

KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN AL-QUR'AN

Anisatul Fikriyah Aprilianti
STAI Masjid Nasional al-Akbar Surabaya, Indonesia
alfikri.anz@gmail.com

Abstrak

Konsep kebahagiaan yang dipaparkan dalam tulisan ini adalah menurut dua perspektif yaitu psikologi dan al-Qur'an, kemudian dikorelasikan antara keduanya, sehingga menghasilkan pemahaman yang komprehensif yang berkesinambungan. Sehingga konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an tidak bertentangan bahkan menjadi dasar berkembangnya konsep kebahagiaan dalam teori-teori ilmu psikologi. Hal ini senada dengan karakter agar orang-orang dapat meraih *al-fala>h* (kebahagiaan) menurut al-Qur'an diantaranya adalah orang-orang yang amar ma'ruf nahi munkar, berbuat kebaikan kepada sesama manusia dan dermawan kepada siapa saja yang membutuhkan. Sehingga dalam al-Qur'an dijelaskan bahwa salah satu karakter agar orang-orang dapat meraih *al-fala>h* diantaranya adalah orang-orang yang jihad (bersungguh-sungguh) dan bekerja keras sebagai upaya untuk meraih kebahagiaan itu.

Kata Kunci: kebahagiaan, psikologi, al-Qur'an, *al-fala>h*

Abstract

*The concept of happiness described in this paper is based on two perspectives, namely psychology and the al-Qur'an, then a correlation between the two results in a comprehensive understanding which is continuous. So that the concept of happiness in the Koran does not contradict, it even becomes the basis for the development of the concept of happiness in sustainable psychological theories. So that the concept of happiness in the Koran is not contradictory and even becomes the basis for the development of the concept of happiness in psychological theories. This is in line with the character so that people can achieve *al-fala>h* (happiness) according to the Koran, including people who amar ma'ruf nahi munkar, do good to fellow humans and are generous to anyone who need. So that in the al-Qur'an it is explained that one of the characters so that people can achieve *al-fala>h* is people who jihad (mean it) and work hard as an effort to achieve that happiness.*

Keywords: happiness, psychology, Quran, *al-fala>h*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang hendak dicapai oleh setiap insan dalam sejarah hidupnya. Terdapat banyak persepsi dalam memahami kebahagiaan dalam hidup. Hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman tentang kebahagiaan itu sendiri. Beberapa orang menganggap bahwa pencapaian kebahagiaan hidup bertumpu pada pencapaian materi berlimpah. Ada yang berpendapat dapat menggapai posisi tertinggi dari sebuah hierarkhi. Sebagian lain menganggap bahwa pencapaian kebahagiaan merujuk pada sesuatu yang abstrak, seperti kebahagiaan hidup, kedamaian, keseimbangan, keberuntungan, kemenangan dan sebagainya.

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

Konsep tentang kebahagiaan masuk dalam pembahasan ilmu psikologi, karena kebahagiaan merupakan partikel dari kehidupan manusia dari aspek kejiwaan. Sehingga banyak tokoh-tokoh ilmu psikologi yang membuat konsep tentang kebahagiaan. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan bahagia, terjadi kesenangan dan ketenteraman dalam hidup baik lahir dan batin.

Sebagai umat Islam yang berpedoman dengan al-Qur'an dalam kehidupan, dijelaskan bahwa al-Qur'an turun tidak terjebak pada ruang dan waktu tertentu yang hampa nilai, melainkan di dalam masyarakat yang sarat dengan berbagai nilai budaya dan religius. Islam dalam pengertian agama yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW muncul bersamaan dengan turunnya al-Qur'an lima belas abad yang lalu. Al-Qur'an di dalamnya terdapat berbagai macam petunjuk yang terkait dengan teologi/kepercayaan, hukum, sosial, bahkan yang bersifat pribadi (psikis), salah satunya pembahasan mengenai *al-falaḥ* (kebahagiaan). Dalam petunjuk-petunjuk al-Qur'an itu merupakan *problem solving* bagi berbagai permasalahan kehidupan manusia, salah satunya *problem solving* dalam masalah kebahagiaan manusia khususnya umat

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

METODE

Penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif, sebuah penelitian yang berdasarkan inkuiri naturalistik. pertanyaan yang diajukan diri penulis terkait persoalan yang sedang diteliti, yaitu tentang konsep *al-falaḥ* dalam ayat-ayat al-Qur'an menggunakan metode penafsiran *maud'u'i* (tematik) kemudian dikorelasikan dengan teori-teori psikologi tentang konsep kebahagiaan.

Penelitian ini menggunakan *library research* (penelitian kepustakaan) serta pengkajiannya secara deskriptif analitis, oleh karena itu berbagai sumber data yang dipakai dalam penelitian ini berasal dari bahan-bahan tertulis baik berupa literatur berbahasa Indonesia, Inggris maupun Arab yang dimungkinkan mempunyai relevansi yang dapat mendukung penelitian ini.

Metode penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang menggambarkan dan menguraikan sebuah kasus secara jelas dan gamblang dalam melukiskan sesuatu. Metode tersebut dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman tentang konsep *al-falaḥ* dalam ayat-ayat al-Qur'an dengan menggunakan metode penafsiran *maud'u'i* (tematik) kemudian dikorelasikan dengan teori-teori psikologi tentang konsep kebahagiaan.

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi, yaitu mencari dan mengumpulkan berbagai data berupa catatan, buku, kitab, dan lain sebagainya, yang berhubungan dengan hal-hal atau variable terkait penelitian berdasarkan konsep-konsep kerangka penulisan yang sebelumnya telah dipersiapkan. Semua data yang terkumpul kemudian diklasifikasi dan dianalisis sesuai dengan sub bahasan masing-masing. Selanjutnya dilakukan telaah mendalam mengenai data-data yang terkait dengan konsep *al-falaḥ* dalam ayat-ayat al-Qur'an kemudian dikorelasikan dengan konsep kebahagiaan dalam ilmu psikologi.

Mengingat bahwa penelitian ini adalah menggunakan metode penafsiran *maud'u'i* (tematik), maka agar diperoleh hasil yang obyektif, penyusun melakukan langkah-langkah penelitian tafsir tematik yang dipelopori oleh Abd al-Hayy al-Farmawi, yakni (1) menentukan topik masalah (dalam hal ini tema tentang karakteristik orang-orang yang meraih *al-falaḥ*), (2) menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan karakteristik orang-orang yang meraih *al-falaḥ*, (3) menyusun kronologis ayat (*makkiyah* dan *madaniyah*) disertai *asbab al-nuzul*, bila ada, (4) memaparkan munasabah ayat di tempatnya masing-masing, (5) menyusun pembahasan dalam satu kerangka yang sempurna (*outline*), (6) melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan tema karakteristik orang-orang yang meraih *al-falaḥ*, (7) mempelajari ayat-ayat

pembahasan secara keseluruhan. Setelah memperoleh data tentang konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an kemudian dikorelasikan dengan konsep kebahagiaan dalam ilmu psikologi.

Data penelitian ini bersumber dari dokumen perpustakaan yang terdiri dari dua jenis sumber yaitu primer yaitu: Al-Qur'an dan terjemahnya, Kitab-kitab tafsir, buku-buku teori psikologi dan sekunder: Buku, jurnal atau karya ilmiah yang berisi pengetahuan seputar konsep kebahagiaan perspektif psikologi dan al-Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

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

Secara lebih lanjut, Lazarus juga mengatakan bahwa kebahagiaan mewakili suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Berkenaan dengan ini, kebahagiaan manusia bukan hanya untuk dirinya sendiri, tetapi dapat berbagai dengan lainnya.

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

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

Menurut Seligman, definisi kebahagiaan adalah konsep subjektif karena setiap individu memiliki tolok ukur yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda-beda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Kebahagiaan sejati berasal dari hasil

penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif, seperti kenyamanan dan kegembiraan yang meluap-luap, maupun aktivitas positif yang tidak memenuhi komponen emosi apapun, seperti absorpsi dan keterlibatan.

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

Tiga hal inilah yg menjadi fokus kajian *positive psychology* yaitu bagaimana memiliki hidup yang bermakna, pekerjaan yang membuat *flow (focused, concentrated)* dan aktivitas yang dinikmati. Dalam istilah pelopor *positive psychology* di Monash University, Dianne A Vella-Brodrick: *Bake a Cake (life of engagement = flow), Eat a Cake (life of enjoyment) or Give a Cake (life of contribution)*.

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

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

Tipikal orang-orang yang merasa bahagia telah diklasifikasikan oleh Myers dengan penjelasan bahwa orang yang bahagia adalah orang yang (1) memiliki harga diri yang tinggi dengan menunjukkan kemampuan mereka serta mengekspresikan perasaan senang mereka, (2) memiliki kendali diri yang ditunjukkan dengan prestasi yang baik di sekolah, memiliki *coping*

yang baik terhadap stres, (3) bersikap optimis dan berpikiran positif dan (4) bersikap relatif terbuka dengan lingkungan sekitarnya.

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

Setidaknya manusia dapat memahami apa yang dikatakan Averill bahwa untuk bertahan dan meraih keinginan maka jangan pernah berhenti untuk berharap. Sebagai salah satu bentuk emosi positif, harapan dapat menjadi motivator dalam berperilaku. Harapan memberikan kekuatan dan membantu manusia dalam melewati masa-masa sulit. Berharaplah maka kita tetap berusaha, terutama untuk memperoleh kebahagiaan yang kita dambakan.

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

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia telah menjelaskan *al-falaḥ*. *Al-falaḥ* yang dimaksud adalah keberuntungan hidup di dunia dan akhirat. Manusia diperintahkan untuk menggapai kebahagiaan Ukhrawi, tetapi tidak begitu saja melupakan kebahagiaan hidup di dunia.

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

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

tidak bisa rusak, b) kekayaan tanpa kekurangan, c) kemuliaan tanpa kehinaan dan d) pengetahuan tanpa kebodohan.

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

Secara eksegesis, beberapa mufassir juga memberi pengertian tentang *al-fala>h{* dengan berbagai perbedaan. Al-Alu>siy menjelaskan kata *al-fala>h{* diartikan sebagai orang-orang yang mencapai kebahagiaan secara maksimal. Menurut al-T{abariy *al-fala>h{* diartikan sebagai kebahagiaan dan kenikmatan di sisi Allah dan langgeng di surga. Dari sini, kata *al-fala>h{* dapat dipahami sebagai kebahagiaan dan kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT baik di dunia ataupun di akhirat kelak. Menurut Sayyid Qut{b, *al-fala>h{* keberuntungan) adalah suatu kesuksesan yang tak dapat diperoleh hanya dengan berpangku tangan saja, sebagaimana yang diperjuangkan oleh Rasulullah beserta para sahabatnya dengan mengorbankan jiwa dan harta. Artinya harus ada upaya dan kerja keras dalam mencapainya. Sedangkan menurut Rashid Ridha, keberuntungan adalah menggapai kepemimpinan di dunia sekaligus kebahagiaan di akhirat. Rashid Ridha lebih mengartikan keberuntungan hampir sama dengan al-As{fahani. Menurut M. Quraish Shihab, *al-fala>h{* berarti mendapat apa yang diharapkan, atau dengan kata lain kebahagiaan. Seseorang dapat mengalami bahagia jika mendapatkan apa yang diinginkan. Akan tetapi sesuatu yang dianggap sebagai kebahagiaan tidak akan menjadi kebahagiaan kecuali jika ia merupakan sesuatu yang didambakan serta sesuai dengan kenyataan dan substansinya. Menurut Ah{mad Mus{t}afa al-Mara>ghi, *al-fala>h{* adalah tercapainya tujuan yang dicita-citakan, berkat ilham yang diberikan Allah pada orang-orang yang bertakwa untuk menuju jalan keberhasilan. Antara Quraish Shihab dan al-Mara>ghi memiliki pengertian yang hampir sama bahwa kebahagiaan adalah memperoleh sesuatu yang didambakan dan dicita-citakan.

Dalam karya Muh{ammad Fuad ‘Abd al-Ba>qi, kamus *al-Mu’jam al-Mufahras li Alfa>z{ Al Qur’a>n al-Kari>m*, disebutkan bahwa kata *al-fala>h{* beserta derivasinya disebutkan dalam al-Qur’an sebanyak empat puluh kali, yaitu:

Penyebutan dengan kata *aflah{a* terdapat pada: QS. Thaha (20) ayat 64, QS. Al Mukminun (23) ayat 1, QS. Al A’la (87) ayat 14 dan QS. Al Syams (91) ayat 9.; Penyebutan dengan kata *tuflih{u, yuflih{u, yuflih{u>n, tuflih{u>n, tuflih{i>n* terdapat pada : QS. Al Kahfi (18) ayat 20, QS. Al Baqarah (2) ayat 189, QS. Ali Imran (3) ayat 130, QS. Ali Imran (3) ayat 200, QS. Al

Maidah (5) ayat 35, QS. Al Maidah (5) ayat 90, QS. Al Maidah (5) ayat 100, QS. Al A'raf (7) ayat 69, QS. Al Anfal (8) ayat 45, QS. Al Hajj (22) ayat 77, QS. Al Nur (24) ayat 31, QS. Al Jumu'ah (62) ayat 10, QS. Al An'am (6) ayat 21, QS. Al An'am (6) ayat 135, QS. Yunus (10) ayat 17, QS. Yunus (10) ayat 77, QS. Yusuf (12) ayat 23, QS. Thaha (20) ayat 69, QS. Al Mukminun (23) ayat 117, QS. Al Qashas (28) ayat 37, QS. Al Qashas (28) ayat 82, QS. Yunus (10) ayat 69 dan QS. Al Nahl (16) ayat 116.; Selanjutnya penyebutan dengan kata *al-muflih*_{{u>n, al-muflih}_{{i>n} terdapat pada: QS. al-Baqarah (2) ayat 5, QS. Ali Imran (3) ayat 104, QS. al-A'raf (7) ayat 8, QS. al-A'raf (7) ayat 157, QS. at-Taubah (9) ayat 88, QS. al-Mu'minin (23) ayat 102, QS. an-Nur (24) ayat 51, QS. ar-Rum (30) ayat 38, QS. Luqman (31) ayat 5, QS. al-Mujadilah (58) ayat 22, QS. al-Hasyr (59) ayat 9 dan QS. At-Taghabun (64) ayat 16 dan QS. al-Qas{as} (28) ayat 67.

Dari beberapa ayat tersebut dijelaskan mengenai gambaran orang-orang yang meraih *al-fala>h*_{ disebutkan dalam term *al-muflih*_{{u>n, al-muflih}_{{i>n} sebanyak tigabelas ayat, yaitu: QS. Al-Baqarah (2) ayat 5, QS. Ali Imran (3) ayat 104, QS. Al-A'raf (7) ayat 8, QS. Al-A'raf (7) ayat 157, QS. At-Taubah (9) ayat 88, QS. Al-Mu'minin (23) ayat 102, QS. An-Nur (24) ayat 51, QS. Ar-Rum (30) ayat 38, QS. Luqman (31) ayat 5, QS. Al-Mujadilah (58) ayat 22, QS. Al-Hasyr (59) ayat 9 dan QS. al-Taghabun (64) ayat 16 dan QS. al-Qas{as} (28) ayat 67.

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

1. Beriman

Beriman kepada Allah dan RasulNya merupakan karakter yang mendasar bagi orang-orang yang meraih *al-fala>h*_{. Dalam Al Qur'an surat Al-A'raf (7) ayat 157 dan disebutkan dalam surat An-Nur (24) ayat 51. Pada surat Al-A'raf (7) ayat 157 dijelaskan bahwa orang-orang yang beruntung adalah orang-orang yang beriman kepada Nabi Muhammad, maka pada surat An-Nur (24) ayat 51 dijelaskan bukan hanya beriman, akan tetapi bersikap tunduk mutlak terhadap segala hukum Allah dan RasulNya, yaitu mengikuti apa yang telah dituntun oleh Allah dan RasulNya dalam segala hal. Iman kepada Allah dan RasulNya selanjutnya lebih meningkat dengan sikap sungguh-sungguh membela agama Allah, sebagaimana disebutkan dalam surat Al Mujadilah (58) ayat 22.

2. Bertakwa

Setelah sikap beriman, maka selanjutnya karakteristik orang-orang yang meraih *al-fala>h*_{ adalah sikap bertakwa. Allah berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 5. Orang-orang yang

bertakwa yang dimaksud pada ayat tersebut adalah orang-orang yang mengimani eksistensi hal ghaib, menegakkan shalat, menunaikan zakat/menafkahkan sebagian rizki, beriman kepada Al Qur'an dan kitab-kitab sebelum Al Qur'an dan yakin akan adanya kehidupan akhirat. Selanjutnya disebutkan dalam surat At-Taghabun (64) ayat 16 dijelaskan bahwa diperintahkan takwa kepada Allah sesuai kemampuan.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa kalimat perintah *ittaqu* mengandung arti perintah untuk menghindarkan diri dari siksa Allah, baik di dunia maupun akhirat. Menurut beberapa ulama' takwa adalah menjaga diri dari kemurkaan, azab, teguran dan ancaman Allah SWT dengan melaksanakan segala perintahNya, menjauhi segala laranganNya serta menjauhi hal-hal yang dapat mengarahkannya pada larangan-larangan Allah SWT.

3. Amar Ma'ruf Nahi Munkar

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

4. Berbuat Kebajikan

Allah berfirman dalam surat Al-A'raf (7) ayat 8, surat Luqman (31) ayat 5 dan surat Al-Mu'minin (23) ayat 102. Dalam surat Al-A'raf (7) ayat 8 dan Al-Mu'minin (23) ayat 102 disebutkan bahwa orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah orang-orang yang banyak berbuat kebaikan sehingga berat timbangan amal kebajikanNya. Selanjutnya pada surat Luqman (31) ayat 5 disebutkan bahwa orang-orang yang meraih kebahagiaan adalah *al-muh* yaitu orang-orang yang mendapat petunjuk dari Allah.

5. Jihad

Karakteristik orang-orang yang meraih *al-fala* selanjutnya adalah jihad, sebagaimana disebutkan dalam surat At-Taubah (9) ayat 88. Ibn al-Qayyim menjelaskan kategori jihad ditinjau dari obyeknya dengan memaparkan empat tingkatan jihad, yaitu **(1) jihad memerangi hawa nafsu, (2) jihad memerangi syetan, (3) jihad memerangi orang kafir dan (4) jihad memerangi orang munafik**. Namun dalam keterangan selanjutnya Ibn al-Qayyim menambah dengan jihad melawan pelaku kezaliman, bid'ah dan kemungkaran.

6. Dermawan

Dermawan merupakan salah satu karakteristik pribadi-pribadi yang meraih *al-falaḥ* seperti firman Allah dalam surat Ar-Rum (30) ayat 38. Ayat ini menjelaskan bahwa diperintahkan untuk memberi sebagian rizki mulai dari kerabat yang terdekat, kepada fakir miskin dan kepada orang-orang yang dalam perjalanan demi mencari ridha Allah. Disinilah dikatakan orang-orang yang beruntung karena dengan sikap dermawan maka Allah akan ridha kepadanya. Sikap dermawan juga telah dicontohkan oleh kaum Anshar untuk menerima kaum Muhajirin dengan sikap saling mencintai dan berkorban sepenuhnya dengan penuh ikhlas, seperti telah dijelaskan dalam surat Al-Haṣhr (59) ayat 9. Orang yang bersedekah atau berderma mendapatkan posisi yang tinggi, hal ini disebutkan dalam surat Al-Baqarah ayat 177.

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

Menurut teori psikologi, definisi kebahagiaan menurut Martin Seligman, mengatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep subjektif hasil penilaian terhadap diri dan hidup yang memuat emosi positif yang dipengaruhi oleh faktor uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras. Hal ini dapat dikorelasikan dengan definisi al-Asfahani dan penafsiran Rashid Ridha yang mendefinisikan tercapainya *al-falaḥ* (kebahagiaan) dengan suatu kemenangan yang bersifat duniawi, memperoleh kepemimpinan di dunia. Menurut Seligman faktor lain yang mempengaruhi kebahagiaan adalah agama atau tingkat religiusitas seseorang, jika dikorelasikan al-Asfahani dan Rashid Ridha, maka *al-falaḥ* (kebahagiaan) itu bersifat ukhrawi, kebahagiaan di akhirat. Pendapat al-Asfahani dan Rashid Ridha juga sejalan dengan penafsiran tentang *al-falaḥ* (kebahagiaan) menurut al-Tabarī. Selanjutnya, faktor agama atau tingkat religiusitas seseorang yang menurut Seligman mempengaruhi kebahagiaan itu telah direspon dengan al-Qur'an bahwa karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falaḥ* (kebahagiaan) diantaranya adalah orang-orang yang beriman dan bertakwa. Bahkan, Richards pernah melakukan penelitian dimana tujuan hidup tertinggi yang didambakan manusia adalah menjadi kaya dan bahagia, akan tetapi menjadi kaya belum tentu merasa bahagia. Inilah yang dimaksud dengan al-Qur'an bahwa orang-orang yang beriman dan bertakwa akan lebih memperoleh kebahagiaan secara hakiki.

Menurut Seligman ada tiga cara untuk bahagia menurutnya yaitu *Have a Pleasant Life (Life of Enjoyment)*: memiliki hidup yang menyenangkan; *Have a Good Life (Life of Engagement)*: terlibat dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang positif; dan *Have A Meaningful Life (Life of Contribution)*: memiliki semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Lazarus juga mengatakan bahwa kebahagiaan

tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar. Isen juga berpendapat bahwa orang yang berbahagia cenderung lebih bersahabat, memiliki kemampuan sosial yang baik, relatif suka menolong dan memiliki kontrol diri yang lebih baik. Untuk mendapatkan kebahagiaan seseorang harus memulai langkah awal dengan sesuatu yang dinamakan cinta. Menurut Myers, tipikal orang-orang yang bahagia diantaranya adalah orang yang bersikap relatif terbuka dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini senada dengan karakter agar orang-orang dapat meraih *al-falaḥ* (kebahagiaan) menurut al-Qur'an diantaranya adalah orang-orang yang amar ma'ruf nahi munkar, berbuat kebaikan kepada sesama manusia dan dermawan kepada siapa saja yang membutuhkan. Artinya dengan berjiwa sosial maka kebahagiaan dapat diraih secara sempurna.

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

SIMPULAN

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang hendak dicapai oleh setiap insan dalam kehidupannya. Menurut ilmu psikologi, kebahagiaan merupakan partikel dari kehidupan manusia dari aspek kejiwaan. Sedangkan dalam al-Qur'an kebahagiaan disebutkan dengan term *al-falaḥ*. Antara konsep kebahagiaan dalam ilmu psikologi dan dalam tafsir al-Qur'an, keduanya memiliki korelasi yang berkesinambungan. Sehingga konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an tidak

bertentangan bahkan menjadi dasar berkembangnya konsep kebahagiaan dalam teori-teori ilmu psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, Anisatul Fikriyah. "Karakteristik Orang-Orang yang Meraih *al-Falaḥ* dalam al-Qur'an". Tesis—UIN Sunan Ampel Surabaya
- Arkoff, A. 1975. *Psychology and Personal Growth*. Boston: Allyn and Bacon
- al-Asḥānī, al-Raghib. *Muḥjam Mufradaṭ li Alfaḍ al-Qur'ān*. Beirut : Daḥr al Fikr
- al-Baḥqī, Muḥammad Fuad 'Abd. 1364 H. *al-Muḥjam al-Mufahras li Alfaḍ al-Qur'ān al-Karīm*. Kairo : Matba'ah Daḥr al-Kutub al-Misriyah.
- Buss, A. 2001. *Psychological dimensions of the self*. California: SAGE Publications, Inc.
- Dalgleish, T. & Power, M. 1999. *Handbook of cognition and emotion*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Franken, R.E. 2002. *Human Motivation*. Belmont: Wadsworth
- Ghafur, Waryono Abdul. 2002. *Tafsir Sosial Mendialogkan Teks dengan Konteks*. Yogyakarta : Pustaka Rihlah
- Harre, R. & W.G. Parrot. 2000. *The Emotion: Social, Cultural and Biological Dimensions*. London : SAGE Publications, Inc.
- Ma'luf, Louis. 1986. *al-Munjiḍ fi al-Lughah wa al-A'lam*. Beirut : Daḥr al Mashruq
- Mahmūd, Abu al-Faḍl Shihab al-Dīn al-Sayyid. 1393 H. *Ruḥ al-Ma'āni fi Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm wa Sab' al-Masaniy*. Beirut : Daḥr al-Fikr
- al-Maraḡhi, Aḥmad bin Muṣṭafa. 1365 H. *Tafsīr al-Maraḡhi*. Mesir: Shirkah Maktabah wa Matba'ah Muṣṭafa al-Babī
- Myers, D.G. 1994. *Exploring Social Psychology*. New Jersey: McGraw-Hill, Inc.
- al-Qayyim, Ibn. 1421 H. *Zaḍ Ma'ad fi Hadyi Khair al-'Ibād*. Beirut: Muassasat al-Risalah
- Qutb, Sayyid. 1412 H *Fi Dhilaḥ al Qur'an*. Beirut : Dar al-Shuruq
- Rahardjo, Wahyu. Desember. "Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran". Jurnal Penelitian Psikologi No.2 Vol.12. 2007
- Rida, Muḥammad Rashid bin Ali. 1354 H *Tafsīr al-Manaḥ*. Mesir : al-Hai'ah al-Misriyah al-'Ammah li al-Kitaḥ
- Seligman, Martin. 2005. *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Terj. Eva Yulia Nukman. Bandung : PT. Mizan Pustaka
- Shalikhin, Muhammad. 2008. *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam*. Yogyakarta : Mutiara Media.
- Shihab, M. Quraish. 2003 *Membumikan Al Qur'an*. Bandung : Mizan Pustaka
- Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Quraish. 1996. *Wawasan Al Qur'an, Tafsir Maudhu'i Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung : Mizan
- al-Tabarī, Abu Ja'far Muḥammad Ibn Jarīr. *Ja'mi' al-Bayān 'an Ta'wīl Aḥy al-Qur'ān*. Beirut : Daḥr al-Fikr
- Zakariya, Abu al-Ḥusain Ahmad Ibn Faḥris Ibn. 1979. *Muḥjam Maqāyis al-Lughah*. Daḥr al-Fikr