang yang Berbahagia menurut Psikologi Positif

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan, akan tetapi tidak semua orang memiliki kebahagiaan. Paradigma mendasar dalam psikologi positif adalah bahwa manusia mempunyai kapasitas secara alami untuk menggunakan karakter bawaannya dalam mencapai kesejahteraan (kebahagiaan).¹⁵⁷ Karakter bawaan tersebut adalah kemampuan untuk melakukan *kebajikan* yang diaktualisasikan melalui kekuatan karakter. Hal ini merupakan upaya pengembangan paradigma psikologi yang selama ini melihat manusia sebagai objek yang lemah, tidak berdaya, dan tidak sehat secara psikologis.¹⁵⁸

Dalam psikologi positif, karakter salah satu pilar utama. Hal ini sebagaimana yang dikembangkan oleh Martin Seligman, yaitu konsep *virtues*¹⁵⁹ yang merupakan bagian dari karakter seseorang. Karakter

¹⁵⁵Kebahagiaan yang intens dalam aktualisasi diri disebut Maslow sebagai “pengalaman-pengalaman puncak”, yaitu saat seseorang dalam kondisi terbaik, yang diliputi perasaan khidmat, kebahagiaan mendalam, kegembiraan, ketentraman atau ekstase. Pengalaman puncak tersebut tidak hanya terjadi pada orang yang sehat secara psikologis, namun bisa dialami oleh orang banyak. Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, ..., hal.97. Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2008, hal. 208.

¹⁵⁶Maslow yang menyatakan bahwa teori motivasi manusia dapat diterapkan pada hampir seluruh aspek kehidupan pribadi serta kehidupan sosial, maka teori kebutuhan ini juga bisa dipakai sebagai hierarki kebahagiaan manusia. Frank G. Goble, *Mahzab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham H. Maslow*, ..., hal.69.

¹⁵⁷Martin. E. P. Seligman, *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, ..., hal. 1.

¹⁵⁸Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, ..., hal. 34-37.

¹⁵⁹*Virtues* atau adalah konsep Aristoteles tentang apa sesungguhnya kebaikan utama yang unik dan maksud atau tujuan dari segala sesuatu. Enam virtues (kebajikan) tersebut sebagai karakteristik inti yang disokong oleh hampir semua tradisi religius dan filosofis serta dikelompokkan sebagai karakter yang baik. Hal ini didapat setelah para ahli psikologi positif yang dipimpin oleh Katherine Dahlsgraad membaca tulisan-tulisan fundamental dari semua agama utama dan tradisi filsafat seperti Aristoteles, Plato, Aquinas dan St. Agustinus;

selalu mengindikasikan adanya moralitas, yaitu kejernihan untuk membedakan dengan jelas, membedakan yang baik dan yang buruk, serta pilihan yang jelas terhadap kebaikan. Selain itu karakter merupakan kristalisasi dari perjalanan hidup seseorang, pembelajaran yang diserapnya, pilihan-pilihan yang diambilnya, relasinya dengan orang lain, pendidikannya, dan seterusnya, yang kesemuanya itu membentuk identitas sejatinya (*core self, true self*), bukan topeng (*persona, false self*). Martin Seligman dan Chris Peterson mengadopsi konsep *eudaemonia* dan *virtues* menurut faham Aristoteles dan menjadikan fondasi dari kebahagiaan autentik, fondasi dari psikologi positif.

Seligman mengklaim bahwa menjalani kehidupan dengan *virtues* (kebajikan/wisdom) mengarah pada kebahagiaan (*eudaemonia*). Menempatkan karakter sebagai landasan kebahagiaan, menjadikan kebahagiaan seseorang lebih ditentukan oleh tindakannya sendiri daripada keadaan eksternal. Ada berbagai jalan yang dapat digunakan untuk mengekspresikan *virtues*, yaitu melalui *strengths*¹⁶⁰ (kekuatan). *Virtue* yang setara diperoleh dari sejumlah (*strength*) yang berbeda sebagai bentuk manifestasi. Team yang dipimpin Seligman mengidentifikasi 24 *strengths* dan enam *virtues* yang bersifat universal selama penelitian mereka. Kedua puluh empat *strengths* dan enam *virtues* itu adalah:¹⁶¹

Perjanjian Lama dan Talmud, Konfusius, Buddha, Lao-Tse, Bushido (kode etik Samurai), Al-Qur'an, tulisan Benyamin Franklin dan Upanishad, yang kesemuanya sekitar 20 katalog tentang kebajikan, dimana sebagai kejutan bagi tim bahwa hampir di setiap tradisi 6 kebajikan ini telah berjalan selama tiga ribu tahun dan tersebar di seluruh muka bumi seperti: kearifan dan pengetahuan, keberanian, cinta dan kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan serta spiritualitas dan trasendensi. Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, ..., hal. 132-134.

¹⁶⁰ *Strengths* mirip dengan trait (sifat), yaitu suatu kecenderungan untuk berperilaku yang relatif menetap, dimana perilakunya muncul di berbagai situasi dan kesempatan. *Strengths* adalah berbagai rute menuju *virtues* atau ekspresi unik dari *virtues*. Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 21-23.

¹⁶¹ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 20-28.

VIA Character Strengths & Virtues (Peterson and Seligman, 2004)



Gambar. II.3. Character Strengths & Virtues

a. Courage (Keberanian)

1) *Braverly* (Keberanian)

Pribadi dengan *strengths* ini adalah pribadi yang berani, tidak mundur dari ancaman, tantangan, kesulitan maupun penderitaan, yang mengatakan sesuatu yang benar sekalipun mendapatkan tentangan dan bertindak berdasarkan keyakinannya.

2) *Persistence* (Ketekunan)

Pribadi ini selalu bekerja keras untuk menyelesaikan sesuatu yang dimulainya, dan berusaha mencapainya tepat waktu. Tidak mudah teralihkan saat bekerja, dan selalu focus pada pekerjaan sampai tugas diselesaikan.

3) *Integrity* (Integrasi)

Pribadi ini jujur, tidak sekedar mengatakan kebenaran, namun konsekwen menjalani kehidupan yang genuine (autentik), membumi, tidak berpura-pura, hingga disebut pribadi yang sejati.

4) *Vitality* (Vitalitas)

Apapun yang dikerjakan, dilakukannya dengan antusias dan energik. Selalu bekerja sungguh-sungguh, tuntas dan sepenuh hati. Baginya, hidup adalah petualangan.

b. Humanity (Kemanusiaan)

1) *Love* (Kasih)

Mendapatkan relasi dengan orang lain, yang dalam hal ini dapat membantu seseorang membangun hubungan yang baik dan berkembang dengan orang lain.

2) *Kindness* (Kebenaran)

Pribadi baik hati dan murah hati. Selalu memiliki waktu untuk menolong. Menikmati melakukan kebaikan, bahkan kepada orang asing.

3) *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial)

Pribadi ini peka terhadap perasaan dan niat orang lain. Tahu yang harus dilakukan untuk dapat masuk ke berbagai situasi sosial, dan mengerti yang harus dilakukan untuk membuat orang lain nyaman.

c. Transcendence (Transendensi)

1) *Appreciation of beauty and excellence* (Apresiasi terhadap keindahan dan kecermelangan)

Pribadi ini memperhatikan dan mengapresiasi keindahan, kecermelangan dan/atau kinerja terampil di berbagai bidang kehidupan, baik tentang alam, seni, matematika ayau sains, bahkan juga dalam berbagai pengalaman sehari-hari.

2) *Gratitude* (Bersyukur)

Pribadi ini menyadari berbagai hal baik yang terjadi padanya dan tak pernah mengabaikannya. Teman-teman dan anggota keluarganya tahu bahwa pribadi ini selalu bersyukur dengan meluangkan waktunya untuk mengucapkan terima kasih kepada orang-orang sekelilingnya.

3) *Hope* (Harapan)

Selalu berharap yang terbaik di masa depan dan bekerja keras untuk mewujudkannya. Percaya bahwa masa depan adalah sesuatu yang dapat diupayakan.

4) *Humor*

Pribadi yang suka tertawa dan menggoda. Membuat orang lain tersenyum adalah hal yang penting baginya, hingga mampu melihat sisi ringan dan lucu dari berbagai situasi.

5) *Spirituality*

Pribadi ini memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta.

Mengetahui posisi dirinya dalam rancangan yang lebih besar. Keyakinan ini membentuk tindakan dan menjadi sumber kedamaian baginya.

d. *Temperance* (Pengendalian Diri)

1) *Self-Regulation* (Pengelolaan Diri)

Pribadi ini dengan sadar mengelola segala sesuatu yang dirasakan dan dilakukan. Pribadi disiplin yang mengendalikan selera dan emosinya, bukan sebaliknya.

2) *Prudence* (Saksama)

Pribadi yang berhati-hati dan pilihan-pilihannya sehingga penuh pertimbangan. Tidak mengatakan atau melakukan hal-hal yang disesali kemudian.

3) *Humility* (Kerendahan Hati dan kesederhanaan)

Pribadi ini tidak mencari sorotan dan membiarkan pencapaian-pencapaian sendiri yang bicara untuknya. Tidak memandang dirinya sendiri istimewa atau di atas orang lain; dan orang lain pun menyadari dan menghargai kesederhanaannya.

4) *Forgiveness and Mercy* (Mengampuni dan Berbelas Kasih)

Pribadi yang memaafkan mereka yang bersalah padanya. Selalu memberi kesempatan kedua bagi orang lain. Prinsipnya adalah belas kasihan dan bukan balas dendam.

e. *Justice* (Keadilan)

1) *Leadership* (Kepemimpinan)

Pribadi ini cemerlang dalam tugas memimpin, mendorong kelompok untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan membuat semua orang merasa dilibatkan dan diakui. Hebat dalam mengorganisasikan berbagai aktivitas dan membuatnya terlaksana.

2) *Fairness* (Keadilan)

Memperlakukan semua orang dengan adil adalah prinsipnya. Tidak membiarkan perasaan pribadinya menjadi bias bagi keputusannya tentang orang lain. Memberi kesempatan yang serupa kepada semua orang.

3) *Citizenship* (Menjadi Bagian dari Kelompok)

Pribadi yang cemerlang sebagai bagian dari kelompok karena setia dan berdedikasi bagi rekannya. Selalu menjalankan bagian tugasnya dan bekerja keras bagi keberhasilan kelompok.

f. *Wisdom and Knowledge* (Kebijaksanaan dan Pengetahuan)

1) *Perspectives*

Walaupun tidak memandang dirinya sendiri dengan bijak, mereka menghargai perspektifnya terhadap berbagai masalah dan

berpaling padanya untuk meminta nasehat. Berpandangan dunia adalah sesuatu yang masuk akal baginya dan orang lain.

2) *Love of Learning* (Suka belajar)

Pribadi yang sangat suka belajar hal baru, baik secara formal maupun informal. Suka sekolah, membaca dan mengunjungi museum, sehingga berbagai tempat dan waktu adalah kesempatan untuk belajar.

3) *Open-mindedness* (Keterbukaan Pikiran)

Memikirkan segala sesuatu dengan seksama dan meninjaunya dari berbagai sisi adalah aspek penting dari pribadi ini. Tidak sembrono membuat kesimpulan dan berpijak hanya pada bukti kuat untuk membuat keputusan. Mampu mengubah pandangannya berdasarkan masukan data dan fakta yang kuat.

4) *Curiosity* (Rasa ingin tahu)

Pribadi ini memiliki rasa ingin tahu (positif) tentang segala hal. Selalu mengajukan pertanyaan dan merasa bahwa segala topik sangatlah menarik. Suka mengeksplorasi dan menemukan hal-hal baru.

5) *Creativity* (Kreativitas)

Menemukan hal-hal baru untuk melakukan berbagai hal, adalah penting dari pribadi ini. Tak pernah puas melakukan berbagai hal dengan konvensional bilamana ada yang lebih baik.

4. Upaya Meraih Kebahagiaan dalam Psikologi Positif

Dari kajian komprehensif Seligman *et al.*, dihasilkan kesimpulan bahwa ada tiga faktor penting yang berperan dalam kebahagiaan (*Happiness-H*). Ketiga faktor itu adalah bawaan (*S- Set Range*), situasi lingkungan (*C-Circumstance*) serta (*V- Voluntary activities*), yaitu faktor-faktor yang mampu dikontrol oleh seseorang (berdasarkan pilihan personal). Komparasi dari ketiga faktor ini masing-masing bobotnya diketahui yaitu, Set Range (faktor genetik) 50 persen, circumstance (faktor-faktor situasional) 10 persen dan voluntary 40 persen. Berikut ini adalah rumus kebahagiaan:¹⁶²

¹⁶²Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment*, ..., hal. 45.

Tabel. 2.3. Rumus Kebahagiaan

H = S + C + V
<p>H = <i>Happiness</i> (Kebahagiaan jangka panjang)</p> <p>S = <i>Set Range</i>, yaitu batasan rentang kebahagiaan seseorang yang ditentukan faktor genetik</p> <p>C = <i>Circumstance</i> (lingkungan), yaitu berbagai situasi kehidupan yang berubah-ubah dari waktu ke waktu</p> <p>V = <i>Voluntary activities</i>, yaitu hal-hal yang terutama ditentukan oleh pilihan-pilihan pribadi yang bersangkutan, oleh kehendak bebasnya-atau dengan kata lain berada di bawah kendalinya sendiri (faktor penting dalam psikologi positif yang menjadi pokok Bahasan)</p>

a. *Happiness* (Kebahagiaan)

Kebahagiaan yang dibahas dalam penulisan tesis ini adalah kebahagiaan jangka panjang yang bersifat universal dan kekal, yaitu kebahagiaan yang dihasilkan dari realisasi perilaku yang baik sepanjang kehidupan seseorang (*eudaemonia*). Sehingga perlu dibedakan dengan kebahagiaan sesaat yang mudah diperoleh dari sejumlah hal sebagai pendorong, seperti makanan, mobil baru, menang undian, nonton konser atau pujian, dimana kebahagiaan yang diperoleh adalah perasaan senang atau nikmat yang sifatnya relatif bagi manusia. Problematika yang sebenarnya adalah meningkatkan kebahagiaan jangka panjang yang untuk meraihnya tak mungkin seketika, yaitu hanya dengan mengubah emosi seseorang menjadi positif yang tidak permanen.¹⁶³

b. *Set Range* (Batas/Rentang Kebahagiaan)

Set range sebagai warisan genetik adalah limit yang dapat mencegah individu mengalami tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi yang ditentukan oleh warisan genetik. Demikian pula kecenderungan tubuh manusia untuk menjadi sehat atau sakit. Ada dua sebutan yang berhubungan dengan gejala ini:¹⁶⁴

¹⁶³Emosi atau perasaan hati merupakan gejala psikis dengan tiga sifat khas, yaitu, dihayati secara subjektif, umumnya berkaitan dengan gejala pengenalan dan dialami individu dengan perasaan suka/tidak suka, duka atau gembira dalam bermacam-macam gradasi dan tingkatan. Situasi dan kondisi lingkungan yang serupa direspon berbeda oleh individu yang berbeda. Kartini Kartono, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Mandar Maju, 1996, hal. 87.

¹⁶⁴Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfilment, ...*, hal. 47-50.

1) *Termostat Kebahagiaan*

Seseorang mengalami semacam keinginan (lapar) terhadap kebahagiaan ketika tingkat kebahagiaannya turun di bawah tingkat yang telah diatur oleh termostat kebahagiaannya. Hal ini mendorong orang tersebut untuk terlibat dalam berbagai aktivitas dan situasi yang mendorong tingkat kebahagiaannya. Setiap individu memiliki serangkaian keadaan emosi positif dan negatif, yang mungkin merupakan karakteristik kebahagiaan umum yang diwariskan. Misalnya, seorang introvert yang menghabiskan terlalu banyak waktu untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial cenderung mengalami perasaan lelah dan perlu untuk menyendiri. Seseorang yang terjebak dalam tawa untuk waktu yang sangat lama selanjutnya merasa muak dan merindukan ketenangan. Semacam jangkar, rentang kebahagiaan yang ditetapkan bisa membatasi atau membelenggu kebahagiaan seseorang, sekaligus juga menstabilkan.

2) *Hedonis Treadmill*

Tanpa bisa menghindar, secepat manusia *beradaptasi* dengan kesenangan besar yang pada awalnya menyenangkan, bila kesenangan yang serupa terus berulang, maka sensasinya bakal berkurang sehingga seseorang tersebut membutuhkan *dosis* yang lebih besar untuk mendapatkan sensasi yang serupa. Dan begitu seterusnya, dimana berdasar penelitian menunjukkan bahwa hal-hal yang menyenangkan dan sukses besar hanya bisa mendongkrak kebahagiaan untuk sementara waktu seperti contohnya

Hedonic treadmill adalah kecenderungan manusia untuk menjadi terbiasa (*habituation*) dan bosan dengan apapun yang awalnya menimbulkan sensasi yang kuat merupakan hambatan dalam meningkatkan kebahagiaan. Hal ini sebagai bukti bahwa aktivitas menyenangkan dan pencapaian besar hanya dapat meningkatkan kebahagiaan untuk sementara waktu, contohnya:

- a) Dalam waktu kurang dari tiga bulan, peristiwa-peristiwa besar (seperti dipecah atau dipromosikan) tidak lagi berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan
- b) Kekayaan, yang tentu saja berarti banyak harta, anehnya ternyata hanya memiliki korelasi rendah dengan tingkat kebahagiaan. Orang-orang kaya hanya sedikit lebih berbahagia dibandingkan dengan orang miskin.
- c) Selama setengah abad terakhir, negara-negara Makmur penghasilan meningkat secara dramatis. Namun di Amerika

Serikat, tingkat kepuasan hidup datar saja, begitu pula di sebagian besar negara kaya lainnya.

c. *Circumstance* (Berbagai Situasi Kehidupan)

Perubahan kondisi kehidupan berdampak pada kebahagiaan, sehingga setiap individu berusaha beradaptasi dengan perubahan tersebut. Ada kondisi yang perlu penyesuaian kecil, namun beberapa perlu penyesuaian yang signifikan. Berikut ilustrasi penelitian klasik yang dilakukan oleh Warner Wilson pada tahun 1967. Ditemukan bahwa faktor-faktor berikut diduga berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang, seperti uang (setidaknya gaji yang cukup), menikah, muda, sehat, memiliki pendidikan yang baik, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, memiliki tingkat kecerdasan yang berbeda-beda, dan beragama. Martin Seligman (2002) kemudian mengumpulkan berbagai informasi dari eksplorasi lainnya yang lebih terkini, untuk mengaudit penemuan Wilson sebagai berikut :¹⁶⁵

Tabel. 2.4. Kompilasi Circumstance Seligman

Bergaji Besar (uang)	Bagi yang kekurangan uang, bertambahnya uang meningkatkan kebahagiaan; Tetapi setelah titik tertentu, menambahkan uang hampir tak ada efeknya bagi kebahagiaan
Menikah	Ya, memiliki kaitan besar dengan kebahagiaan, kalau pernikahannya penuh konflik dan masalah, tingkat kebahagiaan pasangan itu akan lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak menikah
Berusia Muda	Temuan-temuan terbaru justru mengatakan bahwa kepuasan hidup cenderung meningkat sejalan usia. Emosi yang menyenangkan memang sedikit turun sejalan dengan usia, tetapi emosi yang tak menyenangkan cenderung bersifat tetap. Yang paling menimbulkan ilusi bahwa usia muda adalah usia bahagia adalah perubahan pada emosi yang ekstrem, semakin tua, emosi cenderung menjadi lebih stabil dan tidak lagi bergejolak. Di usia muda, banyak kegembiraan yang ekstrem tinggi, misalnya ketika anak muda <i>having fun</i> (bersenang-senang) atau bercanda tawa dengan rekan-rekannya. Kegembiraan semacam itu memang jadi langka ditemui di usia tua, yang mengesankan bahwa orangtua sudah kehilangan kegembiraan masa mudanya juga (rawan terkena emosi negative yang ekstrem -dimana orang-orang tua sudah jarang juga mengalaminya).
Kesehatan	Ternyata kesehatan tidak terlalu berkaitan dengan

¹⁶⁵Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 37-39

	kebahagiaan; karena orang dapat menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatan
Berpendidikan Baik	Memperoleh pendidikan baik tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Hal lain yang juga tidak berhubungan dengan kebahagiaan misalnya ras dan gender
Jenis Kelamin	Secara umum jenis kelamin tidak memiliki korelasi dengan kebahagiaan. Namun, memang terdapat keunikan; perempuan cenderung lebih intens dalam penghayatan emosi, ketika mereka mengalami emosi positif, ketika mereka mengalami emosi positif umumnya penghayatan mereka lebih negatif.
Inteligensi	Tingkat Inteligensi tidak berhubungan dengan kebahagiaan
Religiositas	Reeligositas seseorang rupanya masih menunjukkan kontribusi signifikan pada kebahagiaan, barangkali karena agama memberi harapan dan makna.
Kehidupan Sosial	Kehidupan sosial memiliki korelasi yang besar terhadap kebahagiaan. Kuantitas dan Kualitas pertemanan erat kaitannya dengan dukungan sosial dan relasi sosial itu sendiri kelihatannya merupakan salah satu fondasi utama kemanusiaan kita.
Emosi Negatif	Emosi negatif tidak berkorelasi dengan kebahagiaan. Orang-orang yang bahagia ternyata tidak harus tidak pernah mengalami emosi negatif. Emosi negatif (misalnya marah; sedih; takut) adalah kondisi yang wajar bagi semua manusia, bahkan temuan-temuan dari evolutionary psychology menjelaskan bahwa emosi negatif sebenarnya memiliki fungsi evolusioner yang penting. Hanya saja dalam pribadi yang bahagia emosi negative tidak menguasai dirinya, serta diimbangi dengan mengalami pula emosi positif yang lebih tinggi kuantitas dan kualitasnya.

Meski sejumlah situasi dan kondisi kehidupan bisa berdampak pada kebahagiaan, namun tidak signifikan. Contohnya sekalipun punya kekayaan yang melimpah, tak ada bukti secara ilmiah bisa membuat lebih bahagia. Sehingga individu diharapkan untuk tidak terlalu khawatir terhadap masa depan sehingga melakukan antisipasi berlebihan yang berakibat membuang-buang waktu dan energi. Dengan demikian individu harus berfokus pada unsur V, yaitu dengan melakukan sejumlah pengendalian diri yang didasarkan pada pilihan pribadi.¹⁶⁶

¹⁶⁶Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 39-40.

- d. *Voluntary Activities* – Hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri

Voluntary activities (V) merupakan faktor paling dominan terhadap kebahagiaan dibandingkan lainnya. Dengan bobot V yang tertinggi, disini psikologi positif menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan hak dan pilihan individu, bukan dampak dari faktor genetika (S), atau karena situasi dan kondisi lingkungan yang berubah (C). Martin Seligman (2011) berpandangan bahwa faktor V adalah bagian dari *well-being* dengan unsur-unsur sebagai berikut.¹⁶⁷

Tabel. 2.5. Unsur-Unsur Faktor V

V = P + E + R + M + A
P = Positive Emotion E = Engagement R = (positif Relationship) M = Meaning full life A = Accomplishment

Tak satu pun dari unsur-unsur di atas berhubungan langsung dengan *well-being* (kebahagiaan), namun masing-masing unsur tersebut merupakan jalan menuju tercapainya kebahagiaan, dan orang-orang secara aktif mencari elemen-elemen tersebut untuk meningkatkan kebahagiaan mereka. Bahkan beberapa orang menyukai beberapa unsur PERMA daripada yang lain sebagai sumber kebahagiaan. Jelas, semakin banyak elemen PERMA hadir dalam diri seseorang, maka semakin kuat kebahagiaannya (*strong well-being*).¹⁶⁸

Sementara itu, 5 unsur tersebut masing-masing memperlihatkan sisi yang berbeda dari hidup yang bahagia, yaitu hidup yang *eudaemonic (flourishing)*. Masing-masing memberikan kontribusi unik bagi pencapaian hidup yang *eudaemonic*. *Eudaemonic life* ditandai oleh kuantitas dan kualitas emosi positif (P) yang tinggi dan pribadi yang menjalaninya. *Eudamonic life* juga ditandai oleh hidup yang *engaged (E)*, yaitu hidup yang diikatkan secara sukarela pada suatu tujuan yang lebih besar, lebih bermakna; dimana si pribadi ini lebih banyak mengalami kepuasan batin (*gratifikasi*, bukan *pleasure*). *Eudaemonic life* ditandai pula oleh

¹⁶⁷Claudio I. Sepuveda, “Flourish on Chile How to Increase Well-Being in the Country?” ..., hal. 268.

¹⁶⁸Claudio I. Sepuveda, “Flourish on Chile How to Increase Well-Being in the Country?” ..., hal. 269.

relasi yang positif (R) dengan orang lain, baik dengan orang-orang terdekat maupun dengan banyak orang. Selain *eudaemonic life* ditandai pula oleh adanya makna hidup (M) yang mantap, yang menjadi fondasi dari semua aspek kehidupan yang lain. Serta ditandai oleh kuantitas dan kualitas dari berbagai pencapaian (A) yang dihasilkan. Setiap faktor memiliki salingterkaitan yang sangat kuat secara bersama-sama mereka mereka menggambarkan kualitas hidup yang dijalani seseorang, apakah sudah semakin eudaemonic, ataukah sebaliknya. Saat kelima faktor ini menunjukkan perkembangan yang baik, saat itulah dapat dikatakan bahwa seseorang telah menunjukkan *flourishing* dalam hidupnya, yang menandakan bahwa hidupnya telah dijalankan secara *eudaimonia*.¹⁶⁹

Menurut Lambert et al., teori PERMA memiliki relasi dengan beberapa filosofi, yaitu filosofi *eudaimonia* tentang kebahagiaan bersama dalam masyarakat (*social well-being*) dan filosofi *utilitarian* yang menyatakan bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan mempromosikan kebahagiaan orang lain. Sementara, pencapaian, diperoleh dengan menerapkan keterampilan dan upaya seseorang mencapai tujuan spesifik.¹⁷⁰ Sedangkan Jorgensen dan Nafstad menilai teori PERMA tentang relasi sosial juga bertalian erat dengan paradigma psikologi Barat dan ilmu sosial lainnya, bahwa *manusia pada dasarnya adalah individu sosial*.

Pendekatan utama psikologi dan ilmu sosial mempertahankan asumsi bahwa manusia bukanlah *asosial* dan *egoistik*. Manusia bukan pula makhluk yang mementingkan dirinya sendiri. Paradigma ini mendukung filosofi Yunani yang menyatakan bahwa manusia itu positif dan pada dasarnya bersifat sosial. Dalam hal ini, psikologi positif mengambil titik awal bahwa individu memiliki motif sosial dan moral guna meraih kebahagiaan. Dua kekuatan sosial dan moral ini terakumulasi dalam kekuatan karakter (*character strengths*) dan kebajikan (*virtues*).

¹⁶⁹ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 41-42.

¹⁷⁰ Louise Lambert, et al., "Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations," ..., hal. 314.

BAB III

TAFSIR AL-AZHAR: LATAR SOSIAL INTELEKTUAL PENULISNYA DAN TERM KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN

A. Biografi Hamka

Pada Bab ini penulis membahas Hamka meliputi biografi dan kitab *Tafsir al-Azhar*. Pembahasan ini sangat penting untuk mengetahui hubungan antara latar belakang riwayat kehidupan dengan pemikiran dari tokoh mufasir tersebut terkait kebahagiaan.

1. Setting Sosial Minangkabau di Masa Kanak-Kanak

Haji Abdul Malik Karim Amrullah atau Hamka lahir di Ranah Minang pada 17 Februari 1908. Hamka adalah putra Syaikh Abdulkarim Amrullah,¹ keturunan dari Abdul Arif bergelar Tuanku Pauh Pariaman Nan Tuo, salah seorang Pahlawan Paderi (Haji Abdul Ahmad). Ibunya bernama Shafiyah binti Bagindo Nan Batuah, wafat pada tahun 1934. Garis keturunan ibu berdarah bangsawan dan ayah ulama terkenal, menjadikan Hamka sedari kecil memiliki kedudukan terhormat di tengah-tengah masyarakat.²

¹Ayah Hamka dilahirkan di Sungai Batang Maninjau pada 10 Februari 1879 dari ayah bernama Syaikh Muhammad Amrullah dan ibu Tarwasa. Orang tuanya menamakannya Muhammad Rasul. Usia 16 tahun Muhammad Rasul berangkat ke tanah suci kemudian bermukim selama tujuh tahun dan belajar kepada Syaikh Ahmad Khatib. Pernah melawat ke Malaya dan juga ke Jawa bertemu dengan KH. Ahmad Dahlan (pendiri Pergerakan Muhammadiyah). Pada tahun 1941 ditahan Belanda dengan tuduhan menentang Guru Ordonansi dan di masa pendudukan Jepang juga menentang upacara Saekerei. Wafat 2 Juni 1945 di Jakarta. Hamka, *Ayahku*, Jakarta: Gema Insani, 2019, hal.60-73.

²Irfan Hamka, *Ayah: Kisah Buya Hamka*, Jakarta: Republika, 2013, hal. 289.

Tanah Sirah, kampung kelahiran Hamka adalah kampung yang asri dengan pemandangan danau Maninjau yang indah. Kampung tersebut merupakan bagian dari Nagari Sungai Batang, Luhak Agam, Sumatra Barat. Di kampung inilah Hamka menikmati sebagian masa kecilnya, meski saat berumur enam tahun diboyong sang ayah ke Padang Panjang untuk keperluan dakwah.³

Sang ayah bersama dengan Syeikh Muhammad Djamil Djambek dan Haji Abdullah Ahmad yang terkenal dengan sebutan “*tiga serangkai*” merupakan pelopor gerakan Islam “Kaum Muda”⁴ di Minangkabau yang dimulai tahun 1906 setelah pulang dari Makkah. Tiga serangkai yang sudah bersentuhan dengan pikiran-pikiran pembaharuan di Saudi dan Mesir tersebut menentang ajaran *Rabithah*, yaitu sebuah gerakan yang menghadirkan guru dalam ingatan, suatu prosedur yang diikuti para pengabdian tarekat saat mereka bersiap melakukan suluk.⁵ Mereka menentang praktek-praktek keagamaan yang dianggap bidah, takhayul dan khurafat. Gerakan tersebut membuat ‘*marah*’ kaum adat dan agama (kaum tua) yang menginginkan keberlangsungan tradisi lama yang sudah turun temurun.⁶

Dua tahun semenjak perjuangan tersebut, pertentangan kaum muda dan kaum tua kian hebat. Dalam suasana pergerakan seperti itulah lahir Hamka, sehingga sejak belia sudah terbiasa mendengar perdebatan-perdebatan sengit antara kaum muda dan kaum tua tentang paham-paham agama. Kondisi tersebut membuat sang ayah menaruh harapan besar kepada Hamka agar kelak bisa meneruskan perjuangan

³Irfan Hamka, *Ayah: Kisah Buya Hamka*, ..., hal. 290.

⁴Term “muda” menurut Taufik Abdullah, di samping mengandung makna ketidak-teraturan, didefinisikan sebagai simbol kemajuan dan modernisasi. Responsi terhadap kemajuan dan modernisasi ini pertama kali ditampilkan di Minangkabau pada tahun 1906 oleh suatu kelompok yang dikenal dengan sebagai Melayu Muda di bawah pimpinan Datuk Sutan Maharadjo. Atas pengaruh gerakan Turki Muda, oleh Datuk Sutan Maharadjo sendiri kelompok itu dinamakan Kaum Muda. Gerakan yang dilancarkan oleh Datuk Sutan Maharadjo adalah gerakan kemajuan yang dilancarkan oleh kaum Adat di Minangkabau. Barulah pada tahun 1910, para ulama, yakni murid-murid Syekh Ahmad Khatib melancarkan gerakan kemajuan ini dalam bidang keagamaan dengan ide pemurnian agama. Taufik Abdullah, *School and Politics: The Kaum Muda Movement in West Sumatra (1927-1933)*, *Monograph Series Cornell Modern Indonesia Project Southeast Asia Program*, Cornell University, Ithaca, 1971, hal. 12-13.

⁵Imron Mustofa, *Buya Hamka*, Yogyakarta: Noktah, 2019, hal.13-14

⁶Tindakan mereka ini mendapat reaksi keras dari kalangan ulama kaum Tua, sampai mereka dituduh *zindig* (sesat dan menyesatkan) dan kafir (karena memakai celana panjang, jas dan dasi, pakaian yang dipakai oleh Belanda saat itu). Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Penerbit Pustaka Panjimas, 1990, hal. 26-28.

dakwah mereka.⁷ Hingga sebelum Hamka bersekolah formal, ia mendapat didikan agama dari sang ayah terlebih dahulu. Akan tetapi metode sang ayah sangat keras dan ketat yang membuat Hamka tak nyaman dan jiwa kanak-kanaknya berontak.⁸

2. Latar Belakang Pendidikan

Masa kecil Hamka dihabiskan dengan pembelajaran informal seperti mengaji atau belajar agama dari ayah serta para ulama dikampung. Pendidikan formal Hamka hanya sekolah desa sampai kelas dua.⁹ Hamka dimasukkan ke sekolah desa sewaktu berusia 7 tahun dan malamnya belajar mengaji Al-Qur'an dengan ayahnya sendiri sehingga khatam. Usia 10 tahun, ayah Hamka kembali dari perlawatan pertamanya ke tanah Jawa dan langsung mendirikan madrasah yang dinamakan Thawalib School¹⁰ di Padang Panjang dan Hamka dipindahkan kesana dan berhenti dari sekolah desa. Harapan ayahnya, Hamka bisa menjadi ulama seperti dirinya yang selanjutnya meneruskan perjuangan dakwah. Guru-gurunya waktu itu Syekh Ibrahim Musa Parabek, Engku Mudo Abdul Hamid, dan Zainuddin Labay. Dengan didirikannya sekolah yang dipimpin oleh ayahnya tersebut, Padang Panjang menjadi ramai dengan penuntut ilmu agama Islam dengan adanya sekolah tersebut. Jejak pemikiran ayahnya yang dengan tangannya sendiri memberi pendidikan agama yang keras baik di rumah maupun di lembaga pendidikan, memberi pengaruh besar terhadap praktik ibadah dan pemikiran Hamka di kemudian hari.¹¹

Semenjak kecil Hamka belajar dengan cara-cara yang waktu itu tidak lazim. Pada saat siswa-siswa di sekolah patuh mendengarkan pelajaran yang disampaikan oleh guru, Hamka malah berontak dan

⁷Perjuangan dakwah ayah Hamka beserta rekan-rekan "*kaum muda*" dilakukan dengan cara-cara kreatif melalui berbagai publikasi, sekolah serta organisasi yang dikelola secara modern. Majalah Al-Iman diterbitkan dan diasuh oleh Syekh Taher Djalaluddin lulusan al-Azhar Mesir (salah satu tokoh muda pembaharu yang bermukim di Singapura dan hanya dua kali pulang kampung ke ranah Minang) berpengaruh besar terhadap tiga serangkai, karena selain berisi artikel keagamaan juga dimuat laporan perkembangan dan pemikiran tokoh pembaharu dunia Islam seperti Muhammad Abduh (Mesir) yang dikutip dari majalah al-Manar. Organisasi kaum muda dibentuk dengan nama Sumatera Thawalib, yang kemudian juga dilanjutkan dengan mendirikan sekolah agama dengan gaya baru, yaitu Tawalib School. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 23-30.

⁸Imron Mustofa, *Buya Hamka*, ..., hal.15.

⁹Yanuardi Syukur dan Arlen Ara Guci, *Buya Hamka: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama*, Solo: Tiga Serangkai, t.t, hal.15.

¹⁰Tawalib School adalah pengembangan pendidikan agama yang ada di surau (masjid) Jembatan Besi. Meski dilakukan perubahan, namun yang baru hanyalah dari pembagian kelas menjadi tujuh, sementara cara belajar mengajar dan buku-bukunya masih memakai yang lama. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 28.

¹¹Irfan Hamka. *Ayah: Kisah Buya Hamka*, ..., hal. 290.

memutuskan untuk belajar secara mandiri di perpustakaan yang didirikan oleh Zainuddin Labai el-Yunusi dan Bagindo Sinaro (Perpustakaan Zainaro). Buku-buku dari berbagai bidang ilmu yang tidak didapatkan di sekolah, dilahapnya sampai habis. Akibat perceraian orang tua dan kondisi belajar yang tidak menarik di Sekolah Thawalib membuat Hamka semakin tenggelam dalam buku-buku di perpustakaan. Kesemuanya ini memberi andil bagi perkembangan imajinasi serta kemampuannya bercerita dan menulis di belakang hari.¹²

Hal inilah yang membentuk pribadi Hamka adalah hobi membaca dan semangat yang tinggi untuk mempelajari berbagai bidang keilmuan.¹³ Keluasan wawasan dan kedalaman ilmunya amat terasa saat membaca buku-bukunya. Salah satunya buku yang terkenal berjudul *Tasawuf Modern* yang telah dicetak ulang beberapa kali karena sangat diminati. Buku yang menjadi salah satu sumber sekunder tesis ini menguraikan secara apik hakikat kebahagiaan yang disadari atau tidak merupakan hal yang dicari manusia.¹⁴

Menjadi hal yang wajar jika ada orang mengenai Hamka dalam berbagai profesi, yaitu ulama, pujangga, wartawan, penulis bahkan politisi. Sebutan itu disematkan kepadanya karena semuanya pernah dilakoni Hamka yang bahkan sulit dilepaskan satu dengan lainnya. Dengan demikian Hamka adalah pribadi dengan multi talenta yang bisa melakukan berbagai hal dan kegiatan.¹⁵

3. Karier dan Organisasi

Sejak muda Hamka aktif berorganisasi dan memperkuat keterampilannya dalam berpidato di depan umum, salah satu hal penting yang dibutuhkan para tokoh organisasi. Hamka mempelajari teknik-teknik pidato, seperti bagaimana menyusun argumen, mengatur nada, mengubah kecepatan, dan memperkeras suara sambil berdiri dalam diam. Kemampuan tersebut ia buktikan dengan berpidato pada Kongres ke-20 Muhammadiyah di Yogyakarta (1931) yang kemudian membuat hadirin menangis tersedu-sedu. Hal ini membuktikan bahwa

¹²Yanuardi Syukur dan Arlen Ara Guci, *Buya Hamka: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama*, ..., hal. 33.

¹³Hamka pernah dikirim belajar di sekolah Syekh Ibrahim Musa Parabek, di Parabek Bukit Tinggi, namun tidak selesai. Dengan demikian masa pendidikan formal yang ditempuh hanya sekitar tujuh tahun lebih, yaitu antara tahun 1916 sampai tahun 1924. Selebihnya belajar otodidak dengan membaca berbagai buku. Di samping belajar langsung kepada para tokoh ulama, baik yang berada di Sumatra Barat, Jawa, bahkan sampai ke Makkah, Arab Saudi (sempat bermukim selama 7 bulan). Badiatul Razikin et al, *101 Jejak Tokoh Islam*, Yogyakarta: e-Nusantara, 2009, hal.188-189.

¹⁴Imron Mustofa, *Buya Hamka*, ..., hal.60-70.

¹⁵Imron Mustofa, *Buya Hamka*, ..., hal. 70.

kemampuan pidato Hamka merupakan salah satu bekal penting seorang tokoh yang ia pelajari lewat aktivitasnya di organisasi.¹⁶

Hamka ke Yogyakarta saat berusia 16 tahun. Disana berkenalan dan belajar pergerakan Islam modern ke HOS Cokroaminoto, Ki Bagus Hadikusumo dan R.M Surjoepnanoto dan H. Fakhruddin. Sempat mengikuti kursus pergerakan di Gedong Abdi Dharmo di Pakualaman, Yogyakarta. Dari mereka Hamka mengenal perbandingan antara pergerakan politik Islam, yaitu Syarikat Islam Hindia Timur dan Gerakan sosial Muhammadiyah.¹⁷

Sebelum pulang, beliau mampir ke Pekalongan menemui gurunya, sekaligus juga suami kakaknya AR. Sutan Mansur yang saat itu menjabat ketua (*Voorzitter*) Muhammadiyah cabang Pekalongan. Kembali ke Padang Panjang Hamka turut mendirikan Tabligh Muhammadiyah di rumah ayahnya di Gatangan Padang Panjang. Saat AR. Sutan Mansur Kembali ke Sumatra Barat pada tahun 1925 untuk menjadi mubalig dan penyebar paham Muhammadiyah, Hamka menjadi pengiringnya. Sejak itu Hamka aktif dan menjadi pengurus di Muhammadiyah hingga akhir hayat (jabatan terakhir Penasehat Pimpinan Pusat).¹⁸

Tahun 1927 berangkat ke Makkah untuk menunaikan ibadah haji. Kemudian menetap di Medan di mana ia aktif sebagai ulama dan bekerja sebagai redaktur majalah Pedoman Masyarakat dan Pedoman Islam (1938-1941). Pada waktu itu ia mulai banyak menulis roman, sehingga timbul *heboh* karena ada pihak yang tidak setuju kiai mengarang roman. Di antara roman yang dituliskannya adalah *Di Bawah Lindungan Ka'bah* (1938), *Merantau ke Deli* (1940), *Di Dalam Lembah Kehidupan* (1940; kumpulan cerita pendek), *Ayahku* (1949; merupakan riwayat hidup dan kisah perjuangan ayahnya).¹⁹

Hamka juga pernah menjabat sebagai seorang pegawai tinggi agama di Jakarta (1950-1959). Tetapi harus meletakkan jabatan setelah Soekarno memberikan dua pilihan antara menjabat sebagai petinggi Negara atau melanjutkan aktifitas politiknya di Masyumi (Majelis Syura Muslim Indonesia).²⁰

Hamka tokoh yang aktif di bidang media dan publikasi. Pernah menjadi wartawan di berbagai media seperti Pelita Andalas, Seruan

¹⁶Imron Mustofa, *Buya Hamka, ...*, hal. 73.

¹⁷Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta: Penerbit Noura, 2016, hal. 6.

¹⁸ Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka, ...*, hal. 6.

¹⁹Ensiklopedia Indonesia, Jakarta: PT. Ichtiar Baru van Hoeve, cet I, 1990, vol. II, hal. 1217.

²⁰ Badiatul Razikin, et al, *101 Jejak Tokoh Islam, ...*, hal. 188.

Islam, Bintang Islam, dan Seruan Muhammadiyah. Pernah menjadi editor majalah Kemajuan Masyarakat (1928) dan menjadi editor dan menerbitkan majalah al-Mahdi di Makassar (1932). Selain itu juga menjadi editor majalah seperti Pedoman Masyarakat, Panji Masyarakat, dan Gema Islam.²¹

Sejak dewan konstituante dan partai Masyumi dibubarkan pemerintah orde lama, Hamka tak lagi berpolitik dan lebih banyak aktif sebagai imam dan penceramah di Masjid Al-Azhar. Masjid tersebut berada tepat di depan rumahnya di Kebayoran Baru Jakarta. Namun pada Januari 1964 Hamka ditangkap dengan tuduhan melanggar penpers Anti Subversif. Dibebaskan jelang berakhirnya kekuasaan Soekarno (Mei 1966).

Pada masa Orde Baru, Hamka memusatkan kegiatannya di bidang dakwah dan pendidikan umat Islam yang berpusat di Masjid Agung Al-Azhar. Beliau juga rutin sebagai penceramah di RRI dan TVRI. Aktifitasnya ini sesuai cita-cita yang telah dirintis oleh ayahnya, yaitu berdakwah dan mengembangkan dunia pendidikan Islam.

Pada 1975 terpilih menjadi Ketua saat pemerintah membentuk Majelis Ulama Indonesia (MUI). Setelah 6 tahun menjabat, Hamka meletakkan jabatan tersebut terkait fatwa perayaan Natal bersama. Sekitar dua bulan setelah itu (24 Juli 1981) beliau meninggal dunia dan jenazahnya dimakamkan di TPU Tanah Kusir, Jakarta.²²

4. Karya-Karya Hamka

Hamka adalah seorang autodidak dalam berbagai ilmu pengetahuan, seperti filsafat, sastra, sejarah, sosiologi dan politik, baik Islam maupun Barat. Dengan kemahiran Bahasa Arabnya yang tinggi, ia dapat menyelidiki karya ulama dan pujangga besar Timur Tengah seperti Zaki Mubarak, Jurju Zaidah, Abbas al-Aqqad, Mustafa al-Manfaluti dan Hussain Haikal. Melalui Bahasa Arab juga, ia meneliti karya sarjana Perancis, Inggris, dan Jerman, seperti Albert Camus, William James, Sigmund Freud, Arnold Toynbee, Jean Paul Sartre, Karl Marx, dan Pierre Loti. Sebagai seorang ulama yang menguasai hamper semua disiplin ilmu keislaman, Hamka sangat produktif dalam melahirkan karya ilmiah. Menurut James Rush, spesialis tentang Hamka, karya tulisnya mencapai 115 judul buku dalam berbagai disiplin ilmu. Karya yang paling utama dan monumental adalah *Tafsir al-Azhar*.²³

²¹Badiatul Razikin, et al, *101 Jejak Tokoh Islam*, ..., hal. 189-190.

²²Rusydi Hamka, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, ..., hal. 6.

²³Yanuardi Syukur dan Arlen Ara Guci. *Buya Hamka: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama*, ..., hal.104.

Hal yang senada juga dikatakan oleh Andries Teew, pengamat sastra Indonesia yang mengakui produktivitas Hamka sebagai penulis khususnya yang bertema keislaman. Hal ini menjadi kelebihan Hamka dibandingkan dengan ulama atau penulis lainnya. Menurutnya meski di Indonesia tak kurang penulis yang menghasilkan karya dalam bentuk tulisan atau buku, namun jarang yang mengangkat tema seputar keislaman yang bisa diterima oleh masyarakat luas dan penulis itu juga seorang ulama. Dengan kedalaman ilmu umum, agama serta kemampuan menulisnya yang mumpuni, Hamka berhasil memperkenalkan ajaran Islam melalui karya-karyanya yang nyaman dan mudah dibaca.²⁴ Sejumlah karyanya dibagi dalam beberapa bidang, di antaranya:

- a. Bidang Satra
 - 1) Di Bawah Lindungan Ka'bah (1937)
 - 2) Tenggelamnya Kapal Van Der Wijck (1938)
 - 3) Merantau ke Delhi (1939)
 - 4) Di Dalam Lembah Kehidupan
- b. Bidang Keagamaan Islam
 - 1) Pedoman Mubaligh Islam (1937)
 - 2) Agama dan Perempuan (1939)
 - 3) Kedudukan Perempuan Dalam Islam
 - 4) *Tafsir al-Azhar* Juz I-XXX
 - 5) Studi Islam (1982)
 - 6) Sejarah Umat Islam Jilid I-IV (1951)
 - 7) *Tasawuf Modern*
 - 8) Filsafat Hidup
 - 9) Ayahku
 - 10) Filsafat Ketuhanan
 - 11) Kenang-Kenangan Hidup Jilid I-IV (1951)
- c. Bidang Pendidikan
 - 1) Lembaga Budi (1939)
 - 2) Lembaga Hidup (1941)
 - 3) Pendidikan Agama Islam (1956)
 - 4) Akhlaqul Karimah (1989)

B. *Tafsir al-Azhar*

Kemunculan *Tafsir al-Azhar* karya Haji Abdul Malik Karim Amrullah (Hamka) telah menjadi tolak ukur bahwa umat Islam Indonesia yang tidak bisa dilihat sebelah mata. Kualitas tafsir ini tidak kalah jika dibandingkan dengan tafsir-tafsir yang pernah muncul dalam dunia Islam.

²⁴ Imron Mustofa, *Buya Hamka, ...*, hal. 73.

Jika dilihat dari isinya, tafsir setebal 30 jilid ini mempunyai keistimewaan yang luar biasa, diantaranya ; *pertama*, dari sisi sajian redaksi kalimatnya yang kental nuansa sastra. *Kedua*, pola penafsirannya. *Ketiga*, kontekstualisasi penafsirannya dengan kondisi keindonesiaan.

Howard M. Federspiel, memasukkan *Tafsir al-Azhar* pada rumpun tafsir generasi ketiga. Yaitu sezaman dengan *Tafsir al-Bayan* karya ash-Siddieqy dan *Tafsir Al-Qur'anul Karim* karya Halim Hasan.²⁵ Tafsir generasi ini, mulai muncul pada 1970-an, merupakan penafsiran yang lengkap. Kegiatan penafsiran pada generasi ini sering kali memberi komentar-komentar yang luas terhadap teks bersamaan dengan terjemahannya. Generasi ini memiliki bagian pengantar dan indeks yang tanpa diragukan lagi memperluas isinya, tema-temanya atau latar belakang (turunnya) Al-Qur'an.²⁶

1. Sejarah Penulisan

Hamka dikenal di Indonesia dan mancanegara sebagai mufasir besar karya monumentalnya *Tafsir al-Azhar*.²⁷ Pada awalnya Hamka tidak bermaksud menuliskan sebuah tafsir sebagaimana yang telah dinikmati orang hingga sekarang. Tafsir ini pada mulanya merupakan rangkaian kajian yang disampaikan pada kuliah subuh di masjid al-Azhar yang terletak di Kebayoran Baru. Disana Hamka menjadi penceramah tetap sejak tahun 1959 dan ditunjuk sebagai imam besar saat masjid tersebut masih bernama masjid Kebayoran. Nama al-Azhar diberikan oleh Syekh Mahmud Syaltout, Rektor Universitas al-Azhar semasa kunjungan beliau ke Indonesia pada Desember 1960. Penamaan tafsir Hamka dengan nama *Tafsir al-Azhar* berkaitan erat dengan tempat lahirnya tafsir tersebut yaitu Masjid Agung al-Azhar.²⁸

Mulai tahun 1962, kajian tafsir yang disampaikan di masjid al-Azhar ini, dimuat di majalah *Panji Masyarakat*. Kuliah tafsir ini terus berlanjut sampai terjadi kekacauan politik di mana masjid tersebut telah dituduh menjadi sarang "Neo Masyumi" dan "Hamkaisme".²⁹ Sebagaimana kondisi yang dijelaskan di atas, izin penerbitan Majalah *Panji Masyarakat* dicabut. Pendiskreditan terhadap Hamka pun

²⁵ Hamka, *Mensyukuri Tafsir Al-Azhar*, Majalah Panji Masyarakat, No. 317, hal. 39.

²⁶ Howard M. Federspiel, *Kajian al-Qur'an di Indonesia*. Diterjemahkan oleh Tajul Arifin, Bandung: Penerbit Mizan, 1996, hal. 137.

²⁷ Penamaan tafsir Hamka dengan nama Tafsir al-Azhar juga sesuai dengan tempat di mana materi tafsir tersebut diajarkan kepada jamaahnya setelah salat subuh, yaitu di Masjid Agung al-Azhar. Hamka, *Tafsir Al-Azhar Juz I*, Jakarta: PT Pustaka Panjimas, Oktober 2005, hal. 64.

²⁸ Harapannya, agar di masjid tersebut didirikan suatu perguruan Islam yang dapat mengimbangi Universitas al-Azhar Mesir. Tim Majalah Historia, *Hamka: Ulama Serba Bisa dalam Sejarah Indonesia*, Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2018, hal. 127.

²⁹ M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 53.

bertambah meningkat, sehingga dengan bantuan Jenderal Sudirman dan Kolonel Muchlas Rowi pada waktu itu menerbitkan majalah *Gama Islam*. Peranan Hamka dalam majalah ini sangat aktif meskipun sebenarnya dalam struktur kepengurusan secara formal majalah ini dipimpin oleh Jenderal Sudirman dan Kolonel Muchlas Rowi. Ceramah-ceramah Hamka disetiap sehabis salat subuh secara teratur dimuat dalam majalah tersebut, namun penerbitan tersebut berlangsung sampai pada bulan Januari 1964.³⁰

Penerbitan ceramah-ceramah Hamka terhenti dalam majalah tersebut disebabkan penangkapannya oleh penguasa Orde Lama pada hari senin 12 Ramadan 1383 atau 27 Januari 1964, pada saat setelah memberikan pengajian di masjid al-Azhar dan pada akhirnya beliau dijebloskan dalam penjara. Dalam tahanan dengan kondisi keprihatinan dan serba terbatas, Hamka justru lebih fokus untuk menyelesaikan penulisan *Tafsir al-Azhar* sampai selesai 30 juz. Keberhasilan menuliskan *Tafsir al-Azhar* sampai tuntas 30 juz selama 2 tahun 7 bulan (27 Januari 1964- 21 Januari 1967) ini tidak saja membuat orang kagum, tetapi Hamka sendiri merasa *surprise*. Sebelumnya dirinya sempat pesimis karena materi ceramah yang berupa tafsir Al-Qur'an meski telah ditulis berturut-turut di majalah Gema Islam (Januari 1962 sampai Januari 1964), namun yang berhasil diselesaikan dan dimuat baru satu setengah juz saja, dari juz 18 sampai 19. Kesibukannya dalam kehidupan sehari-hari baik sebagai ulama dan pemuka agama ataupun kepala keluarga membuatnya kekurangan waktu sehingga penulisan *Tafsir al-Azhar* tersebut berjalan lambat.

Namun takdir Allah Swt pada 12 Ramadan 1383, bertepatan dengan 27 Januari 1964 yang tidak dapat dielakkan dengan dimana dirinya dijebloskan ke dalam penjara membawanya ke takdir lain yang memuliakan dirinya, yaitu penyelesaian maha karyanya *Tafsir al-Azhar*. Tak lama setelah Orde Lama tumbang digantikan dengan Orde Baru di bawah pimpinan Suharto, Hamka akhirnya dibebaskan. Setelah itu, Hamka kembali menekuni ceramah rutin subuh di masjid al-Azhar dan mengedit ulang naskah *Tafsir al-Azhar* agar bisa diterbitkan menjadi buku.

Tafsir al-Azhar pertama kali diterbitkan oleh penerbit Pembimbing Masa pimpinan H. Mahmud. Dalam penerbitan ini hanya merampungkan juz pertama sampai juz keempat. Setelah itu diterbitkan juz 30 dan juz 15 sampai juz 29 dengan penerbit yang berbeda yakni Pustaka Islam Surabaya. Dan pada akhirnya juz 5

³⁰ M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 8.

sampai dengan juz 14 diterbitkan dengan penerbit yang berbeda pula yakni Yayasan Nurul Islam, Jakarta.³¹

Menurut Hamka, ada beberapa poin yang dianggapnya sangat mendesak untuk segera menulis karya tafsir ini, yaitu .³²

- a. Meningkatnya semangat dan minat anak muda Indonesia (daerah Melayu) dalam mendalami agama Islam saat itu, terutama kajian tentang kandungan Al-Qur'an. Namun semangat tersebut menurutnya tidak diimbangi dengan penguasaan Bahasa Arab yang cukup.
 - b. Golongan peminat Islam yang disebut mubalig atau ahli dakwah yang penguasaan Bahasa Arabnya masih belum mumpuni. Saat masyarakat sudah mulai cerdas, mereka membutuhkan jawaban yang berasal dari Al-Qur'an. Dengan adanya tafsir menjadi alat penolong bagi mereka untuk menyampaikan dakwahnya. Di satu sisi retorika mereka cukup bagus, namun ilmu umum dan Al-Qur'an mereka masih menjadi pertanyaan. Begitu juga sebaliknya. Kedua entitas ini, tutur Hamka, menjadi sasaran utama dan alasan penulisan *Tafsir al-Azhar*.
 - c. Hamka berniat meninggalkan pusaka berharga yang bisa ditinggalkan bagi bangsa dan umat Islam Indonesia jika meninggal. Di samping sebagai penghargaan dan bentuk terimakasih kepada al-Azhar Mesir yang telah menganugerahkannya gelar ilmiah *Ustdziyah Fakhriyah* (Doktor Honoris Causa).
2. Sumber, Metode dan Corak Tafsir
- a. Sumber Tafsir

Hamka menggunakan beberapa sumber penafsiran untuk menggali yang makna tepat dalam kajian tafsirnya. Tidak hanya tafsir *bi al-ma'tsur*, yaitu Al-Qur'an, hadis, pendapat sahabat dan tabi'in serta riwayat dari kitab tafsir al-mu'tabar sebagai sumber utama, ia juga menggunakan metode tafsir *bi'al-ra'yi* dalam penafsiran khususnya untuk ayat-ayat *kauniyah* yang memerlukan keterangan ilmiah. Dalam hal ini Hamka menyeimbangkan antara naql dan 'aql, antara *riwayah* dengan *dirayah* diolah dengan sebaik-baiknya kemudian keduanya dikaitkan dengan berbagai pendekatan ilmu pengetahuan umum, Bahasa, sejarah dan interaksi sosial budaya serta permasalahan dalam masyarakat, baik di Indonesia maupun belahan dunia lainnya. Selain itu ia juga tak segan memakai unsur-unsur geografis suatu wilayah serta cerita-cerita yang berkembang dalam masyarakat yang bisa digunakan untuk

³¹ Hamka, *Mensyukuri Tafsir Al-Azhar*, ..., hal. 39.

³² Hamka, *Tafsir al-Azhar juz I*, ..., hal. 64-65.

mendukung penafsirannya tersebut. Metode ini disebut sebagai metode tafsir bi al-iqtirani.³³

Meski Hamka mengutip pendapat ulama terdahulu sebagai sumber rujukan, namun ia menganalisis berdasar pengalaman pribadinya. Hal itu memperlihatkan penguasaan ilmu pengetahuan dan keahliannya menulis, sehingga mampu menggiring pembaca memahami ayat secara menyeluruh, untuk selanjutnya mendialogkan teks Al-Qur'an dengan kondisi umat Islam dan situasi sosial politik saat *Tafsir al-Azhar* ditulis (Orde Lama). Namun demikian, Hamka tak segan mengakui bahwa penulisan tafsirnya banyak dipengaruhi oleh karya-karya tafsir terdahulu sebagai sumber pendukung, seperti *Tafsîr al-Râzî*, *al-Kasysyâf* karya al-Zamakhshârî, *Rûh al- Ma'ânî* karya al-Alûsî, *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân* karya al-Qurthûbî, *Tafsîr al-Marâghî*, *al-Qâsimî*, *al-Khâzin*, *al-Thabarî*, dan *al-Manâr*.³⁴

b. Metode Tafsir

Berdasarkan metode yang digunakan, jelas bahwa penafsiran ini menggunakan metode tahlili sebagai alat analisis, yang mana dibutuhkan sekitar 24 halaman surat al-Fatihah untuk mengungkap maksud dan substansi surat tersebut. Ada berbagai jenis aturan, mulai dari definisi kosa kata, ayat *asbâb al-nuzûl*, ayat *munâsabah*, bermacam jenis riwayat hadits, dan lain-lain. Hamka secara elegan, komprehensif, dan mendalam menyajikan setiap hal tersebut.³⁵

³³ *Tafsîr bi al-iqtirâni* disebut juga dengan metode campuran antara *tafsîr bi al-matsûr* dan *tafsîr bi al-ra'yi* yaitu menafsirkan al-Qur'an yang didasarkan atas perpaduan antara sumber tafsir riwayat yang kuat dan sahih, dengan sumber hasil ijtihad akan pikiran yang sehat. Aviv Alviyah, Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar, Jurnal *Ilmu Ushuluddin*, Vol.15, No.1, Januari 2016, hal. 31.

³⁴ Tafsir yang hanya mengutip riwayat ulama terdahulu disebut Hamka "textbox thinking". Sebaliknya, jika melulu menggunakan akal dan pengetahuan manusia, maka dengan disadari atau tidak akan bisa melenceng dari pengertian agama. Hamka, *Tafsir Al-Azhar* juz I, ..., hal. 53.

³⁵ Al-Farmawi membagi metode tafsir menjadi empat macam. Pertama, *tahlili*, yang disebut juga dengan metode tafsir *tajzi'i*, yakni menjelaskan kandungan al-Qur'an dari berbagai aspek dengan memperhatikan runtutan ayat-ayat yang tercantum dalam mushaf mulai dari kosakata, asbab nuzul, munasabah dan lainnya. Kedua, tafsir *maudhû'i*, yang berawal dari adagium "biarkan al-Qur'an berbicara dengan dirinya sendiri". Dalam metode ini seorang mufasir dituntut untuk menghimpun ayat-ayat terkait topik yang menjadi kajian penelitian, kemudian pada kegiatan penafsiran baru dilakukan sesuai dengan kaidah yang berlaku pada umumnya. Ketiga, tafsir *ijmâli*, yakni menafsirkan al-Qur'an dengan global, tidak bertele-tele sebagaimana *tahlili*. Tafsir dengan metode ini tetap dilakaukan dengan struktur mushafi dengan penyajian bahasa yang ringkas dan sederhana dengan tujuan dapat dikonsumsi oleh khalayak umum. Keempat, tafsir dengan metode *muqârin*, yakni langkah-langkah menafsirkan al-Qur'an dengan memperbandingkan sekelompok ayat yang terlihat

Metode *muqarîn* digunakan oleh Hamka untuk menafsirkan sekelompok ayat yang berbicara tentang suatu masalah dengan membandingkan ayat dengan ayat atau ayat dengan hadits dan dengan menonjolkan segi-segi tertentu dari perbedaan antara objek yang diperbandingkan dengan menyertakan tafsir dari ahli tafsir lain. Menurut keluasan penjelasan, Hamka menggunakan metode tafsir *tafshilî*, yaitu Al-Qur'an ditafsirkan menggunakan urutan ayat demi ayat dengan penjelasan yang teliti namun dapat dipahami dan Bahasa yang lugas sehingga dapat dipahami baik oleh orang umum maupun terpelajar.³⁶

c. Corak Tafsir

Tiap-tiap tafsir memberikan corak haluan dari pribadi penafsirnya. Corak yang mendominasi dalam *Tafsir al-Azhar* adalah *adabî wa ijtimā'î*, yaitu menitik beratkan kajian pada nilai-nilai humanis dan sosial dalam kehidupan kemasyarakatan. Sehingga tujuan utama Al-Qur'an diturunkan, yaitu sebagai *hudan linnas* dapat terealisasikan dan dirasakan oleh masyarakat. Untuk itu Hamka berupaya menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an menggunakan bahasa yang mudah dipahami semua golongan dan bukan hanya di tingkat akademisi atau ulama. Di mukkadimah *Tafsir al-Azhar* Juz 1 diceritakan bahwa dalam penyusunan tafsirnya Hamka membayangkan ragam murid-murid dan jamaah yang menjadi makmum di masjid Agung al-Azhar Kebayoran Baru, Jakarta. Mayoritas kaum intelektual perkotaan yang memiliki pendidikan dan kedudukan baik di masyarakat. Dengan berbagai pangkat, jabatan ataupun tingkat kesejahteraan, baik itu di bidang pemerintahan, angkatan ataupun swasta yang semuanya berbaur. Terdiri dari berbagai generasi, ada yang muda, tua dan kaum ibu. Terdapat juga pedagang kecil dan pekerja informal.

Hamka menginginkan *Tafsir al-Azhar* ditulis dalam suasana baru. Hamka memandang Indonesia adalah negara dengan jumlah penduduk muslim terbesar yang dilihatnya haus akan bimbingan agama serta mengetahui rahasia Al-Qur'an. Mempertimbangkan hal itu Hamka memutuskan tidak membahas pertikaian-pertikaian

bertentangan, atau ayat dengan hadis begitu juga memperbandingkan pendapat-pendapat para ulama mufasir dalam menafsirkan sebuah ayat namun dengan memperlihatkan letak perbedaan dari objek yang dibandingkan. Dari keempat metode diatas, metode pertama dan kedua merupakan metode yang lebih populer dikalangan para mufasir. Abd al-Hayy al-Farmawi, *al-Bidāyah fî Tafsîr al-Maudhū'î*, Mesir: Al-Maktabah al-Jumhuriyyah, 1992, hal. 22.

³⁶ Aviv Alviyah, "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir al-Azhar," ..., hal. 31.

mazhab dalam Tafsir al-Azhar, namun mencoba sebisanya mendekati maksud ayat, menguraikan makna dari lafaz Bahasa Arab ke dalam Bahasa Indonesia dan memberi kesempatan orang untuk berpikir.³⁷

Hamka menggunakan berbagai tafsir ulama terdahulu sebagai bahan rujukan. Disebutkan ada dua tafsir yang dijadikan pedoman dan paling mempengaruhi dirinya, yaitu *pertama Tafsir al-Manār* karangan Sayyid Rasyid Ridha, berdasarkan pada ajaran tafsir gurunya, Syekh Muhammad Abduh. Alasannya karena selain menguraikan ilmu agama seperti hadis, fikih, sejarah, dan lain-lain, tafsir tersebut juga menyesuaikan ayat-ayat yang ditafsirkan dengan perkembangan politik dan kemasyarakatan (sesuai dengan zaman di waktu tafsir itu ditulis). *Kedua* adalah *Tafsir fi Zhilālī al-Qur'an* (Di Bawah Lindungan Al-Qur'an) karya Sayyid Quthub.³⁸ Tafsir lengkap 30 juz tersebut dipandang Hamka sebagai satu tafsir yang sangat *munasabah* di masa itu.³⁹

Corak *Adabī al-Ijtīmā'ī Tafsir al-Azhar* bisa dilihat dalam penafsiran al-Syura/42: 49-50. Hamka dalam menafsirkan ayat tersebut mengkontekstualisasikan dengan berkomentar tentang Keluarga Berencana (KB), menurutnya boleh atau tidaknya KB tergantung dengan alasan yang dipakai atau kuantitas dari mudaratnya. Dan pada ayat 28 surah yang sama:

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ ﴿٢٨﴾

“Dan Dialah yang menurunkan hujan sesudah mereka berputus asa dan menyebarkan rahmat-Nya. Dan Dialah yang Maha pelindung lagi Maha Terpuji.”

Hamka menafsirkan “turunnya hujan setelah masa kekeringan” bukan hanya hujan secara fisik tetapi menurutnya adalah datangnya kelonggaran setelah masa kesusahan atau kesempitan, seperti yang terjadi pada bangsa Indonesia yang sebelumnya dijajah kini telah merdeka dan terbebas dari penjajah.⁴⁰ Demikian pula ketika ia menafsirkan al-Dukhān: 16:

³⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar* juz I, ..., hal. 54.

³⁸ Sayyid Quthub dihukum mati oleh pemerintah Gamal Abdel Nasser pada 20 Agustus 1966. Muhammad Chirzin, *Jihad Menurut Sayyid Quthb Dalam Tafsir Fi Zhilali Al-Qur'an*, Jakarta: Era Intermedia, 2001, hal 38-40

³⁹ Hamka, *Tafsir al-Azhar* juz I, ..., hal. 55.

⁴⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, juz XXV, Surabaya: Yayasan Latimojong, 198i, hal. 39-

يَوْمَ نَبِّطِشُ الْبَطْشَةَ الْكُبْرَى إِنَّا مُنْتَقِمُونَ ﴿١٣﴾

“(Ingatlah) hari (ketika) Kami menghantam mereka dengan hantaman yang keras. Sesungguhnya Kami adalah pemberi balasan.”

Hamka menafsirkan dengan mengaitkan peristiwa yang terjadi pada waktu itu yaitu tragedi pengeboman yang terjadi di Hiroshima dan Nagasaki Jepang.⁴¹ Dan masih banyak penafsiran ayat-ayat lainnya yang beliau kaitkan dengan kondisi yang terjadi ketika tafsir ini disusun oleh penulisnya yakni Hamka.

Dan yang terakhir Hamka lebih banyak menekankan pada pemahaman ayat secara menyeluruh. Oleh karena itu dalam tafsirnya Hamka lebih banyak mengutip pendapat para ulama terdahulu.⁴² Sikap tersebut diambil oleh Hamka karena menurutnya menafsirkan Al-Qur’an tanpa melihat terlebih dahulu pada pendapat para mufasir dikatakan *tahajjum* atau ceroboh dan bekerja dengan serampangan.⁴³

3. Bahasa dan Aksara Penulisan

Harus diakui meski sebelumnya digunakan beberapa bahasa, aksara roman lambat laun mendominasi dalam tradisi penulisan tafsir Al-Qur’an di Indonesia pada abad ke-19 Masehi. Dalam komunikasi publik, Bahasa Indonesia juga mulai dimanfaatkan sebagai media komunikasi yang sukses karena dipandang sebagai bahasa pemersatu dan sebagai bentuk kesadaran nasionalisme. Hal ini jga ditunjang oleh proses sosialisasi Bahasa Indonesia sebagai bahasa resmi Negara dan bahas pemersatu yang berbarengan dengan momentum kemerdekaan Indonesia.⁴⁴

Umat Islam yang tidak fasih berbahasa Arab tentu saja memilih membaca literatur tafsir yang ditulis dalam Bahasa Indonesia dibandingkan dengan bahasa daerah. Para mufasir di Indonesia mengerti situasi ini, karena tujuan penulisan tafsir Al-Qur’an agar isinya dapat dipahami oleh khalayak dimana penulis bertempat tinggal. Tak mengherankan beberapa karya tafsir dibuat dalam Bahasa

⁴¹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, juz XXV, ..., hal. 109.

⁴²Muhammad Yunan Yusuf, Karakteristik Tafsir al-Qur’an di Indonesia Abad Ke-20, dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur’an*, Volume III, No. 4, 1992, hal. 57.

⁴³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz I, ..., hal. 52.

⁴⁴Meski sebelumnya sudah dimulai oleh munculnya Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928 dengan salah satu ikrar: “Berbahasa Satu Bahasa Indonesia.” Islah Gusman, Bahasa dan Aksara Tafsir al-Qur’an di Indonesia dari Tradisi, Hierarki hingga Kepentingan Pembaca, *Jurnal Tsaqafah*, Volume 6, No. 1, April 2010, hal. 13.

Indonesia dengan aksara roman menjelang akhir tahun 1920-an, yang salah satunya *Tafsir al-Azhar*.⁴⁵

4. Corak Pemikiran Kalam⁴⁶

Pemikiran kalam yang terdapat dalam *Tafsir al-Azhar* adalah bercorak rasional. Yunan Yusuf dalam bukunya Corak Pemikiran Kalam *Tafsir al-Azhar* berpandangan bahwa mengenai free will (kebebasan manusia untuk memilih), predestination dan konsep iman, secara umum Hamka terkesan sebagaimana Mu'tazilah, yaitu memandang manusia mempunyai kebebasan dalam berkehendak dan berbuat. Pilihan menjadi kafir dan mukmin adalah berdasar pilihan bebas manusia itu sendiri, bukan ditentukan oleh Tuhan. Kebebasan berkehendak dan berbuat tersebut dimungkinkan dipunyai oleh manusia, karena kepada manusia diberikan akal oleh Tuhan. Dengan akal inilah manusia menimbang mana yang baik dan mana yang buruk, mana yang mendatangkan kemudharatan serta mana yang membawa kemanfaatan.

Konsep kemampuan manusia yang diberikan oleh Hamka adalah potret manusia dinamis, bukan yang fatalis. Manusia yang tidak mau menyerah kepada keadaan serta menghadapi dunia dengan usaha dan kerja keras sembari berserah diri kepada Allah Swt. Sejalan dengan itu, Hamka berpendapat bahwa konsep iman bukan sekedar *tasdiq* tetapi juga *ma'rifah* dan *amal*, sehingga terdiri dari *qawl* dan *'amal*, yaitu perkataan dan perbuatan yang lahir dari kesadaran menjelajah akal semaksimal mungkin.⁴⁷

Hamka berpendapat bahwa dengan kekuatan akal kecerdasan yang mumpuni menjadikan manusia mampu menyelesaikan problema hidupnya. Namun berbeda dengan Mu'tazilah, akal tersebut hanya mampu mengetahui adanya Tuhan serta memilah mana yang baik dan buruk. Manusia memerlukan wahyu dan tuntunan dari Allah Swt untuk

⁴⁵Islah Gusmian, Bahasa dan Aksara Tafsir al-Qur'an di Indonesia dari Tradisi, Hierarki hingga Kepentingan Pembaca, ..., hal.14.

⁴⁶Penulis membahas corak pemikiran kalam Hamka dengan maksud untuk mengetahui pemikirannya tentang kebebasan manusia untuk memilih (*free will*) dan fungsi akal dalam menjalani hidupnya di dunia. Karena pembahasan selanjutnya mengenai kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif tafsir al-Azhar dan psikologi positif erat kaitannya dengan kebebasan manusia untuk memilih dan fungsi akal.

⁴⁷Qawl adalah pengakuan hati yang diucapkan dengan lidah dan 'amal adalah melaksanakan ibadah dan berjihad. Konsep iman seperti ini sejalan dengan konsep iman aliran kalam rasional, terutama mu'tazilah. M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*, ..., hal. 53.

melakukan kebaikan, meninggalkan perbuatan tercela serta bersyukur terhadap Tuhan.⁴⁸

Hal lain yang penting adalah Hamka sangat menentang sikap taklid yang menurutnya musuh kemerdekaan berfikir. Sikap menolak taklid ini membuatnya berfikir bebas yang tidak terikat kepada salah satu mazhab atau aliran manapun dalam Islam. Hal ini berkaitan dengan masalah kekuasaan Tuhan yang ada ‘*batasan*’, karena berlakunya bersamaan dengan *hikmat*, yakni kebijaksanaan yang tinggi dari Allah yang disebut dengan *sunnatullah* dan kebebasan memilih (*ikhtiar*) berdasarkan pertimbangan akal yang diberikan Tuhan kepada manusia. Logikanya, bila seluruh manusia diciptakan beriman atau durhaka menurut kehendak Tuhan, maka pemberian akal kepada manusia tidak lagi punya arti. Meski mampu, namun tidak bakal terjadi karena bertentangan dengan hikmat kebijaksanaan Allah Swt Yang Maha Tinggi.⁴⁹

5. Kelebihan dan Kekurangan *Tafsir al-Azhar*

a. Kelebihan *Tafsir al-Azhar*

- 1) BerBahasa Indonesia. Sehingga tafsir ini mudah dipahami oleh bangsa Indonesia yang umumnya kesulitan membaca buku-buku berBahasa Arab.
- 2) Tidak hanya menggunakan pendekatan bahasa, ilmu-ilmu sosial dan usul fikih saja, tetapi juga dengan bidang-bidang yang lain.
- 3) Diawali dengan pendahulaun yang berbicara tentang ilmu-ilmu Al-Qur’an seperti definisi Al-Qur’an, makkiyah atau madaniyah, nuzul Al-Qur’an, pembukuan mushaf, haluan tafsir, sejarah *Tafsir al-Azhar* dan i’jaz.
- 4) Selektif terhadap pendapat dari sahabat atau ulama tentang suatu pembahasan karena beliau akan tetap menolak pendapat mereka jika bertentangan dengan Al-Qur’an atau hadis.
- 5) Mirip dengan penyusunan *Tafsir al-Manār* yang ditulis oleh Syekh Muhammad Abduh dan dilanjutkan Muhammad Rasyid Ridha. Di mana awalnya pengajian tafsir dilakukan di masjid, lalu

⁴⁸Faham yang hanya memberikan akal kemampuan mengetahui Tuhan serta mengetahui yang mana baik dan mana yang jahat adalah faham aliran Maturidiyah Bukhara yang termasuk dalam aliran kalam tradisional. Disamping turunnya wahyu dalam pandangan Hamka guna menunjukkan bahwa Tuhan adil dan tidak berlaku aniaya terhadap hambaNya dengan memberikan semacam “berita suka dan ancaman” dalam wahyu ibarat undang-undang negara yang tertulis. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar, ...*, hal. 173-175.

⁴⁹Pandangan yang sejalan dengan Mu’tazilah yang memberi pengertian sunnatullah sebagai ciptaan Tuhan yang tidak berubah, disamping disebut sebagai takdir (jangkauan dan hinggaaan) yang dinamakan sebagai kebijaksanaan Yang Maha Tinggi. M. Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar, ...*, hal.176.

dicatat dan diedit untuk dimasukkan ke majalah agama Islam dan jadi buku. Sehingga bisa menyelami keinginan dan kebutuhan umat.

- 6) Dalam penyajiannya Hamka terkadang membicarakan permasalahan, antropologi, sejarah. Seperti ketika menafsirkan lafaz “Allah” ia mengaitkan dengan sejarah Melayu dengan mengutip sebuah tulisan klasik yang terdapat pada batu kira-kira ditulis pada tahun 1303, atau peristiwa-peristiwa kontemporer. Sebagai contoh ketika ia menafsirkan tentang pengaruh orientalisme terhadap gerakan-gerakan kelompok nasionalis di Asia pada abad ke-20, atau seputar perjuangan bangsa Indonesia merebut kemerdekaan tahun 1945.⁵⁰
- 7) Menurut penelitian yang dilakukan oleh Howard M. Federspiel, tafsir yang ditulis oleh Hamka mempunyai kelebihan yaitu di antaranya, tafsir ini menyajikan pengungkapan kembali teks dan maknanya serta penjelasan dalam istilah-istilah agama mengenai maksud bagian-bagian tertentu dari teks. Di samping itu semua, tafsir ini dilengkapi materi pendukung lainnya seperti ringkasan surat, yang membantu pembaca dalam memahami materi apa yang dibicarakan dalam surat-surat tertentu dari Al-Qur’an;⁵¹
- 8) Hamka berusaha mendemonstrasikan keluasan pengetahuannya pada hampir semua disiplin ilmu agama Islam, ditambah juga dengan pengetahuan-pengetahuan non-keagamaannya yang begitu kaya dengan informasi.⁵² Karakteristik seperti tersebut di atas sebagaimana diungkapkan oleh Karel Steenbrink bahwa secara umum, Hamka dalam melakukan teknik penafsirannya “mencontoh” *Tafsīr al-Manār* karya Rasyid Rida dan *Tafsīr al-Jawāhir* karya Tantawi Jauhari.⁵³
- 9) Hamka lebih banyak menekankan pada pemahaman ayat secara menyeluruh. Oleh karena itu dalam tafsirnya Hamka lebih banyak mengutip pendapat para ulama terdahulu.⁵⁴ Sikap tersebut diambil oleh Hamka karena menurutnya menafsirkan Al-Qur’an tanpa

⁵⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: PT Pustaka Panjimas, 1983, Juz VI, hal.344- 347

⁵¹Howard M. Federspiel, *Kajian al-Qur’an di Indonesia*, Diterjemahkan oleh Tajul Arifin, Jakarta: Mizan, 1996, hal. 143.

⁵²Fakhruddin Faiz, *Hermeneutika Qur’ani; Antara Teks, Konteks, dan Konteks tualisasi, Melacak Hermeneutika Tafsir al-Azhar dan Tafsir al-Manar*, Yogyakarta: Qolam, 2002, hal. 73.

⁵³Karel Steenbrink, Qur’an Interpretations of Hamzah Fansuri (CA. 1600) and Hamka (1908-1982): A Comparison, dalam *Jurnal Studi Islamika*, Vol. 2, No. 2, 1995, hal. 83.

⁵⁴Muhammad Yunan Yusuf, “Karakteristik Tafsir al-Qur’an di Indonesia Abad Ke-20”, dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur’an*, Vol III, No.4, 1992, hal. 57.

melihat terlebih dahulu pada pendapat para mufasir dikatakan *tahajjum* atau ceroboh dan bekerja dengan serampangan.⁵⁵

10) Tidak memasukkan unsur-unsur *isrā'iliyāt*. Kalaupun beliau menuliskan kisah-kisah *isrā'iliyāt* biasanya hanya untuk disebutkan kesalahannya. Bahkan kisah yang datang dari sahabat pun akan beliau tolak jika memang beliau anggap tidak sesuai dengan Al-Qur'an atau pun hadis.

b. Kekurangan *Tafsir al-Azhar*

- 1) Kurang ketatnya penyeleksian terhadap hadis-hadis. Dalam menyebutkan hadis, kadang-kadang tidak menyebutkan sumbernya. Yang dicantumkan terkadang hanya arti hadis saja tanpa mencantumkan teks hadisnya, dan terkadang juga tidak ditemukan sumber hadisnya. Contohnya seperti "...hadis Abu Hurairah secara umum menyuruh takbir apabila imam telah takbir dan berdiam diri apabila imam telah membaca al-Fātihah. Ini pun umum. Maka dikecualikan dia oleh hadis 'Ubadah tadi, yang menegaskan larangan Rasulullah membaca apapun, kecuali al-Fātihah. (Tanpa teks hadis arab dan *mukharraj*-nya).
- 2) Bahasa yang digunakan dalam menafsirkan dan menjelaskan tentang suatu Bahasan terkadang tidak mengikuti kaidah EYD, karena masih bercampur antara Bahasa Indonesia dengan Melayu;
- 3) Pada usaha penterjemahan ayat, di mana Hamka dalam melakukan penterjemahan menggunakan arti harfiah.⁵⁶ Terjemahan seperti itu terkadang membuat terjemahan kurang jelas dan sulit ditangkap maksudnya secara langsung. Misalnya ketika Hamka menterjemahkan surah al-Syūrah: 42.

C. Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan Klasifikasi Penggunaannya

1. Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an menurut penafsiran berbagai ulama

Berdasarkan kajian ayat-ayat kebahagiaan yang tertera dalam Al-Qur'an, ternyata ada berbagai bentuk ungkapan dalam Al-Qur'an yang terkait kebahagiaan. Ada kebahagiaan hakiki, kebahagiaan yang bersifat duniawi (kesenangan),⁵⁷ dan ada juga kebahagiaan yang

⁵⁵Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz I, hal. 52.

⁵⁶Dalam ilmu tafsir (ulama tafsir klasik), ada pandangan yang mengatakan bahwa terjemahan ayat-ayat al-Qur'an secara harfiah itu hukumnya haram. Mannā' Khafīl al-Qattān, *Mabāhith fī 'Ulūm al-Qur'ān*, Beirut: Muassasah Risalah, 1993, hal. 96.

⁵⁷Persepsi setiap orang tentang apa yang membuatnya senang di dunia tidaklah sama. Kekayaan, kedudukan, kesehatan, keharmonisan keluarga, kekuasaan, dan faktor-faktor lainnya belum tentu menjadi ukuran kesenangan seseorang. Ada orang yang merasa puas ketika mampu menyelesaikan masalah orang lain atau melakukan hobinya tanpa diganggu

bersifat gabungan antara duniawi-ukhrawi. Dari sini terlihat bahwa pembahasan tentang kebahagiaan di Al-Qur'an cukup komprehensif sehingga perlu untuk dikaji dan diperdalam. Tentunya penting juga diintegrasikan secara interkonektif dengan psikologi positif yang kajian utamanya kebahagiaan.⁵⁸

Ada beberapa ungkapan kosa kata dalam Al-Qur'an yang menjelaskan makna kebahagiaan, keberuntungan, kesuksesan, keberhasilan, atau kegembiraan, yaitu *al-falāḥ* beserta derivasinya biasanya digunakan untuk mengungkapkan kebahagiaan duniawi-ukhrawi; *sa'ida* dan derivasinya untuk menunjukkan kebahagiaan ukhrawi; *Mata'* untuk mengungkapkan kesenangan duniawi; *Fariḥa* dan derivasinya untuk mengurai tentang kegembiraan duniawi; *Fāza* digunakan untuk mengungkapkan kebaikan dan keberhasilan dalam meraih cita-cita atau kemenangan hakiki.⁵⁹

Namun dalam sub-bab ini pembahasan akan difokuskan pada kata *aflaḥa*, *sa'ida* dan beberapa kata lainnya.

a. Term *al-falāḥ* dan berbagai derivasinya.

Kata *aflaḥa* atau *mufliḥūn* adalah berasal dari kata *falāḥ-falḥan* artinya yaitu membajak tanah, mengolah, kemenangan, keselamatan, atau sukses.⁶⁰ Makna dari kata *al-falāḥ* yaitu bentuk kebahagiaan yang bersifat duniawi dan ukhrawi. Kebahagiaan duniawi identik dengan kenikmatan selama masih di dunia seperti mempunyai jabatan yang tinggi, atau harta yang berlimpah. Sedangkan kebahagiaan ukhrawi identik dengan keabadian, seperti keabadian tanpa kerusakan, kekayaan tanpa kefakiran, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan (ilmu) hal ini dirasakan sampai ke alam akhirat.⁶¹ Kata ini disebutkan sebanyak 40 kali beserta

oleh orang lain. Meski dalam surah Ali-Imran/3:14 bahwa manusia memiliki kecenderungan (predisposisi) untuk tertarik pada lawan jenis, keturunan, harta melimpah, kendaraan mewah, dan bentuk kekayaan lainnya, namun dijelaskan pula bahwa jenis kesenangan antara satu orang dengan lainnya bisa berbeda. Darwis Hude, *Emosi: Penyelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 137-134.

⁵⁸Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi," *Disertasi*. Pascasarjana UIN Syarif Hidayatullah, 2019, hal. 51.

⁵⁹Ibn Manzhūr, *Lisān al-'Arab*, Beirut: Dār al-Ma'ārif, tt, Vol. V, hal. 3484.

⁶⁰Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, hal. 1070.

⁶¹Al-Rāgib Al-Asfahāniy, *Mufradāt Alfāz al-Qur'ān*, Beirut: Dār al-Qalam, Juz II, hal. 203.

derivasinya di dalam Al-Qur'an. Ragam variasi kata tersebut adalah *aflaha*, *yuflihu*, *yuflihūn*, *tuflihu*, *tuflihūn*, *muflihūn* dan *muflihīn*.⁶²

1) *Aflaha*

Kata *aflaha* adalah bentuk kata kerja lampau (*fi'il mādhi*). Kata *aflaha* di dalam Al-Qur'an diulang sebanyak empat kali dalam empat surat, yaitu surah *Thāhā/20: 64*, *al-Mu'minūn/23: 1*, *al-A'lā/87: 14*, *al-Syams/91: 9*. Ayat-ayat tersebut mempunyai kandungan makna penegasan karena setiap kata *aflaha* didahului oleh *qad* yang mempunyai arti sungguh atau kepastian. Dengan demikian, ke empat ayat tersebut berbunyi *qad aflaha* dengan arti "sungguh telah bahagia". Dari keempat ayat tersebut ada yang menjelaskan tentang kemenangan atau kebahagiaan duniawi seperti surah *Thāhā/20: 64*.⁶³

فَأَجْمِعُوا كَيْدَكُمْ ثُمَّ آتُوا صَفًّا وَقَدْ أَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنْ أَسْتَعْلَى ﴿٦٤﴾

Maka himpunkanlah segala daya (sihir) kamu sekalian, setelah itu datanglah dengan berbaris, dan sesungguhnya seseorang telah beruntung atas kemenangan ini. (Q.S.Thāhā/20: 64)

Pada ayat ini dikatakan sebagai kemenangan atau kebahagiaan dunia karena janji-janji Fir'aun kepada siapa saja yang menang melawan nabi Musa. Pada saat itu penyihir-penyihir utusan Fir'aun telah dikalahkan oleh nabi Musa yang mana Fir'aun sudah menjanjikan hadiah yang sangat banyak dan kedekatan sosial atau jabatan yang tinggi.⁶⁴ Dari sini Al-Qur'an terlihat memberikan gambaran bahwa *aflaha* atau kebahagiaan sudah bisa dirasakan di dunia. Sedangkan menurut al-Alūsī dalam kitabnya *Rūḥ al-Ma'ānī* yang dimaksud oleh ayat tersebut adalah keberuntungan dan kebahagiaan yang diraih oleh nabi Musa atas kemenangannya melawan penyihir-penyihir utusan Fir'aun.⁶⁵

Sedangkan surah *al-Mu'minūn/23: 1*, *al-A'lā/87: 14*, *al-Syams/9: 9*, merupakan bentuk ungkapan keberuntungan dan

⁶²Muhammad Fuad 'Abd al-Bāqī', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, Kairo: Dār al-Hadits, 1945, hal. 526.

⁶³Muhammad Fuad 'abd al-Bāqī', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*,... hal. 526.

⁶⁴Didi Junaedi, *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*,... hal. 54.

⁶⁵Sayyid Mahmud al-Alūsī, *Rūḥ al-Ma'ānī*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1415, Vol. 8, hal. 537. Lihat juga Muhammad Ibn Yusuf Abu Hayyān, *al-Baḥr al-Muḥīth fī al-Tafsīr*, Beirut: Dār al-Fikr, 1420 H, hal. 351.

kebahagiaan yang bersifat ukhrawi. Untuk mendapatkan kebahagiaan ukhrawi tentunya perlu adanya pengorbanan yang dilakukan sebagaimana yang terdapat dalam tiga ayat tersebut yaitu memposisikan diri sebagai seorang mukmin sejati dengan melakukan salat yang khusyuk, zakat dan ibadah lainnya, juga senantiasa mensucikan diri, sebagaimana yang terkandung dalam surah al-Mu'minūn/23:1:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang yang beriman.

Arti *qad aflaha* dalam ayat tersebut yaitu bahwa sesungguhnya orang yang beruntung dan mendapatkan kebahagiaan adalah orang-orang yang beriman, yang khusyuk dalam melaksanakan salat, orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna, orang-orang yang menunaikan zakat, dan orang-orang yang menjaga kemaluannya.⁶⁶ Menurut Quraish Shihab, dalam menafsirkan ayat pertama dari surah al-Mu'minun bahwa keberuntungan itu diperoleh dengan cara iman yang mantap dengan pembuktian amal-amal saleh yang selalu dikerjakan seperti salat yang tenang dan khusuk. Penuh kerendahan hati lahir dan batin.⁶⁷ Ibn 'Abbās, sebagaimana dikutip oleh al-Khāzin dalam tafsirnya, menegaskan bahwa makna *aflaha* pada ayat pertama surah al-Mu'minūn tersebut adalah kebahagiaan bagi orang-orang yang bertauhid dengan benar. Mereka kekal di dalam surga. Dengan demikian makna *al-falāḥ* adalah kekekalan dan keselamatan.⁶⁸

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿١٤﴾

Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri.
(Al-A'la/87: 14).

Arti *aflaha* pada surah al-A'la/87:14 dimaknai oleh al-Qurthubī dengan *qad shādafa al-baqā' fī al-jannah* (sesungguhnya akan kekal di surga) orang yang mensucikan

⁶⁶Ibn Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azhīm*, cct. 2 t.kp: Dār Thaybah, 1999, hal. 461.

⁶⁷M. Quraish Shihab, *Tafsīr al-Misbah, Pesan Kesan, Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol. 8, hal. 312.

⁶⁸Alā al-Dīn 'Alī Ibn Muḥammad Ibn Ibrāhīm al-Bagḍādī (al-Khāzin), *Lubāb al-Ta'wīl fī Ma'ānī al-Tanzīl*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1415 H, vol. III, hal. 267.

imannya dari perbuatan syirik.⁶⁹ Al-Qāsimī mengartikan lafaz *qad aflaha* dengan *fāza wa zhafira* (sungguh beruntung dan mendapat kemenangan) orang yang membersihkan diri dari perbuatan syirik dan maksiat, dan mengerjakan perintah-perintah Allah.⁷⁰ Wahbah al-Zuhaylī dalam al-Tafsīr al-Wajīz, memaknai *qad aflaha man tazakkā* dengan mereka yang bersih dari kekufuran dan kemaksiatan, kemudian beriman kepada Allah, mengesakan-Nya, serta menjalankan syariat-Nya.⁷¹ Senada dengan Wahbah al-Zuhaylī, Muḥammad ‘Alī al-Shābūnī dalam al-Tafsīr al-Wādhiḥ al-Muyassar dalam menafsirkan *qad aflaha man tazakkā*, bahwa yang akan meraih kebahagiaan dan mendapatkan yang dicita-citakannya adalah mereka yang menyucikan dirinya dengan keimanan kepada Allah Swt, ikhlas dalam ibadah, serta selalu berzikir mengagungkan asma Allah. Bagi mereka kebahagiaan tertinggi akan dicapainya.⁷²

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا

Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan diri” (al-Syams/91: 9)

Al-Marāgī (w: 1371 H) mengartikan lafaz *qad aflaha* yang terdapat dalam al-Syams/91:9 dengan *ashāba al-falāḥ* (mendapat kebahagiaan). Artinya sungguh berbahagia orang-orang yang membersihkan diri dari dosa-dosa. Menurut al-Qāsimi orang yang berbahagia dalam ayat tersebut adalah orang yang mau mensucikan diri dari segala kekurangan dan dosa atau mengembangkan diri dengan ilmu dan amal serta sampai kepada kesempurnaan dan kesucian.⁷³

Ketiga ayat tersebut di atas menggambarkan mukmin yang beruntung. Hal ini menunjukkan bahwa ketiganya saling melengkapi secara substansi penafsirannya. Di dalam tafsir al-

⁶⁹Al-Qurthubī, *al-Jāmi’ li Ahkām al-Qur’ān*, cct. I, Beirut: Muassasah al-Risālah, 2006, vol. I, hal. 182.

⁷⁰Dalam ilmu nahwu, *qad* ini dinamakan dengan *qad taḥqīq*, yakni *qad* yang berfaidah mentahkikkan atau menegaskan sesuatu, juga dinamakan dengan *qad taqrīb*, yang berfungsi mendekatkan masa lampau (*mādhī*) menuju masa sedang dilakukan (*ḥāl*). Lihat al-Bagawī, *Tafsīr Ma’ālim al-Tanzīl*, cct. 4, t.kp: Dar Thaybah, 1997, juz V, hal. 407-408.

⁷¹Wahbah al-Zuhaylī, *al-Tafsīr al-Wajīz*, Suriah: Dār al-Fikr, t.t., 593.

⁷²Muhammad ‘Alī al-Shābūnī, *al-Tafsīr al-Wādhiḥ al-Muyassar*, Beirut: al-Maktabah al-‘Ashriyyah, 2007, hal. 1558.

⁷³Ibn Katsīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-Azīm*, cct. 2, t.kp: Dār Thaybah, 1999, jilid V, hal. 461.

Thabari dijelaskan bahwa orang yang mengetahui dirinya kekal di dalam surga dan mendapatkan kemenangan serta kebahagiaan atas apa yang dilakukan di dunia pasti meyakini akan keesaan Allah dan meyakini utusan-Nya serta melakukan apa saja yang diserukan-Nya.⁷⁴ Menurut Ibn Manzhūr dalam kitabnya *Lisān al-‘Arab*, kata *falāḥ* mempunyai arti beruntung atau selamat.⁷⁵ hidup kekal abadi di dalam surga merupakan sebuah keberuntungan dan kebahagiaan. Munasabah antar ayat dari ketiga ayat tersebut dapat dilihat bahwa kata *afḥa* diikuti oleh akar kata *zakkā* yaitu *tazakkā* dan *zakkāhā*. Merupakan sebuah keharusan bagi seorang mukmin jika ingin selamat, bahagia dan beruntung atau sukses, senantiasa mensucikan diri dari dosa. Menurut Al-Thabari (w. 923 M) yang dimaksud dengan memperoleh kebahagiaan yaitu ketika seseorang tersebut suci hatinya dari sifat kekufuran dan maksiat kepada Allah, melakukan apa saja yang diperintahkan oleh Allah kepadanya, serta selalu berusaha memenuhi kewajiban-kewajibannya. Dengan demikian, kehati-hatian dalam beramal, melihat halal-haram termasuk syubhat, membersihkan dari ahlak yang buruk merupakan bagian dari mekanisme mensucikan diri.⁷⁶

Islam dan kebahagiaan tidak bisa dipisahkan, karena substansi Islam salah satunya membuat penganutnya berbahagia, dengan syarat menjalankan apa yang ada di dalamnya dengan benar. Dari ayat di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat maka keimanan yang sejati, kekhusyukan dalam salat, bersedekah menjadi salah satu sarat meraihnya. Selain itu, selalu mensucikan diri dari dosa. Perpaduan ini yang nantinya benar-benar meraih keberuntungan dan kebahagiaan yang sejati. Dalam Tafsir al-Munīr dijelaskan bahwa orang yang mensucikan diri dari dosa, meningkatkan ketakwaan dengan landasan ilmu yang akan memperoleh kebahagiaan atau keberuntungan.⁷⁷

Pembersihan jiwa sangatlah penting sebelum melangkah lebih jauh dalam beramal, agar amal tersebut tidak dihindangi oleh rasa ria dan sombong. Setelah keimanan masuk dalam jiwa,

⁷⁴Ibn Jarīr al-Thabari, *Jāmi’ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Bairut: Dār al-Ma’rifah, 1412, Jilid 16, hal. 138.

⁷⁵Ibn Manzhūr, *Lisān al-‘Arab*, Kairo: Dār al-Ma’ārif, 1119 H, Jilid 5, Hal. 3458.

⁷⁶Ibn Jarīr al-Thabari, *Jāmi’ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān*, Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1412, Jilid, 30, hal. 96.

⁷⁷Wahbah al-Zuhāifi, *Tafsir al-Munir, Aqidah, Syari’ah dan Manhaj*, Diterjemahkan oleh Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jilid. 15, hal. 547.

maka perlu juga bagi seorang mukmin menyampaikan ajaran-ajaran yang sudah dipahami dan diterapkan oleh dirinya sebagai mana dalam surah Āli ‘Imrān/3:104 yaitu:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyeru kepada yang makruf dan mencegah dari yang mungkar; merekalah orang-orang yang beruntung. (Āli ‘Imrān/3: 104).

Seorang yang sudah membersihkan hatinya, melakukan salat dengan khushyuk dan berzakat kepada lingkungannya, maka kiranya perlu menyalurkan aktifitas positif tersebut pada lingkungan masyarakat, sehingga muncullah kebajikan dan kebaikan. Keberuntungan dalam ayat ini dapat diperoleh orang-orang yang selalu menebar kebaikan dan saling menasihati satu sama lainnya. Penebar kebaikan harus dilakukan setiap individu, kelompok masyarakat, setiap agama atau setiap periode. Redaksi ayatnya juga mengindikasikan tertuju pada seluruh umat manusia. Kebaikan dan kebajikan bila tidak disebarkan secara terus-menerus maka kejahatan akan semakin menjadi-jadi, tentunya hal ini dengan retorika dakwah yang santun, damai dan beretika. Selain itu, dampaknya akan berimbas positif kepada lingkungan sekitar sehingga terjalin masyarakat yang madani penuh kedamaian atau yang dikenal dengan masyarakat ideal.⁷⁸

2) *Tufliḥūn*

Variasi bentuk atau derivasi dari kata *falāḥ* yang lainnya adalah *tufliḥūn*. Kata *tufliḥūn* adalah bentuk kata kerja atau kalimat *fi’il mudhāri’* yang ditujukan untuk lawan bicara (khithāb/pelaku/audiens) yang plural (jamak). Kata ini disebutkan dalam 10 ayat pada 8 surah dalam Al-Qur’an. Yaitu terdapat pada surah al-Baqarah/2:189, Āli ‘Imrān/3: 130, 200, al-Māidah /5: 35, 90, 100, al-A’rāf /7: 69, al-Anfāl/8: 45, al-Ḥajj/22: 77, al-Nūr/24: 31 dan al-Jumu’ah:10. Dalam ke-11 ayat tersebut, kata *tufliḥūn* selalu diawali dengan lafaz “*la’allakum*” yang berfaidah “*tarajji*” (pengharapan) atau sebagai *ta’līl* (alasan) dari kalimat sebelumnya. Dengan demikian akan

⁷⁸M. Mutawallī al-Sya’rāwī, *Tafsīr Sya’rāwī*, Diterjemahkan oleh Tim terjemah Safir Al-Azhar, Jilid. 2, hal. 492.

berbunyi “*la'allakum tuflihūn*” ‘kalian berharap mendapatkan kebahagiaan atau supaya kalian bahagia/beruntung’.

Adapun makna kata “*la'allakum tuflihūn*” dalam Al-Qur'an menurut ahli tafsir adalah seperti pada contoh berikut. Pada surah al-Ḥajj/22:77 Allah Swt. berfirman: “Hai orang-orang yang beriman, rukulah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kemenangan”. Tentang ayat ini, Ibn Jarīr al-Thabari mengemukakan bahwa orang yang melakukan salat, tunduk dan patuh kepada Tuhannya akan berbahagia (beruntung), sehingga ia mendapatkan yang diinginkannya di sisi Tuhannya.⁷⁹ Al-Sa'di mengatakan bahwa Allah Swt menghubungkan kebahagiaan dengan melaksanakan salat, beribadah kepada-Nya, dan melaksanakan amal kebajikan secara umum. Artinya bahwa tidak ada jalan untuk mencapai kebahagiaan melainkan dengan melakukan perbuatan di atas dengan ikhlas dan berusaha memberi kemanfaatan kepada sesama. Jika demikian halnya, niscaya akan beruntung, sukses dan mendapat kemenangan.

Al-Rāzi menegaskan dalam tafsirnya Mafātih al-Gaib bahwa yang dimaksud kebahagiaan dalam ayat adalah memperoleh kenikmatan di akhirat. Sementara al-Sam'āni mengartikan lafaz “*tuflihūn*” dengan “*tafūzūn*” (beruntung atau mendapat kemenangan). Artinya bahwa orang yang melakukan salat, beribadah dengan ikhlas serta melaksanakan amal kebajikan kelak akan beruntung.⁸⁰

3) *Muflihūn*

Kata *muflihūn* adalah merupakan kalimat isim fa'il yang berbentuk jamak (plural). Bentuk kata tunggalnya adalah *muflih*, sehingga maknanya adalah “orang-orang yang berbahagia”. Dalam disiplin ilmu nahwu, kata ini dinamakan dengan *jama' mudzakkār sālim*.⁸¹ Al-Qur'an menyebut kata *muflihūn* sebanyak 12 kali pada 11 surah, antara lain pada surah al-Baqarah/2: 5, Āli 'Imrān /3: 104, al-A'rāf/7: 8, 157, al-Taubah/9: 9, al-Mu'minūn/23: 102, al-Nūr/24: 51, al-Rūm/30: 38, Luqmān/31: 5,

⁷⁹Ibn Jarīr al-Thabari, Jarīr al-Thabari, *Jāmi' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*, t.kp: Muassasah al-Risālah, 2000, juz. XVIII, hal. 688.

⁸⁰Abu al-Mudhaffar Manshūr al-Sam'āni, *Tafsīr al-Qur'ān*, Riyad: Dār al-Wathan, 1997, juz III, hal. 457.

⁸¹Jamak Mudzakkār Salim adalah lafaz yang menunjukkan makna jamak untuk laki-laki yang diakhiri dengan “*wau* dan *nūn*” dalam keadaan rafa' dan diakhiri dengan “*ya* dan *nūn*” dalam keadaan nasab dan jar, seperti lafaz *al-muslimūn*, *al-muflihūn*, *al-muflihūn*, dll. Ahmad bin Zaini Dahlan, ... hal.7.

al-Mujādalah/58: 22, al-Ḥasyr/59: 9 dan al-Tagābun/64: 16. Dalam surah-surah tersebut, kata *mufliḥūn* didahului kata “*ulāika*” (yang kedudukannya sebagai *mubtada*’ dan kata *mufliḥūn* sebagai khabarnya), kecuali pada surah al-Mujādalah/58: 22. Dengan demikian berbunyi “*ulāika hum al-mufliḥūn*” (mereka itulah orang-orang yang bahagia).

Tentang al-Baqarah/2:5, Ibn Katsir mengemukakan bahwa orang-orang yang menyandang sifat-sifat di atas, yaitu beriman kepada hal-hal yang ghaib, mendirikan salat, mengeluarkan infak dari rizki yang Allah berikan kepada mereka, beriman kepada apa yang diturunkan kepada Rasul-Nya dan para Rasul sebelumnya, serta meyakini adanya kehidupan akhirat, mereka itulah orang-orang yang mendapat pancaran cahaya, penjelasan, serta petunjuk dari Allah dan merekalah orang-orang yang mendapatkan apa yang mereka inginkan dan selamat dari kejahatan yang mereka jauhi.⁸²

Menurut al-Qurḥubī, arti *mufliḥūn* pada ayat di atas adalah mendapat keberuntungan dengan masuk surga dan kekal di dalamnya.⁸³ Demikian juga Abu Hayyān menyatakan bahwa yang dimaksud dengan beruntung (bahagia) adalah kekal memperoleh kenikmatan di akhirat.⁸⁴ Sementara al-Naisābūrī mengartikannya dengan *fāzū bi al-jannah wa najū min al-nār* (memperoleh surga dan selamat dari neraka).⁸⁵

Kata mufliḥīn dan mufliḥūn pada hakikatnya adalah dua kata yang sama, yang membedakan hanyalah keadaan dua kata tersebut. Kata *mufliḥūn* terbaca *rafa*’ sedangkan *mufliḥīn* terbaca *nashab*. Dalam Al-Qur’an kata *mufliḥīn* hanya disebutkan satu kali, yaitu pada surah al-Qashash/28:67. Tentang penafsiran ayat tersebut di atas, al-Zamakhsyārī mengemukakan bahwa orang-orang musyrik yang mau bertaubat dari kemusyrikannya, lalu beriman dan beramal saleh, maka ia akan mendapatkan kebahagiaan di sisi Allah Swt.⁸⁶

⁸²Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhīm*, cct. 2, t.kp: Dār Thaybah, 1999, jilid V, hal. 171-172.

⁸³Al-Qurḥubī, al-Qurḥubī, *al-Jāmi’ li Aḥkām al-Qur’an*, cct. 1, Beirut: Muassasah al-Risālah, 2006, jilid I, hal. 182.

⁸⁴Abū Hayyān, *al-Baḥr al-Muḥīth*, Beirut: Dār al-Fikr, 1420, juz I, hal. 74.

⁸⁵Abu Ishāq al-Naisābūrī, *al-Kasyf wa al-Bayān ‘an Tafsir al-Qur’an*, Beirut: Dār Iḥyā Turāts al-‘Arabī, 1422, juz I, hal. 149.

⁸⁶Zamakhsyari, *Tafsir al-Kasyāf*, Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabī, 1407, juz III, hal. 427.

Analisis dari beberapa ayat di atas, terdapat beberapa karakter seseorang yang mendapatkan *falāḥ* keberuntungan, di antaranya yaitu beriman, bertakwa, beramal baik, dermawan dan mensucikan diri, serta amar ma'ruf nahi munkar.⁸⁷ Berikut penjelasannya:

a) Nilai-nilai keimanan

Untuk meraih *falāḥ* atau keberuntungan, seseorang tersebut harus beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. Hal ini terdapat dalam surah al-A'rāf/7:157 dan dijelaskan dalam surah al-Nūr/24:51. Dalam surah al-A'rāf/7:157, beriman kepada Nabi Muhammad dengan cara memuliakannya, mendukung penyebaran dakwahnya dan melanjutkan jalan dakwahnya merupakan jalan memperoleh kebahagiaan hakiki dan keberuntungan ukhrawi. Dalam surah al-Nūr/24:51 dijelaskan bahwa bukan hanya beriman saja melainkan bersikap tunduk dan patuh secara mutlak terhadap peraturan atau hukum Allah dan Rasul-Nya. Ketika seseorang sudah tunduk dan pasrah terhadap hukum-Nya maka cerminan keimanan dalam dirinya sudah ada sehingga layak untuk mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan yang hakiki.

b) Nilai-nilai ketakwaan

Bukan hanya keimanan saja untuk mendapatkan *falāḥ* keberuntungan melainkan nilai ketakwaan yang harus tertanam dalam dirinya. Sikap bertakwa bagian dari karakteristik seseorang yang pasti mendapatkan keberuntungan (kebahagiaan). Sedangkan ciri-ciri orang bertakwa sendiri sebagaimana disebutkan dalam surah al-Baqarah/2:3-5 yaitu beriman kepada hal yang ghaib, melakukan salat, berinfak, beriman pada Al-Qur'an dan kitab suci sebelumnya, dan yakin akan kehidupan akhirat. Takwa juga salah satu sikap untuk senantiasa zuhud, menjauhkan diri dari hawa nafsu, menjauhkan diri dari murka dan ancaman Allah serta menjalankan amar ma'ruf dan nahi munkar.

(1) Menebar kebaikan

Dalam surah al-A'rāf/7:8 dan al-Mu'minūn/23:102 dijelaskan bahwa untuk meraih kebahagiaan yaitu dengan melakukan perbuatan baik sebanyak-banyaknya. Orang yang sering melakukan kebaikan maka amal perbuatannya kelak akan berat saat ditimbang sehingga kelak

⁸⁷ Anisatul Fikriyah Aprilinti, *Konsep kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an*, jurnal, hal. 90-93.

mendapatkan kebahagiaan hakiki di akhirat. Dalam Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa terdapat segolongan orang yang senang berbuat kebaikan dengan menolong orang lain yang dimotivasi oleh keikhlasan.⁸⁸

(2) Dermawan

Salah satu sifat atau karakteristik untuk mendapatkan kebahagiaan atau keberuntungan yaitu memiliki sikap dermawan sebagaimana dijelaskan dalam surah al-Rūm/30: 38. Ayat tersebut menjelaskan bahwa untuk berinfak sebagian rezeki dimulai dari kerabat yang paling dekat, fakir miskin, dan musafir yang berjuang mencapai rida Allah. Perilaku yang demikian merupakan jalan menuju keberuntungan hakiki. Bahkan Allah memberikan posisi yang tinggi jika memberikan barang-barang yang kita senangi kepada orang lain.

(3) Amar ma'ruf nahi munkar

Untuk mencapi keberuntungan maka melakukan amar ma'ruf nahi munkar sebagaimana dalam surah Āli 'Imrān/3: Perbuatan amar ma'ruf nahi munkar merupakan poros penting dalam menegakkan agama. Bahkan para nabi diutus untuk menjalankan amar ma'ruf nahi munkar.

b. Term *sa'ādah* dan berbagai derivasinya

Secara etimologis, dalam kamus Arab-Indonesia versi Yunus (2007) akar (سعد) kata *al-sa'ādah* berasal dari kata سعادة *sa'ādatan*, سعد *su'ida* dan يسعد *yas'adu* yang bermakna “berbahagia, beruntung”. Dalam lafal yang lain disebutkan sebagai *sa'āda - yas'adu - sa'idan - su'ūdan*, yang bermakna (hari) baik, mujur, atau tidak sial. Dalam konteks ini, yang dimaksud *al-sa'ādah* adalah sebagaimana tertulis di awal, yaitu *sa'ida-yas'adu-su'ida-sa'ādatan* alias berbahagia atau beruntung, kegembiraan dan keceriaan.

Secara terminologis, lafal *al-sa'ādah* memiliki banyak makna jika ditelusuri dari akar kata *sa'ādah*. Di antaranya ialah (hari) baik, mujur, tidak sial (*sa'ada-yas'adu- sa'dan-su'ūdan*), tanda baik, mujur, tak sial (*sa'uda-as'udu-su'ūdan*), menolong (*sa'id*), yang berbahagia (*mas'ūd*, atau *masā'id*), ketua atau kepala (*al-sā'id*), yang menolong atau membantu (*musā'id*), serta pertolongan (*musā'adah*). Dalam Jāmi' al-Ḥuqūq al-Mahfuzhah *al-sa'ādah* merupakan lawan kata dari *syaqiyya* yang bermakna sedih atau tidak bahagia.

⁸⁸Surah Al-Hasyr/59: 9. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia didalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 151.

Sa'ādah mempunyai arti bahagia atau kebalikan dari kata *al-syaqāwah* sengsara.⁸⁹ Berbeda dengan kata *falāḥ*, kata *sa'ādah* disebutkan hanya dua kali dalam Al-Qur'an, yakni pada surah Hūd/11:105, Hūd/11/: 108.⁹⁰

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

Ketika hari itu datang, tidak seorang pun yang berbicara, kecuali dengan izin-Ny, maka di antara mereka ada yang sengsara dan ada yang berbahagia.

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوذٍ ﴿١٠٨﴾

Ada pun orang yang berbahagia, maka tempatnya di surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika tuhanmu menghendaki sebagai karunia yang tidak putus-putus.

Pada ayat ini, *sa'īd* ditafsirkan departemen Agama RI sebagai “yang berbahagia”, dan *su'īdū* ditafsirkan sebagai “orang-orang yang berbahagia”.⁹¹ Menurut Quraish Shihab dalam menafsirkan surah Hūd/11:105 bahwa Allah memberikan kebahagiaan kepada orang mukmin kelak di akhirat dengan memasukkannya ke dalam surga dan kekal di dalamnya. Mulai dari selesainya perhitungan sampai waktu yang tidak ada batasnya. Ada juga orang-orang yang ditunda oleh Allah masuk surga yaitu mukmin yang melakukan banyak kemaksiatan di dunia. Mereka masih dimasukkan ke dalam neraka dengan mendapatkan azab sesuai amal perbuatan mereka yang nantinya keluar dan masuk surga.⁹²

Dengan demikian, kata *sa'ida* dengan beragam derivasinya, sebagaimana disebutkan dalam surah Hūd/11:105 dan Hūd/15:108 keduanya bermakna ukhrawi (*afterlife*). Pertama surah Hūd/11:105

⁸⁹Ibn Manzhūr, *Lisān al-'Arab*, Kairo: Dār Al-Ma'ārif, 1119 H, Jilid III, hal. 2011.

⁹⁰Muhammad Fuad 'abd al-Bāqī', *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfāz al-Qur'ān al-Karīm*, ..., hal. 350.

⁹¹Departemen Agama RI, al-Qur'an dan Tafsirnya, Jakarta: Departemen Agama RI, 2009, Vol. 4, Cet. III, h. 474-476, *Sa'īd* diambil dari kata *sa'ada* yang berarti pertolongan ilahi terhadap manusia dalam memperoleh kebaikan. “Kelompok berbahagia” akan memperoleh pahala dan kesenangan sepanjang masa, yakni di surga. “Orang-orang yang berbahagia” (di akhirat) itu adalah orang yang ketika di dunia (sikapnya) selalu berhati-hati dan menghindari perbuatan maksiat/yang bertentangan dengan perintah Allah swt.

⁹²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan Kesan Keserasian al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2009, Vol. 5, hal. 752.

menunjukkan bahagia pada hari pembalasan (*the Day of Judgement*). Kedua, surah Hūd/11:108 menunjukkan kebahagiaan hakiki di surga (*an eternal happiness in heaven*). Sehingga kata *sa'ida* dan berbagai derivasinya dalam surah Hūd bermakna keselamatan (*salvation*). Mereka yang selamat adalah yang berbahagia (*sa'īd*), karena telah dinilai positif oleh Tuhan dan dipersilahkan menghuni surga. Sementara mereka yang tidak bahagia (*syāqiy*) adalah mereka yang telah dinilai negatif oleh Tuhan dan tidak diperkenankan menghuni surga.⁹³ Al-Syirazi berpendapat bahwa *sa'ādah* dibagi menjadi dua bagian yaitu *sa'ādah bāthin* dan *sa'ādah zhāhir*. *Sa'ādah zhāhir* yaitu kebahagiaan di dunia berupa istirahat dari rasa lelah dan di akhirat berupa selamat dari siksa. Sedangkan *sa'ādah bāthin* yaitu ketenangan di dunia berupa ketenangan hati dari kegelisahan atau kesengsaraan, dan ketenangan di akhirat berupa kekal di dalamnya dan berjumpa dengan Allah.

c. Term lain yang menunjukkan makna kebahagiaan.

Ada beberapa kata lain yang menunjukkan makna derivasi kebahagiaan yaitu *sakīnah*, *surūr*, *ḥasanah*, *mata'*, *fauz* dan *farah*, berikut penjelasannya:

1) *Sakīnah*

Sakīnah mempunyai akar kata *sakana* artinya tenang,⁹⁴ al-Qurthubī mengutip dari Ibn Abbās berpendapat bahwa *sakīnah* mempunyai makna طمأنينة artinya kedamaian, keamanan dan ketenangan.⁹⁵ Salah satu ayat yang menerangkan tentang kata *sakīnah* yaitu surah al-Fath/48: 4 dan 26.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ... ﴿٤﴾

Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukin supaya keimanan mereka semakin bertambah di dalam dirinya.

Menurut Qatādah sebagaimana dikutip oleh Ibn Katsīr tentang ayat di atas yaitu Allah memberikan ketenangan kepada orang mukmin yang patuh dan tunduk terhadap hukum-hukum-

⁹³Vincent J. Cornell, Applying the Lessons: Ideals Versus Realities of Happiness from Medieval Islam to Founding Fathers, dalam *Journal of Law and Religion*, Vol.29, No.1, 2014, hal. 95.

⁹⁴Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, hal. 646.

⁹⁵Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Kairo: Dār al-Kutub Al-Mishriyyah, jilid. 16, hal. 264. Lihat juga Abū Muhammad Sahl al-Tustāri, *Tafsir al-Tustari*, Beirut: Dār al-Kitab, ..., hal. 147.

Nya.⁹⁶ Ketenangan yang dijelaskan oleh ayat di atas berupa ketenangan yang dirasakan oleh orang mukmin ketika di dunia. Senada dengan ayat tersebut dalam mencapai ketenangan dunia juga dijelaskan oleh ayat selanjutnya yaitu ayat ke 26 dari surah Al-Fath:

إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ
عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ
اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا ﴿٢٦﴾

(Kami akan mengazab) orang-orang kufur ketika mereka menanamkan kesombongan dalam hati mereka, kesombongan jahiliyah, lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya dan orang-orang mukmin. Menetapkan pula untuk mereka kalimat taqwa. Dan mereka lebih berhak atas kalimat itu dan patut memilikinya. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Ayat ini menjelaskan kapan waktunya Allah mengazab orang-orang kafir. Yaitu pada saat orang kafir tumbuh dalam dirinya sifat sombong dimana kesombongannya itu menolak keesaan Allah, tidak percaya atas ajaran Rasulullah dan menghalangi orang mukmin mengunjungi Baitullah. Maka dari sini, Allah memberikan ketenangan kepada Rasul-Nya dengan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai kalimat takwa yaitu tetap bertauhid kepada Allah sehingga terpelihara dari kemusyrikan.

Ibn Qayyim berkata sebagaimana yang dikutip oleh Muskinul Fuad bahwa *sakīnah* merupakan kondisi jiwa yang datang secara tiba-tiba, biasanya diiringi dan disertai oleh hilangnya rasa takut.⁹⁷ Muskinul Fuad juga mengutip pendapat Ibn Taimiyyah bahwa *sakīnah* dibagi menjadi tiga posisi; *Sakīnah* saat melakukan ibadah, *sakīnah* saat bermuamalah dan *sakīnah* saat menggapai rida Allah.⁹⁸ Dengan demikian, ketika seseorang hidupnya sudah mendapatkan ketenangan baik saat kondisi aman atau tenang setelah mengalami kondisi terdesak masalah maka tentunya kebahagiaan muncul di dalamnya atau itu semua bagian dari kebahagiaan.

⁹⁶Ibn Katsir, *Tafsīr al-Qurʿān al-Azhīm*, Maktabah Samilah, Jild. 7, hal. 328.

⁹⁷Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam al-Qurʿān: Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat al-Qurʿān tentang Kebahagiaan", *Jurnal*, Purwokerto: IAIN Perwokerto, hal. 46.

⁹⁸Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan dalam al-Qurʿān: Tafsir Tematik atas ayat-ayat alquran tentang kebahagiaan", ..., hal. 48.

2) *Ḥasanah*

Selain itu, kebahagiaan juga diungkapkan di dalam Al-Qur'an sebagai *ḥasanah*, yang meskipun diterjemahkan oleh Departemen Agama RI sebagai kebaikan, namun dalam penafsirannya dijelaskan sebagai kebahagiaan.⁹⁹ Seperti dalam al-Baqarah/2: 201:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka. (al-Baqarah/ 2: 201).

3) *Ḥayāh Thayyibah*

Al-Qur'an menggunakan term *ḥayāh thayyibah* untuk menunjukkan kehidupan yang baik (bahagia). Hal ini sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah al-Naḥl/16:97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ

أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.

4) *Matā'*

Dalam Al-Qur'an, kesenangan disebut dengan istilah *matā'*. Adapun definisi *matā'* adalah sesuatu yang disenangi manusia, dipergunakan, kemudian hilang secara perlahan tanpa tersisa sedikit pun.¹⁰⁰ Kata *matā'* disebut sebanyak 34 kali di dalam Al-

⁹⁹ Departemen Agama RI menafsirkan ayat ini sebagai berikut: Untuk mencapai kehidupan bahagia di dunia, manusia haruslah bersabar dalam usaha, patuh pada peraturan, disiplin, pandai bergaul, dan dipercaya, serta memiliki maksud baik dalam usahanya. Sementara, untuk memperoleh kebahagiaan akhirat, manusia harus memiliki iman yang murni dan kuat, beramal saleh, amal mulia, meninggalkan maksiat, serta memelihara diri dari yang diharamkan Allah swt. Lihat al-Qur'an dan Tafsirnya, Departemen Agama RI, jilid 1, h. 292 dan 297.

¹⁰⁰ Ibn Manzhūr, *Lisān al-'Arab*, Jilid 8, Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996, hal. 328.

Qur'an. Adapun kata *matā'* yang diikuti (disifati) dengan kata *qafil* yang berarti sedikit disebut sebanyak 3 kali di dalam Al-Qur'an.¹⁰¹ Dalam sejumlah ayat-Nya Allah menegaskan bahwa kesenangan (*matā'*) yang bersifat duniawi ini hanyalah sedikit sekali nilainya dibandingkan dengan kebahagiaan di akhirat nanti.¹⁰² Dalam ayat lain dijelaskan bahwa kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan yang menipu.¹⁰³

Ada banyak bentuk dan rupa kesenangan dunia yang seringkali melenakan manusia. Tidak jarang mereka menjadikan beragam kesenangan duniawi tersebut sebagai tujuan hidupnya. Padahal sesungguhnya, Al-Qur'an menegaskan bahwa kebahagiaan hakiki itu ada di sisi Allah. Hal ini sebagaimana ditegaskan dalam surah Āli 'Imrān/3:14:

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ
وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ
عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَبَٰئِٕمِ ﴿١٤﴾

Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas, perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik.

Matā' (*al-matā'*) menurut al-Azharī asalnya adalah *kullu syai' yuntafa'u bihi wa yutaballagu bihi wa yutazawwadu wa al-fanāu ya'tī 'alaihi fī al-dunyā* (segala sesuatu yang dengannya diperoleh manfaat, tercapai tujuan, dan bersifat fana yang ada selama di dunia).¹⁰⁴

5) *Farah*

Dalam kamus Munawwir, kata *farah* mempunyai arti bergembira, dan senang.¹⁰⁵ Sedangkan menurut Ibn Manzhūr mempunyai beberapa arti yaitu; Antonim dari kata *huzn* atau sedih, munculnya keringanan dalam hati, bahagia, dan ada makna

¹⁰¹Muhammad Fu'ad 'Abd al-Bāqī, *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur'an*, Kairo: Dār al-Hadīts, 1996, hal. 756-757.

¹⁰²Surah al-Nisā': 77, al-Taubah: 38, al-Nahl: 117.

¹⁰³Surah al-Hadid: 20.

¹⁰⁴Jamāluddīn Muhammad Ibn Mukarram Ibn Manzhūr al-Afriki, *Lisān al-'Arab*, Vol. 2, hal. 51.

¹⁰⁵Ahmad Warson Munawwir, *al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, ..., hal. 646.

yang berkonotasi negatif yaitu mempunyai arti kesombongan.¹⁰⁶ Dalam kitab *Mufradāt alfāzh al-Qur’ān* karya al-Rāgib al-Asfahāniy, kata *farḥ* mempunyai arti munculnya kenikmatan dengan cepat sehingga hati bergembira.¹⁰⁷ Adapun menurut al-Jurjāny dalam kitabnya *Mu’jam al-Mufradāt*, *al-farih* adalah *ladzdzah fi al-qalb linayl al-musytahā* (kenikmatan dalam hati karena mendapatkan sesuatu yang diinginkan).¹⁰⁸ Sedangkan menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah dalam kitabnya *Madārij al-Sālikīn*, *al-farih* adalah *ladzdzah taqa’u fi al-qalb bi idrāk al-maḥbūb wa nayl al-musytahā* (kenikmatan yang terletak dalam hati karena mengetahui sesuatu yang disukainya dan mendapatkan sesuatu yang diinginkan).¹⁰⁹

Melihat dari pendefinisian di atas, maka setidaknya kata *farah* mempunyai dua konotasi; Positif dan negatif. Yang positif terdapat dalam surah Yūnus/10:58, dan Āli ‘Imrān/3:170, sedangkan yang negatif terdapat salah satunya ada di surah al-An’ām/6: 44, dan al-Taubah/9: 50, serta Āli ‘Imrān/3: 120. Berikut penjelasannya:

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

Mereka bergembira dengan karunia yang Allah anugerahkan kepadanya dan senang hatinya atas orang-orang yang ada di belakangnya yang belum menyusul mereka. Bahwa mereka tidak ada rasa takut dan bersedih hati. (QS.Āli ‘Imrān/3: 170)

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ ۖ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), dengan karunia dan rahmat-Nya, hendaklah mereka bergembira, hal itu lebih baik dari pada apa saja yang mereka kumpulkan. (QS.Yūnus/10:58)

¹⁰⁶Ibn Manzhūr, *Lisān al-‘Arab*, Kairo: Dār al-Ma’ārif, 1119 H, Vol. II, hal. 541.

¹⁰⁷Al-Rāgib al-Asfahāniy, *Mufradāt Alfāzh al-Qur’ān*, Beirut: Dār al-Qalam, hal. 485.

¹⁰⁸Ali ibn Muḥammad al-Sayyid al-Syārif al-Jurjāni, *Mu’jam al-Ta’rīfāt*, Kairo: Dār al-Fadhīlah, t.th, hal. 139.

¹⁰⁹Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn Bayna Manāzil Iyyāka Na’budu wa Iyyāka Nasta’in*, Beirut: Dār al-Kutub al-‘Arabi, 2003, hal. 148.

Munasabah antar kedua ayat ini, sama-sama menjelaskan hati orang yang bergembira hatinya tanpa ada rasa takut, khawatir dan sedih. Namun terletak perbedaan pada konteks pembahasannya. Jika surah Āli ‘Imrān/3: 170 membahas kebahagiaan bagi orang yang mati syahid yang mana di alam barzah mereka mendapatkan kenikmatan yang sangat agung sedangkan dalam surah Yūnus/10:58 menjelaskan kebahagiaan yang agung karena datang atau turunnya Al-Qur’an yang membawa nasihat-nasihat mulia dan obat hati setiap manusia.

6) *Fariḥun, fariḥūna dan fariḥīn*

Kata *fariḥun* merupakan kalimat isim yang berbentuk *mufrad* (tunggal). Kata *fariḥun* hanya terdapat dalam satu ayat, yaitu pada surah Hūd/11: 10, di mana pada ayat tersebut kata *fariḥun* bersamaan dengan harf *lam* yang berfaidah menguatkan. Maksud perkataan “sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga” pada surah Hūd/11:10 adalah ia gembira dan sombong dengan nikmat yang telah ia peroleh dan lupa mensyukuri nikmat-nikmat itu.¹¹⁰

Kata *fariḥīn* juga termasuk kalimat isim, akan tetapi berbentuk plural, yang dalam istilah ilmu nahwu, jamak ini dinamakan dengan *jamak mudzakkār sālim*. Kata *fariḥīn* terdapat dalam tiga ayat dan tiga surah, yakni dalam surah al-Taubah/9: 50, al-Mu’minūn/23: 53, dan al-Rūm /30: 32. Zuhaili mengemukakan bahwa surah al- Rūm/30:32 menerangkan sifat orang-orang yang menyekutukan Allah, bahwa mereka berbeda-beda dalam beragama sesuai hawa nafsu mereka. Mereka telah mengganti dan merubah agama yang suci (agama tauhid) serta mengimani sebagian ajaran agama itu dan mengingkari sebagian ajaran yang lain, sehingga mereka menjadi beberapa golongan yang berbeda-beda seperti Yahudi, Nasrani, Majusi, penyembah berhala, dan agama-agama batil yang lain. Tiap-tiap golongan merasa bangga dan kagum dengan apa yang ada pada golongan mereka dan menganggap golongannya sendiri yang paling benar, meskipun hal tersebut jelas-jelas berlawanan dengan agama Allah.¹¹¹

Kata *fariḥīn* sama seperti kata *fariḥūn*, yakni berupa kalimat isim dan kata *jamak mudzakkār sālim*. Hanya saja kata *fariḥīn* terbaca *nashab* sedangkan *fariḥūn* terbaca *rafa’ (marfū’)*. Di dalam Al-Qur’an, kata *fariḥīn* terdapat dalam dua ayat dan dua surah, yakni pada surah Āli ‘Imrān/3:170 dan al-Qashash/28:76. Ibnu

¹¹⁰Al-Qurṭhubi, *Tafsīr al-Qurṭhubi*, Kairo: Dār Kutub al-Mishriyyah, juz IX, hal. 11.

¹¹¹Wahbah al-Zuhāili, *Tafsīr al-Munīr*, juz XXI, ..., hal. 84.

Katsir menjelaskan perihal surah Āli ‘Imrān/3:170 bahwa orang-orang yang mati syahid di jalan Allah itu hidup di sisi Tuhan mereka, sedangkan mereka dalam keadaan gembira karena kenikmatan dan kebahagiaan yang mereka peroleh. Mereka juga merasa bangga dengan saudara-saudara mereka yang masih tetap berperang di jalan Allah sesudah mereka, karena mereka kelak akan menyusulnya dan tidak perlu takut dengan apa yang ada di hadapan mereka dan jangan pula bersedih atas apa yang akan mereka tinggalkan di belakang mereka nanti.¹¹²

7) Persamaan dan Perbedaan *al-falāḥ* dan *al-farah*¹¹³

Kata *al-falāḥ* dan *al-farah* adalah ungkapan yang sama-sama dipakai untuk mengungkapkan perasaan dan keadaan tertentu dalam diri seseorang, seperti perasaan bahagia, gembira, senang, bangga, beruntung dan yang lainnya. Secara umum, meskipun *al-falāḥ* dan *al-farah* memiliki arti yang sama, namun di dalam Al-Qur’an dua kata ini memiliki arti yang berbeda-beda dan dipakai untuk keadaan dan kondisi yang berbeda-beda pula. Untuk keperluan itu, di sini dijelaskan ragam pengertian kata *al-falāḥ* dan *al-farah* menurut para mufasir. Al-Qurthubi mengemukakan bahwa, *al-falāḥ* secara Bahasa berarti *al-syaqq* (memecah/membelah) dan *al-qath’u* (memotong), seperti ucapan penyair: “*Innā al-ḥadīd bi al-ḥadīd yuflaḥu*” (Sesungguhnya besi dapat dipecah dengan besi lagi). Dengan arti ini, maka seolah-olah orang yang bahagia itu telah menempuh (memotong) segala kesulitan sampai mencapai apa yang dimaksud. Kata *al-falāḥ* juga dapat diartikan dengan *al-fawz* (berhasil/beruntung) dan *al-baqā’* (kekal), seperti ucapan seorang suami kepada istrinya “*istafliḥī bi amrik*” (semoga kau berhasil bersama urusanmu). Oleh karena itu *al-mufliḥūn* berarti orang-orang yang berhasil mendapatkan surga dan kekal di dalamnya. Adapun secara istilah (*‘urf*), *al-falāḥ* adalah mendapat yang dituntut dan lepas/selamat dari sesuatu yang dijauhi.¹¹⁴

Menurut Ibn Jarīr al-Thabarī, arti *al-falāḥ* adalah mendapatkan yang diinginkan dan memperoleh hajat (kebutuhan), juga dapat diartikan dengan *al-baqā’* (kekal).¹¹⁵ Senada dengan Ibn Jarīr, Abu Hayyān mengemukakan bahwa *al-falāḥ* adalah berhasil

¹¹²Ibn Katsīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-Azhīm*, ..., juz II, hal. 165.

¹¹³Siti Fajriah, *et.al.* Al-Falah dan al-Farah: Studi Ma’anil Qur’an dan Tafsir Tematik dalam Tafsir al-Azhar, dalam *Jurnal Diya al-Afkar*, Vol. 4 No. 02, Desember 2016.

¹¹⁴Al-Qurthubī, *Tafsīr al-Qurthubī*, ..., juz I, hal. 182.

¹¹⁵Ibn Jarīr al-Thabarī, *Jāmi’ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān*, juz I, ..., hal. 250.

memperoleh keinginan atau kekal.¹¹⁶ Menurut al-Sa'dī, *al-falāḥ* artinya memperoleh yang dicari dan selamat dari hal-hal yang di jauhi.¹¹⁷ Ibn Āsyūr mengemukakan dalam tafsirnya al-Tahrīr wa al-Tanwīr bahwa *al-falāḥ* artinya beruntung dan baiknya keadaan, baik ketika di dunia maupun di akhirat. Namun dalam istilah agama, *al-falāḥ* berarti mendapat keselamatan dari pada siksa di akhirat.¹¹⁸ Rasyid Ridha menulis bahwa *al-falāḥ* artinya menang dan memperoleh keinginan yang dimaksud dari amal perbuatan. Menurut Ridhā, hal tersebut bisa terjadi ketika di dunia seperti firman Allah Swt yang menceritakan tentang Fir'aun "*wa qad aflaha al-yauma man ista'la*" (Dan sesungguhnya beruntunglah orang yang menang pada hari ini), dan bisa terjadi hanya di akhirat saja seperti firman Allah yang menceritakan tentang pemuda *ashḥāb al-kaḥfi*, yaitu pada ayat "*wa lan tuffihū idzan abadan*" (Dan jika demikian halnya niscaya kamu tidak akan beruntung selama lamanya), dan bisa juga terjadi di dunia dan akhirat. Yang ketiga ini, menurut Ridhā, paling banyak berlaku dalam ayat Al-Qur'an.¹¹⁹

Rasyid Ridhā mengungkapkan bahwa *al-farah* ialah perasaan senang dan gembira dalam jiwa. Di tempat lain Ridhā menulis bahwa, *al-farah* ini satu makna dengan kata *al-surūr* (bahagia, sukacita), yaitu sebuah perasaan di dalam hati disebabkan karena nikmat, baik yang terlihat atau tidak, yang dapat mengenakkan hati dan melapangkan dada. Kebalikan dua kata ini adalah duka dan sedih. Senang dan sedih merupakan perasaan yang menjadi tabiat manusia, oleh karenanya ia tidak bisa dinilai baik atau tidak baik. Akan tetapi yang dihukumi adalah sebab atau pengaruhnya dalam jiwa dan perbuatan.¹²⁰ Menurut Ibn Āsyūr, *al-farah* adalah kesenangan dalam hati sebab mendapatkan sesuatu yang dicintai dan diinginkan. Oleh karena itu, kata *al-farah* biasanya digunakan untuk kesenangan-kesenangan yang bersifat jasmani dan duniawi. Namun dapat juga dipakai untuk kesenangan yang terpuji seperti senang terhadap kebaikan.¹²¹

¹¹⁶ Abū Hayyān, *al-Baḥr al-Muḥīth*, ..., juz I, hal. 72.

¹¹⁷ Abdurrahmān al-Sa'dī, *Taisīr al-Karīm al-Raḥmān fī Tafsīr Kalām al-Mannān*, ..., juz. I, hal. 40.

¹¹⁸ Muḥammad Thāhir Ibn Āsyūr, *al-Tahrīr wa al-Tanwīr*, cct. 1, Beirut: Muassasah al-Tārīh al-Arabi, 2000, juz I, hal. 243.

¹¹⁹ M. Rasyid Ridha, *Tafsīr al-Manār*, Mesir: al-Haiiah al-Mishriyah, 1990, juz IV, hal. 261.

¹²⁰ M. Rasyid Ridha, *Tafsīr al-Manār*, ..., juz XI, hal. 333.

¹²¹ Muḥammad Thāhir Ibn Āsyūr, ..., juz II, hal. 448.

Ibn Qayyim al-Jauzi mengklasifikasikan kata *al-farah* dalam Al-Qur'an. Ia mengemukakan bahwa, kata *al-farah* di dalam Al-Qur'an terbagi menjadi dua bagian. Kata *al-farah* yang mutlak digunakan untuk model kesenangan yang tercela, yaitu *muthlak* (tidak diikat dengan kalimat lain) dan *muqayyad* (terikat dengan kalimat) seperti firman Allah Swt dalam surah al-Qashash/8:76 dan Hūd/11:10.¹²² Sedangkan kata yang *muqayyad* terbagi menjadi dua, *pertama*, kata *farah* yang terikat dengan hal-hal yang bersifat duniawi (seperti harta dunia, dan lain-lain); Dan kesenangan seperti ini termasuk kesenangan yang tercela, seperti firman Allah Swt dalam surah al-An'am/6: 44. Maksud dari kalimat "*bima ūtū*" (dengan apa yang telah diberikan kepada mereka) pada surah al-An'am/6: 44 adalah harta, anak dan rizki-rizki.¹²³ *Kedua*, kata *farah* yang terikat dengan hal-hal yang berhubungan dengan "*fadhal* dan *rahmat* Allah" dan kesenangan semacam ini termasuk kesenangan yang terpuji. Bagian ini juga terbagi dua: *Pertama*, gembira/senang sebab mendapat *fadhal* dan rahmat Allah itu sendiri; *Kedua*, gembira/senang terhadap sesuatu yang disebabkan karena *fadhal* dan rahmat Allah. Yang pertama dalam surah Yūnus/10:58. Yang kedua dalam surah Āli 'Imrān/3:170.¹²⁴

2. Klasifikasi Penggunaan Terminologi Kebahagiaan dalam Ayat Al-Qur'an

Term-term *farah*, *sa'ādah*, *farāḥa*, dan *surūr* terdapat klasifikasi penggunaan kebahagiaannya. Ada yang bersifat ukhrawi, duniawi dan uhkrawi-duniawi. Ada yang penggunaannya dalam bentuk kebahagiaan bertendensi ke hal positif dan ada juga yang bertendensi bentuk negatif. Berikut penjelasannya:

¹²²QS. al-Qashash/ 28:76: لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ (Janganlah kamu terlalu bangga, sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri). QS.Hūd/11:10: إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ (Sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga).

¹²³Lihat Ibn Katsīr, *Tafsīr al-Qur'ān al-Azhīm*, ..., juz III, hal. 256.

¹²⁴Ibn Qayyim al-Jauzi, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm*, Beirut: Dār wa Maktabah al-Hilāl, 1410, juz I, hal. 320.

Tabel. 2.6.
Term Kebahagiaan Berkonotasi Positif

Term	Makna dasar	Pola	Rujukan ayat	Keterangan
<i>Falāḥ</i>	Keberuntungan	Ibadah personal; Iman dan takwa Ibadah sosial; Infak, bersabar, tidak berjudi dan tidak minum khamer	Antara lain; al-Baqarah/2:189, Āli ‘Imrān/3:130 dan 200, al-Māidah/5:35, 90. al-Mu‘minūn/23:1, al-A‘lā/87: 14, al-Syams/91:9	Keberuntungan adalah awal mula mencapai kebahagiaan. Orang yang beruntung ialah orang yang selalu beribadah vertikal dan horizontal. Keberuntungan tersebut sudah dirasakan di dunia berlanjut sampai ke surga tempat kebahagiaan hakiki
<i>Sa‘ādah</i>	Kebahagiaan	Taat akan ketentuan Allah. Menjauhi larangannya	Al- Hūd/11: 105 dan 108	Kebahagiaan hakiki adalah di akhirat yaitu surga
<i>Sakīnah</i>	Ketenangan	Meyakini dan mengikuti ajaran Rasulullah	al-Fath/48: 4 dan 26	Dengan mengikuti ajaran Rasulullah maka hati senantiasa tenang. Termasuk mendukung perjanjian Hudaibiah kala itu.
<i>Farāḥa</i>	Gembira	Bergembira atas nikmat Allah.	Āli ‘Imrān/3:170.	Bergembira atas karunia Allah dan tidak ada rasa takut dan tidak bersedih hati
<i>Ḥasanah</i>	Kebaikan	Permohonan keselamatan dunia dan akhirat	Al-Baqarah/2: 201	Meyakini dengan berdoa maka Allah akan memberikan kebaikan/kebaha

				giaan di dunia dan akhirat
--	--	--	--	----------------------------

Tabel. 2.7.
Term Kebahagiaan Berkonotasi Negatif

Tema	Makna dasar	Pola	Rujukan ayat	Keterangan
<i>Farāḥa</i>	Bergembira	Perbuatan hasut	Ali 'Imrān/3:120	Kenikmatan semu, karena berbahagia atas penderitaan orang lain.
			Al-Ra'd/13: 26	Bergembira dengan banyaknya rizki di dunia yang sebenarnya semu
<i>Matā'</i>	Kesenangan	Cinta dunia	Ali 'Imrān/3:14	Manusia diuji oleh Allah berupa perempuan, anak-anak dan harta serta yang lainnya bahwa itu hanyalah kesenangan semu

BAB IV PERBANDINGAN ANTARA KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF *TAFSIR AL-AZHAR* DAN PSIKOLOGI POSITIF

A. Formulasi Terminologis Terhadap Kata "Bahagia" dalam *Tafsir al-Azhar*

Untuk menformulasikan terminologis kata bahagia dalam *Tafsir al-Azhar*, pertama kali penulis mengumpulkan serta melakukan kategorisasi ayat-ayat tentang kebahagiaan dalam Al-Qur'an. Namun pada pembahasan tesis ini penulis fokus mengkaji kata *falāḥ*, *sa'ādah*, *farāḥa* dan *ḥasanah*.

1. Penafsiran kata الفلاح dalam *Tafsir al-Azhar*.

Dalam Al-Qur'an, افلاح dengan beragam derivasinya seperti *aflaḥa*, *yuflihun*, dan *muflihun* disebutkan sebanyak 40 kali. Hamka dalam tafsirnya al-Azhar memberi arti sebagai bahagia (kebahagiaan), menang (kemenangan), kejayaan dan beruntung (keberuntungan). Berikut penjelasannya terkait kata *falāḥ* baik dalam bentuk *fi'il madhi*, *mudhari'* dan *isim maf'ul*:

a. Penafsiran al-Azhar surah al-Syams:91/9:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّهَا ۝٩

“Maka berbahagialah barang siapa yang membersihkan dirinya”
(al-Syams:91/9)

Setelah Allah memberikan ilham dan petunjuk mana jalan yang salah dan mana jalan yang taqwa, terserahlah kepada manusia

itu sendiri mana yang akan ditempuhnya, sebab ia diberi oleh Allah akal budi. Maka berbahagialah orang-orang yang membersihkan jiwanya atau dirinya, gabungan di antara jasmani dan rohaninya. Jasmani dibersihkan dari hadas dan najis. Dan jiwanya dibersihkannya pula dari penyakit-penyakit yang mengancam kemurniannya. Penyakit yang paling berbahaya bagi jiwa adalah mempersekutukan Tuhan dengan yang lain, mendustakan kebenaran yang dibawa oleh Rasul atau memiliki sifat dengki kepada sesama manusia, benci, dendam, sombong, angkuh dan lain lain.¹

Pada surah al-Syams/91:9 ini Hamka mengartikan kata *aflaha* dengan arti berbahagialah, yang berbeda nantinya dengan penjelasan dalam surah al-A'la/87:14 dan al-Mu'minin/23:1, dimana pada kedua surah tersebut Hamka mengartikan kata *aflaha* sebagai menang (kemenangan). Secara substansi ketiga surah tersebut sama dalam pengertiannya. Bahkan saling melengkapi satu sama lain, yaitu berbahagialah orang yang mendapatkan ilham dan petunjuk dari Allah sehingga bisa menjalankan ketakwaan dan membersihkan dirinya dari mempersekutukan Allah, serta meyakini akan utusan-Nya.

b. Penafsiran al-Azhar surah al-Mu'minin/23:1

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

“*sesungguhnya menanglah orang-orang yang beriman.*” (al-Mu'minin/23:1)

Aflaha diartikan menang atau kemenangan dan kalimat “beruntung” (menang) sebagai bukti adanya perjuangan menghadapi musuh dan berbagai kesulitan. Intinya tidak mudah meraih kemenangan sehingga kemenangan adalah sebagai simbol dilaluinya segala rintangan dan kesulitan.² Kemenangan pasti didapat oleh orang yang beriman. Kalimat “Qad” yang terletak di pangkal fi'il madhi (*aflaha*) menurut undang-undang Bahasa Arab menunjukkan kepastian, (qad) diartikan “sesungguhnya”.³ Caranya

¹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, Juz XXX, hal. 175-176.

²Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz XVIII, hal 6-7.

³Rahmat berpendapat bahwa kata yang paling tepat untuk menggambarkan kebahagiaan adalah *aflaha*, yang terdapat dalam surah al-Thaha/20:64, al-Mu'minin/23:1, al-A'la//87:14 dan al-Syams/91:9. Keempat kata dalam ayat tersebut selalu didahului dengan kata penegas ‘qad’ (yang memiliki arti ‘sungguh’) sehingga berbunyi ‘qad aflaha’ atau ‘sungguh telah berbahagia’. *Aflaha* adalah kata turunan dari kata *falaha*. Kamus-kamus bahasa Arab memerinci makna *falaha* sebagai kemakmuran, keberhasilan atau pencapaian apa yang diinginkan atau dicari yang dengannya seseorang berada dalam keadaan bahagia atau baik. Sehingga Rahmat menyebutkan rincian makna kebahagiaan itu sebagai komponen-

dengan nilai-nilai keimanan sehingga terlepas dari belenggu hawa nafsu (bisikan-bisikan setan) dan bakti berupa ibadah-ibadah sebagai syarat kemenangan yaitu sembahyang yang khusyu', membenteng diri dari hal yang sia-sia, pembersihan jiwa, menjaga kemaluan dan rumah tangga, tugas dan janji yang ditepati, dan selalu tepat waktu dalam sembahyang.⁴ Syarat lainnya harus mensucikan diri dari dosa dan kemaksiatan, yaitu tidak mempersekutukan Allah dengan yang lain, menganiaya orang lain dan menyimpan rasa dendam serta selalu mengingat Tuhannya. (al-A'la/87:14-15).⁵ Kata *falāh* ada yang berbentuk fi'il mudhari' yaitu *tuflihun* di surah Ali Imran/33: 200:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

"Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran kamu, bersiap-siagalah dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu mendapatkan kemenangan." (Ali Imran/33: 200)

Bentuk kemenangan tertinggi menurut Hamka adalah menggapai rida Allah. Dan menegakkan iman bukan hal yang mudah, karena bertambah suci tujuan, kesulitan yang dihadapi juga meningkat. Berbagai rupa musuh datang menghadang, terutama musuh dalam diri sendiri (hawa nafsu). Namun iman harus dipelihara dan diperkuat dengan sabar (sabar dalam mengendalikan diri), menangkis atau melawan sabar (musuh dalam peperangan menggunakan kesabaran untuk melawan oleh karena itu kita harus lebih sabar melawan mereka), hendaklah bersiap siaga (dalam peperangan, perlu senantiasa kewaspadaan), dan takwa (kunci dari tiga hal sebelumnya), sebagai syarat mutlak mendapatkan "kemenangan".⁶

Terdapat kata *aflaha* dalam bentuk *jama' mudakar salim* yaitu di surah Ali Imran/3:104:

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

komponen kebahagiaan. Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2010, hal.17.

⁴Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz XVIII, hal. 5-16.

⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz XXX, hal. 127-128.

⁶Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz IV, hal. 210-211.

“Hendaklah ada antara kamu satu golongan yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh berbuat yang ma’ruf dan melarang perbuatan mungkar. Dan mereka itu, ialah orang-orang yang beroleh kemenangan.” (QS.Ali Imran/3:104)

Menurut Hamka tugas pendakwah harus membentuk penyampaian yang sehat dan tidak membuat kegaduhan. Sementara yang mungkar ialah setiap penyampaian yang buruk dan ditentang masyarakat. Dakwah dengan isi dan penyampaian yang baik menciptakan masyarakat yang sehat. Dakwah diibaratkan hadiah manusia bagi sesamanya, yang sebelum diberikan harus dipikirkan terlebih dahulu kepada siapa diberikan agar diterima dengan senang hati dan mau memanfaatkannya. Sehingga seorang pendakwah yang mumpuni adalah yang bisa mengenali kondisi dari mereka yang menjadi tujuan dakwahnya.⁷

Sejatinya manusia mempunyai naluri kebaikan dalam dirinya dan tidak mau hal-hal negatif menimpa dirinya. Sehingga kegiatan dakwah harus dijalankan dengan sebaiknya agar manusia mendapatkan petunjuk jalan kebenaran. Kebaikan dan kemenangan diperoleh dengan kesadaran terhadap kebaikan (ma’ruf) serta menolak kemungkaran.⁸

c. Penafsiran al-Azhar surah al- Luqmān/31:5:

أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

Mereka yang mendapat petunjuk dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang berbahagia. (QS.al-Luqmān/31:5)

Petunjuk yang telah disebutkan di ayat sebelumnya (2 dan 3). *“Dan mereka itulah orang-orang yang bahagia”* (ujung ayat 5), apabila petunjuk Tuhan dituruti pastilah bahagia. Kebahagiaan akan dirasakan manusia jika berhasil melaksanakan tugasnya di dunia, atau saat seorang profesor melihat berkas-berkas mahasiswa yang pernah menerima kuliahnya dan seorang ayah melihat anaknya sudah jadi “orang.” Juga orang yang merasakan umurnya tidak disia-siakan pada perbuatan yang tidak berfaedah. Dan rasa bahagia sejati itu kelak akan diterima dalam surga *Jannatun Na’im*.⁹

⁷Fethullah Gullen, *Dakwah: Jalan Terbaik dalam Berpikir dan Menyikapi Hidup*, Cet II, Jakarta: Republika Penerbit, 2014, hal. 71-72.

⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz IV, ..., hal. 28-41.

⁹Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz XXI, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1999, hal. 116-121.

d. Penafsiran al-Mā'idah /5:100

قُلْ لَا يَسْتَوِي الْحَيِّثُ وَالظَّيْبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْحَيِّثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي
الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠٠﴾

Katakanlah: “Tidaklah sama barang yang buruk dengan yang baik walaupun engkau tercengang oleh banyaknya yang buruk. Maka taqwalah kamu sekalian kepada Allah, wahai orang-orang yang mempunyai fikiran, supaya kamu beroleh kejayaan.” (al-Mā'idah/5:100)

Kalau Allah menyiksa, sangatlah pedih dan yang disiksa ialah orang yang memilih jalan dan kelakuan yang buruk. Tetapi Allah pengampun dan penyayang, yaitu kepada orang yang berjuang dari yang buruk dan memilih yang baik. Akal yang terdidik oleh agama mampu membedakan yang buruk dan baik serta menilai mana yang mudharat dan zalim. Yang buruk tetap buruk dan yang baik akan tetap baik. Di zaman Islam baru muncul di Makkah, menjadi orang mukmin adalah segolongan kecil yang terpaksa sembunyi-sembunyi melakukan ibadah dan keyakinannya, sedangkan golongan adalah penyembah berhala. “maka takwalah kamu sekalian kepada allah wahai orang-orang yang mempunyai fikiran supaya kamu beroleh kejayaan” di sinilah orang “*ulul albab*” yang mempunyai inti fikiran disuruh takwa kepada Allah.¹⁰

Dengan takwa kepada Allah, fikiran takkan terombang-ambing dan terpesona melihat banyaknya keburukan yang seakan-akan menang. Karena akal yang cerdas bisa saja dipergunakan untuk keburukan jika tak ada taqwa dan kesengsaraan yang dirasakan jika manusia tenggelam di dalamnya. Jika bertahan memelihara takwa kepada Allah akan mendapatkan kemenangan dan kejayaan. Sesuai pepatah “berbahagialah orang yang tertawa kemudian.” Dengan demikian manusia perlu untuk tetap *istiqomah* di jalan kebenaran dengan meminta petunjuk kepada Allah agar konsisten di jalan *shirathal mustaqim* (al-Fatihah/1: 6), tidak meniru arah syetan dan manusia yang sesat karena akan membawa kepada kemunkaran.¹¹

Diceritakan tentang Qarun yang berlimpah harta dan kedudukan, tetapi menempuh jalan yang buruk. Banyak yang

¹⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz VII, Cet. III. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984, hal. 80-83.

¹¹Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, Jakarta: PT Nagakusuma Media Kreatif, hal. 97.

terpesona, namun yang berfikiran dan bertakwa tidak terpengaruh. Hingga Qarun jatuh hancur ditelan bumi, orang yang sempat terpesona bersyukur kepada Allah, karena tidak menuruti jalan Qarun.¹²

e. Penafsiran al-Azhar surah al-Taubah/9: 88:

لَكِنَّ الرِّسُولَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَأَوْلِيَاءَ لَهُمُ
الْخَيْرُ وَأَوْلِيَاءَ لَهُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٨٨﴾

“Akan tetapi, Rasul dan orang-orang yang beriman sertanya berjihad dengan harta-harta mereka dan jiwa mereka. Dan mereka itu, untuk mereka adalah berbagai kebaikan, dan mereka adalah orang-orang yang berbahagia.” (QS.al-Taubah/9: 88)

Al-Muflihūn di ayat ini diartikan berbahagia, dari asal katanya al- *falāh* yang berarti menang, jaya di samping berarti bahagia. Seperti seorang petani yang menanamkan padinya dengan susah payah, disebut juga *falāh*, karena setelah bersusah payah menanamkan akhirnya mendapat hasil dari usahanya. Hamka berpendapat seruan azan berbunyi “*hayya ‘alal falāh*” sebagai ajakan “*marilah kepada kebahagiaan*”. Sebab saat manusia sholat dengan khusyu’, akan menerima hasil pula yaitu rasa bahagia karena mendekati Tuhan dan melaksanakan perintahNya. Ayat ini mengandung satu tuntunan yang mendalam bagi kita di dalam ayat menegakkan suatu cita, seperti Rasulullah yang menegakkan kebenaran dan memperbaiki masyarakat manusia. Indah dalam kenangan, namun jalan yang ditempuh tidak mudah karena perlu perjuangan (jihad), sehingga harta benda dan nyawa tidak ada harganya. Sehingga manusia harus jalan terus di dalam hidup menuju-Nya tanpa hitung-hitungan. Permulaan jalan memang sukar nampaknya jalan yang ditempuh, sehingga orang yang lemah tekadnya akan munafik. Berkata asy-Syaikhu al-Akbar, Muhyiddin Ibnul Arabi: “Tidaklah mudah kesukaran yang bertemu di permulaan jalan, kecuali pandangannya harus melayang jauh ke tujuan.” Bahagia karena mencapai tujuan adalah kebahagiaan dunia yang selanjutnya akan mendapatkan kebahagiaan di akhirat.¹³

¹²al-Qashash/28:76-82, Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz VII, ..., hal. 81.

¹³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz X, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983, hal. 337-342.

2. Penafsiran kata السعادة dalam *Tafsir al-Azhar*

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

“Dan adapun orang-orang yang berbahagia. Maka di dalam surgalah mereka, kekal mereka di dalamnya, selama ada semua langit dan bumi, kecuali apa yang dikehendaki oleh Tuhan engkau; (yaitu) pemberian yang tidak akan diputus-putus (QS.al-Hud/11:108).

Kebahagiaan akan diraih oleh seseorang atas jasa, amal, dan iman yang telah dirawat dan dilakukan selama ada di dunia seperti mengesakan Allah tanpa lepas. Kebahagiaan dan kenikmatan bagi orang yang beriman di surga selalu meningkat karena rahmat Allah yang tak terbatas. Kata *sa'adah* atau *su'idu* diartikan berbahagia oleh Hamka. Sebagaimana surah al-Hud/87:105:

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

“Hari yang (bila dia) datang, tidak ada yang akan bercakap seorang diripun kecuali dengan izinNya. Maka dari antara kamu ada yang akan celaka dan ada yang berbahagia.” (QS.al-Hud/87:105)

Kiamat menimpa seseorang pada saat kematian meski bukan kiamat kubra, yang tidak bisa diundur-undur lagi pencabutan nyawanya baik siap ataupun tidak. Dan saat persidangan amal dibuka, maka taka da mulut yang dapat berbicara apalagi berbohong karena semuanya terdiam, bahkan malaikat Jibril sekalipun terdiam hanya menunggu perintah Allah (al-Naba'/78:38). Setelah selesai maka “dari antara kamu ada yang celaka dan ada yang berbahagia.” Hamka mengajak merenungi kejadian tersebut dengan memberikan visualisasi, yaitu seperti anak-anak sekolah yang sedang berdebar-debar menunggu hasil ujiannya apakah lulus atau tidak Tentu kekhawatiran menyelimuti benak hati seseorang, apalagi jika yang ditunggu hasil pengadilan di hari akhir. Dari ayat tersebut bisa disimpulkan bahwa kebahagiaan hakiki hanyalah diberikan Allah di akhirat dengan usaha-usaha semasa di dunia.¹⁴

¹⁴Ayat Al-Qur'an yang memakai kata *sa'adah* hanya ada di kedua ayat tersebut, yang menjelaskan tentang kebahagiaan ukhrawi (setelah mati). Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XII, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984, hal. 121-134.

3. Penafsiran الفرح dalam *Tafsir al-Azhar*

Farah dengan beragam derivasinya seperti *faraha* dan *farihu* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 20 kali. Kata *faraha* berarti gembira.¹⁵ Kata *faraha* ada yang difungsikan untuk hal positif seperti kegembiraan saat datangnya nikmat Allah, selain yang berkonotasi negatif seperti gembira saat melihat orang lain susah atau hasud.

a. Penafsiran al-Azhar surah Ali-Imran/3:170:

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

“Mereka bersukacita dengan apa yang diberikan Allah kepada mereka dari karunia-Nya, dan mereka pun girang akan orang-orang yang dibelakang mereka, karena tidak ada ketakutan atas mereka dan tidak pula mereka akan merasa dukacita.” (Ali-Imran/3:170)

Para syuhada' yang meninggal merasakan bahagia dan sukacita di surga, karena Allah memasukkan mereka ke dalam surga tanpa diragukan. Untuk itu Hamka mendorong umat terus berjuang (berjihad) tanpa rasa takut, karena hanya dipisah oleh maut dan setelah meninggal langsung disediakan kenikmatan-kenikmatan.

﴿يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿١٧١﴾

“Mereka bergirang hati dengan nikmat dan karunia Allah, bahwasanya Allah tidaklah menyia-nyiakan ganjaran orang-orang yang beriman” (QS.Ali Imran/3:171).¹⁶

b. Penafsiran al-Azhar surah al-Yunus/10:58:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

“Katakanlah: Dengan kurnia Allah dan dengan RahmatNya, maka dengan demikian seyogianyalah mereka **bersukacita**. Itulah yang lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.(QS.al-Yunus/10:58)

Hamka mengajak untuk senantiasa bersuka-cita terhadap segala rahmat Allah dan petunjuk-Nya, dimana rahmat itu muncul setelah bertemu petunjukNya. Nikmat tersebut jauh lebih

¹⁵Adib Bisri dan Munawir, *Kamus Bahasa Arab al-Bisri*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1999, hal. 561.

¹⁶Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz IV, hal. 150-153.

membahagiakan dari pada dunia seisinya, seperti harta berlimpah yang akan habis ditelan masa, sedangkan rahmat Allah akan terus abadi.¹⁷ Manusia dianjurkan selalu mendekatkan pada Tuhan agar mendapatkan rahmat berlipat ganda dan membahagiakan (Ali Imran/3:170 dan al-Yunus/10:58).

c. Penafsiran al-Azhar surah al-Qashash/28: 76

﴿ إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُومًا بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ ﴾^(٧٦)

Sesungguhnya Qarun adalah seorang dari kaum Musa, tetapi dia sewenang-wenang atas mereka, dan Kami berikan kepadanya sebahagian perbendaharaan yang kunci-kuncinya sungguh membungkukkan bagi sekumpulan orang-orang yang kuat, tatkala berkata kaumnya kepadanya: "Janganlah engkau terlalu pongah. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang pongah." (QS. al-Qashash/28: 76)

Kata *faarihin* diujung ayat diartikan orang yang pongah, yaitu selalu mempertontonkan diri dengan bangga bahwa dirinya kaya, yang timbul dari kekayaan harta belaka, namun jiwanya kosong tanpa kekayaan budi.¹⁸ Sementara makna *faarihin* pada surah al-Taubah/9:81 berkonotasi kebahagiaan negatif. Makna ini menunjukkan bahwa individu memiliki persepsi yang berbeda tentang hal-hal yang membuat mereka bahagia.¹⁹

d. Penafsiran al-Azhar surah al-Taubah/9:81

فَرَحَ الْمُخَلَّفُونَ بِمَقْعَدِهِمْ خِلْفَ رَسُولِ اللَّهِ وَكَرِهُوا أَنْ يُجَاهِدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَالُوا لَا تَنْفِرُوا فِي الْحَرِّ قُلْ نَارُ جَهَنَّمَ أَشَدُّ حَرًّا لَوْ كَانُوا يَفْقَهُونَ ﴿٨١﴾

¹⁷ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XI Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984, hal. 234-242.

¹⁸ Kata lain *songa*, *uju*, *congkak*, *poak* dan *pundik*. Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Juz XX, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1981, hal. 158-161.

¹⁹ Emosi senang (cinta, gembira, bahagia) biasanya dipahami sebagai segala sesuatu yang membawa kepuasan dalam hidup seseorang, apa pun latar belakangnya, namun bervariasi dalam ukuran dan bentuk. Sebagian menyimpang dari fitrah manusia, yaitu berpuas diri dengan kesulitan orang lain (Ali-Imran 3: 120, Al-Taubah/9: 50), yang bertentangan dengan ajaran agama dan harus dihindari. Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*, ..., hal.83-85.

Telah bergembira orang-orang yang ditinggalkan itu, dengan sebab tertinggalnya mereka di belakang Rasulullah, dan mereka memang keberatan bahwa akan berjihad dengan harta benda mereka dan jiwa-jiwa mereka pada jalan Allah, dan mereka telah mengatakan: “Janganlah kamu pergi berperang di waktu panas.” Katakanlah “Neraka Jahanam lebih panas, jika adalah kamu orang-orang yang berfikiran.”(QS. al-Taubah/9:81)

Mereka gembira karena menghindar tidak ikut memikul kewajiban Tuhan, yaitu berperang di bawah pimpinan Rasul. Alangkah rusaknya jiwa yang berbahagia dengan cara seperti itu jika tidak disebut orang munafik. Mereka tidak mengerti bahwa betapa lebih gembiranya perasaan kelak kalau pulang dengan selamat, atau mati di medan jihad? *“dan mereka memang keberatan bahwa akan berjihad dengan harta benda mereka dan jiwa-jiwa mereka pada jalan Allah”* Gembira yang bermakna kebahagiaan negatif karena terkait dengan penolakan dan pembangkangan terhadap perintah Nabi.²⁰

4. Penafsiran الحسنة dalam *Tafsir al-Azhar*

Hasanah diartikan kebaikan (yang baik), kesenangan, kemakmuran dan kegembiraan. (Āli ‘Imrān/3:120, al-Ra’du/13:6, al-A‘rāf/7:95 dan al-Baqarah/2:201).

a. Penafsiran al-Azhar surah Āli ‘Imrān/3:120:

إِنْ تَمَسَسْتُمْ حَسَنَةً تَسُوهُمْ ۖ وَإِنْ تُصِيبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا
وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا ۗ إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ ﴿١٢٠﴾

*Jika kamu beroleh **kebaikan**, merekapun susah. Dan jika kamu ditimpa kesusahan, merekapun gembira. Tetapi jika kamu semua bersabar dan bertakwa, tidaklah akan mencelakakan kamu sedikit juapun tipu daya mereka. Sesungguhnya Allah mengepung apapun yang mereka kerjakan.*(QS. Āli ‘Imrān/3:120)

Hamka menafsirkan, “jika kamu beroleh kebaikan, merekapun susah.” Mereka meracuni jiwa mereka dengan rasa benci dan dendam, yaitu susah melihat orang beruntung. Mereka bermaksud menghamburkan harta untuk menghalangi datangnya kebaikan kepada kamu jika ada kesempatan. “Dan jika kamu di timpa oleh kesusahan, mereka pun gembira.” Pada situasi engkau susah mereka tertawa-tawa dan berpuas hati. Padahal senang dan

²⁰Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz X, hal. 318-326.

sudah dalam perjuangan hidup selalu silih berganti. Adanya kesusahan yang menimpa bukan berarti gagal, namun hanya sebatas romantika kehidupan.

b. Penafsiran al-Azhar surah Al-Ra'du/13:6

Di ayat ini kata *hasanah* juga di artikan sebagai kebaikan.

وَيَسْتَعْجِلُونَكَ بِالسَّيِّئَةِ قَبْلَ الْحَسَنَةِ وَقَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِمُ الْمَثَلُطَّةُ وَإِنَّ رَبَّكَ
لَذُو مَغْفِرَةٍ لِلنَّاسِ عَلَى ظُلْمِهِمْ وَإِنَّ رَبَّكَ لَشَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٦﴾

Dan mereka menuntut kepada Engkau mencepatkan keburukan sebelum kebaikan, padahal telah lewat sebelum mereka berbagai siksaan. Dan sesungguhnya Tuhan engkau itupun sangat pedih siksaanNya. (QS. Al-Ra'du/13:6)

Hamka menjelaskan bahwa begitu kuatnya kekufuran dan keingkaran kaum kafir kepada Rasul yang tak percaya jika siksaan Allah ada, sehingga mereka menantang untuk diperlihatkan saat itu juga. Hati mereka sudah kesat membatu jauh dari insyaf, padahal seharusnya tahu begitu banyak umat sebelumnya yang mendapat siksaan. Sehingga janganlah pernah meminta yang buruk kepada Tuhan, tapi bermohonlah karunia yang baik. “*Dan sesungguhnya Tuhan engkau adalah mempunyai ampunan untuk manusia atas keaniayaan mereka. Artinya, meski demikian kasar dan beraninya meminta keburukan, namun pintu insyaf kembali masih terbuka. Mungkin sikap itu akibat kebodohan belaka, sehingga perlu diberikan ajaran yang baik kepada mereka. Namun jika mereka tidak mau berubah, ” Dan sesungguhnya Tuhan engkau itupun sangat pedih siksaanNya” (Ujung ayat 6).*²¹ Al-Maraghi menjelaskan balasan bagi orang yang beriman, yaitu berupa kemenangan dan keberuntungan di dunia serta pahala di akhirat. Dalam konteks ayat di atas, kata *hasanah* (حسنة) merupakan lawan dari *sayyiah* yang berarti azab yang diancamkan kepada orang-orang kafir. Janji ini sesungguhnya telah disampaikan oleh Nabi Saw. kepada kaum kafir agar mereka mau beriman, tetapi yang terjadi adalah justru mereka minta (menantang) kepada Nabi untuk disegerakan azab buat mereka.²²

²¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar, ...*, Juz XIII, hal. 63-65.

²² Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1994, hal.127.

c. Penafsiran al-Azhar surah Al-A‘rāf /7:95:

ثُمَّ بَدَّلْنَا مَكَانَ السَّيِّئَةِ الْحَسَنَةَ حَتَّىٰ عَفَوْا وَقَالُوا قَدْ مَسَّ ءَابَاءَنَا الصَّرَءُ وَالسَّرَءُ
فَأَخَذْنَاهُمْ بَعْتَةً وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٩٥﴾

Kemudian, Kami ganti penderitaan itu dengan kesenangan (sehingga keturunan dan harta mereka) bertambah banyak. Lalu, mereka berkata, Sungguh, nenek moyang kami telah merasakan penderitaan dan kesenangan. Maka, Kami timpakan siksaan atas mereka dengan tiba-tiba, sedangkan mereka tidak menyadari. (QS. Al-A‘rāf /7:95)

“Kemudian kami gantikan kebaikan itu di tempat keburukan, sehingga mereka berkembang biak.” Menurut Hamka, sesudah menempuh berbagai kesulitan, kesusahan dan kemelaratan, maka keadaan akan pulih hilang berganti dengan baik. Umat yang telah menerima seruan Nabi akhirnya menang dan kesusahan tidak ada lagi karena musuh-musuh sudah dapat dikalahkan. Mereka hidup aman di sebuah negeri yang subur dengan perniagaan yang lancar, Perasaan mereka gembira dengan berkembang biak dan anak cucu meneruskan pusaka suka duka nenek moyang. “Dan mereka berkata yaitu anak cucu yang datang kemudian; sesungguhnya kemelaratan dan kesenangan telah menyentuh bapak- bapak kami” artinya, orang tua-tua dahulu yang berjuang bersama-sama Rasul menegakkan iman sudah tidak ada lagi. “Lalu kami siksa mereka dengan tiba-tiba, sedang mereka tidaklah sadar.” Mereka merasa cukup, hidup senang karena pusaka nenek moyang. Ikhtiar baru tidak ada lagi, karena semangat sudah lemah akibat kemewahan meracuni jiwa. Mereka tidak sadar sewaktu-waktu keadaan bisa berbalik karena datangnya bahaya. Ayat ini adalah peringatan kemasyarakatan yang bisa saja terjadi dalam segala zaman. Menyangka diri telah kuat dan berlaku aniaya kepada sesama manusia. Tiba-tiba angin berputar hingga kekuatan itu hanya seperti tumpukan rumah-rumahan pasir ditepi pantai.²³

Dari uraian penafsiran ayat-ayat tentang kebahagiaan tersebut dapat disimpulkan bahwa Hamka sebagaimana ulama terkemuka lainnya membedakan pemaknaan antara kata *al- falāḥ*, *al- sa’ādah*, *al-farah* dan *al-ḥasanah*. Namun penjelasan itu tidak detil jika dilihat dari sudut tata Bahasa Arab, karena lebih mengutamakan

²³ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz IX, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1984, hal. 12-16

makna keseluruhan dari ayat-ayat tersebut.²⁴ Klasifikasinya bisa dilihat sebagai berikut

Tabel. 4.1.
Klasifikasi Penggunaan
Term Kebahagiaan dalam *Tafsir Al-Azhar*

	Dimensi Kebahagiaan	Penggunaan Term dalam Ayat
افلاح	Kebahagiaan Dunia dan Akhirat	Lebih banyak menunjukkan pada kebahagiaan yang bersifat positif (terpuji). Digambarkan sebagai proses untuk meraih keberuntungan dan kemenangan setelah melalui proses perjuangan atau amal saleh.
السعادة	Kebahagiaan Akhirat	Konteks dualitas, lawan dari kesesangsaraan Penggambaran di akhirat orang yang mendapat kebahagiaan.
الحسنة	Kebahagiaan Dunia dan Akhirat	Konteks mendapatkan keberuntungan di akhirat, dimana dalam Al-Qur'an ada 13 ayat term الحسنة ini disandingkan dengan hal yang berkebalikan, yaitu keburukan (sayyi'ah) yang diancamkan kepada orang kafir/menentang Allah.
الفرح	Kebahagiaan yang cenderung pada dunia, tetapi da juga yang menunjukkan kebahagiaan akhirat	Memiliki tiga makna, sukacita, gembira dan sombong. Dan lebih banyak digunakan untuk arti kesenangan dunia yang bersifat negatif, seperti merasa sombong atau pongah dengan materi berlimpah (kaya) ataupun karena meninggalkan kewajiban spt berperang. sedangkan yang menunjukkan makna positif (sukacita) hanya pada surah ali Imram/3:170 karena beroleh nikmat di akhirat.

B. Analisis Teologis Terhadap Konsep Kebahagiaan Dalam *Tafsir al-Azhar*

Seperti yang telah dibahas sebelumnya, bahwa dalam Al-Qur'an memiliki berbagai istilah/kata yang mengandung makna kebahagiaan. Sehingga tak mengherankan jika terjadi perbedaan penafsiran di antara para mufasir terhadap ayat-ayat yang terkait kebahagiaan. Sehingga

²⁴Meski sudah menjelaskan secara panjang lebar sejumlah kata, istilah dan ayat ayat yang terkait kebahagiaan, serta mengutip pendapat ilmuwan, filosof dan ulama terdahulu, Hamka tidak berhasil merumuskan satu terminologi yang baku tentang kebahagiaan dalam tafsir al-Azhar. Dikatakannya bahwa "kaidah tentang bahagia, sebanyak penderitaan, sebanyak pengalaman, sebanyak kekecewaan." Hamka, *Tasawuf Modern*, Cet.X, Jakarta: Republika Penerbit, 2018, hal.11.

kebahagiaan menjadi kajian yang luas dan tak hanya terbatas penjelasannya di kitab-kitab tafsir belaka. Sebagaimana Imam Ghazali memiliki kitab *Kimiya'us Sa'adah* yang khusus membahas tentang kebahagiaan, maka Hamka menguraikan kebahagiaan secara lebih lebih detil dalam bukunya *Tasawuf Modern*. Untuk menafsirkan tema kebahagiaan dalam *Tafsir al-Azhar*, Hamka tak segan mencantumkan pendapat ilmuwan, filosof, maupun pemikiran dari tokoh lainnya untuk memperkaya pembahasannya, khususnya Imam Ghazali, sehingga penafsirannya cenderung ke ajaran tasawuf. Berikut ini akan diuraikan berbagai petunjuk Allah Swt dalam Al-Qur'an tentang kebahagiaan menurut interpretasi *Tafsir al-Azhar*.

1. Perintah Meraih Kebahagiaan Dunia dan Akhirat

Kebahagiaan adalah kehidupan bagi manusia, sehingga setiap orang yang hidup pasti ingin melangkahakan kakinya menuju kebahagiaan. Kebahagiaan menjelma menjadi sebuah makhluk terindah selama kehidupan, sehingga manusia melakukan apapun untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini dapat dipahami dari perintah atau ajakan Allah Swt yang terkandung dalam surah al-Qashash/20:77 untuk mencari kebahagiaan dunia dan akhirat.

وَأَبْتَغِ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا
أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

“Akan tetapi carilah dengan apa yang telah dianugerahkan Allah itu akan negeri akhirat dan jangan lupa akan bahagianmu di dunia dan berbuat baiklah sebagaimana Allah telah berbuat baik kepada engkau dan janganlah engkau mencari-cari kerusakan di muka bumi: Sesungguhnya Allah tidaklah suka kepada orang-orang yang berbuat kerusakan.” (QS. al-Qashash/20:77)

Harta benda adalah anugerah dari Allah yang harus dipergunakan untuk amal kebajikan di dunia, niscaya di akhirat kelak akan berlipat ganda di sisi Allah. Namun kehidupan di dunia juga harus diperhatikan. Allah Swt menganjurkan untuk tinggal dalam rumah yang baik, memakai kendaraan yang baik dan semoga pula juga diberi pasangan hidup yang setia. Hamka menjelaskan bahwa berbagai tafsir dibuat mufasir terkait pesan ini. Ada yang mengatakan bahwa nasib di dunia itu ialah semata-mata menyediakan kain kafan, karena hanya itulah barang dunia yang dibawa ke kubur.²⁵ Pesan ayat ini adalah anjuran untuk meninggalkan kenikmatan (kesenangan) duniawi dengan

²⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz XX, hal. 28.

membatasi diri pada kebutuhan pokok saja seperti makan, minum, dan pakaian. Yang lainnya memahaminya sebagai tuntunan menyeimbangkan kepentingan (kebahagiaan) dunia dan akhirat berdasarkan riwayat *"Bekerjalah untuk duniawi seakan-akan engkau tidak akan mati, dan bekerjalah untuk akhiratmu seakan-akan engkau akan mati besok."* Quraish Shihab berpendapat bahwa pandangan hidup (kebahagiaan) duniawi dan ukhrawi adalah satu kesatuan. Artinya, dunia adalah tempat menanam dan akhirat²⁶ Mengutip pendapat Ibnul Araby, Hamka memberikan tafsir yang menurutnya lebih sesuai dengan Roh Islam: "Jangan lupakan bahagianmu di dunia, yaitu harta yang halal."²⁷

2. Dimensi Kebahagiaan

Dalam Al-Qur'an diterangkan bahwa kehidupan manusia itu ada pada dua dimensi, yaitu di dunia dan di akhirat. Hal ini tertulis pada surah Al-Baqarah/2:201.

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Dan setengah mereka (pula) ada yang berkata: Ya Tuhan kami! Berilah kami di dunia kebaikan dan di akhirat kebaikan (pula). Dan peliharalah kiranya kami daripada siksa neraka.(QS.Al-Baqarah/2:201)

Doa di ayat ini adalah salah satu doa yang sangat populer di kalangan umat Islam yang selalu diajarkan dan dibaca, agar Allah Swt memberikan kebahagiaan dalam kehidupan di dunia dan di akhirat. Hamka memberi arti *hasanah* sebagai kebaikan yang berkonotasi erat dengan kebahagiaan.²⁸ Kesimpulannya ada dua dimensi kebahagiaan, yaitu kebahagiaan duniawi sebagai kebahagiaan yang bersifat sementara dan kebahagiaan ukhrawi, yaitu kebahagiaan akhirat yang kekal berupa surga dan keridhaan Allah Swt.²⁹

²⁶Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah*, ..., Vol. 10, hal. 407.

²⁷Hamka, *Tafsir al-Azhar* ..., Juz XX, hal. 29.

²⁸Al-Qur'an Kemenag juga memberi arti al-*hasanah* dalam surah al-Baqarah/2:201 sebagai kebaikan, namun dalam Tafsir Tahlilinya diuraikan bahwa kebaikan tersebut dimaknai sebagai kebahagiaan, dimana manusia berdoa agar memperoleh keuntungan di dunia dan di akhirat, yaitu mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Al-Qur'an Kemenag, di akses pada tanggal 5 Mei 2023 pk 12.10 <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/2?from=201&to=201>

²⁹Kebahagiaan duniawi bersifat relatif, apa yang membahagiakan seseorang belum tentu dapat membahagiakan orang lain, bahkan bisa jadi menyebabkannya menderita. Dalam hal ini, kelompok dengan paham materialisme meyakini bahwa harta duniawilah yang dapat mewujudkan kebahagiaan hidup. Sebaliknya, kelompok yang mempercayai makna spiritual kehidupan dunia akan mencibir pada kemewahan duniawi. Mereka menyadari bahwa

a. Kebahagiaan duniawi

Secara etimologi dunia berasal dari Bahasa arab, yaitu dari akar kata “*dama-yadnu-dunyanan*” yang bermakna dekat dan singkat, sebagaimana yang dimaksud di dalam Al-Quran surah al-Rahman/55:26 “*Setiap apapun yang di atasnya akan musnah.*” Hamka menafsirkan bahwa setiap apapun yang ada di permukaan alam tidak ada yang kekal, karena akan habis dan lenyap. Namun demikian kebahagiaan duniawi merupakan fitrah kecintaan yang diberikan Allah Swt kepada manusia: “*diperhiaskan kepada manusia kesukaan kepada barang yang diinginkan, (yaitu) dari hal perempuan dan anak laki-laki, dan berpikul-pikul emas dan perak dan kuda kendaraan yang diasuh, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Yang demikian itulah perhiasan hidup di dunia. Namun disisi Allah ada (lagi) sebaik-baik tempat kembali.*” (Ali Imrân/3: 14).

Pada ayat ini terdapat tiga kata, yaitu *Zuyyina* artinya diperhiaskan, kedua *Hubb*, artinya kesukaan atau cinta dan ketiga *Syahwat*, yaitu keinginan-keinginan yang menimbulkan selera untuk memilikinya. Perempuan, anak laki-laki emas perak, kuda/kendaraan, binatang ternak dan sawah ladang adalah enam hal yang sangat disukai dan diinginkan oleh manusia di dunia, sehingga diupayakan untuk memilikinya.³⁰ Quraish Shihab berpendapat bahwa Ali Imrân/3:14 ini menunjukkan perspektif Al-Qur’an tentang kebahagiaan duniawi yang diinginkan manusia. Namun “kecintaan” terhadap hal-hal ini dengan dijadikannya indah dalam “pandangan” belaka, bukan berarti semuanya benar-benar indah.³¹ Sementara itu Ulama tafsir berbeda pendapat tentang siapa subjek yang menjadikan indah “kecintaan” terhadap hal-hal ini (المزين). Ada yang menafsirkan subjek tersebut Allah, dengan tujuan sebagai cobaan bagi manusia (al-Kahfi/18:7 dan al-An’am/6:108), yang

kehidupan dunia adalah ladang akhirat. Muhammad Kamil Hasan al- Mahami, *Ensiklopedi Al-Qur’an*, Diterjemahkan oleh Al-Mausû’ah Al-Qur’âniyyah oleh Ahmad Fawaid Syadzili, Jakarta: PT. Kharisma Ilmu, 2005, Jilid 4 Cet.1, hal. 10-11.

³⁰Namun tentunya pengertian secara hakikat, karena di masa modern kontemporer ini ke enam macam hal tersebut sudah berubah bentuknya seperti misalnya kuda menjadi mobil yang bagus/mewah serta binatang ternak dan sawah ladang berganti dengan property atau usaha/bisnis yang maju. Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, Juz III, hal. 143-151.

³¹Al-Bukhâri, *Shohih Al-Bukhâri*, Beirut: Dâr Ibnu Katsîr, 1993, Juz 2, Cet. 5, hal. 532. Imam Muslim, *Shohih Muslim*, Beirut: Dâr Al-Ma’rifah, 2006, juz 7, Cet. 12, hal. 141-143

lainnya menyatakan setan, dengan tujuan agar manusia cenderung terhadap syahwat dan kesesatan (al-Anfal/8: 48).³²

Kebahagiaan duniawi memiliki dua sisi, yaitu hanyalah permainan dan panggung sandiwara jika mengacu pada *Tafsir al-Azhar* surah al-'Ankabut/29:64 yang berbunyi: "Dan tidaklah kehidupan keduniaan ini hanyalah senda gurau dan main-main. Dan sesungguhnya Negeri Akhirat itulah dia sebenar hidup, kalau adalah mereka mengetahui." *Kehidupan keduniaan* adalah hidup manusia di dunia yang diliputi oleh kesenangan dan hawa nafsu belaka. Mereka memfokuskan perhatiannya kepada senda gurau dan materi sebagai tumpuan.³³

Tentunya jika tidak terkendali bisa membuatnya lalai beribadah kepada Allah. Harta yang melimpah atau pangkat yang tinggi membuat hati dan pikirannya terbelenggu hawa nafsu dan menganggap akan berlangsung selamanya, padahal "*kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya*" (Ali Imran/3:185).

b. Kebahagiaan ukhrawi

Kebahagiaan ukhrawi bersifat kekal tanpa kepunahan.³⁴ Surah al-Dhuha/93:4 menyatakan bahwa: "Dan sesungguhnya kesudahan itu lebih baik bagimu daripada permulaan." Ayat ini sering ditafsirkan dengan "*sesungguhnya kehidupan akhirat itu lebih baik daripada akhirat.*" Kebahagiaan ukhrawi tentunya bersifat spiritual karena sepanjang manusia masih hidup belum merasakannya. Namun Allah Swt selalu memberikan gambaran secara berulang-ulang dalam ayat-ayat Al-Qur'an, "*Katakanlah: Sukakah kamu aku ceritakan kepada kamu apa yang lebih baik daripada demikian? Bagi orang-orang yang bertaqwa, disisi Tuhan mereka ialah syurga-syurga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai, kekal mereka didalamnya, dan istri-istri yang suci, dan keridlaan daripada Allah. Dan Allah melihat hamba-hambanya*" (Ali-Imran/3:185). Kemudian lanjutannya adalah surah Ali-Imran/3:186 yang sudah dibahas sebelumnya yang membahas perhiasan dunia, Semuanya beribu-ribu kali lebih baik daripada yang dihiaskan kepada manusia dari enam hal kebahagiaan duniawi.³⁵ Meski kesenangan kepada harta kekayaan merupakan bentuk kesenangan yang didambakan manusia pada umumnya, kecuali mereka yang

³²Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah*, Ciputat: Lentera Hati, 2007, Cet. 8, Vol. 2, hal.

³³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz XXI, hal. 26-27

³⁴Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz IV, hal. 175-180

³⁵Untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut manusia diperintah/dianjurkan untuk selalu berdoa (al-Baqarah/2:201). Hamka, *Tafsir al-Azhar*, 1982, Juz III, hal. 152.

mempraktikkan *zuhd* (membatasi diri terhadap kenikmatan duniawi).³⁶

Dijelaskan bahwa ada dua golongan orang yang berdoa kepada Allah Swt, yaitu yang pertama hanya menuntut kebaikan di dunia saja, seperti harta benda, binatang ternak dan kekayaan (materi). "*Kehidupan ini, tidak lain hanyalah hidup di dunia saja. Kita mati, kitapun hidup hidup, dan tidaklah kita dibangkitkan kembali,*" (al-Mu'minun/23:37), ucapan segolongan orang "*al-Ma'la'u*" yang bisa diartikan golongan atas, orang-orang terpendang, pihak yang berkuasa, kelas yang memerintah dan berpengaruh dari kaum Ad terhadap Nabi Hud ketika datang memberi seruan untuk kembali ke jalan yang benar (al-Mu'minun/23:33). Sudah bergelimang kemewahan sehingga lupa daratan, sehingga hidup dipercaya satu kali di dunia saja, tidak ada akhirat.³⁷

Sementara golongan yang kedua meminta kebaikan duniawi, dan akhirat. Dan kebaikan akhirat itu hendaklah dibangun dari sekarang. Maka kebaikan dunia sebagaimana harta kekayaan, kedudukan yang tinggi, badan yang sehat dan kekayaan dengan adanya kesadaran beragama, dijadikan ladang amal untuk bekal di hari akhirat kelak. Pangkal surah al-Baqarah/2: 202 berisi janji tegas Tuhan bahwa segala usaha kepada yang baik tidak akan disia-siakan. Yang mengejar kebaikan di dunia saja akan dapat juga, meski anugerah duniawi itu fana. Dan yang mengusahakan dunia untuk akhirat, akan mendapatkan keduanya, hidup bahagia di dunia dan di akhirat hidup dalam kenikmatan yang telah disediakan Allah Swt bagi orang-orang yang shalih.³⁸

c. Kebahagiaan hakiki

Pandangan Hamka tentang kebahagiaan sejati didasarkan kepada Al-Qur'an dan Sunnah yang kerangka berfikirnya dipengaruhi oleh pandangan pemikir terdahulu dari kalangan filosof dan sufi seperti al-Farabi, Ibnu Sina, al-Gazali, al-Junaid, Raghib al-Asfahani, Ibnu Taymiyah, Muhammad Abduh, Rasyid Ridha, dan lain-lain. Ia membaca dengan baik teori-teori dari filosof dan sufi tersebut untuk membuat formulasi pandangan yang berbeda, yang paling menonjol adalah penekanan terhadap keseimbangan antara pemfungsian akal dan hati. Sehingga Hamka berpandangan akal

³⁶Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, hal.148-149.

³⁷Hamka, *Tafsir al-Azhar, ...*, Juz XVIII, hal. 183-187.

³⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 2002, Juz II, hal. 183-187.

bukanlah sifat yang berdiri sendiri, tetapi konvergensi dari tiga sifat, yaitu pikiran, kemauan dan perasaan (*al-fikr; al-iradah, al-wijdan*).³⁹

Lebih tegas lagi, Hamka mengatakan bahwa fungsi akal membedakan yang baik dan yang buruk, merencanakan dan memperkirakan setiap tindakan dan perbuatan serta menyelidiki hakikat dan kejadian segala sesuatu. Akal menjadi penentu eksistensi manusia dan selamanya berkonfrontasi dengan hawa nafsu. Akal membimbing manusia kepada keutamaan, sedangkan hawa nafsu menggiring manusia kepada kesesatan dan keburukan. Pikiran sebagai satu sifat akal, berfungsi sebagai nakhoda dalam sebuah kapal yang berada di antara akal dan hawa nafsu (*syahwat*). Jika akal tanpa dipengaruhi oleh hawa nafsu, maka bagaikan malaikat yang tidak memperdulikan tugas kekhalifahannya. Sebaliknya Jika akal mengikuti hawa nafsu, maka bakal terhina seperti setan. Oleh karena itu untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan, maka pikiran harus condong ke atas (akal), tanpa lepas sama sekali dari hawa nafsu. Jadi hubungan dengan nafsu tetap ada, namun tetap dikendalikan oleh akal.⁴⁰

3. Hierarki Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*)

Menurut Hamka, hierarki kebahagiaan yang dicapai oleh seseorang tergantung kepada tingkat kesempurnaan akal. Akal menurut Hamka, sesuai dengan fitrahnya, senantiasa condong ke atas (kemuliaan, kebenaran, kebaikan dan kesucian), sedangkan hawa nafsu condong ke bawah (kehinaan, kesalahan, keburukan dan dosa). Dengan demikian, akal membawa kepada kebahagiaan, sementara hawa nafsu membawa kepada kesengsaraan atau penderitaan. Jika akal bertambah sempurna, indah dan murni, maka bertambah tinggi pula tingkat kebahagiaan yang diperoleh. Akal yang tinggi akan menggiring kehendak mencapai kebahagiaan yang tinggi pula, sebaliknya akal yang rendah hanya mampu mempersepsi tingkat kebahagiaan yang rendah, sekaligus mendorong kehendak untuk mencapai persepsi kebahagiaan yang rendah itu.

Hamka menjelaskan bahwa kebahagiaan paling utama dan tertinggi adalah *ma'rifatullah*, yang mana pandangan ini mengutip al-Ghazali, yaitu ada lima kenikmatan/kebahagiaan yang bergerak ke arah kebahagiaan hakiki dengan urutan sebagai berikut: kebahagiaan akhirat

³⁹Sebagaimana dinukil dari Hadis, ada tiga syarat bagi kesempurnaan akal, yaitu *pertama*, baik *ma'rifah*-nya kepada Allah. *Kedua*, baik ketaatannya kepada Allah. *Ketiga*, baik kesabarannya atas ketentuan Allah. Hamka, *Falsafah Hidup*, Jakarta: Republika Penerbit, Cet. VII, Januari 2018, hal. 18.

⁴⁰Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 145-146.

(Ukhwariyah), kebahagiaan jiwa (Nafsiyah), kebahagiaan badan (Badaniyah), kebahagiaan eksternal (Kharijah), kebahagiaan taufik (Taufiqiyyah). Nikmat keutamaan taufik adalah kenikmatan manusia yang merasa disayang Allah dan diberi banyak oleh Allah. Seseorang meski memiliki kehidupan seindah apapun tetap merasa hampa jika Allah tidak memperhatikannya. Kenikmatan taufik menjadi dasar dari segala nikmat keutamaan, yaitu berupa hidayah yang mengarahkan manusia untuk meraih rida Allah.⁴¹ Peneliti mencoba untuk menformulasikan lebih jelas dan terstruktur dengan menggunakan pandangan Mulyadi Kartanegara dalam bukunya *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam* yang memperkenalkan jenjang/tingkat kebahagiaan yang diambil dari *Tartib al-Sa'adah*,⁴² yang kemudian disintesakan dengan ayat-ayat kebahagiaan interpretasi *Tafsir al-Azhar*:

a. Kebahagiaan Fisik

Disebut juga kebahagiaan sensual yang kuat konotasinya dengan kesenangan (*pleasure*). Kebahagiaan fisik adalah kebahagiaan seseorang karena terpenuhinya kebutuhan dasar seperti makan, minum, pakaian, tempat tinggal dan kendaraan yang kesemuanya bersifat materi. Kebahagiaan fisik ini adalah fitrah bagi manusia yang diberikan oleh Allah Swt sebagai perhiasan dunia (kebahagiaan duniawi), diuraikan dalam surah Ali Imran/3:14.⁴³ Meski kebutuhan fisik sebagai syarat untuk kelangsungan hidup manusia sifatnya minimal dan terbatas, namun sebagaimana sifat manusia yang memiliki keinginan yang tak terbatas, menyebabkan mereka terus menerus berusaha mencari dan menyimpannya.

b. Kebahagiaan Mental

Kebahagiaan mayoritas terkait dengan indra batin, meski adakalanya berhubungan dengan indra lahir juga, contohnya manusia merasa senang (indra batin) memandang lukisan dan alam yang indah (materi/indra lahir). Kebahagiaan tingkat ini adalah kesenangan mental dalam bentuk kebahagiaan imajiner, yaitu sebagai bagian dari indera batin oleh filosof muslim. Termasuk berkhayal tentang hal-hal yang indah dan kemudian diwujudkan kedalam karya bangunan (arsitek), puisi (penyair), lagu (penyanyi/composer), film (sutradara/produser) bisa menimbulkan

⁴¹Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan, ...*, hal. 36 - 41

⁴²*Tartib al-Sa'adah*, karya Ibnu Miskawaih diakui Mulyadi tidak pernah diperolehnya, sehingga urutan tingkat kebahagiaan tersebut adalah hasil analisis pribadinya. Mulyadhi Kartanegara, *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam*, Bandung: Penerbit Mizan, 2005, hal. 68.

⁴³Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, Juz III, hal. 143.

kebahagiaan bagi penciptanya. Adanya nikmat (kebahagiaan lahir dan batin) disebutkan Allah dalam penggalan surah al-Luqman/31: 20 yang dalam *Tafsir al-Azhar* tertulis, “Dan Dia sempurnakan untuk kamu nikmat-nikmatNya yang lahir dan yang batin.”⁴⁴ Bisa juga disebut dengan kebahagiaan non-fisik atau psikologis.

c. Kebahagiaan intelektual

Kebahagiaan manusia yang didapat dengan menambah ilmu pengetahuan. Dalam penggalan surah al-Mujadillah/58 :11,” *Janji Allah mengangkat derajat mereka lebih tinggi bagi yang berilmu,*” dimana menurut Hamka, ilmu pengetahuan memberi cahaya pada jiwa, sehingga mata orang yang berilmu selalu bersinar agung, cahaya asli (bukan artifisial) yang datang dari dalam diri.⁴⁵

Kebahagiaan orang berilmu adalah bisa menerima pengajaran/pengetahuan yang ditegaskan oleh Allah Swt dalam surah al-Zumar/39:9, “Apakah akan sama orang yang berpengetahuan dengan yang tidak berpengetahuan? Yang akan ingat hanya orang yang berakal budi”. Allah Swt menyediakan alam raya dan seluruh isinya adalah *intelligible* (dapat dijangkau oleh akal dan daya manusia) yang bisa dimanfaatkan oleh manusia dengan ilmu (Al-Zukhruf /43:13).⁴⁶ Akal mempunyai tiga daya, yaitu *pertama*, daya memahami dan menggambarkan sesuatu, *kedua*, dorongan moral (daya mengikuti nilai-nilai moral), *ketiga*, daya mengambil pelajaran dan kesimpulan serta ‘hikmah’.⁴⁷

Menurut Hamka pengetahuan yang utama adalah mengenal Allah dan manusia memerlukan akal untuk mengarahkan ilmu pengetahuan yang didapatnya untuk mendekati Allah. Akal Budi (makna *Al-baab*) yang meninggikan derajat manusia adalah gabungan antara akal budi dan kecerdasan akal,⁴⁸ sehingga ilmu bagai cahaya yang tak henti menerangi jalan manusia agar nyaman, aman dan selamat. Berbeda dengan kebahagiaan fisik yang ada batasnya, semakin bertambah ilmu justru semakin membuat

⁴⁴Nikmat yang batin adalah akal dan perasaan manusia untuk menerima nikmat lahir/materi. Jika manusia tidak memiliki perasaan yang halus dan kecerdasan akal sebagai nikmat batin, maka dia tidak bisa menikmati nikmat-nikmat yang berupa materi. Hamka, *Tafsir al-Azhar*, ..., Juz XXI, hal. 139.

⁴⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Surabaya: Bina Ilmu, 1981, Juz XXVIII, hal. 46.

⁴⁶Quraish Shihab, *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi dan Peran Wahyu dalam Kehidupan Masyarakat*, Cet. II. Bandung: Penerbit Mizan, 1992, hal. 64-65.

⁴⁷Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, Bandung: Mizan, hal. 294-295.

⁴⁸Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jakarta: Pustaka Panjimas, 1982, Juz XXIV, hal. 18.

“dahaga” sehingga ingin terus mendapatkannya. Bertambahnya ilmu membuat manusia bahagia.⁴⁹

d. Kebahagiaan Moral

Kebahagiaan yang diperoleh dari penerapan teori ilmu pengetahuan ke dalam kehidupan sehari-hari. Al-Farabi yang dikutip oleh Mulyadi menyiratkan bahwa penguasaan berbagai ilmu pengetahuan saja tak cukup, karena yang terpenting aplikasinya. Ibarat “Pohon yang tak berbuah,” demikian gambaran Nabi menjelaskan ketidakbergunaan ilmu tanpa amalan. Orang yang baik secara moral adalah yang selalu berperilaku baik, dimana Al-Qur’an lebih menekankan tindakan daripada ide. “*Orang yang beriman dan beramal yang shalih-shalih; bahagialah untuk mereka dan sebaik-baik tempat kembali.*” Intinya mengamalkan berbagai kebaikan di dunia, maka turun Ilham dari Allah sehingga mendapatkan jaminan kehidupan yang berbahagia di dunia maupun di akhirat (al-Ra’du/13:29).⁵⁰

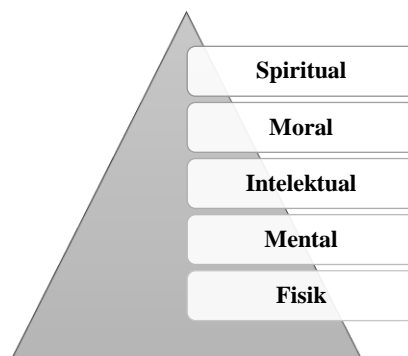
e. Kebahagiaan Spiritual

Kebahagiaan yang bisa dicapai jika manusia mampu melakukan kontak dengan Ilahi. Tuhan adalah tempat kembali, sehingga kebahagiaan tertinggi adalah kebahagiaan dalam “Bersatu” dengan Tuhan. Kebahagiaan spiritual yang diperoleh melalui kontak dengan Ilahi, yang dalam *Tafsir al-Azhar* Hamka mengistilahkan dengan *ma’rifatullah*, merupakan kebahagiaan terbesar yang pernah Tuhan limpahkan kepada manusia.⁵¹

⁴⁹ Mulyadi Kartanegara, *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam*, ..., hal. 73.

⁵⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar* Juz XIII, ..., 1983, hal. 92.

⁵¹ Mulyadi Kartanegara, *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam*, ..., hal. 75.



Gambar. IV.1
Hierarki Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*)

4. Karakteristik Orang Bahagia dalam Al-Qur'an menurut Interpretasi *Tafsir al-Azhar*

Berdasarkan pemilihan term yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, maka didapat ayat-ayat yang menjelaskan tentang karakteristik orang bahagia menurut interpretasi *Tafsir al-Azhar* yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Amar Ma'ruf Nahi Munkar dalam surah Ali Imran/3:104.

"Hendaklah ada di antara kamu satu golongan yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh berbuat yang ma'ruf dan melarang perbuatan munkar. Hamka menerangkan bahwa Allah telah melimpahkan kepada pemeluk agama nikmat Islam, yaitu melunakkan hati mereka sehingga timbul persaudaraan (ukhuwah Islamiyah). Keadaan tersebut harus selalu dipupuk dan dijaga kelangsungannya oleh sekelompok orang. Tugas tersebut adalah dakwah, yaitu senantiasa mengajak manusia untuk selalu berbuat baik dan terpuji (ma'ruf), serta menjauhi perbuatan buruk dan tercela (munkar). Dakwah menurut Hamka terbagi dua, yaitu umum dan khusus. Bidang dakwah umum banyak cabangnya, karena masyarakat terbagi atas berbagai komunitas, sesuai dengan kemampuan intelektual dan kondisi sosial ekonomi budayanya. Meski materi dakwahnya umumnya sama, namun cara berdakwah harus disesuaikan situasi dan kondisi setempat agar bisa diterima.

Yang bersifat khusus adalah dakwah dikalangan terdekat (keluarga), yaitu orang tua wajib membuat suasana keagamaan, memberi contoh pelaksanaan syariat, berbuat kebaikan, menghindari keburukan serta mendidik anak-anaknya dengan cara

Islami. Ada dua kata penting di ayat ini, yaitu *Ummatun* yang berarti satu umat dan *yad'unna* yang berarti menyampaikan seruan. Kesimpulannya dakwah hukumnya wajib dijalankan, meski untuk sekelompok orang dalam suatu masyarakat. Mereka adalah orang-orang yang khusus bertugas sebagai pendakwah, sehingga masyarakat harus memberikan support dan dukungan, karena perkembangan agama sangat bergantung pada kegiatan dakwah.⁵²

b. Kebaikan dan kemurahan hati dalam surah al-Hasyr/59:9

وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

Dan mereka lebih mengutamakan, lebih dari diri mereka sendiri, walau mereka dalam kesulitan. Dan barang siapa yang terpelihara dari kekikiran dirinya, maka orang-orang inilah yang beroleh kemenangan. (QS. al-Hasyr/59:9)

Menurut penafsiran Hamka, ayat ini menggambarkan sikap kaum Anshar terhadap kaum Muhajirin. Mereka sangatlah bermurah hati dan berbuat baik dengan mendahulukan kebutuhan kaum Anshar daripada mereka sendiri. Materi apapun yang ada dibagi tanpa berfikir dua kali. Kemurahan hati mereka ini mengikis sifat kikir dan bakhil yang sejatinya ada dalam tiap-tiap manusia. Menekan sifat kikir adalah perjuangan yang cukup berat seumpama medan perang. Sehingga Allah menyatakan manusia yang sanggup mengatasinya sebagai orang-orang yang menang. Kebahagiaanlah yang meliputi orang-orang tersebut, karena adanya terasa lapang dan lepas dari syak wasangka terhadap orang-orang yang datang kepadanya. Mereka tak segan untuk menerima tamu yang datang kerumahnya dan menerima dengan sikap yang senang. Tak berat memberi bantuan jika dirasa patut dan mampu menolong.

Hamka mengutip hadis Nabi yang dirawikan oleh Ibnu Jarir yang berguna untuk menghilangkan potensi munculnya sifat kikir. *"Sembuh dari kikir barang siapa yang membayar zakat dan menjamu tetamu dan sudi memberi di waktu orang susah."* Selalu membayar zakat, sering menerima dan menjamu tamu serta menolong orang dikala dirinya kesusahan akan menghapus sifat kikir dan membuat hatinya ringan. Pergaulan antar manusia juga

⁵² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Juz IV, ..., hal. 28-30.

baik karena terlihat sebagai orang yang welas asih dan berbudi luhur.⁵³

c. Bersyukur dalam surah al-A'raf/7:69

وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصِطَةً فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٦٩﴾

“Maka, ingatlah nikmat-nikmat Allah itu supaya kamu berbahagia”
(QS.al-A'raf/7:69)

Berbagai jenis kenikmatan diberikan Allah kepada kaum Ad, sehingga Nabi Nuh meminta mereka untuk bersyukur kepada Allah, yang dijalani dengan hanya menyembah Allah agar berlimpah rasa bahagia di hati. Allah Swt telah berjanji melipatgandakan nikmat-nikmat tersebut jika mereka bersyukur.⁵⁴ Hude berpandangan bahwa dalam kehidupan ini bagai dua sisi mata uang, yakni bersyukur untuk kehidupan yang dirasa membawa kebahagiaan di satu sisi dan bersabar terhadap kejadian yang tak diharapkan di sisi lainnya. Hal itu adalah mekanisme manusia untuk mengendalikan emosinya agar tidak (berpotensi) membara.⁵⁵

Hamka menafsirkan surah Ibrahim/14:7 sebagai: *Sesungguhnya jikalau bersyukur kamu, akan ditambahilah untuk kamu dan jika kufur kamu, sesungguhnya azabKu adalah sangat ngeri.*” Manusia yang berbahagia adalah yang selalu bersyukur atas nikmat Allah, bukan mengeluh seperti kaum Bani Israil meski lepas dari penindasan Fir'aun. Keadaan yang baru tak sesuai harapan membuat mereka kufur, sehingga tidak berterima kasih dan melupakan nikmat Allah. Pada dasarnya berbagai kesulitan dan cobaan yang dihadapi dalam kehidupan adalah wajar.

Jika ingin berbahagia maka manusia harus berperan membangun diri dalam masyarakat, jangan hanya melihat kekurangan belaka. Orang yang selalu bersyukur akan memandang tinggi karunia Allah, sehingga yang tampak sedikit oleh orang yang kufur, akan dipandang berlimpah oleh orang yang selalu bersyukur. Mereka yakin bahwa Allah pasti akan menambah nikmat-nikmat tersebut, akibatnya batinnya tenang tentram serta terus bersemangat.⁵⁶

⁵³Hamka, *Tafsir l-Azhar*, Surabaya: Yayasan Latimojong, 1981, Juz XXIII, hal. 81-84.

⁵⁴Hamka, *Tafsir l-Azhar*, ..., Juz VII, hal. 279-280

⁵⁵Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, ..., Hal.278-279.

⁵⁶Hamka, *Tafsir l-Azhar*, ..., Juz XIII, hal. 121-123.

d. Sabar dalam surah ali-Imran/3:200

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran kamu, bersiap-siagalah dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu mendapat kemenangan. (QS. Ali-Imran/3:200)

Dalam surah Āli ‘Imrān/3:200) dijelaskan, bahwa perjuangan suci untuk menegakkan kebenaran dan meneguhkan keimanan jalannya tidak selalu mulus karena begitu banyak rintangan yang harus dihadapi. Baik musuh yang datang dari luar, yaitu kaum kafir yang selalu menentang, ataupun kaum munafik yang mengaku diri kawan tapi sebetulnya lawan yang terselubung dengan tipu dayanya. Dan yang paling berbahaya justru musuh di dalam diri manusia sendiri, yaitu hawa nafsu yang tak bisa dikendalikan. Sehingga orang yang mendapat kemenangan (memperoleh kebahagiaan) adalah yang selalu memiliki Iman yang dipelihara dengan baik. Kesabaran adalah pengendalian diri yang paripurna, meliputi ketahanan dan keteguhan hati, mampu melawan hawa nafsu, bertahan jika mendapatkan cobaan dan melakukan perintah Allah dengan sebaiknya.

Kesabaran harus terus menerus dipupuk dan ditingkatkan, karena permasalahan yang dihadapi juga selalu meningkat dan lebih sulit lagi. Dari kutipan jurnal Johan tentang syukur, al-Jawziyyah mengatakan bahwa kesabaran pada dasarnya punya keterkaitan erat dengan segala rupa kegembiraan yang dilimpahkan Allah. Manusia seringkali menghadapi berbagai situasi eksternal yang tidak terkontrol, yang kadangkala tidak menyenangkan bahkan menyakitkan. Sehingga kerelaan menghadapi dengan penuh kesabaran, memberikan individu kemampuan untuk mempersepsikan keadaan yang buruk sebagai satu hikmah dan kasih sayang Allah Swt, sehingga merasa perlu bersyukur.⁵⁷

e. Berlaku Adil dalam surah al-Nahl/16: 90

Sesungguhnya Allah memerintahkan berlaku adil dan berbuat ihsan, dan memberi kepada keluarga yang terdekat. Hamka menjelaskan bahwa Allah menyuruh manusia melakukan tiga hal dalam hidup sebagai bukti ketaqwaan yaitu adil, ihsan dan memberi kerabat dekat. Pangkal semua itu adalah berlaku adil, yaitu mampu

⁵⁷Johan Satria Putra, “Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami,” *Jurnal Soul*, Vol.7, No.2, September 2014, hal.41.

mempertimbangkan dengan seksama, sesuatu yang benar sebagai benar dan yang salah sebagai salah. Memberikan yang berhak sesuai kepemilikan dan dilarang untuk berperilaku zalim. Lawannya adil adalah zalim, yaitu mempertahankan hal yang salah jika dilakukan oleh kerabat terdekat serta menolak kebenaran untuk mendapatkan keuntungan. Saat keadilan masih ada dalam kehidupan masyarakat akan timbul kedamaian serta saling percaya antar penduduknya.

Manusia yang berbuat adil akan mudah melakukan ihsan, yaitu berlaku lebih tinggi lagi dari adil (berbuat dengan sebaik-baiknya) serta memberi kepada keluarga terdekat (orang yang mampu diminta untuk berbuat Ihsan kepada keluarga terdekat sebelum memberikan kepada orang lain). Dari uraian Hamka ini sangat jelas bahwa hal yang pokok dan utama dari perbuatan baik adalah berlaku adil bagi sesama (sebagai bukti dan tanda ketaqwaan),⁵⁸ dan “*orang yang bertaqwa adalah orang yang berbahagia.*” (al-Baqarah/2: 189).⁵⁹

f. Berfikir Kritis dalam surah al-Mā'idah/5:100

Katakanlah: Tidaklah sama barang yang buruk dengan yang baik walaupun engkau tercengang oleh banyaknya yang buruk. itu menarik hatimu. Takwalah kepada Allah wahai orang-orang yang mempunyai pikiran, supaya kamu beroleh kejayaan. Di ayat ini disebutkan, bahwa orang berbahagia adalah yang “*Ulul-Albaab*”, yaitu mempunyai akal pikiran untuk bertaqwa kepada Allah. Orang yang suka mempergunakan akal pikirannya akan selalu meningkatkan ketaqwaannya agar tidak terombang-ambing dengan segala keburukan meski terlihat mempesona. Kebahagiaan tidak mungkin diraih jika orang tidak pernah berfikir untuk selalu memohon petunjuk kepada Allah. Terlebih saat menghadapi masalah yang membuatnya terperosok kepada kejahatan yang tak terlihat dengan kacamata manusia biasa yang akan membawanya ke dalam kesengsaraan.

Diperlukan akal dan kecerdasan sebagaimana “*Ulul-Albaab*,” agar bisa bertaqwa dan pikirannya lurus dan fokus. Orang yang berfikiran kritis mayoritas karena berilmu, oleh karena itu sebagai umat muslim harus suka belajar berbagai ilmu, baik ilmu agama, pengetahuan umum ataupun ilmu kemasyarakatan. Orang yang bertaqwa dan berilmu, mampu berpikir kiritis dan tidak mudah terpengaruh oleh harta, kemegahan dan jabatan.⁶⁰ “*Sebenarnya*

⁵⁸Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz XIV, hal. 280-281.

⁵⁹Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz III, hal. 150.

⁶⁰Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, ..., Juz VII, hal. 80-81.

hanya orang yang berakal sehat (berpikir) yang dapat menerima pelajaran.” (al-Zumar/39: 9)

5. Upaya Meraih Kebahagiaan Menurut Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*)

Hanya beberapa orang yang berhasil melewati proses yang sangat sulit dan berbelit-belit untuk menemukan kebahagiaan. Hamka menegaskan bahwa bagaimanapun juga, jalan menuju kebahagiaan yang sederhana adalah jalan agama. Agama telah menjanjikan kebahagiaan bagi setiap orang, meskipun tingkat kebahagiaan yang dicapai pasti akan berbeda-beda karena tergantung seberapa banyak akal manusia digunakan dalam memahami (iman) dan mengamalkan agama (amal saleh). Ada lima faktor yang bisa dilakukan manusia untuk mencapai kebahagiaan menurut Al-Qur'an sebagai berikut:

a. Membangun Mentalitas dan Jiwa Beragama

1) Menumbuhkan I'tikad bersih

Kata *i'tiqad* (iktikad) berasal dari kata Bahasa Arab. *I'tiqad* adalah bentuk masdar dari akar kata 'a-qa-da, berubah bentuk menjadi I'tikada yang artinya ikatan, iman, kepercayaan, rukun, asas, dasar dan lain-lain. Iktikad terletak dalam hati (*qalb*). Kalimat seseorang telah beriktikad artinya hati orang tersebut telah terikat dengan suatu kepercayaan atau pendirian. Jika manusia sudah beri'tikad dalam sanubarinya maka hatinya sudah terikat dengan sesuatu pendirian yang diyakini. Suatu pendapat yang timbul dari pertimbangan akal pikiran yang tidak bertaklid buta, tidak ikut-ikutan dan tidak serta merta dalam berpendapat maka itu bisa dikatakan I'tikad.

Orang yang sudah beri'tikad pasti akan melakukan sesuatu sesuai dengan i'tikadnya. Jika manusia melanggar i'tikad, maka orang tersebut telah didorong oleh kekuatan lain yang sejatinya bukan didalam dirinya. Kekuatan tersebut yaitu hawa nafsunya. Hawa nafsu bagian dari musuh yang harus dilawan. Jiwa harus melawan hawa nafsu sehingga I'tikad baik muncul dalam dirinya. Rasa sesal muncul dalam diri seseorang jika mereka senantiasa melakukan perbuatan yang tidak selaras dengan I'tikad yang sudah dibangun dalam jiwanya.⁶¹

2) Yakin

Yaqin (Bahasa Arab) artinya nyata dan terang. *Yaqin* lawan dari *syaq* dan ragu-ragu. *Syaq* dan ragu-ragu tidak akan hilang jika tidak ada dalil atau alasan yang kuat untuk menumbangkannya. Jika argumentasi yang diajukan cukup kuat dalam menjawab suatu masalah, maka akan timbul keyakinan.

⁶¹Hamka, *Tasawuf Modern*, Jakarta: Republika, 2015, hal. 58-59.

Karenanya, keyakinan datang setelah cukup dalil atau setelah dilakukan penyelidikan. Menurut Hamka, dalam Al-Quran kata yakin diartikan sebagai suatu kepastian, seperti terdapat pada kalimat *wa'bud rabbaka hatta ya'tiyaka al-yaqin* (sembahlah Tuhan-mu sampai datang kepadamu *yaqin*). Sebagian mufassir menurutnya mengartikan *yaqin* dengan mati. Mati adalah suatu kepastian, sama pastinya dengan $2+2 = 4$.

Yakin adalah sifat ilmu pengetahuan. Dari tiga tingkatan atau sifat ilmu pengetahuan, yakin adalah sifat ilmu yang ketiga. Pertama *ma'rifah* artinya tahu, kedua *dirayah* artinya dialami, dan yang ketiga *yakin*. Untuk sampai kepada *'ilm al-yaqin* harus melewati 10 pintu ilmu yang terbagi atas lima pintu panca indera (lahiriyah) dan lima pintu psikis (*batiniyah*). Pintu panca indera tersebut adalah pendengaran, penglihatan, perasaan lidah, perasaan kulit, dan penciuman hidung. Sedangkan lima pintu batiniyah dimaksud adalah akal, pikiran, kehendak, angan-angan dan nafsu. Kesepaduan ilmu tersebut melahirkan keyakinan (*'ilm haqq al-yaqin*).⁶² Sementara itu perbedaannya adalah *i'tikad* itu kesimpulan pendapat pikiran dan keyakinan terjadi setelah adanya penyelidikan.⁶³

3) Iman

Iman secara etimologi artinya percaya. Makna terminologis perkataan iman juga bermakna segala amal perbuatan yang lahir dan yang batin. Sebagian pemikir muslim mengatakan bahwa iman itu adalah *qaulun wa a'malun* (perkataan dan perbuatan). Maksudnya perkataan hati dan lidah serta perbuatan hati dan anggota badan. Dalam sebuah hadis disebutkan bahwa iman itu memiliki lebih dari 60 ranting dan yang paling tinggi adalah "*la ilaha illallah*", dan yang paling rendah membuang duri dari tengah jalan.⁶⁴ Dari beberapa ayat Al-Quran dapat ditarik kesimpulan bahwa iman itu disamping suatu kepercayaan ketuhanan juga termasuk aktivitas perkataan serta perbuatan yang bermakna dengan tujuan mengabdikan kepada Tuhan.⁶⁵

⁶²Sarjana Muslim lain sebagaimana dikutip Hamka yang membagi tingkatan ilmu kepada *'ilm al-yaqin*, *haqq al-yaqin* dan *'ain al-yaqin*. Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 60-61.

⁶³M. Alfian Alfian. Hamka dan Bahagia. Bekasi: PT Penjuru Ilmu, 2014, hal. 169.

⁶⁴Lihat Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, Juz I, Kitab Iman, Bab 2, Beirut: Dar al-Fikr, 1401/1981 M, Imam Abi Husein Muslim, *Sahih Muslim*, Juz I, Kitab Iman, Bab 57, 58 Beirut: Dar al-Fikr, 1414/1993, dan lain-lain.

⁶⁵Lihat QS al-Hujurat/49: 15; al-Anfal/8: 2-4; al-Nur/24: 62.

Ibnu Taimiyah berpandangan bahwa tiap-tiap orang yang beriman adalah Islam, tetapi tidak selalu orang yang Islam itu beriman. Sehingga disini arti iman dan Islam itu berbeda. Islam adalah bekas dari keimanan. Dalam Al-Qur'an sering disebut orang yang beriman dan beramal saleh. Amal saleh itulah Islam. Agar iman bisa subur dalam hati, hendaklah tersingkir dari hati sifat-sifat takabur, hasad, dan mencari kemegahan. Sedangkan ihsan adalah beribadah seolah melihat dan dilihat Allah Swt. Dengan demikian ibarat pohon, akarnya adalah iman, pohonnya Islam, dan nutrisinya supaya subur terus adalah ihsan.⁶⁶

4) Agama (ad-Din)

Arti dasar *ad-din* adalah menyembah, menundukkan diri, atau memuja. Dalam Bahasa Indonesia, istilah yang populer merujuk kepada istilah *ad-din* adalah agama. Menurut Hamka, agama ialah buah atau hasil kepercayaan yang tertanam dalam hati, yaitu ibadah yang lahir karena telah memiliki iktikad, dan lalu menurut dan patuh karena iman. Ibadah tidak akan lahir kalau tidak ada *tashdiq* (pembenaran), dan kepatuhan (*khudhu'*) tidak akan muncul kalau bukan karena ketaatan yang lahir karena *tashdiq* atau iman. Itulah sebabnya mengapa agama disebut sebagai hasil atau puncak dari iktikad, *tashdiq* dan iman. Jika iman bertambah kuat, maka agama bertambah teguh; dan jika keyakinan bertambah kokoh, maka ibadah yang dilakukan bertambah bersih.⁶⁷

Wujud dan tujuan agama itu sejak Adam sampai Muhammad SAW adalah satu yaitu menyerahkan diri kepada Tuhan sepenuhnya (*aslama, yuslimu, islāman*). Titik penting agama itu ialah “menyembah kepada Allah dan tidak mensyerikatkannya dengan yang lain.” Agama menyuruh manusia mempergunakan akal dan pikiran, melenyapkan perdebatan dan konflik yang diakibatkan oleh perbedaan pendapat tentang tauhid. Untuk tujuan ini, Tuhan mengirimkan Rasul-rasul-Nya sejak Nabi Nuh hingga Nabi Muhammad. Menurut Hamka, jika perdebatan dan konflik dapat dihilangkan, dan hati manusia mendapat hidayah, serta penyelidikan terhadap masalah yang muncul telah sampai ke akar-akarnya, maka *nur Ilahi* akan datang dengan sendirinya,⁶⁸ sehingga manusia akan merasakan kedamaian dan keindahan hidup.

⁶⁶ Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 65-65.

⁶⁷ Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 80.

⁶⁸ Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 106-107.

b. Mengendalikan Hawa Nafsu

Menurut Hamka, *hawa* itu hanyalah gelora, dan tidak memiliki asal. Ia adalah suatu eksistensi psikologis di dalam diri manusia yang bekerja mendorong manusia untuk keluar dari kebenaran, kesucian dan kebaikan.⁶⁹ *Hawa* itu juga bermakna angin.⁷⁰ Angin adalah udara yang bergerak, yang dapat menggerakkan dan menggelorakan ruang yang dilewati atau disinggahinya. *Hawa* dalam diri setiap manusia adalah gelora yang mengandung “virus-virus” penyakit jiwa, yang dapat mendorong manusia untuk berbuat buruk. Bahkan, *hawa* (hawa nafsu) dapat merusak fitrah manusia, sehingga manusia tidak mengenal Tuhannya. Lebih dari itu bahkan hawa nafsu dapat memposisikan ‘diri’ sebagai tuhan bagi manusia yang terperangkap olehnya.⁷¹

Istilah ‘hawa nafsu’ dalam Bahasa Indonesia merujuk kepada istilah *hawa`* dalam Bahasa Arab. Jika kata *hawa`* dirangkai dengan kata lain, maka dapat berarti jatuh dari atas, naik, mendaki, menukik, bertiup, berjalan cepat, mengiang, megembara, mencintai, menyukai, menyenangkan, menghendaki, dan lain-lain.⁷² Konteks keseluruhan kata-kata itu bermakna dinamis, bergerak dan menggelora. *Hawa* itu ada yang terpuji dan tercela, yang terpuji adalah perbuatan Allah yang dianugerahkan kepada manusia, supaya manusia dapat membangkitkan kehendak mempertahankan diri dan mampu menangkis bahaya yang akan menimpa, selain berikhtiar mencari makan dan minum. Sedangkan yang tercela ialah hawa nafsu yang terbit dari kehendak nafsu jahat (*nafsu ammarah*), atau suatu kehendak atas keuntungan yang berlebihan.⁷³

Hamka berpendapat, untuk meraih kesempurnaan jiwa, manusia harus memaksimalkan fungsi akal serta memposisikannya diantara akal dan hawa nafsu. Bukan berarti keduanya dipadukan, tetapi pikiran harus dibimbing akal dalam berhubungan dengan hawa nafsu. Meski nafsu tak boleh dimatikan, karena memiliki kekuatan-kekuatan yang berguna bagi tugas kekhalifahan manusia. Jika akal tidak mampu mengendalikan pikiran oleh karena pengaruh hawa nafsu, maka manusia akan mengalami nasib celaka, tetapi jika posisi akal tetap membimbing pikiran untuk mengarahkan kekuatan-kekuatan hawa nafsu, maka manusia akan memperoleh

⁶⁹Hamka, *Falsafah Hidup*, ..., hal.61-63.

⁷⁰A.W. Munawir, *Kamus Al-Munawwir*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, hal. 1526.

⁷¹Lihat QS Al-Furqan/25: 43 dan al-Jatsiyah/45: 23.

⁷²Munawwir, *Kamus*, ..., 1526.

⁷³Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal.145-146.

keutamaan jiwa. Namun upaya ini, sebagai mana sering menjadi penekanan Hamka, harus dibarengi dengan penyucian hati, layaknya cara sufi dalam *riyadhah* dan *mujahadah*-nya, sebagaimana dipraktikkan Nabi SAW dan para sahabatnya, sehingga akan beroleh taufik dan hidayah Ilahi.⁷⁴

c. Ikhlas dan Nasihat

Menurut Hamka, ikhlas artinya bersih, tidak ada campuran, yakni ibarat emas tulen (murni) yang tidak memiliki campuran perak sedikitpun. Secara sederhana, ikhlas dapat diartikan pekerjaan yang bersih dari segala sesuatu. Sebagai contoh, seseorang yang bekerja mengharapkan pujian majikan atau atasan, maka ia dikatakan ikhlas kepada majikan atau atasan. Seseorang yang bekerja memburu harta tanpa bosan, karena semata-mata memikirkan perut, maka keikhlasannya ditujukan kepada perutnya.⁷⁵ Dengan demikian, menurut Hamka, sesuatu yang memotivasi dan menggerakkan tindakan sekaligus menjadi tujuan perbuatan dinamakan sikap ikhlas. Lawan ikhlas adalah *isyarak*, artinya beryerikat atau bercampur dengan yang lain. Ikhlas dengan *isyarak* tidak dapat bertemu, sebagaimana tidak mungkin bertemunya gerak dengan diam. Hamka menegaskan, kalau ikhlas telah bersemi dalam hati, maka *isyarak* tidak akan dapat menembus hati, demikian sebaliknya.

Ikhlas dan *isyarak* bertempat dalam hati. Ketika hati seseorang berniat mengerjakan suatu pekerjaan, maka pada saat niat atau motivasi itu muncul, sebetulnya sudah dapat ditentukan hakikat dan tujuan pekerjaan tersebut. Misalnya, pekerjaan memberi pertolongan kepada fakir-miskin. Pekerjaan tersebut adalah baik, tetapi nilainya belum tentu baik, jika motivasinya bukan untuk kebaikan itu sendiri (rida Allah Swt). Pekerjaan tersebut menurut Hamka, baru dinilai baik, jika sifat dan hakikat perbuatan itu didasarkan kepada ikhlas, yakni memberi pertolongan kepada fakir-miskin semata-mata karena Allah, bukan karena yang lain (misalnya mengharapkan pujian dan sanjungan manusia). Oleh karena itu

⁷⁴Tentang taufik dan hidayah Ilahi ini, Hamka menjelaskan bahwa meskipun akal menjadi kendali dalam mencapai keutamaan jiwa, namun manusia bisa juga ragu atau sesat ketika dihadapkan kepada pilihan-pilihan yang sulit dan rumit. Oleh karena itu, jika situasinya demikian, hendaklah lekas lari kepada Allah untuk memohon pertimbangan-Nya, kemudian perkuat semangat berjuang dengan membaca Kitab-Nya. Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 145-146

⁷⁵M. Alfian Alfian. *Hamka dan Bahagia*, Bekasi: PT Penjuru Ilmu Sejati, 2014, hal.192.

perkataan ikhlas hanya ditujukan kepada Allah SWT.⁷⁶ Seseorang yang memiliki sikap ikhlas, dengan sendirinya akan memiliki sikap *shiddaq* (jujur dan tulus), karena ia menyandarkan sikap, pikiran dan tindakannya hanya kepada Allah. Sikap ikhlas akan menurunkan sikap-sikap lain, seperti jujur atau tulus, adil, amanah, dan sebagainya. Ikhlas dalam berpikir, bersikap dan berperilaku menjadi dasar untuk meraih kebahagiaan. Istilah lain yang mempertajam makna ikhlas adalah *nasihat*. Hamka menyamakan arti kedua istilah ini, yakni suci bersih. Adapun jenis-jenis ikhlas yang dimaksud adalah ikhlas kepada Allah, Kitab Allah, Rasul Allah, pemimpin kaum muslimin dan nasihat kepada kaum muslimin.

d. Memelihara Kesehatan Jiwa dan Badan

Dalam pandangan Hamka, kesehatan jiwa seperti halnya kesehatan badan dapat diukur. Jika kesehatan badan dapat diukur dengan teknologi kesehatan, maka kesehatan jiwa dapat diukur dengan ukuran-ukuran atau indikator seperti *syaja'ah*, *'iffah*, *hikmah* dan *'adalah*. Jika keempat macam indikator itu dimiliki jiwa, maka jiwa tersebut adalah jiwa yang sehat. Kesehatan jiwa dan jasmani adalah faktor paling penting meraih kebahagiaan. Hamka memandang bahwa kesehatan kedua dimensi ini harus bersinergi secara simbiotik, padu dan utuh. Karena itu menurutnya tidak mungkin hanya memperhatikan kesehatan jiwa dan melupakan kesehatan badan, begitu sebaliknya.

Psikologi memandang fisik maupun psikologis sebagai hubungan yang timbal balik khususnya pada mekanisme emosi manusia. Perubahan fisiologis merupakan salah satu komponen utama menentukan terjadinya emosi dalam kehidupan, karena dikategorikan sebagai psikofisik yang melibatkan sisi luar dan dalam manusia (*al-janib al maddi* dan *al-janib al-ruhi*) sekaligus.⁷⁷

Sebagai disinggung di atas, puncak kesehatan jiwa menurut Hamka adalah tercapainya jiwa utama. Untuk mencapai ini, menurutnya, perlu memperhatikan lima hal pokok: *pertama*, bergaul dengan orang-orang berbudi (intelekt). *Kedua*, membiasakan kegiatan berfikir. *Ketiga*, menahan syahwat dan marah. *Keempat*,

⁷⁶al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, Juz I, Kitab Iman, Bab 3.

⁷⁷Perubahan fisiologis dalam emosi disebabkan oleh stimulus kimiawi pada system syaraf otonom, yang mengolah pesan ke dan dari organ-organ internal badan, memonitor sejumlah mekanisme tubuh seperti pernapasan, denyut jantung dan pencernaan. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006, hal. 223-224.

tadbir (bekerja dengan teratur dan terencana). *Kelima*, introspeksi diri.⁷⁸

e. Memperkokoh Tanggung Jawab Sosial dan Kemasyarakatan

Hamka menegaskan dalam beberapa tulisannya, bahwa seorang muslim tak mungkin lepas dari rasa kewajiban sosial masyarakat untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat. Tanggung jawab sosial merupakan prasyarat iman bagi seorang muslim, dan menemukan kebahagiaan juga tergantung bagaimana isi masyarakat. Hamka berpendapat bahwa tanggung jawab sosial yang membedakan derajat mukmin yang ikhlas dengan yang berkualitas rendah. Alasannya sulit seseorang menemukan kebahagiaan di tengah masyarakat yang bobrok (*jahili*).⁷⁹

Dalam ilmu politik diterangkan bahwa situasi kondisi sosial kemasyarakatan ditentukan oleh kepemimpinan yang menegakkan tindakan-tindakan, cara hidup, watak, disposisi positif dan akhlak dari kota-kota yang dihuni. Untuk itu dibutuhkan pemimpin yang mampu memelihara, menumbuhkan dan menegakkan tindakan-tindakan serta mengarahkan masyarakat untuk menjalankan hidup yang utama dengan keahlian dan pembawaannya. Dengan pemerintahan dan pemimpin semacam itu maka kebahagiaan anggota masyarakat dalam kota tersebut dapat dicapai.⁸⁰

Manusia memiliki dua identitas yang berbeda untuk mengekspresikan diri dalam tatanan sosial dan kemasyarakatan, yaitu sebagai individu dan makhluk sosial yang merupakan naluri yang tidak dapat disangkal. Namun tak mungkin menjadi makhluk sosial murni atau individualis sejati, agar mampu meleburkan dirinya sebagai bagian masyarakat. Sehingga tercapainya kebahagiaan personal (diri) bergantung pada kebahagiaan kolektif (bersama), dimana setiap orang dituntut mengartikulasikan peran sosialnya sebagai bentuk aktualisasi diri dalam pergaulan bersama.

Masyarakat ibarat sebuah tubuh. Tiap individu adalah elemen yang menyatu secara organis sehingga terbentuk sebuah masyarakat atau umat. Tiap-tiap diri dalam masyarakat adalah suatu kualitas yang belum sempurna, karena kesempurnannya

⁷⁸M. Alfian Alfian. *Hamka dan Bahagia*, ..., hal. 227.

⁷⁹Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 24-25.

⁸⁰Menurut al-Farabi, bermacam jenis pemerintahan yang bergantung kepada yang maksud dan tujuannya, yaitu pemerintahan yang rendah jika hanya mengejar kekayaan, pemerintahan kehormatan (timokrasi) jika mengejar kehormatan, pemerintahan lainnya dinamakan sesuai dengan yang dikejar dan ditujunya. Nurcholis Madjid, *Khazanah Intelektual Muslim*, Cet. II, Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2019, hal. 132-133.

bergantung kepada konstruk masyarakat di mana ia hidup. Hal demikian, menurut Hamka, karena setiap diri berkepentingan terhadap interaksi sosial dan kehidupan bersama, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan jasmani dan rohani.”⁸¹

Tabel 4.2.
Upaya Meraih kebahagiaan dalam Al-Qur’an
Perspektif *Tafsir al-Azhar*

Upaya Meraih Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar (5 Unsur)				
Mentalitas dan Jiwa Beragama <ul style="list-style-type: none"> • Itikad Bersih • Yakin • Iman • Agama 	Mengendalikan Hawa Nafsu	Ikhlas dan Niat <ul style="list-style-type: none"> • Allah • Kitab Allah • Rasul Allah • Pemimpin Muslim • Nasihat Kaum Muslimin 	Kesehatan Jiwa dan Badan <ul style="list-style-type: none"> • Bergaul dengan Intelektual • Berfikir • Menahan Marah • Tadbir (kerja teratur & berencana) • Introspeksi Diri 	Tanggung Jawab Sosial Masyarakat

C. Pendekatan Psikologis Terhadap Ayat-ayat Kebahagiaan dalam *Tafsir al-Azhar*

Al-Qur’an adalah kitab pedoman umat Islam, baik pedoman ibadah maupun pedoman hidup lainnya. 14 abad yang lalu Al-Qur’an telah mengemukakan begitu banyak ayat yang memberi pencerahan tentang kebahagiaan. Ayat-ayatnya singkat dan padat makna, oleh karena itu dibutuhkan pemahaman yang komprehensif di dalam menguraikan ayat-ayat tersebut. Butuh berbagai perangkat dan disiplin ilmu untuk memahami isi kandungannya. Salah satunya dengan psikologi positif.

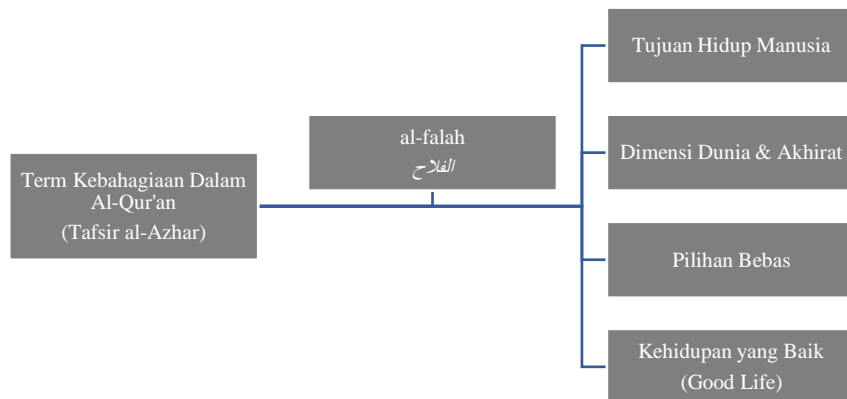
1. Term Kebahagiaan

Berdasarkan pemilihan term kebahagiaan dalam Al-Qur’an dan interpretasi *Tafsir al-Azhar* yang telah diteliti di bab III dan bab IV A, maka peneliti menyimpulkan term الفلاح adalah yang paling relevan representatif untuk menunjukkan makna kebahagiaan dalam Al-Qur’an interpretasi *Tafsir al-Azhar* yang dapat dilakukan integrasi-

⁸¹ Hamka, *Tasawuf Modern*, ..., hal. 26-27

interkonektif dengan psikologi positif. Term الفلاح selain kebahagiaan juga diartikan kemenangan atau kejayaan karena dikaitkan pilihan manusia untuk mengusahakannya dengan daya dan upaya manusia un secara bersungguh-sungguh. Kebahagiaan adalah tujuan utama manusia hidup, baik di dunia dan di akhirat. Allah Swt mendorong manusia dengan berbagai cara baik bujukan maupun ancaman agar manusia berusaha untuk meraihnya. Namun kebahagiaan adalah suatu pilihan, karena sebagai makhluk istimewa di muka bumi Allah Swt sudah memberi bekal kemampuan berfikir yang mumpuni dengan akalunya.

Meski demikian Allah Swt tidak membiarkan manusia untuk salah dalam pilihannya, dengan merayu manusia untuk senantiasa berdoa memohon hidayah dan petunjuk dariNya agar dalam prosesnya selalu istikomah di jalan kebenaran. Bagi memilih untuk berjuang meraih kebahagiaan, Allah Swt tak segan untuk memberitahukan cara dan metode yang benar dalam ayat-ayat Al-Qur'an, agar manusia tidak tersesat dan berhasil mendapatkan kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat memperoleh kemenangan yang gillang gemilang berupa surga jannatun na'im dan rida Allah Swt. Dengan demikian dari interpretasi *Tafsir al-Azhar*, makna الفلاح dan ayat-ayat Al-Qur'an yang terkait kebahagiaan yang melingkupinya, maka ada empat hal yang bisa disimpulkan, yang kemudian dari situ akan dilakukan pendekatan melalui perspektif psikologi positif agar dihasilkan pemahaman yang lebih komprehensif sebagai berikut:



Gambar. IV.2.

Term Kebahagiaan الفلاح dalam Al-Qur'an Interpretasi *Tafsir al-Azhar*

a. Kebahagiaan sejati adalah tujuan hidup manusia

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, karena 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.⁸² Penelitian King & Napa (1998) menemukan bahwa kebahagiaan dan makna hidup dinilai jauh lebih penting daripada uang.⁸³

Aristoteles dalam bukunya *Etika Nikomacheia* memulai tulisannya dengan kalimat yang termasyhur: “Setiap ketrampilan dan ajaran, begitu pula tindakan dan keputusan tampaknya mengejar salah satu nilai,” yang berupa tujuan hidup manusia. Ada dua tujuan manusia dalam kehidupannya di dunia, yaitu tujuan sementara dan tujuan akhir. Tujuan sementara adalah segala sesuatu selain kebahagiaan yang merupakan tujuan akhir manusia. Alasannya jika seorang manusia sudah bahagia, maka dia tidak ada lagi hal lain yang diinginkan, sehingga jika seseorang masih menginginkan sesuatu artinya dia belum bahagia. Kekayaan, jabatan, kecantikan dan berbagai kenikmatan dunia lainnya hanyalah kesenangan yang bersifat sementara, bukan kebahagiaan karena manusia selalu berkeinginan tanpa ada batasan.⁸⁴ Dengan demikian kebahagiaan bersifat kekal dan universal yang berbeda dengan kesenangan yang bersifat dangkal dan sementara.

Bertitik tolak dari pandangan Aristoteles di atas, maka semua ilmu pengetahuan yang ada di dunia ini tujuan utamanya memberi jalan bagi umat manusia untuk mencapai tujuan akhir, yaitu kebahagiaan. Begitu pula dengan psikologi, khususnya psikologi positif yang fokus kajiannya berkuat dengan tema kebahagiaan. Seligman mengatakan bahwa psikologi positif berkepentingan dengan kebahagiaan. Jika sebelumnya psikologi hanya berkuat

⁸²A. Arkoff, *Psychology and Personal Growth*, Boston: Allyn and Bacon, 1975, hal. 47.

⁸³Penelitian Skevington et al. (1997) terhadap sekelompok masyarakat di Inggris memperlihatkan bahwa kebahagiaan dinilai sebagai komponen terpenting kualitas hidup, lebih besar daripada uang, kesehatan atau seks misalnya. Meski siswa menganggap uang tidak penting, namun orang dewasa berkebalikannya memandang uang sebagai faktor untuk kehidupan yang baik. Michael Argyle, *The Psychology of Happiness*, 2nd Ed, New York: Routledge, 2009, hal.1

⁸⁴Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2009, hal. 1-5.

dengan masalah “penyakit mental” dan memperbaiki apa yang rusak pada diri orang, maka psikologi positif lebih fokus untuk memperkuat sifat-sifat positif dan kebajikan yang akan membawa manusia ke arah tujuan hidupnya di dunia, yaitu meraih kebahagiaan.⁸⁵

Berbagai agama dan kepercayaan yang di dunia mayoritas mengajarkan pemeluknya untuk meraih kebahagiaan baik di dunia ataupun di akhirat (bagi yang percaya adanya hidup sesudah kematian). DT Campbell berpandangan bahwa agama memberi kontribusi yang sangat besar untuk menanggulangi masalah dan penderitaan manusia. Campbell adalah seorang psikolog yang melakukan penelitian relasi psikologi dengan agama mendapatkan kesimpulan bahwa prinsip-prinsip dan nilai-nilai semua tradisi keagamaan adalah “resep hidup yang telah dikembangkan dan diuji melalui ratusan generasi sejarah sosial umat manusia.”⁸⁶

Sementara dalam ayat-ayat Al-Qur’an jelas-jelas memberikan panduan, seperti dalam surah al-Baqarah/2: 189 bahwa tujuan manusia bertaqwa kepada Allah agar mendapatkan kebahagiaan, “*Bertaqwalah kepada Allah agar kalian berbahagia.*” Lebih jelasnya lagi, meski sholat itu penting dilaksanakan, namun setelah selesai, kaum laki-laki yang berkewajiban menunaikan disuruh untuk kembali bekerja mencari nafkahnya dengan tetap mengingat Allah dalam melakukan seluruh aktifitasnya agar mereka mendapat keberuntungan (bahagia), “*Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung (al-Jumu’ah/62: 10).*”

b. Dimensi Kebahagiaan dunia dan (akhirat)

Salah satu hal terpenting dari Aristoteles tentang *eudaemonia* (kebahagiaan) adalah konsep tentang *virtues* yang kemudian menjadi salah satu pilar psikologi positif yang dikembangkan oleh Seligman.⁸⁷ Salah satu dari 6 *virtues* adalah *transcendence* (transendensi) yang terkait dengan “spiritualitas,” yaitu kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan manusia ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen, yaitu orang lain,

⁸⁵Martin E. Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Diterjemahkan oleh Jalaluddin Rakhmat, Bandung: Penerbit Mizan, 2005, hal. xxxiii-xxxvi.

⁸⁶Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012, hal.17.

⁸⁷Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 20.

masa depan, evolusi, ketuhanan, atau alam semesta. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan dalam psikologi positif adalah religiositas, karena berdampak signifikan pada peningkatan emosi positif. Sementara religiositas terkait dengan masalah ketuhanan dan sumber kewahyuan (kitab suci agama). Sebagai bagian dari spiritualitas, agama dipandang memberikan harapan dan makna pada manusia.⁸⁸

Psikologi positif sebagai ilmu pengetahuan memiliki paradigma *sekuler*, yaitu memisahkan ilmu pengetahuan dan sumber kewahyuan (agama). Sebagai ilmu yang empiris, kehidupan “spiritual” manusia adalah objek penelitian dan kebahagiaan diteliti dari dimensi dunia saja. Namun dari perspektif filsafat, Plato yang sangat dipengaruhi oleh sisi tradisi spiritualitas menyakini bahwa dimensi kebahagiaan ada dua, yaitu dunia dan akhirat. Dikatakannya keduanya tidak berbeda dan saling terkait, sehingga manusia yang sudah *merasakan* kebahagiaan di dunia, otomatis akan merasakan kebahagiaan di akhirat. Meski Plato membedakan antara bahagia dan nikmat, sehingga ia berpandangan bahwa hidup yang bahagia sudah pasti diiringi kenikmatan, tetapi kenikmatan yang dirasakan tidak selalu akan membawa orang bahagia di dunia, terlebih lagi di akhirat. Maka jalan untuk mendapatkan kebahagiaan adalah dengan menaklukkan jiwa melalui rasio.⁸⁹

Dalam konsep *mukasyafah* dan *ma'rifahnya* Al-Ghazali menyebutkan rasio untuk mendapatkan kebahagiaan sebagai model kecerdasan spiritual yang diperoleh melalui wahyu dan atau ilham. Dengan mensinergikan kemampuan dan kecerdasan spiritual yang ada pada dirinya, individu tersebut mampu membaca alam semesta yang merupakan anak tangga menuju pengetahuan (*ma'rifah*) penciptaanNya.⁹⁰

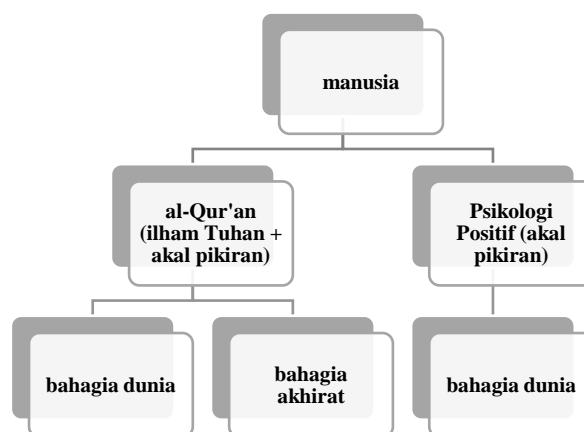
Sementara Syahminan Zaini berpendapat, bahwa ada tiga macam pandangan manusia tentang dimensi kebahagiaan, yaitu, pertama kaum *materialist* yang menyatakan bahwa hakekat manusia

⁸⁸Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan, ...*, hal. 39.

⁸⁹Misalnya saat seseorang sedang sakit, maka akan sulit untuk merasakan kenikmatan dari makanan yang lezat, bahkan yang dirasakan makanan itu tidak enak yang mungkin karena orang sakit indera perasanya juga ikut terganggu (lidah terasa pahit). Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Yogyakarta: Depublishing, 2017, hal. 12-19.

⁹⁰Al-Ghazali berpendapat bahwa berdasarkan tingkatan substansi manusia, terdapat dua kecerdasan, yaitu *pertama* kecerdasan intelektual yang ditentukan oleh akal (*al'-aql*), *kedua* kecerdasan spiritual yang merupakan kecerdasan rohani dan diperoleh dari pengalaman sufistik. Nasaruddin Umar, *Islam Fungsional: Revitalisasi & Reaktualisasi Nilai-Nilai Keislaman*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014, hal. 50-53.

adalah materi (=benda) dan kehidupan manusia hanyalah di dunia saja. Mereka adalah golongan orang yang tidak percaya keberadaan adanya kehidupan setelah mati (ukhrawi). Sehingga dimensi kebahagiaan hanya ada di dunia dan yang kebahagiaan yang dicari adalah kenikmatan/kesenangan dalam segala hal yang berbentuk materi.” *Tidak ada ia melainkan kehidupan kita di dunia, kita mati dan kita hidup dan tidaklah kita akan dibangkitkan.*” (al-Mu’minun/ :37). Kedua kaum *idealist*, yaitu kaum yang berpendapat bahwa hakekat manusia itu adalah roh dan kehidupan yang sebenarnya adalah di alam roh, dunia hanyalah bayangan dari roh itu, mengatakan: bahwa yang diinginkan aialah bahagia di alam roh sana. Karena itu mereka menjauhi dunia dan tidak segan-segan menyiksa diri mereka antara lain dengan bertapa, agar tercapai bahagia di alam roh itu. Ketiga, kaum *dualist*, dimana termasuk didalamnya tergolong umat Islam, dimana mempercayai bahwa kehidupan manusia itu pada dua tempat, yaitu di dunia dan di akhirat nanti. Dengan demikian umat Islam menginginkan kebahagiaan pada dua tempat itu.⁹¹ *“Orang yang beriman dan beramal yang shalih-shalih; **bahagia**lah untuk mereka (di dunia) dan sebaik-baik tempat kembali (di akhirat) (al-Ra’d/13:29).*



Gambar. IV.3.
Dimensi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir al-Azhar) dan Psikologi Positif

⁹¹Syahminan Zaini, *Resep Hidup Berbahagia Menurut Al-Qur'an*, Jakarta: Penerbit Kalam Mulia, 1984, hal. 10-11.

c. Kebahagiaan adalah pilihan

“*We choose to be happy*”, Jalaluddin Rahmat menegaskan dalam bukunya “*Meraih Kebahagiaan*.” Kebahagiaan menurutnya bukan sesuatu yang di luar kekuatan manusia sehingga datang begitu saja, tetapi manusia sendiri yang harus memilihnya.⁹² Mungkin pernyataan ini paradox, karena pada pembahasan sebelumnya dikatakan bahwa tujuan hidup manusia adalah meraih kebahagiaan. Ya, merumuskan kebahagiaan dalam kata atau narasi bukan pekerjaan sederhana. Orang yang menemukan dan menikmati kebahagiaan tidak mampu mengatakan. Sementara orang yang merasa belum bahagia berusaha mati-matian mencarinya, hingga menganggap kebahagiaan sebagai sesuatu yang sangat jauh. Hal semacam itu juga dikatakan John Stuart Mill, Sang Filofosof Utilitarian, yaitu “orang yang mencari kebahagiaan biasanya susah mendapatkan. Mereka yang sudah menikmati kebahagiaan justru tidak peduli dengan kata-kata, sementara yang banyak berteori tentang kebahagiaan bahkan belum menemukan kebahagiaan itu sendiri, yang kemudian mengejanya lewat teori, kata dan tulisan.”⁹³

Berbeda dengan makhluk lainnya, khusus kepada manusia, Allah Swt menciptakan otak dan akal pikiran. Saat berhadapan dengan masalah, manusia bisa memakainya untuk memilih bahagia atau sengsara dengan keadaan itu. Karena bahagia muncul dalam dua bentuk, yaitu episode dan sikap. Sebagai episode, kebahagiaan adalah kumpulan kejadian (keadaan) yang memuaskan seseorang, sehingga manusia ingin melanjutkan hidupnya. Episode bahagia adalah kepuasan yang berasal dari apa dimiliki dan apa yang dilakukan seseorang. Sebagai sikap, kebahagiaan, manusia dengan akal pikirannya mencari makna dari rangkaian episode itu secara keseluruhan dari kehidupannya. Jika kebahagiaan itu hanya dilihat dari beberapa episode, tidak selalu tampak bahagia. Manusia yang bahagia adalah manusia yang mampu mempergunakan akal pikirannya untuk menilai keseluruhan episode kehidupannya dengan perasaan rela. Inilah pilihan yang menjadi unsur kekuatan yang ada pada setiap manusia.⁹⁴

Kebebasan manusia dalam hidupnya untuk memilih sikap dalam menghadapi problematika di dunia ini diungkapkan oleh Viktor Frankl dalam bukunya, “*Man Search For Meaning*.” Menurutnya, “Apapun bisa dirampas dari manusia, kecuali satu:

⁹²Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, ..., hal. ix.

⁹³Fahrudin Faiz dalam Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, ..., hal.vii-viii

⁹⁴Jalaluddin Rakhmat, *Meraih Kebahagiaan*, ..., hal.101.

kebebasan terakhir seorang manusia – kebebasan untuk menentukan sikap dalam setiap keadaan, kebebasan untuk memilih jalannya sendiri.” Frankl, seorang psikiater keturunan Yahudi yang pernah menghuni tahanan di empat kamp kematian Nazi yang berbeda selama tiga tahun (1942-1945) termasuk Auschwitz, melalui logoterapinya, Frankl berpandangan bahwa kekuatan batin manusia mampu mengubah takdir lahiriahnya. Sehingga dalam situasi dan keadaan apapun manusia bisa memilih untuk “bahagia.”⁹⁵

Allah Swt menegaskan dalam surah al-Syams/91:9, yaitu keberuntungan diperoleh manusia yang melalui akal pikirannya “memilih” untuk bahagia, yaitu dengan menyucikan dirinya (beriman) kepada Allah. “*Qad aflaha man zakkaha*” قد افلح من زكها. Sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa (memilih beriman). Pilihan ini jelas dilakukan oleh manusia itu sendiri secara sadar, dimana pilihan itu ternyata hasil petunjuk dan ilham yang diberikan Allah kepada manusia, sehingga dia mampu membuat pilihan hidup yang mengantarkan kepada kebahagiaan. Hal ini dijelaskan pada ayat sebelumnya (8) “*maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan.*” Artinya disini naluri manusia umumnya mengetahui perbuatan-perbuatan yang bisa mencelakakan jiwa atautkah perbuatan baik yang membawa manusia ke arah kebahagiaan. Namun nyatanya tetap saja manusia tergelincir mendapat kesengsaraan akibat salah dalam memilih perbuatannya.⁹⁶

d. Kebahagiaan di dunia adalah kehidupan yang baik (*Good Life*)

Kebahagiaan (*eudaemonia*) menurut terminologi Aristoteles adalah kehidupan yang baik (*good life*), yaitu kebahagiaan sebagai hasil atau konsekuensi perbuatan baik seseorang yang dilaksanakan baik untuk dirinya sendiri ataupun orang lain dalam menjalankan kehidupan utama (bermoral). Bahagia versi Aristoteles ini dalam arti “*bermakna*,” sehingga untuk mencapai hidup yang bermakna sebagai inti kebahagiaan bukan dengan berlaku pasif yang bisa dinikmati begitu saja, namun harus dengan mengembangkan semua potensi yang ada pada diri manusia.⁹⁷ Seligman mengaplikasikan konsep ini dalam teori kebahagiaan terbaru psikologi positif dengan

⁹⁵Viktor E. Frankl, *Man's Search Meaning*, Diterjemahkan oleh Haris Priyatna, Jakarta: Noura Books, 2018, hal. 92-96.

⁹⁶Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosa Kata*, editor Shabuddin, Jakarta: Lentera Hati, 2007, hal. 58-59.

⁹⁷Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan, ...*, hal. 29-30.

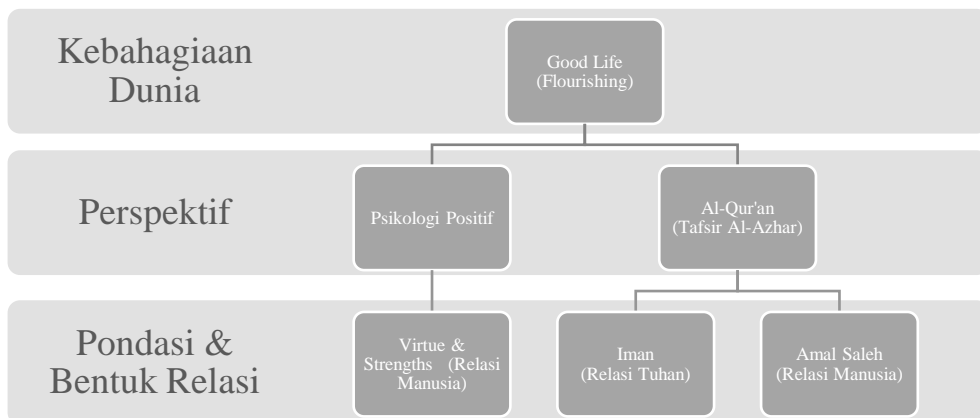
istilah “*flourishing*,” dimana kebahagiaan dimaknai sebagai *well-being* (kesejahteraan).”⁹⁸

Kebahagiaan bukan melulu emosi positif yang sering dikaitkan dengan aliran *hedonisme*⁹⁹ Kebahagiaan menurut Aristoteles terkait erat dengan realiasi atau perwujudan penuh dari kebaikan itu sendiri. Hidup yang merealisasikan kebaikan adalah hidup yang *eudaemonia* (berbahagia). Seligman berpandangan sama, bahwa kebahagiaan yang merealisasikan *virtues* (kebajikan) dalam kehidupan adalah kebahagiaan yang otentik. Kebahagiaan otentik yang dilandasi *eudaemonia*, akan ditandai oleh *flourishing*, yaitu berkembang penuh pribadi seseorang karena telah menjalani hidup yang baik.¹⁰⁰

⁹⁸Dengan berubahnya konsep kebahagiaan otentik dengan tiga unsur (emosi positif, keterlibatan, makna hidup) menjadi kesejahteraan (*well-being*) dengan standar emas pengukuran berupa kemakmuran (*flourishing*). Martin Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*. Diterjemahkan oleh Rudi Atmoko, Bandung: Kaifa, 2013, hal. 31-32

⁹⁹Ada tiga teori etika normatif terkemuka dalam ilmu filsafat yang berkaitan erat dengan upaya pencapaian kebahagiaan, yaitu hedonisme, teori pengembangan diri dan utilitarisme. Ketiga teori ini punya sama-sama berpandangan bahwa tujuan kehidupan manusia adalah kebahagiaan, sehingga prinsip dasar bagi tindakan manusia adalah dalam upayanya untuk menggapai kebahagiaan. Perbedaan antara *hedonisme* dan teori pengembangan diri adalah, *hedonisme* mau mencapai kebahagiaan dengan cara mencari nikmat, sedangkan teori pengembangan diri justru sebaliknya menyangkal bahwa dengan cara itu kebahagiaan dapat tercapai. Kesamaan ketiga teori itu adalah pandangannya terhadap nilai moral tindakan, yaitu ditentukan oleh tujuan yang ingin dicapai dengannya, yaitu suatu tindakan baik kalau mau mengusahakan kebahagiaan dan buruk kalau akan menghalang-halangi kebahagiaan. Franz Magnis-Suseno. *Etika Dasar: Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1987, hal. 113.

¹⁰⁰ Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, hal. 22.



Gambar. IV.4.
Kebahagiaan di Dunia adalah Good Life

Flourishing, sebagai konsep kebahagiaan terbaru psikologi positif sepiantas mirip dengan aktualisasi diri yang merupakan satu konsep *humanistik* (Maslow), meski keduanya terdapat perbedaan, yaitu lebih terukur dibandingkan aktualisasi diri yang bersifat filosofis. Inti dari konsep ini adalah kebahagiaan diraih dengan menjalankan hidup dengan penuh kebajikan (*good life*). Menurut Plato sesuai tujuan manusia mencapai kebahagiaan dengan menjalani hidup yang terbaik, maka manusia berperilaku sesuai dengan yang dilakukan Ilahi.¹⁰¹ Jika mengacu kepada Al-Qur'an, maka kebahagiaan dengan konsep *flourishing* atau *Good Life* lebih bisa disejajarkan dengan konsep Islam yang selalu mengajak manusia untuk mengembangkan potensi diri dan berbuat kebajikan sepanjang hidup di dunia, malahan disuruh berlomba-lomba dalam kebaikan.¹⁰²

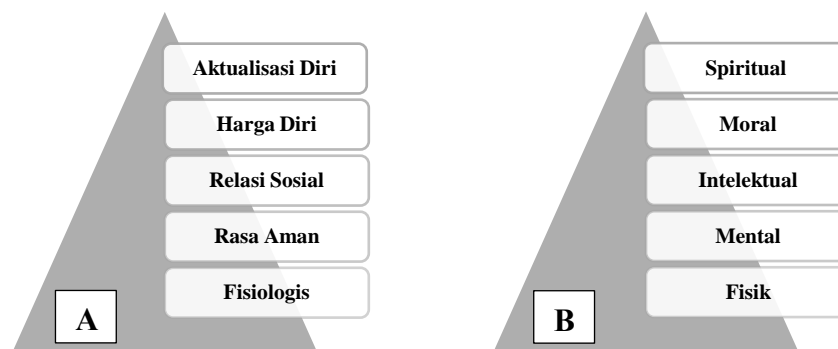
2. Hierarki Kebahagiaan

Psikologi humanistik diakui atau tidak menjadi dasar dari perkembangan psikologi positif. Beberapa konsep psikologi positif ada yang mirip dengan psikologi humanistik, seperti *flourishing*, yang secara sepiantas mirip konsep aktualisasi diri Maslow, meski ada perbedaan besar diantara keduanya, yaitu *flourishing* adalah konsep yang terukur, tidak seperti konsep aktualisasi diri yang lebih filosofis. Berikut ini disajikan perbandingan antara hierarki kebutuhan Maslow dengan hierarki kebahagiaan Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*). Namun

¹⁰¹Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, ..., hal.19.

¹⁰²*fastabiqul khairat* (al-Baqarah/2: 148).

persamaan dari keduanya adalah kebahagiaan tertinggi/utama akan diperoleh apabila manusia mencapai *aktualisasi diri* dan *flourishing*.



Gambar. IV.5.
Hierarki kebutuhan Maslow (A) dan Kebahagiaan dalam *Tafsir al-Azhar* (B)

Abraham Maslow memperkenalkan teori kebutuhan berdasarkan teori motivasi yang telah diperkenalkan sebelumnya. Alasan teori kebutuhan dibuat sebagai hierarki, karena kebutuhan-kebutuhan di tingkat atas bisa menjadi motivasi manusia setelah kebutuhan-kebutuhan di tingkat dasar sudah cukup terpenuhi lebih dulu. Seperti kebutuhan fisiologis sebagai kebutuhan paling mendasar, maka sebelum kebutuhannya tersebut terpenuhi, maka manusia cenderung mengabaikan atau menekan kebutuhan-kebutuhan lainnya.¹⁰³ Demikian juga dengan hierarki kebahagiaan dalam Al-Qur'an juga memakai pendekatan ini, yaitu kebahagiaan tingkat dasar menjadi landasan untuk tingkat bahagia di atasnya.

Jika dilihat dari hierarki kebutuhan Maslow (*physiological needs*) dan kebahagiaan dalam Al-Qur'an, maka kebutuhan fisiologis adalah sama-sama tergolong pada tingkat yang paling mendasar (lihat gambar IV.5) Dengan demikian, baik dari perspektif kebutuhan dan kebahagiaan, maka kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan dan kebahagiaan yang paling dasar yang sama-sama harus terpenuhi terlebih dahulu sebelum naik ke tingkat kebahagiaan/kebutuhan yang lebih tinggi. Meski dalam kehidupan, manusia harus lebih banyak mencari kenikmatan yang bersifat non fisik/material pula seperti

¹⁰³Arti cukup disini bisa berarti relatif, namun yang pasti adalah kebutuhan mempertahankan hidup secara fisik seperti makanan, minuman, tempat berteduh dan kebutuhan dasar manusia lainnya.

kenikmatan/kebahagiaan mental, yang jika dilihat dalam hierarki kebutuhan Maslow yang kedua adalah kebutuhan akan rasa aman (*safety needs*) yang sama-sama berkaitan dengan bidang psikologis, seperti ancaman kriminalitas, perang teroris, kerusuhan, wabah penyakit dan secara kesejahteraan psikologis,¹⁰⁴ yang kesemuanya bisa disebutkan sebagai kebahagiaan secara mental. Dengan demikian sebagaimana kebutuhan fisiologis, maka kebutuhan rasa aman atau psikologis sebagai hierarki tingkat kedua juga menjadi hierarki kebahagiaan tingkat dua.¹⁰⁵

Perbedaan terjadi pada hierarki yang ketiga (*social needs*) dan seterusnya, meski ada juga beberapa hal yang bisa dilihat relasinya. Hierarki kebutuhan Maslow yang ke tiga adalah relasi sosial seperti hubungan manusia dalam komunitasnya, cinta dan tanggung jawab, sementara hierarki kebahagiaan yang ketiga adalah intelektual, seperti membaca, berpikir, belajar dan merenung. Menurut Maslow, setelah kebutuhan dicintai dan memiliki terpenuhi, selanjutnya manusia akan bebas untuk mengejar kebutuhan egonya atas keinginan untuk berprestasi dan memiliki prestise dengan hierarki kebutuhan yang keempat adalah harga diri (*self-esteem needs*), Sementara hierarki kebahagiaan yang keempat adalah moral, yaitu kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

Hierarki kebutuhan Maslow tertinggi adalah aktualisasi diri, yaitu kebutuhan untuk menunjukkan prestasi dan kemampuan diri. Mirip dengan term *flourishing* dalam psikologi positif, pada tahap ini seseorang mengembangkan semaksimal mungkin segala potensi yang dimiliki dan saat mencapainya mendapatkan kebahagiaan tertinggi. Hal yang serupa diperoleh dari kenikmatan saat melaksanakan beribadah, berdo'a, dzikir, dan sedekah yang tergolong kebahagiaan spiritual (ruhani). Apabila dilaksanakan dengan sungguh-sungguh bisa memperoleh kebahagiaan tertinggi yang dicapai akal, yaitu *ma'rifatullah* (mengenal Allah dengan kualitas *haqq al-yaqin*). Inilah adalah hierarki kebahagiaan yang tertinggi, puncak kebahagiaan,

¹⁰⁴Kenikmatan seksual dapat dikategorikan sebagai kenikmatan/kebahagiaan psikologis jika diliputi perasaan cinta, kasih, dan sayang (al-Rum/30:21).

¹⁰⁵Bisa disebut juga kebahagiaan imajiner, karena kebahagiaan tersebut sifatnya lebih abstrak yang bisa ditemukan pada tingkat imajinasi yang dipandang oleh para filosofi muslim sebagai satu indra batin, karena kebahagiaan ini telah beranjak dari kesenangan indrawi pada kebahagiaan mental. Mulyadhi Kartanegara, *Menembus Batas Waktu: Panorama Filsafat Islam, ...*, hal.72.

kenikmatan dan kelezatan, yang diistilahkan Hamka sebagai kebahagiaan sejati atau kebahagiaan utama.¹⁰⁶

3. Aspek Kebahagiaan Afektif dan Kognitif

Topik utama psikologi positif berubah dari konsep kebahagiaan otentik dengan tiga unsur (emosi positif, keterlibatan dan makna hidup) menjadi konsep *well-being* (kesejahteraan), karena Seligman menyadari bahwa pengukuran kebahagiaan bergantung pada perasaan (afeksi) adalah kurang tepat, karena tingkat kepuasan hidup lebih banyak ditentukan oleh seberapa senang perasaan seseorang (70%), bukan seberapa baik menilai hidupnya (30%). Artinya hasil pengukuran bergantung pada perasaan seseorang yang mengakibatkan 50% populasi dunia dengan perasaan positif rendah tergolong sebagai tidak bahagia.¹⁰⁷

Kesenangan (aspek afektif) menjadi salah satu bagian yang tidak terpisahkan dari kebahagiaan. Berbagai macam kesenangan memang dibutuhkan manusia, namun orang yang sedang menikmati kesenangan belum tentu merasakan kebahagiaan. Kesenangan, kegembiraan, dan sukacita pada umumnya berupa perasaan yang singkat dan tidak bertahan lama. Kesenangan maupun kegembiraan dapat diartikan sebagai perasaan yang lebih pendek dari kebahagiaan. Maka dapat diartikan bahwa kesenangan dan kegembiraan merupakan bagian dari kebahagiaan yang bersifat lebih pendek dan semu. Sementara kebahagiaan dirasakan lebih panjang waktunya dan tak terkait dengan momen-momen tertentu.¹⁰⁸

Diener et al (2005) mengungkapkan kebahagiaan terdiri dari aspek afektif dan kognitif. Emosi dan suasana hati tergolong kepada aspek afektif. Sementara kebahagiaan juga terdiri dari aspek kognitif karena itu bisa dipelajari. Sebagai contoh sebuah program latihan "*learned optimism*" yang dilakukan di Amerika Serikat berhasil mengurangi hampir 50% insidensi depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa dalam dua tahun pasca latihan. Keberhasilan ini membuktikan bahwa dengan mengajarkan pada anak-anak dan

¹⁰⁶Zunnun al Misry (w.860) mengatakan bahwa pencapaian *ma'rifat* oleh manusia semata-mata karena rahmat Allah Swt, yakni Allah membuka tabir dari pandangan sufi sehingga mereka bisa menerima cahaya yang dipancarkan Allah. Berbeda dengan Hamka, al Misry menyatakan berbeda dengan ilmu yang diperoleh melalui akal, sedang *ma'rifat* diperoleh melalui *ladunni*. Ahmad Mubarak, *Meraih Bahagia dengan Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Dian Rakyat, 2009, hal. 170.

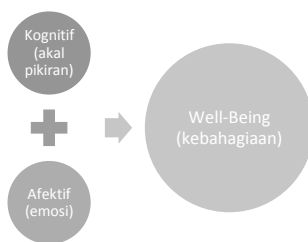
¹⁰⁷Demikian pula dengan individu introvert lebih tidak riang dibandingkan individu ekstrtovert, padahal mungkin saja mereka memiliki makna hidup dan keterlibatan lebih banyak dari yang riang. Martin Seligman, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi*, ..., hal. 30.

¹⁰⁸Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, ..., hal.12.

orang dewasa untuk mengenali pola pikir mereka yang katastrofik (negatif) dan mengubahnya menjadi pikiran-pikiran yang bersifat optimis.¹⁰⁹

Program pelatihan serupa dalam Al-Qur'an disebut belajar dengan partisipasi aktif, yaitu melalui praktik dan latihan efektif seluruh pikiran-pikiran dan kebiasaan-kebiasaan individu agar terbentuk perilaku baru dan kepribadian yang tangguh. Melalui beragam ibadah seperti salat 5 waktu yang mengajarkan kebersihan, ketaatan, keteraturan, kesabaran dan ketekunan, yang berdampak signifikan terhadap ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan bagi seseorang.¹¹⁰

Pada pembahasan tentang hierarki kebahagiaan telah diterangkan, bahwa kebahagiaan puncak, tertinggi dan sejati itu ialah ma'rifatullah (mengenal Allah). Hamka berpendapat bahwa jalan utama untuk mengenal Allah (*ma'rifatullah*) adalah dengan memberdayakan akal. "*Bertambah luas akal, bertambah luaslah hidup, bertambah datanglah bahagia. Bertambah sempit akal, bertambah sempit pula hidup, bertambah datanglah celaka.*"¹¹¹ Oleh karena itu, sejak dini akal harus dibimbing dengan senantiasa belajar untuk menambah ilmu dan memperhalus timbangan akal. Jika timbangan akal bertambah tinggi, maka bertambah tinggi pula martabat seseorang dalam pergaulan hidup dan kebahagiaan akan dapat diraih.¹¹² "*Sesungguhnya bagi orang-orang yang taqwa itu adalah kebahagiaan*" (al-Naba/78:31).



Gambar. IV.6.

Aspek Kebahagiaan menurut Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*) dan Psikologi Positif

¹⁰⁹Optimis adalah tergolong kebahagiaan masa depan disamping harapan, keyakinan dan kepercayaan. Martin Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, ..., hal. 25.

¹¹⁰ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Jiwa*, Cet. 10, Diterjemahkan oleh M. Zaka Al-Farisi dari buku Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi, Bandung: PT Pustaka Setia, 2005, hal. 449-451.

¹¹¹Hamka, *Tasauf Modern*, ..., hal. 16.

¹¹²Akal adalah bagian dari aspek kognitif. Hamka, *Falsafah*, ..., 35-37.

4. Karakteristik Orang Bahagia dalam Al-Qur'an Perspektif *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif

Dalam penelitian ini karakter orang yang berbahagia dalam Al-Qur'an interpretasi *Tafsir al-Azhar* ditunjukkan oleh sembilan ayat yang teringkas dalam 6 kekuatan karakter.¹¹³ Sedangkan dalam psikologi positif terdapat 24 kekuatan karakter (*strengths*) yang teringkas dalam 6 kebajikan (*virtues*). Adapun penjabarannya adalah sebagai berikut:

Table. 4.3.
Karakteristik Orang Bahagia dan Al-Qur'an Perspektif
***Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif**

No	Al-Qur'an	Psikologi Positif (<i>Virtues & Strengths</i>)
1	Amar ma'ruf nahi munkar	Keberanian (Bravery)
2	<i>Kebaikan dan Kemurahan hati</i>	<i>Kemanusiaan (Kindness)</i>
3	Bersyukur	Transendensi (Gratitude)
4	<i>Sabar</i>	<i>Pengendalian Diri (Self-regulation)</i>
5	Berbuat Adil	Keadilan (Fairness)
6	<i>Berfikir Kritis</i>	<i>Kebijaksanaan dan Pengetahuan (Open-Mindedness)</i>

a. Melaksanakan Amar ma'ruf nahi munkar

Pribadi ini dalam psikologi positif tergolong dalam *virtues* (kebajikan) *courage* dengan *strengths* (kekuatan karakter) *bravery* (keberanian). Ciri-ciri pribadi ini adalah menyukai tantangan (*challenge*), pantang menyerah dari berbagai kesukaran maupun penderitaan. Dengan keberaniannya, pribadi ini mampu bertindak tegas untuk menegakkan kebenaran dan menumpas kejahatan. Tak segan untuk melakukan dakwah mengajak manusia ke jalan yang benar dan menjauhi perbuatan buruk. Tentunya perilaku seperti ini bukan hal yang mudah dan membutuhkan kekuatan mental yang mumpuni.

Seorang yang tegar harus mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut. Aristoteles menyebutkan kebajikan (*virtues*) manusia berlaku di tengah dua sikap yang berlawanan. Keberanian adalah sifat tengah antara kenekadan (*sebrono*) dan

¹¹³Peneliti membatasi karakter yang diteliti hanya pada ayat-ayat yang terkait kebahagiaan yang bisa ditemukan penulis. Tentunya dalam Al-Qur'an masih banyak lagi kekuatan karakter lain yang bisa ditemukan dengan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

ketakutan.¹¹⁴ Hude *et al.* berpandangan bahwa dalam Al-Qur'an sifat keberanian diisyaratkan melalui lawan katanya yakni rasa takut, yang berfungsi sebagai pendorong agar manusia berani dalam segala hal, termasuk hal-hal yang beresiko seperti kematian kemiskinan dan kelaparan dan sebagainya.¹¹⁵ Dengan demikian perilaku keberanian tidaklah berdiri sendiri, karena pelaksanaannya diiringi oleh berbagai penderitaan yang tak terduga. Kebajikan jenis ini biasanya mempunyai panutan dari berbagai budaya dan tempat dengan adanya pahlawan-pahlawan yang dibanggakan keberaniannya melawan musuh-musuh yang ada.¹¹⁶ Dalam Al-Qur'an bertebaran kisah-kisah keberanian ataupun kepahlawanan yang bisa sebagai penyemangat bagi umat untuk melawan ketidakadilan yang dialami.

b. Kebaikan dan Kemurahan hati

Kebaikan dan kemurahan hati adalah pribadi yang berhati lapang dan suka menolong Perbuatan baik yang dilakukan ini tanpa meminta imbalan atau pujian serta bukan karena paksaan atau tujuan tertentu. Dilakukan bukan hanya kepada orang yang dikenal namun juga kepada orang asing yang mungkin baru pertama kali ditemui namun dilihat membutuhkan pertolongan. Intinya pribadi ini yang sangat menghargai orang lain. Karakter ini dalam psikologi positif tergolong wisdom kemanusiaan. Kebaikan dan kemurahan hati mencakup keluwesan bergaul dengan orang lain dari segala lapisan masyarakat tanpa membeda-bedakan. Pribadi ini mempunyai empati yang tinggi yang peka terhadap kesulitan orang lain. Nabi Muhammad dan para sahabatnya adalah contoh orang-orang yang mempunyai karakter ini, sehingga wajib ditumbuhkan dan dipelihara oleh setiap muslim agar menjadikan sifat yang menetap.

Kebaikan dan kemurahan hati adalah karakter yang universal yang diajarkan oleh berbagai agama, kepercayaan dan budaya di seluruh dunia yang dipercaya membawa kebahagiaan bagi orang-

¹¹⁴Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan*, Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2017, hal.28

¹¹⁵Rasa takut secara aktif bekerja sebagai mekanisme pertahanan diri seseorang dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, termasuk menjaga kebenaran, sehingga dibutuhkan untuk menghindari atau menyelamatkan diri dari segala resiko yang mengancam. Rasa takut membangkitkan keberanian menghadapi bahaya dengan perhitungan yang tepat. Darwis M. Hude *et al.*, "Fondasi Psikologi Positif Qur'an: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al- Qur'an," dalam jurnal *psikologi Islam Al-Qalb*, Jilid 11 No. 2, Maret 2010, hal. 72.

¹¹⁶Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, ..., hal.187-188.

orang yang memilikinya. Kebaikan dan kemurahan hati ini menghasilkan hubungan baik antara sesama manusia dengan membagi kebahagiaannya itu kepada orang lain. Hubungan baik antar sesama ini juga berdampak pada kemudahan dalam menghadapi berbagai kesulitan dan cobaan kehidupan, hal ini disebabkan oleh kebiasaan untuk saling memudahkan urusan kehidupan maupun saling tolong-menolong dalam kebaikan.

Kemurahan hati identik dengan sikap rela berkorban, meletakkan kepentingan orang lain di atas kepentingan pribadi, empati, pemurah, suka memberi yang akumulasi sikap-sikap positif ini tergambar utuh dalam bentuk kedermawanan yang merupakan symbol kepedulian individu terhadap sesama yang terkait langsung dengan kebajikan karena dilakukan dengan ikhlas, tanpa pamrih hanya berharap balasan dari Allah Swt semata (al-Baqarah/2:177, Ali Imran/3: 92).¹¹⁷

c. Bersyukur

Setiap orang pasti sudah pernah bertindak bersyukur yang dirasa sebagai pengalaman positif yang pernah dialami menyikapi satu peristiwa yang sifatnya membahagiakan dan menyenangkan. Namun tak banyak yang mampu untuk bersyukur dalam segala peristiwa, baik yang bersifat menggembirakan maupun menyengsarakan. Sedangkan untuk pribadi dengan karakter bersyukur (*grateful personality*), perilaku bersyukur yang dilakukan bukan merupakan emosi sesaat, namun sudah menjelma menjadi kebiasaan seseorang yang bersifat menetap. Menjadi bagian kepribadiannya dan mendorong moralnya untuk selalu bersyukur terhadap seluruh peristiwa yang terjadi. baik itu berupa kesenangan maupun kesusahan.¹¹⁸ Mereka menjadikan rasa bersyukur sebagai salah satu nilai yang memandu hidupnya.

Penelitian Robert A. Emmons (2002), seorang profesor dan pakar peneliti tentang gratitude menyatakan bahwa bersyukur (*gratitude*) secara ilmiah memiliki efek-efek yang sangat positif, baik untuk kesehatan mental, kesehatan fisik, maupun relasi sosial. Dan pada umumnya orang-orang memandang *grateful personality* sebagai orang yang suka membantu, lebih religius, lebih ekstrovert dan lebih mudah bersosialisasi.¹¹⁹ Individu dengan kekuatan ini

¹¹⁷Darwis M. Hude *et al*, "Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al- Qur'an", ..., hal. 73.

¹¹⁸Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016, hal. 77-78.

¹¹⁹Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 79.

menghargai kehidupan dan merasa kehadiran orang lain dalam hidup.

Seligman sendiri tidak menafikan bahwa syukur yang dipersembahkan kepada Tuhan sebagai bagian terpenting dari fitur transenden, karena mereka berpandangan rasa syukur tersebut memberi pengaruh positif bagi kebajikan dan kesejahteraan. Sementara dalam Al-Qur'an teks-teks tentang syukur didominasi oleh anjuran bersyukur pada Zat yang memiliki sifat *Syakur* sebagai puncak rasa syukur dan titik sentral rasa terima kasih manusia kepada manusia lainnya. Sehingga bersyukur kepada kebaikan orang merupakan bentuk rasa syukur kepada Allah Swt yang menjadi puncak rasa syukur, sesuai dengan hadis riwayat Abu Hurairah yang menyatakan: “*Siapa yang tidak berterima kasih kepada manusia, sesungguhnya ia tidak bersyukur kepada Allah Swt*” (Al-Tirmidziy).¹²⁰

Sedangkan dalam psikologi positif, bersyukur tidak hanya terkait dengan yang Maha Kuasa atau Tuhan, tetapi juga kepada lingkungan seperti orang-orang yang mungkin telah membantu atau, berjasa atau punya peran dalam hidup seseorang. Karakter bersyukur tergolong kepada kebajikan (*virtues*) transendensi yang artinya kekuatan, meski orang biasa menyebutkan sebagai spiritualitas. Yang dimaksud transendensi disini adalah kekuatan emosi yang menjangkau keluar diri untuk menghubungkan manusia ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen, yaitu kepada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan atau alam semesta.¹²¹ Dengan demikian, semakin besar manusia bersyukur kepada Allah Swt, maka karunia yang dilimpahkan semakin banyak pula (al-Ibrahim/14:7).

d. Sabar

Hidup menghadirkan banyak kesulitan, termasuk yang berkaitan dengan kepribadian, keluarga, atau kesehatan seseorang. Dalam beberapa situasi, hal itu ditentukan oleh pengetahuan dan

¹²⁰Term bersyukur berikut derivasinya disebutkan dalam Al-Qur'an sebanyak 75 kali, sedangkan perintah bersyukur dengan *fi'il amr* sebanyak tujuh kali dalam surah al-Baqarah/2: 152, 172; al-Nahl/16: 114; al-Ankabut/29: 17, al-Luqman/31: 12, 14; al-Saba'/34: 15). Semua ayat ini adalah perintah untuk berterima kasih kepada Allah, dan salah satunya berisi perintah untuk berterima kasih kepada kedua orang tua, didahului dengan perintah untuk berterima kasih kepada Allah: “ Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu, hanya kepada Aku lah kamu akan kembali.” Darwis M. Hude *et al*, “Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al- Qur'an,” ..., hal. 79.

¹²¹Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, ..., hal.198-199.

pendekatan seseorang terhadap tantangan hidup. Secara mental, individu yang dapat menanggulangnya, bukan berarti kehidupan yang membawanya kemana, namun justru ke arah mana individu tersebut membimbing dirinya sendiri dan meresponnya. Karakter ini dikenal sebagai karakter pengelolaan diri dalam kebajikan (*virtues*) *temperance* (pengendalian diri), yaitu kemampuan untuk menguasai perasaannya dan emosinya menghadapi keadaan dan situasi apapun.

Sabar adalah inti pengendalian diri manusia dalam menahan nafsu, keinginan dan dorongan pada saat yang tepat. Tidak sekedar mengerti bahwa misalnya sabar itu baik, namun juga bisa mengaplikasikan menjadi satu tindakan nyata. Seandainya ditimpa kesengsaraan, mampukah orang tersebut untuk bersikap sabar sebagai salah satu pengendalian diri? Atau mengelola emosi agar tidak menjadi negatif dan tetap tenang saat musibah menimpa? Pengendalian diri dengan bertindak sabar bagi seorang muslim adalah kebajikan (*wisdom*) utama, karena mayoritas tindakan manusia dalam kehidupan haruslah dikelola dengan baik khususnya dengan masalah emosi. Secara psikologis sabar mengajarkan seseorang untuk memiliki kemauan, keberanian, keuletan, ketekunan dan pantang menyerah dalam meraih hal-hal baik. Disamping itu, sabar adalah salah satu pokok utama dalam kebahagiaan, bukan hanya dalam psikologi positif, demikian pula dalam Al-Qur'an juga diuraikan keutamaan dari sifat sabar yang harus diperkuat dan ditingkatkan agar diperoleh kebahagiaan. (Ali-Imran/3:200).

e. Berbuat Adil

Pribadi yang tidak membiarkan perasaannya mempengaruhi keputusannya. Dalam keadaan apapun mereka selalu berbuat adil tanpa membedakan apakah itu orang terdekatnya maupun orang yang tidak dikenal. Kesetaraan tanpa membedakan suku, agama, ras, golongan ataupun status sosial dan pendidikan. Memberi kesempatan yang serupa bagi setiap orang. Dalam psikologi positif karakter ini tergolong ke dalam *virtues* keadilan dimana pribadi ini percaya jika prasangka pribadi tak boleh dihadirkan saat memutuskan satu perkara antar anggota masyarakat. Kesejahteraan orang lain harus dilihat setara dengan kesejahteraan diri sendiri.¹²²

Komitmen terhadap kesetaraan atau keadilan dalam kaitannya dengan kebajikan dijelaskan dalam surah al-Nisa/4: 127 melalui term *qisth*, yaitu "...Dan (Allah menyuruh kamu) supaya kamu

¹²²Martin Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, ..., hal. 193.

mengurus anak-anak yatim secara adil (al-qisth), dan kebajikan apa saja yang kamu kerjakan, maka sesungguhnya Allah adalah Maha Mengetahuinya.” Keadilan adalah bagian dari kebajikan yang tidak bisa dipisahkan. Pembicaraan Al-Qur’an mengenai *al-qisth* umumnya berkenaan dengan jaminan terpenuhinya hak individu dan masyarakat secara proporsional.¹²³

Berbuat adil tergolong *virtues* keadilan (*justice*), dimana kekuatan (*strengths*) muncul dalam aktivitas bermasyarakat. Bagaimana seseorang berhubungan antar sesama dan dengan kelompok seperti keluarga, komunitas, bangsa dan dunia. Berbuat adil disini terkait paham kesetaraan, yang memandang manusia derajatnya setingkat tanpa membedakan suku, agama, ras dan atribut lainnya. Kebahagiaan diraih dengan mengembangkan keterlibatan dalam masyarakat, bukan dengan sikap egois, melainkan komitmen pada komunitas dan bertanggung jawab atas kemajuan masyarakat.¹²⁴ Kekuatan ini sangat relevan bagi seorang Muslim, karena berbuat adil adalah pokok dari perilaku manusia untuk berhubungan dengan manusia lainnya. Dan hal itu tertuang dalam Al-Qur’an surah al-Maidah/5:8, yaitu: “*Berlaku adillah, karena adil lebih dekat dengan taqwa.*”¹²⁵

f. Berfikir Kritis

Pribadi yang berfikir seksama dan mengamati semua sisi sehingga tidak tergesa-gesa mengambil kesimpulan. Dilakukan berbagai pertimbangan dengan menyaring informasi secara obyektif dan rasional demi kebaikan diri sendiri dan orang lain. Berpikir kritis orientasinya pada kenyataan yang bersandar pada bukti yang kuat sehingga tak mudah terpukau oleh hal-hal yang tidak sesuai dengan alam pikirannya. Dalam Bahasa Inggris, kata manusia

¹²³Secara etimologi *al-qisth* bermakna membagi (*al-nashib*) rata/seimbang, dengan turunannya *al-iqsath* yang berarti memberikan sesuai haknya (al-Asfahani, 1977) dengan proporsional. Kesetaraan *al-qisth* ini dalam konteks sosial seperti penegakan hukum (Ali Imran/3:18), sosial ekonomi (al-Baqarah/2: 282), mengayomi kaum lemah/yatim (Al-Nisa/4: 3) dan hubungan sosial dengan non-muslim (al-Mumtahanah/62: 8). Tujuannya untuk melindungi dari kerentanan terjadinya kecurangan, kezaliman dan runtuhnya tatanan hidup masyarakat. Darwis M. Hude *et al*, “Fondasi Psikologi Positif Qur’ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al- Qur’an,” ..., hal.

¹²⁴Aristoteles berpendapat manusia adalah makhluk sosial (*zoon politikon*). Sehingga untuk meraih kebahagiaannya tidak membuat manusia egois, karena kebahagiaan justru diperoleh dari keterlibatan manusia dengan masyarakat. Franz Magnis Suseno, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2009, hal. 51.

¹²⁵Hamka, *Tafsir al-Azhar*; Jakarta: Penerbit PT Pustaka Panjimas, 1984, Juz VI, hal. 155-157.

disepadankan dengan kata *man* dan *human*;¹²⁶ Quraish Shihab menunjukkan 3 kata yang digunakan Al-Qur'an dalam menyebut manusia, yaitu *basyar*, *insan* dan *nas*.¹²⁷ Dalam konteks Bahasa Indonesia, manusia diartikan sebagai makhluk yang berakal budi atau mampu menguasai makhluk lainnya.¹²⁸

Dalam Al-Qur'an term akal tidak pernah ditemukan dalam bentuk kata benda, tetapi selalu dalam bentuk kata kerja. Informasi tentang fungsionalisasi dari akal berikut aktivitas dapat dikategorikan sebagai bentuk dari aktualisasi potensi kecerdasan manusia seperti *nazhara* yang berarti berfikir, merenungkan, menganalisis (= menalar) dalam surah al-Gasyiyah/88: 17-20; *tadabbaru*, *tafakkara* dan *tazakkara* (merenung, berfikir, mengingat atau mempelajari suatu obyek) seperti surah Sad/38: 29, Muhammad/47: 24, al-Nahl/16:17, 69; al-An'am/6: 80, 152; Yunus/10:3. Akal bukan hanya sekedar memproses informasi menjadi ilmu pengetahuan, tetapi juga berfungsi memberi dorongan moral dan spiritual kepada pemiliknya untuk melakukan kebaikan dan menghindari keburukan. Sehingga orang yang enggan mengaktualisasikan dengan baik dianggap tidak mensyukuri nikmat Allah Swt.¹²⁹

Pemikiran kritis tergolong kebajikan (*virtues*) kearifan dan pengetahuan, yaitu mulai dari kekuatan karakter yang paling dasar pengetahuan dan keingintahuan sampai yang paling tinggi. Sementara untuk mampu melakukan pemikiran kritis, menurut Aristoteles dibutuhkan logika sebagai kerangka atau peralatan teknis (*organon*), agar penalaran berjalan dengan tepat. Logika atau berfikir kritis ini diperlukan dalam perkembangan ilmu, baik ilmu pengetahuan praktis, produktif ataupun teoritis.¹³⁰ Pemikiran kritis (berfikir kritis) diperlukan dalam *problem solving* (pemecahan masalah).¹³¹ Pentingnya akal yang difungsikan (akal pikiran/berfikir

¹²⁶John Echols dan Hassan Syadili, *Kamus Bahasa Inggris-Indonesia*, Jakarta: PT Gramedia, 2000, hal.132.

¹²⁷Anwar Sutoyo, *Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015, hal.35.

¹²⁸KBBI Daring diakses tgl 10 Februari 2023 pk 16.34 <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/manusia>

¹²⁹Darwis Hude, *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema, ...*, hal.83-85.

¹³⁰Logika merupakan sumbangan Aristoteles yang paling berarti terhadap perkembangan dunia ilmiah di negara barat. Simonetrus L. Tjahyadi, *Petualangan Intelektual*, Yogyakarta: PT Kanisius, 2004, hal. 64.

¹³¹Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020, hal.199

kritis) sesuai dengan ucapan filosof terkenal Rene Descartes yang terkenal, ‘cogito ergo sum’ (saya berpikir maka saya ada), sehingga keberadaan manusia ditentukan oleh fungsionalisasi akal pikirannya.

Dalam Al-Qur’an orang yang mampu berfikir kritis disebut “*Ulul Albaab*”¹³² yang disebutkan sebanyak 16 kali. Bahkan dalam surah al-Zariyat/51:21 Allah mempertanyakan orang yang tidak mau berfikir dan merenungi dirinya: *Begitu juga ada tanda-tanda kebesaran-Nya pada dirimu sendiri. Maka, apakah kamu tidak memperhatikan?*¹³³

Dari uraian terlihat bahwa karakteristik orang bahagia dalam Al-Qur’an tidak berbeda dengan karakteristik orang-orang bahagia psikologi positif. Penelitian ini hanya mengambil contoh 6 *strengths* (sifat) dari 6 *virtues* (wisdom) yang berbeda, namun secara garis besar dapat ditarik kesimpulan disini bahwa karakteristik orang-orang yang bahagia lebih terkait dengan sisi rohani (psikologis), bukan secara material (fisik).

5. Upaya memperoleh Kebahagiaan dalam Al-Qur’an (*Tafsir al-Azhar*)

Setiap manusia normal pasti memimpikan kebahagiaan, kecuali mungkin mereka yang sudah putus asa dalam kehidupannya. Kebahagiaan ada yang bersifat hakiki, *ultimate*, dan berjangka panjang (di akhirat), serta ada pula yang bersifat praktis, perifer, dan berjangka pendek (di dunia saja). Yang dicari manusia adalah kebahagiaan yang hakiki, sejati, dan tak tergoyahkan. Yang dicari manusia bukan sekedar kesenangan atau kenyamanan-kenyamanan hidup.¹³⁴

¹³²Berpikir kritis (*Ulul Albaab*) bisa diartikan bahwa seorang muslim menempatkan Allah, Rasul, dan Islam di dalam hati terdalamnya.

¹³³Ahmad Mubarak, *Meraih Bahagia dengan Tasawuf*, Jakarta: Penerbit Dian Rakyat, 2010, hal. 47

¹³⁴Erbe Sentanu, *Quantum Ikhlas*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015, hal 51.



Gambar. IV.7.
Upaya Meraih Kebahagiaan menurut *Tafsir al-Azhar* dan Psikologi Positif

Keadaan bahagia atau *flourishing* ditentukan oleh lima unsur, yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan (*engagement*), hubungan positif (*positive relationship*), makna (*meaning*), dan prestasi (*accomplishment*), dimana emosi positif dan kepuasan hidup yang bersifat subjektif dilebur jadi satu faktor dengan istilah emosi positif. Seperti yang telah diketahui rumus awal kebahagiaan (*Happiness*) adalah $H = S + C + V$, dimana faktor S (batas rentang kebahagiaan) yang ditentukan faktor genetik dan C (lingkungan) faktor lingkungan yang bisa berubah sewaktu-waktu diabaikan, maka hal yang perlu diperhatikan adalah faktor V, yang mana faktor tersebut ditentukan oleh pilihan-pilihan pribadi seseorang dan menjadi penentu dalam kebahagiaan seseorang. Sehingga rumus kebahagiaan psikologi positif adalah $V = P + E + R + M + A$.¹³⁵

Kelima unsur di atas masing-masing memperlihatkan sisi yang berbeda dari hidup bahagia, yaitu hidup yang *eudaemonia*, dimana masing-masing memberikan kontribusi yang unik bagi pencapaian kebahagiaan. Dan setiap unsur mempunyai keterkaitan yang sangat kuat. Secara bersama-sama mereka menggambarkan kualitas hidup yang dijalani seseorang, apakah sudah semakin *eudaemonia* ataukah sebaliknya. Saat kelima unsur ini menunjukkan perkembangan yang baik, saat itulah dapat dikatakan bahwa seseorang telah menunjukkan

¹³⁵Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan*, ..., hal. 41.

flourishing dalam hidupnya yang menandakan bahwa hidup yang dijalannya telah *eudaemonic*.¹³⁶

Rumus kebahagiaan perspektif psikologi positif kemudian peneliti coba terapkan untuk rumus kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* yang disusun dari lima unsur kebahagiaan menurut Hamka (*Tafsir al-Azhar*). Kemudian dimasukkan menjadi rumus kebahagiaan perspektif *Tafsir Al-azhar* yang terdiri dari Pengendalian Nafsu (P), Ikhlas dan Niat (I), Relasi Sosial dan Masyarakat (R), Mentalitas Agama (A) dan Sehat Badan dan Jiwa (S). Sehingga rumus kebahagiaannya adalah $V = P + I + R + A + S$. Dimana kelima unsur tersebut juga memiliki keterkaitan yang kuat dan bersama-sama unsur-unsur yang berintikan ajaran Agama Islam, yaitu iman dan amal saleh yang tercantum dalam Al-Qur'an bisa menggambarkan kualitas seseorang muslim apakah semakin bertambah baik atau sebaliknya. Selain itu juga jalan untuk sampai kepada tujuannya, yaitu *ma'rifatullah*.¹³⁷

Dari penjabaran tentang term kebahagiaan, karakteristik orang bahagia dan upaya mencari kebahagiaan, maka dapat dianalisa persamaan dan perbedaan antara kebahagiaan menurut Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*) dan Psikologi Positif yang dirangkum dalam tabel sebagai berikut:

Table. 4.4. Perbandingan Term Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an (*Tafsir al-Azhar*) dan Psikologi Positif (*Flourishing*)

Term	Persamaan	Perbedaan
Al-Qur'an (Tafsir Al-Azhar) أفّاح	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kebahagiaan adalah tujuan hidup manusia yang bersifat kekal dan universal, berbeda dengan kesenangan yang bersifat dangkal dan sementara. 2. Kebahagiaan adalah pilihan 3. Kebahagiaan di dunia 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dimensi kebahagiaan dunia dan akhirat 2. Kebahagiaan dari hasil usaha (akal manusia) dan petunjuk Allah (<i>ilham</i>) 3. Hierarki kebahagiaan tertinggi spiritual (معرفة الله) 4. Kebahagiaan diperoleh

¹³⁶Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Santifik Menuju Kebahagiaan, ...*, hal. 41-42.

¹³⁷Penjelasan bisa dilihat pada Bab IV.B.5.

	<p>adalah menjalani kehidupan yang baik (<i>good life</i>)</p> <p>4. Aspek kebahagiaan meliputi afektif (perasaan) dan kognitif (akal pikiran)</p> <p>5. Karakter orang bahagia ada enam <i>virtues</i></p>	<p>dari relasinya dengan manusia/masyarakat (حبل من الناس) dan Tuhan (Allah) (حبل من الله)</p> <p>5. Rumus Kebahagiaan: $V = P + I + R + A + S$</p> <p>V = Voluntary Activity (Aktifitas / Perilaku)</p> <p>P = Pengendalian emosi I = Ikhlas R = Relasi sosial A = mentalitas Agama S = Sehat fisik dan jiwa</p>
<p>Psikologi Positif (<i>Flourishing</i>)</p>		<p>1. Dimensi kebahagiaan di dunia</p> <p>2. Kebahagiaan hasil usaha (akal manusia)</p> <p>3. Hierarki kebahagiaan tertinggi <i>moral</i></p> <p>4. Kebahagiaan diperoleh dari relasinya dengan manusia (حبل من الناس)</p> <p>5. Rumus Kebahagiaan: $V = P + E + R + M + A$</p> <p>V= Voluntary activity (Aktifitas/Perilaku)</p> <p>P= Postive emotion E = Engagement R = Relation M = Meaningful Life A = Accomplishment</p>

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Peneliti membuat beberapa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian tentang konsep kebahagiaan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif dengan pendekatan integratif interkonektif, yaitu memadukan wahyu Tuhan dan temuan manusia.

1. Term kebahagiaan dalam psikologi positif yang relevan dalam penelitian ini adalah *flourishing*, yang berarti mengembangkan potensi diri dalam kehidupannya di dalam masyarakat. Sedangkan menurut *Tafsir Al-Azhar* term yang menggambarkan kebahagiaan sejati dunia dan akhirat ialah افلاح (*al- falāḥ*), yang artinya kebahagiaan yang diperoleh dari upaya manusia menanam kebaikan (beriman dan beramal saleh) di masyarakat (relasi manusia), yang kemudian secara bersungguh-sungguh mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki untuk mendekati Tuhan dan melaksanakan perintahNya, hingga memperoleh hasil usaha (kemenangan) berupa rida Allah dan surga *jannatun na'im*. Sebagaimana petani yang menanam padinya (disebut *falāḥ*), setelah bersusah payah bekerja dengan sebaiknya merawat dan memelihara sawahnya serta tak lupa memohon rahmat Allah Swt, akhirnya mendapatkan hasil panen yang baik dan berlipat ganda.
2. Ada enam karakteristik orang bahagia perspektif *Tafsir al-Azhar* yang diidentifikasi dengan enam *virtues* dalam konsep psikologi positif, yaitu, melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar tergolong *virtues*

keberanian (*courage*), kebaikan dan kemurahan hati tergolong *virtues* kemanusiaan (*humanity*), bersyukur tergolong *virtues* transendensi (*transcendence*), sabar (self-regulation) tergolong *virtues* pengendalian diri (*temperance*) dan berbuat adil adalah *virtues* keadilan (*justice*).

Kebahagiaan diperoleh setelah manusia berupaya menjalani menjalani kehidupan yang baik di dunia (*good life*), yaitu dengan mengembangkan potensi diri dalam relasinya dengan masyarakat (*hablum minnas*) dan Tuhan (*hablum minnallah*) yang dijabarkan dengan pelaksanaan lima unsur kebahagiaan, seperti pengendalian hawa nafsu, ikhlas, relasi sosial, mentalitas agama dan sehat badan serta jiwa dari perspektif Tafsir al-Azhar. Sementara dari perspektif psikologi positif ada lima unsur juga yaitu emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan atau keterikatan terhadap perilaku (*engagement*), hubungan antar individu (*relation*), makna hidup (*meaningful life*) dan prestasi (*accomplishment*).

B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan kreatif tentang konsep kebahagiaan psikologi positif yang diintegrasikan dengan Al-Qur'an, agar dihasilkan konsep kebahagiaan Islam (*well-being Islam*) dengan pengukuran yang bersifat empiris serta panduan teknis penerapan yang aplikatif sehingga bisa digunakan oleh psikolog, pendidik, pendakwah dan masyarakat umum.
2. Perlu dilakukan seminar dan pelatihan-pelatihan untuk psikolog, pendakwah, dan pendidik dan masyarakat umum agar memahami pentingnya mempelajari konsep kebahagiaan Islam (*well-being Islami*) dan panduan teknis penerapannya, sebagai pondasi untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki di dunia dan akhirat, serta meminimalisir diri dari pengaruh kapitalisme yang hanya berorientasi kepada pengejaran kebahagiaan duniawi.
3. Dengan adanya konsep kebahagiaan Islami (*well-being Islam*) dan panduan teknis penerapannya, yang dilanjutkan dengan seminar dan pelatihan-pelatihan kepada para psikolog, pendidik dan pendakwah, diharapkan klien, peserta didik dan masyarakat umum menemukan kebahagiaan hakiki sebagai tujuan hidup manusia di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Baqi, Muhammad Fuad. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Matba'ah Dar al-Kutub al-Misriyah, 1364 H.
- Abdullah, M. Amin *et al.* *Menyatukan Kembali Ilmu-ilmu Agama dan Umum*. Yogyakarta: Sunan Kalijaga Press, 2003.
- , *Islamic Studies di Perguruan Tinggi: Pendekatan Integratif-interkoneksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- , *Islamic Studies: Dalam Paradigma Integrasi-Interkoneksi (Sebuah Antologi)*. Yogyakarta: Penerbit Suka Press, 2007.
- , *Studi Agama: Normatif atau Historitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.
- Abdullah, Mudhofir. *Mukjizat Tafakkur: Cara Sukses Merengkuh Kebahagiaan dan Puncak Spiritualitas*. Yogyakarta: Penerbit Teras, 2012.
- Abdullah, Taufik. "School and Politics: The Kaum Muda Movement in West Sumatra (1927-1933)" dalam *Monograph Series Cornell Modern Indonesia Project Southeast Asia Program*. Ithaca: Cornell University, 1971.

- Abidin, Zainal. *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Melalui Filsafat*. Jakarta: PT Rosdakarya, 2009.
- Ahmadi dan Widodo S. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1991.
- Alfian, M. Alfian. *Hamka dan Bahagia: Reaktualisasi Tasawuf Modern di Zaman Kita*. Bekasi: PT Penjuru Ilmu Sehati, 2014.
- Alviyah, Aviv. "Metode Penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir al-Azhar*" dalam *Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol.15 No. 1, Januari 2016.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2008.
- Ancok, D. dan Fuad Nashori Suroso. *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema. Psikologis," dalam *Jurnal at-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 2 No. 2, 2019.
- Anielski, Mark. *The Economics of Happiness*, Gabriola Island: New Society Publishers, 2007.
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an". *Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora* Vol. 7 No. 2, 2020.
- , "Karakteristik Orang-Orang yang Meraih al- *falāḥ* dalam Al-Qur'an." *Tesis*. UIN Sunan Ampel Surabaya, 2017.
- Ardani, Tristiadi Ardi dan Istiqomah. *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2020.
- Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness*. 2nd Ed. New York: Routledge, 2009.
- Arif, Imam Setiadi. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Arifin, Bambang Samsul. *Psikologi Kepribadian Islam*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2018.

- Arkoff, A. *Psychology and Personal Growth*. Boston: Allyn and Bacon, 1975.
- Arroisi, Jarman. “Bahagia dalam Perspektif Al-Ghazali,” dalam *jurnal Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*, Vol. 17 No.1 Maret 2019.
- Āsyūr, Muḥammad Thāhir Ibn. *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*, Juz.I cet. 1. Beirut: Muassasah al-Tāriḥ al-Arabi, 2000.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq. “Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M: Satu Analisis Ringkas,” dalam *Jurnal Peradaban*, Vol. 12 No. 11, 2019.
- Al-Bagawī. *Tafsīr Ma’ālim al-Tanzīl*. juz V cet. 4. t.kp: Dar Thaybah, 1997.
- Al-Bagdādi, Alā al-Dīn ‘Alī Ibn Muḥammad Ibn Ibrāhim (al-Khāzin), *Lubāb al-Ta’wīl fī Ma’ānī al-Tanzīl*, Vol. III. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1415 H.
- Bagir, Haidar. *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Jakarta: Noura Books, 2019.
- , *Buku Saku Filsafat Islam*. Bandung: Penerbit Mizan, 2006.
- Baharuddin. *Paradigma Psikologi Islam: Studi Tentang Elemen Psikologi Dari Al-Qur’an*. Cet. II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Al-Bāqī, Muḥammad Fu’ad ‘Abd. *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfazh al-Qur’an*, Kairo: Dār al-Hadīts, 1996.
- Baidan, Nasruddin. *Metodologi Penafsiran Al Qur’an*. Jakarta: Pustaka Pelajar, 1988.
- Bastaman, H.D. *Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers, 2007.
- , *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Bertens, K. *Ringkasan Sejarah Filsafat*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1975.

- Bisri, Adib dan Munawir. *Kamus Bahasa Arab al-Bisri*. Surabaya: Pustaka Progressif, 1999.
- Bisri, Mustofa. *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us Sa'ūdah Imam Ghazali*. Jakarta: PT QAF Media Kreativa, 2020.
- . *Metode Tasawuf al-Ghazaly*. Surabaya: al-Miftah, 2007
- Biswas-Diener, R., & Dean. B. *Positive psychology coaching: Putting the science of hapiness to work for your clients*. New Jersey: John Wiley & Sons, 2007.
- . *Hapiness: Unlocking the Mysteries of Psychology Wealth*. Maiden: Blackwell Publishing, 2008.
- Bono, Giacomo *et al.* "Gratitude in Practice and The Practice of Gratitude," dalam P. Alex Linley and Stephen Joseph (Ed), *Positive Psychology in Practice*. USA: John Wiley & Sons, 2004.
- Al-Bukhâri. *Shohîh Al-Bukhâri*. juz 2 Cet. 5. Beirût: Dâr Ibnu Katsîr, 1993.
- Cahyono, Bowo dan Lestari, Sri. "Psikologi Al-Qur'an," dalam *Jurnal Ilmiah Spiritualis*, Vol.7 No. 1, Maret 2021.
- Carr, A. *Positive Psychology: The Science of Hapiness and Human Strengths*. New York: Bruner-Roudledge, 2004.
- Carr, E.G. "The Expanding Vision of Positive Behavior Support: Research Perspectives on Hapiness, Helpfulness, Hopefulness" in *Journal of Positive Behavior Interventions*, Vol. 9 No. 1, 2007
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2008.
- Chirzin, Muhammad. *Jihad Menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilali Al-Qur'an*. Jakarta: Era Intermedia, 2001.
- Cohen, Adam B. dan Kathryn A. Johnson. "The Relation between Religion and Well-Being," dalam *journal of Applied Research Quality Life*, Vol. 12 No. 3, 2017.

- Compton, C. William dan Edward Hoffman. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. 3rd Ed. Los Angeles: Sage, 2020.
- Connolly, Peter. *Aneka Pendekatan Studi Agama*. Diterjemahkan dari The Study of Religion oleh Imam Khoiri. Yogyakarta: LKiS Group, 2011.
- Cornell, Vincent J. "Applying the Lessons: Ideals Versus Realities of Happiness from Medieval Islam to Founding Fathers", dalam *Journal of Law and Religion*, Vol.29 No.1, 2014.
- Daradjat, Z. *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1994.
- . *Kebahagiaan*. Jakarta: CV Ruhama, 1988.
- Daudy, Ahmad. *Kuliah Filsafat Islam*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 1992.
- Daulay, Nurussakīnah. *Pengantar Psikologi Dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi*. Jakarta: Prenada Media Group, 2014.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan Terjemah*. Jakarta: Depag RI, 2000.
- Diener, E. *et al.* "Subjective *well-being*: three decades of progress," dalam *Psychological Bulletin*. Vol. 125 No. 2 1999.
- . *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. dalam C.R. Synder and S.J. Lopez, Handbook of Positive Psychology, NewYork: Oxford University Press, 2019.
- Diener, Robert Biswar dan Bean Dean, *Positive Psychology Coaching*, New Jersey: John Willey and Sons, 2007.
- Al-Dhahabi, Muhammad Husein. *Al-Tafsir Wa al-Mufasssirun*. Kairo: Dar al-Maktub al-Haditsah, 1976.
- Djumhana, Hanna. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1995.
- Duckworth, Angela Lee *et al.* "Positive psychology in clinical practice" dalam *jurnal Annual Review Clinical Psychology*, Vol. 1, 2005.

- Echols, John dan Hassan Syadili. *Kamus Bahasa Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia, 2000.
- Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan*. Yogyakarta: Penerbit DePublish, 2017.
- Ensiklopedia Indonesia. Cet. I Vol. II. Jakarta: PT. Ichtiar Baru van Hoeve, 1990.
- Fachruddin. *Ensiklopedia Al-Qur'an*-Jilid 1. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1992.
- Faiz, Fakhruddin. *Hermeneutika Qur'ani: Antara Teks, Konteks, dan Kontekstualisasi, Melacak Hermeneutika Tafsir al-Azhar dan Tafsir al-Manar*. Yogyakarta: Qolam, 2002.
- Fajriyah, Nurul. "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al Qur'an." *Thesis*. Surabaya: IAIN Sunan Ampel, 1999.
- Fajriah, Siti *et.al.* *Al-falāḥ* dan *al-Faraḥ*: Studi Ma'anil Qur'an dan Tafsir Tematik dalam *Tafsir al-Azhar*, dalam *Jurnal Diya al-Afkar*, Vol.4 No. 02, Desember 2016.
- Fakhry, Majid. *Sejarah Filsafat Islam*. Diterjemahkan dari *A History of Islamic Philosophy* oleh Mulyadhi Kartanegara. Jakarta: Pustaka Jaya, 1986.
- Al-Farmawi, Abd al-Hayy. *Al Bidayah fi al Tafsir al Maudhu'i: Dirasah Manhajiyyah Maudhu'iyyah*. Kairo: Al Hadrah al 'Arabiyah, 1977.
- Federspiel, Howrd M. *Kajian Al-Qur'an di Indonesia: dari Mahmud Yunus Hingga Quraish Shihab*. Bandung: Penerbit Mizan, 1996.
- Franken, R.E. *Human Motivation*. Belmont: Wadsworth, 2002.
- Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning*. Diterjemahkan oleh Haris Priyatna dari buku *Man's Search of Meaning*. Bandung: Penerbit Noura, 2018.
- Franklin, Samuel S. *The Psychology of Happiness: A Good Human Life*. New York: Cambridge University Press, 2010.

- Fridayanti. Religiositas, "Spiritualitas dalam Kajian Psikologi dan Urgensi Perumusan Religiusitas Islam," dalam jurnal *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Juni 2015.
- Froh, Jeffrey J *et al.* "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective *well-being*," dalam *Journal of school psychology*, Vol. 46 No. 2, 2008.
- Fuad, Muskinul. "Psikologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Kebahagiaan)." *Laporan Penelitian*. Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2016.
- , "Psikologi Kebahagiaan Manusia", dalam *Jurnal Komunika*, Vol. 9 No. 1, Januari - Juni 2015.
- Gable, Shelly L. & Jonathan Haidt, "What (and why) is positive psychology?" dalam jurnal *Review of General Psychology*, Vol. 9 No. 2, 2005.
- Garcia, Hector & Miralles, F. *Ikigai: Rahasia Hidup Bahagia dan Panjang Umur Orang Jepang*. Diterjemahkan oleh Krisnadi Yuliawan dari buku *IKIGAI*. Jakarta: Penerbit ReneBook, 2020.
- Adam WA Geraghty *et al.*, "Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict dropout from unguided self-help therapy in opposite directions" in *Journal of Research in Personality*, Vol. 44 No.1, 2010.
- Al-Ghazali. *Proses Kebahagiaan: Mengaji Kimiya'us-Sa'ādah*. Diterjemahkan oleh Musthofa Bisri dari buku *Kimiya'us- Sa'ādah*. Jakarta: PT Qaf Media Kreatifa, 2020.
- , *Ringkasan Ihya 'Ulumuddin*. Diterjemahkan oleh Fudhailurrahman. Jakarta: Sahara Publishers, 2008.
- Goble, Frank G. *Mahzab Ketiga: Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. Diterjemahkan oleh A. Supratinya dari buku *The Third Force, The Psychology of Abraham Maslow*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1987.

- Graham, Carol “The Economic of Hapiness” dalam Steven Durlauf dan Larry Blume, (ed.) dalam *The New Palgrave Dictionary of Economics*. London: Palgrave Macmillan, 2008.
- Gusmian, Islah. “Bahasa dan Aksara Tafsir Al-Qur’an di Indonesia dari Tradisi, Hierarki hingga Kepentingan Pembaca,” dalam *Jurnal Tsaqafah*, Volume 6 No. 1, April 2010.
- Haidt, Jonathan. *The Hapiness Hypothesis*. New York: Basic Book, 2006.
- Hakiki, Kiki Muhamad. “Potret Tafsir Al-Qur’an di Indonesia; Studi Naskah *Tafsir al-Azhar* Karya Hamka,” dalam *jurnal al-Dzikra*, Vol. 5 No. 9, Juli – Desember 2011.
- Hamdan, Stephani Raihana. Hapiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam, dalam *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVIII No. 84, 2016.
- Hamka. *Tafsir al-Azhar juz 1-30*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 2005.
- . *Tasawuf Modern*. Jakarta: Republika Penerbit, 2018.
- . *Tasawuf: Perkembangan & Pemurnian*. Jakarta: Penerbit Republika, 2016.
- . *Perkembangan Tasawuf dari Abad ke Abad*. Jakarta: Penerbit Pustaka Islam, 1962.
- . *Lembaga Hidup*. Jakarta: Penerbit Republika, 2017.
- . *Pelajaran Agama Islam*. Jakarta: Penerbit Bulan Bintang, 1956.
- . *Falsafah Hidup*. Jakarta: Penerbit Republika, 2018.
- . *Ayahku*. Depok: Gema Insani, 2019.
- . *Mensyukuri Tafsir al-Azhar*, Majalah Panji Masyarakat, No. 317.
- Hamka, Irfan. *Ayah: Kisah Buya Hamka*. Jakarta: Republika Penerbit, 2013.
- Hamka, Rusydi. *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*. Jakarta: Noura, 2016.
- Hasbi Ash-Shiddieqy, TM. *Sejarah & Pengantar Ilmu Al Qur’an & Tafsir edisi 3*. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2009.

- Hawwa, S. *Mensucikan Jiwa: Intisari Ihya 'Ulumuddin al-Ghazali*. Diterjemahkan oleh Aunur R.S. Tamhid. Jakarta: Robbani Press, 2003.
- Hatta, Muhammad. *Alam Pikiran Yunani*. Jakarta: Penerbit UI Press, 1986.
- Hefferon, Kate dan Illona Boniwell. *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. Berkshire: Open University Press, 2011.
- Herlo, Sandy Hardian Susanto. *Pijar Filsafat Yunani Klasik*. Cet.I Bandung: Perkumpulan Studi Ilmu Kemasyarakatan, 2016.
- Hidayati, Husnul. “Metodologi Tafsir Konstektual Al-Azhar karya Buya Hamka” dalam *Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol. 1 No. 1, Januari-Juni 2018.
- Housel, Morgan. *The Psychology of Money*. Tangerang Selatan: Penerbit Baca, 2020.
- Hude, M. Darwis. *Logika Al-Qur'an: Pemaknaan Ayat dalam Berbagai Tema*. Cet. II. Jakarta: PT Nagakusuma Media Kreatif, 2017.
- , *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Hude, M. Darwis *et al.* “Fondasi Psikologi Positif Qur'ani: Character Strengths dan Virtue dalam Tinjauan Psikologi Positif dan Al- Qur'an,” dalam jurnal *psikologi Islam Al-Qalb*, Jilid 11 No. 2, Maret 2010.
- Hurlock, E.B. *Psikologi Perkembangan. 5th ed.* Jakarta: Erlangga, 2002.
- Iriawan, Bambang. *Kebahagiaan Tanpa Batas*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat, 2011.
- Irwanto. *Psikologi Umum*. Jakarta: Penerbit Prenhalindo, 2002.
- al-Jauzi, Ibn Qayyim. *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm juz I*, Beirut: Dār wa Maktabah al-Hilāl, 1410 H.
- Al-Jawziyyah, Abū 'Abdillāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Qayyim. *Madārij al-Sālikīn Bayna Manāzil Iyyāka Na'budu wa Iyyāka Nasta'īn*, Beirut: Dār al-Kutub al-'Arabi, 2003.

- Jorgensen, Ingvild S dan Hilde Eileen Nafstad, "Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives, dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (eds.). dalam *Positive Psychology in Practice*, Canada: Wiley, 2004.
- Junaedi, Didi. *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*. Brebes: Rahmadina Publishing, 2019.
- al-Jurjāni, Ali ibn Muḥammad al-Sayyid al-Syārif, *Mu'jam al-Ta'rifāt*, Kairo: Dār al-Fadhīlah, t.th.
- Kartanegara, Mulyadhi. *Panorama Filsafat Islam*. Bandung: Penerbit Mizan, 2005.
- , *Gerbang Kearifan: Sebuah Pengantar Filsafat Islam*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati, 2006
- Katikowati, Endang dan Zubaedi. *Psikologi Agama dan Psikologi Islami: Sebuah Komparasi*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.
- Katsīr, Ibn. *Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm*, jilid V, cet. 2, t.kp: Dār Thaybah, 1999.
- Kartono, Kartini. *Psikologi Umum*. Bandung: Penerbit Mandar Maju, 1996.
- Keyes, Corey L. Promoting and Protecting Mental Health, dalam *Jurnal American Psychologist*, Vol. 62 No. 2, February 2007.
- King, LA. *The Science of Psychology. AN Appreciative View*, 2nd Ed. Mc Graw Hill Inter Ed, 2011.
- Koeswara, E. *Logoterapi: Psikoterapi Viktor Frankl*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992.
- Kuntowijoyo. *Islam Sebagai Ilmu*. Jakarta: Teraju, 2005.
- Laela, Fitria dan Hermien Laksmiwati. "Hubungan Antara forgiveness dan *hapiness* pada komunitas konselor Motivator." dalam *jurnal Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8 No. 8, 2021.

- Hasan Langgung, *Teori-teori Kesehatan Mental, Perbandingan Psikologi Modern dan Pendekatan Pakar-Pakar Pendidikan Islam*. Cet.1. Kuala Lumpur: Pustaka Huda, 1983.
- Linley, P. Alex, *et al.* "Positive Psychology: Past, Present, and (Possible) Future," dalam *The Journal of Positive Psychology*, Vol.1 No.1, 2006.
- Al-Ma'ānī*, Sayyid Mahmud al-Alūsī, *Rūḥ*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, Vol. 8, 1415 H.
- Madkour, Ibrahim. *Filsafat Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996.
- Mahfud dan Patsun. "Mengenal Filsafat Antara Metode Praktik dan Pemikiran Socrates, Plato, dan Aristoteles," dalam *Jurnal Cendekia: Jurnal Studi Keislaman*, Vol. 5 No. 1, Juni 2019.
- Manzhūr, Ibn. *Lisān al-'Arab Vol. 2*, Kairo: Dār al-Ma'ārif, 1119 H.
- . *Lisān al-'Arab Vol. V*. Beirut: Dār al-Ma'ārif, tt.
- Al- Mahami, Muhammad Kamil Hasan. *Ensiklopedi Al-Qur'an*. jilid 4, Cet. 1. Diterjemahkan oleh Ahmad Fawaid Syadzili dari buku *Al-Mausū'ah Al-Qur'āniyyah*. Jakarta: PT. Kharisma Ilmu, 2005.
- Maksum, Ali. *Pengantar Filsafat: Dari Masa Klasik hingga Postmodernisme*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Majid, Nurcholis. *Khazanah Intelektual Islam*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor, Cet. II, 2019.
- Al-Maraghi, Ahmad Mustafa. *Tafsir Al-Maraghi*. Mesir: Mustafa Al-Bab Al- Halabi, 1974.
- Mayasari, R. "Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (sebuah telaah dengan Perspektif Psikologi)," dalam *Jurnal Al-Munzir*, Vol. 7 No. 2, 2014.
- al-Miskawaih, Abu Ali Akhmad. *Tahdzib al-Akhlaq*, Beirut: Dar al-Kutub, 1985.
- . *Menuju Kesempurnaan Akhlak*. Diterjemahkan oleh Helmi Hidayat dari buku *Tahdzib al-Akhlaq*. Bandung: Penerbit Mizan, 1998.

- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Mubarak, Ahmad. *Psikologi Qur'ani*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2001.
- . *Jiwa Dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Paramadina, 2000.
- . *Meraih Bahagia Dengan Tasawuf*. Jakarta: PT Dian Rakyat, 2009.
- Mudzar, Ato. *Pendekatan Studi Islam dalam Teori dan Praktek*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Muhadjir, Noeng. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan Press, 2013.
- Mujib, Abdul. *Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam*. Depok: PT Rajagrafindo Persada, 2019.
- Mujib, Abdul & Yusuf Mudzakir. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2001.
- Muslim, Imam. *Shohih Muslim*, juz 7, Cet. 12. Beirut: Dâr Al-Ma'rifah, 2006.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*, hal. 1070.
- Munthe, Bermawy *et al.* *Sukses di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CTSD, 2019.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*. Yogyakarta: CV Idea Sejahtera, 2014.
- Mustofa, Imron. *Buya Hamka*, Yogyakarta: Noktah, 2019
- Muthahhari, Murtadha. *Fitrah: Menyingkap Hakikat, Potensi, dan Jati Diri Manusia*. Jakarta: Penerbit Lentera, 2008.
- . *Membumikan Kitab Suci: Manusia dan Agama*. Bandung: Penerbit Mizan, 2007.
- . *Perspektif Al-Qur'an Tentang Manusia dan Agama*. Bandung: Penerbit Mizan, 1992.

- Nacif, Ana Paula. "Books Review: Positive Psychology Coaching in Practice," dalam *jurnal International Journal of Evidence Base Coaching and Mentoring*, Vol.17, 2019.
- Al-Naisābūrī, Abu Ishāq. *Al-Kasyf wa al-Bayān ‘an Tafsīr al-Qur’ān Juz I*. Beirut: Dār Ihya Turāts al-‘Arabī, 1422 H.
- Najati, Muhammad ‘Utsman. *Jiwa dalam Pandangan Psikolog Muslim*. Diterjemahkan oleh Gazi Saloom dari buku *Ad Dirsat an-Nafsaniyyah ‘inda al-Ulama al-Muslimun*. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.
- , *Psikologi Dalam Al-Qur’an: Terapi Qurani dalam Penyembuhan, Gangguan Jiwa*. diterjemahkan oleh M. Zaka al-Farisi. Bandung: Penerbit CV Pustaka Setia, 2005.
- Nashori, Fuat. *Membangun Paradigma Psikologi Islami*. Yogyakarta: Sipsess, 1994.
- , *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Nata, Abuddin. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: rajaGrafindo Persada, 2016.
- Nawawi, *et al*. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta, Gajah Mada University Press, 1991.
- Nawawi, Hadiri dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan*, Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1991.
- Ngnoumen, Christelle T. dan Ellen J. Langer. *Mindfulness, The essence of well-being and hapiness, dalam Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Oxon: Routledge, 2016.
- Nurhikma, "Aspek Psikologis Tokoh Utama dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow)", dalam *Jurnal Humanika*, Vol. 3 No. 15, 2015.
- Post, Stephen. *Why Good Things Happen to Good People*. Bandung: Mizan Pustaka, 2011.

- Purwanto, Yadi. *Epistemologi Psikologi Islami: Dialektika Pendahuluan Psikologi Barat dan Psikologi Islami*. Bandung: PT Refika Aditama, 2007.
- Putra, Johan Satria. "Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami," dalam *Jurnal Soul*, Vol. 7 No. 2, September 2014.
- Putri, Endrika Widdia. "Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Farabi," dalam *Jurnal Thaqafiyat*, Vol.19 No. 1, Juni 2018.
- Al-Qarni, Aidh. *La Tahzan: Jangan Bersedih*, Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- . *Tafsir Muyassar, Vol. 1*. Jakarta: Qisthi Press, Cet. I, 2007.
- Al-Qaththân. Mannâ. *Mabâhith fî 'Ulûm al-Qur'ân*. Riyadh: Mansyûrât Al-Ashr Al-Hadîts, Cet. III, 1990.
- al-Qu'ayyid, Ibrahim Hamad. *Panduan Menuju Hidup Bahagia dan Sukses*. Diterjemahkan oleh Tajuddin. Jakarta: Maghfirah, 2004.
- Al-Qurthubî. *al-Jâmi' li Ahkâm al-Qur'ân*, Vol. I cet. I. Beirut: Muassasah al-Risâlah, 2006.
- . *Tafsîr al-Qurthubi*. Juz IX. Kairo: Dâr Kutub al-Mishriyyah.
- Qutb, Sayyid. *Fi Dhilal Al-Qur'an*. Beirut: Dar al Shuruq, 1412 H.
- Rahardjo, Wahyu. "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran." dalam *Jurnal Penelitian Psikologi*, No. 2 Vol. 12, 2007.
- Rahayu, Theresia Puji. "Determinasi Kebahagiaan di Indonesia", dalam *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, Vol. 19 No. 1, April 2016.
- Rahtikawati, Yayan dan Dadan Rusmana. *Metodologi Tafsir Al-Qur'an: Strukturalisme, Semantik, Semiotik dan Hermeneutik*. Bandung: Pustaka Setia, 2013.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Tafsir Kebahagiaan*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 2010.
- . *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Medika, 2012.

- . *Psikologi Agama: Sebuah Pengantar*. Bandung: Penerbit Mizan, 2021.
- Ramayulis, *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.
- Rashid, Tayyab. "Positive psychotherapy: A *strengths*-based approach," dalam *The Journal of Positif Psychology*, Vol.10 No. 1, 2015.
- Raya, Ahmad Thib. *Ensiklopedi Al Qur'an: Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Razikin, Badriatul, *et al.* *101 Jejak Tokoh Islam Indonesia*. Yogyakarta: e-Nusantara, 2009.
- Reznitskaya, Alina dan Robert J. Sternberg, "Teaching Students to Make Wise Judgments: The "Teaching for Wisdom" Program" dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (ed.), *Positive Psychology in Practice*, Canada: Wiley & Sons, 2004.
- Ridha, M. Rasyid. *Tafsīr al-Manār* juz IV. Mesir: Al-Haiyah al-Mishriyah, 1990.
- Rusmana, Dadan. *Metode Penelitian Al-Qur'an & Tafsir*. Bandung: Pustaka Setia, 2015.
- Russel, Bertrand. *Filosofi Hidup Bahagia*. Diterjemahkan oleh Moh. Sidik Nugraha dari buku *The Conquest of Happiness*. Jakarta: Penerbit ReneBook, 2020.
- Sakho, Ahsin Muhammad. *Tafsir Kebahagiaan: Tuntunan Al Qur'an menyikapi Cobaan dan Kesulitan Hidup*. Jakarta: PT Qaf Media Kreativa, 2019.
- Salim dan Syahrūm. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Ciptapusaka Media, 2012.
- Al-Samarqondi, Nashor bin Muhammad bin Ibrahim. *Tanbih al-Ghofilin*, Semarang : Toha Putra, tt.
- al-Sam'ānī, Abu al-Mudhaffar Manshūr. *Tafsīr al-Qur'ān*, juz III. Riyad: Dār al-Wathan, 1997.

- Sandur, Simplesius. *Etika Kebahagiaan: Fondasi Filosofis Etika Thomas Aquinas*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2020.
- Sanusi dan Suryadi. *Kenali Dirimu: Upaya memahami manusia dalam Al Qur'an*. Yogyakarta: DeePublish, 2015.
- Sari, Riana Ratna. "Islam Kaffah Menurut Pandangan Ibnu Katsir", dalam *Ishlah: Jurnal Ilmu Ushuluddin, Adab dan Dakwah*. Vol. 1 No. 2, Desember 2019.
- Sarmadi, Sunerdi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sarwono, Sarlito W. *Berkenalan Dengan Aliran-Aliran dan Tokoh-Tokoh Psikologi*. Jakarta: PT Bulan Bintang, 2002.
- . *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: PT RajaGrafindo Perkasa, 2016.
- Seligman, M. E. *Authentic hapiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Simon and Schuster, 2004.
- . *Authentic Hapiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Diterjemahkan oleh Eva Yulia Rahman dari *Authentic Hapiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Bandung: Penerbit Mizan, 2005.
- . *Flourish: Flourish: Visionary New Understanding of Hapiness and Well-being*. Australia: William Heinemann, 2012.
- . *Beyond Authentic Hapiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*. Diterjemahkan oleh Rudi Atmoko dari buku *Flourish: Visionary New Understanding of Hapiness and Well-being*. Bandung: Penerbit Kaifa, 2013.
- Seligman, Martin E.P dan Mihaly Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction," dalam *jurnal American Psychologist*, 2000.
- Seligman, Martin *et al*. "The Prevention of Depression and Anxiety." dalam *Jurnal Prevention & Treatment*. Vol. 2 No. 1, 1999.

- , "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions," dalam Jurnal *American psychologist*, Vol. 60 No. 5, 2005.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- Sepuveda Claudio I. Flourish on Chile How to Increase *Well-being* in the Country? *Estudos Contempoaneos da Subjectividade*, Vol. 3 No. 2, 2013.
- Setiawan, Wahyu. "Kebahagiaan Menurut Hamka dalam Tafsir al-Azhar Perspektif Psikologi Pendidikan Islam." *Desertasi*. Univeritas Muhammadiyah Yogyakarta, 2019.
- al-Shābūnī, Muhammad ‘Afi. *Al-Tafsīr al-Wādhih al-Muyassar*. Beirut: al-Maktabah al-‘Ashriyyah, 2007.
- Shahar, Tal Ben. *Hapiness Studies: An Introduction*. Switzerland: Springer Nature, 2021.
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan Al-Qur’an*. Jakarta: Mizan, 1995.
- , *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2004.
- , *Tafsir Al-Qur’an al-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*. Jakarta: Pustaka Hidayah, 1997.
- , *Wawasan Al-Qur’an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Cet. I. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2007.
- Sholihah, Imroatus, "Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur’an: Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Syarawi dan Psikologi Positif." *Tesis*. Malang: Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016.
- Simanjuntak, Ermida. "Altruisme Digital: Psikologi Positif dalam Perilaku Menolong Secara Online," dalam *Penerapan Psikologi Positif Dalam Kehidupan*. Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala, 2021.

- Solomon, Robert C. *Etika Suatu Pengantar*. Diterjemahkan oleh R. Andre Karo-Karo dari buku *Ethics: A Brief Information*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 1987.
- Siswanto, *Kesehatan Mental: Konsep, Cakupan dan Perkembangannya*. Yogyakarta: Penerbit ANDI, 2007.
- Snyder, C.R. dan Shane J. Lopez. *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, California: Sage Publications Inc, 2007.
- Steenbrink, Karel. "Qur'an Interpretations of Hamzah Fansuri (CA. 1600) and Hamka (1908-1982): A Comparison" dalam *Jurnal Studi Islamika*, Vol. 2 No. 2, 1995.
- Sugiarto, Ryan. *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram*. Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2006.
- Sutoyo, Anwar. *Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Suseno, Franz Magnis. *13 Tokoh Etika: Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.
- , *Etika Dasar: Masalah-masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1987.
- , *Menjadi Manusia Belajar Dari Aristoteles*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2009.
- Syati, Aisyah Binti. *Manusia dalam Perspektif Al-Qur'an*. Diterjemahan oleh Ali Zawawi dari buku *Maqal fil-Insan, Dirasah Qur'aniyah*. Jakarta: Pustaka Firdaus, 2003.
- Syukur, Yanuardi dan Arlen Ara Guci. *Buya Hamka: Memoar Perjalanan Hidup Sang Ulama*. Solo: Tinta Medina, 2017.
- Takwin, Bagus. "Psikologi Menghubungkan Jiwa dan Kebahagiaan dengan Aktivitas Sosial," dalam R. Godwin *Psikologi Pemberdayaan Komunitas*. Depok: Insos Books, 2009.

- Tamara, Nasir. *Hamka di Mata Umat*. Jakarta: Penerbit Sinar Harapan, 1996.
- Taufik, Muhammad. “Etika Plato dan Aristoteles Dalam Perspektif Etika Islam,” dalam *Jurnal Refleksi*. Vol. 18 No. 1, Januari 2018.
- Al-Thabarī, Ibn Jarīr. *Jāmi’ al-Bayān fī Tafsīr al-Qur’ān*. Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1412 H.
- Tim Historia. *Hamka: Ulama Serba Bisa dalam Sejarah Indonesia*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas, 2019.
- Tim Penyusun. *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Tjahyadi, Simonetrus L. *Petualangan Intelektual*. Yogyakarta: PT Kanisius, 2004.
- Umar, Nasaruddin *et al*, *Panduan dan Penyusunan Tesis dan Disertasi Program Pascasarjana PTIQ Jakarta 2017*, Jakarta: PTIQ, 2017.
- , Islam Fungsional: *Revitalisasi & Reaktualisasi Nilai-Nilai Keislaman*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2014.
- Visani, Dalila *et al*. “School Programs for the Prevention of Mental Health Problems and the Promotion of Psychological *Well-being* in Children,” dalam *Antonella Delle Fave (ed.) Increasing Psychological Well-being in Clinical and Educational Settings: Interventions and Cultural Contexts*. London: Springer, 2014.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2020.
- Ya’cub, Hamzah. *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu’min*. Jakarta: CV Atisa, 1999.
- Yakan, Fathi. *Sifat dan Sikap Seorang Muslim*. Diterjemahkan oleh Jamaluddin Kafie. Surabaya: PT Bina Ilmu, 1982.
- Yusuf, Kadar. *Psikologi Qur’ani*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2019.
- Yusuf, Yunan. *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al-Azhar*. Jakarta: Penerbit: Pustaka Panjimas, 1990.

- . *Alam Pikiran Islam Pemikiran Kalam: dari Khawarij ke Buya Hamka hingga Hasan Hanafi*. Jakarta: Prenadamedia Grup, 2014.
- . “Karakteristik Tafsir Al-Qur’an di Indonesia Abad Ke-20,” dalam *Jurnal Ilmu dan Kebudayaan Ulumul Qur’an*, Vol. III No. 4, 1992.
- Zaini, Syahminan. *Kewajiban Orang Beriman Terhadap Al Qur’an*. Surabaya: Al Ikhlas, 1982.
- . *Resep Hidup Berbahagia Menurut Al-Qur’an*. Surabaya: Kalam Mulia, 1984.
- . *Mengapa Kita Harus Berdoa*. Surabaya: Penerbit al-Ikhlas, 1982.
- Al-Zuḥayfī, Wahbah. *al-Tafsīr al-Wajīz*. Suriah: Dār al-Fikr, t.t.
- Zamakhsyari. *Tafsīr al-Kasyāf* Juz III. Beirut: Dār al-Kitāb al-Arabī, 1407 H.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Dewi Tavana Walida
Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 5 April 1965
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Taman Rempoa Indah Blok E No.10 Tangerang Selatan 15412
Email : dewiharoen@gmail.com

Riwayat Pendidikan: Lulus

1. SDN 250 (Trunojoyo II) Surabaya (1977)
2. SMPN 1 Surabaya (1981)
3. SMAN 2 Surabaya (1984)
4. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia – Psikolog (1991)

Riwayat Pekerjaan:

1. Owner & CEO di PT Asni Pusaka Puteri (Garment Industry) 1991–2005.
2. Partner di beberapa Psychological/HRD Consultant sebagai Assessor & Training Instructor 1996- 2006
3. HRD Manager di PT Windu Jaya Utama 2006- 2010
4. Dosen tidak tetap di Trisakti School of Management 2011- 2013
5. Senior Associate di Career Development Centre University of Indonesia (CDC-UI) 2010-2014
6. Founder & CEO di Dewi Haroen & Associates (HRC Consultant, Career Development & Personal Branding) 2014-sekarang

Daftar Karya Tulis:

1. Personal Branding Kunci Sukses Berkiprah di dunia politik (2014) – Buku tema Psikologi
2. Personal Branding Sukses Karier di Era Milenial (2018) – Buku tema Psikologi