

**KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN: SEBUAH
PENDEKATAN FILOSOFIS UNTUK MANUSIA MODERN**

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:
MUAMMAR ABULLAH
NIM: 212510054

PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
KONSENTRASI KAJIAN AL-QUR'AN
PASCASARJANA UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA
2024 M./1446 H.

ABSTRAK

Tesis ini mengkaji kebahagiaan dari perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan filosofis, mengungkapkan bahwa Al-Qur'an menggunakan istilah-istilah seperti *as-sa'âdah* (kebahagiaan), *al-falâh* (keberuntungan), dan *al-fâwz* (kemenangan) untuk mengartikulasikan makna kebahagiaan. Pendekatan filosofis yang digunakan dalam penelitian ini mencakup dimensi spiritual, moral, dan sosial, berakar dari pemahaman mendalam mengenai hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta. Al-Qur'an menekankan iman dan takwa sebagai landasan utama untuk mencapai kebahagiaan, yang memberikan ketenangan jiwa dan stabilitas emosional. Selain itu, ajaran tentang rasa syukur mendorong individu untuk menghargai apa yang dimiliki, menciptakan kedamaian dan kebahagiaan. Penerapan sabar dalam kehidupan sehari-hari membantu individu menghadapi tantangan, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, serta mempererat hubungan sosial dan spiritual. Prinsip keadilan sosial dalam Al-Qur'an menawarkan panduan untuk mengatasi ketidakadilan sosial seperti ketimpangan ekonomi dan diskriminasi, guna menciptakan masyarakat yang lebih adil dan sejahtera. Pendekatan spiritual Al-Qur'an juga menawarkan solusi untuk mengatasi tantangan modern seperti keterasingan dengan mempererat hubungan individu dengan Tuhan dan sesama manusia.

Temuan orisinal dari tesis ini meliputi pemahaman bahwa kebahagiaan menurut Al-Qur'an bukan hanya sekadar pencapaian material, tetapi merupakan hasil dari keseimbangan spiritual, moral, dan sosial yang mendalam. Penulis menemukan bahwa penerapan prinsip-prinsip Al-Qur'an dapat mengatasi berbagai tantangan modern secara efektif, termasuk perasaan keterasingan dan ketidakadilan sosial.

Penelitian ini sejalan dengan pandangan filsuf seperti Aristotle, yang menggarisbawahi pentingnya kebajikan dalam mencapai kebahagiaan. Pandangan ini mengakui bahwa kebahagiaan melibatkan dimensi moral dan sosial yang penting.

Namun, tesis ini berbeda dari pemikiran filsuf seperti Friedrich Nietzsche, yang menekankan pencapaian individu melalui kekuatan kehendak dan penolakan terhadap norma-norma sosial. Nietzsche berfokus pada pencapaian diri melalui transendensi individu, sementara Al-Qur'an menekankan keseimbangan antara diri sendiri, hubungan spiritual, dan hubungan sosial dalam pencapaian kebahagiaan.

Kajian teoritis yang mendukung tesis ini termasuk pemikiran Al-Ghazali, yang menekankan pentingnya iman dan takwa dalam mencapai kebahagiaan sejati. Al-Ghazali menggarisbawahi bahwa kebahagiaan melibatkan kedekatan dengan Tuhan dan pemenuhan nilai-nilai spiritual.

Sebaliknya, teori seperti yang dikemukakan oleh John Stuart Mill tentang utilitarianisme, yang menilai kebahagiaan berdasarkan hasil-hasil yang terukur, berbeda dengan pendekatan Al-Qur'an yang lebih menekankan dimensi spiritual dan moral dalam pencapaian kebahagiaan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tafsir tematik untuk memahami makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an, analisis konseptual untuk

menjelaskan konsep-konsep utama, serta analisis komparatif untuk membandingkan pandangan Al-Qur'an dengan pandangan filsafat lainnya.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Al-Qur'an, Filsafat, Manusia Modern.

خلاصة

تتناول هذه الرسالة مفهوم السعادة من منظور القرآن الكريم باستخدام نهج فلسفي. تكشف الرسالة أن القرآن يستخدم مصطلحات مثل السعادة (الفرح)، الفلاح (النجاح أو السعادة)، والفوز (الانتصار) للتعبير عن مفهوم السعادة. يشمل النهج الفلسفي المستخدم في هذه الدراسة الأبعاد الروحية والأخلاقية والاجتماعية. التي تنبع من فهم عميق للعلاقة بين الإنسان والله والآخريين والكون. يركز القرآن على الإيمان (الإيمان) والتقوى (التقوى) كأساسين رئيسيين لتحقيق السعادة، والتي توفر السلام الداخلي والاستقرار العاطفي. بالإضافة إلى ذلك، تشجع تعاليم الشكر الأفراد على تقدير ما لديهم، مما يخلق السلام والسعادة. إن تطبيق الصبر في الحياة اليومية يساعد الأفراد على مواجهة التحديات بشكل أفضل. مما يعزز الرفاهية العاطفية والعقلية. ويقوي العلاقات الاجتماعية والروحية. كما تقدم مبادئ العدالة الاجتماعية في القرآن إرشادات للتعامل مع الظلم الاجتماعي مثل التفاوت الاقتصادي والتمييز، بهدف خلق مجتمع أكثر عدلاً وازدهاراً. يقدم النهج الروحي للقرآن حلولاً شاملة للتغلب على التحديات الحديثة مثل الشعور بالاغتراب من خلال تعزيز علاقة الفرد بالله والآخريين.

تشمل النتائج الأصلية لهذه الرسالة الفهم أن السعادة وفقاً للقرآن ليست مجرد إنجاز مادي، ولكنها نتيجة لتوازن عميق بين الأبعاد الروحية والأخلاقية والاجتماعية. يجد المؤلف أن تطبيق المبادئ القرآنية يعالج بفعالية التحديات الحديثة المختلفة، بما في ذلك مشاعر الاغتراب والظلم الاجتماعي.

وهذا البحث يتوافق مع آراء الفلاسفة مثل أرسطو الذي أكد على أهمية الفضيلة في تحقيق السعادة. ويدرك هذا الرأي أن السعادة تنطوي على أبعاد أخلاقية واجتماعية مهمة.

ومع ذلك، تختلف هذه الأطروحة عن تفكير فلاسفة مثل فريدريك نيتشه، الذين أكدوا على الإنجاز الفردي من خلال قوة الإرادة ورفض الأعراف الاجتماعية. يركز نيتشه على تحقيق الذات من خلال التسامي الفردي، بينما يؤكد القرآن على التوازن بين الذات والعلاقات الروحية والعلاقات الاجتماعية في تحقيق السعادة.

تشمل الأساليب المستخدمة في هذا البحث التفسير الموضوعي لفهم مفهوم السعادة في القرآن، التحليل المفاهيمي لتوضيح المفاهيم الرئيسية، والتحليل المقارن لمقارنة وجهات النظر القرآنية مع وجهات نظر فلسفية أخرى.

الكلمات المفتاحية: السعادة، القرآن، الفلسفة، الإنسان المعاصر.

ABSTRACT

This thesis examines happiness from the perspective of the Qur'an using a philosophical approach. It reveals that the Qur'an employs terms such as *as-sa'âdah* (happiness), *al-falâh* (success or happiness), and *al-fâwz* (victory) to articulate the concept of happiness. The philosophical approach utilized in this research encompasses spiritual, moral, and social dimensions, rooted in a profound understanding of the relationship between humans, Allah, fellow humans, and the universe. The Qur'an emphasizes faith (*iman*) and piety (*takwa*) as the primary foundations for achieving happiness, which provides inner peace and emotional stability. Additionally, the teachings on gratitude encourage individuals to appreciate what they have, creating peace and happiness. The application of patience (*sabar*) in daily life helps individuals to face challenges better, enhancing emotional and mental well-being, and strengthening social and spiritual relationships. The principles of social justice in the Qur'an also offer guidance to address social injustices such as economic inequality and discrimination, aiming to create a more just and prosperous society. The Qur'anic spiritual approach provides comprehensive solutions for overcoming modern challenges such as alienation by reinforcing the individual's connection with God and fellow humans.

The original findings of this thesis include the understanding that happiness according to the Qur'an is not merely a material achievement but is the result of a profound balance of spiritual, moral, and social aspects. The author finds that applying Qur'anic principles effectively addresses various modern challenges, including feelings of alienation and social injustice.

This research is in line with the views of philosophers such as Aristotle, who underscored the importance of virtue in achieving happiness. This view recognizes that happiness involves important moral and social dimensions.

However, this thesis differs from the thinking of philosophers such as Friedrich Nietzsche, who emphasized individual achievement through will power and rejection of social norms. Nietzsche focuses on self-achievement through individual transcendence, while the Qur'an emphasizes the balance between oneself, spiritual relationships, and social relationships in the achievement of happiness.

The theoretical framework supporting this thesis includes the thoughts of Al-Ghazali, who stressed the importance of faith and piety in attaining true happiness. Al-Ghazali highlighted that happiness involves closeness to God and the fulfillment of spiritual values.

Conversely, theories such as John Stuart Mill's utilitarianism, which measures happiness based on measurable outcomes, differ from the Qur'anic approach, which places more emphasis on spiritual and moral dimensions in achieving happiness.

The methods used in this research include thematic exegesis to understand the concept of happiness in the Qur'an, conceptual analysis to elucidate key concepts, and comparative analysis to contrast Qur'anic views with other philosophical perspectives.

Keywords: Happiness, Al-Qur'an, Philosophy, Modern Humans.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muammar Abdullah
Nomor Induk Mahasiswa : 212510054
Program Studi : Magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Kajian Al-Qur'an
Judul Tesis : Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Pendekatan Filosofis untuk Manusia Modern.

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 Tesis ini hasil jiplakan (plagiat), maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan sanksi yang berlaku di lingkungan Universitas PTIQ Jakarta dan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta 24 Juli 2024
Yang membuat pernyataan



Muammar Abdullah

TANDA PERSETUJUAN TESIS

KEBAHAGIAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN: SEBUAH PENDEKATAN
FILOSOFIS UNTUK MANUSIA MODERN

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.)

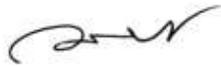
Disusun oleh :
Muammar Abdullah
NIM:212510054

Telah selesai dibimbing oleh kami, dan menyetujui untuk selanjutnya dapat
diujikan.

Jakarta, 20 Agustus 2024

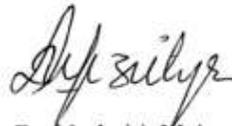
Menyetujui :

Pembimbing I,



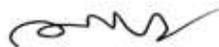
Dr. Abd. Muid N., M.A.

Pembimbing II,



Dr. Nurbaiti, M.A.

Mengetahui,
Ketua Program Studi/Konsentrasi



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

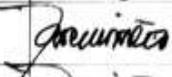
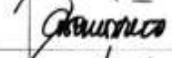
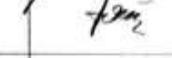
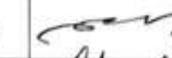
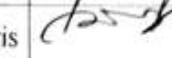
TANDA PENGESAHAN TESIS

KEBAHAGIAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN: SEBUAH PENDEKATAN FILOSOFIS UNTUK MANUSIA MODERN

Disusun oleh:

Nama : Muammar Abdullah
Nomor Induk Mahasiswa : 212510054
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Konsentrasi : Kajian Al-Qur'an

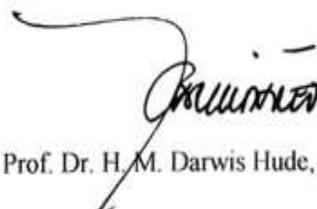
Telah diajukan pada sidang munaqasah pada tanggal :
Rabu, 4 September 2024

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. Nur Arfiyah Febriani, M.A.	Penguji II	
4	Dr. Abd. Muid N, M.A	Pembimbing I	
5	Dr. Nurbaiti, M.A.	Pembimbing II	
6	Dr. Abd. Muid N, M.A	Panitera/Sekretaris	

Jakarta, 05 September 2024

Mengetahui,

Direktur Pascasarjana
Universitas PTIQ Jakarta,



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

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi Arab-Indonesia pada tesis ini berpedoman pada Transliterasi Arab-Indonesia yang dibakukan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia tanggal 22 Januari 1988.

Arb	Ltn	Arb	Ltn	Arb	Ltn
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	ي	y
ر	r	ف	f	-	-

Catatan:

1. Konsonan yang ber-*syaddah* ditulis dengan rangkap, misalnya: رَبٌّ ditulis *rabba*.
2. Vokal panjang (mad): *fathah* (baris di atas) ditulis dengan *â* atau *Â*, *kasrah* (baris bawah) ditulis *î* atau *Î*, serta *dhammah* (baris depan) ditulis dengan *û* atau *Û*, misalnya: القارعة ditulis *al-qâriah*, المساكين ditulis *al-masâkîn*, المفلحون ditulis *al-muflihûn*.
3. Kata sandang *alif + lam* () apabila diikuti oleh huruf *qamariyah* ditulis *al*, misalnya: الكافرون ditulis *al-kâfirûn*. Sedangkan, bila diikuti oleh huruf *syamsiyah*, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya: الرجال ditulis *ar-rijâl*, atau diperbolehkan dengan menggunakan transliterasi *al-qamariyah* ditulis *ar-rijâl*. Asalkan konsisten dari awal sampai akhir.
4. *Ta' marbûthah* (ة), apabila terletak di akhir kalimat, ditulis dengan *h*, misalnya: البقرة ditulis *al-Baqarah*. Bila di tengah kalimat ditulis dengan *t*, misalnya: زكاة المال *zakât al-mâl*, atau ditulis سورة النساء *sûrat an-Nisâ`*. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya: وهو خير الراقين ditulis *wa huwa khayr ar-râziqîn*.

KATA PENGATAR

Alhadmullillah, segala puji dan syukur penulis persembahkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta kekuatan lahir dan batin sehingga penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Shalawat dan salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi akhir zaman, Rasulullah Muhammad SAW, begitu juga kepada keluarganya, para sahabatnya, para tabi'in dan tabi't tabi'in serta para umatnya yang senantiasa mengikuti ajaran-ajarannya. Amin.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tesis ini tidak sedikit hambatan, rintangan serta kesulitan yang dihadapi. Namun berkat bantuan dan motivasi serta bimbingan yang tidak ternilai dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. AG. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, MA., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta.
2. Prof. Dr. H. M. Darwis Hude, M.Si., selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas PTIQ Jakarta
3. Dr. Abd. Muid Nawawi, M.A., selaku Ketua Program Studi
4. Dosen Pembimbing Tesis, Dr. Abd. Muid Nawawi, M.A. dan Dr. Nurbaiti, MA., yang telah menyediakan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya kepada penulis dalam penyusunan Tesis ini.

5. Kepada kedua orang tua yang tercinta, Abdul Hafid (*etta*) dan Sitti Zahra (*ummi*) atas kasih sayang, dukungan, dan doa yang tiada hentinya. Kehadiran dan bimbingannya menjadi pilar utama dalam pencapaian ini. Tanpa cinta dan pengorbanannya, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini. Semoga segala kebaikannya mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT. Tesis ini penulis persembahkan sebagai bentuk rasa hormat dan terima kasih penulis.
6. Kepala Perpustakaan beserta seluruh staf Universitas PTIQ Jakarta
7. Kepada Civitas Universitas PTIQ Jakarta, para dosen yang telah banyak memberikan fasilitas, kemudahan dalam penyelesaian penulisan Tesis ini.
8. Instansi di luar Universitas PTIQ Jakarta
9. Keluarga, guru-guruku, dan teman-teman semuanya, yang telah dengan ikhlas mendo'akan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan Tesis ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tesis ini.

Hanya harapan dan doa, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah berjasa dalam membantu penulis menyelesaikan Tesis ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah penulis serahkan segalanya dalam mengharapkan keridhaan, semoga tesis ini bermanfaat bagi masyarakat umumnya dan bagi penulis khususnya, serta anak dan keturunan penulis kelak. Amin.

Jakarta, 17 Agustus 2024
Penulis

Muammar Abdullah

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
Daftar Tabel	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan dan Perumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian	8
F. Kerangka Teori.....	9
G. Tinjauan Pustaka/Penelitian Terdahulu yang Relevan	12
H. Metode Penelitian.....	14
1. Pemilihan Objek Penelitian	14
2. Data dan Sumber Data	14
3. Teknik Analisis Data	15
I. Sitematika Penulisan	16
BAB II DISKURSUR TENTANG KETIDAKBAHAGIAAN MANUSIA MODERN	19
A. Definisi Ketidakhagyaan Manusia Moderen	19
B. Analisis Tentang Faktor-faktor yang Membuat Manusia	

Modern Merasa Tidak Bahagia	21
C. Dampak Ketidakhahagiaan pada Kesejahteraan Individu dan Masyarakat.....	28
D. Tinjauan Terhadap Pendekatan yang Digunakan dalam Mengatasi Ketidakhahagiaan Manusia Modern.....	34
BAB III KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF FILSAFAT	49
A. Konsep Kebahagiaan dalam Berbagai Aliran Filsafat	49
B. Perbandingan Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat dengan Kehidupan Manusia Modern	79
C. Relevansi Pendekatan Filosofis terhadap Kebahagiaan dalam Konteks Era Modern	87
BAB IV KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN MELALUI PENDEKATAN FILSAFAT	95
A. Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an	95
B. Prinsip-prinsip Kebahagiaan Menurut Ajaran Al-Qur'an	114
C. Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an melalui Pendekatan Filsafat	143
D. Relevansi Konsep Kebahagiaan Al-Qur'an dengan Tantangan yang dihadapi Manusia Modern	147
BAB V PENUTUP	155
A. Kesimpulan	155
B. Implikasi Hasil Penelitian	156
C. Saran.....	157
DAFTAR PUSTAKA	159
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

BAB I

PENAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Modernisasi adalah sebuah proses perubahan yang meliputi berbagai aspek sosial, ekonomi, politik, dan budaya, yang membawa masyarakat dari pola kehidupan tradisional menuju kemajuan teknologi. Meskipun bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan efisiensi, modernisasi sering kali membawa dampak negatif, seperti terkikisnya nilai-nilai tradisional, memperparah kesenjangan sosial, merusak lingkungan, serta menimbulkan masalah kesehatan mental dan isolasi sosial. Selain itu, modernisasi juga dapat menimbulkan ketidakpastian pekerjaan, krisis identitas, meningkatnya tingkat kriminalitas, serta ketergantungan pada teknologi dan produk impor, yang dapat mengancam keberlanjutan lingkungan dan stabilitas sosial.¹

Di era modern, banyak diskusi yang membahas tentang kelebihan populasi atau polusi air dan udara. Namun, hasil dari diskusi tersebut hanya menekankan perlunya pembangunan lebih lanjut. Manusia hanya membicarakan langkah-langkah untuk melawan penderitaan yang diakibatkan oleh kondisi kehidupan di bumi. Mereka hanya melihat masalah yang tampak di permukaan tanpa menyelidiki penyebab di balik masalah tersebut. Hanya sedikit orang yang menyadari bahwa masalah sosial dan teknologi yang paling akut muncul karena pembangunan yang

¹ Silvia Estefina Subitmele, "Dampak Negatif dari Modernisasi Adalah? Tidak Disadari dan Masyarakat Perlu Waspada," dalam <https://www.liputan6.com/hot/read/5437322/dampak-negatif-dari-modernisasi-adalah-tidak-disadari-dan-masyarakat-perlu-waspada?page=4>, diakses pada 15 Agustus 2024.

berlebihan, bukan karena keterbelakangan pembangunan dan runtuhnya keseimbangan antara manusia dan alam, sehingga menyebabkan penaklukan dan dominasi manusia terhadap alam. Hanya sedikit yang mau menerima bahwa perdamaian dalam masyarakat akan tercapai jika manusia bersedia berdamai dengan alam, bukan dengan melakukan pembangunan berlebihan yang merusak alam. Dan tidak semua orang menyadari bahwa untuk berdamai dengan alam, manusia juga harus berdamai dengan tatanan spiritual, bukan dengan menghilangkan nilai-nilai spiritual seperti yang terjadi saat ini.² Sebab, jika tidak demikian, maka individu akan susah menemukan kebahagiaannya.

Kebahagiaan merupakan impian bagi semua orang. Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya baik di dunia maupun di akhirat. Karena begitu pentingnya kebahagiaan, orang-orang rela melakukan bahkan mengorbankan apa saja demi mendapatkan kebahagiaan tersebut. Dalam mencari kebahagiaan, setiap orang memiliki caranya masing-masing. Ada yang mencari kebahagiaan dengan hal yang positif seperti bekerja, mengajar, belajar, dan lain sebagainya, ada juga yang mencari kebahagiaannya dalam hal yang negatif misalnya mencuri, korupsi, berjudi, mabuk-mabukan, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan kebahagiaan itu menjadi tujuan utama setiap orang dalam kehidupannya.

Namun, standar kebahagiaan yang didamba-dambakan oleh setiap orang itu juga beraneka ragam. Ada yang menilai kebahagiaan itu berupa materi seperti memiliki pangkat yang tinggi, harta yang banyak, pasangan yang cantik atau tampan, memiliki banyak anak dan lain-lain, sebagian yang lain menganggap kebahagiaan itu bukan hanya dari segi materi tetapi berasal dari dalam diri sendiri seperti, ketenangan batin, kepasrahan akan setiap keadaan, dan lain sebagainya. Dengan beragamnya standar kebahagiaan bagi setiap orang, mengakibatkan banyak orang kesulitan mencari dan menentukan kebahagiaannya sendiri. Bukannya kebahagiaan, malah sebaliknya berbagai masalah baru yang didapatkannya seperti kegelisahan, depresi, bahkan ada yang sampai bunuh diri karena tidak menemukan kebahagiaannya.

Terkait ketidakbahagiaan, Global Emotions melaporkan, Gallup melakukan survey terhadap responden di 142 negara tentang pengalaman positif dan negatif mereka. Hasil survei tahunan – yang pertama kali dilakukan pada tahun 2006 – menunjukkan bahwa tingkat pengalaman negatif responden pada tahun 2022 mencapai angka tertinggi sepanjang

² Fathin Fauhatun, “Islam dan Filsafat Perennial: Respon Seyyed Hossein Nasr Terhadap Nestapa Manusia Modern,” dalam *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 04 No. 01 Tahun 2020, hal. 55.

masa pada tahun 2021. Afghanistan menjadi negara dengan pengalaman positif paling sedikit dengan selisih yang besar, seperti yang terjadi setiap tahun sejak tahun 2017.³

Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) juga telah melakukan survey mengenai masalah tersebut. melansir laman resmi BPS, tingkat ketidakbahagiaan dari setiap wilayah diukur berdasarkan beberapa faktor kunci. contohnya, kepuasan hidup masyarakat (life satisfaction), perasaan (affect), serta makna hidup (eudaemonia). Data terakhir yang dikeluarkan ialah indeks kebahagiaan tahun 2021. Data tersebut menunjukkan bahwa Banten berada di urutan terbawah, dengan nilai indeks di angka 68,08. Selain Banten, Bengkulu juga ternyata jadi wilayah yang paling tidak bahagia di Indonesia dengan indeks kebahagiaan di angka 69,74, selanjutnya ada Papua, skor 69,87, Nusa Tenggara Barat, skor 69,98, Jawa Barat, skor 70,23, Nusa Tenggara Timur, skor 70,31, Sumatera Utara, skor 70,57, DKI Jakarta, skor 70,68, Aceh, skor 71,24, dan terakhir Sumatera Barat, skor 71,34.⁴

Selain itu, berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Kepolisian RI (Polri), ada 971 kasus bunuh diri di Indonesia sepanjang periode Januari hingga 18 Oktober 2023. Angka tersebut sudah melampaui kasus bunuh diri sepanjang tahun 2022 yang jumlahnya 900 kasus. Berdasarkan lokasi pelaporannya, kasus bunuh diri di Indonesia paling banyak dijumpai di Jawa Tengah, yaitu 356 kasus.⁵

Berdasarkan fenomena di atas, sekali lagi menunjukkan bahwa kebahagiaan begitu penting dalam kehidupan setiap orang terlebih bagi manusia modern. Orang yang merasakan kebahagiaan akan menjalani kehidupannya dengan penuh optimisme dalam setiap keadaan. Sebaliknya, orang yang tidak menemukan kebahagiaan dalam hidupnya akan merasakan kesedihan, kehampaan, keputusasaan, sehingga menganggap dengan mengakhiri hidup merupakan solusi dari setiap masalah yang dialami. Dari sini, muncullah berbagai pertanyaan mengenai konsep kebahagiaan itu sendiri. Pertanyaan-pertanyaan yang muncul berupa apa

³ Josephine Rozzelle, “Tingkat Ketidakbahagiaan Global pada Tahun 2022 Mencapai Angka Tertinggi Sepanjang Masa,” dalam <https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2023-06-28/global-unhappiness-levels-in-2022-match-all-time-high-report-finds>. Diakses pada 11 Desember 2023.

⁴ Cnn Indonesia “10 Daerah Paling Tidak Bahagia di Indonesia, Ada DKI Jakarta” dalam <https://www.cnnindonesia.com/Gaya-Hidup/20220922140143-269-851279/10-Daerah-Paling-Tidak-Bahagia-Di-Indonesia-Ada-Dki-Jakarta>. Diakses pada 11 Desember 2023.

⁵ Nabilah Muhamad, “Ada 971 Kasus Bunuh Diri Sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah,” dalam <https://Databoks.Katadata.Co.Id/Datapublish/2023/10/18/Ada-971-Kasus-Bunuh-Diri-Sampai-Oktober-2023-Terbanyak-Di-Jawa-Tengah>. Diakses pada 11 Desember 2023

sebenarnya hakikat dari kebahagiaan? Mengapa standar kebahagiaan setiap orang bisa berbeda-beda? dan apakah ada konsep kebahagiaan bisa diterima dan disepakati bersama sehingga orang-orang tidak lagi kesulitan dalam mencari kebahagiaannya? Pertanyaan semacam ini sebenarnya sudah ada dan telah banyak dibahas sejak lama dalam berbagai perspektif.

Dalam perspektif psikologi positif, kebahagiaan atau happiness adalah suatu cara hidup yang dapat membuat individu memenuhi segala potensinya dan mampu bergerak ke arah kehidupan manusia yang baik. Oleh karena itu kebahagiaan tidak hanya bergantung pada kenikmatan (pleasure), kekayaan (wealth) dan kepercayaan agama (religious beliefs) saja. Dari sudut pandang psikologi positif, kebahagiaan merupakan tema utama meski dipandang sebagai konsep abstrak. Tiga elemen dasar dari kebahagiaan (happiness) adalah emosi positif (positive emotions), keterlibatan (engagement) dan makna hidup (meaning). Dalam pengukuran kebahagiaan maka diturunkan dalam konsep well being⁶ yang dalam pengukurannya memiliki lima elemen yang dapat disingkat menjadi PERMA, yaitu (P) Positive Emotion, (E) Engagement, (R) Relationship, (M) Meaning and Purpose, dan (A) Accomplishment.⁷

Selanjutnya, dalam perspektif filsafat, konsep kebahagiaan merupakan tema yang sudah lama dan sering dikaji. Mulai dari zaman Yunani Kuno hingga sekarang, para tokoh filsafat sudah banyak yang merumuskan tentang konsep kebahagiaan. Terdapat ragam teori dan konsep yang ditawarkan oleh para filsuf tentang apa itu kebahagiaan diantaranya yaitu kebahagiaan adalah tujuan hidup (eudaemonisme), kebahagiaan adalah mencari kesenangan (hedonisme), kebahagiaan berasal dari dalam diri (stoikisme).

Para ilmuwan besar Yunani sepakat bahwa tujuan hidup manusia adalah mencapai kebahagiaan, yang disebut eudaemonisme.⁸ Sokrates,

⁶ *Psychological Well-Being* Merupakan Suatu Kondisi Individu yang Memiliki Kemampuan dalam Menentukan Keputusan Hidupnya Secara Mandiri, Mampu Menguasai Lingkungan Secara Efektif, Mampu Menjalinkan Hubungan yang Positif Dengan Orang Lain, Mampu Menentukan dan Menjalankan Arah dan Tujuan Hidup, Mampu Menerima Diri Secara Positif, dan Mengembangkan Potensinya Secara Kontinu Dari Waktu Ke Waktu. Lihat Irma Yuliani, "Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling" dalam *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, Vol.2, No.2, Agustus 2018, hal. 52.

⁷ Stephani Raihana Hamdan, "Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam," dalam *Jurnal Unisia*, Vol. Xxxviii No. 84 Januari 2016, hal. 2.

⁸ Chairunnisa Ilmi, "Perbedaan Konsep Eudaimonia Menurut Plato, Socrates, Aristoteles, dan Descartes", dalam <https://www.kompasiana.com/Asinnuriach/5fc66ae66e38337ee87acda2/Perbedaan-Konsep-Eudaimonia-Menurut-Plato-Socrates-Aristoteles-dan-Descartes>. Diakses pada 12 Desember 2023

Plato, dan Aristoteles sepakat bahwa kebahagiaan sejati tidak terbatas pada kesenangan fisik semata. Bagi Sokrates, eudaemonia terletak pada kebahagiaan jiwa melalui kebajikan yang didasarkan pada pengetahuan. Plato menegaskan bahwa kebahagiaan melampaui kesenangan indrawi dengan hubungan dunia ide, membutuhkan kebaikan konstan karena kebaikan ada di dunia ide yang merupakan realitas sejati. Aristoteles menekankan hidup bermakna melalui pencapaian tujuan moral, sosial, emosional, dan rohani, di mana kebahagiaan tidak hanya perasaan senang tetapi hasil dari hidup bermoral, karena moralitas adalah jalan menuju kebahagiaan.⁹

Selanjutnya konsep kebahagiaan dalam filsafat yang saat ini banyak disalahartikan yaitu konsep hedonisme. Diantara tokoh hedonisme yaitu Democritus, Aristippos, Epicurus, Bentham, dan James Mill. Hedonisme Yunani memiliki variasi pandangan antara Aristippos dan Epicurus. Aristippos menekankan kenikmatan jasmaniah, sementara Epicurus menyatakan bahwa kenikmatan melibatkan dimensi jasmaniah dan rohaniah. Mereka berbeda dalam pendekatan terhadap kesenangan: Aristippos mengabaikan rasa sakit, sementara Epicurus mengejar ketenangan dan keseimbangan, menghindari kesakitan.¹⁰ Namun, pandangan ini sering bertentangan dengan pandangan Stoikisme yang menekankan kontrol diri dan ketenangan batin sebagai kunci kebahagiaan.

Stoikisme didirikan oleh Zenon dari Kition sekitar tahun 300 SM. Stoikisme dengan Seneca sebagai tokoh besarnya, Zenon dari Kition pendirinya. Stoikisme menjadi semacam agama etis di Yunani dan Romawi, dengan inti pengajarannya bahwa manusia bahagia adalah manusia yang seluruhnya menyesuaikan diri dengan hukum alam, kebebasan, bebas dari apa apapun yang ada di luarnya, dalam derita dan siksa sekalipun seorang stoik tetap bebas.¹¹ Stoikisme mengajarkan bahwa kebahagiaan diperoleh dengan menjalani hidup sesuai areté, yang berarti menjadi versi terbaik dari diri sendiri. Untuk mencapai tujuan yang besar, manusia perlu memisahkan yang baik dari yang buruk serta fokus pada hal yang dapat dikendalikan. Hal ini menekankan pentingnya pengendalian diri. Stoikisme menyarankan agar kita fokus pada hal-hal yang bisa kita atur, menjalani hidup secara optimal sesuai dengan diri ideal. Selain hidup dengan areté dan kendali diri, tanggung jawab juga dianggap krusial. Meskipun pengaruh dari luar sangat besar, penting bagi manusia untuk

⁹ Khairul Hamim, "Kebahagiaan dalam Perspektif Al Quran dan Filsafat," Dala *Jurnal Tasâmuh* Volume 13, No. 2, Juni 2016, hal. 131-132

¹⁰ Tri Padila Rahmasari, "Pergeseran Makna Hedonisme Epicurus di Kalangan Generasi Millennial," dalam *Jurnal Yaqzhan*, Vol. 08 No. 01, Juni 2022, hal. 54.

¹¹ M.C. Kodoati, "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern," dalam *Media Jurnal Filsafat dan Teologi*, Vol. 4, No. 1, Februari 2023, hal. 94.

tidak terpengaruh olehnya. Kuncinya adalah mengekspresikan diri dengan baik, mengendalikan apa yang dilakukan, dan bertanggung jawab atas tindakan tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar kendali kita.¹²

Berbeda dengan dengan filsuf Yunani, Al-Ghazali yang merupakan tokoh filsafat Islam memiliki pandangan sendiri terkait konsep kebahagiaan. Menurut Al-Ghazali dalam bukunya *Kimiyatus Sa'adah* kebahagiaan adalah sesuatu yang hanya bisa dirasakan oleh jiwa. Kebahagiaan tersebut sifatnya metafisik. Kebahagiaan tersebut hanya bisa dirasakan oleh orang yang telah mampu mengenali dirinya, mengenal Tuhannya dan mengenal akhirat. Tingkat pengenalan tersebut semuanya bukan hanya berkuat pada masalah pengetahuan semata namun telah mampu teraplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk pelaksanaan ibadah dan juga kegiatan kehidupan yang hanya meletakkan Allah sebagai dasarnya.¹³

Al-Qur'an sebagai pedoman utama bagi umat Islam yang memberikan arahan tentang kehidupan, nilai-nilai moral, dan jalan menuju kebahagiaan. Kitab suci ini tidak hanya menjadi sumber ajaran agama, tetapi juga sebagai petunjuk praktis bagi manusia dalam mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya.

Al-Qur'an banyak menyebutkan lafal tentang kebahagiaan. Bahagia yang ditawarkan oleh Al-Qur'an adalah kebahagiaan yang sejati. Di dalam Al-Qur'an lafal dan makna bahagia dapat diketahui melalui beberapa bentuk, di antaranya yaitu: *sa'adah*, *falah*, *farih*, *fawz*, *sakinah*, *tuba* dan *surur*. Salah satu contohnya yaitu yang terdapat dalam QS. Hud/11: 108, lafal *sa'adah* disebutkan dengan menggunakan *fi'il madhi majhul* yaitu *su'idu*. Dalam *Kamus al-Munjid* dijelaskan bahwa *sa'adah* merupakan lawan kata dari *syaqawah*: kesengsaraan. Dalam kitab *Tafsir al-Jilani* makna *sa'adah* dibagi menjadi dua yaitu *sa'adah* dhahir dan *sa'adah* batin. *Sa'adah* dhahir saat manusia masih di dunia diartikan sebagai bentuk istirahat dari rasa lelah atau capek, sedangkan saat di akhirat yaitu selamat dari adzab. Sedangkan *sa'adah* batin saat di dunia diartikan sebagai istirahat hati dari jeri payah, kekhawatiran serta kesedihan, dan di akhirat yaitu selalu menyaksikan kebenaran disisi Allah.¹⁴

Dengan mengikuti ajaran-ajaran Al-Qur'an, manusia dapat menemukan kebahagiaan sejati dalam kehidupannya. Kunci utamanya

¹² M.C. Kodoati, "Epikureanisme dan Stoikisme: ..., 95.

¹³ Erik Martin, R. Yuli Ahmad Hambali, "Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa'adah)," dalam *Jurnal Riset Agama*, Volume 3, Nomor 1 April 2023, hal. 31

¹⁴ Nazilatul Fatimah Firdaus, "Menyingkap Makna Kebahagiaan yang Sesungguhnya dalam Al-Qur'an," dalam <https://Tanwir.Id/Menyingkap-Makna-Kebahagiaan-yang-Sesungguhnya-dalam-Al-Quran/>. Diakses pada 03 Januari 2024.

adalah memahami, menerapkan, dan menghayati nilai-nilai serta petunjuk yang terkandung di dalamnya. Al-Qur'an bukan hanya sekadar kitab suci, tetapi juga sebagai panduan praktis bagi manusia dalam meraih kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam konteks kompleksitas ini, penelitian mengenai konsep kebahagiaan dari perspektif Al-Qur'an dengan penekatan filsafat menjadi relevan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai esensi kebahagiaan, hubungannya dengan nilai-nilai kemanusiaan, serta bagaimana cara meraih kebahagiaan yang sejati bagi manusia modern.

Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang kebahagiaan, tidak hanya bagi individu, tetapi juga dalam membentuk pandangan masyarakat yang lebih seimbang dan berkelanjutan di era modernisasi dalam mencapai kebahagiaan yang mendalam dan bermakna.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang disajikan di atas, ada beberapa identifikasi masalah yang bisa dicermati:

1. Krisis Makna Hidup dan Kekosongan Spiritual: Modernisasi dan sekularisasi telah mendorong agama dan nilai-nilai spiritual ke pinggiran kehidupan manusia, menghasilkan krisis makna hidup dan kekosongan spiritual.
2. Pemahaman yang Terbatas terhadap Permasalahan: Diskusi mengenai masalah modern sering kali hanya berfokus pada gejala permukaan seperti polusi dan kelebihan populasi tanpa meneliti penyebab yang lebih dalam, yaitu ketidakseimbangan antara pembangunan dan harmoni dengan alam.
3. Beragam Standar Kebahagiaan: Setiap individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda, mulai dari materi hingga aspek batiniah, yang menyebabkan kebingungan dan kesulitan dalam menemukan kebahagiaan sejati.
4. Tingginya Tingkat Ketidakhahagiaan: Survei menunjukkan peningkatan tingkat pengalaman negatif dan ketidakhahagiaan di berbagai negara, termasuk Indonesia, dengan beberapa daerah memiliki indeks kebahagiaan rendah dan tingginya angka bunuh diri.
5. Konsep Kebahagiaan yang Beragam: Ada berbagai perspektif tentang kebahagiaan, mulai dari psikologi positif, filsafat Yunani, hingga filsafat Islam. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merupakan konsep kompleks yang dipahami berbeda oleh berbagai disiplin ilmu.
6. Kebutuhan akan Pendekatan yang Holistik: Ada kebutuhan untuk

memahami konsep kebahagiaan secara holistik, termasuk perspektif Al-Qur'an, yang dapat menawarkan pandangan lebih menyeluruh dan mendalam tentang bagaimana mencapai kebahagiaan sejati di era modern.

C. Pembatasan dan Perumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi batasan masalah pada penelitian tesis ini adalah batasan terkait konsep kebahagiaan perspektif Al-Qur'an: sebuah pendekatan filsafat untuk manusia modern.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, maka yang menjadi rumusan masalah pada pokok pembahasan penelitian tesis ini adalah bagaiman konsep kebahagiaan perspektif Al-Qur'an: sebuah pendekatan filsafat untuk manusia modern?

Dari rumusan masalah di atas, kemudian dibuat beberapa pertanyaan dengan rincian sebagai berikut:

- a. Bagaimana ketidakbahagiaan yang dialami oleh manusia modern?
- b. Bagaimana konsep kebahagiaan perspektif filsafat?
- c. Bagaimana konsep kebahagiaan perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan filsafat?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan dan perumusan masalah yang telah diidentifikasi, berikut adalah tujuan penelitian yang dapat dirumuskan:

1. Mengidentifikasi ketidakbahagiaan dalam konteks manusia modern;
2. Menggali konsep kebahagiaan dalam perspektif filsafat;
3. Menelaah konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an dengan pendekatan filsafat;
4. Menilai relevansi konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an terhadap manusia modern.

Dengan tujuan-tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap kehidupan manusia modern, serta menawarkan solusi berdasarkan ajaran Islam untuk mengatasi ketidakbahagiaan yang dialami oleh banyak orang saat ini.

E. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat penelitian berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan:

1. Manfaat Ilmiah
 - a. Kontribusi Kajian Keilmuan: Memperkaya literatur tentang konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan pendekatan filsafat, memberikan perspektif baru dalam studi keislaman dan filsafat kontemporer.
 - b. Pengembangan Teori: Membangun kerangka analitis baru untuk memahami hubungan antara ajaran Al-Qur'an dan kesejahteraan mental, mendukung penelitian lebih lanjut di bidang ini.
2. Manfaat Sosial
 - a. Peningkatan Kesejahteraan Masyarakat: Menyediakan panduan praktis untuk meningkatkan kualitas hidup melalui prinsip-prinsip kebahagiaan dalam Al-Qur'an, mengatasi stres dan keterasingan.
 - b. Promosi Dialog Antarbudaya: Meningkatkan pemahaman antar budaya dan agama, mempromosikan dialog yang harmonis dan toleransi.
3. Manfaat Personal
 - a. Pengembangan Diri: Meningkatkan pemahaman pribadi tentang ajaran Al-Qur'an dan konsep kebahagiaan, serta keterampilan analitis dan kritis.
 - b. Peningkatan Kualitas Hidup: Memberi inspirasi untuk mencapai kebahagiaan sejati dengan menerapkan nilai-nilai moral dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

F. Kerangka Teori

1. Filsafat Kebahagiaan

Kata “Bahagia” berasal dari “*happy*” dalam bahasa Inggris dan “*sa'id/sa'adah*” dalam bahasa Arab. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI), “bahagia” diartikan sebagai perasaan senang dan tenang, bebas dari kesulitan. “Kebahagiaan”, dengan awalan “ke” dan akhiran “an”, adalah kesenangan lahir dan batin, terkait dengan keberuntungan dan kemujuran. Dalam *Kamus Teseurus*, “bahagia” dapat diartikan sebagai baik, gembira, makmur, puas, senang, serta aman dan tenang.¹⁵

Dari defenisi di atas, secara harifah kebahagiaan dapat difahami keadaan pikiran dan perasaan yang merupakan tujuan setiap individu

¹⁵ Khairul Hamim, “Kebahagiaan dalam Perspektif Al Quran dan Filsafat,” ..., hal. 130.

untuk mencapai kepuasan dan ketenraman.

Dalam filsafat, terdapat beberapa konsep yang berkaitan dengan kebahagiaan. Diantaranya sebagai berikut:

a. Eudaemonisme

Dalam bahasa Yunani eudaemonia *εὐδαιμονία* memiliki arti kebahagiaan. Kata ini terdiri dari dua suku kata "eu" ("baik", "bagus") dan "daimōn" ("roh, dewa, kekuatan batin"). Secara harafiah istilah ini mengacu pada kondisi kebahagiaan oleh perlindungan roh yang murah hati. Eudaemonisme adalah pandangan hidup yang menganggap kebahagiaan sebagai tujuan segala tindak-tanduk manusia. Dalam eudaemonisme, pencarian kebahagiaan menjadi prinsip yang paling dasar. Kebahagiaan yang dimaksud bukan hanya terbatas kepada perasaan subjektif seperti senang atau gembira sebagai aspek emosional, melainkan lebih mendalam dan objektif menyangkut pengembangan seluruh aspek kemanusiaan suatu individu (aspek moral, sosial, emosional, rohani). Dengan demikian, eudaemonisme juga sering disebut etika pengembangan diri atau etika kesempurnaan hidup. Beberapa tokoh filosofi klasik seperti Sokrates, Plato, dan Aristoteles memiliki pandangan yang berbeda-beda namun terkait dengan konsep kebahagiaan ini.¹⁶

b. Hedonisme

Kata hedonisme diambil dari bahasa Yunani *ἡδονισμός* *hēdonismos* dari akar kata *ἡδονή* *hēdonē*, artinya "kesenangan". Paham ini berusaha menjelaskan adalah baik apa yang memuaskan keinginan manusia dan apa yang meningkatkan kuantitas kesenangan itu sendiri. Hedonisme merupakan ajaran atau pandangan bahwa kesenangan atau kenikmatan merupakan tujuan hidup dan tindakan manusia. Terdapat tiga aliran pemikiran dalam hedonis yakni *Cyrenaics*, Epikurisme, dan Utilitarianisme. Makna hedonisme telah mengalami pergeseran seiring dengan perkembangan zaman. Di zaman modern ini, paham hedonisme sudah jauh berbeda dari paham etika hedonisme Epicurus. Hedonisme saat ini disandingkan dengan makna kemewahan, gaya hidup berlebihan, dan cenderung kepada perilaku konsumtif. Diantara tokoh-tokoh aliran yaitu Aristippus, Epikurus, dan Jeremy Bentham.¹⁷

c. Stoikisme

"Stoik" berasal dari bahasa Yunani "*stōikos*", merujuk pada

¹⁶ Wikipedia, "Eudaimonia," dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Eudaimonisme#Cite_Note-Suseno-2. Diakses pada 03 Januari 2024.

¹⁷ Wikipedia, "Hedonisme," dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Hedonisme>. Diakses pada 03 Januari 2024.

Stoa Poikile, tempat di Athena di mana Zeno mengajar. Secara umum, stoikisme kadang-kadang dikenal sebagai "menderita dalam kesunyian", menggambarkan etika terkait dengan konsep penerimaan dan ketenangan jiwa dalam kondisi apapun. Stoikisme atau Stoa adalah aliran filsafat Yunani kuno yang didirikan oleh Zeno dari Citium di Athena pada awal abad ke-3 SM. Ajarannya meliputi logika, fisika, dan etika dengan fokus pada apatheia, yakni penerimaan tawakal terhadap keadaan dunia sebagai ekspresi tertinggi dari kemampuan nalar manusia. Semenjak Zeno dari Citium mendirikan aliran Stoa atau Stoikismenya, muncul beberapa filsuf lainnya yang menjadi tokoh Stoa, misalnya Chrisippus dari Soli, Cleanthes dari Assos, Seneca Muda, Cicero, Epictetus, dan Marcus Aurelius.¹⁸

2. Perspektif Al-Qur'an tentang Kebahagiaan

Beberapa teori tentang kebahagiaan dalam Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

a. Beriman

Beriman kepada Allah dan Rasul-Nya merupakan karakter yang mendasar bagi orang-orang yang meraih kebahagiaan. Dalam QS. Al-A'raf/7: 157 dijelaskan bahwa orang-orang yang beruntung adalah orang-orang yang beriman kepada Nabi Muhammad, memuliakannya, mendukungnya dalam penyebaran ajaran Islam dan mengikuti cahaya yang terang, yakni Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya. Iman kepada Rasulullah dapat didefinisikan dengan pernyataan Ibnu Taimiyah yaitu membenarkannya dan mentaatinya serta mengikuti shariatnya.¹⁹

b. Bertakwa

Setelah sikap beriman, maka selanjutnya karakteristik orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah sikap bertakwa (QS. Al-Baqarah/2: 5). Orang-orang yang bertakwa yang dimaksud adalah orang-orang yang beriman pada yang ghaib, menegakkan shalat, menunaikan zakat/menafkahkan sebagian rizki, beriman kepada Al-Qur'an dan kitab-kitab sebelum Al-Qur'an dan yakin akan adanya kehidupan akhirat.²⁰

c. Amar Makruf Nahi Munkar

¹⁸ Wikipedia, "Stoikisme," dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Stoikisme#>. Diakses pada 04 Januari 2024.

¹⁹ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," dalam *Jurnal Dar El-Ilmi* dalam *Jurnal Dar El-Ilmi*, Vol. 7, No. 2, Oktober 2020, hal. 90.

²⁰ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," dalam *Jurnal Dar El-Ilmi* dalam *Jurnal Dar El-Ilmi...*, hal. 91

Karakteristik orang-orang yang meraih kebahagiaan berikutnya adalah amar makruf nahi munkar. Hal ini disebutkan dalam QS. Ali 'Imran/3: 104. Adapun pengertian amar ma'ruf nahi munkar yaitu: *Al-ma'ruf* adalah segala hal yang dianggap baik oleh syari'at, diperintah melakukannya, dipuji dan orang yang melakukannya dipuji pula. Segala bentuk ketaatan kepada Allah masuk dalam pengertian ini. *Al-ma'ruf* yang paling utama adalah mentauhidkan Allah Swt. dan beriman kepada-Nya. Sedangkan *al-munkar* adalah segala yang dilarang oleh syari'at atau segala yang menyalahi syari'at.²¹

d. Berbuat Kebaikan

Allah berfirman dalam QS. Al-A'raf/7: 8 disebutkan bahwa orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah orang-orang yang banyak berbuat kebaikan sehingga berat timbangan amal kebajikannya.²²

G. Tinjauan Pustaka/ Penelitian Terdahulu yang Relevan

1. Jurnal

Khairul Hamim, dalam tulisannya yang berjudul "KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN FILSAFAT" dalam jurnal *Tasâmuh* Volume 13, No. 2, Juni 2016, menjelaskan tentang konsep kebahagiaan perspektif filsafat dan Al-Qur'an.

Menurutnya, kebahagiaan bervariasi bagi setiap orang dan belum menjadi suatu yang pasti. Hampir semua orang menginginkan kebahagiaan sebagai tujuan hidup. Para filsuf Barat seperti Socrates, Plato, Aristoteles, dan Epikuros percaya bahwa kebahagiaan adalah hal tertinggi dalam kehidupan. Mereka berpendapat bahwa segala ilmu akhirnya bertujuan untuk mencapai kebahagiaan jiwa (eudaemonia). Menurut Al-Qur'an, bahagia diartikan sebagai "sa'id" dan lawannya adalah "saqiy" yang berarti sengsara. Al-Qur'an juga menggunakan kata-kata seperti "falah," "najat," dan "najah" untuk menyatakan makna bahagia. Al-Qur'an mengajarkan enam cara untuk mencapai kebahagiaan hidup: percaya bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan, bersyukur, ridha, sabar, tawakkal atas segala musibah, memaafkan kesalahan orang lain, menjauhi buruk sangka, menghindari kemarahan, dan mengurangi keinginan duniawi dengan sikap zuhud dan

²¹ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," dalam *Jurnal Dar El-Ilmi...*, hal. 93.

²² Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," dalam *Jurnal Dar El-Ilmi...*, hal. 93.

qona'ah.

Perbedaan yang mendasar antara jurnal di atas dengan penelitian ini yaitu jurnal di atas hanya mendiskripsikan tentang konsep kebahagiaan yang terdapat dalam pandangan filsafat dan Al-Qur'an. Sementara dalam penelitian ini, penulis akan melakukan analisis mendalam terkait hubungan antara konsep kebahagiaan dalam perspektif filsafat dan Al-Qur'an sehingga diharapkan akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep kebahagiaan sejati.

2. Tesis

Sari Azmita, "Kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Perbandingan Tafsir Fî Zhilâl Al-Qur'ân dan Tafsir Al-Azhar)" dalam tesis Pascasarjana Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, 2018.

Penelitiannya ini dimulai karena menurutnya Al-Qur'an sangat menekankan tentang kebahagiaan, terlihat dari banyaknya pembahasan mengenai hal ini dalam Al-Qur'an. Ahli psikologi dan filsafat juga sering membahas kebahagiaan dengan istilah "happiness". Namun, penelitian-penelitian tersebut sering kali menimbulkan pesimisme, dengan beberapa menyatakan bahwa kebahagiaan itu bawaan lahir dan hanya sementara, tidak bertahan lama. Padahal, Al-Qur'an sudah memberikan pencerahan tentang kebahagiaan sejak 14 abad lalu. Penelitian ini menggunakan metode analisis dari berbagai dokumen primer dan sekunder, terutama tafsir oleh Sayyid Quthub (Fî Zhilâl Al-Qur'an) dan Hamka (Tafsir Al-Azhar) sebagai sumber utama. Data sekunder diambil dari sumber-sumber lain yang berkaitan dengan tema kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada kesamaan dan perbedaan dalam penafsiran kebahagiaan antara kedua tafsir tersebut. Kedua tafsir sepakat bahwa kebahagiaan jiwa berasal dari rasa hubungan dengan Allah dan berada di sisi-Nya. Mereka juga setuju bahwa kesenangan hidup di dunia seharusnya diarahkan pada amal yang baik untuk memperoleh kebahagiaan tertinggi, yaitu surga firdaus. Namun, perbedaannya terletak pada penekanan bahwa Allah memberikan ketenangan hati sebagai anugerah bagi kaum Mukminin menurut Sayyid Quthub, sementara menurut Hamka, ketenangan hati tumbuh perlahan setelah mengetahui kebenaran.

3. Desertasi

Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi" dalam Desertasi Pasasarjana UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2019.

Dalam desertasinya, Didi Junaedi membahas makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari perspektif tafsir psikologi. Metode tafsir *maudhu'i* (tematik) dengan fokus pada psikologi digunakan dalam

kajian ini. Buku tersebut mengulas beberapa istilah yang berbeda dalam Al-Qur'an yang menggambarkan kebahagiaan. Istilah seperti *as-sa'adah* dan variasinya menunjukkan makna kebahagiaan di akhirat, sementara *al-falah* dan variasinya menunjukkan proses meraih kebahagiaan baik di dunia maupun akhirat. Di samping itu, Al-Qur'an menggunakan kata "matā" untuk menunjukkan kebahagiaan yang bersifat sementara. Istilah *al-farh* digunakan dalam Al-Qur'an untuk menggambarkan kegembiraan yang bersifat negatif. Adapun istilah *sa'adah* digunakan dalam Al-Qur'an untuk menyatakan kebahagiaan yang hakiki (happiness). Relevansi dari penelitian ini adalah bahwa ia membahas tema yang serupa, yaitu kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan menghadirkan berbagai terminologi. Namun, perbedaannya adalah buku ini tidak menghubungkan konsep kebahagiaan dengan perspektif *Tafsir al-Azhar* dan psikologi positif.

H. Metode Penelitian

Menurut Sugiyono, metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah yang bertujuan untuk mendeskripsikan, membuktikan, mengembangkan, serta menemukan pengetahuan dan teori. Metode ini juga digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam kehidupan manusia. Winarno menjelaskan bahwa metode penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara cermat dan sistematis. Muhammad Nasir menegaskan pentingnya metode penelitian bagi peneliti dalam mencapai tujuan dan menjawab masalah yang diajukan. Menurut Muhiddin Sirat, metode penelitian membantu dalam pemilihan subjek masalah dan menentukan judul dalam suatu investigasi. Heri Rahyubi mengartikan metode penelitian sebagai sebuah model yang digunakan dalam proses belajar-mengajar untuk mencapai pembelajaran yang optimal.²³

Dari pengertian yang di atas, metode penelitian dapat disimpulkan sebagai sebuah pendekatan ilmiah yang digunakan untuk mencapai berbagai tujuan, seperti mendeskripsikan, membuktikan, mengembangkan, serta menemukan pengetahuan dan teori. Dengan demikian, metode penelitian memainkan peran kunci dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan proses pemecahan masalah yang berkaitan dengan kehidupan manusia.

1. Pemilihan Objek Penelitian

Objek penelitian dalam tesis ini adalah konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan pendekatan filsafat. Pemilihan objek penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yang ingin menggali pemahaman tentang konsep kebahagiaan dari sudut pandang Al-Qur'an dengan

²³ Nofri Satriawan, "Pengertian Metode Penelitian dan Jenis-Jenis Metode Penelitian," <https://Ranahresearch.Com/Metode-Penelitian-dan-Jenis-Metode-Penelitian/>. Diakses pada 04 Januari 2024.

menggunakan pendekatan teori-teori kebahagiaan dalam filsafat.

2. Data dan Sumber Data

Data dan sumber data dalam penelitian merupakan elemen penting yang perlu diperhatikan. Data penelitian adalah semua keterangan seseorang yang dijadikan responden maupun yang berasal dari dokumen-dokumen, baik dalam bentuk statistik atau dalam bentuk lainnya guna keperluan penelitian. Adapun data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Data kualitatif, yaitu data yang disajikan dalam bentuk kata verbal bukan dalam bentuk angka.²⁴

Sumber data dalam penelitian adalah subyek dari mana data dapat diperoleh. Ada dua jenis data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder:

a) Data Primer

Data primer merupakan jenis data yang didapatkan secara langsung, sehingga pihak yang melakukan penelitian melakukan pengumpulan data langsung di hadapan narasumber atau mungkin objek penelitian.²⁵ Data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teks Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kebahagiaan dan karya-karya tokoh filsuf terkemuka seperti "*Nicomachean Ethics*" karya Aristoteles "*Utilitarianism*" karya John Stuart Mill, "*Meditations*" karya Marcus Aurelius, "*Letters from a Stoic*" karya Seneca, dan "*The Republic*" karya Plato.

b) Data Sekunder

Data sekunder data yang didapatkan dari pihak lain dan data ini sifatnya sudah tersedia.²⁶ Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah berbagai karya ilmiah dan hasil penelitian berupa buku, artikel, jurnal dan literatur lain yang punya relevansi dengan tema kebahagiaan yang diteliti dalam tesis ini seperti buku *Kimiya al-Sa'adah* karya al-Ghazali dan buku karya Hamka lainnya Tasawuf Modern.

3. Teknik Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, teknik analisis data merupakan suatu kegiatan pemeriksaan terhadap *instrument* penelitian seperti dokumen,

²⁴ Kembikbud, "Data dan Sumber Data Kualitatif," dalam https://lmsspada.kemdikbud.go.id/pluginfile.php/553988/Mod_Folder/Content/0/Data%20dan%20sumber%20data%20kualitatif.Pdf. Diakses pada 05 Januari 2024.

²⁵ Salmaa, "Data Penelitian, Jenis-Jenis, dan Contoh Lengkapnya," dalam <https://duniadosen.com/data-penelitian/pengertian>. Diakses pada 05 Januari 2024.

²⁶ <https://duniadosen.com/data-penelitian/pengertian>. Diakses pada 05 Januari 2024

catatan, dan rekaman di dalam suatu penelitian.²⁷ Tesis ini akan melibatkan analisis tafsir tematik (*tafsir maudhu'i*) dan konseptual perspektif antara filsafat dan pemahaman Al-Qur'an terkait dengan kebahagiaan. Untuk analisis ini, penulis mempertimbangkan teknik analisis komparatif dan analisis konseptual. Berikut langkah-langkahnya:

Pertama, mengumpulkan teks atau literatur filsafat terkait konsep kebahagiaan dari berbagai filsuf dan juga ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik kebahagiaan. Memastikan literatur yang dipilih relevan dengan fokus penelitian.

Kedua, Mengidentifikasi ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kebahagiaan dan memilih pemikiran filsafat yang paling relevan dari berbagai filsuf.

Ketiga, Membandingkan perspektif filsafat tentang kebahagiaan dengan pemahaman Al-Qur'an. Menentukan persamaan, perbedaan, atau kontradiksi antara kedua perspektif tersebut.

Keempat, mengidentifikasi konsep kebahagiaan dari sudut pandang filsafat dan Al-Qur'an. Meninjau definisi, komponen, aspek, nilai, atau faktor yang mempengaruhi konsep kebahagiaan dalam kedua perspektif tersebut.

Kelima, membuat kategori atau kerangka kerja untuk mengelompokkan elemen-elemen konsep kebahagiaan yang ditemukan dari kedua perspektif. Misalnya, kategori tentang sumber kebahagiaan, definisi kebahagiaan, atau pandangan tentang tujuan hidup.

Keenam, menyampaikan pemahaman tentang perspektif Al-Qur'an tentang kebahagiaan dengan pendekatan filsafat. Meninjau dampak dari analisis ini terhadap pemahaman kebahagiaan dalam konteks filsafat dan spiritualitas.

Ketujuh, menyajikan kesimpulan terkait dengan temuan dari analisis komparatif dan konseptual. Menampilkan kesesuaian, ketidaksesuaian, atau harmoni antara perspektif filsafat dan Al-Qur'an tentang konsep kebahagiaan.

I. Sitematika Penulisan

Penulisan dalam tesis ini terdiri dari lima bab yang disusun secara sistematis dan terperinci sebagai berikut:

Tesis ini dimulai dengan Bab Pendahuluan yang menjelaskan pentingnya memahami konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Qur'an di

²⁷ Upt Jurnal, "Teknik Analisis Data: Pengertian, Jenis dan Cara Memilihnnya," dalam <https://uptjurnal.umsu.ac.id/teknik-analisis-data-pengertian-jenis-dan-cara-memilihnnya/#:~:Text=Seperti%20yang%20telah%20disinggung%20sebelumnya,Mendapatkan%20hasil%20dari%20penelitian%20tersebut.> Diakses pada 05 Januari 2024.

era saat ini, diikuti dengan perumusan masalah yang menetapkan fokus penelitian terhadap konsep tersebut dan tujuan untuk menganalisis implikasinya. Tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tesis ini, juga akan disajikan pada bab ini. Kemudian metode penelitian yang mencakup pemilihan objek penelitian, data dan sumber data, serta teknik analisis datanya. Adapun metode penelitian yang digunakan melibatkan pendekatan kualitatif dan studi literatur untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diformulasikan, serta menjelaskan struktur penyusunan tesis untuk memberikan panduan terhadap setiap bab.

Bab berikutnya membahas Ketidakhahagiaan Manusia Modern dengan menganalisis faktor-faktor seperti stres dan alienasi sosial yang mempengaruhi kesejahteraan individu dan masyarakat, dampak ketidakhahagiaan manusia modern, serta pendekatan yang telah diterapkan untuk mengatasinya.

Bab Ketiga mengeksplorasi Konsep Kebahagiaan dalam Berbagai Aliran Filsafat, membandingkan pandangan-pandangan filosofis dengan tantangan kehidupan modern, dan relevansinya dalam konteks saat ini.

Bab keempat menganalisis Konsep Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an melalui analisis teks dan tafsir, mengidentifikasi prinsip-prinsip yang terkandung dalamnya, serta relevansinya dengan tantangan zaman sekarang.

Bab Penutup menarik kesimpulan dari penelitian ini, mengevaluasi implikasi temuan terhadap pengembangan individu dan masyarakat, serta memberikan saran untuk studi lebih lanjut dan implementasi praktis dari konsep-konsep yang telah dibahas. Dengan penyusunan ini, tesis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang dalam tentang bagaimana Al-Qur'an dan filsafat dapat membantu kita memahami konsep kebahagiaan dan penerapannya dalam konteks modern.

BAB II DISKURSUS TENTANG KETIDAKBAHAGIAAN MANUSIA MODERN

A. Defenisi Ketidakhahagiaan Manusia Modern

Secara etimologi, kata ketidakhahagiaan bersal dari Bahasa Indonesia yang terdiri dari kata “tidak” dan “bahagia”, kemudian ditambahi awalan “ke” dan akhiran “an”. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata “Tidak” artinya yaitu partikel untuk menyatakan pengingkaran, penolakan, penyangkalan, dan sebagainya.¹ Sedangkang “bahagia” artinya merasa senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan).² Dalam Bahasa Inggris, ketidakhahagiaan diartikan sebagai “*unhappiness*”.³ Sedangkan “manusia modern” secara bahasa yaitu teridiri dari kata “manusia” yang artinya makhluk yang berakal budi (mampu menguasai makhluk lain); insan; orang⁴, dan “modern” artinya terbaru; mutakhir; sikap dan cara berpikir serta cara bertindak sesuai dengan tuntutan zaman.⁵

¹ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, “Kbbi Vi Daring,” dalam, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/tidak>, diakses pada 07 Februari 2024.

² Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa..., <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/bahagia>, diakses pada 07 Februari 2024.

³ Google Terjemahan, <https://translate.google.com/details?sl=auto&tl=id&text=unhappiness&op=translate&hl=id>, diakses pada 07 Februari 2024.

⁴ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa..., <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/manusia>, diakses pada 07 Februari 2024.

⁵ Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa..., <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/modern>, diakses pada 07 Februari 2024.

Secara terminologi, “ketidakbahagiaan” adalah suatu keadaan permanen dari ketidakpuasan, selalu fokus pada apa yang tidak dimiliki, bukan apa yang dimiliki saat ini.⁶

Eni Zulaiha mengutip pandangan Erich Fromm mengenai manusia modern, yaitu manusia yang mengalami rasa keterpisahan (experience of separateness). Terpisah artinya tidak memiliki kodrat kemanusiaan lagi; kodrat untuk berpikir, kodrat untuk merasa, kodrat untuk melakukan tindakan sesuai kemauan sendiri. terpisah juga berarti ia tidak bisa memahami dunia, orang dan peristiwa secara aktif keterpisahan ini secara tidak disadari menjadi sumber kecemasan, menimbulkan malu dan rasa bersalah.⁷

Adapun ciri-ciri manusia modern, Alex Inkeles mengenalkan konsep "individual modern" dengan kriteria sebagai berikut: penerimaan terhadap perubahan, kemampuan untuk menyatakan pendapat atau opini, orientasi pada masa depan, perencanaan dan organisasi, percaya diri, rasionalitas, menghargai martabat manusia lain, kepercayaan pada ilmu pengetahuan dan pendidikan, serta penghargaan terhadap keadilan yang berbasis pada prestasi.

Di sisi lain, Rivera mengkritik pendekatan Inkeles yang terlalu berorientasi pada industrialisasi. Rivera mengusulkan bahwa manusia modern seharusnya mampu menghadapi kontradiksi sosial, berkomitmen untuk membantu sesama, menyadari keterbatasan ilmu pengetahuan, memahami pentingnya makna dalam pekerjaan atau pendidikan, menghargai perspektif orang asing, memperhatikan masalah lokal, dan menghargai cara-cara tradisional dalam tindakan baik.⁸

Berdasarkan pengertian di atas, menurut hemat penulis, ketidakbahagiaan manusia modern dapat dipahami sebagai hasil dari rasa keterpisahan dan ketidakpuasan manusia yang muncul dalam kondisi sosial dan budaya yang terus berubah.

B. Faktor-faktor yang Membuat Manusia Modern Merasa Tidak Bahagia

Sebuah kenyataan yang harus diterima bahwa efek dari modernisasi yang telah dihembuskan sejak masa Renaisans Barat telah menimbulkan

⁶ Anissa Wulan, “Apa Itu Ketidakbahagiaan? Menurut Psikolog, Inilah Bentuknya”, <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2656018/apa-itu-ketidakbahagiaan-menurut-psikolog-inilah-bentuknya>, diakses pada 07 Februari 2024.

⁷ Eni Zulaiha, "Spiritualistas Taubat dan Nestapa Manusia Moderen" dalam *Jurnal Syifa Al-Qulub* 2, 2, Januari 2018, hal. 95.

⁸ I Gede M. Yuda Bakti, “Apa Itu Manusia Modern,” <https://id.scribd.com/document/491493734/apa-itu-manusia-modern>, diakses pada 08 Februari 2024.

ekses negatif pada krisis makna hidup, kehampaan spiritual, dan tergusurnya agama di dalam kehidupan manusia.⁹

Krisis manusia di era modern saat ini adalah sebuah kondisi ketidakseimbangan dalam mengungkap kebenaran cara berkehidupan manusia, dimana banyak sekali manusia yang hidup didalam iklim peradaban modern dengan menggunakan berbagai kemajuan teknologi, bahkan inovasi teknologi yang tinggi dijadikan sebagai fasilitas penunjang hidupnya, akan tetapi dalam menjalankan kehidupan, terdapat perubahan kualitas manusia yang sangat signifikan. Seperti halnya, dehumanisasi terjadi karena keterbatasan keilmuan, mental dan jiwa yang tidak siap mengarungi lautan atau belantara perkembangan modernisme yang sedang terjadi saat ini.¹⁰ Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi ketidakbahagiaan manusia modern. Selanjutnya, penulis akan memaparkan beberapa faktor yang dianggap sebagai penyebab ketidakbahagiaan manusia modern.

1. Perubahan Sosial dan Teknologi

Menurut William F. Ogburn, perubahan sosial mencakup elemen-elemen kebudayaan, baik yang bersifat materiel maupun imateriel, dengan penekanan pada pengaruh yang signifikan dari elemen-elemen kebudayaan materiel terhadap elemen-elemen imateriel. Kingsley Davis mengemukakan bahwa perubahan sosial adalah perubahan dalam struktur masyarakat. Contohnya, dengan munculnya organisasi buruh dalam masyarakat kapitalis, terjadi perubahan hubungan antara buruh dan majikan, yang selanjutnya berdampak pada perubahan organisasi ekonomi dan politik. Pendapat Glin menyatakan bahwa perubahan sosial adalah variasi dari cara hidup yang sudah diterima, karena faktor-faktor seperti perubahan geografis, kebudayaan materiel, komposisi penduduk, ideologi, atau melalui difusi atau penemuan baru dalam masyarakat. Menurut Mac Iver, perubahan sosial adalah perubahan dalam hubungan sosial atau perubahan terhadap keseimbangan hubungan sosial.¹¹

Ada beberapa faktor yang menyebabkan perubahan sosial dalam masyarakat:

- a. Kontak dengan budaya lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah mendorong terjadinya perubahan sosial dan

⁹ Fathin Fauhatun, "Islam dan Filsafat Perennial: Respon Seyyed Hossein Nasr Terhadap Nestapa Manusia Modern," dalam *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, Vol. 04 No. 01, Januari-Juni 2020, hal. 55.

¹⁰ Prasetyo Prayogo, "Hakikat dan Nestapa Manusia Modern Perspektif Jalaluddin Rumi," dalam *Jurnal Riset Agama*, Volume 2, Nomor 3 Desember 2022, hal.759.

¹¹ Agus Budijarto, "Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Pancasila," dalam *Jurnal Kajian Lemhannas Ri*, Edisi 34, Juni 2018. hal.7.

- kebudayaan. Misalnya, pengaruh dari masyarakat asing di suatu daerah atau pengaruh kebudayaan asing melalui internet.
- b. Pendidikan formal yang berkembang menjadi faktor penting dalam perubahan menuju arah yang lebih baik. Sistem pendidikan yang maju meningkatkan Sumber Daya Manusia (SDM) suatu tempat, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan masyarakat dengan memanfaatkan sumber daya alam secara efektif dan efisien.
 - c. Sikap menghargai karya seseorang dan aspirasi yang maju juga memainkan peran penting dalam perubahan sosial. Setiap karya memiliki potensi untuk memajukan peradaban manusia, seperti halnya penemuan telepon. Awalnya mungkin diremehkan, namun ketika manfaatnya terbukti, karya tersebut dihargai oleh masyarakat.
 - d. Adanya sistem terbuka dalam lapisan masyarakat memungkinkan adanya gerak sosial vertikal yang luas. Hal ini memberikan kesempatan bagi individu untuk maju berdasarkan kemampuan mereka sendiri, dengan mungkin mengidentifikasi diri dengan golongan yang memiliki status lebih tinggi.
 - e. Penduduk yang heterogen, terdiri dari kelompok-kelompok sosial dengan latar belakang budaya, ras, dan ideologi yang berbeda, dapat menyebabkan pertentangan yang mengundang kegoncangan. Hal ini menjadi pendorong bagi terjadinya perubahan dalam masyarakat.¹²

Sejarah kehidupan sosial manusia senantiasa mengalami dinamika yang beragam dari masa ke masa. Hal ini disebabkan oleh perubahan dalam pola hubungan sosial yang terus berkembang seiring waktu. Perkembangan ini merupakan manifestasi dari sifat manusia sebagai makhluk sosial yang secara alami berinteraksi dengan lingkungannya. Oleh karena itu, perubahan sosial merupakan hal yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan manusia. Meskipun perubahan adalah suatu hal yang alami, namun tidaklah tunggal dalam sifatnya. Perubahan sosial merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asumsi, paradigma, teori sosial, struktur politik, dan lain-lain. Dengan demikian, perubahan sosial tidak dapat dipahami secara terisolasi, melainkan sebagai bagian dari berbagai aspek lain yang mempengaruhi, baik secara materiel maupun non-materiel.¹³

Perubahan sosial adalah fenomena yang terus-menerus terjadi di setiap masyarakat, baik tradisional maupun modern, seiring dengan perkembangan sosial yang ada. Manusia menggunakan akal dan pikirannya untuk menciptakan teknologi baru guna memenuhi

¹² Agus Budijarto, "Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Pancasila,"... hal. 9-10.

¹³ Rusyada Basri, "Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah Tentang Pengaruh Perubahan Sosial," dalam *Jurnal Al-Manahij*, Vol. IX, No. 2, Desember 2015, hal. 194.

kebutuhan yang semakin kompleks, dengan tujuan meningkatkan taraf hidup. Contoh nyata perubahan ini terlihat pada generasi milenial yang berbeda secara signifikan dengan generasi sebelumnya, seperti pada era 1960-an atau 1970-an, baik dalam hal perkembangan teknologi maupun informasi. Perubahan sosial terjadi dalam berbagai bentuk, antara lain:

- a. Perubahan Kecil: Perubahan pada unsur-unsur struktur sosial yang tidak memiliki pengaruh langsung atau signifikan bagi masyarakat secara keseluruhan, seperti perubahan mode pakaian atau bentuk rumah.
- b. Perubahan Besar: Perubahan yang berdampak luas terhadap masyarakat dan lembaga-lembaganya, seperti perubahan dari masyarakat agraris menjadi industri.
- c. Perubahan Struktural: Perubahan mendasar yang mengakibatkan reorganisasi dalam masyarakat, seperti perubahan sistem pemerintahan dari monarki menjadi republik.
- d. Perubahan Proses: Perubahan yang merupakan penyempurnaan dari perubahan sebelumnya, seperti amandemen terhadap konstitusi.
- e. Perubahan Lambat (Evolusi): Perubahan yang terjadi secara perlahan melalui rentetan perubahan kecil yang saling mengikuti, seperti perubahan dalam kehidupan suku Kubu¹⁴ di Sumatra.
- f. Perubahan Cepat (Revolusi): Perubahan yang terjadi secara cepat dan tanpa perencanaan tertentu, seringkali diawali dengan konflik atau ketegangan dalam masyarakat, contohnya revolusi bangsa Indonesia dalam mencapai kemerdekaannya.
- g. Perubahan yang Dikehendaki: Perubahan yang diperkirakan atau direncanakan terlebih dahulu oleh agen perubahan, seperti tokoh masyarakat atau pejabat pemerintah, dengan menggunakan metode social engineering atau perencanaan sosial.
- h. Perubahan yang Tidak Dikehendaki: Perubahan yang terjadi di luar perkiraan dan jangkauan masyarakat, seringkali disebabkan oleh bencana alam seperti banjir atau gempa bumi, yang dapat mengakibatkan akibat-akibat sosial yang tidak diinginkan.¹⁵

¹⁴ “suku kubu juga dikenal dengan suku anak dalam atau orang rimba. Suku ini merupakan suku bangsa minoritas yang hidup di pulau sumatera, tepatnya di provinsi jambi dan sumatera selatan. Namun, mayoritas, mereka hidup di provinsi jambi. Sebagian besar penduduk suku kubu masih bertahan dengan tradisi lama, walaupun sudah ada penduduknya yang tersentuh teknologi.” Lihat Dini daniswari, “Suku Kubu: Asal-Usul, Mata Pencaharian, dan Bahasa,” dalam https://Regional.Kompas.Com/Read/2022/02/10/193628678/Suku-Kubu-Asal-Usul-Mata-Pencaharian-dan-Bahasa?Lgn_Method=Google. diakses pada 17 Februari 2024.

¹⁵ Agus Budijarto, "Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Pancasila," ... hal. 10-12.

Selain pengaruh sosial, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi telah memicu perubahan nilai, baik yang bersifat positif maupun negatif. Perkembangan teknologi komunikasi, transportasi, dan informasi telah meningkatkan kesadaran manusia terhadap berbagai aspek kehidupan. Kehidupan manusia tidak lagi terbatas pada bumi, namun juga merambah ke ruang angkasa dan galaksi lainnya. Kemajuan ini telah mengubah cara berpikir, bersikap, dan berperilaku manusia dalam berbagai aspek kehidupan. Tantangan yang dihadapi semakin kompleks dan tidak lagi terbatas pada ruang, waktu, atau strata sosial, tetapi meresap ke berbagai bidang kehidupan. Demikian pula, kehidupan beragama, termasuk Islam, dihadapkan pada tantangan serupa di manapun berada.¹⁶

Perkembangan teknologi digital telah mengubah peran *smartphone* dari sekadar alat komunikasi menjadi perangkat multifungsi yang meliputi berbagai aktivitas seperti komunikasi, transaksi, dan hiburan. Namun, penyalahgunaan *smartphone*, dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan psikologis, termasuk gangguan ketergantungan yang dikenal sebagai *nomophobia*. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menderita *nomophobia* cenderung mengalami kecemasan yang berlebihan ketika terpisah dari *smartphone* mereka, bahkan sampai membawa perangkat tersebut ke tempat-tempat yang tidak biasa seperti kamar mandi. Survei yang dilakukan oleh berbagai lembaga menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna *smartphone* mengalami kecemasan ketika kehilangan akses atau daya baterai pada perangkat mereka. Studi terbaru juga mengidentifikasi peningkatan detak jantung dan tekanan darah pada individu yang merasa terpisah dari *smartphone* mereka, menunjukkan bahwa *smartphone* telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari bagi sebagian besar orang.¹⁷

Dari pemaparan di atas, hemat penulis, sangat jelas bahwa perubahan sosial dan kemajuan teknologi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan ketidakbahagiaan manusia modern.

2. Tekanan Ekonomi

Tekanan ekonomi merupakan ketidakmampuan dalam pemenuhan kebutuhan keluarga karena terbatasnya sumber daya yang dimiliki oleh

¹⁶ Awaludin Pimay dan Fania Mutiara Savitri, "Dinamika Dakwah Islam di Era Modern," dalam *Jurnal Ilmu Dakwah*, Volume 41, No. 1, 2021, hal. 50.

¹⁷ Nurlaili Dina Hafni, "Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern," dalam *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 6, No. 2, Oktober 2018, hal. 42.

keluarga.¹⁸ Faktor tekanan ekonomi dapat berkontribusi pada ketidakbahagiaan manusia modern. Stagnasi ekonomi dapat menyebabkan perasaan cemas, kepasrahan, dan ketidakbahagiaan, serta mempengaruhi indikator kebahagiaan terkait perasaan dan makna hidup.¹⁹ Selain itu, masalah ekonomi juga dapat memengaruhi motivasi belajar siswa dan memberikan dampak positif maupun negatif dalam belajar.²⁰ Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang termasuk uang, status pernikahan, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, agama, serta faktor-faktor sosial dan budaya.²¹ Selain itu, kurangnya pengakuan dan penghargaan, beban kerja berlebih, dan kurangnya diakui juga merupakan faktor-faktor yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan terkait pekerjaan.²² Studi juga menunjukkan bahwa kebahagiaan pada prinsipnya tidak terkait dengan output ekonomi, dan di beberapa kasus, keuntungan moneter bahkan dapat merusak kebahagiaan.²³

Berdasarkan pemaparan di atas, hemat penulis bahwa tekanan ekonomi merupakan salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan masalah ketidakbahagiaan bagi manusia modern.

3. Gangguan Lingkungan

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi ketidakbahagiaan manusia modern adalah gangguan lingkungan. Salah satu fenomena dari gangguan lingkungan yaitu perubahan iklim. Isu perubahan iklim sudah hangat dibicarakan mengingat dampaknya yang serius pada berbagai

¹⁸ Friska Arinda dan Risda Rizkillah, "Pengaruh Tekanan Ekonomi dan Dukungan Sosial Terhadap Ketahanan Keluarga Narapidana," dalam *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*, Vol. 10, No. 1, April 2023, hal. 5.

¹⁹ I Wayan Suartana, "Menyoal Indeks Kebahagiaan," dalam <https://www.balipost.com/news/2022/01/13/243258/menyoal-indeks-kebahagiaan.html>, diakses pada 08 Februari 2024.

²⁰ Devi Purnamasari, Endang Purnawingsih, *et.al.*, "Pengaruh Status Sosial Ekonomi Terhadap Motivasi Belajar Siswa Sma Negeri 1 Pulau Jawa," dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewfile/54510/75676593100>, diakses pada 08 Februari 2024.

²¹ Rima Nadya Widyanti, "Gambaran Kebahagiaan," dalam <https://lib.ui.ac.id/file?file=Digital%2f126563-155.2+Rim+G+-+Gambaran+Kebahagiaan+-+Literatur.Pdf>, diakses pada 08 Februari 2024.

²² Erlina F. Santika, "Proporsi Faktor Ketidakbahagiaan dengan Pekerjaan yang Dirasakan Responden (Juni 2023)," dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/09/kurang-diakui-hingga-beban-kerja-berlebih-ini-alasan-warga-ri-tak-bahagia-dengan-pekerjaannya>, diakses pada 08 Februari 2024.

²³ Nograhanj Widhi Koesmawardhani, "Benarkah Uang Bisa Membeli Kebahagiaan? Ini Kata Pakar Dari Hasil Studi," dalam <https://www.detik.com/edu/detikpedia/D-6577566/benarkah-uang-bisa-membeli-kebahagiaan-ini-kata-pakar-dari-hasil-studi>, diakses pada 08 Februari 2024.

aspek kehidupan terutama kesehatan. Potensi negatif atau risiko perubahan iklim terhadap kesehatan telah dipandang sebagai tantangan global yang dapat mengancam penghidupan manusia.²⁴ Dampak kesehatan akibat perubahan iklim termasuk peningkatan polusi udara yang memengaruhi kesehatan (pencemaran udara), penyakit yang ditularkan melalui air dan makanan, penyakit yang ditularkan melalui vektor masalah gizi, gangguan mental, serta stres panas.²⁵

Selain itu, degradasi lingkungan juga memiliki peran dalam ketidakbahagiaan manusia modern. Degradasi Lingkungan adalah proses penurunan kualitas lingkungan akibat aktivitas manusia yang merusak atau merusak kondisi alam, sehingga mengakibatkan kerusakan atau kerugian pada lingkungan dan kehidupan di dalamnya. Degradasi lingkungan dapat terjadi di berbagai bentuk dan skala, seperti penurunan kualitas udara, air, tanah, hutan, lahan, dan keanekaragaman kehidupan. Akibat dari degradasi lingkungan dapat sangat merugikan bagi kehidupan manusia dan makhluk hidup lainnya. Misalnya, pencemaran air dapat menyebabkan kesehatan masyarakat menjadi terancam dan merusak ekosistem air yang dapat memengaruhi keberlangsungan hidup ikan dan hewan air lainnya.²⁶

Berbagai gangguan lingkungan tersebut memunculkan kekhawatiran pada manusia modern khususnya generasi Z. Berdasarkan hasil survei Deloitte 2023, sebanyak 21% generasi Z yang khawatir terhadap perubahan iklim. Hal ini menunjukkan bahwa generasi Z sangat peduli terhadap lingkungan dan masa depan planet ini.²⁷

Hemat penulis, perubahan iklim, degradasi lingkungan, dan kekhawatiran akan keberlanjutan lingkungan dapat meningkatkan tingkat ketidakbahagiaan pada manusia modern.

4. Tuntutan Sosial dan Perfeksionisme

Salah satu faktor penyebab ketidakbahagiaan pada manusia modern adalah perfeksionisme. Perfeksionisme adalah *trait* kepribadian yang ditandai dengan keinginan untuk tidak melakukan kesalahan dan menetapkan standar kinerja yang terlalu tinggi disertai dengan kecenderungan ke arah evaluasi yang terlalu kritis terhadap perilaku seseorang. Secara spesifik, perfeksionisme menurut Flett dan Hewitt

²⁴ Susilawati, "Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan," dalam *Jurnal E-Sehad*, Vol. 1, No. 2, Juni 2022, hal. 25.

²⁵ Susilawati, "Dampak Perubahan Iklim Terhadap Kesehatan," ..., hal. 26.

²⁶ Herman, Hery Saparjan, *et.al.*, "Relevansi Dekadensi Moral Terhadap Degradasi Lingkungan," dalam *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, Vol. 8, Issue 01, Juni 2023, hal. 83.

²⁷ Sidiq Nur Zaman, "Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup," dalam *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*, Vol. 4, No. 1, Januari 2024, hal. 60.

memiliki tiga dimensi yaitu *socially prescribed perfectionism*, *self-oriented perfectionism* dan *other-oriented perfectionism*. *Socially prescribed perfectionism* mengacu pada kecenderungan individu untuk meyakini bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan dari dirinya. *Self-oriented perfectionism* mengacu pada standar pribadi yang tinggi dan motivasi untuk mencapai kesempurnaan untuk diri sendiri. *Other-oriented perfectionism* mengacu pada kecenderungan individu untuk menuntut kesempurnaan dari orang lain.²⁸ Perfeksionisme dapat menjadi sifat yang adaptif dan mendorong seorang individu untuk mencapai prestasi tinggi. Di sisi lain, perfeksionisme juga dapat menjadi maladaptif, misalnya apabila standar-standar ini begitu tinggi sehingga individu hampir selalu merasa gagal dalam melakukan sesuatu.²⁹

Perbandingan sosial juga dapat berdampak pada ketidakbahagiaan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa remaja perempuan yang sering melakukan perbandingan sosial cenderung mengalami ketidakpuasan diri, *body image negatif*, dan penurunan kepercayaan diri.³⁰ Selain itu, perbandingan sosial juga dapat mempengaruhi kondisi *subjective well-being* secara negatif, terutama ketika individu merasa tidak puas dan merasa inferior dalam perbandingan dengan orang lain.³¹ Proses perbandingan sosial ini dapat memicu timbulnya emosi negatif, seperti rasa malu, sedih, dan kekhawatiran, serta menurunkan harga diri dan kebahagiaan seseorang.³² Oleh karena itu, kesadaran akan dampak perbandingan sosial terhadap kesejahteraan mental menjadi penting dalam upaya mempromosikan kesehatan mental dan kebahagiaan individu.

Hemat penulis, standar yang tinggi dalam hal penampilan fisik, kesuksesan karir, dan kebahagiaan interpersonal seringkali menempatkan tekanan yang tidak sehat pada individu modern.

²⁸ William Theoderic Hendarto dan Krismi Diah Ambarwati, "Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa," dalam *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*, Vol. 11, No. 2, 2020, hal. 149.

²⁹ Aninito Aditomo dan Sofia Retnowati, "Perfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir," dalam *Jurnal Psikologi*, No. 1, 2004, hal. 4.

³⁰ Alvina Mellandri Cahyono dan Mochammad Sa'id, "Perbandingan Sosial dan Kesehatan Mental Remaja Perempuan," dalam <https://Buletin.K-Pin.Org/Index.Php/Arsip-Artikel/825-Perbandingan-Sosial-dan-Kesehatan-Mental-Remaja-Perempuan>, diakses pada 09 Februari 2024.

³¹ Marcelline Eva Panjaitan dan Diana Rahmasari, "Hubungan Antara Sosial Comparison dengan Subjektive Well-Being pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram," dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 5, Tahun 2021, hal.1.

³² Binus University, "Social Comparison," dalam <https://Psychology.Binus.Ac.Id/2020/05/14/Social-Comparison/>, diakses pada 09 Februari 2024.

Perbandingan sosial yang konstan melalui media sosial juga dapat memperburuk perasaan tidak mencukupi.

C. Dampak Ketidakhahagiaan pada Kesejahteraan Individu dan Masyarakat

Sebelumnya telah diuraikan terkait faktor-faktor penyebab ketidakhahagiaan yang dialami oleh manusia modern. Selanjutnya, penulis akan memaparkan terkait bagaimana ketidakhahagiaan yang dialami oleh manusia modern akan berdampak pada kesehatan mental, hubungan interpersonal, serta kesejahteraan sosialnya.

1. Kesehatan Mental

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting untuk diperhatikan dan dijaga, baik kesehatan fisik, mental maupun sosial untuk mencapai kondisi yang harmonis. Menurut WHO (*The World Health Organization*), sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan kesejahteraan sosial, disamping itu tidak ada penyakit atau kelemahan yang dimiliki. Definisi sehat tidak hanya berkaitan dengan fisik semata, namun juga berkaitan dengan sehat secara psikis dan mencapai 'kesejahteraan' sosial. Selanjutnya, WHO mendefinisikan tentang Kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang menyadari potensinya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan berbuah, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya.³³

Karakteristik kesehatan mental dapat diamati dari ciri-ciri mental yang sehat. Menurut Yusuf, ciri-ciri mental yang sehat antara lain:

- a. Terhindar dari gangguan jiwa, baik itu *neurose* maupun *psikose*. *Neurose* masih menyadari kesukaran yang dialami, sementara *psikose* tidak menyadarinya. Individu dengan *neurose* masih dekat dengan realitas dan mampu hidup dalam alam nyata, sedangkan individu dengan *psikose* terganggu dalam tanggapan, perasaan, dan dorongan, sehingga hidupnya jauh dari realitas.
- b. Mampu menyesuaikan diri dengan mengatasi stres, konflik, frustrasi, dan masalah lainnya dengan cara yang tidak merugikan diri sendiri atau lingkungan, sesuai dengan norma sosial dan agama.
- c. Mampu memanfaatkan potensi secara maksimal dengan menghadapi permasalahan dan mencari solusi, serta aktif dalam kegiatan positif yang dapat memicu eksplorasi potensi individu.
- d. Mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain dengan tidak mengorbankan hak orang lain demi kepentingan diri sendiri, serta

³³ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019, hal. 11.

berupaya untuk mencapai kebahagiaan bersama tanpa merugikan diri sendiri atau orang lain.³⁴

Oleh karena itu adanya gangguan kesehatan mental tidak bisa kita remehkan, karena jumlah kasusnya saat ini masih cukup mengkhawatirkan. Terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia. Diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi.³⁵

Depresi merupakan gangguan mental yang sering terjadi di tengah masyarakat yang ditandai dengan gejala-gejala seperti gangguan tidur dan menurunnya selera makan. Depresi yang dibiarkan berlarut-larut dapat membebani pikiran dan dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh.³⁶ Meskipun para ahli belum mengetahui penyebab depresi secara pasti, namun mereka menduga bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya depresi adalah peristiwa kehidupan. Peristiwa kehidupan seperti stres, kematian orang tersayang, peristiwa yang mengecewakan (trauma), isolasi dan kurangnya dukungan menyebabkan seseorang mengalami depresi.³⁷

Hemat penulis, ketidakbahagiaan yang kronis dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Hal ini dapat mengurangi kualitas hidup dan produktivitas individu.

2. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah interaksi antar individu yang melibatkan beberapa tahapan, yaitu kontak, keterlibatan, keakraban, perusakan, dan pemutusan. Pada tahap pertama, individu membuat kontak dengan individu lain melalui persepsi indra seperti melihat, mendengar, dan mencium. Tahap kedua adalah keterlibatan, di mana individu saling mengenal lebih dalam melalui pengungkapan diri. Tahap

³⁴ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, ... hal. 12-13.

³⁵ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, *et.al.*, "Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Inonesia dan Strategi Penanggulannya," dalam *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 9, No. 1, Maret 2018, hal. 2.

³⁶ Haifah Maulida, Atika Jatimi, *et.al.*, "Depresi pada Komunitas dalam Menghadapi Pandemi Covid-19: A Systematic Riview," dalam *Jurnal Sains dan Kesehatan*, Vol. 2, No. 4, 2020, hal. 520.

³⁷ Rizal Fadli, "Depresi," dalam <https://www.halodoc.com/kesehatan/depresi#H-Penyebab-Depresi>, diakses pada 09 Februari 2024.

ketiga adalah keakraban, di mana individu memperdalam hubungan melalui persahabatan, asmara, atau pernikahan. Tahap keempat adalah perusakan, di mana hubungan melemah. Tahap kelima atau terakhir adalah pemutusan, ditandai dengan perpisahan atau perceraian.

Komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam membangun hubungan interpersonal. Ini melibatkan interaksi langsung antara individu di mana pesan disampaikan dan diterima secara langsung. Komunikasi interpersonal memenuhi berbagai kebutuhan sosial individu seperti hubungan, pengakuan, dukungan, dan kerjasama. Melalui komunikasi interpersonal, individu membentuk hubungan sosial dengan keluarga, rekan kerja, atau orang lain yang dianggap penting dalam hidup mereka. Motif yang mendasari hubungan interpersonal meliputi kebutuhan akan hubungan, pengakuan, dukungan, dan kerjasama.³⁸

Surya mengatakan bahwa keharmonisan merupakan kondisi hubungan interpersonal yang melandasi keluarga bahagia. Keharmonisan keluarga merupakan suatu perwujudan kondisi kualitas hubungan interpersonal baik antar maupun antarkeluarga. Hubungan interpersonal merupakan awal dari keharmonisan. Hal ini mengandung arti bahwa keharmonisan sulit terwujud tanpa adanya hubungan interpersonal, baik dalam keluarga maupun antar keluarga. Suasana hubungan yang baik dapat terwujud dalam suasana yang hangat, penuh pengertian, penuh kasih sayang satu dengan lainnya sehingga dapat menimbulkan suasana yang akrab dan ceria. Dasar terciptanya hubungan ini adalah terciptanya komunikasi yang efektif, sehingga untuk membentuk suatu pernikahan yang harmonis antara suami dan istri perlu adanya hubungan interpersonal yang baik antara suami dan istri dengan menciptakan komunikasi yang efektif.³⁹

Namun faktanya, Menurut data dari Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung, perceraian pada tahun 2010 sebanyak 285.184 kasus. Meningkat 17% pada tahun 2011 menjadi 333.368 kasus. Pada tahun 2012, angka perceraian meningkat Kembali sebanyak 371.343 kasus. Pada tahun 2013 angka perceraian naik 9% menjadi 406.099 kasus. Tahun 2014 jumlah kasus perceraian sebanyak 429.362 kasus. Pada tahun 2015 jumlah perceraian sebanyak 455.044 kasus. Pada tahun berikutnya atau tahun 2016, perceraian di Indonesia turun menjadi

³⁸ Totok Wahyu Adi, Fandrian Sukmawan, *et.al.*, "Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo," dalam *Jurnal Kanal*, Vol. 2, No. 1, September 2013, hal. 99-100.

³⁹ N. R. Dewi dan H. Sudhana, "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Pasutri dengan Keharmonisan dalam Pernikahan," dalam *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 1, No. 1, 2013, hal. 23.

436.957 kasus. Namun angka perceraian kembali naik sebanyak 10% menjadi 472.780 kasus. Hingga pada tahun 2018 perceraian di Indonesia sebanyak 588.266 kasus perceraian.⁴⁰

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 3.520 kasus perceraian yang terjadi di Purwodadi disebabkan karena adanya ketidakharmonisan dalam keluarga sebab dari komunikasi yang buruk. Pada dasarnya buruknya hubungan interpersonal antara suami dan istri ini bukan menjadi hal utama dalam pasangan memilih untuk mengakhiri rumah tangga. Buruknya komunikasi antar pasangan berawal dari ketidakmampuan menyampaikan perasaan yang dirasakan diri sendiri kepada pasangan. Hal ini akan menyebabkan konflik yang lebih kompleks. Komunikasi interpersonal yang kurang baik antar pasangan ini disebabkan karena hilangnya rasa percaya terhadap pasangan. Salah satu pasangan merasa dikhianati dengan adanya perselingkuhan. Ketika perselingkuhan ini terjadi, salah satu pasangan menjadi berkurang kepercayaan bahkan hingga hilang rasa percaya dan akhirnya berdampak kepada komunikasi yang semakin buruk yang menyebabkan perceraian.⁴¹

Hemat penulis, ketidakbahagiaan berdampak pada hubungan interpersonal, baik itu dengan pasangan, keluarga, atau teman-teman. Kecenderungan untuk menarik diri, kesulitan dalam berkomunikasi, dan tingkat konflik yang lebih tinggi dapat merusak ikatan sosial.

3. Kesejahteraan Sosial

Kesejahteraan sosial dalam artian yang sangat luas mencakup berbagai tindakan yang dilakukan manusia untuk mencapai tingkat kehidupan masyarakat yang lebih baik. Pengertian ini didukung oleh Getrude Wilson "*Social welfare is an organized concern all people*" (Kesejahteraan sosial merupakan perhatian yang terorganisir dari semua orang untuk semua orang). Dan Walter Friendlander "*Social welfare is the organized system of social services and institutions, designed to aid individuals and group to attain satisfying standards of life and health*" (Kesejahteraan sosial merupakan sistem yang terorganisir dari institusi dan pelayanan sosial, yang dirancang untuk membantu individu ataupun kelompok agar dapat mencapai standar hidup dan kesehatan yang lebih memuaskan).⁴²

⁴⁰ Nibras Syafriani Manna, Shinta Doriza, *et.al.*, "Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian pada Keluarga di Indonesia," dalam *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 6, No. 1, Maret 2021, hal. 12.

⁴¹ Nibras Syafriani Manna, Shinta Doriza, *et.al.*, "Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian pada Keluarga di Indonesia," ... hal. 16-17.

⁴² Cost Sahanaya dan Anthonio Johan Latuihamallo, "Agama, Masyarakat dan Kesejahteraan Sosial," dalam *Jurnal Badati*, Vol. 3, No. 2, November 2021, hal. 139.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 menyebutkan, kesejahteraan sosial adalah suatu tata kehidupan dan penghidupan sosial baik material maupun spiritual yang diliputi oleh rasa keselamatan, kesusilaan, ketentraman lahir dan batin yang memungkinkan bagi setiap warga negara untuk mengadakan pemenuhan kebutuhan jasmani, rohani, dan sosial yang sebaik-baiknya bagi diri, keluarga, serta masyarakat dengan menjunjung tinggi hak dan kewajiban asasi manusia sesuai dengan pancasila. Namun, menurut Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) Kesejahteraan sosial yaitu kegiatan-kegiatan yang terorganisir yang bertujuan untuk membantu individu dan masyarakat guna memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasarnya dan meningkatkan kesejahteraan selaras dengan kepentingan keluarga dan masyarakat. Dalam hal ini menunjukkan kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan baik oleh lembaga-lembaga pemerintah maupun swasta yang bertujuan untuk mencegah, mengatasi atau memberikan kontribusi terhadap pemecahan masalah sosial, peningkatan kualitas hidup individu, kelompok dan masyarakat.⁴³

Namun, faktor ketidakbahagiaan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan sosial seperti meningkatnya tingkat kriminalitas, penggunaan obat-obatan terlarang, dan lain-lain. Tindak kejahatan atau krimininalitas di Indonesia marak terjadi. Namun, pemerintah cukup tanggap dalam menyikapi tindak kejahatan di masyarakat. Hal ini ditunjukkan dengan menurunnya tingkat kejahatan (crime rate) di Indonesia periode tahun 2016-2018. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, persentase penduduk yang menjadi korban kejahatan di Indonesia selama periode 2016-2018 cenderung fluktuatif, terjadi perubahan menurun sebesar 0,14 persen dari tahun 2016 menuju tahun 2017, dan meningkat kembali menjadi 1,11 persen pada tahun 2018. Hal ini juga diikuti dengan meningkatnya jumlah desa/kelurahan yang menjadi ajang konflik desa selama periode tahun 2011-2018.⁴⁴

Kriminalitas merupakan segala macam bentuk tindakan dan perbuatan yang merugikan secara ekonomis dan psikologis yang melanggar hukum yang berlaku dalam negara serta norma-norma sosial dan agama. Dapat diartikan bahwa, tindak kriminalitas adalah segala sesuatu perbuatan yang melanggar hukum dan melanggar norma-norma

⁴³ Nurul Husna, "Ilmu Kesejahteraan Sosial dan Pekerjaan Sosial," dalam *Jurnal Al-Bayan*, Vol. 20, No. 29, Januari-Juni 2014, hal. 46-47.

⁴⁴ Andrian Dwi Putra, Gracilia Stevi Martha, *et.al.*, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kriminalitas di Indonesia Tahun 2018," dalam *Indonesian Journal Of Applied Statistics*, Volume 3 No. 2, November 2020, hal. 123.

sosial, sehingga masyarakat menentanginya.⁴⁵

Pada dasarnya setiap individu akan dipengaruhi oleh beberapa faktor baik intern maupun ekstern yang dapat menyebabkan seseorang melakukan tindakan kriminal. Faktor tersebut diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi faktor kebutuhan ekonomi yang mendesak, faktor ketenagakerjaan (pengangguran atau memiliki pekerjaan), dan faktor taraf kesejahteraan. Faktor eksternal meliputi faktor pendidikan, dan faktor pergaulan atau pengaruh lingkungan. Jumlah penduduk yang tinggi pada suatu daerah dapat dikaitkan dengan angka kejahatan yang tinggi pada daerah tersebut. Hal ini juga diikuti dengan angka Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) yang tinggi. Tak jarang PMKS menjadi pelaku kejahatan jika tidak diatasi dengan baik contohnya pengangguran. Pengangguran adalah jumlah tenaga kerja dalam perekonomian yang aktif mencari pekerjaan, tetapi belum memperolehnya. Pengangguran dapat menjadi dampak buruk bagi perekonomian individu maupun masyarakat. Sejalan dengan hal tersebut, sebuah penelitian di Kabupaten Batang menyatakan bahwa faktor pengangguran memiliki pengaruh terbesar terhadap kriminalitas. Tingginya angka pengangguran juga akan mengakibatkan peningkatan angka kemiskinan. Menurut Bank Dunia salah satu penyebab kemiskinan adalah karena kurangnya pendapatan dan aset untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, perumahan dan tingkat kesehatan dan pendidikan yang dapat diterima.⁴⁶

Hemat penulis, tingkat ketidakbahagiaan yang tinggi dalam masyarakat dapat mengganggu kesejahteraan sosial secara keseluruhan, meningkatkan tingkat kejahatan, penggunaan obat-obatan terlarang, dan masalah sosial lainnya.

D. Tinjauan Terhadap Pendekatan yang Digunakan dalam Mengatasi Ketidakbahagiaan Manusia Modern

Kebahagiaan merupakan impian bagi setiap individu, khususnya manusia modern saat ini. Namun, di era modernisasi ini berbagai faktor ternyata berdampak pada ketidakbahagiaan manusia. Manusia yang tidak bahagia akan berusaha mencari solusi untuk mengatasi masalah-masalah ketidakbahagiaannya tersebut. Di bawah ini, penulis akan memaparkan beberapa pendekatan yang bisa digunakan oleh manusia modern dalam

⁴⁵ Andrian Dwi Putra, Gracilia Stevi Martha, *et.al.*, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kriminalitas di Indonesia Tahun 2018," ... hal. 124.

⁴⁶ Andrian Dwi Putra, Gracilia Stevi Martha, *et.al.*, "Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kriminalitas di Indonesia Tahun 2018," ... hal. 124-125.

mengatasi masalah ketidakbahagiaannya.

1. Praktik Kesehatan Mental

Guna menangani kasus-kasus gangguan kejiwaan, maka perlu untuk mengenal metode dan cara-cara yang bisa diterapkan. Metode dan cara tersebut antara lain psikoterapi, farmakoterapi, dan terapi spiritual. Psikoterapi adalah bentuk rangkaian kegiatan yang dirancang dengan menggunakan prinsip-prinsip psikologis untuk mengurangi munculnya gejala gangguan kejiwaan. Farmakoterapi adalah pengurangan gejala gangguan jiwa dengan menggunakan obat-obatan. Terapi spiritual adalah terapi menggunakan prinsip-prinsip keagamaan.⁴⁷

a. Psikoterapi

Psikoterapi adalah tahapan sistematis antara pasien dan terapis (orang yang bekerja sebagai pelaksana terapi). Pelaksanaan psikoterapi menggunakan prinsip-prinsip psikologis, tujuannya adalah membantu menghasilkan perubahan dalam tingkah laku, pikiran, dan perasaan pasien. Melalui serangkaian tahapan ini, pasien diharapkan mampu mengatasi tingkah laku abnormal dan memecahkan masalah-masalah dalam hidupnya, sehingga dapat menjadi pribadi yang mampu berkembang. Beberapa ciri dari psikoterapi antara lain yaitu:

- 1) Interaksi Sistematis: psikoterapi merupakan suatu proses yang pelaksanaannya terdiri dari pertemuan-pertemuan yang disusun sistematis yaitu terapis menyusun agenda pertemuan dengan rencana dan tujuan-tujuan yang jelas dan disepakati oleh pasien di setiap pertemuannya.
- 2) Prinsip-prinsip psikologis: dasar pelaksanaan psikoterapi menggunakan prinsip-prinsip, penelitian, dan teori-teori psikologis, sehingga dapat menghasilkan pertemuan-pertemuan yang dapat memberikan efek kesembuhan.
- 3) Tingkah laku, pikiran, dan perasaan: tujuan dalam psikoterapi adalah membantu pasien membuat perubahan tingkah laku, pikiran, dan emosi yang tidak sehat. Selain itu psikoterapi juga membantu pasien menjalani kehidupan dengan sepenuh hati dan lebih memuaskan.
- 4) Sasaran psikoterapi: sasaran psikoterapi adalah tingkah laku abnormal pasien, pemecahan masalah, dan perkembangan pribadi pasien.⁴⁸

Dalam psikoterapi, sekurang-kurangnya ada tiga kelompok

⁴⁷ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, Surakarta: Borobudur Inspira Nusantara, 2016, hal. 70.

⁴⁸ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 72.

pasien. Kelompok *pertama* adalah orang-orang yang mengalami masalah abnormal seperti gangguan suasana hati (*mood*), gangguan penyesuaian diri (*maladjustment*), gangguan kecemasan, atau skizofrenia. Kelompok *kedua* adalah orang yang datang meminta bantuan kepada terapis untuk menangani seputar masalah hubungan antarmanusia seperti konflik percintaan atau rumah tangga. Demikian pula masalah-masalah pribadi seperti perasaan minder atau bingung memilih pekerjaan. Kelompok *ketiga* adalah orang yang mencari psikoterapi. Orang-orang ini menganggap psikoterapi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri untuk mencapai potensi penuh sebagai manusia.⁴⁹

Selanjutnya, jika dilihat dari sasarannya, psikoterapi memiliki empat sasaran masalah psikologis yaitu:

- 1) Pikiran-pikiran kacau: individu-individu yang mengidap gejala kebingungan, pola pikir yang merusak, atau tidak memahami masalah-masalah mereka sendiri maka terapis berusaha mengubah pikiran-pikiran ini dengan memberikan ide-ide atau informasi baru. Setelah itu, terapis membimbing pasien menemukan pemecahan terhadap masalah-masalah mereka sendiri.
- 2) Emosi yang kacau: orang-orang yang mencari terapis, biasanya mengalami emosi yang sangat tidak menyenangkan. Psikoterapi dapat mendorong pasien untuk mengungkapkan perasaan-perasaannya dengan bebas. Para terapis lalu membantu pasien mengganti emosi tidak menyenangkannya dengan perasaan positif. Seperti perasaan putus asa dan tidak mampu mengganti enggan perasaan yang mengandung harapan dan percaya pada diri sendiri.
- 3) Tingkah laku yang kacau: orang-orang yang mengalami kesulitan dalam sisi psikologis, biasanya memperlihatkan tingkah laku yang bermasalah. Contohnya tingkah laku merusak, mengamuk, berteriak-teriak sendiri dan lain-lain. Para terapis membantu pasien menghilangkan tingkah laku yang mengganggu itu dan mengarahkan mereka kepada kehidupan yang lebih baik.
- 4) Kesulitan interpersonal dan situasi kehidupan: terapis membantu pasien memperbaiki hubungan mereka dengan keluarga, teman-teman, dan rekan kerja. Mereka juga membantu pasien menghindari atau mengurangi sumber-sumber stress dalam kehidupan mereka, seperti tuntutan-tuntutan pekerjaan atau konflik-konflik keluarga.⁵⁰

⁴⁹ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 73.

⁵⁰ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 74.

Adapun pendekatan yang masih menjadi acuan dasar dalam psikoterapi antara lain yaitu psikoanalisis, cognitive-behavior, dan humanistic.

Psikoanalisis digaungkan Sigmund Freud pada akhir abad ke-19. Banyak pendekatan psikoanalisis yang berkembang dari teori Freud ini. Istilah psikoanalisis, analisis dinamis, psikodinamika dan psikologi kedalaman (*depth psychology*) bisa dikatakan mempunyai kesamaan. Psikoanalisis percaya pada keberadaan dan kekuatan dimensi alam bawah sadar dan pikiran manusia. Di mana di dalamnya terdapat konflik yang terpendam dan mekanisme pertahanan. Meskipun pendekatan ini banyak yang mengkritik karena dianggap terlalu bertelele, mahal, dan mengada-ada tetapi sampai saat ini teori Sigmund Freud dalam menemukannya alam bawah sadar manusia diakui berperan besar dalam ilmu psikologi sehingga disebut sebagai bapak Psikologi. Diantara aliran dalam psikoanalisis yang terkenal yaitu Freudian dan Adlerian. Freudian memiliki pandangan khusus mengenai sistem bawah sadar yang kompleks merupakan hasil dari proses dorongan dari dalam dan kesalahan perkembangan. Konsep Freud tentang ego, id, dan superego. Sedangkan pandangan Adlerian atau Alfred Adler, lebih menekankan pada pentingnya melihat gangguan jiwa dari dimensi sosial dan pendidikan seseorang. Adler juga meneliti tentang hubungan persaudaraan, logika yang salah, serta banyak fenomena lain. Adlerian sangat berpengaruh pada terapi perilaku-kognitif.⁵¹

Secara historis terapi kognitif didahului oleh terapi perilaku dan keduanya bisa dianggap sebagai terapi yang berbeda. Namun dalam beberapa tahun terakhir ini penggabungan antara kedua terapi tersebut diakui. Secara umum pendekatan ini memusatkan pada penghilangan atau pengurangan perilaku yang bermasalah, bukan pada penyebab perilaku tersebut. Pendekatan perilaku-kognitif berusaha mengkaji dan menangani gejala-gejala gangguan dan berfokus pada perilaku yang bisa dibuktikan. Proses terapi menggunakan teknik kajian yang tepat, tugas-tugas rumah, dan dalam sesi pertemuan. Terapi dalam pendekatan ini antara lain terapi perilaku, terapi perilaku emotif rasional atau REBT (*Rational Emotive Behavior Therapy*), terapi kognitif, dan terapi realitas.⁵²

Ketiga, pendekatan Humanistik. Hal yang umum ditangani oleh pendekatan ini adalah keyakinan tentang penentuan nasib sendiri dan seseorang. Orientasi humanistik lebih tertuju pada masa sekarang

⁵¹ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 76-77.

⁵² M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 78-79.

dan masa depan daripada masa lalu. Perasaan menyakini dan ekspresinya lebih utama daripada pemikiran rasional yang terbatas an ilmu pengetahuan tradisional. Melihat dengan penuh harapan tentang potensi seseorang daripada gangguan jiwa dan gejala perubahan perilaku. Dalam pendekatan humanistik terdapat beberapa terapi diantaranya konseling yang berorientasi pribadi, terapi gestalt, dan analisis transaksional (AT).⁵³

Yang terakhir, pendekatan-pendekatan lain. pendekatan ini tidak masuk dalam tiga kategori utama. Hal itu bisa disebabkan karena masih sangat baru atau mengambil dari berbagai pendekatan lain. meskipun ada pendekatan lagi yaitu transpersonal (pengembangan aliran humanistik) yang dianggap sebagai 'kekuatan keempat' (setelah psikoanalitik, perilaku-kognitif, dan humanistik). Beberapa penulis memprediksi bahwa pendekatan baru ini akan menjadi kekuatan ke-4 baru yang utama. hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi merupakan bidang yang dinamis dan selalu berubah. Diantara terapi yang digunakan dalam pendekatan ini yaitu terapi hipnosis dan terapi berfokus solusi.⁵⁴

b. Terapi Alat dan Obat

Terapi juga dapat diberikan kepada pasien dalam bentuk obat dan alat untuk pengobatan. Terapi ini ditujukan bagi penyakit fisik disertai penyakit kejiwaan, maupun terapi bagi penyakit kejiwaan saja.⁵⁵

Satu ambisi khusus para pemerhati kesehatan dan psikologi adalah terciptanya obat khusus bagi setiap penyakit kejiwaan. Namun, perwujudannya tergantung pada pemahaman ilmu kimia serta daya listrik dalam otak dan sistem saraf. Ini saja tidak cukup, karena aktivitas otak tidak hanya terbatas pada aktivitas kimiawi dan listrik saja. Hal ini membuktikan bahwa pengobatan dengan obat dan alat Kesehatan walau mengalami kemajuannya yang sangat pesat, tetap belum bisa melampaui atau pun menggantikan jenis pengobatan lainnya (psikoterapi dan terapi lainnya).

Meskipun terapi dengan obat dan alat kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangan, namun tetap saja obat-obatan yang digunakan dapat mengendalikan sebagai penyakit kejiwaan yang tidak bisa dideteksi, dihindari, dan juga diidentifikasi obat-obat pun dijadikan acuan utam berbagai terapi kejiwaan, di manapun rumah sakit berada dan kembaga kesehatan, guna menghemat waktu dan

⁵³ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 80-81

⁵⁴ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 82-83.

⁵⁵ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 84.

mengefektifkan pengobatan.⁵⁶

c. Terapi Spiritual

Di awal sejarah perkembangan dunia medis, dalam hal ini di rumah sakit, menunjukkan bahwa perawatan jasmani selalu digabungkan dengan perawatan jiwa/rohani, baik dalam arti agama maupun psikoterapi. Kedokteran dan agama telah bekerja bergandengan tangan dalam proses penyembuhan selama ribuan tahun. Namun, pemisahan antara kedokteran dan agama terjadi pada masa Renaissance. Pada zaman pencerahan tersebut, masyarakat Eropa belajar ilmu dan teknologi dari peradaban Islam.⁵⁷

Di akhir abad-20 dan memasuki abad 21, ternyata timbul kesadaran baru di kalangan dunia medis. Secara khusus, minat terhadap masalah spiritualitas dan kesehatan demikian maju secara cepat beberapa tahun terakhir. Saat ini, sejumlah penelitian dilakukan untuk membuktikan peranan dari agama dan spiritualitas di bidang kesehatan. Sebanyak 212 penelitian yang menguji efek dari komitmen religious terhadap hasil perawatan kesehatan dan hasilnya 75% dari penelitian-penelitian itu menunjukkan adanya pengaruh positif agama terhadap kesehatan, 17% menunjukkan efek campuran atau tanpa efek dan hanya 7% menunjukkan negative.⁵⁸

Agama dan spiritualitas berfungsi sebagai usaha preventif dalam bidang kesehatan. Agama dapat menjadi faktor profektif yang sangat kuat untuk mencegah Tindakan bunuh diri. Orang yang mempunyai komitmen agama yang kuat mempunyai kecenderungan lebih sedikit untuk melakukan bunuh diri. Agama juga melarang penggunaan alcohol dan obat-obatan berbahaya. Agama dan spritualitas juga membantu proses terapi, baik terapi psikis maupun pisik. Penderita depresi yang menerima terapi berorientasi pada agama memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan penyesuaian klinis yang lebih baik dibandingkan dengan pasien yang menerima terapi biasa.⁵⁹

Selain penelitian-penelitian yang berkaitan dengan spiritualitas secara umum, secara khusus penelitian tentang pengaruh doa terhadap kesembuhan banyak dilakukan para ahli. Doa bagi pasien ternyata tidak terikat oleh dimensi ruang. Do'a secara positif berpengaruh terhadap berbagai macam penyakit, misalnya tekanan darah tinggi, luka, serangan jantung, sakit kepala dan kecemasan.⁶⁰

⁵⁶ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 86.

⁵⁷ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 88.

⁵⁸ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 89.

⁵⁹ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 90.

⁶⁰ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 91.

Salah satu terapi yang menggunakan prinsip spiritual adalah logoterapi. Pencetus logoterapi adalah Viktor Frankl. Dalam kenyataannya, logoterapi merupakan suatu terapi yang diarahkan pada makna, yakni makna dalam dan untuk keberadaan manusia. Karena itu, manusia harus menerima tanggung jawab dan menemukan nilai-nilai bagi kehidupannya pada saat-saat yang sangat gelap (sulit) sekalipun, manusia tetap mampu mempertahankan sisa kebebasan spiritualnya. Ia belajar bahwa manusia dapat kehilangan segala sesuatu yang dihargainya kecuali kebebasan manusia yang sangat fundamental yaitu kebebasan untuk memilih.⁶¹

Dalam konteks agama Islam, salah satu nama Al-Qur'an ialah *asy-Syifâ'* yang berarti obat penyembuh. Allah berfirman dalam QS. Yûnus/10: 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Pada ayat lain, Allah juga berfirman dalam QS. Fushshilat/41: 44:

... قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ ...

...Katakanlah (Nabi Muhammad), "Al-Qur'an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman..."

Menurut para ulama seperti As-Sa'di dalam kitabnya, "*Taisîr al-Karîm ar-Rahmân fî Tafsîr Kalâm al-Manân*," Al-Quran dipandang sebagai penyembuh bagi segala penyakit hati, termasuk syahwat yang menghalangi ketaatan kepada syariat dan syubhat yang mencemari iman. Di dalamnya terdapat nasihat, motivasi, peringatan, janji, dan ancaman yang dapat mempengaruhi sikap harap dan takut seseorang. Ketika hati seorang individu sehat dan bebas dari syahwat serta syubhat, anggota badan akan mengikuti. Sebaliknya, jika hati terkontaminasi, anggota badan juga akan terpengaruh. Selanjutnya, Asy-Syinqithi dalam "*Tafsîr Adhwâ' al-Bayân*" menyatakan bahwa Al-Quran bukan hanya menyembuhkan penyakit hati dan jiwa, tetapi juga memiliki potensi sebagai obat untuk penyakit fisik, seperti yang

⁶¹ M. Wildan Yuliansyah, *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*, ..., hal. 92.

dicontohkan dengan praktik ruqyah. Sebuah riwayat juga mengisahkan bagaimana pembacaan surah al-Fatihah menyembuhkan seseorang yang tersengat kalajengking. Terakhir, Ibnul Qayyim dalam "*Zâd al-Ma'âd*" mengungkapkan bahwa Al-Quran adalah penyembuh sempurna bagi penyakit hati, jasmani, dan masalah dunia serta akhirat. Meskipun demikian, tidak semua orang mampu memanfaatkannya sebagai obat, kecuali jika dipenuhi dengan kejujuran, iman, keyakinan, dan syarat-syarat lainnya. Nabi Muhammad pun pernah menyarankan kepada sahabat yang sakit untuk menggunakan madu dan Al-Quran sebagai obat penyembuh. Sebagai "*asy-Syifâ'*," Al-Quran sangat dianjurkan bagi orang beriman sebagai obat penyembuh.⁶²

2. Membangun Hubungan Sosial yang Kuat

Membangun relasi merupakan cerminan dari kodrat manusia sebagai makhluk sosial. Takdir untuk berkumpul bersama, saling mengisi, dan bersosialisasi secara sehat sudah menjadi hakikat hidup manusia. Kehidupan masyarakat bersifat heterogen, di dalamnya ada beragam suku, keyakinan, gaya hidup yang juga mempunyai beragam adat kebiasaan dan tatakrama yang berbeda. Terdapat, etika, nilai, dan kebiasaan yang berlaku pada masyarakat yang perlu dikenali, agar bisa menyesuaikan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Mengenal perbedaan orang di sekitar menjadi penting, agar dalam memulai jalinan hubungan bisa berjalan dengan baik.

Networking juga diyakini dapat membantu kesuksesan seseorang. Jaringan antar individu ataupun kelompok menjadi wadah ekspresi pengembangan diri. Betapapun hebatnya seseorang, pendidikannya tinggi, wawasan yang luas, kompetensi sudah terlatih, semuanya menjadi kecil apabila tidak tersalurkan. Hal tersebut sesuai dengan buku yang ditulis Aribowo, sesungguhnya semakin jauh kita maju dalam perjalanan menuju sukses, kita akan semakin menyadari bahwa yang membuat kita sukses bukanlah uang, gagasan, atau antusiasme semata, melainkan orang lain. Uang, gagasan, dan antusias memang penting harus ada, tetapi semua itu tidak cukup kalau kita tidak mempunyai orang yang kita andalkan. Siapapun yang tidak bisa membangun kerjasama, persahabatan dengan orang lain tidak akan pernah mencapai sukses.⁶³

⁶² Stikesmus, "Al Qur'an Sebagai Obat," dalam <https://stikesmus.ac.id/al-quran-sebagai-obat/#:~:Text=Salah%20satu%20nama%20alquran%20ialah,Yunus%20%5b10%5d%3a%2057>), diakses pada 16 Februari 2024.

⁶³ Tri Sutrisno, "Mendidik Siswa SD dalam Membangun Hubungan Sosial Sebagai Modal Sukses Masa Depan," dalam *Alpen: Jurnal Pendidikan Dasar*, Volume 3, No. 2, Juli-Desember 2019, hal. 108.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam membangun jaringan sebagai dasar sebuah hubungan meliputi: 64

a. Memiliki Sifat Adaptif.

Kemampuan beradaptasi sebagian besar berkaitan dengan kemampuan untuk mengubah dan bereaksi secara tepat pada situasi tertentu. Kemampuan untuk bersikap luwes dan mengubah pendekatan, gaya dan perilaku seseorang akan membantu untuk tampak menarik di depan banyak orang. Keterbukaan pikiran, kesediaan untuk mendengar dan memahami sudut pandang orang lain, menunjukkan kemampuan seseorang sebagai individu yang mampu beradaptasi. Adaptasi merupakan proses pengaruh-memengaruhi berkaitan dengan perubahan. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dapat dianggap sebagai sikap yang tak bersahabat dan tak menyenangkan. Pada akhirnya, seseorang bisa dianggap sebagai orang yang tak bisa bergaul. Sementara seseorang tahu, menunjukkan kemampuan beradaptasi dan keluwesan adalah juga menunjukkan keterbukaan pada perubahan. Banyak orang terpaku pada pilihan cara memengaruhi yang mereka sudah bisa gunakan, dan karena itu mereka akan bingung ketika bertemu dengan orang yang memberikan respon berbeda pada pendekatan atau gaya yang selama ini mereka lakukan. Pola-pola adaptasi mestinya disesuaikan dengan perubahan nilai kehidupan yang terjadi.

b. Menjadi Individu Perasa.

Manusia yang dapat berfungsi secara optimal adalah mereka yang menggunakan tiga karunia Tuhan dalam dirinya. Kemampuan berpikir (*thinking*), kemampuan merasa (*feeling*), dan kemampuan bertindak (*acting*). Akan tetapi pola asuh masyarakat, seseorang umumnya lebih banyak terfokus pada kemampuan pikir dan bertindak dan mengabaikan kemampuan merasa. Padahal kemampuan merasa juga termasuk karunia yang luar biasa sekaligus membuat orang menjalani kehidupan sesuai fitrah-Nya. Manusia diberi beragam perasaan seperti sedih, senang, kesal, kecewa, takut dan lainnya adalah sebagai bekal untuk menjalani kehidupan yang nyata ini. Perasaan bisa menjadi rambu-rambu dan petunjuk bagi seseorang dalam berhubungan dengan orang lain. Menghayati perasaan diri sendiri dapat menerampilkan seseorang mengelola perasaan yang kemudian melahirkan pikiran yang jernih hingga menghasilkan tindakan

⁶⁴ Tri Sutrisno, "Mendidik Siswa SD dalam Membangun Hubungan Sosial Sebagai Modal Sukses Masa Depan," ..., hal. 110.

yang positif. Memahami perasaan diri juga memudahkan seseorang memahami perasaan orang lain, yang memiliki keuntungan bagi dia ketika ingin berinteraksi dengan orang lain menjadi lebih baik.

c. Menanamkan Jiwa Kepedulian.

Dalam komponen kepedulian terkandung pula rasa empati yang tinggi dan kepekaan pada lingkungan. Membangun jaringan membutuhkan kepedulian. Manusia tercipta dengan berbagai kemampuan/upadaya, sehingga diharapkan bisa peduli secara fisik ataupun psikis pada orang lain. Wujud dari kepedulian adalah, jika melihat orang lain/relasi yang lemah diharapkan dia bisa membantu, jika melihat dan mendengar orang lain/relasi yang lupa diharapkan bisa menjadi pengingat, jika melihat orang lain/relasi berada pada jalur yang keliru atau salah diharapkan menjadi pembimbing kebenaran, jika melihat ada orang lain/relasi yang tidak tahu diharapkan menjadi pengajar.

d. Menebarkan Kasih Sayang.

Pribadi yang terlihat anggun dan menawan adalah mereka yang mempunyai kasih sayang dan menebarkan rasa mengasihi dan menyayangi kepada sesama. Memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri, terhadap sesama, dan terhadap makhluk hidup lainnya merupakan inti dari amanah setiap individu di dunia ini. Ketika seseorang dapat menerima diri orang lain, merasa damai dengan diri orang lain apa adanya, ini termasuk wujud kasih sayang individu terhadap dirinya.

e. Mengembangkan Kecerdasan Interpersonal.

Kecerdasan ini sering disebut sebagai kemampuan sosial, selain kemampuan menjalin persahabatan yang akrab dengan orang lain, juga mencakup kemampuan seperti memimpin, mengorganisasikan, menanganiperselisihan antar orang lain, dan memperoleh simpati dari yang lain. seseorang yang memiliki kemampuan interpersonal yang rendah seringkali dapat memunculkan konflik antar pribadi. Kecerdasan ini juga berfungsi untuk mengamati dan mengerti maksud, motivasi dan perasaan orang lain, peka pada ekspresi wajah, suara dan gerakan tubuh orang lain, serta mampu memberikan respon secara efektif dalam berkomunikasi. Kecerdasan ini juga memungkinkan seseorang untuk menyelami kondisi jiwa diri orang lain, mengerti dunia orang lain, mengerti pandangan serta sikap orang lain dan umumnya dapat memimpin kelompok.

Selain kelima hal di atas, mengenal diri dan menerima orang lain merupakan langkah awal dalam membangun hubungan yang

baik. Mengenal diri berarti memahami diri secara total, baik kelebihan maupun kelemahan, dan berdamai dengan diri sendiri. Menerima orang lain berarti menghargai keunikan mereka, mendengarkan dengan tulus, dan selalu ada untuk kebahagiaan mereka. Mengenal diri dan menerima orang lain saling terkait. Orang yang menerima diri sendiri dengan objektif akan lebih mampu menerima lingkungan sekitarnya. Ini menciptakan interaksi positif dan kontribusi yang baik pada lingkungan. Membuka diri pada orang lain juga menjadi lebih mudah. Orang yang mengenal dan menerima diri akan menghargai diri dan orang lain dengan positif. Mengubah mindset untuk memahami dan menerima diri sendiri serta perbedaan orang lain adalah solusi untuk menghindari konflik. Orang yang merasa nyaman tidak akan menyakiti atau merampas hak orang lain. Orang yang mengenal dan menerima diri serta orang lain akan memperlakukan orang lain seperti mereka ingin diperlakukan, memudahkan terjalinnya koneksi relasi.⁶⁵

Setelah memahami langkah awal untuk membangun hubungan, langkah selanjutnya adalah komunikasi. Komunikasi penting karena menentukan keberhasilan hubungan. Komunikasi baik menghasilkan hubungan yang kuat dan bertahan lama. Komunikasi bukan hanya tentang menyampaikan pesan, tapi juga tentang memahami psikologis orang lain. Kesalahpahaman sering dimulai dari komunikasi yang kurang efektif. Praktik berkomunikasi efektif sulit tetapi penting. Komunikasi tidak hanya kata-kata, tetapi juga gerakan dan ekspresi tubuh. Keterampilan verbal dan nonverbal perlu dikembangkan. Komunikasi yang dilakukan dengan siapapun, tahap awal harus di dahului dengan *rapport*. *Rapport* adalah membangun hubungan baik dengan lawan bicara. Ini menciptakan kenyamanan dan kesamaan pandangan dalam komunikasi. Strategi selanjutnya yaitu empati. Empati adalah memahami perasaan orang lain tanpa tenggelam di dalamnya. Ini menciptakan kepercayaan dan kesinambungan dalam komunikasi. *Listening* juga menjadi salah satu strategi dalam proses komunikasi. *Listening* adalah kemampuan mendengarkan dengan tulus dan meresapi isi pesan. Ini membuat lawan bicara merasa dihargai dan diperhatikan. Strategi selanjutnya yaitu *Teknik sharing of experience* (berbagi pengalaman). Berbagi pengalaman adalah strategi untuk menciptakan kebersamaan dalam komunikasi. Sebagai teknik tambahan dalam berkomunikasi, ada dua

⁶⁵ Tri Sutrisno, "Mendidik Siswa SD dalam Membangun Hubungan Sosial Sebagai Modal Sukses Masa Depan," ..., hal. 112-113.

point penting yang dinilai melekat pada kegiatan komunikasi. Point itu adalah perilaku senyum dan kata pujian. Senyum dan kata pujian adalah penting dalam membangun hubungan yang baik. Dengan perkembangan zaman yang kian pesat, maka komunikasi melalui media juga penting, tetapi etika harus tetap dijunjung tinggi.⁶⁶

Hemat penulis, berinvestasi dalam hubungan interpersonal yang bermakna dan memberikan dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan emosional.

3. Menetapkan Prioritas yang Jelas

a. Tujuan yang Spesifik dan Terukur (*Goal Setting*)

Goal setting merupakan proses yang sangat penting bagi individu karena membantu menetapkan tujuan spesifik yang ingin dicapai dalam jangka waktu tertentu, baik itu tujuan jangka pendek, menengah, maupun jangka panjang. Penting untuk memperhatikan aspek-aspek tertentu seperti keinginan, kemampuan, waktu, dan sumber daya yang tersedia dalam menentukan tujuan tersebut agar tujuan yang ditetapkan menjadi realistis, terukur, dan dapat dicapai.

Tujuan utama dari *goal setting* adalah membantu individu menentukan fokus dan prioritas dalam mencapai kesuksesan karier. Dengan menetapkan tujuan yang spesifik dan terukur, seseorang dapat memfokuskan perhatian dan energi pada hal-hal yang benar-benar penting serta menentukan prioritas dalam tindakan dan keputusan yang diambil. Hal ini membantu menghindari perasaan tidak jelas dan bingung dalam proses mencapai kesuksesan.

Selain itu, *goal setting* juga bertujuan untuk meningkatkan motivasi dan produktivitas. Dengan menetapkan tujuan yang spesifik, individu dapat merencanakan tindakan dan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan semangat untuk terus berusaha dan bekerja keras. *Goal setting* juga dapat meningkatkan produktivitas karena membantu individu untuk lebih efektif dan efisien dalam menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia.

Kinerja dan peluang kesuksesan seseorang dalam karier juga bergantung pada bagaimana individu melakukan *goal setting*. Dengan menetapkan tujuan yang jelas dan terukur, individu dapat mengukur kemajuan dan hasil yang telah dicapai, sehingga dapat mengevaluasi kinerja dan melakukan perbaikan jika diperlukan. *Goal setting* juga dapat meningkatkan peluang kesuksesan dalam karier karena membantu individu untuk merencanakan langkah-langkah

⁶⁶ Tri Sutrisno, "Mendidik Siswa SD dalam Membangun Hubungan Sosial Sebagai Modal Sukses Masa Depan," ..., hal. 113-117.

yang tepat dan melakukan perubahan pada rencana jika diperlukan.

Tidak hanya memberikan manfaat bagi kesuksesan karier, goal setting juga memberikan kejelasan mengenai apa yang ingin dicapai dalam hidup secara keseluruhan. Hal ini memberikan arah dan destinasi yang jelas untuk dicapai serta membantu individu untuk memfokuskan waktu dan energi dengan cara yang terarah. Dengan memiliki tujuan yang jelas, individu dapat meningkatkan produktivitas dan membuat keputusan dengan lebih baik, serta mengelola waktu dengan efektif.⁶⁷

b. Manajemen Waktu yang Efektif

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk efektif mengelola dan mengarahkan penggunaan waktu serta energi. Proses ini melibatkan penetapan prioritas, penjadwalan, dan alokasi waktu untuk aktivitas yang memiliki dampak signifikan. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan produktivitas, mengurangi tingkat stres, dan menciptakan keseimbangan antara aspek profesional dan pribadi.

Manfaat dari penerapan manajemen waktu yang efektif adalah sangat beragam. Pertama, dengan melakukan pengaturan waktu yang baik, individu dapat mengurangi tingkat stres karena mampu mengendalikan dan menyelesaikan tugas-tugas dengan lebih efisien. Kedua, hal tersebut memungkinkan terwujudnya keseimbangan yang lebih baik antara kehidupan kerja dan pribadi, memberikan waktu yang memadai untuk keluarga, teman, dan kegiatan di luar pekerjaan. Ketiga, manajemen waktu yang efisien memberikan fleksibilitas lebih dalam mengejar minat dan hobi, serta menjaga kesehatan fisik dan mental individu.

Keuntungan lainnya meliputi peningkatan fokus pada tugas-tugas yang signifikan, peningkatan produktivitas karena penggunaan waktu yang lebih efektif, pengurangan penundaan karena kemampuan untuk mengatur waktu dengan lebih baik, dan pengurangan gangguan melalui pembatasan waktu secara jelas. Terlebih lagi, manajemen waktu yang baik memberikan individu lebih banyak energi dan waktu untuk merencanakan serta mempertimbangkan tujuan jangka panjang.

Dalam konteks lingkungan kerja, penerapan manajemen waktu yang efektif berkontribusi pada peningkatan efisiensi dan produktivitas individu, serta memperbaiki kepuasan kerja secara keseluruhan. Dengan mengatur waktu secara optimal, individu dapat lebih fokus pada tugas-tugas yang paling penting, mencapai hasil

⁶⁷ Greatnusa, "Goal Setting: Pengertian, Tujuan, Serta Manfaatnya Bagi Karier," dalam <https://Greatnusa.Com/Artikel/Goal-Setting-Adalah/>, diakses pada 12 Februari 2024.

yang lebih signifikan dalam waktu yang lebih singkat, dan mengelola keseimbangan antara aspek profesional dan pribadi dengan lebih baik. Hal ini juga berdampak pada penciptaan lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif secara keseluruhan.⁶⁸

c. Memiliki Nilai dan Karakter yang Baik

Nilai adalah keyakinan yang relatif stabil terhadap model perilaku spesifik yang diinginkan dan keadaan akhir yang diinginkan oleh lingkungan. Nilai bersifat abstrak namun dapat dipahami oleh masyarakat. Ini dapat menyempurnakan manusia sesuai dengan hakikatnya serta memiliki dimensi moral ketika diintegrasikan ke dalam perilaku moral tertentu. Karakter menentukan pikiran dan tindakan seseorang. Karakter yang baik merupakan motivasi intrinsik untuk bertindak sesuai dengan standar perilaku tertinggi dalam setiap situasi, meliputi pengetahuan moral, perasaan moral, dan perilaku moral.

Universitas Negeri Semarang (UNNES) telah merumuskan nilai-nilai karakter konservasi, termasuk nilai karakter inspiratif, humanis, peduli, inovatif, kreatif, sportif, jujur, dan adil.

- 1) *Nilai Karakter Inspiratif*. Nilai karakter inspiratif menekankan kesadaran individu untuk memberikan pesan yang memotivasi dan menginspirasi orang lain, yang tercermin dalam sikap dan perilaku interaksi mereka.
- 2) *Nilai Karakter Humanis*. Pribadi yang humanistik ditandai dengan sikap tahu diri, bijaksana, dan toleran terhadap perbedaan, serta mampu menghargai keyakinan orang lain.
- 3) *Nilai Karakter Peduli*. Kepedulian yang terwujud dalam nilai karakter peduli mengarah pada sikap simpati, empati, dan kepedulian terhadap orang lain.
- 4) *Nilai Karakter Inovatif dan Kreatif*. Karakter inovatif dan kreatif mendorong individu untuk memiliki banyak ide, bersikap optimis, dan menciptakan solusi baru dalam menghadapi tantangan.
- 5) *Nilai Karakter Sportif*. Nilai dan karakter sportif didasarkan pada prinsip keunggulan, persahabatan, penghormatan, keadilan, dan integritas.
- 6) *Nilai Karakter Jujur*. Kejujuran merupakan nilai yang esensial dan diinternalisasikan dalam berbagai aspek kehidupan, dengan indikatornya termasuk sikap terbuka, konsisten, dan bertanggung jawab.

⁶⁸ Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Uma, "10 Manfaat Utama Manajemen Waktu," dalam <https://Manajemen.Uma.Ac.Id/2020/11/10-Manfaat-Utama-Manajemen-Waktu/>, diakses pada 12 Februari 2024.

- 7) Nilai Karakter Adil. Implementasi nilai keadilan melibatkan sikap yang tidak diskriminatif, mempertimbangkan hak dan kewajiban secara seimbang, serta konsistensi dalam pengambilan keputusan.⁶⁹

Hemat penulis, mengidentifikasi nilai-nilai dan tujuan yang penting dalam kehidupan, mengalokasikan waktu dan energi sesuai dengan prioritas tersebut, serta memiliki nilai karakter yang baik akan berimplikasi positif bagi manusia modern.

⁶⁹ Unnes, "Pilar Nilai dan Karakter," dalam <https://Unnes.Ac.Id/Konservasi/Id/Pilar-Nilai-dan-Karakter/>, diakses pada 12 Februari 2024.

BAB III

KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF FILSAFAT

A. Konsep Kebahagiaan dalam Berbagai Aliran Filsafat

Konsep kebahagiaan telah menjadi pusat perhatian dalam filsafat selama ribuan tahun, dengan banyak filsuf dari berbagai tradisi dan periode waktu mengajukan pandangan mereka tentang apa yang membuat hidup manusia menjadi bahagia. Berikut adalah beberapa konsep utama tentang kebahagiaan dalam filsafat.

1. Eudaimonisme

Sejak setidaknya pertengahan abad keempat, filsafat etika Yunani dikenal memiliki karakteristik eudaimonistik. Istilah *eudaimôn* berasal dari gabungan kata sifat "*eu*" yang berarti baik (*agathos*) dan kata benda "*daimôn*" yang merujuk pada entitas ilahi yang mempengaruhi nasib manusia. Secara harfiah, *eudaimonia* diterjemahkan menjadi memiliki *daimon* (roh) yang baik, yang dapat diartikan sebagai kebahagiaan (*happiness*) atau kesejahteraan (*well-being*). Kata *eudaimôn* pertama kali muncul dalam literatur Yunani yang masih ada dalam karya penyair awal Hesiod, yang artinya "bebas dari niat buruk ilahi" atau "diperkenan secara ilahi". Contohnya, di akhir puisi Hesiod berjudul *Works and Days*, terdapat kalimat: "Manusia itu berbahagia (*eudaimôn*) dan sejahtera di antara mereka yang mengetahui semua hal ini dan melakukan pekerjaannya tanpa menyinggung para dewa abadi, yang memahami pertanda burung dan menghindari pelanggaran."

Dalam pandangan Sokrates, istilah *eudaimonia* serta kata-kata yang terkait dapat ditemukan dalam tulisan-tulisan Platon dan

Memorabilia Xenophon. Banyak penafsir yang telah membahas konsep *eudaimonia* menurut Sokrates berdasarkan karya-karya Platon. Menurut Setyo Wibowo, Platon berpendapat bahwa kebahagiaan hanya dapat dicapai melalui cara hidup yang optimal, di mana rasio dan pengetahuan memimpin diri manusia. Selama keutamaan didefinisikan sebagai pengetahuan, maka pengetahuan menjadi syarat utama untuk hidup yang baik dan bahagia. Sebelum memberikan penjelasan ini, Setyo Wibowo mencatat bahwa bagi Sokrates dan Platon, keutamaan adalah pengetahuan. Ada empat keutamaan utama: *sophrosune* (pengendalian diri), *andreia* (keberanian), *sophia* (kebijaksanaan), dan *dikaisoune* (keadilan). Dari keempatnya, pengetahuan-kebijaksanaan adalah keutamaan yang mencerahkan dan menginspirasi keutamaan lainnya. *Eudaimonia* atau Kebahagiaan menurut Sokrates dan Platon dapat dicapai jika manusia hidup sesuai dengan keutamaan yang dipandu oleh rasio. Sementara itu, kesenangan yang berdasarkan logika pertukaran (menukar kesenangan kecil dengan yang lebih besar atau rasa sakit dengan yang lebih ringan) bersifat ambigu karena manusia terpengaruh oleh ketakutan (nafsu) dan penilaian subyektif. Menurut Setyo Wibowo, Platon berpendapat bahwa satu-satunya alat tukar yang sah untuk mencapai keutamaan adalah pemikiran (pengetahuan).

Pandangan Sokrates tentang *eudaimonia* yang dijelaskan dalam Memorabilia oleh Xenophon dapat dihubungkan dengan penelitian David Conan Wolfsdorf. Wolfsdorf memulai penelitiannya dengan mempertanyakan apakah *eudaimonia* dapat dianggap sebagai salah satu nilai tertinggi dalam teori etika Sokrates yang diwakili oleh Xenophon. Ia merujuk pada Xenophon yang menekankan pembelaan terhadap kematian Sokrates, menyebutnya sebagai "orang terbaik (*aristos*) dan paling *eudaimōn* (*eudaimonestatos*).\" Dalam Memorabilia 1.6, terdapat dialog antara Sokrates dan Antiphon yang menyoroti pandangan berbeda tentang kebahagiaan. Antiphon beranggapan bahwa mereka yang berfilsafat harus menjadi lebih *eudaimōn*, namun mengkritik gaya hidup sederhana Sokrates. Dalam percakapan tersebut, pandangan Antiphon yang mengaitkan *eudaimonia* dengan kekayaan dibantah oleh Sokrates. Sokrates menyatakan bahwa kondisi terbaik manusia bukanlah kesejahteraan materi (kekayaan), melainkan keadaan hidup yang paling mendekati keberadaan ilahi (*daimon*). Wolfsdorf menyatakan bahwa bagi Sokrates, *eudaimonia* bukanlah nilai tertinggi, melainkan kondisi kehidupan (*kratiston*) yang terbaik. Wolfsdorf melanjutkan bahwa *eudaimonia* bagi Sokrates tercermin dalam praktik hidupnya, seperti hidup miskin yang secara tidak langsung menentang pandangan umum bahwa kebahagiaan adalah kekayaan. Bagi pengikut Sokrates, *eudaimonia* dilihat sebagai aktivitas filosofis Sokrates yang terkait

dengan pelayanan ilahi (*daimon*). Menurut Wolfsdorf, *eudaimonia* sebagai kondisi kehidupan terbaik bagi manusia mencakup nilai etis dan politis dalam menanggapi kondisi Athena pada masa itu. Sokrates ingin memotivasi rekan-rekannya di Athena dan putra-putra mereka untuk menjadi warga negara dan pemimpin politik yang baik. Dalam mengejar filsafat, Sokrates didorong oleh rasa patriotisme dan keyakinan bahwa tujuannya disetujui oleh yang ilahi.

Christopher Bobonich berusaha memahami konsep *eudaimonia* (kebahagiaan) dari sudut pandang Sokrates sendiri, berbeda dari interpretasi yang merujuk pada karya-karya Platon dan Xenophon. Dengan merujuk pada puisi-puisi Hesiod, Theognis, dan Pindar, Bobonich menekankan pentingnya kebahagiaan dalam pemikiran Yunani Kuno, meskipun ia percaya bahwa manusia tidak dapat mencapainya secara utuh dan permanen. Bobonich membagi kebahagiaan menjadi dua konsep: kesejahteraan dan tujuan tindakan serta keinginan manusia. Kesejahteraan melibatkan dua gagasan dasar, yaitu sesuatu yang baik atau buruk bagi seseorang, dan optimalisasi atau maksimalisasi kebahagiaan, yang dipahami sebagai "merasa senang" atau "merasa puas." Namun, karena sifatnya yang subjektif, kebahagiaan sering disalahartikan. Tujuan tindakan dan keinginan manusia menganggap kebahagiaan sebagai tujuan utama. Puisi Theognis mendukung pandangan ini dengan menegaskan bahwa kebahagiaan sebagai tujuan utama adalah bijaksana dan rasional. Bobonich kemudian memperkenalkan dua prinsip *eudaimonia* yang dikaitkan dengan Sokrates: Eudaimonisme Rasional dan Eudaimonisme Psikologis. Eudaimonisme Rasional adalah prinsip normatif yang menentukan tindakan dan pilihan seseorang untuk mencapai kebahagiaan terbesar. Namun, prinsip ini dapat menyebabkan konflik antarindividu karena setiap orang memilih tindakan yang paling menguntungkan dirinya sendiri. Eudaimonisme Psikologis adalah prinsip deskriptif yang menjelaskan bagaimana manusia sebenarnya bertindak. Versi yang lebih kuat menyatakan bahwa kebahagiaan adalah satu-satunya pertimbangan rasional atau psikologis yang relevan dalam tindakan manusia. Menurut Bobonich, Sokrates menekankan pentingnya pengetahuan tentang kebaikan dan keburukan, serta pengembangan keutamaan sebagai dasar pembenaran tindakan. Ini terlihat dalam tulisan Plato yang mengaitkan kebahagiaan dengan penggunaan benda-benda secara benar melalui pengetahuan. Prinsip Eudaimonisme Rasional memperluas pemahaman tentang kebahagiaan melalui gagasan etis dan manfaat bagi orang lain, yang didukung oleh Prinsip Eudaimonisme Psikologis. Dalam pandangan Sokrates, tidak ada orang yang sengaja melakukan kesalahan. Menurut Bobonich, Sokrates tidak memberikan penjelasan

rinci tentang apa yang baik bagi manusia, sehingga sulit menentukan apakah kebahagiaan mencakup semua hal yang rasional bagi seseorang. Meskipun keutamaan dianggap penting, masih belum jelas apakah keutamaan itu sendiri cukup untuk mencapai kebahagiaan. Penjelasan lebih rinci tentang keutamaan ditemukan dalam tulisan Plato yang melihat manusia sebagai makhluk rasional yang mencintai dan mengetahui kebenaran. Komentar dari Setyo Wibowo, David Conan Wolfsdorf, dan Christopher Bobonich menunjukkan bahwa etika *eudaimonia* menurut Sokrates dan Platon menekankan kebahagiaan yang dicapai melalui rasio dan keutamaan seperti ughari, keberanian, kebijaksanaan, dan keadilan.¹

Selanjutnya, Plato, yang juga merupakan murid Sokrates, berpendapat bahwa *eudaimonia* tidak hanya berarti merasa senang atau puas, tetapi mencapai puncak potensi sebagai manusia. Ini adalah keadaan di mana jiwa berada dalam harmoni dan teratur, sesuai dengan kebajikan yang merupakan bagian integral dari setiap aspek jiwa. Plato membagi jiwa manusia menjadi tiga bagian: rasional, emosional, dan nafsu. Kebahagiaan sejati atau *eudaimonia*, menurutnya, tercapai ketika ketiga bagian ini berfungsi secara bersinergi di bawah kendali akal. Bagi Plato, kebajikan adalah sifat yang memungkinkan fungsi yang optimal, terutama dalam konteks manusia. Ketika setiap bagian jiwa beroperasi sesuai dengan kebajikannya masing-masing, dengan bagian rasional sebagai pemandu utama, individu mencapai kesejahteraan yang sejati. Dengan demikian, *eudaimonia* menurut Plato tidak hanya tentang kesenangan atau kebahagiaan emosional sesaat, tetapi tentang hidup dalam keseimbangan dan harmoni yang diperintah oleh akal budi.²

Dalam karya terkenalnya "*Republik*", Plato mengeksplorasi konsep kebajikan sebagai kunci untuk mencapai *eudaimonia*, atau kebahagiaan sejati. Plato mengemukakan bahwa jiwa manusia terdiri dari tiga bagian: rasional, emosional, dan nafsu. Setiap bagian jiwa memiliki kebajikan khusus yang perlu dikembangkan untuk mencapai *eudaimonia*. Misalnya, kebijaksanaan terletak pada bagian rasional jiwa yang bertanggung jawab atas penalaran dan pengambilan keputusan bijaksana. Keberanian, bagian dari jiwa emosional, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan tekad, sementara pengendalian diri, yang mengatur bagian nafsu, membantu individu dalam mengelola keinginan dengan bijaksana. Keadilan, sebagai kebajikan yang mengatur seluruh jiwa, menjaga harmoni antar bagian-

¹ Yohanes Mega Hendarto, "Kritik Nietzsche Terhadap Kebahagiaan Eudaimonia Sokrates," dalam *Jurnal Dekonstruksi*, Vol. 10, No. 01, Tahun 2024. hal. 107-111.

² Firdaus, M., "Eudaimonia dalam Filsafat Plato: Relevansinya dalam Etika Kontemporer," dalam *Jurnal Filsafat Indonesia*, Vol. 34, No. 2, 2020, hal. 45-60.

bagian jiwa untuk mencapai *eudaimonia*. Plato juga mempertimbangkan *eudaimonia* sosial, yang tercapai melalui keadilan dalam masyarakat. Baginya, kebajikan adalah dasar untuk mencapai kehidupan yang baik dan memenuhi potensi manusia secara menyeluruh, baik dalam konteks individu maupun sosial.³

Plato menganggap pendidikan sebagai fondasi utama dalam mencapai *eudaimonia* atau kebahagiaan sejati. Dalam karyanya yang terkenal, "*Republik*," Plato mengembangkan pandangan filosofisnya tentang bagaimana sistem pendidikan yang baik dapat membantu individu mencapai kebajikan dan mencapai potensi tertinggi mereka sebagai manusia. Bagi Plato, tujuan utama dari pendidikan adalah untuk membentuk jiwa individu agar mencapai kebajikan (*arete*). Kebajikan ini mencakup kebijaksanaan (*sophia*), keberanian (*andreia*), pengendalian diri (*sophrosyne*), dan keadilan (*dikaiosyne*), seperti yang telah dibahas sebelumnya. Pendidikan tidak hanya ditujukan untuk pengembangan kemampuan intelektual semata, tetapi juga untuk membentuk karakter moral dan emosional yang kuat. Plato mengusulkan bahwa sistem pendidikan harus komprehensif dan melibatkan berbagai aspek pembentukan individu: Bagian rasional jiwa harus dikembangkan melalui pendidikan intelektual yang menekankan pada pengetahuan, pemikiran kritis, dan pemecahan masalah. Plato percaya bahwa individu yang memiliki pemahaman yang mendalam tentang kebenaran dan keadilan akan mampu membuat keputusan yang bijaksana. Bagian emosional jiwa harus dilatih melalui pendidikan moral yang mengajarkan nilai-nilai keberanian, kesetiaan, dan semangat yang tepat. Plato menganggap bahwa moralitas tidak hanya tentang mengetahui apa yang benar dan salah, tetapi juga tentang kemauan untuk bertindak sesuai dengan nilai-nilai tersebut. Bagian nafsu jiwa harus diatur dan diperkuat melalui pendidikan emosional yang mengajarkan pengendalian diri, pengetahuan tentang keinginan dan dorongan, serta cara mengatur dan mengarahkan energi dan motivasi yang dimiliki individu. Plato menyarankan bahwa proses pendidikan harus dimulai dari usia dini dan berlanjut sepanjang hidup. Dia mengusulkan bahwa anak-anak harus dipisahkan menurut kemampuan mereka dan dilatih untuk memenuhi fungsi mereka dalam masyarakat. Pendidikan harus diawasi oleh negara atau pemerintah yang bijaksana, karena pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk struktur sosial yang ideal dan menciptakan individu yang mampu berkontribusi secara positif kepada masyarakat. Menurut Plato, hanya melalui pendidikan yang baik, yang

³ Widodo, P., "Harmoni Jiwa dan Konsep Keadilan dalam Republik Plato," dalam *Jurnal Studi Klasik*, Vol. 12, No. 1, 2019, hal. 33-47.

melibatkan pengembangan semua aspek jiwa—rasional, emosional, dan nafsu—individu dapat mencapai kebajikan yang menyeluruh dan, akibatnya, mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia. Pendidikan yang baik akan membantu individu untuk mengenal diri mereka sendiri, memahami peran mereka dalam masyarakat, dan menemukan cara terbaik untuk mencapai tujuan hidup mereka dengan bijaksana dan penuh tanggung jawab. Plato memandang pendidikan sebagai salah satu instrumen paling penting dalam proses mencapai *eudaimonia*. Dengan memperkuat kebajikan dalam diri individu melalui pendidikan yang komprehensif, Plato percaya bahwa manusia dapat mencapai kebahagiaan sejati dan berkontribusi positif pada masyarakat. Pendekatan Plato terhadap pendidikan tidak hanya relevan dalam konteks sejarah, tetapi juga memberikan pandangan yang berharga dalam diskusi kontemporer tentang peran pendidikan dalam membentuk karakter dan mempromosikan kesejahteraan sosial secara luas.⁴

Menurut Aristoteles, yang juga merupakan murid dari Plato, kebahagiaan adalah tujuan akhir dari segala tindakan manusia, yang merupakan pilihan menuju hakikat hidup yang sejati. Aristoteles juga menekankan bahwa kebahagiaan dapat dinilai dari pandangan individu terhadap hidupnya sendiri dan kemampuannya untuk mensyukuri apa yang dimilikinya. Dia menegaskan bahwa kebahagiaan individu tercapai ketika akal budi dan rasio teoritisnya berkembang sehingga dapat mengontemplasikan kebenaran yang abadi, dan ketika individu hidup berdasarkan keutamaan (*vertues*), yaitu kebiasaan atau karakter yang baik. Keutamaan merupakan hasil dari pembiasaan dan latihan berulang-ulang, yang didasarkan pada akal budi yang mengikuti prinsip jalan tengah (*the rule of the just midle*). Individu dapat mencapai keutamaan dengan melakukan tindakan yang masuk akal, dan kegagalan dalam konsistensi atau ketaatan pada kebaikan menunjukkan kekurangan keutamaan. Kebahagiaan haruslah selaras dengan keutamaan tertinggi, yang merupakan kebaikan terbaik bagi setiap individu. Hal ini karena rasio dipandang sebagai kemungkinan dan keutamaan yang terkait dengan pengetahuan teoritis yang mengarahkan manusia pada kebahagiaan yang sempurna. Pendekatan Aristotelian ini berbeda dengan pandangan hedonisme yang menekankan pada kebahagiaan yang berasal dari materi, karena Aristoteles memandang bahwa kebahagiaan individu terletak pada pengembangan potensi yang dimiliki dan praktik keutamaan. Aristoteles menolak pandangan hedonisme yang menganggap kehidupan manusia serupa dengan hewan, karena

⁴ Santoso, A., "Pendidikan dan Kebajikan dalam Pemikiran Plato," dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 21, No. 3, 2018, hal. 75-89.

kebahagiaan yang sejati memaksimalkan potensi individu.⁵

Socrates memiliki dampak signifikan dalam pemikiran etika Yunani dengan menekankan pentingnya pengetahuan dalam mencapai kebahagiaan. Sokrates mengemukakan bahwa ketidaktahuan adalah akar dari kesalahan moral, dan bahwa pengetahuan menjadi kunci untuk melakukan tindakan-tindakan yang berbudi. Bagi Socrates, kebahagiaan tidak dapat dicapai tanpa pemahaman yang tepat tentang apa yang seharusnya dilakukan manusia sesuai dengan kodratnya. Plato, mengikuti jejak mentor terkenalnya, Socrates, terus mengembangkan ide-ide dalam institusi pendidikan yang didirikannya, yaitu Akademi. Plato mengembangkan konsep *eudaimonia*, yang memfokuskan pada pencapaian kebaikan tertinggi melalui keadilan. Plato meyakini bahwa keadilan merupakan prasyarat untuk mencapai kebahagiaan yang sejati dalam masyarakat, dengan menekankan pentingnya keseimbangan harmonis dalam jiwa manusia antara akal, semangat, dan nafsu. Aristoteles, pada gilirannya, menyelesaikan perdebatan filosofis tentang kebahagiaan dengan mengembangkan konsep *eudaimonia* secara sistematis. Bagi Aristoteles, kebahagiaan adalah tujuan utama kehidupan manusia, yang dapat dicapai melalui pemenuhan fungsi khususnya dengan baik. Aristoteles menekankan bahwa akal adalah yang paling utama dalam mencapai kebahagiaan, dengan mengatur perilaku manusia di antara dua ekstrem yang berlawanan untuk mencapai titik tengah yang rasional.⁶ Dengan demikian, masing-masing dari ketiga filsuf ini—Socrates, Plato, dan Aristoteles—telah memberikan sumbangan berharga bagi pemahaman kita tentang kebahagiaan dan etika, meskipun dengan penekanan yang berbeda terhadap pengetahuan, keadilan, dan akal sebagai kunci menuju kehidupan yang berarti dan bahagia.

Filsafat *eudaimonia*, terutama terkait dengan Aristoteles dan konsep kebahagiaan yang bermakna, menjadi fokus perhatian beberapa filsuf kontemporer. Dalam era modern yang ditandai oleh dinamika kehidupan yang cepat berubah dan pergeseran nilai-nilai masyarakat, mereka mencoba untuk meninjau kembali konsep *eudaimonia* untuk mengevaluasi relevansinya dalam konteks kehidupan manusia saat ini. Pertanyaan kritis diajukan: Apakah *eudaimonia* masih relevan dalam pemahaman dan pencarian kebahagiaan manusia di era modern? Dan bagaimana konsep ini dapat diintegrasikan dengan pandangan baru

⁵ Muhammad Fariz Dwitanto, "Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan," dalam *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, Volume 28, Nomor 2, Juli 2022. hal. 44-45.

⁶ Mohd Annas Shafiq Ayob, "Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas," dalam *Jurnal Peradaban*, Jil. 12, 2019, hal. 7-14.

tentang etika dan kehidupan yang bermakna? Beberapa filsuf kontemporer meyakini bahwa konsep *eudaimonia* memiliki nilai intrinsik yang dapat memberikan wawasan yang kaya tentang kehidupan manusia. Dengan mengkaji kembali *eudaimonia*, mereka berupaya menggali nilai-nilai yang mungkin tetap relevan dan bermanfaat dalam menghadapi tantangan kehidupan kontemporer. Salah satu fokus utamanya adalah mengevaluasi bagaimana konsep ini dapat disesuaikan agar lebih cocok dengan dinamika masyarakat modern. Dalam upaya untuk menyelaraskan *eudaimonia* dengan konteks etika kontemporer, beberapa filsuf mungkin mencoba mengadopsi atau menyesuaikan konsep tersebut. Ini mungkin melibatkan penyesuaian aspek-aspek tertentu dari *eudaimonia* agar sesuai dengan kerangka nilai dan norma etika yang berlaku saat ini. Seiring perubahan pandangan masyarakat terhadap nilai, tujuan hidup, dan hubungan sosial, konsep *eudaimonia* dapat menjadi dasar bagi pengembangan pandangan etika baru yang lebih sesuai dengan zaman ini. Penyesuaian konsep *eudaimonia* tidak berarti pengorbanan nilai-nilai inti yang terkandung di dalamnya. Sebaliknya, usaha ini mungkin melibatkan penekanan baru pada aspek-aspek tertentu yang dianggap lebih relevan atau penting dalam konteks modern. Misalnya, mungkin ada penekanan lebih lanjut pada pengembangan diri individual, pencapaian tujuan hidup yang bermakna, dan pembangunan hubungan sosial yang sehat sebagai elemen-elemen kunci dari *eudaimonia* dalam masyarakat kontemporer. Pengembangan diri menjadi fokus yang signifikan, di mana individu diberdayakan untuk mengeksplorasi dan mengaktualisasikan potensi mereka. Ini mencakup pencarian tujuan hidup yang bermakna, pengembangan keterampilan, dan peningkatan kesadaran diri. Filosofi *eudaimonia* dapat memberikan dasar konseptual untuk memandu individu dalam perjalanan ini, memotivasi mereka untuk mengembangkan potensi mereka secara penuh. Selain itu, tujuan hidup yang bermakna menjadi unsur penting dari perenungan ulang terhadap *eudaimonia*. Filsuf kontemporer dapat mencari cara untuk mengaitkan konsep ini dengan pencapaian tujuan yang memberikan makna dan kepuasan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam masyarakat yang sering kali diwarnai oleh tekanan dan ekspektasi eksternal, menemukan tujuan hidup yang sesuai dengan nilai-nilai internal dapat menjadi kunci untuk mencapai *eudaimonia*. Hubungan sosial juga menjadi pusat perhatian dalam konteks kontemporer. Filsuf mungkin meneliti bagaimana kualitas hubungan antarindividu dan antarkelompok dapat mempengaruhi pencapaian *eudaimonia*. Pembangunan hubungan yang sehat, saling mendukung, dan bermakna dapat dianggap sebagai elemen krusial untuk mencapai kebahagiaan sejati. Dalam keseluruhan proses ini, filsuf

kontemporer mungkin juga mempertimbangkan dampak teknologi dan perubahan sosial pada konsep *eudaimonia*. Bagaimana pengaruh media sosial, perubahan lingkungan kerja, atau teknologi informasi dapat memengaruhi kemampuan individu untuk mencapai kebahagiaan mungkin menjadi pertimbangan yang penting dalam penyesuaian dan penerapan ulang konsep *eudaimonia*.⁷

2. Hedonisme

Hedonisme, suatu aliran dalam filsafat yang menitikberatkan pada upaya mencari kenikmatan atau kesenangan sebagai tujuan utama kehidupan manusia, telah menjadi subjek perdebatan yang panjang di kalangan filsuf sepanjang sejarah, dari zaman kuno hingga modern. Secara etimologis, kata "hedonisme" berasal dari bahasa Yunani "*hedone*", yang artinya kesenangan atau kenikmatan. Dalam konteks filsafat, hedonisme didefinisikan sebagai pandangan bahwa pencapaian kenikmatan atau kesenangan merupakan tujuan tertinggi dalam kehidupan manusia. Pemikiran ini berakar pada keyakinan bahwa manusia secara alami cenderung menghindari penderitaan dan aktif mencari kenikmatan. Menurut pandangan hedonisme, kenikmatan dapat berasal dari berbagai sumber, seperti nikmat fisik, kepuasan intelektual, pencapaian sosial, atau pengalaman emosional positif. Namun, terdapat perbedaan pendapat mengenai apakah kenikmatan yang dikejar seharusnya bersifat jangka pendek atau jangka panjang, serta strategi yang tepat untuk mencapainya.⁸ Hedonisme dianggap sebagai suatu doktrin filosofis yang meyakini bahwa pencapaian kebahagiaan individual terletak pada pengejaran kesenangan sebanyak mungkin, seraya menghindari segala bentuk penderitaan.

Aristippus, seorang disipul dari Aristoteles, dianggap sebagai tokoh yang pertama kali mengembangkan konsep ini. Baginya, inti dari kehidupan adalah pencapaian kebahagiaan melalui pengejaran kesenangan yang bersifat lembut dan halus, serta menghindari penderitaan. Oleh karena itu, menurut pandangannya, individu tidak perlu mengadopsi pendekatan yang keras atau ekstrem untuk mencapai kebahagiaan. Sebaliknya, kebahagiaan dapat dicapai melalui pendekatan yang damai dan lembut, memungkinkan individu untuk menemukan bentuk kebahagiaan yang sesuai dengan keunikan masing-masing. Pandangan Aristippus tentang hedonisme menekankan bahwa

⁷ Nikita Rasyidin dan Phil Fitzgerald Kennedy Sitorus, "Eudaimonia Filsafat dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles," dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (Jkomdis)*, Vol. 3 No. 3 Edisi September-Desember 2023. hal. 822-823.

⁸ D. Hardianto, "Hedonisme dalam Perspektif Filosofis: Sebuah Kajian Pemikiran Aristippus dan Epicurus," dalam *Jurnal Filsafat*, Vol. 33, No. 1, 2018, hal. 47-60.

pencapaian kesenangan dan penghindaran dari kesakitan merupakan tujuan utama kehidupan dan kriteria kebaikan. Baginya, kesenangan hanya merupakan kenikmatan sesaat. Konsep ini terbagi menjadi tiga aspek utama: *pertama*, Badani, yang merujuk pada kesenangan sebagai pengalaman fisik yang melibatkan gerakan tubuh; *kedua*, Kesenangan Aktual, yang diperoleh saat ini dan di tempat ini, tanpa melibatkan pengalaman masa lalu atau harapan di masa depan; dan *ketiga*, Individualis, di mana kesenangan individu diarahkan hanya bagi dirinya sendiri tanpa memperhatikan keadaan orang lain. Aristippus berpendapat bahwa dalam upaya mencapai kebahagiaan, individu tidak harus memperhatikan kondisi atau penderitaan individu lain. Baginya, fokus utama adalah pada pencarian kebahagiaan individu tanpa disertai pertimbangan terhadap nasib orang lain. Dalam pandangannya, memikirkan keadaan orang lain bahkan dapat menghambat pencapaian kebahagiaan individu. Aristippus mempromosikan pandangan bahwa individu seharusnya fokus pada kebahagiaan saat ini dan menghindari terjebak dalam pemikiran tentang masa lalu dan masa depan. Menurutnya, mengingat kenangan yang tidak diinginkan dari masa lalu dapat menyebabkan ketidaknyamanan, sementara kebahagiaan di masa depan tidaklah pasti. Oleh karena itu, dia menekankan pentingnya menikmati momen kebahagiaan yang hadir saat ini. Pendekatan ini menekankan aspek hedonistik dari filsafatnya, di mana kebahagiaan individu menjadi fokus utama, tanpa mengikat diri pada perenungan yang melampaui kehadiran saat ini.

Epikuros, seorang filsuf Yunani kuno yang lahir sekitar tahun 341-270 SM di Samos, wilayah yang berada di bawah kekuasaan Athena pada masa itu, menonjol sebagai figur sentral dalam sejarah filsafat. Meskipun berasal dari latar belakang yang tidak berkecukupan finansial dan tanpa keturunan aristokrat, Epikuros menetapkan pijakan kuat dalam pemikirannya yang terfokus pada aspek materialis. Pemikiran Epikuros yang paling terkenal adalah konsep *ataraxia*, yang merupakan keadaan mental yang bebas dari rasa takut, kekhawatiran, dan kecemasan. Baginya, pencapaian *ataraxia* adalah tujuan hidup utama. Konsep ini muncul sebagai respon terhadap keadaan kehidupan yang keras dan penuh penderitaan yang dialaminya secara pribadi, yang seringkali ditandai dengan kekurangan dan sakit. Dalam pandangannya, kesenangan menjadi pendorong utama dan standar perilaku manusia, serta memberikan makna pada kehidupan individu. Dalam suratnya kepada Menoikeus, Epikuros menguraikan bahwa kesenangan bukanlah hanya sekadar pengalaman sensorik yang sementara, tetapi merupakan prinsip dan tujuan dari kehidupan yang bahagia. Dia berpendapat bahwa manusia menggunakan kesenangan sebagai kriteria untuk menilai

kebaikan suatu hal, baik untuk menerima maupun menghindari. Epikuros juga menegaskan bahwa kesenangan tertinggi adalah ketenangan jiwa dan keadaan keselarasan batin. Dengan demikian, pandangannya tentang kesenangan lebih dari sekadar kenikmatan fisik semata, melainkan juga mencakup dimensi psikologis yang mendalam. Secara keseluruhan, filsafat Epikuros mencerminkan perjuangan manusia untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan sejahtera, meskipun dalam kondisi yang keras dan terbatas. Kontribusinya terhadap pemikiran moral dan eksistensial telah menjadi sumber inspirasi bagi banyak filsuf dan pencari kebijaksanaan sepanjang sejarah. Pandangan Epikuros tentang kenikmatan sebagai tujuan hidup menyoroti aspek-aspek penting dalam filosofi hedonisme yang diinterpretasikan olehnya. Menurut Epikuros, kenikmatan yang dimaksud adalah bukan kenikmatan sensoris semata, melainkan lebih kepada keadaan ketiadaan rasa sakit (*aponia*) dan ketenangan jiwa (*ataraxia*). *Aponia* merujuk pada keadaan bebas dari rasa sakit fisik maupun mental, sementara *ataraxia* menggambarkan ketenangan batin yang tercapai melalui keseimbangan, kedamaian, dan kepuasan inner. Konsep ini dipahami sebagai jalan menuju kebahagiaan sejati yang didasarkan pada pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Epikuros memandang kenikmatan sebagai alat untuk mencapai keadaan tersebut, bukan sebagai tujuan akhir dalam dirinya sendiri. Dalam perspektif ini, kepuasan atas hasrat dianggap sebagai bagian integral dari proses mencapai keadaan *aponia* dan *ataraxia*. Namun, pandangan Epikuros juga menekankan bahwa pengejaran kenikmatan harus bijaksana dilakukan. Ia menyadari bahwa kenikmatan seringkali diikuti oleh penderitaan, dan bahwa mempertahankan kesejahteraan sejati manusia terletak pada mengurangi atau menghindari rasa sakit. Oleh karena itu, dalam beberapa situasi, memilih ketidaknikmatan di masa kini mungkin lebih diinginkan jika itu menghasilkan kenikmatan yang lebih besar di masa depan. Dengan demikian, pandangan Epikuros menekankan pada pentingnya bijaksana dalam pengejaran kenikmatan dan penilaian terhadap pengorbanan singkat untuk mendapatkan kepuasan jangka panjang. Ini menawarkan sudut pandang yang berimbang antara kenikmatan dan ketidaknikmatan, menekankan bahwa keduanya tidak selalu harus dihindari atau dikejar tanpa pertimbangan. Epikuros juga mengembangkan teori atom untuk menjelaskan sifat kehendak bebas manusia. Menurutnya, manusia adalah subjek yang memiliki kehendak bebas, yang menjadi dasar etika bagi mereka. Hal ini berarti bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk bertindak secara etis tanpa paksaan, melainkan sebagai hasil dari keputusan yang mereka buat setelah mempertimbangkan berbagai faktor. Dengan demikian, dalam

memegang teguh nilai-nilai etis, manusia tidak dipengaruhi oleh kekuatan eksternal tetapi oleh kesadaran dan pertimbangan mereka sendiri. Kesadaran ini membawa potensi terciptanya kehidupan yang lebih bahagia, karena manusia sadar akan apa yang seharusnya mereka lakukan dan apa yang tidak seharusnya mereka lakukan. Epikuros mengemukakan bahwa kebahagiaan individu dapat dicapai melalui kebijaksanaan yang melampaui kenikmatan fisik semata. Menurutnya, orang yang bijaksana akan meraih kebahagiaan dengan memiliki ketenangan jiwa dan pikiran, yang lebih bernilai daripada kesenangan materi. Epikuros menekankan bahwa kenikmatan yang sesungguhnya berasal dari pemikiran dan jiwa, bukan semata-mata dari kepuasan fisik. Meskipun kondisi fisik seseorang mungkin tidak sehat, akal dan jiwa memainkan peran yang penting dalam membentuk kebahagiaan. Dia menegaskan bahwa kehidupan yang memuaskan tidak dapat terwujud tanpa kebijaksanaan, kemuliaan, dan keadilan. Konsep kenikmatan dalam pandangan Epikuros bukanlah hedonisme yang melibatkan perilaku destruktif, melainkan ditemukan dalam kesederhanaan dan pengendalian diri, dengan mengekang keinginan yang tidak perlu seperti obsesi akan kenikmatan materi.⁹

Dalam perspektif pandangan hedonis mereka, Aristippus dan Epikuros mengadopsi pendekatan yang berbeda. Aristippus memandang hedonisme sebagai pencarian kenikmatan yang bersifat individualistik atau privat, dengan menekankan kenikmatan yang berasal dari pengalaman indrawi atau tubuh. Sementara itu, Epikuros mengejar kenikmatan etis yang mencapai ketenangan total dalam tubuh, pikiran, dan jiwa, yang dikenal sebagai *ataraxia*. Perbedaan krusial antara kedua filsuf ini terletak pada persepsi tentang sumber kenikmatan yang diperoleh oleh individu, di mana Aristippus lebih cenderung mengaitkan kenikmatan dengan aktivitas fisik seperti makan, minum, atau hubungan seksual.

Berbeda dengan para filsuf Yunani, filsuf kontemporer memiliki pandangan sendiri terkait konsep hedonisme diantaranya yaitu Jeremy Bentham dan Jhon Stuart Mill. Bentham memandang konsep hedonisme sebagai dasar dari teori moralnya, yang kemudian dikenal sebagai *hedonisc utilitarianisme*. Bagi Bentham, nilai utama adalah kebahagiaan atau kesenangan, yang dianggap sebagai nilai intrinsik. Sarana untuk mencapai kebahagiaan merupakan nilai-nilai instrumental. Menurutnya, manusia secara alamiah hidup dalam dua kekuatan, yaitu ketidaksenangan dan kesenangan. Bentham memaknai kegunaan atau

⁹ Muhammad Fariz Dwitanto, "Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan," ..., hal. 41-43.

kemanfaatan (*utility*) sebagai sesuatu yang dapat dimiliki dan dapat mendatangkan manfaat, keuntungan, kesenangan, dan kebahagiaan, atau sesuatu yang dapat mencegah terjadinya kerusakan. Dengan demikian, dalam pandangan Bentham, konsep hedonisme menjadi landasan dalam menilai baik buruknya suatu perbuatan, berdasarkan sejauh mana perbuatan itu dapat meningkatkan atau mengurangi kebahagiaan seseorang.¹⁰

Konsep utilitarianisme John Stuart Mill berbeda dari Bentham tentang pemikiran utilitarianisme. Setidaknya ada dua poin mendasar yang membedakan antara Mill dan Bentham terkait utilitarianisme. *Pertama*, John Stuart Mill tidak sependapat dengan Bentham perihal tolok ukur kuantitatif mengenai nilai-nilai dari kegembiraan dan kesejahteraan dari banyak orang, Untuk Mill sendiri, seharusnya yang menjadi tolok ukur tidak hanya sekedar dari banyak jumlah (kuantitatif)-nya saja, melainkan kualitasnya pun patut mendapat perhatian pula. Sebab ada kebahagiaan yang kedudukannya lebih tinggi standarnya, serta ada pula yang memiliki standar kedudukan yang dangkal. *Kedua*, Mill berpandangan bahwa kesejahteraan atau kesenangan secara lahir dan batin harus dipunyai oleh semua masyarakat. Tidak hanya berlaku untuk individu semata, melainkan juga untuk melihat cerminan sosial di dalamnya.¹¹

3. Stoikisme

Stoikisme merupakan aliran pemikiran dari zaman Yunani kuno yang meraih banyak pengikut, didirikan di Athena oleh Zeno pada abad ke-3 SM. Beberapa tokoh terkenal dalam aliran ini, seperti Marcus Aurelius, Cicero, Seneca, dan Epictetus, adalah murid-murid dari Zeno. Gerakan ini mencerminkan periode Helenistik, di mana budaya Helenistik didasarkan pada nilai-nilai yang timbul dari filsafat Stois yang digagas oleh Zeno. Stoikisme mempersembahkan pandangan tentang perilaku hidup yang dapat membebaskan individu dari potensi membuat kesalahan, mencakup kode etik, psikologi, dan konsep maskulinitas. Fokus Stoikisme adalah mencapai kehidupan yang lebih baik, didasarkan pada rasionalitas, dengan keyakinan bahwa sifat esensial manusia adalah rasional dan bijaksana. Kebajikan dalam Stoikisme terkait dengan perkembangan sifat-sifat rasional dan sosial manusia, memuncak pada kebijaksanaan dan keadilan. Stoikisme mengajarkan bahwa tugas utama manusia adalah mencapai tingkat

¹⁰ Atip Latipulhayat, "Khazanah: Jeremy Bentham," dalam *Padjadjaran Jurnal Ilmu Hukum*, Volume 2 Nomor 2 Tahun 2015. hal. 415-418.

¹¹ Muharir dan Slamet Haryono, "Konsep Utilitarianisme Jhon Stuart Mill Relevansinya Terhadap Behavioral Economics," dalam *Ekonomika Sharia: Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Ekonomi Syariah*, Volume 9 Nomor 1 Edisi Agustus 2023. hal. 112.

unggul dalam pengetahuan dan pemahaman tentang hidup, serta memandang manusia sebagai makhluk yang inheren sempurna, terhormat, dan berpotensi memberi manfaat bagi diri sendiri dan orang lain.

Selama hampir lima abad, Stoikisme telah meraih status yang sangat dihormati dan berpengaruh di kalangan sekolah filsafat di Athena. Hal ini disebabkan oleh kemudahan dalam penerapannya oleh berbagai kalangan. Masyarakat Athena sangat memuja figur seperti Zeno dan Socrates, mereka bahkan mendukung resmi untuk memberikan penghormatan kepada kebajikan dan disiplin diri dengan mendirikan makam mahkota emas, yang dibiayai dari dana publik. Pernyataan resmi ini memuji dedikasi mereka selama bertahun-tahun terhadap filsafat di Athena, menggambarkan mereka sebagai pribadi yang luhur dalam semua aspek kehidupan. Zeno mengajarkan kebajikan dan disiplin diri kepada para pemuda yang datang padanya. Dia menunjukkan kepada mereka pola terbaik untuk mencapai konsistensi pengajaran yang sempurna. Contoh-contoh yang diberikan oleh Zeno sangat penting bagi kaum Stoik, yang menganggapnya sebagai teladan untuk mempelajari filsafat. Awalnya mengikuti gaya hidup sederhana yang diadopsi oleh filsuf Cynic, gambaran Zeno menggambarkannya sebagai seorang filsuf yang dikuatkan oleh unsur-unsurnya. Menyimpang dari kesetiiaannya awal terhadap Cynicism, Zeno menekankan perlunya melengkapi filsafat dengan gaya hidup yang keras. Para Cynic terkenal karena menanggung kesulitan fisik, memandang semua hal eksternal dengan sikap acuh tak acuh. Sebaliknya, kaum Stoik mengadopsi posisi yang lebih nuansa, memungkinkan penghargaan terhadap hal-hal konvensional sambil tetap memelihara harga diri. Namun, kaum Stoik sangat memperhatikan penerapan filsafat dalam kehidupan sehari-hari, melihat diri mereka sebagai pejuang pikiran yang sejati.¹²

Tokoh stoik selanjutnya yaitu Marcus Aurelius. Marcus Aurelius dalam karya monumentalnya, "*Meditasi*," menekankan esensi hidup dalam harmoni dengan alam sebagai pilar utama dalam ajaran Stoik. Filsafat Stoik, yang dianut teguh oleh Marcus Aurelius, mengajarkan bahwa ketaatan pada hukum alam melibatkan keselarasan tindakan dengan akal budi dan ketertiban alam. Stoikisme, yang dicontohkan oleh Marcus Aurelius, tidak hanya menawarkan seperangkat prinsip moral universal yang kaku, tetapi juga mengajak individu untuk mengembangkan kebajikan seperti kebijaksanaan, keberanian, keadilan,

¹² R. D. Y. Pandie, "Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen," dalam *Real Didache: Journal of Christian Education*, Ol.3, No.1, Maret 2023, hal. 36-37.

dan keterpujian, serta menerapkan kebajikan tersebut secara fleksibel sesuai dengan kondisi-kondisi khusus. Fokus pada hidup dalam sinkronisasi dengan prinsip-prinsip alam menciptakan landasan yang kuat untuk etika dan moralitas individu maupun kolektif. Pandangan Marcus Aurelius terhadap hukum alam tidak sekadar memandangnya sebagai serangkaian aturan moral. Lebih jauh lagi, ia melihat hidup dalam keselarasan dengan alam sebagai panggilan untuk memahami peran unik individu dalam gambaran yang lebih besar atau alam semesta. Dalam kata-katanya, Marcus Aurelius menyatakan, "Janganlah terus-menerus membicarakan apa yang seharusnya diperbuat, tetapi lakukanlah apa yang perlu dilakukan, karena tindakan adalah pengungkapan karakter dari kesatuan semesta.". Dia juga menekankan pentingnya memahami bahwa sebagai manusia, kita berbagi sifat ilahi yang mendasari prinsip-prinsip moral yang mendalam. Dengan demikian, pandangan Marcus Aurelius tentang filsafat hukum alam sangatlah introspektif. Kita tidak hanya diberikan arahan moral, tetapi juga diajak untuk memahami kedudukan kita dalam keberlangsungan harmoni alam semesta. Hukum alam bagi Marcus adalah panggilan untuk mengenali kebaikan, menolak kejahatan, dan memahami bahwa sebagai manusia, kita berbagi sifat ilahi yang mendasari prinsip-prinsip moral yang mendalam.¹³

Tokoh filsuf stoik yang ketiga adalah Cicero. Cicero dalam bukunya, "*De Re publica*" dan "*De Legibus*", memperluas teori hukum alamnya dengan menekankan bahwa hukum alam seharusnya mencerminkan akal sehat yang sejalan dengan alam. Hukum alam mempromosikan kebajikan dengan mendorong tindakan baik dan mencegah perilaku jahat. Selain itu, hukum alam tidak membebankan amanat yang tidak perlu kepada orang-orang baik, meskipun ini tidak memengaruhi orang-orang jahat. Mengubah atau mengabaikan hukum alam dianggap dosa, dan tidak mungkin untuk menghilangkannya dari alam semesta. Cicero meyakini dalam adanya hukum-hukum alam yang universal dan objektif, berasal dari kodrat atau ketuhanan. Hukum alam ini berdasarkan prinsip-prinsip moral yang tetap, seperti keadilan, kebajikan, dan kebenaran, yang berlaku untuk semua manusia tanpa terkecuali. Pemikiran Cicero unik karena menggabungkan teori hukum alam dan humanisme kosmopolitan secara sempurna. Keyakinan humanistiknya muncul di seluruh karyanya dengan fasih, seperti keyakinan bahwa semua orang sama dan bahwa seluruh umat manusia

¹³ Fahmi Dzaki Muhammad, "Filsafat Hukum Alam: Pandangan Marcus Aurelius," dalam *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum dan Masyarakat*, Volume 02 Nomor 01 Tahun 2023, hal. 3-5.

terikat oleh perasaan alami akan kebaikan dan kebajikan, serta kemitraan dalam keadilan. Menurutnya, hukum dasar ini bukanlah hasil kecerdikan manusia, melainkan umum bagi semua bangsa dan berasal dari akal budi Tuhan.¹⁴

Selanjutnya, Seneca, salah satu tokoh stoik juga memiliki pandangan sendiri mengenai konsep hukum alam. Konsep hukum alam Seneca meliputi pandangan tentang kebebasan batin, yang merupakan inti dari kebahagiaan sejati. Seneca menyatakan bahwa hidup adalah rangkaian peristiwa, baik sedih maupun menyenangkan, yang tidak boleh dipilih secara selektif jika ingin mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan hanya dapat diperoleh melalui penerimaan terhadap semua peristiwa dengan lapang dada, tanpa memilih apapun. Menurut Seneca, manusia belum mencapai kebebasan batin yang sejati jika masih terjebak dalam perasaan sedih atau senang. Kedua perasaan tersebut perlu dihindari dan disingkirkan dari pikiran. Lebih dari itu, manusia perlu mencari tingkat kesadaran yang lebih tinggi, yaitu ketenangan batin yang tidak terpengaruh oleh kesedihan maupun kesenangan. Ketenangan yang lahir dari kebebasan jiwa, bukan dari ledakan emosi sesaat. Ketenangan dan kebebasan batin hanya dapat dicapai melalui ketaatan pada hukum-hukum alam. Ini mengimplikasikan sikap pasrah terhadap nasib, karena alam secara inheren mengetahui apa yang terbaik bagi individu. Kepasrahan pada alam adalah esensi dari kebebasan batin dan juga inti dari kebahagiaan sejati. Menurut Seneca, manusia dapat menjauhi keinginan-keinginan primordial-duniawi dengan mengikuti prinsip-prinsip etis dari hukum alam, yang menekankan hidup berkecukupan, tidak berlebihan, dan menciptakan harmoni dengan alam. Pencapaian kesempurnaan akal ditunjukkan dengan empat kualitas diri, yaitu Kebijaksanaan, Keberanian, Pengendalian Diri, dan Keadilan. Namun, manusia harus mewaspadaikan penyimpangan akal, seperti kecenderungan "merasionalisasi", yang merupakan upaya mencapai kebahagiaan dengan cara memanipulasi akal dan mentransformasi diri. Kaum Stoik dianggap sebagai pionir dalam tradisi hukum kodrat. Mereka menggunakan istilah "umum" (*koinos*) sebagai standar hukum, bukan "alami". Namun, Seneca menggambarkan hukum sebagai sesuatu yang alami dan berbicara tentang *lex naturae* ("hukum alam"). Pemikiran awal Stoik tentang hukum berakar pada teori tindakan yang tepat dan penjelasan fisik tentang bagaimana akal budi Zeus memengaruhi dunia. Tema yang paling menonjol dalam pemikiran

¹⁴ Robert Febriyanto Turnip; Mohammad Alvi Pratama, "Konsep Hukum Alam dan Keadilan Masyarakat Menurut Cicero," dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 4.

Seneca adalah konsep hukum alam, yang menurutnya mengatur segala sesuatu di dunia ini. Ia menegaskan bahwa tidak ada tempat yang aman dari bahaya gempa bumi karena semua tempat tunduk pada hukum yang sama, dan bahwa peristiwa alam, termasuk gempa bumi, adalah bagian dari ketetapan alam sejak awal. Seneca juga menyoroti kematian sebagai hukum alam yang tidak perlu ditakuti, karena merupakan bagian dari kehidupan manusia yang fana, dan menekankan pentingnya kehidupan filosofis dalam mempersiapkan tiap individu menghadapi kematian. Dalam praktik terapeutiknya, Seneca menekankan pentingnya memanfaatkan waktu dengan baik, karena kehidupan manusia dan siklus hidup dunia memiliki batas yang sama, dan mengajak kita untuk menghargai setiap hari sebagai kesempatan untuk menghadapi kematian dengan siap, karena hari-hari di masa depan hanya merupakan perpanjangan dari hari yang sedang terjadi. Dalam filsafat Seneca, konsep "*gratia*" merujuk pada keutamaan moral tertinggi, termasuk kebaikan hati, kemurahan hati, dan sikap rendah hati. Seneca meyakini bahwa keutamaan moral ini merupakan sumber kebahagiaan dan kesejahteraan yang sejati. Pentingnya mengembangkan kebaikan hati dan sikap rendah hati juga ditekankan, dengan fokus pada memaafkan, menjadi murah hati, dan hidup dengan rendah diri. Menurut Seneca, dengan mengasah keutamaan moral, kita dapat mencapai kebahagiaan yang tahan lama dan membebaskan diri dari penderitaan. Konsep "*gratia*" ini menjadi bagian integral dari pandangan etika dan kebahagiaan dalam filsafat Stoik, yang menekankan pengembangan keutamaan moral dan kesesuaian dengan alam untuk mencapai kesejahteraan yang mendalam.¹⁵

Terakhir, Epictetus, seorang filsuf Stoik terkenal dari zaman Romawi Kuno, dikenal dengan fokusnya pada integritas, pengelolaan diri, dan kebebasan pribadi. Kematian bagi Epictetus dipahami sebagai lenyapnya seseorang. Ia menekankan bahwa kita tidak boleh takut akan kematian karena kita tidak akan ada setelahnya. Pandangan filosofis mengenai hal ini terus diperdebatkan hingga saat ini. Epictetus juga mengajarkan bahwa kebijaksanaan adalah dengan rela menyerahkan diri pada kehendak Tuhan. Inti filsafat Epictetus adalah penjelasannya tentang arti menjadi manusia, yaitu menjadi makhluk fana yang rasional. Manusia memiliki kapasitas untuk menggunakan kesan secara reflektif dan memahami kebenaran. Epictetus menyadari bahwa etika dan moral sosial dapat dikondisikan oleh nilai-nilai yang diterima dari masyarakat. Hati nurani bertindak sebagai pedoman moral, bahkan bagi mereka yang

¹⁵ Ephrin Glori Lumban Tobing, *et.al.*, "Konsep Hukum Alam dan Grasi dalam Seneca," dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 10-14.

tidak secara sadar mempertimbangkan prinsip-prinsip moral tertentu. Epictetus mengajarkan bahwa individu harus menerima kenyataan dan kondisi yang tidak dapat diubah serta berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Keadilan sosial bagi Epictetus juga melibatkan pengakuan akan kesalahan dan kesediaan untuk memperbaiki tindakan yang salah. Ia menekankan pentingnya introspeksi diri dan penyesuaian dengan lingkungan sosial sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan moral.¹⁶

4. Spiritualisme

Dalam filsafat, spiritualisme muncul setelah materialisme, sejalan dengan kecenderungan akal manusia yang pertama-tama tertarik pada hal-hal indrawi sebelum beralih ke aspek yang lebih mendalam saat menghadapi hambatan. Doktrin spiritualisme sebenarnya sudah terlihat dalam idealisme Plato, yang menyatakan bahwa wujud hakiki hanya terdapat pada ide. Idealisme menekankan bahwa akal atau pikiran lebih mendasar daripada materi, sementara materialisme menyatakan sebaliknya, bahwa materi adalah yang riil dan akal hanyalah fenomena yang menyertainya. Spiritualisme awalnya muncul sebagai respon terhadap perubahan sosial yang menyebabkan ketegangan dan ketidakpastian hidup, baik pada individu maupun kelompok. Perubahan ini terjadi karena nilai-nilai lama tergeser dan pegangan baru belum jelas bentuknya. Globalisasi memperkuat tuntutan akan spiritualisme karena membawa perubahan cepat yang memicu ketegangan sosial. Fenomena ini tidak hanya datang dari budaya asing, tetapi juga dari rutinitas hidup yang berubah cepat melalui tatanan sosial-politik dan kebudayaan yang kita ciptakan sendiri.¹⁷ Berikut adalah beberapa konsep utama dalam aliran kebhagiaan spiritual:

a. Buddhisme

Buddhisme adalah aliran religius dan filosofis yang berasal dari India dan telah menyebar luas hingga ke Asia utara dan timur, membentuk peradaban yang kokoh selama berabad-abad. Sebelum masa Buddha Gautama, ada dua pandangan dominan di India: Brahmanisme dan Sramanaisme. Brahmanisme, yang diwariskan oleh bangsa Arya, menyatakan bahwa roh dan jasmani adalah satu, sehingga kematian jasmani berarti kematian roh, memicu pandangan nihilisme. Sebaliknya, Sramanaisme, yang diwariskan oleh bangsa Dravida, menganggap bahwa roh dan jasmani bukanlah satu kesatuan, dan roh tetap ada setelah kematian jasmani, menimbulkan

¹⁶ Pramelia Nur Amalia, *et.al.*, "Keadilan Sosial dalam Epictetus," dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1 No. 2 Tahun 2024, hal. 2-4

¹⁷ Miskahuddin, "Spiritualisme dan Perubahan Sosial dalam Al-Qur'an," dalam *Al-Mu'ashirah* Vol. 13, No. 1, Januari 2016, hal. 22-23.

konsep eternalisme. Buddha Gautama menolak kedua pandangan tersebut dan menawarkan Jalan Mulia Berunsur Delapan atau Jalan Tengah sebagai alternatif, yang dianggap sebagai pedoman hidup yang universal dan dapat diterima oleh semua orang. Buddha Gautama, yang nama aslinya Siddhattha, adalah seorang pangeran dari keluarga Gautama yang hidup di India utara sekitar abad ke-6 SM. Ia tergugah oleh penderitaan yang dilihatnya di sekelilingnya, menyadari bahwa penderitaan bukan hanya disebabkan oleh bencana tetapi juga oleh kecemasan, frustrasi, dan ketidakpuasan yang melekat pada kondisi manusia. Gautama merenungkan cara untuk keluar dari lingkaran penderitaan tersebut dan menemukan bahwa dengan memahami hal-hal sebagaimana adanya, manusia bisa terbebas dari penderitaan. Menurut tradisi Buddhisme, Gautama mencapai nirwana dan terbebas sepenuhnya dari penderitaan, kemudian dikenal sebagai Buddha, "Yang Tercerahkan", dan menghabiskan sisa hidupnya menyebarkan ajarannya agar orang lain juga bisa terbebas dari penderitaan. Buddhisme menawarkan tujuan *Nibbana* tanpa paksaan, dengan prinsip "datang dan lihat, serta buktikan sendiri". Ajaran Buddha, yang dirangkum dalam satu hukum bahwa penderitaan muncul akibat keinginan dan cara untuk terbebas dari keinginan adalah melatih akal budi untuk mengalami realitas apa adanya, dianggap memberikan ajaran moral yang mudah diterima oleh masyarakat modern. Buddha Dhamma adalah sistem moral dan filsafat yang menjelaskan jalan unik menuju pencerahan, memberikan pedoman hidup yang tidak hanya bersifat religius tetapi juga filosofis, relevan dengan kehidupan sehari-hari dan dapat diterima secara universal.¹⁸

b. Hinduisme

Hinduisme, agama tertua yang masih dipraktikkan hingga kini, berasal dari wilayah Asia Tengah dan Lembah Indus. Istilah 'Hinduisme' berasal dari Persia, merujuk pada mereka yang tinggal di sepanjang sungai Hindus. Dikenal juga sebagai Sanata Darma, ajaran Hindu dipandang sebagai manifestasi Brahman, Sang Maha-Jiwa yang mutlak. Berdasarkan Weda, Hinduisme dapat dipahami dalam beragam konsep seperti monoteistik, politeistik, henoteistik, panteistik, atau bahkan atheis. Tidak memiliki pendiri atau waktu awal yang pasti, Hinduisme mengikuti ajaran yang tercatat dalam Weda, smriti, dan naskah lainnya. Tujuan hidupnya adalah

¹⁸ Siti Rokhmatul Umah, "Etika Eudaimonisme dalam Buddhisme," dalam *Panangkaran, Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*, Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2020, hal. 109-111.

menyatukan Atma individu dengan Brahman melalui ketaatan pada dharma dan karma, untuk melepaskan diri dari siklus samsara. Maya, ilusi dualitas, dapat diatasi dengan pemahaman akan kesatuan eksistensi.¹⁹

Pandangan Hinduisme tentang tujuan hidup juga memperhatikan empat aspek penting yang disebut *puruṣarthā*, yaitu *artha* (harta), *kāma* (kenikmatan), *dharma* (moralitas dan kebaikan religius), dan *moksa* (pembebasan). *Puruṣarthā* ini dipandang secara hirarkis, dengan *moksa* sebagai tujuan tertinggi. Namun, di tengah pencarian akan hal-hal dunia, penting bagi manusia untuk tidak melupakan prinsip moralitas dan kebaikan. Dalam Hinduisme, kepatuhan pada dharma dianggap sangat penting. Jika seseorang terlalu terfokus pada harta dan kenikmatan tanpa memperhatikan *dharma*, mereka akan mengalami penderitaan dan mungkin terlahir kembali untuk membersihkan diri. Namun, dengan memperjuangkan kehidupan yang sesuai dengan prinsip *dharma*, seseorang dapat mencapai pembebasan dari siklus kelahiran dan kematian, dan menyatu kembali dengan Brahman. Karma juga merupakan konsep penting dalam Hinduisme, di mana perbuatan seseorang akan mempengaruhi nasib mereka di masa depan. Oleh karena itu, tindakan baik selalu ditekankan sebagai jalan menuju kebahagiaan dan kesucian tertinggi, yaitu penyatuan dengan Brahman.²⁰

c. Taoisme

Lau Tzu, seorang filsuf terkenal yang mengajarkan prinsip-prinsipnya melalui *Tao Te Ching*, membawa pemahaman mendalam dalam ranah filsafat, khususnya melalui konsep "*Tao*," yang sering diterjemahkan sebagai "Jalan." Prinsip ini mencakup inti dari tatanan atau sifat alam semesta, mewakili harmoni kosmik. Fung Yu Lan mengamati bahwa dalam konteks Tiongkok, Taoisme eksis bersama Konfusianisme dan Buddhisme, menggambarkan *Tao* sebagai sesuatu yang transenden dan imanen, sebagai asal muasal dan substansi alam semesta, resonansi dengan individu baik secara kosmik maupun intim. Taoisme, yang awalnya digambarkan sebagai sebuah filsafat, telah berkembang menjadi praktik keagamaan, terlihat melalui ritual dan devosi, dengan teks klasik seperti *Tao Te Ching*, *Chuang Tzu*, dan *Lieh-Tzu* memuat hikmah abadinya, yang tetap relevan meskipun di berbagai tempat dan zaman. Ajaran Taois menekankan mistisisme, mendorong pemahaman atas hukum-hukum

¹⁹ Joshua J. Mark, "Hinduisme," dalam <https://www.worldhistory.org/trans/id/1-10215/hinduisme/>, diakses pada 22 Mei 2024.

²⁰ Achmad Resa, "Catur Marga Yoga dalam Hinduisme dan Relevansinya Dengan Pluralisme Agama," dalam *Jurnal Widya Aksara*, Vol.28 No.2 September 2023, hal. 214-215.

alam untuk menciptakan harmoni dengan lingkungan. Aspek mistis ini mendorong persatuan dengan alam atau *Tao* (Yang Ilahi), mendorong pengikut untuk menjauh dari keramaian sosial ke tempat-tempat terpencil di mana mereka dapat merenungkan hakikat keberadaan. Pusat dari doktrin Taois adalah empat prinsip yang bertujuan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi atau kekal: *Te*, *Wu wei*, *Phu* atau *P'o*, dan *Sheng ren*. *Te*, seperti yang dijelaskan oleh Tjan Tjoe Som, melambangkan kekuatan yang berbudi yang mempengaruhi dan mendapat penghormatan dari orang lain, memupuk kesejahteraan inner dan outer. *Wu wei*, umumnya diinterpretasikan sebagai "tanpa tindakan," menyelaraskan individu dengan tatanan alam, mempromosikan keheningan kreatif dan tindakan yang tanpa usaha sejalan dengan alam semesta. *Phu* atau *P'o* melambangkan kesederhanaan dan kebersihan, tidak terpengaruh oleh pengaruh budaya, mencerminkan aspirasi Taois untuk keberadaan yang sederhana bebas dari kemewahan atau kemiskinan. *Sheng ren*, konsep "Manusia Suci," adalah gambaran puncak dari *Wu wei*, mewakili persatuan harmonis dengan *Tao*, di mana individu mencapai kesempurnaan spiritual. Pada intinya, *Phu* atau *P'o* (Sederhana) dan *Sheng ren* (Manusia Suci) melambangkan manifestasi dari *Wu wei* (Tanpa Tindakan). *Phu* mewakili kebajikan kesederhanaan dalam *Wu wei*, menganjurkan gaya hidup yang sederhana tanpa kompleksitas dunia, sementara *Sheng ren* mewakili individu yang telah mencapai persatuan dengan *Tao*, tujuan utama dari *Wu wei*. *Tao*, prinsip dasar Taoisme, mewujud dalam segala hal, disebut sebagai *Te* (Kebajikan), dengan *Wu wei* berfungsi sebagai penyatuan dan penyesuaian segala sesuatu dengan *Tao*. Oleh karena itu, prinsip-prinsip inti Taoisme mencakup *Tao*, *Te*, dan *Wu wei*, membimbing para penganut menuju keberadaan yang harmonis sejalan dengan tatanan kosmik.²¹

d. Kristen Mistik

Mistisisme dalam Kekristenan mengacu pada aspek teoritis dan praktis dari pengalaman mistik yang telah berkembang dalam lingkungan Kristen, sering kali bersilangan dengan teologi mistik, terutama dalam tradisi Ortodoks Timur dan Katolik. Kekristenan awal mengaitkan istilah "*mystikos*" dengan tiga dimensi yang saling terkait: dimensi biblika, liturgis, dan spiritual atau kontemplatif. Dimensi biblika berkaitan dengan wilayah tersembunyi atau

²¹ Toha Rudin, "Ajaran Taoisme dan Mistisisme Islam (Studi Komparatif)," dalam *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, Volume 06, Nomor 02, 2017, hal. 272-275.

interpretasi alegoris teks suci, sementara dimensi liturgis mengacu pada misteri liturgis Ekaristi yang melambangkan kehadiran Kristus. Dimensi kontemplatif melibatkan pengetahuan eksperiensial atau kontemplatif tentang Ilahi. Perkembangan tradisi mistis dalam Kekristenan bermula sejak awal agama tersebut, dengan beberapa teks Perjanjian Baru menjadi elemen dasar. Misalnya, *Galatia 2:20* berbicara tentang pengikut disalibkan bersama Kristus, menekankan keberadaan Kristus dalam individu. Demikian pula, *Yohanes 3:2* membahas transformasi pengikut menjadi serupa dengan Kristus melalui wahyu ilahi. Secara khusus, penting bagi Ortodoks Timur atau Katolik Ritus Timur adalah *2 Petrus 1:4*, yang berbicara tentang berbagi dalam kodrat ilahi dan melarikan diri dari keinginan duniawi melalui janji ilahi. Secara historis, konsep-konsep mistis dalam Kekristenan mulai berkembang pada abad ke-2 Masehi. Selain praktik-praktik spiritual, evolusi ini berpusat pada keyakinan bahwa ritual dan kitab suci memiliki makna tersembunyi, mistik yang melampaui pemahaman rasional. Para Bapa Gereja Awal memainkan peran penting dalam memperkenalkan hubungan antara mistisisme dan visi ilahi, menggabungkan teologi mistik dan kontemplasi. Selanjutnya, selama berabad-abad berikutnya, terutama dengan apologistik Kristen mengintegrasikan filsafat Yunani ke dalam pemikiran Kristen, Neoplatonisme menjadi berpengaruh dalam membentuk praktik dan kepercayaan mistik Kristen. Tokoh seperti Augustinus dari Hippo dan Origenes dari Aleksandria menjadi contoh dari sintesis ini, menekankan keutamaan yang spiritual dan kekal atas realitas temporal dan material. Perluasan mistisisme Kristen tetap berlanjut bahkan setelah Reformasi, menyesuaikan diri dengan perkembangan nasional dan masyarakat dalam komunitas Kristen. Sebagai contoh, di Spanyol, Ignatius Loyola memperkenalkan latihan rohani yang bertujuan untuk mempererat hubungan yang lebih dekat dengan ilahi melalui pengertian rohani yang hati-hati. Demikian pula, tokoh seperti Johann Arndt di Jerman menarik pengaruh dari berbagai teolog Kristen dan spiritualis untuk mengembangkan spiritualitas yang berpusat pada perdamaian dan ketenangan spiritual di tengah-tengah perdebatan teologis kontemporer. Meskipun menghadapi perlawanan dari kelompok-kelompok Kristen yang konservatif, mistisisme terus menemukan tempatnya di kalangan penganut Kristen, dengan individu seperti Flower A. Newhouse, Carmela Carabelli, dan Thomas Merton berkontribusi pada warisan yang terus berlanjut melalui pengalaman

mistis dan tulisan mereka.²²

Para mistikus Kristen meyakini bahwa pemurnian jiwa dari segala perasaan dan keinginan yang menjauhkan dari Tuhan adalah esensial, dikenal sebagai "malam gelap jiwa". Mereka menjadikan Kristus sebagai model dalam proses ini, dengan penekanan pada penyerahan diri kepada Tuhan. William Law menyatakan bahwa pemurnian diri adalah sikap internal, bukan pelarian dari dunia. Meditasi dan doa kontemplatif yang membawa pada ekstasi merupakan ciri khas mistisisme Kristen. Beberapa mistikus mengalami fenomena psikis yang luar biasa, namun mereka menekankan bahwa esensi mistisisme lebih penting. Mistisisme Kristen menekankan kesatuan jiwa dengan Tuhan, sebagaimana dijelaskan oleh Jan van Ruysbroeck dan Meister Eckhart. Tujuan mistik adalah keadaan permanen di mana sifat seseorang diubah atau didewakan, sering disebut pernikahan rohani antara Tuhan dan jiwa. Bentuk-bentuk mistisisme Kristen mencakup mistisisme Kristus, Tritunggal, dan ketidaktahuan mutlak tentang Tuhan. Studi tentang mistisisme Kristen menunjukkan adanya kesatuan dalam agama ini serta beragam ekspresi yang diterimanya sepanjang sejarah. Para mistikus Kristen menyatakan bahwa kontak dengan Tuhan Tritunggal terjadi melalui Kristus dan gereja, dan ini dapat menjadi jembatan untuk kerjasama dengan agama lain.²³

e. Sufisme

Sufisme, sejak kemunculannya hingga hari ini, terus menjadi fenomena menarik bagi para ahli sosial-keagamaan, terutama terkait eksistensi dan perannya dalam kehidupan masyarakat Muslim kontemporer. Sufisme telah mengalami perkembangan dinamis, mulai dari definisi, praktik, aliran, model keanggotaan, hingga perannya dalam masyarakat. Awalnya dipahami sebagai "mistisisme Islam" atau "esoterisme Islam," sufisme sering diartikan sebagai upaya penanaman spiritual dan penghindaran urusan duniawi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Meskipun ada anggapan bahwa sufisme adalah tradisi kuno yang tidak relevan dengan kehidupan modern, kenyataannya, sufisme berkembang pesat di era kontemporer, menyebar ke seluruh dunia dengan pengikut dari berbagai latar belakang sosial. Makna sufisme pun berkembang, mencakup partisipasi dalam praktik sufi meskipun tetap terlibat

²² Zaenal Muttaqin, "Jalan Menuju yang Ilahi Mistisisme dalam Agama," dalam *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, Vol. 3 No. 1 Juni 2017, hal. 121-122.

²³ Sidney Spencer dan Bernard J. McGinn, "Christian Mysticism," dalam <https://www.britannica.com/topic/christianity/christian-mysticism>, diakses pada 25 Mei 2024.

dalam kehidupan duniawi. Sufisme tidak memiliki definisi tunggal yang disepakati, tetapi secara umum dipahami sebagai pengakuan atas pengetahuan intuitif dan pewahyuan tentang Tuhan, melibatkan komunitas, dan membutuhkan bimbingan spiritual dari seorang guru (*mursyid*). Meskipun di beberapa negara Muslim ada pembatasan terhadap perkembangan sufisme, praktik sufi tetap berlangsung dan dianut oleh banyak orang.²⁴ Dalam konteks ini, akan dijelaskan konsep kebahagiaan menurut para tokoh Islam.

Menurut Al-Ghazali, esensi filsafat adalah etika, yang berperan sebagai fondasi perubahan manusia menuju kebahagiaan. Pandangan ini dipengaruhi oleh kehidupan sufistiknya, di mana moralitas dianggap lebih penting daripada diskusi metafisika yang rumit. Kebahagiaan, menurutnya, diperoleh melalui pengendalian nafsu hewani dan disiplin diri berdasarkan prinsip-prinsip etika yang ia jelaskan dalam karya-karyanya seperti "*Kimia Al-Sa'adah*" dan "*Ihya Ulum al-Din*". Al-Ghazali menegaskan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari dalam diri, melalui sikap hidup positif seperti rasa cukup, syukur, dan kesabaran, bukan dari faktor eksternal seperti kekayaan atau popularitas. Dalam Islam, kebahagiaan tertinggi adalah pertemuan dengan Allah SWT, yang dapat dicapai melalui cinta kepada-Nya. Untuk mencapai kebersihan hati dan jiwa, diperlukan tahapan-tahapan seperti tobat, sabar, fakir, zuhud, tawakkal, cinta, dan ikhlas, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan sejati. Menurut Al-Ghazali, ilmu dan amal adalah jalan utama menuju kebahagiaan. Pengetahuan dianggap sebagai sumber kebahagiaan di dunia dan akhirat, karena setiap bentuk pengetahuan membawa kenikmatan atau kebahagiaan. Kebahagiaan hati terletak pada *ma'rifat* atau pengetahuan mendalam tentang Allah, yang tidak berakhir dengan kematian, melainkan semakin besar di alam cahaya. Oleh karena itu, kebahagiaan spiritual jauh lebih mulia dan abadi dibandingkan dengan kesenangan duniawi.²⁵

Al-Farabi, seorang filsuf dan sufi, menyelaraskan kebahagiaan dengan prinsip tasawuf yang dipadukan dengan logika, pengalaman, serta analisis teoritis dan praktis. Ia berpendapat bahwa kebahagiaan adalah kebaikan yang dicapai dengan tulus tanpa mengharapkan balasan dan merupakan tujuan akhir dari semua tindakan manusia. Selain itu, Al-Farabi menekankan pentingnya menjalani hidup dengan zuhud dan berbagi kekayaan dengan mereka yang

²⁴ Nur Kafid, "Sufisme dalam Dinamika Kehidupan Masyarakat Muslim Kontemporer," dalam *Mimbar Agama Budaya*, Vol. 37, No. 1, 2020, hal. 28-29.

²⁵ Aulia F., *et. al.*, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali," dalam *Jurnal Al-Ma'had*, Vol. 01, No. 01 Juni 2023, hal. 10-13.

mebutuhkan, serta menegaskan bahwa kebahagiaan tertinggi adalah di akhirat. Jalur menuju kebahagiaan mencakup kehendak, tekad, niat, dan sikap moral yang baik, serta hubungan erat antara moral dan politik dalam membentuk masyarakat ideal atau Madinah Al-Fadilah, di mana setiap individu saling mendukung. Menurut Al-Farabi, kebahagiaan, atau al-sa'adah, adalah kondisi yang sulit dicapai tetapi merupakan puncak kebaikan yang membawa kesempurnaan hidup. Kebahagiaan diraih melalui perbuatan baik yang dilakukan secara konsisten, didasarkan pada keinginan dan kesadaran. Ia menekankan pentingnya latihan terus menerus untuk mengembangkan perilaku terpuji. Untuk mencapai kebahagiaan, seseorang harus memiliki empat keutamaan: keutamaan teoritis, keutamaan berpikir, keutamaan akhlak, dan keutamaan amaliah. Keutamaan teoritis melibatkan pemahaman tentang Tuhan dan asal-usul alam semesta, sementara keutamaan berpikir dan akhlak berkaitan dengan penggunaan daya pikir dan moral dalam kehidupan sehari-hari. Keutamaan amaliah, atau berkreasi, bisa dicapai melalui penjelasan yang memuaskan jiwa atau dengan cara pemaksaan bagi mereka yang fanatik dan sombong. Al-Farabi menekankan pentingnya pengetahuan dan kreativitas sebagai bagian dari sifat dasar manusia untuk mencapai kesempurnaan. Dengan demikian, kebahagiaan dalam pandangan Al-Farabi adalah hasil dari latihan terus-menerus, pengembangan perilaku baik, dan pencapaian keutamaan yang membawa manusia menuju kesempurnaan hidup.²⁶

Menurut Hamka, kebahagiaan meliputi baik aspek spiritual maupun fisik. Dia menjelaskan bahwa kebahagiaan dunia adalah alat untuk mencapai kebahagiaan di akhirat, sementara kesehatan tubuh dan materi menjadi kunci untuk kesejahteraan jiwa. Manusia harus menggunakan akalnya untuk memahami alam dan benda dengan sikap qana'ah yang benar, memadai untuk kebutuhan diri sendiri. Dengan sikap tersebut, seseorang dapat mencapai kekayaan hakiki yang berarti memiliki sedikit kebutuhan, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Semakin banyak orang mengejar materi, semakin miskin kesehatan jiwa mereka yang pada akhirnya dapat mengganggu kesehatan mental mereka. Untuk menjaga kesehatan mental, Hamka menegaskan pentingnya empat sifat budi utama: keberanian, kehormatan, kebijaksanaan dalam ilmu, dan keadilan. Jiwa yang sehat memiliki keempat sifat ini, sedangkan jiwa yang sakit memiliki lawannya. Menurut Hamka, sifat terbaik adalah

²⁶ Auliati dan Radea Yuli Hambali, "Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Kindi dan Al-Farabi," dalam *Jurnal Riset Agama*, Volume 3, Nomor 3 Desember 2023, hal. 422-424.

yang seimbang, tidak terlalu ekstrem ke atas atau ke bawah. Allah memberikan manusia kehendak agar mereka dapat menghadapi segala sesuatu sesuai dengan kodrat mereka agar jiwa tetap sehat dan bahagia. Hamka juga menyoroti peran penting agama dalam pencapaian kebahagiaan. Agama memberikan panduan melalui i'tikad yang bersih, keyakinan, iman kepada Allah, dan ajaran agama. Selain itu, Hamka mengutip pandangan Bertrand Russell tentang enam tahapan menuju kebahagiaan: penggunaan akal, perasaan, menjaga rumah tangga, mencari nafkah, berjuang, dan tawakal. Dengan menggunakan akal secara optimal, menjaga keikhlasan hati, dan selalu mengandalkan Allah, seseorang dapat mencapai kebahagiaan yang sempurna baik secara lahiriah maupun batiniah serta menerima segala sesuatu yang Allah gariskan dengan penuh ketulusan dan ridho.²⁷

Muhammad Naquib Al-Attas juga memiliki pandangan sendiri terkait konsep kebahagiaan. Menurut Al-Attas, dalam Islam, konsep kebahagiaan adalah stabilitas dan mencakup tiga aspek utama: *nafsiyah* (diri), *badaniyah* (badan), dan *khairijiyah* (segala yang selain diri dan badan). Diri atau *nafsiyah* berhubungan dengan ilmu dan sifat-sifat baik, yang merupakan dasar untuk mengembangkan iman yang didasarkan pada tauhid. *Badaniyah* menyoroti pentingnya kesehatan dan keselamatan tubuh dalam mendukung perkembangan intelektual dan spiritual manusia. Di samping itu, kebahagiaan juga melibatkan aspek *khairijiyah* seperti kekayaan dan lingkungan sekitar, yang perlu dipertahankan dengan mempertimbangkan nilai-nilai Islam. Al-Attas menegaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun akhirat, manusia perlu mengintegrasikan prinsip-prinsip Islam dalam setiap tindakannya. Ini termasuk memanfaatkan kehidupan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan di akhirat. Pandangannya menempatkan manusia bukan hanya sebagai subjek tetapi juga objek pengetahuan, yang mempertimbangkan dan mengalami kebahagiaan dalam konteks yang sejalan dengan ajaran Islam. Secara keseluruhan, pandangan Al-Attas dan pemikir lainnya menegaskan bahwa kebahagiaan sejati manusia terletak pada pengetahuan yang membimbingnya mendekatkan diri kepada Allah. Ini mencakup pengembangan pengetahuan yang bermanfaat dalam kehidupan duniawi sekaligus mempersiapkan untuk kehidupan akhirat, di mana

²⁷ Nur Hadi Ihsan dan Iqbal Maulana Alfiansyah, "Konsep Kebahagiaan dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka," dalam *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, Volume 21. No. 2, Desember 2021, hal. 291-296.

puncak kebahagiaan adalah cinta kepada Allah dan kemungkinan untuk bertemu dengan-Nya di masa mendatang. Dengan demikian, kebahagiaan dalam pandangan Islam bukanlah tujuan yang terpisah antara dunia dan akhirat, tetapi sebuah perjalanan yang mengintegrasikan keduanya dengan perspektif kehidupan yang bermakna dan konsisten dengan nilai-nilai Islam.²⁸

Dalam tasawuf, para ulama menyusun sebuah sistem yang dapat digunakan untuk mencapai kebahagiaan tertinggi. Sistem ini menjadi landasan dalam latihan ruhani (*riyadah*) bagi para sufi yang terdiri dari tiga tingkatan yaitu:²⁹

1) *Takhalli*.

Takhalli berarti membersihkan diri dari sifat-sifat tercela, kotoran hati, dosa lahir, dan dosa batin. Pembersihan ini bertujuan untuk melepaskan diri dari perangai yang tidak baik yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip agama. Sifat-sifat tercela ini menjadi penghalang utama bagi manusia dalam berhubungan dengan Allah. Adapun landasan tentang *takhalli* yaitu pada QS. Asy-Syams/91: 9-10, yaitu:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۖ

sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.

Para ulama menafsirkan ayat tersebut sebagai berikut, "Beruntunglah manusia yang jiwanya disucikan oleh Allah, dan rugilah dia yang dibiarkan Allah larut dalam pengotoran jiwanya." Namun, menurut Quraish Shihab, ayat ini menunjukkan bahwa manusia sebenarnya diciptakan oleh Allah dengan potensi besar untuk mencapai kebajikan, yang diberikan melalui ilham kebaikan dalam dirinya. Potensi ini membawa manusia menuju kebahagiaan selama tidak diabaikan. Oleh karena itu, kedurhakaan yang terjadi adalah hasil dari perbuatan manusia sendiri. Manusia telah diberi kemampuan untuk membedakan yang baik dan buruk, diberi kecenderungan untuk melakukan kebaikan melalui potensi positif tersebut, tetapi mereka juga yang mengabaikan potensi ini sehingga terjerumus dalam kedurhakaan. Menurutnya, makna ini

²⁸ Jarman Arroisi dan Novita Sari, "Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas," dalam Fikri: *Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*, Volume 5 Nomor 2, Desember 2020, hal. 192-193.

²⁹ Aulia Fitridah, *et.al.*, "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali," dalam *AL-MA'HAD*, Vol. 01, No.01 Tahun 2023, hal. 16-21.

lebih baik karena lebih mendorong seseorang untuk berusaha menyucikan jiwa dan meningkatkan diri.³⁰

Takhalli dapat juga diartikan sebagai penarikan diri. Seorang hamba yang ingin mendekatkan dirinya kepada Allah harus menarik diri dari segala hal yang mengalihkan perhatiannya dari Allah. *Takhalli* adalah aspek filosofis yang paling berat karena melibatkan introspeksi, pengendalian hawa nafsu, dan pengosongan hati dari segala sesuatu kecuali Allah SWT. *Takhalli* berarti membersihkan atau mengosongkan diri dari sifat-sifat tercela dan kotoran penyakit hati yang merusak. Hal ini dapat dicapai dengan menjauhkan diri dari kemaksiatan dalam segala bentuknya dan berusaha melepaskan dorongan hawa nafsu jahat.

Sebagai hasilnya, *takhalli* adalah upaya seseorang untuk membersihkan dirinya dari sifat-sifat tercela, kotoran hati, serta maksiat lahir dan batin. Maksiat lahir dan batin mengganggu keselamatan, kesejahteraan, dan kebahagiaan hidup manusia, karena maksiat tersebut mencemari jiwa manusia dan menciptakan hijab yang membatasi dirinya dengan Allah SWT. Usaha membersihkan diri dari maksiat lahir dan batin merupakan langkah awal dalam menempuh jalan tasawuf untuk membuka hijab antara manusia dan Allah.

2) *Tahalli*

Tahalli adalah proses mengisi diri dengan sifat-sifat baik dan menyinari hati dengan ketaatan baik secara lahir maupun batin. Hati yang demikian menjadi lebih mudah menerima pancaran cahaya dari Allah. Karena itulah, semua perbuatan dan tindakannya selalu didasarkan pada niat yang tulus tanpa unsur *riya*. Segala amal ibadahnya ditujukan semata-mata untuk mencari ridha Allah SWT. Oleh karena itu, orang yang demikian bisa lebih dekat dengan Sang Maha Kuasa. Maka dari itu, Allah selalu mencurahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada mereka. Hal ini berdasarkan firman Allah Swt. dalam QS. An-Nahl/16: 90:

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾

Sesungguhnya Allah menyuruh berlaku adil, berbuat kebajikan, dan memberikan bantuan kepada kerabat. Dia (juga) melarang

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan dan Kesan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Vol. 15, hal. 301.

perbuatan keji, kemungkaran, dan permusuhan. Dia memberi pelajaran kepadamu agar kamu selalu ingat.

Menurut Quraish Shihab, para ahli menganggap ayat ini sebagai ayat yang paling sempurna dalam menjelaskan segala aspek kebaikan dan keburukan. Allah SWT berfirman dengan menegaskan dan menyebut diri-Nya dengan nama yang paling agung untuk menekankan pentingnya pesan-pesan-Nya, bahwa: Sesungguhnya Allah secara terus menerus memerintahkan setiap hamba-Nya untuk bersikap adil dalam ucapan, sikap, dan tindakan, meskipun terhadap diri sendiri, serta menganjurkan berbuat ihsan, yang lebih tinggi dari keadilan. Selain itu, Allah juga menganjurkan untuk memberi dengan tulus kepada kaum kerabat sesuai kemampuan. Allah melarang segala bentuk dosa, terutama perbuatan keji yang sangat dicela oleh agama dan akal sehat seperti zina dan homoseksual, serta kemungkaran yang bertentangan dengan adat istiadat yang sesuai dengan nilai-nilai agama, dan juga penganiayaan, yaitu segala sesuatu yang melampaui batas kewajaran. Melalui perintah dan larangan ini, Allah memberikan pengajaran dan bimbingan kepada kita semua tentang segala aspek kebajikan, agar kita selalu ingat dan mengambil pelajaran yang berharga.³¹

Tahalli juga dapat diartikan sebagai berhias. Ini berarti membiasakan diri dengan sifat, sikap, dan perbuatan yang baik. Usaha untuk memastikan setiap tindakan selalu sejalan dengan ketentuan agama, baik kewajiban lahiriah maupun batiniah. Kewajiban lahiriah merujuk pada kewajiban formal seperti shalat, puasa, zakat, haji, dan lain-lain. Sedangkan ketaatan batin meliputi iman, ihsan, dan sebagainya. *Tahalli* adalah semedi atau meditasi yang secara sistematis dan metodis, memusatkan kesadaran dan pikiran dalam perenungan kepada Tuhan, didorong oleh kerinduan mendalam, dilakukan oleh seorang sufi setelah melewati proses pembersihan hati dari nafsu-nafsu duniawi. *Tahalli* merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan pada tahap *takhalli*. Dengan kata lain, setelah tahap pembersihan diri dari segala sifat dan sikap mental yang tidak baik dilalui, proses tersebut harus terus berlanjut ke tahap berikutnya, yaitu *tahalli*.

Oleh karena itu, *Tahalli* adalah usaha seseorang untuk mengisi diri dengan sifat-sifat mulia dan menerangi hati dengan ketaatan lahir dan batin. *Tahalli* dilakukan setelah seseorang

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah...*, Vol. 7, hal. 323-324.

membersihkan diri dari hal-hal yang mencemari jiwanya dengan berbagai sifat tercela dan maksiat. Selanjutnya, hati yang kotor dan gelap dibersihkan dan diterangi, sehingga dapat menerima cahaya Ilahi.

3) *Tajalli*

Tajalli adalah pengalaman merasakan kehadiran Ilahi yang begitu mendalam hingga mencapai keadaan *muraqabah*. Dalam penjelasan lain, *tajalli* diartikan sebagai pencerahan hati seseorang yang menerima cahaya dari alam gaib. Adapun landasan *tajalli*, adalah firman Allah Swt. dalam QS. An-Nûr/: 35:

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجْجَةٍ الزُّجْجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾

Allah (pemberi) cahaya (pada) langit dan bumi. Perumpamaan cahaya-Nya seperti sebuah lubang (pada dinding) yang tidak tembus (518) yang di dalamnya ada pelita besar. Pelita itu di dalam tabung kaca (dan) tabung kaca itu bagaikan bintang (yang berkilauan seperti) mutiara, yang dinyalakan dengan minyak dari pohon yang diberkahi, (yaitu) pohon zaitun yang tumbuh tidak di timur dan tidak pula di barat, (519) yang minyaknya (saja) hampir-hampir menerangi walaupun tidak disentuh api. Cahaya di atas cahaya (berlapis-lapis). Allah memberi petunjuk menuju cahaya-Nya kepada orang yang Dia kehendaki. Allah membuat perumpamaan-perumpamaan bagi manusia. Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, Ini adalah perumpamaan dan ilustrasi tentang cahaya Allah SWT serta petunjuk-Nya dalam hati seorang Mukmin. Sebagaimana minyak yang jernih, bening, dan mengkilap hampir bisa memancarkan sinar meskipun belum dinyalakan api, dan jika dinyalakan, akan menghasilkan cahaya berlapis-lapis. Demikian juga dengan hati seorang Mukmin, hampir-hampir sudah bereaksi dengan hidayah meskipun belum disertai ilmu. Jika ilmu ditambahkan ke dalamnya, hidayah yang ada akan semakin kuat dan berlapis-lapis, hidayah di atas hidayah,

cahaya di atas cahaya.³²

Terkait dengan konsep *tajalli* (penampakkan) Tuhan, Abdul Karim Kutbuddin bin Ibrahim Al-Jili, sebagaimana dijelaskan oleh M. Al-fatih, menyatakan bahwa proses *tajalli* terdiri dari tiga tahap *tanazzul*: *ahadiyah*, *huwiyah*, dan *amiyah*. Pada tahap *ahadiyah*, Tuhan dalam keabsolutannya baru saja keluar dari *al-'ama* (kabut kegelapan), tanpa nama dan sifat. Pada tahap *huwiyah*, nama dan sifat Tuhan belum muncul, tetapi masih dalam bentuk potensi. Pada tahap *amiyah*, Tuhan menampakkan diri-Nya dengan nama-nama dan sifat-sifat-Nya kepada makhluk-Nya. Di antara semua makhluk, Tuhan menampakkan diri-Nya secara lengkap dengan segala sifat-Nya dalam diri manusia.

Inilah yang sebenarnya dinantikan oleh para penempuh jalan spiritual untuk meraih kebahagiaan yang diidam-idamkan. Tajalli adalah merasakan kehadiran rasa ketuhanan yang mencapai kenyataan ketuhanan, yaitu hilangnya hijab dari sifat-sifat kemanusiaan ketika tampak wajah Allah.

Tabel III.1. Konsep Tasawwuf terkait Kebahagiaan

Kosep	Definisi	Kaitannya dengan kebahagiaan
<i>Takhalli</i>	Pembersihan diri dari sifat buruk.	Kebahagiaan tercapai dengan membersihkan hati dari sifat negatif yang menghalangi kedekatan kepada Allah.
<i>Tahalli</i>	Pengisian diri dengan sifat terpuji.	Kebahagiaan tumbuh melalui kebajikan dan amal saleh yang membawa kedekatan kepada Allah.
<i>Tajalli</i>	Manifestasi kehadiran Allah dalam diri.	Kebahagiaan tertinggi tercapai saat hati disinari cahaya Ilahi, menciptakan kedamaian batin yang mendalam.

Hemat penulis, konsep kebahagiaan spiritual ini mulai dari buddhisme, hinduisme, taoisme, kristen mistik, hingga sufistik sering melampaui pencarian kebahagiaan materi atau sensori dan mengarah pada pencarian makna, pemahaman yang mendalam tentang diri dan alam semesta, dan pembebasan dari penderitaan melalui pertumbuhan spiritual dan kesadaran diri yang lebih tinggi.

³² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 9*, Terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk., Jakarta: Gema Insani, 2013, Cet. 1, hal. 530.

B. Perbandingan Konsep Kebahagiaan dalam Filsafat dengan Kehidupan Manusia Modern

Konsep kebahagiaan dalam filsafat seringkali bisa diterapkan atau disandingkan dengan kehidupan modern untuk memberikan pandangan berharga tentang cara manusia mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan dalam konteks zaman kini. Berikut ini adalah perbandingan antara konsep kebahagiaan dalam filsafat dan kehidupan modern:

1. Pencapaian Material vs. Pemenuhan Emosional dan Spiritual

Perkembangan zaman dengan kemajuan teknologi telah mempengaruhi globalisasi dan budaya secara signifikan. Hal ini menyebabkan masyarakat tercerahkan dan terpengaruh oleh gaya hidup hedonistik yang dianggap tidak sehat. Meskipun banyak yang mengenal konsep hedonisme, banyak juga yang tidak menyadari telah terjebak dalam pola pikir ini. Koneksi global melalui internet telah membawa penyebaran budaya dan ide baru, namun juga meningkatkan perhatian pada gaya hidup hedonistik sebagai simbol status sosial. Globalisasi membawa gagasan tentang "Dunia Tanpa Batas", tetapi menghadapi gaya hidup hedonistik memerlukan peran agama sebagai bagian dari solusi. Budaya timur dapat menjadi filter untuk membedakan nilai-nilai baik dan buruk, tetapi ketidaksiapan dalam menghadapi globalisasi dapat berdampak negatif, termasuk penyebaran gaya hidup hedonistik yang terus berkembang. Hedonisme, yang menekankan kesenangan materi, telah merasuki berbagai lapisan masyarakat di khususnya di Indonesia, meskipun dampak negatifnya mulai terlihat jelas, terlepas dari kesan mewah dan menyenangkan yang disajikan.³³

Dalam artikel yang ditulis oleh Siti Rohimah, ia menggarisbawahi tema materialisme dalam drama "Gosip Warung Kopi: Segalanya Butuh Uang!" melalui karakter Pak RT. Dialog Pak RT yang mengatakan, "Diperbudak oleh harta, dibutakan oleh cinta," menggambarkan ironi yang terjadi di masyarakat saat ini, di mana kekayaan materi lebih diutamakan daripada nilai-nilai cinta dan hubungan emosional. Artikel ini mengeksplorasi pesan yang disampaikan melalui dialog tersebut, menyoroti bagaimana materialisme dapat merusak kehidupan dan hubungan antar manusia. Rohimah juga mengajak kita untuk merefleksikan kembali nilai-nilai hidup kita, menekankan pentingnya empati, kasih sayang, dan solidaritas dalam upaya mencapai kebahagiaan yang sejati, bukan hanya kekayaan material.³⁴

³³ Junaedi Seto Saputro, "Mengapa Terjebak Gaya Hidup Hedonisme," dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-rsk/baca-artikel/16189/mengapa-terjebak-gaya-hidup-hedonisme.html>, diakses pada 28 Mei 2024.

³⁴ Siti Rohimah, "Ironi Materialisme dalam Teater "Gosip Warung Kopi: Segalanya

Kebahagiaan sejati tidak semata-mata dapat disusun berdasarkan akumulasi harta benda, melainkan lebih pada substansi esensial individu. Poin tersebut mengamplifikasi perspektif yang menyiratkan bahwa prestasi yang signifikan tidak hanya mencakup pencapaian materi dan angka-angka, tetapi juga mencakup dimensi kepuasan, kebahagiaan, dan pencapaian yang memiliki makna dalam berbagai aspek kehidupan. Dalam konteks ini, kebahagiaan diartikan sebagai keseimbangan yang harmonis antara aspek-aspek kehidupan pribadi, jaringan hubungan sosial, kesejahteraan fisik dan mental, serta pencapaian yang substansial secara individu. Lebih lanjut, kebahagiaan tidak semata-mata berkaitan dengan pencapaian kekayaan finansial, tetapi juga mengimplikasikan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan signifikansi hidup. Hal ini mencerminkan esensi dari konsep kebahagiaan yang melampaui lingkup materialisme, yang melibatkan eksploitasi potensi individu dan pencapaian tujuan hidup yang berarti. Dalam perspektif ini, kebahagiaan bukanlah sekadar tentang perolehan harta benda, tetapi juga tentang pengejaran makna hidup yang substansial dan pembentukan ikatan yang berarti dengan komunitas sekitar.³⁵

Konsepsi mengenai kebahagiaan dalam ranah filsafat secara konsisten menyoroti signifikansi pencapaian kesejahteraan emosional dan spiritual, yang meliputi aspek-aspek seperti keterikatan interpersonal yang mendalam, pertumbuhan individu, dan kontribusi yang bermanfaat kepada masyarakat. Para pemikir seperti Al-Ghazali, Ibnu Miskawaih, Epicurus, pemikiran Stoisisme, dan Psikologi Humanistik secara kolektif menekankan esensi dari dimensi emosional dan spiritual dalam pencapaian kebahagiaan yang utuh. Al-Ghazali, misalnya, menggambarkan kebahagiaan sebagai hasil dari pemahaman yang mendalam akan jiwa dan tubuh serta penekanan pada kontrol diri dan penenangan pikiran.³⁶ Sementara itu, Ibnu Miskawaih menegaskan perlunya mengikuti prinsip-prinsip ilahi yang mengarah pada

Butuh Uang!" ,” dalam <https://kumparan.com/siti-rohimah-1633017465423318185/ironi-materialisme-dalam-teater-gosip-warung-kopi-segalanya-butuh-uang-20jgtbzm0ki>, diakses pada 28 Mei 2024.

³⁵ Batumenyang, “Kebahagiaan Tak Terukur Oleh Pemilikan, Melainkan Esensi Diri,” dalam <https://www.batumenyan.desa.id/kesuksesan-tidak-terukur-oleh-apa-yang-kamu-miliki-tetapi-oleh-siapa-dirimu-sebenarnya/>, diakses pada 28 Mei 2024.

³⁶ Khalid Al Ghazi, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Thomas Aquinas dan Hamka dalam Pemaknaan Santri Al-Ihsan Cibiru," dalam *Gunung Djati Conference Series*, Volume 24, 2023, hal. 887.

kebijaksanaan abadi dan kegiatan-kegiatan rohani.³⁷ Epicurus, meskipun diasosiasikan dengan pandangan hedonistik, juga menyoroti pentingnya kendali diri dalam pencarian kenikmatan, dengan menekankan bahwa kesenangan sejati bersifat spiritual dan tidak semata-mata terkait dengan kenikmatan fisik. Demikian pula, aliran Stoisisme menitikberatkan pada kemampuan mengendalikan diri dan menahan diri dari tergelincir dalam emosi untuk mencapai kedamaian batin.³⁸ Sementara Psikologi Humanistik, sebagaimana diperkenalkan oleh Abraham Maslow, menyoroti kebutuhan akan pengembangan dan aktualisasi diri sebagai prasyarat penting bagi pencapaian kebahagiaan. Dalam kerangka ini, teori piramida kebutuhan Maslow menggambarkan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar individu menjadi landasan yang perlu dipenuhi untuk mencapai kebahagiaan secara menyeluruh.³⁹

Hemat penulis, melalui perspektif yang beragam ini, pentingnya dimensi emosional dan spiritual dalam perjalanan menuju kebahagiaan terus ditekankan, memberikan landasan yang kokoh bagi pemahaman filosofis mengenai kesejahteraan manusia.

2. Kebijakan dalam Pengelolaan Emosi

Filsafat, khususnya stoikisme, menekankan pentingnya kebijakan dalam mengelola emosi dan menghadapi situasi sulit. Di tengah kehidupan modern yang sering kali sarat dengan tekanan dan stres, prinsip-prinsip stoikisme seperti menerima nasib dan memahami bahwa kebahagiaan tidak bergantung pada kondisi eksternal dapat berfungsi sebagai panduan yang sangat berharga. Di era modern ini, kehidupan memunculkan berbagai permasalahan yang rumit. Kekhawatiran, kecemasan, dan kesedihan menjadi fenomena umum, khususnya di kalangan generasi milenial yang seringkali menghadapi perasaan gelisah. Setiap individu tidak dapat sepenuhnya menghindari perasaan-perasaan tersebut dan cenderung selalu diliputi kekhawatiran. Namun, kerap kali stres muncul bukan karena penyebab langsungnya, melainkan karena terlalu banyak memikirkan stres itu sendiri tanpa mencari solusi. Banyak orang terjebak dalam pemikiran tentang masalah-masalah mereka tanpa berusaha mencari jalan keluar, sehingga stres terus mendominasi kehidupan sehari-hari dan menghambat aktivitas manusia, termasuk dalam berbisnis. Filsafat Stoikisme hadir sebagai pendekatan untuk mengurangi beban yang dirasakan oleh

³⁷ Fuadi, "Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan," dalam *Jurnal Arraniry*, Vol. 20, No. 1, April 2018, hal. 20

³⁸ Raja Oloan Tumanggor, "Pemahaman *Well-Being* dari Perspektif Filsafat," dalam *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 2, No. 1, April 2018, hal. 351-352.

³⁹ Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik," dalam *Jurnal Teologia*, Vol. 24, No.2, Juli-Desember 2013, hal. 3-4

individu modern. Prinsip dasar Stoikisme dalam mengelola stres adalah bahwa segala sesuatu yang kita inginkan atau hindari yang berada di luar kendali kita adalah hal yang sia-sia. Stoikisme menyebut hal-hal semacam itu sebagai "indiferen yang lebih disukai" atau "*preferred indifferent*," seperti kekayaan dan kesehatan. Elemen-elemen tersebut dianggap sebagai sarana untuk mencapai kebajikan. Namun, penting untuk tidak terlalu terikat pada hal-hal tersebut, karena kekayaan dan kesehatan sangat rapuh dan dapat hilang sewaktu-waktu.⁴⁰

Stres adalah fenomena yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia, terjadi terus-menerus setiap hari bahkan setiap detik. Berbagai faktor seperti pengejaran kebahagiaan, ketenaran, dan akumulasi harta menyebabkan stres. Dalam konteks ini, persaingan kekuasaan antar individu berlangsung secara konstan, seperti yang dikemukakan oleh Slavoj Žižek dan Jordan Peterson. Konflik sosial ini telah ada sejak zaman Paleolitikus dan dampaknya terlihat dalam bentuk stratifikasi sosial yang telah berkembang sebelum kapitalisme dan terus berlanjut hingga kini. Artinya, pertarungan sosial dalam masyarakat manusia telah berlangsung sejak zaman prasejarah, menghasilkan stratifikasi sosial berdasarkan status, kekayaan, atau kekuasaan. Menghadapi situasi yang melibatkan khayalan dan ilusi, filsafat Stoa menawarkan alternatif untuk mengatasi tekanan. Filsafat ini merangkul gaya hidup yang menuju kehidupan autentik dan sempurna, mengajarkan untuk menerima situasi dengan ketenangan dan ketabahan. Meskipun tidak langsung mengatasi stres, prinsip-prinsip stoik membantu individu mengelola stres dengan memfokuskan perhatian pada aspek yang dapat dikendalikan. Dengan demikian, seseorang dapat mengurangi stres yang sering kali disebabkan oleh kekhawatiran terhadap hal-hal di luar kendali. Prinsip stoikisme menekankan pengendalian diri dan refleksi sebagai cara untuk mengelola stres. Ini melibatkan memproses informasi dengan bijaksana, mengendalikan sikap dan pandangan, serta mengarahkan energi pada hal-hal konstruktif sesuai nilai-nilai yang dianut. Mengembangkan pola pikir positif dan produktif membantu mengurangi dampak stres dan menghadapi tantangan dengan lebih baik. Dengan fokus pada apa yang dapat kita kendalikan dan menerima yang tidak dapat diubah, kita dapat mencapai kehidupan yang lebih tenang dan damai, seperti yang diungkapkan oleh Marcus Aurelius, seorang tokoh utama dalam stoikisme.⁴¹

3. Pencarian Makna dan Tujuan Hidup

⁴⁰ Adang dan Enung Suwarni, "Manajemen Stress dalam Perspektif Filsafat Stoa," dalam *Jurnal Dbismafien*, Vol.1, No.1, 2023. hal. 1.

⁴¹ Adang dan Enung Suwarni, "Manajemen Stress dalam Perspektif Filsafat Stoa,"hal. 5-6.

Pemikiran filsafat sering menyoroti urgensi untuk menjelajahi arti serta tujuan hidup yang mendalam. Dalam kehidupan modern yang penuh dengan kesibukan dan ketergantungan pada teknologi, seringkali manusia kehilangan koneksi dengan nilai-nilai yang mendasar dan tujuan yang signifikan. Salah satu konsep yang relevan adalah *eudaimonia*, yang menegaskan bahwa kebahagiaan yang sejati tercapai melalui pengembangan potensi manusia serta kehidupan yang menjunjung tinggi kebajikan. Dalam era modern yang didominasi oleh aktivitas yang padat dan ketergantungan pada perkembangan teknologi, sering kali terjadi distorsi terhadap nilai-nilai fundamental serta tujuan-tujuan yang signifikan. Argumen-argumen yang mendukung hal ini antara lain: *pertama*, teknologi modern cenderung mengabaikan tujuan humanis awalnya, seperti upaya penyembuhan penyakit manusia, seiring dengan kegagalan dalam menyediakan dasar epistemologis dan etika yang kokoh. *Kedua*, keterlibatan yang berlebihan dengan sarana teknologi dapat menghambat perkembangan keterampilan kritis, rasa penilaian yang tajam, serta kemampuan untuk mengintegrasikan informasi dengan baik. *Ketiga*, rasionalitas kalkulatif yang mendominasi teknologi modern mengarah pada pengalaman hidup yang semakin terkotak-kotak dan materialistik, meninggalkan refleksi dan dimensi spiritual.⁴² *Keempat*, ketergantungan yang semakin besar pada teknologi mengancam koneksi manusia dengan nilai-nilai fundamental dan tujuan hidup yang signifikan.⁴³ *Terakhir*, dampak penggunaan teknologi informasi dan komunikasi pada anak-anak mengarah pada risiko kehilangan nilai-nilai agama dan moral serta gangguan dalam pembentukan karakter.⁴⁴ Dalam kesimpulannya, ketergantungan pada teknologi modern dapat merusak koneksi manusia dengan nilai-nilai esensial dan tujuan hidup yang bermakna, sehingga penting untuk menjaga keseimbangan antara penggunaan teknologi dengan nilai-nilai spiritual dan moral yang mendasar. *Eudaimonia*, sebuah konsep filsafat yang diperkenalkan oleh Aristoteles, merujuk pada kebahagiaan sejati yang dicapai melalui pengembangan potensi manusia dan kehidupan yang menjunjung tinggi kebajikan. Berbeda dengan kesenangan fisik

⁴² Taqwa Harriguna dan Tri Wahyuningsih, "Kemajuan Teknologi Modern Untuk Kemanusiaan dan Menetapkan Desain Dengan Memanfaatkan Sumber Tradisional Islam," dalam <https://media.neliti.com/media/publications/360544-none-1df9a8c2.pdf>, diakses pada 29 Mei 2024.

⁴³ Yudithia Dianputra, "Dampak Teknologi dalam Pengembangan Nilai Agama dan Moral pada Anak Usia Dini," dalam <http://yd.blog.um.ac.id/dampak-teknologi-dalam-pengembangan-nilai-agama-dan-moral-pada-anak-usia-dini/>, diakses pada 29 Mei 2024.

⁴⁴ Saifullah, "Pengaruh Kemajuan Teknologi Komunikasi dan Informasi Terhadap Karakter Anak," dalam <https://bdkjakarta.kemenag.go.id/pengaruh-kemajuan-teknologi-komunikasi-dan-informasi-terhadap-karakter-anak/>, diakses pada 29 Mei 2024.

atau kebahagiaan hedonistik, *eudaimonia* mengedepankan kebahagiaan mendalam yang lahir dari kehidupan yang bermakna dan harmonis dengan nilai-nilai etis. Dalam pandangan Aristoteles, *eudaimonia* mencakup pengalaman kepuasan dan pemenuhan yang lebih mendalam daripada kenikmatan materi atau sesaat. Praktiknya melibatkan pengembangan potensi diri, pencapaian tujuan hidup yang bermakna, pertumbuhan pribadi, kualitas hubungan sosial yang baik, dan karakter yang kuat. Dengan demikian, *eudaimonia* menawarkan perspektif kebahagiaan sejati yang berfokus pada pengembangan diri yang bermakna dan berkelanjutan.⁴⁵

4. Pentingnya Hubungan Antarmanusia

Para filsuf seperti Plato, Aristoteles, dan Epikuros menekankan pentingnya hubungan antarmanusia dalam meraih kebahagiaan. Plato berpendapat bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari kepuasan pribadi, tetapi juga dari hubungan yang harmonis dan bermakna dengan orang lain. Aristoteles juga menganggap bahwa kebahagiaan muncul dari kombinasi kepuasan pribadi dan hubungan yang harmonis, serta melalui pengembangan sifat-sifat seperti kejujuran dan kesabaran.⁴⁶ Sementara itu, Epikuros menyoroti peran penting pertemanan dalam kebahagiaan, dan menganjurkan penghindaran keserakahan serta ambisi berlebihan.⁴⁷ Secara keseluruhan, ketiga filsuf ini sepakat bahwa kebahagiaan sejati tercapai melalui hubungan yang baik dengan sesama.

Dalam kehidupan modern yang terfragmentasi dan terhubung secara virtual, mempertahankan hubungan sosial yang bermakna adalah esensial. Komunikasi virtual, melalui internet, smartphone, dan aplikasi, telah menjadi bagian integral dari keseharian kita. Meskipun menawarkan manfaat seperti efisiensi biaya dan aksesibilitas, komunikasi virtual dalam berbagai bentuknya—seperti *video call*, pesan instan, dan berbagi video—tidak bisa sepenuhnya menggantikan interaksi fisik dan emosional yang diperlukan untuk membangun hubungan sosial yang mendukung. Di berbagai bidang seperti pendidikan, bisnis, dan sosial, komunikasi virtual meningkatkan efisiensi dan kualitas hidup. Namun, penting untuk menjaga keseimbangan dengan interaksi langsung agar hubungan sosial tetap

⁴⁵ Benito Cahyo Nugroho, "Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari," dalam *Focus*, Vol. 1, No. 1, 2020, hal. 8-10.

⁴⁶ Syukri, *Transmisi Filsafat Aristoteles Terhadap Filsafat Islam*, Medan: Perdana Publishing, 2023, hal. 59-61.

⁴⁷ Agatha Febiola Valentin Sagala, Et All., "Konsep Hukum dan Etika Kebahagiaan Epicurus," dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*, Vol. 1, No. 2, 2024, 12-14.

kuat dan bermakna.⁴⁸

5. Pengalaman vs. Kepuasan Jangka Panjang

Filsafat hedonisme menggarisbawahi perbedaan antara kenikmatan langsung dan kepuasan jangka panjang. Hedonisme, yang berakar dari kata Yunani "hedone" berarti "kenikmatan," menjadikan kesenangan sebagai tujuan utama hidup. Awalnya, hedonisme meliputi kenikmatan material, fisik, dan sensorik seperti makan, minum, dan seks. Namun, menurut Mihaly Csikszentmihalyi dalam "*Flow: The Psychology of Optimal Experience*," kenikmatan bersifat biologis dan penting untuk keseimbangan fisik, sedangkan kebahagiaan bersifat psikologis dan berasal dari aktivitas yang mendalam dan menantang.⁴⁹ Dengan berkembangnya waktu, hedonisme modern sering dikaitkan dengan kemewahan dan perilaku konsumtif.⁵⁰ Dalam berbagai aliran seperti Cyrenaics dan Epikureanisme, kenikmatan adalah tujuan hidup, tetapi juga mencakup kenikmatan rohani.⁵¹ Kebahagiaan psikologis tidak hanya datang dari kesenangan, tetapi dari aktivitas yang mendalam.⁵² Singkatnya, hedonisme membedakan antara kenikmatan biologis sesaat dan kebahagiaan psikologis jangka panjang yang diperoleh dari keterlibatan aktif dalam aktivitas yang menantang. Dalam masyarakat modern yang sering mengutamakan gratifikasi dan kepuasan instan, perlu disadari bahwa tindakan dan keputusan kita memiliki konsekuensi jangka panjang yang signifikan terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan. Meskipun gratifikasi instan menawarkan kenikmatan segera, efek negatif jangka panjangnya tidak dapat diabaikan, termasuk potensi korupsi, penyalahgunaan wewenang, dan pelanggaran etika. Selain itu, pola perilaku yang mengutamakan kepuasan segera dapat membahayakan kesehatan mental dan mendorong keputusan yang tidak bijaksana serta perilaku tidak seimbang. Untuk mengatasi hal ini, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya gratifikasi instan, menerapkan sistem

⁴⁸ Tiffany Revita, "Virtual: Pengertian, Jenis dan Contohnya Bentuk Komunikasi di Masa Modern," dalam https://dailysocial.id/post/virtual#google_vignette, diakses pada 30 Mei 2024.

⁴⁹ Darmawan Aji, "Kimia Kebahagiaan: Filsafat Hedonisme," dalam <https://darmawanaji.com/kimia-kebahagiaan-filsafat-hedonisme/>, diakses pada 30 Mei 2024.

⁵⁰ Wikipedia, "Hedonisme," dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/hedonisme>, diakses pada 30 Mei 2024.

⁵¹ Junaedi Seto Saputro, "Mengapa Terjebak Gaya Hidup Hedonisme," dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-rsk/baca-artikel/16189/mengapa-terjebak-gaya-hidup-hedonisme.html>, diakses pada 30 Mei 2024.

⁵² Kumparan, "Hedonisme: Pengertian, Karakteristik, dan Jenis-Jenis Alirannya", dalam <https://kumparan.com/kabar-harian/hedonisme-pengertian-karakteristik-dan-jenis-jenis-alirannya-1x6evao8vzu/1>, diakses pada 30 Mei 2024.

pengendalian yang efektif, dan memperkuat integritas serta etika kerja. Langkah-langkah seperti menghindari konflik kepentingan dan menolak pemberian yang terkait dengan jabatan sangat penting, disertai dengan penerapan sanksi tegas bagi pelaku gratifikasi. Dengan demikian, mempertimbangkan dampak jangka panjang dari tindakan kita sangat esensial untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang berkelanjutan.⁵³

Membandingkan konsep kebahagiaan dalam filsafat dengan kehidupan modern dapat memberikan wawasan penting tentang cara mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan di tengah dunia yang semakin kompleks dan dinamis.

C. Relevansi Pendekatan Filosofis terhadap Kebahagiaan dalam Konteks Era Modern

Pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan tetap relevan dalam konteks era modern karena menyediakan landasan konseptual dan pedoman praktis bagi individu untuk mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan tetap relevan dalam era modern:

1. Pencarian Makna dan Tujuan Hidup

Dalam kehidupan modern yang selalu sibuk dan terhubung dengan teknologi, banyak orang merasa kehilangan makna dan tujuan hidup yang mendalam. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini antara lain: penggunaan teknologi yang berlebihan yang mengalihkan fokus dari tujuan hidup yang mendalam; hilangnya dialektika kritis dalam berbagai aspek kehidupan;⁵⁴ kurangnya waktu untuk mengenal diri sendiri; kebutuhan untuk menemukan keindahan hidup yang sering kali diabaikan; pentingnya membangun fondasi kehidupan pribadi yang solid; dan pentingnya memberi serta menolong sesama.⁵⁵ Untuk mengatasi masalah ini, individu perlu mengembangkan kesadaran diri, menemukan keindahan dalam hidup, membangun fondasi kehidupan yang kokoh, dan aktif memberi serta membantu

⁵³ Kuku Galang Waluyo, "Pengertian Gratifikasi, Kategori Gratifikasi, Metode Mengidentifikasi Gratifikasi, dan Mekanisme Pelaporan Gratifikasi," dalam <https://djp.kemenkeu.go.id/kppn/manokwari/id/data-publikasi/artikel/2979-pengertian-gratifikasi,-kategori-gratifikasi,-metode-mengidentifikasi-gratifikasi,-dan-mekanisme-pelaporan-gratifikasi.html>, diakses pada 30 Mei 2024.

⁵⁴ Andreas Maurenis Putra, "Teknologi dan Makna Hidup," dalam <https://www.kompas.id/baca/opini/2022/10/08/teknologi-dan-makna-hidup>, diakses pada 31 Mei 2024.

⁵⁵ Arum Rifda, "Memahami Contoh Tujuan Hidup dan Cara Menemukannya," dalam https://www.gramedia.com/best-seller/contoh-tujuan-hidup/#google_vignette, diakses pada 31 Mei 2024.

orang lain, sehingga mereka dapat menemukan kembali makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Pendekatan filosofis seperti eudaimonisme menekankan pentingnya mencari makna dan tujuan hidup yang mendalam. Eudaimonisme adalah konsep etika yang berfokus pada *eudaimonia*, yang dapat diartikan sebagai "kebahagiaan", "keberhasilan", atau "kesejahteraan". Dalam kerangka ini, eudaimonisme membantu individu memahami arti yang lebih dalam dalam kehidupan mereka di tengah kompleksitas modern. Dalam sejarah, eudaimonisme telah dipraktikkan oleh filosof terkenal seperti Socrates, Plato, dan Aristoteles. Mereka berpendapat bahwa *eudaimonia* dapat dicapai melalui pengembangan kualitas diri seperti keberanian, kejujuran, dan kebijaksanaan, serta melalui keberhasilan hidup. Eudaimonisme tidak hanya berfokus pada kebahagiaan atau kesejahteraan jangka pendek, tetapi juga pada pengembangan diri dan pencarian makna hidup yang mendalam dan berkelanjutan. Di era modern, eudaimonisme masih diadopsi oleh beberapa filosof dan psikolog yang percaya bahwa *eudaimonia* dapat dicapai melalui pengembangan kualitas diri dan pencarian tujuan hidup yang lebih dalam. Dengan demikian, eudaimonisme memberikan individu arah yang jelas dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern, sekaligus membantu mereka menemukan arti yang lebih mendalam dalam hidup mereka.⁵⁶

2. Manajemen Stres dan Emosi

Dalam kehidupan modern yang serba cepat, tekanan dan stres dapat menjadi hambatan utama dalam mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan atau tantangan tertentu, dan dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan, stres menjadi semakin umum. Kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang, dan apabila tidak ditangani dengan baik, dapat menyebabkan masalah serius seperti kecemasan, depresi, serta gangguan kesehatan lainnya. Stres dalam kehidupan kontemporer sering kali dikaitkan dengan tekanan untuk meraih kesuksesan, tuntutan pekerjaan yang tinggi, dan dinamika sosial yang kompleks. Meski demikian, beberapa pandangan baru menyarankan bahwa stres juga dapat dianggap sebagai pengalaman yang berharga, yang dapat memicu pertumbuhan pribadi dan penemuan

⁵⁶ Brandon Smith, "Eudaimonism: How Important Is Philosophy To Happiness?" dalam <https://www.thecollector.com/philosophy-happiness-eudaimonism-strong-weak/>, diakses pada 31 Mei 2024.

diri.⁵⁷ Faktor lingkungan seperti persaingan yang ketat, perubahan yang cepat, kebutuhan untuk merespons dengan segera, serta perkembangan teknologi dan konektivitas yang terus-menerus, dapat menjadi pemicu stres yang signifikan. Keterampilan dalam mengatasi stres dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui pendidikan, latihan relaksasi, dukungan psikologis, serta pemahaman diri yang lebih baik.⁵⁸ Untuk mengatasi stres, beberapa strategi yang efektif meliputi manajemen waktu yang baik, aktivitas fisik, teknik relaksasi, pengelolaan pekerjaan dan tugas secara efisien, interaksi sosial dengan orang-orang terdekat, pengelolaan konsumsi makanan dan minuman, serta menemukan hobi atau kegiatan yang menyenangkan. Setiap individu dapat menemukan strategi yang paling sesuai bagi mereka.⁵⁹ Dalam manajemen stres, penting untuk mengidentifikasi sumber-sumber stres, menetapkan prioritas dan membatasi tugas, serta memiliki strategi yang efektif untuk mengatasi stres. Dengan demikian, seseorang dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi risiko masalah kesehatan yang berkaitan dengan stres.⁶⁰

Pendekatan filosofis seperti stoikisme menawarkan pedoman untuk mengelola emosi dan merespons situasi sulit dengan kebijaksanaan, memungkinkan individu menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan percaya diri. Stoikisme, yang berasal dari Yunani Kuno, menekankan etika dan memberikan panduan praktis untuk mengatasi stres, menjalani kehidupan yang lebih bermakna, dan mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam. Dalam konteks manajemen stres, Stoikisme mengajarkan beberapa prinsip yang dapat membantu individu dalam menghadapi dan mengelola stres:

- a. Stoikisme mengajarkan bahwa banyak aspek dalam hidup berada di luar kendali kita, seperti peristiwa eksternal atau tindakan orang lain. Namun, satu-satunya hal yang sepenuhnya dapat kita kendalikan adalah reaksi dan tanggapan kita terhadap situasi tersebut. Dengan menyadari perbedaan ini, seseorang dapat mengurangi tingkat stres dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang dapat

⁵⁷ Batu Menyan, "7 Cara Efektif Mengatasi Stres dalam Kehidupan Modern," dalam <https://www.batumenyan.desa.id/7-cara-efektif-mengatasi-stres-dalam-kehidupan-modern/>, diakses pada 31 Mei 2024.

⁵⁸ Indah Hairunisah, "Mengungkap Paradoks Kehidupan Modern "Stress Itu Privilege"," dalam <https://kumparan.com/indahhairunisahcampus/mengungkap-paradoks-kehidupan-modern-stress-itu-privilege-212vqoe1c91>, diakses pada 31 Mei 2024.

⁵⁹ Batu Menyan, "7 Cara Efektif Mengatasi Stres dalam Kehidupan Modern,"....., diakses pada 31 Mei 2024.

⁶⁰ Admin P2dpt, "Mengelola Stres di Era Modern: Strategi dan Saran Praktis," dalam <https://p2dpt.uma.ac.id/2024/04/16/mengelola-stres-di-era-modern-strategi-dan-saran-praktis/>, diakses pada 31 Mei 2024.

dikendalikan dan menerima dengan tenang hal-hal yang tidak dapat dikendalikan.

- b. Stoikisme mendorong latihan keterampilan mental untuk mengembangkan ketahanan terhadap stres. Salah satu praktik Stoik yang terkenal adalah kontemplasi *praeventum*, yaitu merenungkan situasi-situasi yang mungkin menimbulkan stres dan mempersiapkan diri secara mental sebelum situasi tersebut terjadi. Dengan melakukan ini, seseorang dapat mempersiapkan diri untuk menghadapi tantangan dengan sikap yang tenang dan rasional.
- c. Pengendalian emosi merupakan salah satu ajaran Stoikisme yang penting. Stoikisme mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi negatif yang dapat merugikan, seperti kecemasan, amarah, atau kesedihan yang berlebihan. Prinsip ini didasarkan pada pemahaman bahwa emosi yang tidak terkendali dapat memperburuk tingkat stres dan mengganggu kemampuan kita dalam mengambil keputusan yang bijaksana. Stoikisme mengajarkan praktik-praktik seperti latihan penerimaan, introspeksi diri, dan menggantikan pikiran-pikiran merugikan dengan pikiran yang lebih konstruktif dan realistis.
- d. Stoikisme mengajarkan kita untuk hidup sesuai dengan alam dan menerima ketidakpastian serta perubahan dalam hidup. Stoikisme memandang stres sebagai bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan, dan yang terpenting adalah bagaimana kita meresponsnya. Dengan mengembangkan pandangan yang lebih luas tentang kehidupan dan menerima kenyataan apa adanya, seseorang dapat mengurangi tingkat stres dan mengalami kehidupan dengan lebih tenang.⁶¹

Penerapan filsafat Stoikisme dalam manajemen stres melibatkan praktik-praktik ini dan pengembangan sikap yang bijaksana, sabar, dan tenang dalam menghadapi tantangan hidup.

3. Pentingnya Hubungan Sosial yang Mendalam

Interaksi sosial yang mendukung dan bermakna merupakan salah satu elemen kunci dalam pencapaian kebahagiaan. Menurut Martin Seligman, kebahagiaan dapat diraih melalui pembentukan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan sosial yang sehat dan mendukung berperan dalam memperkuat harga diri, mengurangi masalah psikologis, serta meningkatkan kemampuan adaptif dalam pemecahan masalah. Lebih dari itu, hubungan sosial yang bermakna juga membantu individu menemukan makna dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka

⁶¹ Adang dan Enung Suwarni, "Manajemen Stress dalam Perspektif Filsafat Stoa,"hal. 7-8.

dapat merasakan kebahagiaan yang lebih mendalam.⁶² Plato dan Aristoteles menekankan pentingnya hubungan antarmanusia dalam mencapai kebahagiaan sejati. Aristoteles menganggap kebahagiaan (*eudaimonia*) sebagai tujuan hidup yang dicapai melalui interaksi sosial, di mana kebahagiaan tidak hanya bersumber dari diri sendiri tetapi juga dari hubungan dengan orang lain. Ia juga melihat hubungan antara badan dan jiwa sebagai saling bergantung dan tidak terpisahkan, menunjukkan bahwa hubungan manusia harus didasarkan pada kerjasama.⁶³ Dalam etika, Plato memandang kebahagiaan sebagai keadaan kepuasan dalam, sementara Aristoteles menekankan kebahagiaan melalui tindakan baik dan bermanfaat bagi orang lain.⁶⁴ Kedua filsuf ini sepakat bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari individu tetapi juga dari interaksi sosial yang saling mendukung. Dalam era globalisasi yang terus terhubung, prinsip-prinsip seperti persahabatan, kasih sayang, dan keadilan memegang peran krusial dalam membentuk relasi yang signifikan dan berarti. Pancasila, sebagai landasan nilai Indonesia, menyoroti urgensi prinsip-prinsip tersebut dalam membina interaksi antarmanusia, baik di tingkat domestik maupun global.⁶⁵

4. Perbedaan antara Kenikmatan Sejenak dan Kepuasan Jangka Panjang

Hedonisme adalah sebuah aliran filsafat yang menegaskan bahwa kebahagiaan atau kenikmatan merupakan tujuan utama kehidupan manusia. Dalam dunia modern, hedonisme kerap dikaitkan dengan pencarian kesenangan sesaat yang mampu memberikan kebahagiaan sementara. Namun, terdapat pertanyaan mendasar tentang relevansi konsep ini dalam mencapai kebahagiaan yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Tulisan ini akan mengeksplorasi relevansi hedonisme terhadap kebahagiaan manusia modern dengan menyoroti perbedaan antara kesenangan sementara dan kepuasan jangka panjang. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak individu mencari pelarian melalui kenikmatan sesaat seperti menikmati makanan lezat, berbelanja, berlibur singkat, atau menggunakan media sosial. Fenomena ini sering disebut sebagai "hedonisme instan", di mana kebahagiaan diperoleh melalui pengalaman yang memberikan kepuasan

⁶² Admin Logos Indonesia, "Pahami 5 Aspek Kebahagiaan Untuk Menciptakan Kebahagiaan," dalam <https://www.logosconsulting.co.id/media/pahami-5-aspek-kebahagiaan-untuk-menciptakan-kebahagiaan/>, diakses pada 31 Mei 2024.

⁶³ Syukri, *Transmisi Filsafat Aristoteles Terhadap Filsafat Islam*, hal. 56-57.

⁶⁴ Muhammad Taufik, "Etika Plato dan Aristoteles: dalam Perspektif Etika Islam," dalam *Refleksi*, Vol. 18, No.1, Januari 2018, hal. 43.

⁶⁵ Regina Nurul Sakinah & Dinie Anggraeni Dewi, "Implementasi Nilai-Nilai Pancasila Sebagai Karakter Dasar Para Generasi Muda dalam Menghadapi Era Revolusi Industrial 4.0," dalam *Jurnal Kewarganegaraan*, Vol. 5 No.1 Juni 2021, hal. 157.

segera. Penelitian menunjukkan bahwa pencarian kenikmatan sementara ini bisa memberikan kebahagiaan jangka pendek dan membantu mengurangi stress. Namun, kebahagiaan yang sejati sering kali lebih kompleks dan membutuhkan pendekatan yang lebih mendalam dibandingkan hanya mencari kenikmatan sesaat. Kepuasan jangka panjang mencakup aspek-aspek seperti hubungan interpersonal yang bermakna, pencapaian pribadi, dan kontribusi kepada masyarakat. Studi menunjukkan bahwa kebahagiaan yang berkelanjutan biasanya muncul dari aktivitas yang memberikan makna dan tujuan hidup. Kenikmatan sesaat bersifat sementara dan sering kali didorong oleh rangsangan eksternal yang cepat berlalu. Sebaliknya, kepuasan jangka panjang biasanya berhubungan dengan pencapaian yang memerlukan usaha dan komitmen. Misalnya, studi oleh Diener dan Biswas-Diener (2008) menunjukkan bahwa kebahagiaan yang diperoleh dari prestasi akademik, profesional, atau hubungan interpersonal yang kuat cenderung lebih bertahan lama dan memberikan kepuasan yang lebih mendalam. Konsep hedonisme tetap relevan dalam memahami kebahagiaan manusia modern, namun dengan pemahaman yang lebih holistik. Hedonisme modern sebaiknya tidak hanya terfokus pada kenikmatan sesaat, tetapi juga mengintegrasikan aspek-aspek yang mendukung kepuasan jangka panjang. Pendekatan ini dapat diilustrasikan melalui konsep "*eudaimonic well-being*", yang menekankan pentingnya hidup yang bermakna dan perkembangan pribadi.⁶⁶

Konsep hedonisme tetap relevan dalam konteks kebahagiaan manusia modern, terutama ketika dianalisis melalui perspektif yang lebih luas dan mendalam. Walaupun kenikmatan sesaat dapat memberikan kebahagiaan sementara, kepuasan jangka panjang memerlukan pendekatan yang lebih kompleks dan berkelanjutan. Oleh karena itu, kebahagiaan sejati dalam kehidupan modern sebaiknya mengintegrasikan kenikmatan sesaat dengan upaya mencapai kepuasan jangka panjang yang lebih bermakna.

5. Pengembangan Kebajikan dan Pertumbuhan Pribadi

Pengembangan kebajikan moral dan intelektual merupakan konsep sentral dalam filsafat yang telah dibahas sejak zaman kuno, terutama oleh filsuf Yunani, Aristoteles. Dalam karyanya, "*Nicomachean Ethics*", Aristoteles menguraikan peran kebajikan dalam mencapai *eudaimonia*, atau kebahagiaan sejati, yang dianggap sebagai tujuan akhir dari kehidupan manusia. Meskipun konsep-konsep ini telah

⁶⁶ Roberts, S., & Piff, P. K., "The Many Faces of Hedonism," dalam *Journal of Positive Psychology*, Vol. 15, No.5, 2020, hal. 1-10.

ada selama berabad-abad, relevansinya tetap bertahan hingga era modern. Artikel ini akan mengulas bagaimana pengembangan kebajikan seperti keberanian, kebijaksanaan, dan kedermawanan dapat meningkatkan kualitas hidup individu serta memberikan dampak positif kepada masyarakat secara keseluruhan. Aristoteles mendefinisikan kebajikan (*aretē*) sebagai kualitas yang memungkinkan seseorang untuk hidup sesuai dengan rasionalitas, yang dianggap sebagai aspek paling mendasar dari sifat manusia. Kebajikan dibagi menjadi dua kategori: kebajikan moral dan kebajikan intelektual. Kebajikan moral, seperti keberanian dan kedermawanan, diperoleh melalui kebiasaan dan pelatihan, sementara kebajikan intelektual, seperti kebijaksanaan, diperoleh melalui pendidikan dan pengalaman. Keberanian, atau *andreia* dalam terminologi Aristoteles, adalah kebajikan moral yang melibatkan kemampuan untuk menghadapi rasa takut dan risiko dengan tenang. Dalam konteks modern, keberanian tetap relevan dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari menghadapi tantangan pribadi hingga berkontribusi dalam perjuangan sosial. Keberanian memungkinkan individu untuk mengambil tindakan yang benar meskipun dihadapkan pada kesulitan atau bahaya, yang pada gilirannya dapat memotivasi orang lain dan memperkuat komunitas. Kebijaksanaan, atau *phronesis*, adalah kebajikan intelektual yang melibatkan kemampuan untuk membuat keputusan yang baik berdasarkan pengetahuan dan pemahaman yang mendalam. Kebijaksanaan sangat penting dalam pengambilan keputusan yang kompleks dan beretika di berbagai bidang, termasuk politik, bisnis, dan kehidupan sehari-hari. Kebijaksanaan memungkinkan individu untuk mengevaluasi situasi secara kritis dan mengambil tindakan yang tidak hanya bermanfaat bagi diri sendiri tetapi juga bagi masyarakat. Kedermawanan, atau *liberality*, adalah kebajikan moral yang melibatkan memberikan kepada orang lain dengan murah hati tanpa mengharapkan imbalan. Dalam masyarakat modern, kedermawanan dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk, seperti filantropi, kerja sukarela, dan tindakan kebaikan sehari-hari. Kedermawanan meningkatkan kualitas hidup individu dengan memberikan rasa tujuan dan kepuasan batin, serta memperkuat ikatan sosial dan solidaritas dalam masyarakat. Walaupun konsep kebajikan berasal dari filsafat kuno, pengembangannya tetap relevan dalam konteks modern yang penuh dengan tantangan dan kompleksitas. Dalam era globalisasi dan teknologi, kebajikan-kebajikan ini dapat menjadi landasan moral yang membantu individu dan masyarakat untuk menghadapi perubahan dan ketidakpastian. Pendidikan dan pelatihan dalam kebajikan moral dan intelektual dapat memberikan individu keterampilan untuk berkontribusi secara positif dalam komunitas

mereka, meningkatkan kesejahteraan kolektif dan memperkuat struktur sosial.⁶⁷

Pengembangan kebajikan moral dan intelektual, seperti yang diajarkan oleh Aristoteles, tetap memiliki relevansi yang signifikan dalam era modern. Kebajikan seperti keberanian, kebijaksanaan, dan kedermawanan tidak hanya meningkatkan kualitas hidup individu tetapi juga memberikan kontribusi positif kepada masyarakat secara keseluruhan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai *eudaimonia* dan membantu menciptakan masyarakat yang lebih adil dan harmonis.

Dalam keseluruhan, pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan tidak hanya menyediakan pemahaman teoritis tentang apa yang membuat hidup berarti dan memuaskan, tetapi juga menawarkan pedoman praktis untuk mencapai kesejahteraan yang lebih besar dalam era modern yang serba cepat berubah.

⁶⁷ Kristjánsson, K., "Aristotle, Emotions, And Education," dalam *Educational Theory*, Vol. 57, No. 4, 2007, hal. 397-413.

BAB IV KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN MELALUI PENDEKATAN FILSAFAT

A. Analisis Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

1. Terminologi Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

Berdasarkan penelitian, Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk mengungkapkan makna kebahagiaan, antara lain: *as-sa'âdah* yang berarti kebahagiaan; *al-falâh* yang berarti keberuntungan atau kebahagiaan; *al-fâwz* yang berarti kemenangan; dan *hayâh ath-thayyibah* yang berarti kehidupan yang baik. Selain istilah-istilah tersebut, Al-Qur'an juga menggunakan kata *matâ'* untuk menyatakan kesenangan, dan *fariha* untuk mengungkapkan kegembiraan.¹

Namun, dalam tesis ini, tidak semua dari term tersebut akan dibahas. Penulis hanya memilih tiga term yang relevan dengan penelitian ini. Adapun term yang dipilih yaitu *as-sa'âdah*, *al-falâh*, *al-fâwz*. Berikut ini adalah penjelasan lebih lanjut mengenai makna dari istilah-istilah yang dipilih tersebut.

a. Term *as-sa'âdah* dan Beragam Derivasinya

Secara etimologi, kata "*sa'âdah*" berasal dari akar kata سَعِدَ -

يَسْعُدُ - سَعَادَةٌ yang berarti bahagia, beruntung, kebahagiaan,

¹ Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan," (Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir)," dalam *Jurnal Dhiya' Al-Afkâr*, Vol. 6, No. 2, Desember 2018, hal. 190.

kegembiraan, dan keceriaan. Kata “*sa’ida*” diambil dari akar kata *sin - ‘ain - dal*, yang darinya muncul kata “*sa’adah*”. Orang yang bahagia disebut “*sa’id*”. Menurut Ibn Faris dalam *Maqâyis al-Lughah*, akar kata *sin - ‘ain - dal* mengandung arti kebaikan dan kegembiraan (*khaîr wa surûr*). Ibn Faris juga menyebutkan bahwa kata “*as-Sa’d*” bisa berarti kebaikan dalam urusan (*al-Yumn fî al-Amr*).² Dalam bahasa Arab, kata “*sa’ida*” adalah kata kerja (*fi’il*) dari kata benda (*isim mashdar*) “*as-sa’adah*”, yang berarti bahagia, lawan kata dari “*asy-syaqâwah*” (sengsara).³

Dalam Al-Qur’an, kata “*sa’ida*” dan derivatnya hanya disebutkan dua kali dalam satu surah yaitu pada QS. Hûd/11, sebagaimana dicatat dalam kitab *Mu’jam Al-Mufahras Li Al-fâdz Al-Qur’ân Al-Karîm*.⁴ Adapun rincian jumlah kata “*as-sa’adah*” dengan derivatnya dalam Al-Qur’an adalah sebagai berikut: سَعِيدٌ (yang

berbahagia) disebutkan 1 kali yaitu pada QS. Hûd/11: 105, dan سَعِدُوا (orang-orang yang berbahagia) disebutkan 1 kali pada QS. Hûd/11: 108.

Dalam Al-Qur’an, kata “*sa’ida*” dengan berbagai bentuknya merujuk pada kebahagiaan ukhrawi (*afterlife*). Pertama, menunjukkan kebahagiaan jiwa pada hari pembalasan (*the day of judgment*). Kedua, menunjukkan kebahagiaan sejati di surga (*eternal happiness in heaven*).⁵ Dalam QS. Hûd/11: 105, dijelaskan bahwa pada hari kiamat tidak ada yang dapat berbicara kecuali dengan izin Allah Swt. Pada hari itu, ada orang yang celaka dan ada yang berbahagia. Berikut penjelasan terkait penafsiran QS. Hûd/11: 105 dan 108:

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

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

² Ahsin Sakho Muhammad, *Tafsir Kebahagiaan: Tuntunan Al-Qur’an Menyikapi Cobaan dan Kesulitan Hidup*, Jakarta: Penerbit Qaf, 2019, hal. 15.

³ Ibn Manzur, *Lisân al- ‘Arâb*, Bairut: Dar al-Ma’arif, tt., Jilid 3, hal. 2011.

⁴ Muhammad Fu’ad ‘Abd al-Baqi, *Al-Mu’jam al-Mufahras li Alfâz al-Qur’ân al-Karîm*, Bairut: Dar al-Fikr, 1981, hal. 350.

⁵ Vincent J. Cornell, “Applying the Lessons: Ideals Versus Realities of Happiness from Medieval Islam to The Founding Fathers” dalam *Journal of Law and Religion*, Vol. 29, no. 1, Tahun 2014, hal. 95.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, istilah “*syaqiy*” merujuk pada seseorang yang dipastikan menerima balasan neraka sesuai dengan ancaman (*wa'id*), sementara “*asy-syaqiy*” adalah seseorang yang masuk neraka akibat dosa-dosanya. Di sisi lain, “*sa'id*” berarti seseorang yang mendapat surga sesuai dengan janji Allah Swt, dan “*as-sa'id*” merujuk pada orang yang masuk surga berkat amalnya serta karunia dan rahmat Allah Swt.⁶

Selanjutnya, menurut M. M. Quraish Shihab, *Syaqiy* adalah seseorang yang terjebak dalam kesulitan, penderitaan, dan keburukan yang sangat tidak menyenangkan, sementara *sa'id* adalah kebalikannya.⁷

Sedangkan Pada ayat 108 surah Hûd, kata *Sa'ida* disebut dalam bentuk *fi'il madhi (past tense)* dengan struktur *majhul (passive voice)*, yaitu dengan kata “*su'idu*”.

﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَعَلَى الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُوذٍ﴾^(١٠٨)

Adapun orang-orang yang berbahagia, maka (ia berada) di dalam surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak putus-putusnya.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, maksud dari “adapun kelompok orang yang berbahagia,” mereka adalah pengikut rasul, dan tempat mereka adalah surga di mana mereka akan tinggal selamanya. Mereka akan abadi di surga selama langit dan bumi masih ada, sesuai dengan kehendak Allah Swt, sebagai anugerah yang tidak pernah putus dan tidak akan pernah habis, melainkan berlanjut tanpa akhir.⁸

Diskusi mengenai pengecualian dalam ayat yang membahas penghuni surga juga merupakan topik yang panjang di kalangan ulama. Hal ini karena jika pengecualian tersebut diterima secara literal, akan muncul kesan bahwa ada individu yang mungkin memasuki surga namun tidak akan tinggal di dalamnya secara kekal.

⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr: Aqidah, Syariah, Manhaj*, penerjemah: Abdul Hayyie al Kattani, dkk., Jakarta: Gema Insani, 2013, Cet. I, Jilid 6, hal. 398.

⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh: pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002, Jili 6, hal. 348.

⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr: Aqidah, Syariah, Manhaj*..., Jilid 6, hal. 403.

Namun, menurut M. M. Quraish Shihab, pendapat yang paling tepat adalah yang menafsirkan pengecualian dalam ayat ini sebagai tanda kekuasaan mutlak Allah Swt. Allah memang telah menetapkan bahwa hanya orang-orang yang taat kepada-Nya yang akan kekal di surga. Ketetapan ini bersifat tetap dan tidak bisa diubah. Namun, jika Allah berkehendak untuk mengubahnya, itu sepenuhnya dalam kekuasaan-Nya, karena tidak ada yang memaksa atau mewajibkan Allah untuk melakukan sesuatu.⁹

Dengan kata lain, istilah “*as-sa’âdah*” dan berbagai bentuk turunannya dalam Q.S. Hûd berarti keselamatan. Mereka yang dianggap selamat adalah mereka yang bahagia (*sa’id*), karena telah mendapat penilaian positif dari Tuhan dan diizinkan untuk tinggal di surga. Sebaliknya, mereka yang tidak bahagia atau celaka (*syaqiy*) adalah mereka yang mendapat penilaian negatif dari Tuhan dan tidak diizinkan memasuki surga. Dengan demikian, kebahagiaan (*as-sa’âdah*) mencakup dua makna, yaitu kesenangan dan keselamatan, sementara kesengsaraan (*syaqâwah*) merujuk pada penderitaan dan siksaan abadi.

Tabel IV.1. Terminologi *as-Sa’âdah* dan Beragam Derivasinya.

Term	Surah & Ayat	Makna	Penjelasan
<i>sa’id</i>	QS. Hûd/11:105	Orang yang berbahagia	Merujuk pada orang yang mendapat surga sesuai janji Allah, yang berbahagia pada hari kiamat dan berada di surga karena amal baik dan rahmat Allah.
<i>su’idû</i>	QS. Hûd/11:108.	Orang-orang yang berbahagia	Mereka yang dijanjikan kekal di surga selama langit dan bumi ada, sebagai anugerah abadi dari Allah. Mereka akan tinggal di surga dengan anugerah yang tidak putus

b. Term *Al-Falâh* dan Beragam Derivasinya

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 6, hal. 351.

Dalam bahasa Arab, kata “*falâh*” berasal dari akar kata فَلَاحٌ -

فَلَاحَةٌ - يَفْلِحُ, yang berarti sukses, berhasil, atau beruntung. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah ini diartikan sebagai kemenangan. Kata tersebut terdiri dari akar *fa'-lam-ha'* yang berarti membelah. Seorang petani disebut *al-fallâh* karena tugasnya membelah tanah untuk ditanami. Dari sini muncul makna *al-falâh* sebagai keberuntungan. Jadi, seseorang dianggap beruntung jika mereka bersedia berusaha keras untuk mencapai apa yang diinginkannya.¹⁰ Menurut Al-Raghib al-Asfahani dalam *Mufradât Alfâdz al-Qur'ân*, kata *al-falâh* merujuk pada kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat. Kebahagiaan duniawi mencakup berbagai kenikmatan hidup seperti kekayaan, jabatan, dan kehormatan, sementara kebahagiaan ukhrawi meliputi empat aspek: keabadian tanpa kerusakan, kekayaan tanpa kemiskinan, kemuliaan tanpa kehinaan, dan pengetahuan (ilmu).¹¹

Dalam Al-Qur'an, kata “*falâh*” beserta turunannya disebutkan berulang kali, dengan total frekuensi mencapai 40 kali sebagaimana yang tercantum dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfâdz Al-Qur'ân Al-Karîm*. Menurut Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi, kata *aflaha* muncul dalam Al-Qur'an pada empat surah dan empat ayat, yaitu: QS. Thâha/20: 64, QS. Al-Mu`minûn/23: 1, QS. Al-A'lâ/87: 14, dan QS. Asy-Syams/91: 9. Dalam keempat ayat tersebut, kata *aflaha* selalu diikuti oleh kata penegas *qad* (yang berarti ‘sungguh’), sehingga membentuk frasa *qad aflah* yang berarti ‘sungguh telah berbahagia’.¹² Untuk lebih jelasnya, Daftar rincian penggunaan kata “*aflaha*” dan turunannya dalam Al-Qur'an adalah sebagai berikut:

1) *Aflaha* sebagai Kemenangan atau Kebahagiaan Duniawi.

Di dalam Q.S. Thâha/20: 64, kata *aflaha* digunakan dalam konteks kemenangan atau kebahagiaan duniawi:

فَاجْمِعُوا كَيْدَكُمْ ثُمَّ ائْتُوا صَفًّا وَقَدْ أَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنِ اسْتَعْلَى ﴿٦٤﴾

¹⁰ Ahsin Sakho Muhammad, *Tafsir Kebahagiaan...*, hal. 17.

¹¹ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradât Alfâdz al-Qur'ân*, Beirut: Dar al-Qalam, t.t, Juz II, hal. 203.

¹² Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâdz al-Qur'ân al-Karîm...*hal. 526

Kumpulkanlah segala tipu daya (sihir)-mu, kemudian datanglah dalam satu barisan! Sungguh, beruntung orang yang menang pada hari ini.

Al-Maraghi dalam tafsirnya menjelaskan bahwa makna *aflaha* pada Q.S. Thâha ayat ke-64 di atas adalah kemenangan mengalahkan musuh. Konteks ayat ini adalah ketika Fir'aun memerintahkan kepada para ahli sihir untuk mengalahkan Musa a.s. Dia menjanjikan hadiah yang banyak serta hubungan yang dekat dengannya, bagi siapa saja yang dapat mengalahkan Musa a.s. Inilah yang disebut dengan kebahagiaan duniawi.¹³

2) *Aflaha* sebagai Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi

Q.S. Al-Mu`minûn/23: 1, Q.S. Al- A`lâ/87: 14, dan Q.S. As-Syams/91: 9 menunjukkan bahwa kata *aflaha* berarti keberuntungan atau kebahagiaan yang bersifat ukhrawi. Q.S. Al-Mu`minûn/23: 1:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ^{١٣}

Sungguh, beruntunglah orang-orang mukmin.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, penggunaan bentuk kata kerja lampau (*fi'il mâdhin*) dalam konteks ayat ini dimaksudkan untuk menegaskan sesuatu yang pasti, nyata, dan benar-benar terjadi.¹⁴ Maksudnya, orang yang beriman pasti, benar-benar bahagia.

Selanjutnya, Ibn Abbas, sebagaimana dikutip oleh Al-Khazin dalam tafsirnya, menegaskan bahwa makna *aflaha* pada ayat pertama surah Al-Mu`minûn tersebut adalah kebahagiaan bagi orang-orang yang bertauhid dengan benar. Mereka kekal di dalam surga. Dengan demikian makna *al-falâh* adalah kekekalan dan keselamatan.¹⁵

3) *Yuflihu* sebagai Kebahagiaan Ukhrawi

Di dalam Al-Qur'an, lafaz *yuflihu* terdapat pada sembilan ayat dalam enam surah. Kesemua lafaz tersebut diawali dengan huruf *la nafy*, yang berfungsi menegasikan. Sehingga dengan demikian makna *lâ yuflihu* adalah "tidak bahagia". Berikut rincian ayat-ayat tersebut: Q.S. Al-An'am/6: 21 dan 135, Q.S. Yunus/10:

¹³ Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir)," dalam *Dhiya' Al-Afkâr*...hal. 192.

¹⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr: Aqidah, Syariah, Manhaj*..., Jilid 9, hal. 298.

¹⁵ Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir)," dalam *Dhiya' Al-Afkâr*...hal. 193.

17 dan 77, Q.S. Yusuf/12: 23, Q.S. Taha/20: 69, Q.S. Al-Mu'minun/23: 117, Q.S. Al-Qasas/28: 37 dan 82.

Term *yuflihu* sebagai kebahagiaan ukhrawi berdasarkan firman Allah Swt. dalam QS. Al-An'am/6: 21:

وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنِ افْتَرَىٰ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا أَوْ كَذَّبَ بِآيَاتِهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الظَّالِمُونَ ﴿١٦﴾

Siapakah yang lebih zalim daripada orang yang mengada-adakan suatu kebohongan terhadap Allah atau mendustakan ayat-ayatnya? Sesungguhnya orang-orang yang zalim itu tidak beruntung.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, perbuatan zalim akan membawa dampak kerugian. Mereka yang berbuat atas nama Allah secara sembarangan dan yang menolak agama tidak akan memperoleh keuntungan. Pada hari Kiamat, hari perhitungan dan pembalasan, mereka akan tergolong sebagai orang-orang yang zalim.¹⁶

4) *Yuflihûn* sebagai Kebahagiaan Duniawi-Ukhrawi

Lafaz *yuflihûn* terdapat dalam dua surah dan dua ayat. Kesemua lafaz tersebut diawali dengan huruf *lâ nâfy*, yang berfungsi menegasikan. Sehingga dengan demikian makna *lâ yuflihûn* adalah "(mereka) tidak bahagia". Berikut rincian ayat-ayat tersebut: Q.S. Yûnus/10: 69, Q.S. An-Nahl/16: 116.

قُلْ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ ﴿١٦١﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Sesungguhnya orang-orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tidak akan beruntung.

Wahbah az-Zuhaili menafsirkan ayat di atas bahwa sesungguhnya, orang-orang yang membuat kebohongan terhadap Allah dengan mengaitkan sekutu kepada-Nya atau mengklaim bahwa Allah memiliki anak, mereka tidak akan merasakan kebahagiaan atau kemenangan, baik di dunia maupun di akhirat. Di dunia ini, mereka mungkin masih dapat bersantai dan menikmati sedikit kenikmatan, namun di akhirat kelak, mereka

¹⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 6, hal. 161.

akan mengalami siksaan dan adzab yang sangat berat dan menyakitkan, seperti yang telah difirmankan oleh Allah Swt.¹⁷

5) *Tuflihû* sebagai Keberuntungan Duniawi-Ukhwawi

Lafaz *tuflihû* hanya terdapat pada satu surah dan satu ayat di dalam Al-Qur'an. Tepatnya pada Q.S. Al-Kahfi/18: 20. Kata *tuflihû* pada ayat tersebut didahului lafaz *lan*, yang berfungsi sebagai *nâfiy mustaqbal* (meniadakan peristiwa/pekerjaan yang akan datang), yang berarti tidak akan beruntung, maksudnya adalah tidak berbahagia dalam kehidupan dunia dan akhirat.

﴿إِنَّهُمْ إِنْ يَظْهَرُوا عَلَيْكُمْ يَرْجُمُوكُمْ أَوْ يُعِيدُوكُمْ فِي مِلَّتِهِمْ وَلَنْ تُفْلِحُوا إِذًا أَبَدًا﴾

Sesungguhnya jika mereka (mengetahui dan) menangkapmu, niscaya mereka akan melemparimu dengan batu atau memaksamu kembali kepada agama mereka. Jika demikian, niscaya kamu tidak akan beruntung selama-lamanya. (Q.S. Al-Kahfi/18: 20)

M. M. Quraish Shihab menafsirkan ayat ini dengan menjelaskan bahwa jika penduduk kota yang akan dikunjungi untuk membeli makanan mengetahui tempat dan keadaan kamu serta dapat menangkap atau menguasai kamu, niscaya mereka akan merajam kamu, yaitu melempar kamu dengan batu hingga mati jika kamu tetap mempertahankan akidah kamu. Atau mereka akan memaksa kamu untuk memeluk agama mereka yang mempersekutukan Allah. Dan jika kamu menyerah dan memeluk agama mereka, niscaya kamu tidak akan beruntung selama-lamanya, baik di dunia maupun di akhirat.¹⁸

6) *Tuflihûn* sebagai Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki

Di dalam Al-Qur'an, lafaz *tuflihûn* terdapat pada sebelas ayat dalam delapan surah. Kesemua lafaz *tuflihûn* tersebut didahului oleh lafaz "*la'allakum*" yang berarti (agar kalian). Sehingga jika dirangkaikan menjadi "*la'allakum tuflihûn*", (agar kalian berbahagia). Seperti terdapat pada Q.S. Al-Baqarah/2: 189, Q.S. Âli 'Imrân/3: 130 dan 200, Q.S. Al-Mâidah/5: 35, 90, dan 100, Q.S. Al-A'raf/7: 69, Q.S. Al-Anfâl/8: 45, Q.S. Al-Hajj/22: 77, Q.S. An-Nûr/24: 31, Q.S. Al-Jumu'ah/62: 10.¹⁹

¹⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 6, hal. 218.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 6, hal. 32.

¹⁹ Didi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan (Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir)," dalam *Dhiya' Al-Afkâr*...hal. 194.

Lafadz *tuflihûn* dimaknai sebagai proses menuju kebahagiaan hakiki berdasarkan firman Allah Swt., salah satunya pada Q.S. Al-Jumu'ah/62: 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾

Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.

Dalam *Tafsîr Al-Munîr*, dijelaskan bahwa makna (لَعَلَّكُمْ

تُفْلِحُونَ) adalah agar kalian beruntung, berhasil, dan sukses dalam meraih kebaikan di dunia dan akhirat. Di sini terkandung pengertian bahwa pekerjaan seorang Mukmin hendaknya senantiasa diiringi dan dibarengi dengan mengingat Allah Swt, berdzikir kepada-Nya, dan menanamkan kesadaran bahwa Allah Swt. selalu mengawasi (*murâqabah*). Dengan demikian, kecintaan kepada dunia tidak akan menguasai dirinya. Selain itu, senantiasa mengingat Allah Swt dan menanamkan *murâqabah* dapat mewujudkan keberuntungan, keselamatan, kesuksesan, dan keberhasilan di dunia dan akhirat.²⁰

7) *Muflihûn* sebagai Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi

Di dalam Al-Qur'an. Lafaz *muflihûn* terdapat pada sepuluh surah dan dua belas ayat. Adapun rincian ayat-ayat tersebut adalah: Q.S. Al-Baqarah/2: 5, Q.S. Âli 'Imrân/3: 104, Q.S. Al-A'raf/7: 8, dan 157, Q.S. At-Taubah/9: 88, Q.S. Al-Mu'minûn/23: 102, Q.S. An-Nûr/24: 51, Q.S. Ar-Rûm/30: 38, Q.S. Luqmân/31: 5, Q.S. Al-Mujâdalah/58: 22, Q.S. Al-Hasyr/59: 9, dan Q.S. At-Tagâbun/64: 22. Kesemua lafaz tersebut bermakna keberuntungan atau kebahagiaan yang bersifat ukhrawi. Sebagai salah satu contoh, yaitu firman Allah Swt. pada Q.S. Al-Mu'minûn/23: 102:

فَمَنْ ثَقَلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٢﴾

²⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 14, hal. 572.

Siapa yang berat timbangan (kebaikan)-nya, mereka itulah orang-orang beruntung.

Terkait ayat ini, Wahbah az-Zuhaili menafsirkan bahwa Allah Swt. memaparkan keadaan orang-orang yang bahagia dan beruntung serta orang-orang yang celaka dan sengsara. Maka, barangsiapa timbangan amal kebajikannya lebih unggul dan lebih berat dari amal buruknya, meskipun hanya terpaut satu amal baik, mereka itulah orang-orang yang beruntung. Mereka akan mendapatkan apa yang diinginkan dan dicari, selamat dari neraka, dan dimasukkan ke dalam surga.²¹

8) *Muflihîn* sebagai Kebahagiaan Ukhrawi

Lafaz *muflihîn* hanya terdapat pada satu ayat di dalam satu surah Al-Qur'an, yaitu pada Q.S. Al-Qasas/28: 67.

فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ ﴿٦٧﴾

Adapun orang yang bertobat, beriman, dan beramal saleh mudah-mudahan termasuk orang-orang yang beruntung.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, Allah berfirman bahwa orang-orang yang bertobat dari kemusyrikan, membenarkan Allah dan keesaan-Nya, memurnikan ibadah hanya untuk-Nya, mengimani Nabi-Nya Muhammad, dan mengerjakan amal saleh di dunia, seperti melaksanakan kewajiban-kewajiban dan lainnya, mereka akan selamat dan memperoleh kemenangan dengan ridha Allah serta nikmat-nikmat-Nya di surga pada hari Kiamat. Kata “عَسَىٰ” jika berasal dari Allah berarti kepastian. Ini terjadi karena anugerah dan nikmat Allah. Adapun jika dari hamba, berarti harapan agar beruntung dan menang untuk mendapatkan apa yang dia cari.²²

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, term *al-falâh* dengan berbagai derivasinya di dalam Al-Qur'an menunjukkan arti kebahagiaan yang hakiki, yaitu bahagia di dunia dan di akhirat. Meskipun dalam salah satu term, terdapat makna kebahagiaan duniawi saja seperti dalam QS. Thâha/20: 64, yaitu keberuntungan jika mengalahkan Musa as.

²¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 9, hal. 389.

²² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 10, hal. 416.

Tabel IV.2. Terminologi Term *Al-Falâh* dan Beragam Derivasinya

Term	Surah & Ayat	Makna	Penjelasan
<i>Aflaha</i>	QS. Thâha/20: 64	Kemenangan Duniawi	Kemeneangan mengahlakan musuh. Dalam konteks Fir'aun melawan Musa as.
	QS. Al-Mu`minûn/23: 1	Kebahagiaan Ukhrawi	Kebahagiaan bagi orang-orang mukmin yang bertauhid dengan benar, kekal di surga.
<i>Yuflihû</i>	QS. Al-An'am/6: 21, 135QS. Yunus/10: 17, 77	Kebahagiaan Ukhrawi	Orang zalim tidak beruntung di akhirat
	QS. Yusuf/12: 23, QS. Thâha/20: 69	Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang membuat kebohongan terhadap Allah tidak beruntung
	QS. Al-Mu'minun/23: 117, QS. Al-Qasas/28: 37	Kebahagiaan Ukhrawi	Orang zalim tidak beruntung
<i>Yuflihûn</i>	QS. Yûnus/10: 69, QS. An-Nahl/16: 116	Kebahagiaan Duniawi-Ukhrawi	Orang yang mengada-adakan kebohongan terhadap Allah tidak akan beruntung di dunia dan akhirat.
<i>Tuflihû</i>	QS. Al-Kahfi/18: 20	Keberuntungan Duniawi-Ukhrawi	Orang yang menyerah pada agama lain tidak beruntung di dunia dan akhirat.

<i>Tuflihûn</i>	QS. Al-Baqarah/2: 189, QS. Âli ‘Imrân/3: 130	Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki	Agar kalian berbahagia dengan mengingat Allah dan mencari karunia-Nya.
	QS. Al-Mâidah/5: 35, 90, 100	Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki	Mengingat Allah dan mencari karunia-Nya agar kalian beruntung.
	QS. Al-A’raf/7: 69, QS. Al-Anfâl/8: 45	Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki	Menyebarkan di bumi setelah salat Jumat untuk mencari karunia Allah.
	QS. Al-Hajj/22: 77, QS. An-Nûr/24: 31	Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki	Ingat Allah agar beruntung.
	QS. Al-Jumu’ah/62: 10	Proses Menuju Kebahagiaan Hakiki	Mengingat Allah setelah salat untuk keberuntungan dunia dan akhirat.
<i>Muflihûn</i>	QS. Al-Baqarah/2: 5, QS. Âli ‘Imrân/3: 104	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang berat timbangan amal baiknya beruntung di akhirat.
	QS. Al-A’raf/7: 8, 157	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang mengikuti petunjuk dan nabi akan beruntung.
	QS. At-Taubah/9: 88, QS. Al-Mu’minûn/23: 102	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang beriman dan berjihad akan beruntung.
	QS. An-Nûr/24: 51, QS. Ar-Rûm/30: 38	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang mengikuti hukum Allah akan beruntung.
	QS. Luqmân/31: 5, QS. Al-Mujâdalah/58: 22	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang mengikuti jalan lurus beruntung.
	QS. Al-Hasyr/59: 9, QS. At-Tagâbun/64: 22	Keberuntungan dan Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang beriman dan beramal saleh beruntung.

<i>Muflihîn</i>	QS. Al-Qashash/28: 67	Kebahagiaan Ukhrawi	Orang yang bertobat, beriman, dan beramal saleh beruntung di akhirat.
-----------------	-----------------------	---------------------	---

c. Term *Al-Fawz* dan Beragam Derivasinya

Secara bahasa kata *fawz* berasal dari kata فوزا - يفوز - فاز artinya adalah memperoleh kemenangan, kesuksesan, selamat, dan terhindar.²³ Term *al-fawz* adalah *masdar* (kata benda, *noun*) dari kata kerja lampau (*fi 'il madhi, past tense*) *Fâza*. Al-Raghib al-Asfahani menjelaskan bahwa makna *al-fawz* adalah “kemenangan dengan kebaikan disertai keselamatan/kesejahteraan” (*al-zhafar bi al-khair ma 'a hushul al-salâmah*).²⁴ Ibn Manzur memaknai kata *al-fawz* dengan “kesuksesan dan keberhasilan meraih cita-cita dan kebaikan”.²⁵ Di dalam Al-Qur'an, kata *Fâza* dengan beragam derivasinya disebutkan sebanyak 29 kali, dengan aneka makna yang melingkupi masing-masing kata tersebut.²⁶ Berikut rincian ayat-ayat yang didalamnya terdapat kata *Fâza* dan turunannya:

1) *Fâza* sebagai Kemenangan Hakiki (Menjadi Penghuni Surga)

Kata *Fâza* yang terdapat pada Q.S. Âli 'Imrân/3: 185 mengisyaratkan bahwa kemenangan yang dimaksudkan adalah kemenangan hakiki, yaitu menjadi penghuni surga.

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ
وَأَدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿١٨٥﴾

Setiap yang bernyawa akan merasakan mati. Hanya pada hari Kiamat sajalah diberikan dengan sempurna balasanmu. Siapa yang dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam surga, sungguh dia memperoleh kemenangan. Kehidupan dunia hanyalah kesenangan yang memperdaya.

²³ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir, Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997, Cet. 14, hal. 1077

²⁴ Al-Raghib al-Asfahani, *Al-Mufradât fi Gharîb al-Qur'ân*, Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.t., Juz I, hal. 387.

²⁵ Ibn Manzur, *Lisân al- 'Arâb...*Jilid V, hal. 3484

²⁶ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzd al-Qur'ân al-Karîm...*hal. 527.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna “فَقَدَّ فَازًا” adalah maka sungguh ia benar-benar beruntung, bahagia, selamat, dan benar-benar telah mendapatkan maksud yang diinginkan.” Artinya, ia benar-benar mendapatkan keberuntungan yang mutlak. Karena tidak ada keberuntungan yang lebih besar daripada selamat dari murka Allah Swt, selamat dari siksa abadi, mendapatkan ridha Allah Swt, dan nikmat yang abadi.²⁷

2) *Fâza* sebagai Kemenangan di Dunia dan Akhirat

Term *fâza* yang termaktub dalam Q.S. Al-Aḥzâb/33: 71, menunjukkan makna kemenangan di dunia dan akhirat.

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدَّ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾

Niscaya Dia (Allah) akan memperbaiki amal-amalmu dan mengampuni dosa-dosamu. Siapa yang menaati Allah dan Rasul-Nya, sungguh, dia menang dengan kemenangan yang besar.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna “فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا” adalah sungguh dia benar-benar berhasil menggapai tujuan yang diinginkan, yaitu hidup di dunia sebagai orang yang terpuji dan di akhirat sebagai orang yang bahagia.²⁸

3) *Afûzu* sebagai Kemenangan Mendapatkan Materi

Term *afûzu* hanya terdapat pada satu surah dan satu ayat di dalam Al-Qur’an. Tepatnya pada Q.S. An-Nisâ’/4: 73. Kata *afûzu* pada ayat tersebut bermakna kemenangan mendapatkan materi berupa harta rampasan perang (*ghanîmah*) yang melimpah.

وَلَيْنَ أَصَابِكُمْ فَضْلٌ مِّنَ اللَّهِ لِيَقُولَنَّ كَأَن لَّمْ تَكُنْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُ مَوَدَّةٌ لِّئَلْيَسَّيْنِي كُنْتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧٣﴾

Sungguh, jika kamu mendapat karunia (kemenangan) dari Allah, tentulah dia mengatakan seakan-akan belum pernah ada

²⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 2, hal. 528.

²⁸ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 11, hal. 438.

hubungan *kasih sayang antara kamu dengan dia*, “Aduhai, sekiranya aku dahulu bersama mereka, tentu aku akan memperoleh kemenangan yang agung (pula).

Menurut Qurasih Shihab, dalam Al-Qur’an, akar kata (فَوْزًا) ditemukan sebanyak 29 kali dalam berbagai bentuknya, tetapi hanya sekali dalam bentuk tunggal personal pertama, (أَفُوزَ) yang artinya aku beruntung, yakni hanya pada ayat ini. Kata ini, seperti terbaca, adalah rekaman dari ucapan orang-orang munafik yang menyesal karena tidak memperoleh harta rampasan perang akibat tidak ikut bersama kaum mukminin dalam peperangan. Mereka menilai perolehan harta rampasan sebagai فَوْزًا (keberuntungan) dan ingin menikmatinya sendiri, sebagaimana dikesankan oleh penggunaan bentuk tunggal itu.²⁹

4) Al-Fawz Sebagai Kemenangan Ukhrawi

Di dalam Al-Qur’an, term *al-fawz* disebut sebanyak 16 kali. kesemuanya memiliki makna kemenangan/kebahagiaan ukhrawi. Adapun rinciannya ayat-ayatnya, sebagai berikut: Q.S. An-Nisâ’/4: 13, Q.S. Al-Mâidah/5: 119, Q.S. At-Taubah/9: 72, Q.S. At-Taubah/9: 89, Q.S. At-Taubah/9: 100, Q.S. At-Taubah/9: 111, Q.S. Yûnus/10: 64, Q.S. Ash-Shaffât/37: 60, Q.S. Gâfir/40: 9, Q.S. Ad-Dukhân/44: 57, Q.S. Al-Hadid/57: 12, Q.S. Al-Shaff/61: 12, Q.S. At-Taghâbun/64: 9, Q.S. Al-An’âm/6: 16, Q.S. Al-Jathiyah/45: 30, Q.S. Al-Burûj/85: 11.

Sebagai contoh, dalam Q.S. An-Nisâ’/4: 13, *Al-Fawz* dimaknai sebagai kebahagiaan ukhrawi. Allah Swt. berfirman:

تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ
خَالِدِينَ فِيهَا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿١٣﴾

Itu adalah batas-batas (ketentuan) Allah. Siapa saja yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia akan memasukkannya ke dalam surga-surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. (Mereka) kekal di dalamnya. Itulah kemenangan yang sangat besar.

²⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh...*, Jilid 2, hal. 506.

Wahbah az-Zuhaili menafsirkan ayat ini dengan menyatakan bahwa barangsiapa yang taat kepada Allah Swt dan Rasul-Nya, maka Allah Swt akan memasukkannya ke dalam surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. Kami beriman dan yakin bahwa surga jauh lebih tinggi dibandingkan semua bentuk kenikmatan di dunia, serta sesungguhnya orang-orang yang taat akan masuk surga dan mereka kekal di dalamnya. Inilah keuntungan dan kemenangan yang agung yang tidak akan pernah bisa disamakan oleh segala bentuk keberuntungan dan kemenangan di dunia.³⁰

Selanjutnya, M. M. Quraish Shihab juga menafsirkan ayat ini dengan menyatakan bahwa barangsiapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya, dengan mengindahkan batas-batas dan ketentuan-Nya yang lain, niscaya Allah akan memasukkannya ke dalam surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, dan mereka kekal di dalamnya. Itulah keberuntungan yang besar, bukan keberuntungan semu atau sementara seperti yang diduga oleh sebagian orang ketika mampu memperoleh kemegahan duniawi.³¹

5) *Al-Fâizûn*

Al-Fâizûn sebagai Kemenangan Memperoleh Derajat yang Tinggi di sisi Allah. Seperti dalam Q.S. At-Taubah/9: 20:

الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَعْظَمُ دَرَجَةً
عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿٢٠﴾

Orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwa mereka lebih agung derajatnya di hadapan Allah. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.

Dalam ayat ini, Allah menjelaskan tingkat-tingkat keutamaan di antara orang-orang Mukmin. Dia berfirman, maksudnya adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya, yang hijrah dari Mekah ke Madinah, dan yang berjihad di jalan Allah dengan harta dan diri mereka demi mengagungkan kalimat Allah. Mereka adalah orang-orang yang derajatnya lebih agung dan lebih tinggi daripada orang-orang yang melakukan perbuatan lain seperti memberi minum jamaah haji dan

³⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 2, hal. 627

³¹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh...*, Jilid 2, hal. 368.

memakmurkan masjid. Orang-orang Mukmin yang hijrah dan berjihad itulah orang-orang yang menang karena anugerah, kemuliaan, dan pahala dari Allah. Kemenangan ini adalah Allah memberikan kabar gembira kepada mereka dalam kitab suci-Nya yang diturunkan kepada Rasul-Nya dengan rahmat yang luas, keridhaan yang sempurna, serta surga untuk mereka yang di dalamnya terdapat kenikmatan yang abadi. Mereka kekal dalam kenikmatan ini selama dikehendaki oleh Allah Swt, dan Allah memiliki pahala yang besar karena keimanan dan amal saleh, hijrah, serta jihad di jalan Allah demi keridhaan-Nya.³²

6) *Al-Fâizûn*

Al-Fâizûn sebagai kebahagiaan, keselamatan di akhirat, dan menjadi penghuni surga. Seperti pada Q.S. Al-Mu'minûn/23: 111, Q.S. An-Nûr/24: 52, Q.S. Al-Hasyr/59: 20.

إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ الْفَائِزُونَ ﴿١١١﴾

Sesungguhnya pada hari ini Aku memberi balasan kepada mereka karena kesabaran mereka. Sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang menang.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna “الْفَائِزُونَ” diartikan sebagai orang-orang yang beruntung, berhasil, dan sukses mendapatkan apa yang mereka cari dan inginkan. Adapun penafsiran ayat ini, az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah Swt. menginformasikan ganjaran yang Dia berikan kepada para hamba-Nya yang saleh. Sesungguhnya, Allah akan membalas mereka pada hari Kiamat karena kesabaran dan ketabahan mereka dalam menghadapi berbagai gangguan dengan keberuntungan, nikmat, dan kesenangan yang abadi dalam surga, serta selamat dari neraka.³³

7) *Mafâz* dan *Mafâzah*

Term *mafâz* dimaknai sebagai tempat yang penuh dengan anugerah bagi orang-orang yang bahagia. Kata *mafâz* disebut sekali dalam Al-Qur'an, yaitu pada Q.S. An-Nabâ'/78: 31:

³² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 5, hal. 415.

³³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 9, hal. 391.

إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا^{٣٤}

Sesungguhnya bagi orang-orang yang bertakwa (ada) kemenangan (surga).

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna (مَفَازًا) yaitu keberhasilan, atau tempat keberhasilan di dalam surga. Maksudnya, sesungguhnya orang-orang yang bertakwa kepada Tuhan mereka dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya akan mendapatkan kemenangan dan kebahagiaan yang mereka harapkan.³⁴

Sedangkan, kata *mafâzah* disebut dalam Al-Qur'an sebanyak dua kali yaitu pada Q.S. Âli 'Imrân/3: 188 dan Q.S. az-Zumar/39: 61, yang artinya juga hampir mirip dengan arti-arti sebelumnya, yaitu selamat dari neraka dan masuk kedalam surga. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S. Âli 'Imrân/3: 188:

لَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتَوْا وَيُحِبُّونَ أَنْ يُحْمَدُوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلَا تَحْسَبَنَّهُمْ
بِمَفَازَةٍ مِنَ الْعَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

Jangan sekali-kali kamu mengira bahwa orang yang gembira dengan apa (perbuatan buruk) yang telah mereka kerjakan dan suka dipuji atas perbuatan (yang mereka anggap baik) yang tidak mereka lakukan, kamu jangan sekali-kali mengira bahwa mereka akan lolos dari azab. Mereka akan mendapat azab yang sangat pedih.

Ayat ini menegaskan bahwa orang-orang kafir yang bergembira dengan perilaku dan ucapan dosa yang mereka lakukan, dan suka dipuji dengan apa yang mereka tidak lakukan mereka tidak akan berada di tempat yang selamat (*mafâzah*) dari azab neraka dan siksa Allah.

Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa jangan sekali-kali kamu mengira bahwa mereka itu akan selamat dari adzab. Sebaliknya, bagi mereka ada adzab yang sangat pedih di dunia berupa kehinaan, dibenamkan ke dalam bumi, gempa, angin yang

³⁴ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 15, hal. 343.

sangat kencang, dan berbagai bentuk bencana dahsyat lainnya yang merata dan membinasakan. Di akhirat kelak, mereka akan digiring ke dalam neraka Jahannam sebagai balasan atas kebohongan, distorsi, dan pengubahan yang mereka lakukan terhadap kitab Allah Swt.³⁵

Tabel IV.III Terminologi *Al-Fawz* dan Beragam Derivasinya

Term	Surah & Ayat	Makna	Penjelasan
<i>Fâza</i>	Q.S. Âli ‘Imrân/3: 185	Kemenangan Hakiki (Menjadi Penghuni Surga)	Menunjukkan kemenangan sejati yaitu selamat dari neraka dan masuk ke dalam surga.
	Q.S. Al-Ahzâb/33: 71	Kemenangan di Dunia dan Akhirat	Menunjukkan kemenangan besar berupa perbaikan amal, pengampunan dosa, hidup terpuji di dunia dan bahagia di akhirat.
<i>Afûzu</i>	Q.S. An-Nisâ’/4: 13, Q.S. Al-Mâidah/5: 119, Q.S. At-Taubah/9: 72.	Kemenangan/ Kebahagiaan Ukhrawi	Menunjukkan kemenangan berupa kebahagiaan abadi di surga bagi orang-orang yang taat kepada Allah dan Rasul-Nya.
<i>Al-Fâizûn</i>	Q.S. At-Taubah/9: 20	Kemenangan Memperoleh Derajat Tinggi di Sisi Allah	Menunjukkan derajat yang tinggi bagi orang-orang yang beriman, berhijrah, dan berjihad di jalan Allah.
	Q.S. Al-Mu’minûn/	Kebahagiaan, Keselamatan	Menunjukkan keberuntungan,

³⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 2, hal. 539.

	23: 111, Q.S. An-Nûr/24: 52, Q.S. Al-Hasyr/59: 20	di Akhirat, dan Menjadi Penghuni Surga	kesuksesan, dan kebahagiaan di akhirat bagi orang-orang yang sabar dan taat.
<i>Mafâz</i>	Q.S. An-Nabâ'/78: 31	Tempat Penuh Anugerah bagi Orang yang Bahagia	Menunjukkan tempat kemenangan (surga) bagi orang-orang yang bertakwa.
<i>Mafâzah</i>	Q.S. Âli 'Imrân/3: 188, Q.S. az-Zumar/39: 61	Tempat Selamat dari azab	Menunjukkan tempat selamat dari azab (surga) bagi orang-orang yang tidak gembira dengan perbuatan buruk dan suka dipuji atas perbuatan yang tidak mereka lakukan.

B. Prinsip-prinsip Kebahagiaan Menurut Ajaran Al-Qur'an

Kebahagiaan merupakan tujuan yang diinginkan oleh setiap manusia. Dalam konteks Islam, kebahagiaan bukan hanya sekadar kenikmatan duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan di akhirat. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memberikan panduan yang komprehensif tentang bagaimana mencapai kebahagiaan sejati. Berikut ini akan dipaparkan terkait prinsip-prinsip kebahagiaan menurut ajaran Al-Qur'an.

1. Keimanan dan Ketakwaan

Keimanan dan ketakwaan merupakan dua prinsip utama yang ditekankan dalam Al-Qur'an sebagai kunci untuk mencapai kebahagiaan. Keimanan atau iman dalam Islam mencakup keyakinan kepada Allah, malaikat, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari kiamat, dan *qadha`* dan *qadar*. Hal ini berdasarkan hadis Nabi yang diriwayatkan oleh Sayyidina Umar bin Khatthab, ketika Jibril datang dalam wujud seorang laki-laki dan bertanya kepada Nabi saw.:

يَا مُحَمَّدُ، أَخْبِرْنِي عَنِ الْإِسْلَامِ. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْإِسْلَامُ أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ، وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ، وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ، وَتَصُومَ رَمَضَانَ، وَتَحُجَّ الْبَيْتَ إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا. قَالَ: صَدَقْتَ. فَعَجِبْنَا لَهُ يَسْأَلُهُ وَيُصَدِّقُهُ. قَالَ: فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِيمَانِ. قَالَ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، وَتُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ. قَالَ: صَدَقْتَ. قَالَ: فَأَخْبِرْنِي عَنِ الْإِحْسَانِ. قَالَ: أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ³⁶

“Ya Muhammad, kabarkan padaku tentang Islam.” Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab: “Islam adalah engkau bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah dan Muhammad adalah Rasul Allah, menegakkan shalat, menunaikan zakat, berpuasa di bulan Ramadhan, dan berhaji jika mampu.” Orang itu berkata: “Benar.” Umar berkata: “Kami heran, dia bertanya lalu membenarkannya.” Lalu orang itu bertanya lagi: “Kabarkan padaku tentang iman.” Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab: “Iman adalah engkau beriman kepada Allah, malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, rasul-rasul-Nya, hari kiamat, dan qadar baik dan buruknya.” Orang itu berkata: “Benar.” Lalu bertanya lagi: “Kabarkan padaku tentang ihsan.” Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam menjawab: “Ihsan adalah engkau beribadah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, jika engkau tidak bisa melihat-Nya, maka sesungguhnya Dia melihatmu.” (HR. Muslim)

Hadis tersebut menunjukkan bahwa arti iman dan Islam berbeda. Islam adalah hasil dari keimanan, sebagaimana dalam Al-Qur'an sering disebutkan orang yang beriman dan beramal saleh. Amal saleh tersebut adalah Islam. Iman dikatakan sah jika diikuti dengan amal perbuatan, dan amal perbuatan itu adalah Islam. Islam berarti menurut, menyerah, dan bukti penyerahan itu adalah amal perbuatan. Dari hadis tersebut jelas terlihat bahwa iman adalah akarnya, Islam adalah batangnya, dan disiram terus agar tetap subur dengan ihsan. Iman disebut sebagai akarnya karena seseorang tidak akan suka mengerjakan amal, yaitu Islam, jika hatinya belum percaya. Oleh karena itu, iman bisa subur di

³⁶ Muslim bin al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992, Juz 1, Halaman 37, Hadits No. 8, Kitab al-Iman.

dalam hati jika hati telah bersih dari sifat-sifat takabur, hasad, dan mencari kemegahan.³⁷

Secara etimologis, iman berarti percaya, termasuk ke dalamnya segala amal perbuatan yang lahir dan batin. Dalam Al-Qur'an, iman merupakan kunci pertama dalam meraih kebahagiaan, sebagaimana dinyatakan dalam surah At-Tin/95: 6:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ﴿٦﴾

kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan. Maka, mereka akan mendapat pahala yang tidak putus-putusnya.

Menurut M. M. Quraish Shihab, pada ayat sebelumnya, dijelaskan bahwa manusia diciptakan sebagai makhluk paling sempurna diantara makhluk-makhluk lainnya. Kemudian Allah mengembalikannya ke tingkat yang terendah. Pada ayat ini, menjelaskan pengecualian sekelompok dari mereka. Allah berfirman: kecuali orang-orang yang beriman dengan keimanan yang benar dan membuktikan kebenaran imannya dengan mengerjakan amal-amal sholeh, maka bagi mereka secara khusus pahala yang besar dan tidak ada putus-putusnya.³⁸

Selanjutnya, iman yang kuat memberikan ketenangan batin dan stabilitas emosional. Dalam Q.S. Ar-Ra'd/13: 28, Allah Swt. berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dalam *Tafsîr as-Sa'di*, Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di mengatakan bahwa dalam ayat ini, Allah Swt. kemudian menjelaskan ciri-ciri orang beriman: “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tentram dengan mengingat Allah,” yang berarti kecemasan dan kekhawatiran mereka hilang dan digantikan dengan kegembiraan dan kesenangan. “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram,*” yang menunjukkan bahwa mereka tidak akan menemukan ketenangan kecuali dengan mengingat Allah. Tidak

³⁷ Arrasyid, “Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka,” dalam *Refleksi*, Vol. 19, No.2 Tahun 2019, hal. 214-215.

³⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh...*, Jilid 15, hal. 382.

ada yang lebih memberikan kesenangan pada hati, lebih diinginkan, atau lebih manis daripada mencintai Sang Pencipta, merasa dekat dengan-Nya, dan mengenal-Nya. Seberapa besar hati mengenal dan mencintai Allah, sebesar itulah mereka akan mengingat-Nya. Ini berdasarkan pemahaman bahwa mengingat Allah berarti mengingat Tuhan mereka (dzikir) dengan memuliakan, menyatakan keesaan, dan membesarkan-Nya, dan lain-lain. Dikatakan pula bahwa mengingat Allah merujuk pada Kitab-Nya yang diturunkan sebagai pengingat bagi orang-orang beriman. Dengan demikian, hati yang merasa tenang dengan mengingat Allah berarti ketika hati memahami makna dan hukum-hukum Al-Qur'an, hati tersebut merasa tenang karena Al-Qur'an menunjukkan kebenaran yang jelas didukung oleh bukti dan dalil. Hati merasa tenang karena tidak dapat menemukan ketenangan kecuali dengan keyakinan dan pengetahuan yang terkandung dalam Kitab Allah yang sempurna. Sebaliknya, buku-buku lain yang tidak didasarkan pada Al-Qur'an tidak memberikan ketenangan pada hati; sebaliknya, hati tetap gelisah karena sifat kontradiktif dari bukti dan hukum-hukum mereka. *"Tidakkah mereka menadaburi Al-Qur'an? Seandainya (Al-Qur'an) itu tidak datang dari sisi Allah, tentulah mereka menemukan banyak pertentangan di dalamnya."* (An-Nisa'/4: 82).³⁹

Beriman kepada Allah dan Rasul-Nya merupakan karakteristik fundamental bagi individu yang mencapai kebahagiaan. Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Al-A'raf/7: 157 dan surah An-Nûr/24:51.

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ
يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ
وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَاَلَّذِينَ أَمْنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا
النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٥٧﴾

(Yaitu,) orang-orang yang mengikuti Rasul (Muhammad), Nabi yang ummi (tidak pandai baca tulis) yang (namanya) mereka temukan tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada pada mereka. Dia menyuruh mereka pada yang makruf, mencegah dari yang mungkar, menghalalkan segala yang baik bagi mereka, mengharamkan segala yang buruk bagi mereka, dan membebaskan beban-beban serta belenggu-belenggu yang ada

³⁹ Abdurrahman-Nasir as-Sa'di, *Tafsîr as-Sa'di*, penerjemah: Nasiruddin al-Khattab, Beirut: Samo Press Group, 2018, Vol. 5, hal. 96.

pada mereka. Adapun orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya, dan mengikuti cahaya terang yang diturunkan bersamanya (Al-Qur'an), mereka itulah orang-orang beruntung.

Dalam ayat di atas, disebutkan bahwa orang-orang yang beruntung adalah mereka yang beriman kepada Nabi Muhammad, memuliakannya, mendukung penyebaran ajaran Islam, dan mengikuti cahaya terang, yaitu Al-Qur'an yang diwahyukan kepadanya. Keimanan kepada Rasulullah dijelaskan oleh Ibnu Taimiyah sebagai keyakinan akan kebenarannya, ketaatan kepadanya, serta mengikuti syariatnya. Keimanan kepada Rasulullah memiliki dua rukun utama. *Pertama, tashdîq* (membenarkan Nabi), yaitu mengakui kenabiannya dan kebenaran semua yang disampaikan dari Allah, termasuk mengimani keumuman risalah Nabi, bahwa Nabi Muhammad adalah penutup para nabi dan risalahnya adalah penutup seluruh risalah Ilahi, menyempurnakan syariat-syariat sebelumnya, dan bahwa Nabi telah menyampaikan serta menyempurnakan risalah kerasulannya, menunaikan amanat yang diembannya, menasihati umat hingga meninggalkan mereka dalam keadaan terang benderang, mengimani kemaksumannya, dan hak-hak Nabi lainnya seperti kecintaan dan pengagungan. Membenarkan semua ajaran Nabi Muhammad adalah kebenaran dari Allah yang wajib diikuti. *Kedua, mentaatinya* dan mengikuti syariatnya. Oleh karena itu, mereka yang beriman kepada Rasulullah harus bertekad mengamalkan semua ajarannya, yang berarti tunduk (*inqiyadh*) dengan melaksanakan seluruh perintah dan menjauhi seluruh larangannya.⁴⁰

M. M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menguraikan bahwa setelah memberikan tuntunan secara umum, ayat ini melanjutkan pembahasannya mengenai salah satu tujuan kedatangan Nabi Muhammad saw., yaitu sebagai anugerah bagi Bani Israil. Dalam syariat mereka, terdapat banyak aturan yang sangat memberatkan. Nabi Muhammad saw. hadir untuk, atas perintah Allah, menghalalkan segala yang baik yang sebelumnya diharamkan sebagai hukuman bagi mereka, seperti lemak⁴¹, dan mengharamkan segala yang buruk menurut persepsi

⁴⁰ Anisatul Fikriyah Aprilianti, "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an," dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, Vol. 7, No. 2 Tahun 2020, hal. 90-91.

⁴¹ "Atas orang-orang Yahudi Kami mengharamkan semua (hewan) yang berkuku. Kami mengharamkan pula atas mereka lemak sapi dan domba, kecuali yang melekat di punggungnya, yang ada dalam isi perutnya, atau yang bercampur dengan tulang. Demikianlah Kami menghukum mereka karena kedurhakaannya. Sesungguhnya Kami Maha Benar Yang dimaksud hewan berkuku di sini adalah hewan yang jari-jarinya tidak saling

manusia normal, serta hal-hal yang mendatangkan keburukan seperti minuman keras, suap, dan perjudian. Nabi Muhammad saw. juga bertujuan untuk mengangkat beban dan belenggu yang ada pada mereka. Syariat yang diajarkan oleh Nabi Muhammad saw. sangat meringankan beban manusia sehingga dalam keadaan darurat atau kebutuhan mendesak, sesuatu yang haram dapat menjadi halal. Maka, orang-orang yang beriman kepadanya, yang mengakui kenabiannya, membelanya dari ancaman, mendukungnya dalam menyebarkan ajaran Islam, dan mengikuti cahaya terang, yaitu tuntunan Al-Qur'an yang diturunkan kepadanya, mereka itulah orang-orang yang beruntung, yakni yang mencapai kebahagiaan sempurna dan mendapatkan segala yang mereka dambakan.⁴²

Selanjutnya, dalam surah An-Nûr/24: 51 dijelaskan bahwa tidak hanya keimanan yang dituntut, tetapi juga sikap tunduk mutlak terhadap segala hukum Allah dan Rasul-Nya, yang berarti mengikuti apa yang telah ditetapkan oleh Allah dan Rasul-Nya dalam segala hal sebagai refleksi dari kepercayaan mutlak terhadap hakikat bahwa hukum Allah dan Rasulullah adalah kebenaran yang mutlak. Dua sikap ini bersumber pada penyerahan mutlak kepada Allah.⁴³ Allah Swt. berfirman:

إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥١﴾

Sesungguhnya yang merupakan ucapan orang-orang mukmin, apabila mereka diajak kepada Allah dan Rasul-Nya agar ia memutuskan (perkara) di antara mereka,) hanyalah, “Kami mendengar dan kami taat.” Mereka itulah orang-orang beruntung. (QS. An-Nûr/24: 51)

Menurut As-Sa'di, ungkapan “*sesungguhnya jawaban orang-orang Mukmin*” yang sesungguhnya membuktikan iman mereka melalui tindakan mereka ketika mereka dipanggil “*kepada Allah dan Rasul-Nya agar Rasul mengadili di antara mereka,*” baik sesuai dengan keinginan mereka atau tidak, adalah ucapan “*kami mendengar, dan kami patuh.*” Artinya, mereka mendengarkan hukum Allah dan Rasul-Nya, menanggapi panggilan kepada-Nya, dan menaati dengan ketaatan penuh

terpisah, seperti unta, itik, dan angsa. Sebagian mufasir mengartikannya dengan hewan yang berkuku tunggal, seperti kuda dan keledai.” QS. Al-An'âm/6: 146.

⁴² M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 5, hal. 269.

⁴³ Anisatul Fikriyah Aprilianti, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an,” dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*..., hal. 91.

tanpa keberatan. “Dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.” Allah melingkupi mereka dengan kemuliaan, karena hakikat kebahagiaan adalah mendapatkan apa yang diinginkan dan terhindar dari hal-hal yang tidak disukai. Hanya orang yang berhukum dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya yang akan meraih kebahagiaan sejati.⁴⁴

Keimanan kepada Allah dan Rasul-Nya lebih meningkat dengan sikap sungguh-sungguh membela agama Allah, sebagaimana disebutkan dalam surah Al-Mujâdilah/58: 22:

لَا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ يُوَادُّونَ مَنْ حَادَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَوْ كَانُوا آبَاءَهُمْ
 أَوْ أَبْنَاءَهُمْ أَوْ إِخْوَانَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْ أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ
 مِنَّا وَيَدْخُلُهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ
 أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٢٢﴾

Engkau (Nabi Muhammad) tidak akan mendapatkan suatu kaum yang beriman kepada Allah dan hari Akhir saling berkasih sayang dengan orang yang menentang Allah dan Rasul-Nya sekalipun mereka itu bapaknya, anaknya, saudaranya, atau kerabatnya. Mereka itulah orang-orang yang telah Allah tetapkan keimanan di dalam hatinya dan menguatkan mereka dengan pertolongan dari-Nya. Dia akan memasukkan mereka ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai. Mereka kekal di dalamnya. Allah rida kepada mereka dan mereka pun rida kepada-Nya. Merekalah golongan Allah. Ingatlah, sesungguhnya golongan Allah itulah orang-orang yang beruntung.

Pada ayat di atas, dijelaskan bahwa orang yang beriman kepada Allah akan teguh membela agama Allah terhadap siapa pun yang menentangnya, bahkan jika yang menentang adalah keluarga terdekat. Ini menunjukkan bahwa orang beriman harus bersikap objektif dan memiliki pendirian yang kuat dalam membela agama Allah.⁴⁵

Menurut M. M. Quraish Shihab, ayat ini menggambarkan secara menyeluruh sifat-sifat yang harus dimiliki oleh orang mukmin yang tunduk dan patuh kepada Allah. Kepatuhan mereka menarik rahmat Allah dan menyebabkan keinginan mereka terpenuhi.⁴⁶

⁴⁴ Abdurrahman-Nasir as-Sa'di, *Tafsîr as-Sa'di*..., Vol. 6, hal. 428.

⁴⁵ Anisatul Fikriyah Aprilianti, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur’an,” dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*..., hal. 91.

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 14, hal. 98.

Setelah sikap beriman, karakteristik berikutnya dari individu yang meraih kebahagiaan adalah sikap bertakwa. Dalam surah Al-Baqarah/2: 5, Allah berfirman:

أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

Mereka yang mendapat petunjuk dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang beruntung.

Dalam ayat ini, bahwa orang-orang yang bertakwa adalah mereka yang beriman pada yang ghaib, menegakkan shalat, menunaikan zakat, beriman kepada Al-Qur'an dan kitab-kitab sebelumnya, serta yakin akan adanya kehidupan akhirat mereka termasuk golongan yang mendapat kebahagiaan.

Menurut M. M. Quraish Shihab, ayat 3 hingga ayat 5 menggambarkan sifat-sifat orang yang bertakwa. Pertama adalah percaya kepada yang gaib yang puncaknya adalah beriman kepada Allah Swt. Mereka juga melaksanakan shalat secara konsisten dan sempurna, sesuai rukun dan syaratnya, serta dengan khushyuk kepada Allah. Selain itu, mereka menafkahkan sebagian rezeki yang dianugerahkan kepada mereka, baik berupa harta maupun yang lainnya, baik yang bersifat wajib maupun sunnah. Selanjutnya, mereka beriman kepada apa yang diturunkan kepada Nabi Muhammad, yaitu al-Qur'an, dengan membenarkan semua kandungannya dan meyakini bahwa yang menurunkannya adalah Allah Swt. Mereka juga percaya kepada wahyu-wahyu Ilahi yang telah diturunkan sebelumnya, dan yang diwahyukan kepada para nabi dan rasul, serta mereka yakin akan kehidupan akhirat. Mereka itulah yang sifat-sifatnya seperti disebutkan di atas, berada di atas petunjuk dari Tuhan Pemelihara dan Pembimbing mereka, dan mereka itulah orang-orang yang benar-benar beruntung.⁴⁷

Selanjutnya, dalam surah Al-Taghâbun/64: 16, dijelaskan bahwa perintah takwa kepada Allah harus dilaksanakan sesuai dengan kemampuan individu, artinya Allah tidak membebankan perintah ini di luar batas kemampuan hamba-Nya.

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَطِيعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْتَقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ
فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٦﴾

⁴⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 1, hal. 91.

Bertakwalah kamu kepada Allah sekuat kemampuanmu! Dengarkanlah, taatlah, dan infakkanlah harta yang baik untuk dirimu! Siapa yang dijaga dirinya dari kekikiran, mereka itulah orang-orang yang beruntung.

M. M. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kalimat perintah *ittaqullâh* berarti perintah untuk menghindarkan diri dari siksa Allah, baik di dunia maupun di akhirat. Beberapa ulama berpendapat bahwa takwa adalah menjauhkan diri dari kemurkaan, azab, teguran, dan ancaman Allah Swt. dengan melaksanakan segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, serta menghindari hal-hal yang dapat mengarah pada larangan-larangan Allah Swt.⁴⁸

Takwa adalah wasiat Allah kepada umat terdahulu dan umat Nabi Muhammad saw., seperti yang tercantum dalam surah An-Nisa’/4: 131.

وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَلَقَدْ وَّصَّيْنَا الَّذِيْنَ اُوْتُوْا الْكِتٰبَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَاِيَّاكُمْ اَنْ
 اتَّقُوْا اللّٰهَ ۗ وَاِنْ تَكْفُرُوْا فَاِنَّ لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَكَانَ اللّٰهُ غَنِيًّا حَمِيْدًا ﴿١٣١﴾

Hanya milik Allah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Sungguh, Kami telah mewasiatkan kepada orang-orang yang diberi kitab suci sebelum kamu dan (juga) kepadamu (umat Islam) agar bertakwa kepada Allah. Akan tetapi, jika kamu kufur, maka sesungguhnya hanya milik Allah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.

Ayat ini merupakan wasiat agung yang mencakup perintah dan larangan, penerapan syari’at dan hukum, serta balasan pahala bagi yang menegakkannya dan ancaman siksa bagi yang menyia-nyiakannya. Ketakwaan kepada Allah dituntut dalam setiap kondisi, baik ketika sendirian maupun di tengah keramaian. Takwa juga merupakan perintah Nabi saw., seperti yang disampaikan dalam hadits riwayat Tirmidhi dari Abi Umamah ra. Rasulullah saw. bersabda, “*Bertakwalah kalian kepada Allah Tuhan kalian, shalatlah lima waktu, puasalah pada bulan Ramadhan, tunaikanlah zakat mal, dan taatlah kepada pemimpin, niscaya kalian akan masuk surga Tuhan kalian*” (HR. al-Tirmidhi). Takwa juga merupakan sebab terbesar untuk masuk surga. Abu Hurairah

⁴⁸ Anisatul Fikriyah Aprilianti, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi an Al-Qur’an,” dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora...*, hal. 91-92.

ra. berkata bahwa Rasulullah saw. ditanya tentang penyebab yang paling banyak memasukkan orang ke dalam surga, beliau menjawab, “*Bertakwa kepada Allah dan akhlak yang baik.*” Ketika ditanya tentang sesuatu yang paling banyak menjerumuskan orang ke dalam neraka, beliau menjawab, “*mulut dan kemaluan.*” Para ulama membagi tingkatan ketakwaan menjadi beberapa tingkatan. Al-Allamah Abu Su’ud membaginya menjadi tiga tingkatan: takwa dari kekufuran, takwa dari perbuatan dosa, dan takwa dari hal-hal kecil yang memalingkan dari Allah Swt. Al-Fakihani juga membagi takwa menjadi tiga: takwa dari syirik, takwa dari bid’ah, dan takwa dari perbuatan maksiat. Para ulama lainnya juga membagi takwa ke dalam beberapa tingkatan yang pada intinya menunjukkan bahwa takwa itu memiliki berbagai derajat.⁴⁹

Ketakwaan adalah sikap hati-hati dan ketaatan kepada Allah, serta menjauhi segala larangan-Nya. Orang yang bertakwa selalu berusaha untuk menjalani hidup sesuai dengan perintah Allah dan menjauhi perbuatan dosa. Al-Qur’an dalam Q.S. At-Thalaq/65: 2-3.

﴿٥﴾ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴿٦﴾ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ... ﴿٧﴾

...Siapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan membukakan jalan keluar baginya. dan menganugerahkan kepadanya rezeki dari arah yang tidak dia duga...

Ayat ini menegaskan bahwa ketakwaan membawa keberkahan dan kemudahan dalam hidup, yang merupakan komponen penting dari kebahagiaan.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, barangsiapa yang bertakwa kepada Allah Swt dengan melaksanakan perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya, serta mematuhi batasan-batasan yang telah ditetapkan-Nya bagi hamba-hamba-Nya, maka Allah Swt akan memberikan jalan keluar dari permasalahan yang dihadapinya dan memberinya rezeki dari arah yang tidak pernah terpikirkan sebelumnya, tidak pernah diprediksi, dan tidak pernah disangka-sangka. Ini menunjukkan bahwa takwa adalah jalan keselamatan dari berbagai kesulitan, situasi kritis, kesempitan, kesusahan, dan kesedihan, baik di dunia maupun di akhirat, serta pada saat kematian. Ketakwaan juga menjadi penyebab datangnya rezeki yang baik, halal, dan luas yang tidak terduga dan tidak terprediksi.⁵⁰

⁴⁹ Anisatul Fikriyah Aprilianti, “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi an Al-Qur’an,” dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*..., hal. 93.

⁵⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 14, hal. 645.

Iman dan takwa merupakan indikator utama dalam meraih kebahagiaan, karena keduanya mampu mengarahkan manusia untuk berorientasi pada kebahagiaan yang sejati. Penghambaan sepenuhnya kepada Allah Swt. melalui pelaksanaan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya adalah langkah menuju kebahagiaan sejati. al-Ghazali menyatakan bahwa puncak kebahagiaan adalah *Ma'rifatullah* yang dicapai melalui iman dan takwa.⁵¹ Hal ini tercermin dalam firman Allah Swt. pada surah al-Baqarah/2: 103:

﴿۱۰۳﴾ وَلَوْ أَنَّهُمْ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَمَثُوبَةٌ مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ خَيْرٌ لَّو كَانُوا يَعْلَمُونَ

Seandainya mereka benar-benar beriman dan bertakwa, pahala dari Allah pasti lebih baik, seandainya mereka mengetahui(-nya).

Menurut Hasby Ash-Ashiddieqy, konteks dalam ayat-ayat ini, Allah menguraikan alasan-alasan munculnya penolakan dan permusuhan dari bangsa Yahudi terhadap Nabi Muhammad saw. Penolakan ini terjadi karena sekelompok Yahudi menyingkirkan Taurat ketika Nabi Muhammad saw. datang dengan Al-Qur'an yang isinya membenarkan apa yang tercantum dalam kitab mereka, yaitu Taurat. Seandainya mereka beriman dengan sungguh-sungguh terhadap Kitab Taurat, yang di dalamnya terdapat informasi tentang kedatangan Nabi Muhammad serta perintah untuk mengikuti dan berbakti kepada Allah dengan menjalankan perintah-perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, tentu pahala besar yang mereka nantikan sebagai balasan atas amal saleh mereka akan lebih baik daripada manfaat dan kemaslahatan duniawi yang mereka harapkan. Jika mereka tahu bahwa pahala dari Allah itu lebih baik, dan hasil dari amalan mereka akan segera terlihat, tentu mereka akan beriman kepada Nabi Muhammad dan menaati dakwahnya. Mereka akan menjadi orang-orang yang memperoleh kemenangan dan kebahagiaan. Namun, mereka selalu berprasangka buruk dan berpegang pada taklid buta. Oleh karena itulah mereka menentang Kitab Taurat dan mengejar hawa nafsu, sehingga menjadi orang yang sesat.⁵²

Hemat penulis, kebahagiaan dalam ajaran Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari keimanan dan ketakwaan. Keimanan memberikan ketenangan batin dan stabilitas emosional, sementara ketakwaan

⁵¹ Taufik Rahman, et al., "Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur'an dan Filsafat Stoikisme," dala *Jurnal Riset Agama*, Vol. 2, No. 3 Tahun 2022, hal. 813.

⁵² Teungku Muhammad Hasby ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majîd An-Nûr...*, Jilid 5, hal. 173.

membawa keberkahan dan kemudahan dalam hidup. Al-Qur'an dengan jelas menekankan bahwa orang-orang yang beriman dan bertakwa akan diberi kebahagiaan berupa kehidupan yang baik, solusi dalam setiap masalah, dan dilapangkan dari segi materi serta pahala yang berlipat-lipat ganda. Oleh karena itu, memahami dan menerapkan prinsip-prinsip keimanan dan ketakwaan adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati menurut ajaran Al-Qur'an.

2. Kebajikan dan Amal Saleh

Dalam KBBI, “kebajikan” diartikan sebagai sesuatu yang mendatangkan kebaikan (keselamatan, keberuntungan, dan sebagainya).⁵³ Sedangkan kata “kebaikan” berasal dari istilah “baik,” yang memiliki arti elok, patut, teratur (apik, rapi, tidak bercela, dan sebagainya), mujur, beruntung (terkait nasib), menguntungkan (terkait kedudukan dan sebagainya), berguna, manjur (terkait obat dan sebagainya), tidak jahat (terkait kelakuan, budi pekerti, keturunan, dan sebagainya), jujur, sembuh, pulih (terkait luka, barang yang rusak, dan sebagainya), selamat, dan tidak kurang suatu apa pun. Kebaikan merujuk pada kebajikan, yakni sifat manusia yang dianggap baik menurut sistem norma dan pandangan umum yang berlaku. Kebaikan adalah suatu keadaan dan perbuatan yang dapat diterima oleh masyarakat karena hal tersebut pantas diterima secara kemanusiaan dan dapat memberikan kenyamanan bagi mereka.⁵⁴

Informasi mengenai kebajikan dijelaskan secara jelas dalam Al-Qur'an melalui berbagai istilah yang tersusun dalam teks ayat-ayat yang beragam. Istilah-istilah kebajikan dalam Al-Qur'an meliputi *al-Birr*, *al-Hasanah*, *al-Khair*, dan *al-Tayyibah*. Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung istilah-istilah tersebut cukup banyak, dengan berbagai derivasi (*tashrif*) dalam menyampaikan pesan-pesannya.⁵⁵

Amal bermakna melakukan tindakan atau perbuatan. Sementara itu, soleh mengacu pada kebaikan yang ditetapkan oleh Allah Swt. dalam bentuk perintah-perintah dan larangan-larangan, seperti halal dan haram, yang merupakan hak prerogatif-Nya sebagai pencipta manusia, kehidupan, dan alam semesta. Beramal sholeh dapat diinterpretasikan sebagai melakukan kebajikan, seperti memberikan sumbangan kepada orang miskin, memberikan nasihat yang baik, berkontribusi dalam kepentingan masyarakat, serta mengajarkan ilmu yang bermanfaat.

⁵³ KBBI, dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebajikan>, Diakses pada 28 Juli 2024.

⁵⁴ Mira Fauziah, “KONSEP Kebaikan dalam Perspektif Dakwah,” dalam *Al-Idarah*, Vol. 3, No. 1 tahun 2019, hal. 7.5

⁵⁵ Dudung Abdullah, “Konsep Kebajikan (Al-Birr) dalam Al-Qur'an: Suatu Analisis QS. Al-Baqarah/2: 177,” dalam *Ad-Daulah*, Vol. 4, No. 1 Tahun 2015, hal. 192-193.

Amal sholeh mencerminkan nilai-nilai akhlak sosial dalam upaya mewujudkan kepedulian sosial, di mana seseorang berbuat baik terhadap sesama. Hal ini sangat penting, karena ketika kita membutuhkan bantuan dari orang lain, kita juga seharusnya bersedia untuk membantu orang lain.⁵⁶

Menurut M. M. Quraish Shihab, istilah '*amal* atau “pekerjaan” dalam Al-Qur’an digunakan untuk menggambarkan pemanfaatan berbagai potensi manusia—meliputi daya pikir, fisik, hati, dan kehidupan—yang dilakukan secara sadar oleh manusia dan jin. kata “*shalih*” berasal dari akar kata “*shaluha*,” yang dalam kamus-kamus bahasa Al-Qur’an sering dijelaskan sebagai antonim dari kata “*fasid*/rusak.” Dengan demikian, kata “*shalih*” diartikan sebagai ketiadaan atau penghentian kerusakan. Kata ini juga diartikan sebagai sesuatu yang bermanfaat dan sesuai. Amal saleh adalah pekerjaan yang jika dilakukan akan menghentikan atau menghilangkan kerusakan, atau sebaliknya, memberikan manfaat dan kesesuaian. Amal saleh mencakup semua perbuatan yang berguna bagi individu, keluarga, kelompok, dan manusia secara keseluruhan. Ia adalah segala perbuatan yang sesuai dengan akal, Al-Qur’an, dan atau sunnah Nabi Muhammad saw. Usaha untuk menjaga nilai-nilai yang ada pada sesuatu agar tetap lestari sehingga dapat berfungsi sebagaimana mestinya disebut “amal saleh.” Jika ada nilai yang tidak terpenuhi, maka manusia dituntut untuk memulihkan nilai yang hilang itu agar dapat berfungsi kembali, dan tindakan tersebut dinamakan “*ishlah*.”⁵⁷

Melakukan kebajikan dan amal saleh adalah cara untuk mencapai kebahagiaan. Q.S. Âli ‘Imrân/3: 104, Q.S. An-Nahl/16: 97, dan Q.S. Al-‘Ashr/103: 2-3 menyebutkan bahwa orang-orang yang berbuat baik dan beramal saleh akan merasakan kebahagiaan.

Perspektif Q.S. Ali ‘Imrân/3: 104:

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

Hendaklah ada di antara kamu segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar. Mereka itulah orang-orang yang beruntung.

⁵⁶ Abdul azis, “Kesalehan Sosial dalam Bermasyarakat Islam Modern,” dalam *Jurnal Mathlaul Fatah*, Vol 11, Tahun 2020, hal. 58-59.

⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., jilid 15, hal. 500.

Terkait ayat di atas, menurut M. M. Quraish Shihab, jika tidak semua anggota masyarakat dapat melakukan dakwah, maka hendaklah ada di antara komunitas orang-orang yang beriman sebuah kelompok yang menjadi teladan, yang pandangannya mengarah kepada mereka untuk dicontoh, serta nasihat mereka yang terus-menerus mengajak orang lain tanpa lelah kepada kebajikan. Mereka memberikan petunjuk-petunjuk Ilahi, mendorong masyarakat untuk mempraktikkan nilai-nilai luhur dan adat istiadat yang diakui baik oleh komunitas mereka, selama hal tersebut sesuai dengan nilai-nilai Ilahi, serta mencegah mereka dari perbuatan munkar yang dianggap buruk dan ditolak oleh akal sehat masyarakat. Mereka yang mengikuti pedoman ini, yang memiliki martabat yang tinggi dan mendalam, adalah orang-orang yang beruntung, mendapatkan apa yang mereka harapkan dalam kehidupan dunia dan akhirat.⁵⁸

Senada dengan M. M. Quraish Shihab, Sayyid Qutb menyatakan bahwa ada perlunya sebuah kelompok atau struktur kekuasaan yang mengajak kepada kebajikan, mendorong ke arah yang baik, dan menghindarkan dari yang buruk. Konsep bahwa keberadaan struktur kekuasaan adalah suatu kebutuhan yang dinyatakan secara eksplisit dalam teks Al-Qur'an sendiri. Di dalamnya terdapat "seruan" untuk melakukan kebajikan, namun juga "perintah" untuk melakukan yang baik dan "larangan" terhadap yang buruk. Jika seruan ini tidak dapat dijalankan dengan efektif oleh individu-individu yang kurang memiliki kesadaran moral, maka pelaksanaan perintah dan larangan tersebut hanya bisa dilakukan oleh mereka yang memiliki wewenang. Oleh karena itu, ada kebutuhan untuk sebuah struktur yang berdiri di atas dasar iman kepada Allah dan persaudaraan karena Allah, agar dapat menjalankan tugas yang sulit ini dengan kekuatan iman, keberanian, serta dengan cinta dan kasih sayang antar sesama manusia. Ide ini merupakan elemen yang sangat penting untuk memainkan peran yang telah ditugaskan Allah kepada umat Muslim, dan implementasinya menjadi syarat untuk mencapai kebahagiaan.⁵⁹

Terakhir, menurut Wahbah az-Zuhaili, Allah Swt. memerintahkan umat Islam untuk sebagian dari mereka mengambil peran sebagai da'i yang mengajak kepada kebaikan, mempromosikan yang *ma'ruf*, dan mencegah yang *mungkar*. Mereka adalah individu yang sempurna dan dianggap beruntung di dunia maupun di akhirat.⁶⁰

Perspektif Q.S. An-Nahl/16: 97:

⁵⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., jilid 2, hal. 173.

⁵⁹ Sayyid Qutb, *Tafsîr Fi Zilâl Al-Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, penerjemah: As'ad Yasin, Jakarta: Gema Insani Press, 2001, Jilid 2, hal 124.

⁶⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 2, hal. 366.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةًۢ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya kehidupan yang baik⁴²¹) dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik daripada apa yang selalu mereka kerjakan.

Dalam *Tafsîr Ibnu Katsîr*, Allah menjanjikan ganjaran kepada orang-orang yang beramal saleh, yang berarti perbuatan yang mengikuti petunjuk Kitabullah dan sunnah Nabi, baik laki-laki maupun perempuan dari kalangan anak Adam, yang hatinya beriman kepada Allah dan rasul-Nya. Amal yang dilakukan haruslah diperintahkan dan diisyaratkan oleh Allah. Allah berjanji akan memberikan kehidupan yang baik di dunia dan pahala yang lebih baik di akhirat dibandingkan amal yang dilakukan di dunia. Menurut *Tafsîr Jalalaîn*, siapa saja yang berbuat kebajikan di dunia, baik laki-laki maupun perempuan, dengan didorong oleh kekuatan iman, akan diberikan kehidupan yang baik di dunia, bebas dari kesengsaraan, penuh rasa lega, kerelaan, kesabaran dalam menerima cobaan, dan dipenuhi rasa syukur atas nikmat Allah. Di akhirat, mereka akan mendapatkan pahala berlipat ganda atas perbuatan baik mereka di dunia. Menurut *Tafsîr Kementerian Agama*, kehidupan dunia yang dijanjikan Allah adalah mendapatkan rasa qana'ah atau menerima apa adanya serta rezeki yang halal. Allah berjanji akan memberikan kehidupan yang bahagia dan sejahtera di dunia kepada hamba-Nya, baik laki-laki maupun perempuan, yang mengerjakan amal saleh sesuai petunjuk Al-Qur'an dan sunnah Rasul dengan hati penuh keimanan. Kehidupan bahagia dan sejahtera ini adalah kehidupan di mana jiwa manusia memperoleh ketenangan dan kedamaian karena merasakan kelezatan iman dan kenikmatan keyakinan. Jiwa tersebut penuh kerinduan akan janji Allah, rela dan ikhlas menerima takdir, bebas dari perbudakan duniawi, dan hanya tertuju kepada Tuhan Yang Maha Esa. Jiwa tersebut selalu puas dengan apa yang diterima, mengetahui bahwa rezeki yang diterima adalah ketentuan Allah. Di akhirat, mereka akan memperoleh balasan pahala yang besar dan terbaik dari Allah karena

kebajikan dan amal saleh yang dilakukan serta iman yang bersih yang mengisi jiwa mereka.⁶¹

Selanjutnya, Perspektif Q.S. Al-`Ashr/103: 2-3, menerangkan tentang solusi bagi manusia agar tidak merugi (beruntung/bahagia). Allah Swt. berfirman:

إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۖ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۗ وَتَوَّصَوْا
بِالصَّبْرِ ۚ

sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.

Hasby Ash-Shiddiqy dalam *Tafsîr An-Nûr* menyatakan bahwa semua manusia berada dalam keadaan kerugian dan kesesatan, yang disebabkan oleh perbuatan-perbuatan maksiat yang mereka lakukan selama hidup di dunia. Orang-orang yang dapat terbebas dari kerugian tersebut adalah mereka yang memiliki empat sifat, yaitu iman yang kuat, amal saleh yang berkesinambungan, saling menasihati dalam kebajikan, dan saling mengingatkan untuk bersabar.⁶²

Menurut Wahbah az-Zuhaili, semua manusia umumnya berada dalam keadaan kerugian, kekurangan, dan potensi kehancuran, kecuali bagi mereka yang menggabungkan iman kepada Allah dengan amal saleh. Mereka adalah mereka yang meraih keuntungan, bukan kerugian, karena mereka mendedikasikan amal mereka untuk kehidupan akhirat tanpa terpengaruh oleh urusan dunia. Mereka mempraktikkan iman dengan sungguh-sungguh dalam hati dan beramal dengan tubuh fisik mereka. Juga, mereka yang saling memberikan nasihat dalam hal-hal yang pasti dan tidak terbantahkan, seperti iman kepada Allah, pengesakan-Nya, pelaksanaan hukum-hukum-Nya, serta menjauhi larangan-Nya. az-Zuhaili juga mengutip pendapat Zamakhsyari bahwa kebaikan sejati mencakup menauhkan Allah, patuh terhadap wahyu-wahyu para rasul-Nya, menjauhi keserakahan dunia, dan mencintai akhirat. Terkecuali juga mereka yang saling mendorong untuk bersabar dalam memenuhi kewajiban yang Allah bebankan kepada mereka,

⁶¹ Nur Khomisah Pohan, et al., "Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Al-Quran Surah Al-Anbiya' Ayat 107 & An-Nahl Ayat 97," dalam *Heutagogia: Journal of Islamic Education*, Vol 2, No 1 Tahun 2022, hal. 136-137.

⁶² Teungku Muhammad Hasby ash-Shiddieqy, *Tafsîr Al-Qur'ânul Majîd An-Nûr...*, Jilid 5, hal. 4692.

bersabar dalam menahan diri dari maksiat dan menerima segala takdir dan ujian-Nya. Kesabaran ini mencakup melaksanakan ibadah, menjauhi kemungkaran, menghadapi berbagai kesulitan dan ujian, serta menegakkan kewajiban untuk menyuruh yang ma'ruf dan mencegah yang munkar.⁶³

Menurut Sayyid Qutb, dalam surah pendek yang hanya terdiri atas tiga ayat ini, tercermin panduan yang lengkap bagi kehidupan manusia sebagaimana yang dikehendaki Islam. Tampaklah rambu-rambu tasawur imani dengan hakikat yang besar dan lengkap dalam bentuk yang sejelas-jelasnya dan secermat-cermatnya. Surah ini meletakkan dasar Islam secara menyeluruh dalam kalimat-kalimat pendek. Surah ini juga mengidentifikasi umat Islam dengan hakikat dan aktivitasnya dalam sebuah ayat, yaitu ayat ketiga dari surah ini. Hal ini adalah sebuah paparan singkat yang tidak mungkin dapat dilakukan oleh selain Allah. Hakikat besar yang ditetapkan surah ini secara keseluruhan adalah bahwa dalam semua rentangan zaman dan perkembangan manusia sepanjang masa, hanya ada satu jalan yang menyelamatkan, yaitu jalan yang telah dilukiskan batas-batasnya dan diterangkan rambu-rambu jalannya oleh surah ini. Adapun yang berada di luar dan bertentangan dengannya adalah kesia-siaan dan kerugian. Jalan tersebut adalah iman, amal saleh, saling menasihati untuk menaati kebenaran, dan saling menasihati untuk menepati kesabaran.⁶⁴

Secara keseluruhan, penjelasan ini menegaskan bahwa keselamatan dan kebahagiaan sejati dalam ajaran Islam diperoleh melalui iman yang kokoh, amal saleh, serta sikap saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran. Ini adalah jalan yang ditetapkan oleh Allah, dan segala sesuatu di luar jalan ini akan mengarah pada kerugian dan kesesatan.

3. Kesabaran dan Syukur

Dalam Islam, kebahagiaan bukan sekadar perasaan senang atau puas. Kebahagiaan sejati dalam perspektif Al-Qur'an melibatkan kedamaian batin, ketenangan hati, dan kepuasan spiritual yang melampaui kebahagiaan duniawi. Salah satu prinsip utama yang diajarkan dalam Al-Qur'an untuk mencapai kebahagiaan sejati adalah sabar. Sabar memiliki berbagai aspek dan diaplikasikan dalam berbagai situasi hidup, menjadikannya fondasi penting bagi kebahagiaan menurut ajaran Islam.

Kata "sabar" dalam bahasa Arab berasal dari kata "*shabr*", yang terdiri dari huruf *shâd*, *bâ'*, dan *râ'*. Kata "*shabr*" adalah bentuk

⁶³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 2, hal. 663.

⁶⁴ Sayyid Qutb, *Tafsîr Fî Zill Al-Qur'an*..., Jilid 2, hal. 334.

mashdar (nomina verbal) dari kata “*shabara*”. Secara leksikal, kata “*shabara*” memiliki berbagai makna. Ketika disertai partikel ‘*alâ*, berarti sabar atau tabah hati; disertai partikel ‘*an* berarti menahan atau mencegah; disertai partikel *hu* berarti memaksa dan mewajibkan; dan disertai partikel *bi* berarti menanggung. Contohnya, “*shabartu ‘alâ mâ akrah wa shabartu ‘an mâ uhibb*” (saya sabar terhadap apa yang saya benci dan menahan diri dari apa yang saya sukai).

Menurut Luwis Ma’luf, kata “*shabara*” dengan partikel ‘*alâ* memiliki makna yang lebih luas, seperti berani (*jaru’a*), kuat mental (*syaju’a*), dan menampakkan diri (*tajallâ*). Ibn Manzhur menjelaskan bahwa makna dasar dari “*shabr*” adalah menahan, seperti mengurung binatang, menahan diri, dan mengendalikan diri. Oleh karena itu, puasa disebut juga sebagai sabar (menahan makan dan minum), dan bulan puasa dinamakan bulan sabar (*syahr al-shabr*), karena orang yang berpuasa menahan diri dari makan, minum, dan godaan nafsu selama sebulan penuh. Ibn Faris menyebutkan dua makna “*shabr*”, yaitu “*a’la al-sya’i*” (puncak sesuatu) dan “*jins min al-hijârah*” (sejenis batu). Kedua makna ini berkaitan dengan arti “*shabara*” sebelumnya, karena kedudukan sabar sangat mulia dan orang yang sabar memiliki kekokohan jiwa seperti batu. Kata “*ash-shabr*” juga berarti konsisten (*al-istiqâmah wa al-mudâwamah*) dan menunggu (*al-intizhâr*). Kata “*shabara*” juga melahirkan kata lain seperti “*shâbara*”, “*ashbara*”, dan “*ishthabara*”, yang menunjukkan peningkatan intensitas.

Menurut al-Muhashibi (w. 243 H/857 M), sabar dapat diartikan sebagai “mengendalikan diri dalam keadaan penghambaan (*ubûdiyyah*) dan menghilangkan rasa gelisah. Seseorang yang mampu mengatasi rasa gelisah dianggap telah mencapai maqam penghambaan (*ubûdiyyah*).” Sedangkan menurut Dzu an-Nun (w. 246 H/861 M), sabar adalah “menjauhkan diri dari pertentangan (*mukhâlafah*), tetap tenang saat menghadapi musibah, dan menunjukkan sikap berkecukupan ketika berada dalam kondisi kekurangan.”

Para ulama memiliki perbedaan pendapat tentang frekuensi kata “sabar” dalam Al-Qur’an, dengan Abu Thalib al-Makki menyebut lebih dari 90 kali dan Abu Hamid al-Ghazali lebih dari 70 kali. Namun, menurut al-Qardhawi, perbedaan ini tidak menunjukkan kontradiksi dalam Al-Qur’an, melainkan karena beberapa ayat memiliki lebih dari satu kata “sabar” yang dihitung berbeda oleh para ulama.⁶⁵

⁶⁵ Sopyan Hadi, “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an,” dalam *JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*, Vol. 1, No. 2 Tahun 2018, hal. 475.

Dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 153, dijelaskan bahwa orang yang bersabar akan selalu dibersamai oleh Allah Swt. sebagaimana firman-Nya:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, jika seorang mukmin meminta pertolongan dengan menunjukkan kesabaran dan khusyuk dalam shalat, serta menjauhkan diri dari perbuatan yang buruk dan tercela, maka semua kesulitan akan terasa lebih ringan baginya. Dia akan mampu bertahan menghadapi berbagai beban dan cobaan.

Karenanya, Allah memerintahkan untuk dua hal ini. Allah berfirman: *“Untuk mempertahankan agama kalian dan menghilangkan segala kesulitan dan musibah yang kalian alami, mintalah pertolongan dengan kesabaran (yang dapat mengatasi segala kesulitan) dan dengan shalat (yang mengokohkan kepercayaan kepada Allah dan meredakan segala bencana).”*⁶⁶

Buya Hamka dalam *Tafsir Al-azhar* menyatakan bahwa seseorang yang diuji dengan cobaan yang membuat jiwa gelisah, tetapi kemudian mengambil pegangan pada ayat ini, melindungi dirinya dengan berdoa dan melakukan shalat. Dengan waktu, harapan mulai muncul dalam kehidupannya. Meskipun terlihat sepi dari luar, dalam dirinya merasa tenang karena kesatuan dengan Tuhan. Meskipun terikat oleh belunggu di tangannya, namun jiwa merasa lepas. Meskipun tubuhnya dibatasi oleh dunia luar, ayat-ayat Al-Quran membawa jiwanya melayang tinggi di ruang angkasa saat dia melaksanakan shalat. Karena ini, ketakutannya menghilang dan keberaniannya tumbuh. Baginya, tidak ada lagi kekhawatiran saat berjuang untuk cita-cita atau bahkan dalam kematiannya, karena ia merasa dekat dengan Allah, yang menghapus batas antara hidup dan mati. Hidupnya sendiri tidak berarti jika jauh dari Tuhan.⁶⁷

Menurut M. M. Quraish Shihab, konsep sabar yang disebutkan dalam ayat ini meliputi berbagai aspek; kesabaran dalam menghadapi ejekan dan godaan, kesabaran dalam melaksanakan perintah dan

⁶⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munîr...*, Jilid 1, hal. 299.

⁶⁷ Buya Hamka, *Tafsir Al-azhâr*, Singapore: Pustaka Nasional PTE LTD., 2003, Jilid 1, hal. 350.

menjauhi larangan, kesabaran dalam menghadapi bencana dan kesulitan, serta kesabaran dalam memperjuangkan kebenaran dan keadilan. Penutup ayat yang menyatakan bahwa Allah benar-benar bersama orang-orang yang sabar menunjukkan bahwa untuk mengatasi kesedihan atau kesulitan, seseorang harus mengikutsertakan Allah dalam setiap langkahnya. Ini berarti menghadirkan Allah dalam saat-saat kesulitan dan dalam perjuangan untuk kebenaran dan keadilan. Dengan demikian, Allah Yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa, dan Maha Kuasa akan memberikan pertolongan-Nya, karena Dia selalu bersama hamba-Nya. Tanpa kehadiran-Nya, kesulitan tidak akan terselesaikan, bahkan bisa diperparah oleh pengaruh setan dan nafsu amarah manusia. Karena kesabaran membawa kepada kebaikan dan kebahagiaan, manusia tidak boleh berdiam diri atau terpuruk oleh petaka yang menyimpannya; sebaliknya, mereka harus terus berjuang memperjuangkan kebenaran dan keadilan.⁶⁸

Selanjutnya, dalam Q.S. Âli-'Imrân/3: 200, dijelaskan bahwa sikap sabar akan mengantarkan individu kepada keahagiaan. Sebagaimana firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu, kuatkanlah kesabaranmu, tetaplah bersiap siaga di perbatasan (negerimu), dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.

Berdasarkan pandangan M. M. Quraish Shihab, surah ini sarat dengan deskripsi tentang kesulitan, perjuangan, kepahitan, dan gangguan. Surah ini juga memuat berbagai petunjuk keagamaan dan bimbingan moral, baik dalam prinsip-prinsip dasar agama maupun dalam rinciannya. Selain itu, surah ini mendorong untuk meninggalkan kebiasaan buruk. Bahkan, pada ayat sebelum penutup surah ini, dijelaskan bagaimana sebagian Ahl al-Kitab, dengan mayoritas dari mereka menerima kebenaran. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika penutup surah ini mengajak: “*wahai orang-orang yang beriman*” kepada Allah dan rasul-Nya serta semua yang dijelaskan dalam surah ini, “*bersabarlah*” dalam melaksanakan tugas-tugas, berjuang dan berperang di jalan Allah, serta memikul bebanmu dan “*kuatkanlah kesabaranmu*” saat menghadapi lawan yang sabar. “*Tetaplah bersiap siaga*” di perbatasan negerimu dengan kekuatan yang dapat

⁶⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., jilid 1, hal 363.

menggentarkan musuh dari menyerangmu “*dan bertakwalah kepada Allah*” dalam seluruh aktivitasmu supaya “*kamu*” terus-menerus “*beruntung*”, yaitu memperoleh semua yang kamu harapkan.⁶⁹

Menurut Asy-Syaukani, kesepuluh ayat ini, mulai dari “*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi*” hingga akhir surah ini, berisi wasiat yang mencakup aspek duniawi dan ukhrawi. Oleh karena itu, Allah menganjurkan untuk bersabar dalam menjalankan ketaatan dan menghadapi godaan. *Ash-Shabr* berarti “penahanan”. *Al-Mushâbarah* adalah kesabaran menghadapi musuh. Menurut Jumhur, ini berarti mengalahkan musuh dengan kesabaran dalam menghadapi kesulitan perang. Penyebutan *mushâbarah* setelah *shabr* khusus karena *mushâbarah* lebih sulit dan berat dibandingkan *shabr*. Ada yang mengatakan bahwa ini bermakna: bersabarlah dalam menjalankan shalat. Ada juga yang mengatakan bahwa ini bermakna: bersabarlah dalam menahan diri dari syahwat. Firman Allah, “*dan tetaplâh bersiap siaga* (di perbatasan negerimu)” berarti tinggal di celah-celah dengan menambatkan kuda-kuda di sana sebagaimana musuh menambatkan kuda mereka. Ini adalah pendapat Jumhur mufassir. Abu Salamah bin Abdirrahman mengatakan, “Ayat ini berkaitan dengan menunggu shalat setelah shalat selesai, karena pada masa Rasulullah SAW. tidak ada peperangan yang melibatkan penjagaan di perbatasan negeri.”

Ibnu Faris menceritakan dari Asy-Syaibani, bahwa ia mengatakan, “Dikatakan ‘*mâ’a mutarâbith*’ apabila airnya diam dan tidak bergerak (tidak mengalir), dan ini menyebabkan transitivitas ar-ribaath menjadi *irtibâth al-khail fi ats-tsughâr* (penambatan kuda di celah-celah bukit).” Firman-Nya, “*dan bertakwalah kepada Allah,*” artinya jangan menyelisih apa yang telah disyariatkan-Nya kepada kalian, “*supaya kamu beruntung,*” yaitu kalian menjadi orang-orang yang mendapatkan segala yang diinginkan, yaitu orang-orang yang beruntung.⁷⁰

Selanjutnya, Wahbah az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah Swt. mengakhiri surah Âli ‘Imrân dengan memberikan nasihat umum kepada seluruh Mukmin, mempersiapkan mereka untuk doa yang dikabulkan, pertolongan di dunia, dan pahala di akhirat. Nasihat ini mencakup kesabaran dalam beribadah, seperti menjalankan shalat lima waktu, serta keteguhan dalam menghadapi ujian seperti penyakit, kemiskinan, dan ketakutan. Selain itu, nasihat mencakup kesabaran dalam menghadapi musuh dan memperkuat ketahanan terhadap hawa nafsu. Konsep *al-Murâbathah*, yaitu kewaspadaan dan kesiapan dalam menghadapi

⁶⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., jilid 2, hal. 322.

⁷⁰ Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsîr Fathul Qadîr*, penerjemah: Amir Hamzah Fachruddin, Jakarta: Pustaka azzam, 2009, Cet. 1, Jilid 2, hal. 650-651.

ancaman, baik di tempat-tempat strategis maupun dalam mendukung jihad di perbatasan, juga disampaikan. Rasulullah saw. dalam hadis merinci pentingnya persiapan untuk berjihad di jalan Allah Swt. Muslim menegaskan bahwa mereka yang mempertahankan kewaspadaan dalam ibadah mereka, akan meraih pahala yang berkelanjutan dan perlindungan dari godaan setan. Takwa kepada Allah meliputi kesadaran akan siksaan-Nya dan kewaspadaan terus-menerus dalam mematuhi-Nya. Mereka yang mengikuti nasihat ini dijamin akan mencapai keselamatan, kebahagiaan, dan kesuksesan di dunia maupun akhirat.⁷¹

Hemat, penulis, ayat ini menggarisbawahi pentingnya kesabaran dan ketakwaan sebagai syarat untuk meraih keberuntungan dan kebahagiaan sejati. Sabar bukan hanya menahan diri, tetapi juga memperkuat kesabaran dan kesiapsiagaan dalam menghadapi ujian hidup.

Terakhir, dalam S.Q. az-Zumar/39: 10, dijelaskan bahwa orang yang bersabar akan merasakan kebahagiaan karena telah disempurnakan pahalanya tanpa adanya perhitnugan. Sebagaiman firman Allah:

قُلْ يَعْبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ
وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu." Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini akan memperoleh kebaikan. Bumi Allah itu luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang disempurnakan pahalanya tanpa perhitungan.

Ayat ini menunjukkan bahwa ganjaran bagi orang-orang yang sabar adalah tanpa batas. Hal ini mengindikasikan bahwa kesabaran memiliki nilai yang sangat tinggi dalam Islam dan merupakan jalan menuju kebahagiaan yang abadi.

Ibnu Katsir berkata bahwa firman Allah Ta'ala, "Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabar yang diberikan pahala tanpa batas." Ibnu Katsir kemudian mengutip perkataan Al-Auza'i dan Ibnu Juraij. Al-Auza'i menjelaskan bahwa mereka akan diberi tanpa batasan, tanpa ditimbang atau diukur, dan secara melimpah. Ibnu Juraij menambahkan

⁷¹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 2 hal. 663.

bahwa telah sampai kepadanya berita bahwa pahala amal mereka tidak akan dihitung, melainkan mereka akan diberi tambahan.⁷²

Selain sabar, prinsip kebahagiaan dalam ajaran Al-Qur'an yaitu syukur. Secara etimologis, istilah syukur berasal dari bahasa Arab, yaitu *asy-syukur* (الشكور) atau *asy-syukru* (الشكر). Kata *asy-syukur* adalah *isim mashdar* (kata benda) yang berasal dari akar kata *ش ك ر*, yang berakar dari *madah* (ش ك ر). Kata ini memiliki makna berterima kasih atau ucapan terima kasih.

Menurut ahli bahasa Al-Qur'an seperti al-Kafawi, terminologi dari kata "syukur" diartikan sebagai: "membayangkan nikmat dalam pikiran kemudian menampakkannya ke permukaan." Di dalam kitab *al-Mufradaat fi Ghariib Al-Qur'an* karya al-Raghib al-Ishfahani, dijelaskan bahwa sebagian ulama menganggap kata "syukur" berasal dari kata "syakara" yang berarti "membuka." Dengan demikian, "syukur" merupakan kebalikan dari "kafara" (kufur) yang berarti "menutup," yang mana salah satu maknanya adalah melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Menurut penuturan Ibnu Qayyim al-Jauziah dalam karya *Madarij al-Salikin*, syukur adalah menampakkan nikmat Allah melalui lisan dengan memuji dan mengakui, melalui hati dengan meyakini dan mencintai, serta melalui anggota badan dengan ketaatan. Al-Fairu Zabadi juga mengemukakan makna syukur yang serupa: "Mengakui nikmat Allah yang telah diberikan dengan cara merendahkan diri kepada-Nya."⁷³

Dari definisi-definisi tersebut, dapat dipahami bahwa syukur merupakan *kesadaran* diri untuk mencari dan mendapatkan ridha, kasih sayang, dan cinta Allah Ta'ala, yang dapat dicapai dengan bersyukur kepada Allah Swt. dan mentaati semua perintah-Nya serta menjauhi semua larangan-Nya.

Perspektif Q.S. Ibrahim/14: 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

(Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika

⁷² Abdullah bin Muhammad bin Abdurahman bin Ishaq Al-Sheikh, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004, Jilid 7, hal. 94-95.

⁷³ Desri Ari Enghariano, "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an," dalam *Jurnal El-Qanuny*, Vol. 5, No. 2 Tahun 2019. hal. 271-272.

kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Ayat ini menegaskan bahwa Allah menjanjikan peningkatan nikmat bagi mereka yang *bersyukur*. Sikap syukur tidak hanya meningkatkan kebahagiaan di dunia, tetapi juga menghindarkan dari siksaan Allah di akhirat.

Menurut M. M. Quraish Shihab, Ayat tersebut secara jelas menyatakan bahwa rasa syukur akan membawa penambahan nikmat dari Allah, namun ketika berbicara *mengenai* kufur nikmat, tidak ada penegasan bahwa siksaan-Nya pasti akan datang. Ayat ini hanya menegaskan bahwa siksaan Allah sangat pedih. Oleh karena itu, bagian akhir ayat ini bisa dipahami sebagai ancaman saja. Selain itu, ada kemungkinan seseorang yang mengkufuri nikmat Allah bisa terhindar dari siksaan duniawi, dan bahkan mungkin saja nikmat tersebut ditambah oleh Allah sebagai cara untuk memperpanjang kedurhakaan.

Realitas yang diuraikan dalam ayat tersebut terbukti benar dalam kehidupan nyata. Syukur berarti membuka dan menampakkan nikmat, sedangkan kufur berarti menutup dan menyembunyikan. Hakikat syukur adalah menampakkan nikmat, misalnya dengan menggunakannya sesuai tempatnya dan sesuai dengan kehendak pemberinya, serta menyebut pemberinya dengan baik. Ini berarti setiap nikmat yang diberikan oleh Allah menuntut perenungan mengenai tujuan pemberian tersebut, lalu menggunakan nikmat itu sesuai dengan tujuan penganugerahannya.⁷⁴

Perspektif Q.S An-Naml/27: 40.

... وَمَنْ شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ ﴿٤٠﴾

... Siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri. Siapa yang berbuat kufur, maka sesungguhnya Tuhanku Maha Kaya lagi Maha Mulia.”

Ayat ini mengajak manusia untuk merenungkan ciptaan Allah sebagai bentuk penghargaan dan syukur atas kebesaran-Nya. Melalui pengamatan dan *refleksi* atas ciptaan-Nya, manusia diharapkan dapat menumbuhkan rasa syukur yang mendalam.

Menurut Wahbah Zuhaili, manfaat dari bersyukur dan bahaya dari kufur nikmat pada akhirnya akan kembali kepada manusia itu sendiri. Oleh karena itu, Allah menyatakan bahwa siapa saja yang bersyukur,

⁷⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 7, hal. 21-24

sesungguhnya manfaat syukur tersebut akan kembali kepada dirinya, bukan kepada Allah Swt. Dengan bersyukur, nikmat akan tetap terjaga. Sebaliknya, siapa saja yang kufur terhadap nikmat dan tidak mensyukurinya, Allah Swt. tidak membutuhkan mereka, ibadah mereka, atau syukur mereka. Kekufuran mereka tidak akan mempengaruhi Allah Swt., yang tetap mulia meskipun tidak disembah oleh siapa pun. Allah Swt. tidak akan memutuskan nikmat-Nya dari hamba-Nya meskipun mereka tidak bersyukur.⁷⁵

Perspektif Q.S. Al-Baqarah/2: 152;

... وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ ۗ

... Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.

Ayat ini menekankan pentingnya mengingat dan bersyukur kepada Allah sebagai bentuk balasan atas nikmat-Nya. Bersyukur bukan hanya sebagai tindakan moral, tetapi juga sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna dari ayat ini adalah bersyukurlah atas nikmat yang telah Aku berikan kepada kalian dengan hati dan lisan serta dengan menggunakan setiap organ tubuh sesuai dengan tujuan penciptaannya (yaitu untuk kebaikan dan manfaat); janganlah mengingkari nikmat-nikmat ini dengan menggunakan dalam hal-hal yang tidak dibolehkan syariat dan tidak dibenarkan oleh akal sehat, karena Aku akan membalas amal-amal yang kalian lakukan: jika baik, balasannya baik, tetapi jika jahat, balasannya buruk.⁷⁶

Dari uraian di atas, hemat penulis, Kesabaran dalam menghadapi cobaan dan rasa syukur atas nikmat yang diberikan Allah Swt. juga merupakan prinsip penting dalam meraih kebahagiaan.

4. Hubungan Sosial yang Harmonis

Dalam Islam, hubungan sosial dikenal dengan istilah *hablu min an-nâs* (hubungan horizontal). Seorang muslim yang baik harus memperbaiki kualitas *hablu min Allâh* (hubungan vertikal) serta *hablu min an-nâs*. Mengabaikan hubungan horizontal berarti mengingkari hubungan vertikal. Kualitas hubungan horizontal merupakan salah satu indikator baik atau buruknya hubungan vertikal seseorang. Orang yang memiliki hubungan baik dengan Allah pasti mampu membangun hubungan baik dengan sesama manusia.⁷⁷

⁷⁵ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 7, hal. 281.

⁷⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 1, hal. 295.

⁷⁷ Muhammad Amin, "Relasi Sosial dalam Al-Qur'an," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*, Vol 1, No. 1 Tahun 2022, hal. 34.

Al-Qur'an kerap membahas hubungan sosial dalam masyarakat, menekankan bahwa interaksi sosial merupakan suatu keniscayaan bagi setiap individu. Al-Qur'an memberikan pedoman sebagai petunjuk dalam menjalin hubungan antar manusia dalam kehidupan. Seorang muslim diharuskan untuk selalu merujuk kepada petunjuk-petunjuk Al-Qur'an tersebut dalam menjalin hubungan. Ketika manusia mengikuti "jalur" petunjuk Al-Qur'an, kehidupan mereka dijanjikan akan dipenuhi dengan kebahagiaan.⁷⁸

Pespektif Q.S. Al-Hujurat/49: 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Teliti.

Ayat ini menegaskan pentingnya mengenal dan memahami satu sama lain, serta menghargai perbedaan. Pengakuan atas keberagaman dan kesetaraan adalah kunci untuk membangun hubungan yang harmonis.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, makna ayat ini adalah wahai umat manusia, Kami menciptakan kalian semua dari asal-usul yang sama, yaitu dari jiwa yang satu, yakni Adam dan Hawa. Kalian semua memiliki kesamaan karena berasal dari nenek moyang yang sama, yaitu ayah dan ibu yang sama. Oleh karena itu, tidak ada alasan untuk membanggakan garis keturunan, karena kalian semua setara dan sesungguhnya kalian adalah saudara seketurunan. Kami menjadikan kalian berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar saling mengenal satu sama lain, bukan untuk saling acuh atau berselisih. Maksudnya, Allah Swt menciptakan kalian agar dapat saling mengenal, bukan untuk saling membanggakan garis keturunan. Keutamaan di antara kalian ditentukan oleh ketakwaan. Barangsiapa yang memiliki ketakwaan, dialah yang lebih mulia, baik, dan terhormat. Tinggalkanlah sikap saling membanggakan diri, karena Allah Swt Maha Mengetahui kalian dan

⁷⁸ Muhammad Amin, "Relasi Sosial dalam Al-Qur'an," dalam *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies*...hal. 36.

perbuatan kalian, serta Maha Mengerti batin, keadaan, dan seluruh urusan kalian.⁷⁹

Hemat penulis, menghargai perbedaan serta saling mengenal merupakan prinsip kebahagiaan yang ditawarkan Al-Qur'an karena merupakan ciri-ciri orang yang bertakwa. seperti yang telah dijelaskan di atas, salah satu prinsip kebahagiaan adalah dengan ketakwaan.

Perspektif Q.S. An-Nisâ/4: 36:

﴿وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا ۗ﴾

Sembahlah Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apa pun. Berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak ya tim, orang-orang miskin, tetangga dekat dan tetangga jauh, teman sejawat, ibnusabil, serta hamba sahaya yang kamu miliki. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi sangat membanggakan diri.

Ayat ini memberikan panduan konkret mengenai bagaimana bersikap baik kepada berbagai kelompok dalam masyarakat, menunjukkan pentingnya kebajikan dan empati dalam membangun hubungan sosial yang harmonis.

Menurut Wahbah az-Zuhaili, Sejak awal, surah ini menjelaskan aturan-aturan yang mengatur hubungan kekeluargaan, seperti menguji kemampuan anak yatim, membatasi kegiatan ekonomi orang-orang yang belum dewasa, dan cara memperlakukan istri dengan sikap baik dan dengan kesadaran bahwa segala perilaku manusia selalu diawasi oleh Allah Swt. Setelah menjelaskan hal-hal tersebut, sangat tepat jika Allah kemudian menerangkan hak-hak umum sesama manusia, cara memperkuat ikatan persaudaraan, hubungan dengan tetangga, persahabatan, dan cara berinfak agar dilakukan dengan ikhlas karena Allah, bukan karena riya atau demi prestise. Namun, sebelum memberikan nasihat-nasihat ini, Allah memerintahkan manusia untuk menyembah hanya kepada-Nya karena ini adalah prinsip yang paling utama.⁸⁰

⁷⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 13, hal. 486-487.

⁸⁰ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr...*, Jilid 3, hal. 87.

Pespektif Q.S. Al-Mâ'idah/5: 8:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاَنُ قَوْمٍ عَلَىٰ الْآ
تَعْدِلُوا إِعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿٨﴾

Wahai orang-orang yang beriman, jadilah kamu penegak (kebenaran) karena Allah (dan) saksi-saksi (yang bertindak) dengan adil. Janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlakulah adil karena (adil) itu lebih dekat pada takwa. Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.

Ayat ini menekankan pentingnya keadilan dalam semua aspek hubungan sosial. Keadilan adalah fondasi untuk membangun kepercayaan dan keharmonisan dalam masyarakat.

Menurut M. M. Quraish Shihab, dinyatakan bahwa keadilan lebih dekat kepada ketakwaan. Perlu diperhatikan bahwa keadilan bisa dianggap sebagai inti ajaran Islam. Berbeda dengan agama lain yang mungkin menempatkan kasih sebagai panduan tertinggi, Islam tidak demikian. Ini karena kasih dalam kehidupan pribadi, terutama dalam masyarakat, bisa menimbulkan dampak negatif. Misalnya, jika Anda merasa kasihan kepada seorang penjahat, Anda mungkin tidak akan menghukumnya. Keadilan adalah menempatkan segala sesuatu pada tempatnya. Jika seseorang membutuhkan kasih, maka dengan berlaku adil Anda bisa memberikan kasih kepadanya. Sebaliknya, jika seseorang melakukan pelanggaran yang serius dan layak mendapatkan hukuman berat, maka kasih tidak boleh berperan karena bisa menghambat pelaksanaan hukum. Dalam hal ini, yang dibutuhkan adalah keadilan, yaitu memberikan hukuman yang setimpal.⁸¹

Menurut Wahbah az-Zuhaili, dalam ayat ini Allah Swt. menjelaskan balasan bagi dua kelompok manusia: golongan yang beriman dan beramal saleh, serta golongan yang kafir terhadap ayat-ayat Allah Swt. Golongan *pertama* terdiri dari orang-orang yang beriman dan melakukan amal-amal saleh yang bermanfaat bagi diri mereka sendiri dan orang lain. Salah satu amal saleh yang paling utama adalah bersikap adil. Balasan bagi golongan ini adalah pengampunan dosa-dosa mereka, yakni dosa-dosa mereka akan ditutupi, serta pahala yang besar berupa surga dan dilipatgandakannya pahala atas iman dan amal saleh mereka,

⁸¹ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 3, hal. 42.

sebagai bentuk karunia dan rahmat dari Allah Swt. Golongan *kedua* adalah mereka yang kafir terhadap Allah Swt dan rasul-rasul-Nya, baik yang kafir terhadap sebagian rasul maupun semua rasul. Mereka juga mendustakan dan tidak mempercayai ayat-ayat kauniyyah (kosmik) Allah Swt yang terdapat dalam diri manusia dan alam semesta yang menunjukkan keesaan, kesempurnaan, dan kekuasaan-Nya, serta ayat-ayat yang diturunkan kepada para rasul untuk disampaikan kepada umat manusia. Balasan bagi kelompok kedua ini adalah menjadi penghuni neraka besar dan kekal di dalamnya, disebabkan oleh kerusakan jiwa mereka dan buruknya amal perbuatan mereka. Ini adalah bagian dari keadilan Allah Swt, hikmah-Nya, dan keputusan hukum-Nya yang bebas dari kezaliman.⁸²

C. Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an melalui Pendekatan Filsafat

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan hidup yang paling mendasar bagi manusia dan telah menjadi topik pembahasan di berbagai bidang ilmu, termasuk filsafat dan agama. Dalam pandangan Islam, kebahagiaan (*sa'adah*) memiliki nuansa yang berbeda jika dibandingkan dengan konsep kebahagiaan dalam filsafat Barat, yang cenderung menekankan aspek material dan hedonistik. Pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan dalam Al-Qur'an mencakup dimensi spiritual, moral, dan sosial, yang semuanya berakar dari pemahaman yang mendalam mengenai hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta.

1. Kebahagiaan sebagai Keseimbangan Spiritual dan Moral

Dalam Al-Qur'an, kebahagiaan tidak hanya diukur dari pencapaian materi atau kenikmatan inderawi, melainkan juga dari keseimbangan antara kebutuhan spiritual dan moral. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah/2:201, yang menggambarkan kebahagiaan sebagai keseimbangan antara kebaikan di dunia dan di akhirat:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿٢٠١﴾

Di antara mereka ada juga yang berdoa, “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari azab neraka.”

Ayat ini menegaskan bahwa kebahagiaan sejati dalam Al-Qur'an melibatkan pencapaian kebaikan di dunia yang sejalan dengan

⁸² Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 3, hal. 451.

kebahagiaan di akhirat, mencakup pemenuhan dimensi moral dan spiritual manusia.

Menurut M. Quraish Shihab, pemahaman tentang hasanah di dunia dan akhirat harus dilihat secara luas. Tidak hanya mencakup iman yang kuat, kesehatan, rezeki yang memadai, pasangan hidup yang ideal, dan anak-anak yang saleh, tetapi juga segala sesuatu yang menyenangkan di dunia yang berakibat positif di akhirat. Selain itu, hasanah tidak hanya berarti terbebas dari rasa takut di akhirat, mendapatkan perhitungan yang mudah, memasuki surga, dan meraih ridha Allah, tetapi juga meliputi segala anugerah Allah yang tidak terbatas.⁸³

2. Kebahagiaan sebagai Akhir dari Pencarian Makna Hidup

Secara filosofis, kebahagiaan dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai tujuan akhir dari pencarian makna hidup manusia. Manusia mengejar kebahagiaan melalui proses pencarian makna dan tujuan hidup, yang dalam Islam terwujud melalui pengabdian kepada Allah (ibadah). Konsep ini dapat ditemukan dalam QS. Az-Zariyat/51: 56:

﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾

Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.

M. Quraish Shihab mengutip pandangan Sayyid Qutb yang mengomentari ayat tersebut dengan mendalam. Qutb menekankan bahwa meskipun ayat ini sangat singkat, ia mengandung hakikat yang besar dan agung. Menurutnya, manusia tidak akan sukses dalam kehidupannya tanpa memahami dan meyakini makna ayat ini, baik dalam konteks pribadi maupun kolektif. Ayat ini membuka berbagai sisi dan sudut pandang mengenai makna dan tujuan hidup. Salah satu sisi yang ditekankan adalah bahwa manusia dan jin memiliki tujuan tertentu dalam eksistensinya, yaitu menjalankan tugas tertentu. Siapa yang melaksanakan tugas ini telah mewujudkan tujuan hidupnya, sedangkan yang mengabaikannya akan hidup tanpa tujuan dan berakhir dengan kehampaan. Tugas tersebut adalah ibadah kepada Allah, yakni pengabdian diri kepada-Nya. Ini menunjukkan adanya hubungan antara hamba dan Allah, di mana hamba menyembah dan mengabdikan hanya kepada Allah.⁸⁴

⁸³ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 1, hal. 440.

⁸⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 13, hal. 359.

Pengabdian ini tidak hanya terbatas pada ritual, tetapi meliputi seluruh aspek kehidupan yang harus diarahkan kepada kebaikan dan mencari ridha Allah. Dengan demikian, kebahagiaan menjadi hasil dari pencapaian tujuan hidup yang penuh makna.

3. Kebahagiaan dan Keadilan Sosial

Kebahagiaan dalam perspektif Qur'ani juga mencakup dimensi sosial. Dalam filsafat Islam, konsep kebahagiaan tidak hanya bersifat individual tetapi juga kolektif. Al-Qur'an menekankan pentingnya keadilan sosial dan kebajikan kepada sesama sebagai komponen kunci dari kebahagiaan. Dalam QS. Al-Ma'un/107:1-3, Allah mencela mereka yang mengabaikan hak-hak orang miskin dan yatim, menekankan bahwa kebahagiaan sejati tidak mungkin tercapai tanpa keadilan sosial.

أَرَأَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْإِيمَانِ ﴿١﴾ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ الْيَتِيمَ ﴿٢﴾ وَلَا يُحِضُّ عَلَىٰ طَعَامِ
 الْمَسْكِينِ ﴿٣﴾

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim, dan tidak menganjurkan untuk memberi makan orang miskin.

Menurut M. Quraish Shihab, Dalam Surah sebelumnya, Allah menjelaskan bahwa Dia memberikan anugerah pangan kepada manusia dengan mempersiapkan lahan dan sumber daya alam, sehingga mereka tidak mengalami kelaparan. Sementara itu, dalam Surah Al-Ma'un, Allah mengecam mereka yang memiliki kemampuan tetapi enggan untuk memberi atau bahkan menganjurkan bantuan kepada mereka yang membutuhkan. kecaman dalam ayat ini dapat ditujukan bahkan kepada mereka yang membagikan bantuan jika bantuan tersebut tidak mencapai sasaran yang diinginkan Allah. Dalam konteks ini, sasaran yang dimaksud adalah mereka yang benar-benar membutuhkan pertolongan. Seseorang mungkin memberi kepada pihak lain, tetapi jika di balik pemberiannya terdapat harapan tertentu atau jika dia enggan memberi kepada yatim dan miskin karena tidak ada keuntungan yang diharapkannya, maka tindakan tersebut kurang tepat. Banyak orang yang memberi kepada mereka yang sebenarnya tidak membutuhkan bantuan sebesar itu, sementara pada saat yang sama mengabaikan banyak orang yang sangat membutuhkan, yang akan sangat bersyukur bahkan dengan bantuan kecil sekalipun.⁸⁵

⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsîr Al-Mishbâh*..., Jilid 15, hal. 548.

4. Kebahagiaan dan Kebebasan dari Hawa Nafsu

Al-Qur'an juga menegaskan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui pengendalian hawa nafsu dan menjauhi perbuatan-perbuatan yang merugikan diri sendiri serta orang lain. QS. Al-Fajr/89: 27-30, menggambarkan keadaan jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*), yang akan meraih kebahagiaan sejati di sisi Allah:

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةٌ ﴿١٧﴾ اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿١٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبْدِي ﴿١٩﴾
وَادْخُلِي جَنَّاتِي ﴿٢٠﴾

Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku!

Ayat ini menekankan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kedamaian batin yang tercapai melalui pengendalian diri dan penyerahan penuh kepada kehendak Allah.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, Allah SWT berfirman kepada orang-orang Mukmin, baik secara langsung maupun melalui malaikat-Nya, dengan menyatakan, "Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran, dan ketauhidan yang tidak diragukan lagi, kamu telah diridhai oleh Allah karena taqdir dan takdir-Nya. Kamu telah mematuhi aturan-aturan syariat, sehingga pada hari Kiamat kamu akan datang dalam keadaan tenang, berdiri tegak, tidak goyang, dan aman tanpa rasa takut. Kembalilah menuju pahala Tuhanmu yang telah memberimu semua itu, dan masuklah ke tempat mulia yang telah disediakan untukmu, seraya ridha dengan pahala sebagai balasan perbuatanmu di dunia, serta ridha dengan hukum Allah dan diridhai di sisi-Nya." Ini merupakan sifat orang-orang yang memiliki jiwa yang sempurna. Mereka akan masuk dalam golongan hamba-hamba Allah yang saleh dan bergabung dengan mereka di surga, yang merupakan kemuliaan yang tiada bandingannya. Semoga Allah SWT menjadikan kita termasuk penghuni surga. Meskipun ayat ini tampak umum, yang dipandang adalah keumuman lafaznya dan bukan hanya konteks khusus dari ayat tersebut.⁸⁶

5. Kebahagiaan dan Pengharapan Akan Akhirat

Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an juga terkait erat dengan keyakinan akan kehidupan setelah mati. Dalam perspektif filsafat Islam,

⁸⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 15, hal. 530-531.

kebahagiaan duniawi dianggap sementara dan tidak dapat dibandingkan dengan kebahagiaan abadi di akhirat. QS. At-Tawbah/9:72 menjelaskan tentang surga sebagai tempat kebahagiaan yang kekal:

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكَنٍ
طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾

Allah telah menjanjikan kepada orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan, surga-surga yang sungai-sungai mengalir di bawahnya, mereka kekal di dalamnya, dan tempat-tempat yang baik di surga 'Adn. Rida Allah lebih besar. Itulah kemenangan yang agung.

Ayat ini menegaskan bahwa kebahagiaan tertinggi menurut Al-Qur'an adalah meraih keridhaan Allah dan menikmati kebahagiaan abadi di akhirat.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, Allah SWT menjelaskan secara rinci rahmat yang dijanjikan kepada orang-orang Mukmin. Rahmat ini meliputi segala bentuk kebaikan dan kenikmatan abadi di surga-surganya. Di surga, terdapat taman-taman dengan pepohonan rindang yang melindungi apa yang ada di bawahnya, serta sungai-sungai yang mengalir di bawah pepohonan tersebut, menambah keindahan tempat tersebut. Para penghuni surga akan menikmati tempat tinggal yang indah dan kokoh, dan mereka akan berada di sana selamanya.⁸⁷

Melalui pendekatan filsafat, konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an melampaui kebahagiaan material dan individual. Dalam Islam, kebahagiaan mencakup keseimbangan antara kebutuhan spiritual, moral, dan sosial, serta terkait erat dengan tujuan hidup yang lebih tinggi, yaitu pengabdian kepada Allah. Kebahagiaan sejati dicapai melalui pencarian makna hidup, keadilan sosial, pengendalian diri, dan harapan akan kebahagiaan abadi di akhirat. Dengan demikian, kebahagiaan dalam Al-Qur'an tidak hanya relevan untuk kehidupan dunia, tetapi juga untuk kehidupan setelah mati, memberikan panduan yang menyeluruh bagi umat manusia dalam meraih kebahagiaan yang hakiki.

⁸⁷ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsîr Al-Munîr*..., Jilid 5, hal. 545.

D. Relevansi Konsep Kebahagiaan Al-Qur'an dengan Tantangan yang Dihadapi Manusia Modern

Kebahagiaan adalah tujuan utama yang diinginkan oleh setiap individu dalam hidup mereka. Dalam ajaran Islam, konsep kebahagiaan yang dijelaskan dalam Al-Qur'an memiliki relevansi yang dalam ketika menghadapi berbagai tantangan yang dihadapi manusia modern. Pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan ini membantu kita untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip Al-Qur'an dapat diterapkan dalam konteks masa kini, terutama dalam mengatasi tekanan mental, kecenderungan materialistik, ketidakadilan sosial, serta perasaan terasing dan terpisah dari masyarakat.

1. Stres dan Kesehatan Mental

Mental yang sehat adalah keadaan di mana pikiran kita berada dalam keadaan damai dan tenteram, memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dengan lebih baik dan menghargai orang lain. Gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan gangguan suasana hati, penurunan kemampuan berpikir, serta kehilangan kendali emosi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada perilaku yang tidak diinginkan. Berbagai masalah kesehatan mental yang sering dihadapi orang modern meliputi stres, gangguan kecemasan, dan depresi. Stres, sebagai contoh, adalah keadaan di mana seseorang merasa tertekan secara emosional atau mental, yang dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi, bahkan memicu depresi. Gangguan kecemasan, di sisi lain, menyebabkan rasa cemas yang berlebihan dan sulit dikendalikan, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan sehari-hari termasuk rasa percaya diri dan hubungan sosial. Sedangkan depresi adalah gangguan suasana hati yang menyebabkan perasaan sedih yang berkepanjangan, dapat mengubah cara berpikir dan berperilaku, bahkan pada kasus yang parah dapat membawa pada pikiran untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.⁸⁸

Salah satu konsep yang sangat penting dalam tradisi filsafat India adalah meditasi. Meditasi dianggap sebagai salah satu inovasi paling signifikan dalam sejarah manusia karena membuka ruang baru bagi kehidupan manusia dan membawa mereka keluar dari penderitaan batin yang menghimpit. Praktik meditasi memperbaiki kualitas kehidupan secara keseluruhan dengan melibatkan pelepasan pikiran dari beban dan kecemasan sehari-hari. Tidak mengherankan jika meditasi menjadi

⁸⁸ Orami Author, "3 Masalah Kesehatan Mental yang Paling Sering Dihadapi Orang Modern," dalam <https://www.orami.co.id/magazine/simak-3-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-sering-dihadapi-orang-modern>, Diakses Pada 12 Juli 2024.

begitu akrab di kalangan banyak individu dan kelompok. Secara harafiah, meditasi diartikan sebagai refleksi dan kontemplasi, sedangkan secara teoritis, meditasi merupakan kegiatan mental terstruktur untuk menganalisis, menarik kesimpulan, dan mengambil langkah-langkah dalam menanggapi masalah pribadi dan perilaku sehari-hari. Meditasi juga membantu individu untuk hidup dalam momen sekarang, mengurangi keterikatan pada pikiran masa lalu dan kecemasan terhadap masa depan, serta memungkinkan mereka menemukan kejernihan dalam kesadaran yang lebih mendasar.⁸⁹

Al-Quran berperan sebagai penyembuh, baik untuk penyakit jasmani maupun rohani. Al-Quran mengandung banyak penjelasan mengenai kesehatan. Ketenangan jiwa bisa dicapai melalui dzikir (mengingat) kepada Allah. Taqwa dan perbuatan baik adalah cara untuk mencegah rasa takut dan kesedihan. Agama sebagai metode untuk memperbaiki kesehatan mental dalam Islam telah dijelaskan dengan jelas dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Salah satunya mengacu pada pesan tentang ketenangan dan kebahagiaan, seperti yang dinyatakan dalam Q.S. An-Nahl/16: 97, yang menyatakan bahwa mereka yang beriman dan melakukan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan, akan mendapatkan kehidupan yang baik dan pahala yang layak dari perbuatan mereka. Q.S. Ar-Ra'ad/13: 28 menekankan bahwa hati yang menjadi tenang adalah hasil dari mengingat Allah. Ketika manusia melupakan Sang Pencipta dan kehilangan perspektif ilahi, kehidupan menjadi hampa, dan menjauh dari nilai-nilai iman merupakan "kerugian" yang besar. Ajaran Islam memberikan panduan dalam menghadapi cobaan dan kesulitan, termasuk dengan sabar dan shalat, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Al-Baqarah/2: 153, di mana sabar dan shalat adalah penolong bagi orang-orang beriman. Islam juga mengajarkan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diperlihatkan oleh Nabi Muhammad saw., serta mengemukakan bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk yang membawa kesembuhan bagi penyakit spiritual dalam diri manusia, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. Yunus/10: 57. Islam mendorong manusia untuk memelihara hubungan yang baik dengan Allah, sesama manusia, serta alam dan lingkungan, dan perannya dalam mengobati jiwa manusia dan menjaga kesehatan mental tidak dapat diragukan lagi. Dengan menghayati dan menerapkan ajaran-ajaran

⁸⁹ Agustri Mardika L. Bnani, "Meditasi dalam Sejarah Filsafat India: Apa Dan Mengapa Itu Menjadi Relevan Sampai Saat Ini," dalam <https://cyberjatim.id/meditasi-dalam-sejarah-filsafat-india-apa-dan-mengapa-itu-menjadi-relevan-sampai-saat-ini/>, Diakses Pada 12 Juli 2024.

Islam, manusia dapat mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat.⁹⁰

2. Materialisme

Kebahagiaan adalah tujuan hidup yang diidamkan oleh setiap orang. Namun, dalam konteks zaman modern, kebahagiaan sering disamakan dengan kelimpahan materi dan kemewahan. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup umat Islam, menawarkan pandangan berbeda mengenai sumber kebahagiaan sejati. Kebahagiaan menurut Al-Qur'an bukanlah soal penumpukan materi, tetapi terletak pada kesederhanaan dan rasa syukur.

Bagi aliran Materialisme, seseorang hanya bisa merasakan kebahagiaan dengan memiliki harta dan materi yang berlimpah. Kuantitas harta dan materi digunakan sebagai tolok ukur untuk menentukan apakah seseorang merasakan kebahagiaan sejati dan makna hidup. Materialisme mengabaikan dimensi metafisik yang dimiliki setiap manusia sebagai cara untuk memahami ajaran dan nilai-nilai agama. Pemahaman dan pengamalan yang baik atas ajaran dan nilai agama sebenarnya menjadi modal terbaik bagi setiap individu untuk menjaga kualitas kesadarannya sehingga mampu memaknai arti hidup. Model kehidupan modern, menurut Materialisme, harus terpisah dari nilai dan ajaran agama, karena kandungan yang ada di dalamnya dianggap hanya bersifat ilusi.

Manusia modern, menurut Hossein Nasr, kehilangan hakikat kebahagiaan dan hanya merasakan kebahagiaan semu. Rutinitas mereka dipenuhi dengan kegiatan yang tidak pernah lepas dari urusan materi, dan kondisi ini menjadi model kehidupan mereka. Akibatnya, fungsi hati mereka mengalami degradasi karena tidak lagi mampu menjadi media terbaik dalam menangkap objek dan realitas yang mengandung makna terdalam yang ditampilkan dalam bentuk simbol. Mereka terjebak dalam alienasi diri meskipun dikelilingi oleh berbagai benda fisik dan material. Oleh karena itu, mereka lebih mengedepankan opsi "open experience threshold" sebagai hasil dari degradasi akut jati diri mereka dalam spiritualisme.⁹¹

Al-Qur'an mengingatkan bahwa kehidupan dunia ini hanya sementara dan tidak sebanding dengan kehidupan akhirat. Dalam Al-'Ankabut/29: 64, Allah Swt. berfirman:

⁹⁰ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam," dalam *Syifa' MEDIKA*, Vol. 3, No.2 Tahun 2013, hal. 123-124.

⁹¹ Yusno Abdullah Otta dan Nur Shadiq Sandimula, "Zuhud dan Materialisme (Kajian Sufistik tentang Fungsi Harta)," dalam *I'tisham: Journal of Islamic Law and Economics*, Vol. 3 No. 1 Tahun 2023, hal. 41.

وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُوٌّ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ



Kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah senda gurau dan permainan. Sesungguhnya negeri akhirat itulah kehidupan yang sebenarnya seandainya mereka mengetahui.

Ayat ini menyebutkan bahwa kehidupan dunia ini hanyalah hiburan dan permainan, sedangkan kehidupan akhirat adalah kehidupan yang sebenarnya. Pemahaman ini mengarahkan individu untuk tidak terlalu terikat pada materi duniawi dan lebih fokus pada persiapan untuk kehidupan akhirat. Dengan mengutamakan kehidupan akhirat, individu akan lebih termotivasi untuk menjalani hidup dengan kesederhanaan dan kesyukuran, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan sejati.⁹²

Kesederhanaan adalah nilai yang sangat dihargai dalam ajaran Islam. Al-Qur'an mengajarkan bahwa hidup sederhana dan tidak berlebihan adalah kunci untuk mencapai kebahagiaan sejati. Hal ini tercermin dalam ayat Al-Baqarah/2: 152, yang menekankan pentingnya mengingat Allah dan bersyukur atas nikmat-Nya. Hidup sederhana memungkinkan individu untuk lebih fokus pada aspek spiritual dan menjauhkan diri dari godaan materi yang sering menimbulkan rasa tidak puas dan ketidakbahagiaan.

Kesyukuran adalah elemen penting dalam mencapai kebahagiaan menurut Al-Qur'an. Dalam ayat Ibrahim/14: 7, Allah menjanjikan bahwa dengan bersyukur, nikmat-Nya akan ditambah. Kesyukuran mengajarkan individu untuk menghargai apa yang mereka miliki, baik dalam hal materi maupun non-materi. Sikap bersyukur membantu individu melihat sisi positif dalam setiap keadaan, menciptakan perasaan bahagia dan damai dalam hati. Kesyukuran juga menumbuhkan rasa tawakal kepada Allah, memperkuat hubungan spiritual dan memberikan ketenangan batin.⁹³

3. Ketidakadilan Sosial

Kebahagiaan merupakan tujuan yang diinginkan oleh setiap individu. Namun, dalam era modernisasi, masalah seperti ketidakadilan

⁹² Nu Online, "Al-'Ankabut Ayat 64," dalam <https://quran.nu.or.id/al-'ankabut/64>, Diakses Pada 13 Juli 2024.

⁹³ Tim Detik Hikmah, "7 Ayat Al-Qur'an yang Jelaskan Pentingnya Bersyukur," dalam <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6599428/7-ayat-al-quran-yang-jelaskan-pentingnya-bersyukur>, Diakses Pada 13 Juli 2024.

sosial menjadi penghalang utama dalam meraih kebahagiaan. Al-Qur'an, sebagai pedoman hidup bagi umat Islam, menawarkan konsep kebahagiaan yang komprehensif dan transendental, yang relevan dalam mengatasi berbagai permasalahan sosial, termasuk ketidakadilan.

Ketidakadilan sosial adalah salah satu tantangan terbesar yang dihadapi masyarakat modern. Ketimpangan ekonomi, diskriminasi rasial, ketidaksetaraan gender, dan eksploitasi pekerja merupakan beberapa contoh ketidakadilan sosial yang menghalangi tercapainya kebahagiaan. Ketidakadilan sosial menyebabkan penderitaan, stres, dan alienasi yang berdampak negatif pada kesejahteraan individu dan masyarakat.⁹⁴

Al-Qur'an mengajarkan prinsip-prinsip keadilan (*'adl*) dan kesetaraan yang relevan untuk mengatasi ketidakadilan sosial. Surah An-Nisâ'/4:135 menekankan pentingnya berlaku adil. Ayat tersebut mengajarkan bahwa keadilan harus ditegakkan tanpa memandang status sosial atau ekonomi.⁹⁵

Selain itu, Al-Qur'an juga mendorong umatnya untuk berbuat baik (*ihsan*) dan membantu mereka yang membutuhkan (zakat dan sedekah). Surah Al-Baqarah/2:177 menyebutkan bahwa kebajikan bukan hanya sekadar menghadap ke arah timur atau barat, tetapi juga melibatkan iman kepada Allah, hari akhir, malaikat, kitab-kitab, dan nabi-nabi, serta memberikan harta yang dicintai kepada kerabat, anak yatim, orang miskin, musafir, dan orang yang meminta-minta. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, umat Islam diajarkan untuk aktif mengurangi ketidakadilan sosial dan menciptakan masyarakat yang lebih adil dan sejahtera.

Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an sangat relevan untuk menghadapi tantangan ketidakadilan sosial di era modern. Dalam konteks ketimpangan ekonomi, prinsip zakat dan sedekah dapat membantu redistribusi kekayaan dan mengurangi kesenjangan sosial. Dalam menghadapi diskriminasi, ajaran tentang kesetaraan dan persaudaraan dalam Islam menegaskan bahwa semua manusia adalah sama di mata Allah, tanpa memandang ras, warna kulit, atau gender.

Lebih jauh lagi, prinsip keadilan dalam Al-Qur'an menuntut tanggung jawab sosial dari setiap individu untuk melawan ketidakadilan dalam bentuk apapun. Dengan menegakkan keadilan, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mencapai kebahagiaan

⁹⁴ GGI Insights, "Ketidakadilan Sosial: Penyebab, Akibat, dan Solusi," dalam <https://www.graygroupintl.com/blog/social-injustice>, Diakses Pada 13 Juli 2024.

⁹⁵ Rosmha Widiyani, "Tentang Surat An-Nisa Ayat 135 yang Dipasang di Dinding Harvard," dalam <https://news.detik.com/berita/d-4905984/tentang-surat-an-nisa-ayat-135-yang-dipasang-di-dinding-harvard>, Diakses Paa 13 Juli 2024.

yang sejati. Kebahagiaan yang dimaksud dalam Al-Qur'an bukanlah kebahagiaan yang egois dan individualistis, melainkan kebahagiaan yang bersifat kolektif dan universal.⁹⁶

4. Alienasi dan Keterasingan

Kebahagiaan adalah tujuan umum yang ingin dicapai setiap individu, namun tantangan-tantangan modern seperti alienasi dan keterasingan sering menghambat pencapaian tujuan ini. Dalam konteks ini, Al-Qur'an menyajikan pandangan mendalam dan relevan mengenai kebahagiaan serta cara menghadapi tantangan ini.

Alienasi berasal dari kata "*alienation*" dalam bahasa Inggris dan "*alienato*" dalam bahasa Latin, yang artinya membuat sesuatu atau keadaan menjadi terasing. Menurut The Cambridge Dictionary of Psychology, dalam psikologi eksistensial, alienasi digunakan untuk menggambarkan perasaan seseorang yang terpisah dari pengalamannya sendiri, sehingga pengalaman tersebut terasa asing baginya, hampir seperti pertunjukan drama atau acara televisi daripada sesuatu yang nyata. Di bidang Psikologi Sosial, "alienasi" sering kali menggambarkan keadaan di mana seseorang merasa asing terhadap dirinya sendiri dan menjauh dari lingkungannya, yang dapat mendorong mereka untuk mengadopsi sikap bermusuhan terhadap orang lain atau masyarakat. Dengan demikian, alienasi manusia adalah gangguan mental di mana seseorang kehilangan kendali atas dirinya sendiri, yang berpotensi menimbulkan dampak destruktif bagi diri mereka sendiri maupun lingkungan sekitarnya.⁹⁷ Ayat Al-Quran QS. Al-Hasyr/59: 19 menyinggung tentang masalah ini:

﴿۱۹﴾ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَٰسِقُونَ

Janganlah kamu seperti orang-orang yang melupakan Allah sehingga Dia menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang fasik.

Menurut Al-Quran, keterasingan terjadi akibat lupa kepada Allah. al-Mawardi dalam *Tafsir al-Nukat wa al-`Uyun*, menyebutkan adanya hubungan kausalitas dari melupakan Tuhan. Terdapat lima bentuk lupa

⁹⁶ Ilham, "Hakikat Kebajikan dalam QS. Al-Baqarah ayat 177," dalam <https://muhammadiyah.or.id/2022/03/hakikat-kebajikan-dalam-qs-al-baqarah-ayat-177/>, Diakses Pada 13 Juli 2024.

⁹⁷ Derajat Fitra Marandika, "Keterasingan Manusia menurut Karl Marx," dalam *Jurnal TSAQAFAH*, Vol. 14, No. 2 Tahun 2018, hal. 302-303.

yang mengakibatkan seseorang menjadi terasing, yaitu: (1) Melupakan Allah atau meninggalkan perintah-Nya menyebabkan seseorang melupakan diri mereka untuk berbuat kebajikan; (2) Melupakan hak Allah akan menyebabkan lupa pada hak diri sendiri; (3) Tidak bersyukur dan tidak mengagungkan kebesaran Allah akan menyebabkan lupa pada azab yang telah diingatkan; (4) Melakukan dosa akan menyebabkan lupa melakukan taubat; (5) Dalam keadaan berkelimpahan, melupakan Allah akan membuat seseorang lupa pada-Nya saat kesusahan.⁹⁸

Al-Qur'an menekankan pentingnya keadilan sosial dan hubungan yang bermakna untuk mengatasi alienasi ini. Sebagai contoh, dalam surah Al-Hujurat ayat 13. Ayat tersebut menegaskan pentingnya persaudaraan dan solidaritas sebagai kunci mengatasi perasaan terpisah dan terasing.

Keterasingan, di sisi lain, dapat diatasi dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai moral dan etika yang dianut baik oleh Al-Qur'an. Konsep kebajikan seperti keadilan, belas kasihan, dan keikhlasan tidak hanya memperkuat individu tetapi juga komunitas dalam menghadapi tantangan keterasingan modern.

⁹⁸ Muhammad Julkarnain, "Penyebab dan Solusi Alienasi Beragama," dalam <https://tafsirAl-Qur'an.id/penyebab-dan-solusi-alienasi-beragama/>, Diakses Pada 13 Juli 2024.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Al-Qur'an menggunakan beberapa istilah untuk mengungkapkan makna kebahagiaan, antara lain: *as-sa'âdah* yang berarti kebahagiaan; *al-falâh* yang berarti keberuntungan atau kebahagiaan; *al-fâwz* yang berarti kemenangan. Pendekatan filosofis terhadap kebahagiaan dalam Al-Qur'an mencakup dimensi spiritual, moral, dan sosial, yang semuanya berakar dari pemahaman yang mendalam mengenai hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan alam semesta. Al-Qur'an menekankan pentingnya iman dan takwa sebagai landasan utama untuk mencapai kebahagiaan, yang memberikan ketenangan jiwa dan stabilitas emosional. Selain itu, ajaran tentang rasa syukur membantu individu untuk menghargai apa yang mereka miliki, sehingga menciptakan kedamaian dan kebahagiaan. Selanjutnya, menerapkan sabar dalam kehidupan sehari-hari memungkinkan seseorang untuk menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, serta mempererat hubungan sosial dan spiritual. Prinsip-prinsip keadilan sosial dalam Al-Qur'an juga memberikan panduan untuk mengatasi ketidakadilan sosial seperti ketimpangan ekonomi dan diskriminasi, guna menciptakan masyarakat yang lebih adil dan sejahtera. Tantangan modern seperti keterasingan dapat diatasi dengan pendekatan spiritual yang mempererat hubungan individu dengan Tuhan dan sesama manusia. Keseluruhan ajaran Al-Qur'an menawarkan solusi menyeluruh untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat melalui iman, takwa, rasa syukur, keadilan sosial, dan penanganan keterasingan.

Ketidakhahagiaan pada manusia modern adalah suatu kondisi ketidakpuasan berkelanjutan yang diakibatkan oleh rasa keterasingan dan keinginan terhadap hal-hal yang belum dimiliki, sebagaimana dijelaskan

oleh Erich Fromm dan Alex Inkeles. Beberapa faktor utama yang menyebabkan ketidakbahagiaan ini meliputi tekanan ekonomi, seperti stagnasi dan kurangnya apresiasi di tempat kerja; kerusakan lingkungan yang disebabkan oleh perubahan iklim dan polusi; perubahan sosial dan teknologi yang menimbulkan krisis makna hidup; serta tuntutan sosial dan tingkat perfeksionisme yang tinggi. Dampak negatif dari ketidakbahagiaan ini sangat luas, termasuk gangguan mental, penurunan produktivitas, masalah kesehatan fisik, dan ketidakstabilan sosial.

Pandangan filsafat tentang kebahagiaan, menekankan bahwa kebahagiaan bukan hanya sekadar akumulasi kenikmatan fisik atau material, tetapi juga mencakup kesejahteraan mental dan spiritual. Eudaimonisme, yang berasal dari filsafat Yunani kuno, menyatakan bahwa kebahagiaan (*eudaimonia*) diperoleh melalui kehidupan yang berdasarkan kebajikan dan rasionalitas. Sokrates dan Platon, misalnya, berpendapat bahwa kebahagiaan adalah hasil dari kehidupan yang dipenuhi dengan keutamaan seperti pengendalian diri, keberanian, kebijaksanaan, dan keadilan. Sebaliknya, filsafat Epikuros menekankan bahwa kebahagiaan berasal dari ketenangan batin (*ataraxia*) dan penghindaran rasa sakit melalui kebijaksanaan dan pengendalian diri. Aristoteles juga menambahkan bahwa kebahagiaan mencakup kedermawanan, kebijaksanaan, dan keberanian dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, kebahagiaan dalam pandangan filsafat adalah pencapaian kehidupan yang berarti dan memuaskan melalui pengembangan kebajikan dan keseimbangan harmonis antara berbagai aspek kehidupan pribadi dan sosial.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Pemahaman yang Lebih Mendalam tentang Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an: Penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam memperluas pemahaman tentang bagaimana Al-Qur'an mengartikan dan menekankan konsep kebahagiaan. Hal ini dapat memberikan sudut pandang baru bagi pembaca yang ingin memahami ajaran agama Islam mengenai aspek psikologis dan spiritual kebahagiaan.
2. Relevansi Konsep Kebahagiaan dengan Tantangan Modern: Dengan mengidentifikasi prinsip-prinsip kebahagiaan menurut Al-Qur'an, penelitian ini akan menyoroti pentingnya nilai-nilai tersebut dalam mengatasi masalah-masalah kontemporer seperti stres, alienasi, materialisme, dan ketidakadilan sosial.
3. Kontribusi terhadap Kajian Filsafat dan Teologi: Melalui pendekatannya yang berbasis filosofi, tesis ini juga dapat berkontribusi pada pemahaman lebih lanjut tentang filsafat dan teologi Islam, dengan

menghubungkan konsep kebahagiaan dengan pandangan filosofis tentang kehidupan manusia.

4. Implikasi untuk Pendidikan dan Masyarakat: Temuan dari penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan pendidikan karakter yang berfokus pada nilai-nilai kebahagiaan yang ditemukan dalam Al-Qur'an. Selain itu, implikasinya dalam ranah sosial dapat membantu dalam merancang program-program yang mendorong kesejahteraan mental dan sosial di masyarakat.
5. Rekomendasi untuk Penelitian Selanjutnya: Tesis ini juga dapat memberikan rekomendasi untuk arah penelitian lebih lanjut yang dapat mengeksplorasi aspek-aspek spesifik dari konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an, serta menguji penerapannya dalam konteks kehidupan modern.

Dengan demikian, hasil penelitian dari tesis ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam bidang akademis maupun praktis, dengan memberikan wawasan yang mendalam tentang bagaimana kebahagiaan dapat dicapai dan dipertahankan sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dalam zaman ini.

C. Saran

1. Pengembangan Penelitian Komparatif: Studi lebih lanjut bisa dilakukan untuk membandingkan konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dengan teks-teks suci lainnya atau tradisi filosofis untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kesamaan dan perbedaan konseptual.
2. Implementasi dalam Konteks Pendidikan: Mendorong integrasi konsep kebahagiaan dari perspektif Al-Qur'an dalam kurikulum pendidikan formal dan informal untuk meningkatkan pemahaman dan penerapan nilai-nilai kebahagiaan dalam kehidupan sehari-hari.
3. Pengembangan Program Kesejahteraan: Merancang program-program kesejahteraan yang berbasis pada prinsip-prinsip kebahagiaan Al-Qur'an untuk membantu individu dan komunitas mencapai kesejahteraan holistik.
4. Studi Lanjutan tentang Dampak Sosial: Melakukan penelitian lebih mendalam untuk memahami dampak sosial dari penerapan konsep kebahagiaan Al-Qur'an dalam masyarakat, termasuk peningkatan kesejahteraan sosial dan pengurangan tingkat ketidakbahagiaan.
5. Analisis Kebijakan Publik: Menganalisis relevansi konsep kebahagiaan Al-Qur'an dalam pengembangan kebijakan publik untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Harapan dari saran ini adalah agar tesis dapat memberikan

kontribusi berarti dalam memperluas pemahaman tentang kebahagiaan dari perspektif Al-Qur'an serta mempromosikan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Baqi, Muhammad Fu'ad' Abd. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâzd al-Qur'an al-Karîm*, Bairut: Dar al-Fikr, 1981
- Aziz, Abdul. "Kesalehan Sosial dalam Bermasyarakat Islam Modern." Dalam *Jurnal Mathlaul Fatah*. (Tahun 2020). Vol. 11.
- Otta, Abdullah., Yusno., dan Sandimula, Nur Shadiq. "Zuhud dan Materialisme (Kajian Sufistik tentang Fungsi Harta)." Dalam *I'tisham: Journal of Islamic Law and Economics*. (Tahun 2023). Vol. 3, No. 1.
- Abdullah, Dudung. "Konsep Kebajikan (Al-Birr) dalam Al-Qur'an: Suatu Analisis QS. Al-Baqarah/2: 177." Dalam *Ad-Daulah*. (Tahun 2015). Vol. 4, No. 1.
- Adi, T. W., Sukmawan, F., dan Setiawan, R. "Media Sosial dan Pengembangan Hubungan Interpersonal Remaja di Sidoarjo." Dalam *Jurnal Kanal*. (September 2013). Vol. 2, No. 1.
- Aditomo, A., dan Retnowati, S. "Pesfeksionisme, Harga Diri, dan Kecenderungan Depresi pada Remaja Akhir." Dalam *Jurnal Psikologi*. (2004). No. 1.
- Amalia, Pramelia Nur. "Keadilan Sosial dalam Epictetus." Dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*. (Januari 2024). Vol. 1, No. 2.
- Amin, Muhammad. "Relasi Sosial dalam Al-Qur'an." Dalam *QiST: Journal*

of Quran and Tafseer Studies. (Tahun 2022). Vol. 1, No. 1.

- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur’an.” Dalam *Dâr El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*. (Oktober 2020). Vol. 7, No. 2.
- Ariadi, Purmansyah. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam.” Dalam *Syifa’ MEDIKA*. (Tahun 2013). Vol. 3, No. 2.
- Rizkillah, R., dan Arinda, F. “Pengaruh Tekanan Ekonomi dan Dukungan Sosial Terhadap Ketahanan Keluarga Narapidana.” Dalam *Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan*. (April 2023). Vol. 10, No. 1.
- Arrasyid. “Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka.” Dalam *Refleksi*. (Tahun 2019). Vol. 19, No. 2.
- Arroisi, J., dan Sari, N. “Bahagia Perspektif Syed Muhammad Naquib Al-Attas.” Dalam *Fikri: Jurnal Kajian Agama, Sosial dan Budaya*. (Desember 2020). Volume 5, No. 2.
- Asfahani, Al-Raghib. *Al-Mufradât fî Gharîb al-Qur’ân*. Beirut: Dar al-Ma’rifah, t.t.,
 ----- *Mufradât Alfâzd al-Qur’ân*. Beirut: Dar al-Qalam, t.t.
- Auliati, R. Y. “Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Kindi dan Al-Farabi.” Dalam *Jurnal Riset Agama*. (Desember 2023). Volume 3, Nomor 3.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq. “Pemikiran Kebahagiaan dalam Tamadun Yunani Klasik 470 S.M-529 M.: Satu Analisis Ringkas.” Dalam *Jurnal Peradaban*. (Desember 2019). Jil. 12.
- Basri, Rusyada. “Ibnu Qayyim Al-Jawziyyah Tentang Pengaruh Perubahan Sosial.” Dalam *Jurnal Al-Manahij*. (Desember 2015). Vol. IX, No. 2.
- Batumenyan. *Kebahagiaan Tak Terukur Oleh Pemilikan, Melainkan Esensi Diri*. Dalam <https://www.batumenyan.desa.id/kesuksesan-tidak-terukur-oleh-apa-yang-kamu-miliki-tetapi-oleh-siapa-dirimu-sebenarnya/>. Diakses pada 28 Mei 2024.
- Budijarto, Agus. “Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Pancasila.” Dalam *Jurnal Kajian Lemhannas Ri*. (Juni 2018). Edisi 34.

- Budijarto, Agus. "Pengaruh Perubahan Sosial Terhadap Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Pancasila." Dalam *Jurnal Kajian Lemhannas Ri*. (Juni 2018). Hal. 10-12.
- Cahyono, A. M., dan Sa'id, M. *Perbandingan Sosial dan Kesehatan Mental Remaja Perempuan*. Dalam <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/825-perbandingan-sosial-dan-kesehatan-mental-remaja-perempuan>. Diakses pada 09 Februari 2024.
- CNN Indonesia. *10 Daerah Paling Tidak Bahagia di Indonesia, Ada DKI Jakarta*. Dalam <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20220922140143-269-851279/10-daerah-paling-tidak-bahagia-di-indonesia-ada-dki-jakarta>. Diakses pada 11 Desember 2023.
- Cornell, Vincent J. "Applying the Lessons: Ideals Versus Realities of Happiness from Medieval Islam to The Founding Fathers." Dalam *Journal of Law and Religion*. (Tahun 2014). Vol. 29, No. 1.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur'an dan terjemah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2020.
- Detik Hikmah, Tim. *7 Ayat Al-Qur'an yang Jelaskan Pentingnya Bersyukur*. Dalam <https://www.detik.com/sulsel/berita/d-6599428/7-ayat-al-quran-yang-jelaskan-pentingnya-bersyukur>. Diakses pada 13 Juli 2024.
- Duniadosen. *Data-Penelitian*. Dalam <https://duniadosen.com/data-penelitian/pengertian>. Diakses pada 05 Januari 2024.
- Dwitanto, Muhammad Fariz. "Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan." Dalam *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*. (Juli 2022). Vol. 28, No. 2.
- Enghariano, Desri Ari. "Syukur dalam Perspektif al-Qur'an." Dalam *Jurnal El-Qanuny*. (Tahun 2019). Vol. 5, No. 2.
- F., Aulia, et. al. "Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali." Dalam *Jurnal Al-Ma'had*. (Juni 2023). Vol. 01, No. 01.
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Fauhatun, Fathin. "Islam dan Filsafat Perennial: Respon Seyyed Hossein Nasr Terhadap Nestapa Manusia Modern." Dalam *Fuaduna: Jurnal Kajian*

Keagamaan dan Kemasyarakatan. (2020). Vol. 04 No. 01.

- “Islam dan Filsafat Perennial: Respon Seyyed Hossein Nasr Terhadap Nestapa Manusia Modern.” Dalam *Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*. (Januari-Juni 2020). Vol. 4, No. 1.
- Fauziah, Mira. “KONSEP Kebaikan dalam Perspektif Dakwah.” Dalam *Al-Idarah*. (Tahun 2019). Vol. 3, No. 1.
- Firdaus, M. “Eudaimonia dalam Filsafat Plato: Relevansinya dalam Etika Kontemporer.” Dalam *Jurnal Filsafat Indonesia*. (April 2020). Vol. 34, No. 2.
- Firdaus, Nazilatul Fatimah. *Menyingkap Makna Kebahagiaan yang Sesungguhnya dalam Al-Qur’an*. Dalam <https://tanwir.id/menyingkap-makna-kebahagiaan-yang-sesungguhnya-dalam-al-quran/>. Diakses pada 03 Januari 2024.
- Fitridah, Aulia., et al. “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali.” Dalam *AL-MA’HAD*. (Januari 2023). Vol. 01, No. 01.
- Fuadi. “Refleksi Kebahagiaan Dalam Budaya Modern Dan Tradisional.” Dalam *Gema Islamika: Jurnal Kajian Islam*. (Mei 2024). Vol. 8, No. 2.
- GGI Insights. *Ketidakadilan Sosial: Penyebab, Akibat, dan Solusi*. Dalam <https://www.graygroupintl.com/blog/social-injustice>. Diakses pada 13 Juli 2024.
- Ghozi, Khalid Al. “Konsep Kebahagiaan Perspektif Thomas Aquinas dan Hamka dalam Pemaknaan Santri Al-Ihsan Cibiru.” Dalam *Gunung Djati Conference Series*. (2023). Volume 24.
- Greatnusa. *Goal Setting: Pengertian, Tujuan, Serta Manfaatnya Bagi Karier*. Dalam <https://greatnusa.com/artikel/goal-setting-adalah/>. Diakses pada 12 Februari 2024.
- Hadi, Sopyan. “Konsep Sabar dalam Al-Qur’an.” Dalam *JURNAL MADANI: Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Humaniora*. (Tahun 2018). Vol. 1, No. 2.
- Hafni, Nurlaili Dina. “Nomophobia, Penyakit Masyarakat Modern.” Dalam *Jurnal Al-Hikmah*. (Oktober 2018). Vol. 6, No. 2.

- Hajjaj, Muslim bin. *Shahîh Muslim*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, 1992.
- Hambali, E. M., dan Ahmad, R. Y. “Teologi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali (Kajian Terhadap Kitab Kimiyatus Sa’adah).” Dalam *Jurnal Riset Agama*. (April 2023). Volume 3, Nomor 1.
- Hamdan, Stephani Raihana. “Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam.” Dalam *Jurnal Unisia*. (Januari 2016). Vol. 38. No. 84.
- Hamim, Khairul. “Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat.” Dalam *Jurnal Tasâmuh*. (Juni 2016). Volume 13, No. 2.
- Hamka, Buya. *Tafsîr Al-azhâr*. Singapore: Pustaka Nasional PTE LTD., 2003.
- Hardianto, D. “Hedonisme dalam Perspektif Filosofis: Sebuah Kajian Pemikiran Aristipus dan Epicurus.” Dalam *Jurnal Filsafat*. (Januari 2018). Vol. 33, No. 1.
- Hendarto, William Theoderic, dan Krismi Diah Ambarwati. “Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa.” Dalam *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. (2020). Vol. 11, No. 2.
- Hendarto, Yohanes Mega. “Kritik Nietzsche Terhadap Kebahagiaan Eudaimonia Sokrates.” Dalam *Jurnal Dekonstruksi*. (Januari 2024). Vol. 10, No. 01.
- Ihsan, Iqbal Maulana., et al. “Konsep Kebahagiaan dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka.” Dalam *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*. (Desember 2021). Volume 21, No. 2.
- Ilham. *Hakikat Kebajikan dalam QS. Al-Baqarah ayat 177*. Dalam <https://muhammadiyah.or.id/2022/03/hakikat-kebajikan-dalam-qs-al-baqarah-ayat-177/>. Diakses pada 13 Juli 2024.
- Ilmi, Chairunnisa. *Perbedaan Konsep Eudaimonia Menurut Plato, Socrates, Aristoteles, dan Descartes*. Dalam <https://www.kompasiana.com/asinnuriach/5fc66ae66e38337ee87acda2/perbedaan-konsep-eudaimonia-menurut-plato-socrates-aristoteles-dan-descartes>. Diakses pada 12 Desember 2023.
- Julkarnain, Muhammad. *Penyebab dan Solusi Alienasi Beragama*. Dalam <https://tafsirAl-Qur'an.id/penyebab-dan-solusi-alienasi-beragama/>. Diakses pada 13 Juli 2024.

- Junaedi, Didi. "Tafsir Kebahagiaan: Studi tentang Makna Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir." Dalam *Jurnal Dhiya' Al-Afkâr*. (Desember 2018). Vol. 6, No. 2.
- Kafid, Nur. "Sufisme dalam Dinamika Kehidupan Masyarakat Muslim Kontemporer." Dalam *Mimbar Agama Budaya*. (Januari 2020). Vol. 37, No. 1.
- Katsir, Ibn. *Tafsîr Ibnu Katsîr*. Jakarta: Pustaka Imam asy-Syafi'i, 2004.
- KBBI. Dalam <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kebajikan>. Diakses pada 28 Juli 2024.
- Kembikbud. *Data dan Sumber Data Kualitatif*. Dalam https://lmsspada.kemdikbud.go.id/pluginfile.php/553988/mod_folder/content/0/data%20dan%20sumber%20data%20kualitatif.pdf. Diakses pada 05 Januari 2024.
- Kodoati, M.C. "Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik untuk Seni Hidup Modern." Dalam *Media Jurnal Filsafat dan Teologi*. (Februari 2023). Vol. 4, No. 1.
- Latipulhayat, Atip. "Khazanah: Jeremy Bentham." Dalam *Padjadjaran Jurnal Ilmu Hukum*. (April 2015). Volume 2, Nomor 2.
- Manna, Shinta Doriza., et al. "Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian pada Keluarga di Indonesia." Dalam *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*. (Maret 2021). Vol. 6, No. 1.
- Manzur, Ibn. *Lisân al- 'Arâb*. Bairut: Dar al-Ma'arif, tt. Jilid 3.
- Marandika, Derajat Fitra. "Keterasingan Manusia menurut Karl Marx." Dalam *Jurnal TSAQFAH*. (Tahun 2018). Vol. 14, No. 2.
- Mardika L. Bnani, Agustri. *Meditasi dalam Sejarah Filsafat India: Apa Dan Mengapa Itu Menjadi Relevan Sampai Saat Ini*. Dalam <https://cyberjatim.id/meditasi-dalam-sejarah-filsafat-india-apa-dan-mengapa-itu-menjadi-relevan-sampai-saat-ini/>. Diakses pada 12 Juli 2024.
- Mark, Joshua J. *Hinduisme*. Dalam <https://www.worldhistory.org/trans/id/1-10215/hinduisme/>. Diakses pada 22 Mei 2024.

- Miskahuddin. "Spiritualisme dan Perubahan Sosial dalam Al-Qur'an." Dalam *Al-Mu'ashirah*. (Januari 2016). Vol. 13, No. 1.
- Muhamad, Nabilah. *Ada 971 Kasus Bunuh Diri Sampai Oktober 2023, Terbanyak di Jawa Tengah*. Dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>. Diakses pada 11 Desember 2023.
- Muhammad, Ahsin Sakho. *Tafsir Kebahagiaan: Tuntunan Al-Qur'an Menyikapi Cobaan dan Kesulitan Hidup*. Jakarta: Penerbit Qaf, 2019.
- Muhammad, Fahmi Dzaki. "Filsafat Hukum Alam: Pandangan Marcus Aurelius." Dalam *Das Sollen: Jurnal Kajian Kontemporer Hukum dan Masyarakat*. (Januari 2023). Volume 02, Nomor 01.
- Muharrir, Slamet., et al. "Konsep Utilitarianisme Jhon Stuart Mill Relevansinya Terhadap Behavioral Economics." Dalam *Ekonomica Sharia: Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Ekonomi Syariah*. (Agustus 2023). Volume 9, Nomor 1.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir, Kamus Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progressif, 1997
- Muttaqin, Zaenal. "Jalan Menuju yang Ilahi Mistisisme dalam Agama." Dalam *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*. (Juni 2017). Vol. 3, No. 1.
- Nasir as-Sa'di, Abdurrahman. *Tafsîr as-Sa'di*, penerjemah: Nasiruddin al-Khattab. Beirut: Samo Press Group, 2018. Vol. 5.
- Nu Online. *Al-'Ankabut Ayat 64*. Dalam <https://quran.nu.or.id/al-'ankabut/64>. Diakses pada 13 Juli 2024.
- Orami Author. *3 Masalah Kesehatan Mental yang Paling Sering Dihadapi Orang Modern*. Dalam <https://www.arami.co.id/magazine/simak-3-masalah-kesehatan-mental-yang-paling-sering-dihadapi-orang-modern>. Diakses pada 12 Juli 2024.
- Pandie, R. D. Y. "Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Etika Kristen." Dalam *Real Didache: Journal of Christian Education*. (Maret 2023). Ol. 3, No. 1.
- Panjaitan, Diana Rahmasari., et al. "Hubungan Antara Sosial Comparison

- dengan Subjektive Well-Being pada Mahasiswi Psikologi Unesa Pengguna Instagram.” Dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. (2021). Vol. 8, No. 5.
- Pimay, Awaludin., et al. “Dinamika Dakwah Islam di Era Modern.” Dalam *Jurnal Ilmu Dakwah*. (2021). Vol. 41, No. 1.
- Pohan, Nur Khomisah., et al. “Tujuan Pendidikan Islam Perspektif Al-Quran Surah Al-Anbiya’ Ayat 107 & An-Nahl Ayat 97.” Dalam *Heutagogia: Journal of Islamic Education*. (Tahun 2022). Vol. 2, No. 1.
- Prayogo, Prasetyo. “Hakikat dan Nestapa Manusia Modern Perspektif Jalaluddin Rumi.” Dalam *Jurnal Riset Agama*. (Desember 2022). Vol. 2, No. 3.
- Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Uma. *10 Manfaat Utama Manajemen Waktu*. Dalam <https://manajemen.uma.ac.id/2020/11/10-manfaat-utama-manajemen-waktu/>. Diakses pada 12 Februari 2024.
- Purnamasari, Devi., et al. *Pengaruh Status Sosial Ekonomi Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 1 Pulau Jawa*. Dalam <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewfile/54510/75676593100>. Diakses pada 08 Februari 2024.
- Putra, Andrian Dwi., et al. “Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kriminalitas di Indonesia Tahun 2018.” Dalam *Indonesian Journal of Applied Statistics*. (November 2020). Vol. 3, No. 2.
- Qutb, Sayyid. *Tafsîr Fî Zilâl Al-Qur’ân: Di Bawah Naungan Al-Qur’an*, penerjemah: As'ad Yasin. Jakarta: Gema Insani Press, 2001. Jilid 2.
- Rahman, Taufik, et al. “Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus antara Al-Qur’an dan Filsafat Stoikisme.” Dalam *Jurnal Riset Agama*. (Tahun 2022). Vol. 2, No. 3.
- Rahmasari, Tri Padila. “Pergeseran Makna Hedonisme Epicurus di Kalangan Generasi Millennial.” Dalam *Jurnal Yaqzhan*. (Juni 2022) Vol. 08 No. 01.
- Rasyidin, Nikita., et al. “Eudaimonia Filsafat dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles.” Dalam *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (Jkomdis)*. (September-Desember 2023). Vol. 3, No. 3.

- Resa, Achmad. "Catur Marga Yoga dalam Hinduisme dan Relevansinya Dengan Pluralisme Agama." Dalam *Jurnal Widya Aksara*. (September 2023). Vol. 28, No. 2.
- Rohimah, Siti. *Ironi Materialisme dalam Teater "Gosip Warung Kopi: Segalanya Butuh Uang!"*. Dalam <https://kumparan.com/siti-rohimah-1633017465423318185/ironi-materialisme-dalam-teater-gosip-warung-kopi-segalanya-butuh-uang-20jgtbzm0ki>. Diakses pada 28 Mei 2024.
- Rozzelle, Josephine. *Tingkat Ketidakhahagiaan Global pada Tahun 2022 Mencapai Angka Tertinggi Sepanjang Masa*. Dalam <https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2023-06-28/global-unhappiness-levels-in-2022-match-al-time-high-report-finds>. Diakses pada 11 Desember 2023.
- Rudin, Toha. "Ajaran Taoisme dan Mistisisme Islam (Studi Komparatif)." Dalam *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*. (Juni 2017). Volume 06, Nomor 02.
- Sahanaya, Cost., et al. "Agama, Masyarakat dan Kesejahteraan Sosial." Dalam *Jurnal Badati*. (November 2021). Vol. 3, No. 2.
- Salmaa. *Data Penelitian, Jenis-Jenis, dan Contoh Lengkapnya*. Dalam <https://duniadosen.com/data-penelitian/pengertian>. Diakses pada 05 Januari 2024.
- Santika, Erlina F. *Proporsi Faktor Ketidakhahagiaan dengan Pekerjaan yang Dirasakan Responden*. Dalam <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/09/kurang-diakui-hingga-beban-kerja-berlebih-ini-alasan-warga-ri-tak-bahagia-dengan-pekerjaannya>. Diakses pada 08 Februari 2024.
- Santoso, A. "Pendidikan dan Kebajikan dalam Pemikiran Plato." Dalam *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. (September 2018). Vol. 21, No. 3.
- Saputro, Junaedi Seto. *Mengapa Terjebak Gaya Hidup Hedonisme*. Dalam <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kanwil-rsk/baca-artikel/16189/mengapa-terjebak-gaya-hidup-hedonisme.html>. Diakses pada 28 Mei 2024.
- Satriawan, Nofri. *Pengertian Metode Penelitian dan Jenis-Jenis Metode Penelitian*. Dalam <https://ranahresearch.com/metode-penelitian-dan->

jenis-metode-penelitian/. Diakses pada 04 Januari 2024.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan dan Kesan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Spencer, Sidney., et al. *Christian Mysticism*. Dalam <https://www.britannica.com/topic/christianity/christian-mysticism>. Diakses pada 25 Mei 2024.

Stikesmus. *Al-Qur'an Sebagai Obat*. Dalam <https://stikesmus.ac.id/al-quran-sebagai-obat/#:~:text=salah%20satu%20nama%20alquran%20ialah,yunus%20%5b10%5d%3a%2057>). Diakses pada 16 Februari 2024.

Suartana, I Wayan. *Menyoal Indeks Kebahagiaan*. Dalam <https://www.balipost.com/news/2022/01/13/243258/menyoal-indeks-kebahagiaan.html>. Diakses pada 08 Februari 2024.

Subitmele, Silvia Estefina. *Dampak Negatif dari Modernisasi Adalah? Tidak Disadari dan Masyarakat Perlu Waspada*. Dalam <https://www.liputan6.com/hot/read/5437322/dampak-negatif-dari-modernisasi-adalah-tidak-disadari-dan-masyarakat-perlu-waspada?page=4>. Diakses pada 15 Agustus 2024.

Sutrisno, Tri. "Mendidik Siswa SD dalam Membangun Hubungan Sosial Sebagai Modal Sukses Masa Depan." Dalam *Alpen: Jurnal Pendidikan Dasar*. (Juli-Desember 2019). Vol. 3, No. 2.

Syaukani, Muhammad bin Ali bin Muhammad. *Tafsîr Fathul Qadîr*, penerjemah: Amir Hamzah Fachruddin. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.

Theoderic, William., et al. "Perfeksionisme dan Distres Psikologis pada Mahasiswa." Dalam *Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha*. (2020). Vol. 11, No. 2.

Tobing, Ephrin Glori Lumban., et al. "Konsep Hukum Alam dan Grasi dalam Seneca." Dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*. (Januari 2024). Vol. 1, No. 2.

Turnip, Robert Febriyanto., et al. "Konsep Hukum Alam dan Keadilan Masyarakat Menurut Cicero." Dalam *Praxis: Jurnal Filsafat Terapan*. (Januari 2024). Vol. 1, No. 2.

Umah, Siti Rokhmatul. “Etika Eudaimonisme dalam Buddhisme.” Dalam *Panangkaran, Jurnal Penelitian Agama dan Masyarakat*. (Juli-Desember 2020). Volume 4, Nomor 2.

Unnes. *Pilar Nilai dan Karakter*. Dalam <https://unnes.ac.id/konservasi/id/pilar-nilai-dan-karakter/>. Diakses pada 12 Februari 2024.

Upt Jurnal. *Teknik Analisis Data: Pengertian, Jenis dan Cara Memilihnya*. Dalam <https://uptjurnal.umsu.ac.id/teknik-analisis-data-pengertian-jenis-dan-cara-memilihnya/#:~:text=seperti%20yang%20telah%20disinggung%20sebelumnya,mendapatkan%20hasil%20dari%20penelitian%20tersebut>. Diakses pada 05 Januari 2024.

Widiyani, Rosmha. *Tentang Surat An-Nisa Ayat 135 yang Dipasang di Dinding Harvard*. Dalam <https://news.detik.com/berita/d-4905984/tentang-surat-an-nisa-ayat-135-yang-dipasang-di-dinding-harvard>. Diakses pada 13 Juli 2024.

Widodo, P. “Harmoni Jiwa dan Konsep Keadilan dalam Republik Plato.” Dalam *Jurnal Studi Klasik*. (Januari 2019). Vol. 12, No. 1.

Widya, Rima Nadya. *Gambaran Kebahagiaan*. Dalam <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/126563-155.2+rim+g++gambaran+kebahagiaan++literatur.pdf>. Diakses pada 08 Februari 2024.

Wikipedia. *Eudaimonia*. Dalam https://id.wikipedia.org/wiki/Eudaimonisme#Cite_Note-Suseno-2. Diakses pada 03 Januari 2024.

----- *Hedonisme*. Dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Hedonisme>. Diakses pada 03 Januari 2024.

----- *Stoikisme*. Dalam <https://id.wikipedia.org/wiki/Stoikisme#>. Diakses pada 04 Januari 2024.

Yuliani, Irma. “Konsep Psychological Well-Being serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.” Dalam *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*. (Agustus 2018). Vol. 2, No. 2.

Yuliansyah, M. Wildan. *Kesehatan Masyarakat Kesehatan Mental*. Surakarta:

Borobudur Inspira Nusantara, 2016.

Zaman, Sidiq Nur. "Survey Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup." Dalam *Akademik: Jurnal Mahasiswa Humanis*. (Januari 2024). Vol. 4, No. 1.

Zuhaili, Wahbah. *Tafsîr Al-Munîr: Aqidah, Syariah, Manhaj*. penerjemah: Abdul Hayyie al Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani, 2013.

Zulaiha, Eni. "Spiritualitas Taubat dan Nestapa Manusia Moderen." Dalam *Jurnal Syifa Al-Qulub*. (Januari 2018). Vol. 2, No. 2.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Muammar Abdullah
Tempat, tanggal lahir : Rante Angin, 03 November 1995
Alamat : Jl. Gn. Sumbing Blok E, RT.2/RW Giriloka 1,
Lengkong Wetan, Serpong, Tangerang Selatan,
Banten.
Email : Muammarabdul95@gmail.com

Riwayat Pendidikan:

1. SDN 1 Rante Angin, Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara. (2001 - 2007)
2. MTs As'adiyah Putra 1 Sengkang, Wajo, Sulawesi Selatan. (2007 - 2010)
3. MA As'adiyah Putra Macangan, Wajo, Sulawesi Selatan. (2010 - 2013)
4. Institut PTIQ Jakarta. (2013 - 2017)
5. PPTQ Nurul Furqon Sangiang, Pamarayan, Serang, Banten. (2017 - 2021)

Riwayat Pekerjaan:

1. SMPIT Nurul Amal Pondok Cabe, Pamulang, Tangerang Selatan, Banten. (2021 - 2024)
2. Imam Mesjid Al-Istiqomah Giriloka BS. (2024 - Sekarang)

Daftar Karya Tulis Ilmiah:

1. Pengaruh Program Tahfidz terhadap Pembentukan Karakter Religius Siswa (Studi Kasus di MTsN 3 Pondok Pinang, Jakarta Selatan) – *Skripsi*.

KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF AL-QUR'AN: SEBUAH PENDEKATAN FILSAFAT UNTUK MANUSIA MODERN

ORIGINALITY REPORT

30%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	psikologi.ugm.ac.id Internet Source	<1%
2	greatnusa.com Internet Source	<1%
3	Nibras Syafriani Manna, Shinta Doriza, Maya Oktaviani. "Cerai Gugat: Telaah Penyebab Perceraian Pada Keluarga di Indonesia", JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA, 2021 Publication	<1%
4	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1%
5	Submitted to Universitas Sains Alquran Student Paper	<1%
6	quranindo.com Internet Source	<1%
7	sinetron-indonesia-youtube.blogspot.com Internet Source	<1%
8	issuu.com Internet Source	<1%