

**KONSEP KEBAHAGIAAN
PERSPEKTIF ‘AIDH BIN ABDULLAH AL-QARNI DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN**

SKRIPSI

OLEH

**SAYIDATI HERLINA
NIM. 14110057**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

2018

KONSEP KEBAHAGIAAN
PERSPEKTIF ‘AIDH BIN ABDULLAH AL-QARNI DAN
IMPLIKASINYA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam
Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Strata Satu Sarjana Pendidikan (S.Pd)*

OLEH

SAYIDATI HERLINA
NIM.14110057



PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG

2018

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF 'AIDH BIN ABDULLAH AL-QARNI
DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN**

SKRIPSI

OLEH:

SAYIDATI HERLINA
NIM. 14110057

Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Diujikan
Pada Tanggal 8 Oktober 2018
Oleh Dosen Pembimbing



Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M.Pd
NIP. 19741205 200003 2 001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam



Dr. Marno, M.Ag

NIP. 19720822 200212 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF 'AIDH BIN ABDULLAH AL-QARNI DAN IMPLIKASINYA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
Sayidati Herlina (14110057)

Telah dipertahankan di depan penguji pada tanggal 16 November 2018 dan
dinyatakan

LULUS

Serta diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar strata satu Sarjana Pendidikan (S.Pd)

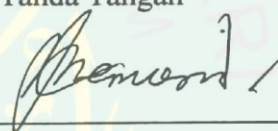
Panitia Ujian

Tanda Tangan

Ketua Penguji

Dr. H. Mohammad Asrori, M.Ag.
NIP. 19691020 200003 1 001

:



Sekretaris Penguji

Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M.Pd
NIP. 19741205 200003 2 001

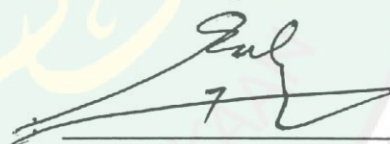
:



Pengujian Utama

Dr. H. Suaib H. Muhammad, M.Ag.
NIP. 19571231 198603 1 028

:



Mengesahkan

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. Agus Maimun, M.Pd
NIP. 19650817 199803 1 003

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالْوَالِدَاتُ وَالْوَالِدَاتُ وَالْوَالِدَاتُ
بِسْمِ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَالْوَالِدَاتُ وَالْوَالِدَاتُ وَالْوَالِدَاتُ

Maha Suci Allah atas segala nikmat dan curahan kasih cinta-Nya. Tanpa kemurahan hati-Nya, peneliti tak mungkin dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang Strata-1 yang khusus dipersembahkan kepada.

Ayah dan Bunda,

Semoga lembaran skripsi ini mampu sedikit membayar kucuran keringat dan doa yang tercurah tiada putus kepada peneliti.

Kakak,

Semangatnya ialah amunisiku.

BS ♥♥♥♥♥

Keluarga sesurga, insya Allah.

MOTTO

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى (طه: ٢)

“Kami tidak menurunkan Alquran ini kepadamu (Muhammad) agar engkau menjadi susah.” (Thaha: 2)



Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M.Pd

Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sayidati Herlina

Malang, 8 Oktober 2018

Lamp. :-

Yang Terhormat,

Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Malang

di

Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa maupun teknik penulisan, dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Sayidati Herlina

NIM : 14110057

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Perspektif 'Aidh bin Abdullah Al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

Maka selaku pembimbing, kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk diujikan. Demikian, mohon dimaklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dosen Pembimbing,



Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M.Pd
NIP. 19741205 200003 2 001

SURAT PERNYATAAN ORIGINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sayidati Herlina

NIM : 14110057

Program Studi : Pendidikan Agama Islam

Judul Penelitian : Konsep Kebahagiaan Perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian saya ini tidak terdapat unsur-unsur plagiasi karya penelitian atau karya ilmiah yang pernah dilakukan atau dibuat oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari ternyata hasil penelitian ini terbukti terdapat unsur-unsur plagiasi dan ada klaim dari pihak lain, maka saya bersedia untuk diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 8 Oktober 2018

Peneliti,



Sayidati Herlina
NIM. 14110057

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu 'alaikum wa rahmatullahi wa barakatuh

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Swt., karena atas rahmat dan karunia-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam kami haturkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad Saw. dan para sahabatnya, semoga kita termasuk umatnya yang kelak mendapatkan syafa'at di hari kiamat. Aamiin.

Dalam kesempatan ini kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran*, diantaranya:

1. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* yang telah mencurahkan kasih sayang dan nikmat tiada tara sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi di waktu yang tepat. Allah pula lah yang senantiasa menguatkan semangat yang seringkali melemah.
2. Rasulullah Muhammad Saw. yang telah memberikan teladan sehingga umat manusia terlepas dari belenggu *kejahiliyahan*. Atas kasih sayang beliau kepada umatnya pula lah yang menjadi *syafa'at* terselesaikannya skripsi ini.
3. Para *'alim 'ulama'* khususnya Ummah Chusnul 'Inayah, Abi, Abah, Ummik, dan seluruh keluarga *ndalem* yang setiap hari tanpa kenal lelah mendukung secara material dan spriritual sehingga setiap langkah peneliti terdapat berkah dari-Nya.

4. Segenap keluarga kecilku, Bunda, Ayah, dan kakak tercinta yang telah memberikan segala keindahan dunia, kehangatan semangat, dan pengorbanan lahir-batin sehingga peneliti mampu melangkahkan kaki dengan tegap dan percaya diri. Seluruh kebahagiaan peneliti tergantung pada senyuman kalian.
5. Bapak Prof. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta seluruh jajaran pembantu rektor atas seluruh pelayanan dan fasilitas yang sangat menunjang terselesainya program Strata-1 peneliti.
6. Bapak H. Agus Maimun, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan dan Bapak Dr. Marno, M.Ag. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam atas segala fasilitas dan dukungan beliau sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
7. Ustadzah Mamluatul Hasanah, M.Pd. selaku Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing yang telah mendidik, membimbing, serta mengayomi peneliti dengan penuh kesabaran, ketelatenan, dedikasi, serta kemurahan doa beliau kepada peneliti dari semester satu hingga terpasangnya topi toga. Dengan dipertemukan dengan beliau, peneliti merasa memiliki "ibu" di tanah rantau.
8. Para dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu dengan penuh kesabaran selama peneliti menjadi mahasiswa. Beliau-beliau adalah: Almarhum Bapak Endri Julianto, M.Pd., *Ma'am* Ria dan *Ma'am* Farah, Bapak Abdul Ghaffar, M.Pd., Ibu Siti Ma'rifatul Hasanah, M.Pd., Ibu Sulistya Umie Ruhmana Sari, M.Si., Bapak Angga Teguh Prastyo, M.Pd., Bapak M. Kholid Zamzami, M.Pd., Bapak Abdul Fattah, M.Th.I, Bapak Drs. H. Sudiyono, M.Pd., Bapak H. Imam

Muslimin, M.Ag., Bapak Mohammad Asrori, S.Ag., M.Ag., Bapak H. Triyo Supriyatno, S.Pd., M.Ag., Bapak H. Agus Maimun, M.Pd., Bapak H. Sugeng Listyo Prabowo, M.Pd., Bapak Drs. H. M. Hadi Mashuri, Lc., M.Ag., Bapak H. Suaib H. Muhammad, M.Ag., Bapak H. Ahmad Fatah Yasin, M.Ag., Bapak Dr. Marno, M.Ag., Bapak H. Mulyono, MA., Ibu Dra. Hj. Siti Annijat Maimunah, M.Pd., Bapak H. Moh. Padil, M.Pd.I., Bapak H. M. Mujab, M.Th., Ibu Isti'anah Abu Bakar, M.Ag., Bapak Muhammad Amin Nur, MA., Bapak Abdul Malik Karim Amrullah, M.Pd.I., Bapak Imron Rossidy, M.Th., M.Ed., Bapak H. Zulfi Mubaraq, M.Ag., Bapak Sudirman, S.Ag., M.Ag., Ibu Esa Nur Wahyuni, M.Pd., Bapak Ahmad Nurul Kawakip, M.Pd., MA., Bapak M. Fahim Tharaba, M.Pd., Bapak Nurul Yaqien, S.Pd.I., M.Pd., Bapak Drs. A. Zuhdi, MA., dan Bapak Amin Prasajo, S.Ag.

9. Seluruh staf dan karyawan Universitas Maulana Malik Ibrahim yang telah merawat dan menjaga kampus tercinta sehingga mampu menunjang langkah kaki peneliti dalam menimba ilmu secara maksimal.
10. Rizqy Amalia, Muhimmatuz Zainiyah Fahmi, Sholehatul Muarrifah, dan M. Mukorrobin yang terikat dalam persahabatan rasa persaudaraan yang kami beri nama *Black Squad*. Orang-orang yang senantiasa ada membasuh peluh dengan canda tawa. Mereka tak pernah bosan menyemangati saat kaki ingin berhenti. Mereka yang peneliti ingin dipersatukan kembali di *jannah*-Nya.
11. Tabalwar, sahabat seperjuangan di semester dua hingga empat, serta teman-teman angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Agama Islam Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah berbagi suka-duka di bangku perkuliahan.

12. Keluarga MSAA (*Ma'had* Sunan Ampel Al-'Aly) yang menjadi panutan peneliti dalam bertingkah laku dan berjuang di tanah rantau.
13. Mbak Mega, Mbak Nova, Mbak Maknun, Mbak Alfy, Mbak Mayaa, Amel, Dek Fina, Aah, dan Dek Zum keluarga A4 yang sudi menerima kehadiran peneliti dalam secuil cerita kehidupan mereka.
14. Serta pihak-pihak lain yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini hingga tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan dedikasi yang telah disalurkan kepada peneliti menuai keberkahan dalam langkah-langkah kehidupan ke depan. Aamiin.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi konten serta cara penulisan skripsi. Oleh sebab itu peneliti sangat mengharapkan saran maupun kritik yang bersifat membangun demi tersusunnya skripsi atau karya tulis ilmiah yang lebih baik. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca pada umumnya dan juga bermanfaat bagi peneliti pada khususnya.

Malang, 8 Oktober 2018
Peneliti,

Sayidati Herlina
NIM. 14110057

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, transliterasi mengandung arti penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam hal ini, transliterasi ialah pemindahalihan tulisan Arab ke dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan Bahasa Arab ke dalam Bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulisan judul buku dalam *footnote* maupun daftar pustaka tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang berstandar internasional maupun ketentuan khusus yang digunakan penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang ialah EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

B. Huruf

ا	=	a	ز	=	z	ق	=	q
ب	=	b	س	=	s	ك	=	k
ت	=	t	ش	=	sy	ل	=	l
ث	=	ts	ص	=	sh	م	=	m
ج	=	j	ظ	=	dl	ن	=	n
ح	=	h	ط	=	th	و	=	w
خ	=	kh	ظ	=	zh	ه	=	h
د	=	d	ع	=	'	ء	=	,
ذ	=	dz	غ	=	gh	ي	=	y
ر	=	r	ف	=	f			

C. Vokal Panjang

- Vokal (a) panjang = â
- Vokal (i) panjang = î
- Vokal (u) panjang = û

D. Vokal Diftong

- أُو = aw
- أَي = ay
- أُو = û
- إِي = î

E. Ta' Marbûthah (ب)

Ta' marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah-tengah kalimat, tetapi apabila *ta' marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h”, misalnya: menjadi *al-risâlatu li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf 'ilayh*, maka ditransliterasikan menggunakan “t” yang disambung dengan kalimat berikutnya, misalnya: menjadi *firahmatillâh*.

F. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalâlah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. *Masya Allah kana wa lam yasya' lam yakun.*
4. *Billah 'azza wa jalla.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN NOTA DINAS	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xii
DAFTAR ISI	xv
ABSTRAK	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Originalitas Penelitian	5
F. Definisi Operasional	7
G. Sistematika Pembahasan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Konsep Kebahagiaan	10
1. Pengertian Kebahagiaan	10
2. Klasifikasi Kebahagiaan	12
3. Karakteristik Orang Bahagia	14
4. Indikator Kebahagiaan	16
5. Cara Mendapatkan Kebahagiaan	22
B. Konsep Pembelajaran.....	32
1. Pengertian Pembelajaran.....	32
2. Tujuan Pembelajaran	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Data dan Sumber Data	43
1. Sumber Data Primer.....	43
2. Sumber Data Sekunder.....	43
C. Teknik Pengumpulan Data	43
D. Analisis Data	44
E. Pengecekan Keabsahan Data.....	45
F. Prosedur Penelitian.....	48

BAB IV PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Riwayat Hidup ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni	50
1. Biografi ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni.....	50
2. Riwayat Pendidikan	50
3. Karya-Karya ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni	51
4. Prestasi ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni.....	53
B. Karakteristik Orang Bahagia Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni...54	
1. Mengingat Allah	55
2. Pandai Bersyukur.....	56
3. Fokus terhadap Pekerjaan Saat ini	57
4. Produktif	58
5. Optimistis.....	59
6. Sabar	59
7. Mencintai Ilmu.....	60
8. Berbuat Baik	61
9. Gemar Membaca.....	62
10. <i>Tadabbur</i> Alam.....	63
11. Rendah Hati	64
12. Jujur	64
C. Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran.....	65

BAB V PEMBAHASAN

A. Analisis Karakteristik Orang Bahagia Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni	68
1. Mengingat Allah	68
2. Pandai Bersyukur	71
3. Fokus terhadap Pekerjaan Saat ini	75
4. Produktif	78
5. Optimistis	79
6. Sabar	81
7. Mencintai Ilmu	84
8. Berbuat Baik	85
9. Gemar Membaca	87
10. <i>Tadabbur</i> Alam	89
11. Rendah Hati	89
12. Jujur	90
B. Analisis Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran	91

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan	102
B. Saran	104

DAFTAR PUSTAKA	105
-----------------------------	------------

DAFTAR LAMPIRAN	
------------------------	--

ABSTRAK

Herlina, Sayidati. 2018. *Konsep Kebahagiaan Perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M. Pd.

Kebahagiaan adalah faktor penting yang sangat mendasar dalam kesuksesan proses pembelajaran. Masih banyak guru yang belum memerhatikan hal ini, sehingga proses pembelajaran seringkali menjadi hal yang membosankan. Di dunia sastra, 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dikenal sebagai salah satu penulis paling produktif. Salah satu karyanya ialah *La Tahzan!* yang mengupas konsep kebahagiaan secara rinci berdasarkan al-Quran dan Hadits.

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami karakteristik orang yang bahagia menurut 'Aidh bin Abdullah al-Qarni serta mengetahui implikasi antara kebahagiaan perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dengan proses pembelajaran.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah *library research* dengan metode reduksi dan interpretasi hasil analisis. Peneliti menggunakan buku-buku karya 'Aidh bin Abdullah al-Qarni sumber data primer dan buku-buku lain, jurnal maupun karya tulis ilmiah lainnya yang mengkaji tema kebahagiaan dan proses pembelajaran sebagai sumber data sekunder.

Adapun hasil penelitian ini adalah: 1) Orang yang bahagia menurut 'Aidh bin Abdullah al-Qarni memiliki dua belas karakteristik dasar, yaitu senantiasa mengingat Allah, pandai bersyukur, fokus terhadap pekerjaan saat ini, produktif, optimistis, sabar, mencintai ilmu, berbuat baik, gemar membaca, *tadabbur* alam, rendah hati, dan jujur. 2) Implikasi antara kebahagiaan perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dengan proses pembelajaran dapat dilihat dari pengaplikasian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Penelitian menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni berimplikasi pada setiap kegiatan pembelajaran, dari awal sampai akhir.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Implikasi, Pembelajaran.*

ABSTRACT

Herlina, Sayidati. 2018. *The Happiness Concept Perspective 'Aidh bin Abdullah al-Qarni and The Implications of Learning Process*. Thesis, Department of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah and Teaching, The State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Supervisor: Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M. Pd.

Happiness is an important factor that is fundamental to the success of the learning process. There are many teachers who have not noticed this, so that the learning process is often a boring thing. In the literary world, 'Aidh bin Abdullah al-Qarni is known as one of the most prolific writers. One of his works is *La Tahzan!* that explore the concept of happiness in detail based on the Quran and the Hadith.

The purpose of this study is untuk understand the characteristics of happy people according to 'Aidh bin Abdullah al-Qarni as well as the implications of happiness perspective' Aidh bin Abdullah al-Qarni with the learning process.

This study used a qualitative approach. While the researchers used this type of research is the research library with a reduction method and interpretation of analytical results. Researchers used books by 'Aidh bin Abdullah al-Qarni primary data sources and other books, journals and other scientific papers that examine the theme of happiness and the learning process as a secondary data source.

The results of this study were: 1) People who are happy, according to 'Aidh bin Abdullah al-Qarni has twelve basic characteristics, namely always remember Allah, clever grateful, to focus on activity today, productive, optimistic, patient, love science, do good, love reading, *tadabbur* natural, humble, and honest , 2) Implications between happiness perspective 'Aidh bin Abdullah al-Qarni with the learning process can be seen from the application of Learning Implementation Plan (RPP). Research shows that the concept of happiness perspective 'Aidh bin Abdullah al-Qarni has implications for any learning activity, from beginning to end.

Keywords: *Happiness, Implications, Learning.*

مستخلص البحث

هرلينا ، سيدتي. ٢٠١٨. مفهوم مفهوم السعادة عائض بن عبد الله القرني آثاره عملية التعليم. أطروحة ، قسم التربية الإسلامية ، كلية التربية وعلوم التدريس ، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج. المشرفة: الدكتورة الحاجة مملوءة الحسنه الماجستير.

هناك العديد من المعلمين الذين لم ألاحظ ذلك، بحيث تكون عملية التعلم في كثير من الأحيان شيء ممل. في عالم الأدب، 'ومن المعروف عائض بن عبد الله القرني واحدا من أكثر الكتاب إنتاجا. واحد من أعماله هو لا تحزن! أن استكشاف مفهوم السعادة في التفاصيل على أساس القرآن والحديث.

والغرض من هذه الدراسة هو لفهم خصائص الناس سعداء وبقال عائض بن عبد الله القرني، فضلا عن الآثار المترتبة على منظور السعادة عائض بن عبد الله القرني مع عملية التعلم.

استخدمت هذه الدراسة المنهج الكيفي. بينما استخدم الباحثون هذا النوع من الأبحاث هي مكتبة الأبحاث مع طريقة تخفيض وتفسير النتائج التحليلية. واستخدم الباحثون الكتب التي كتبها 'مصادر عائض بن عبد الله القرني البيانات الأولية وغيرها من الكتب والمجلات والصحف العلمية الأخرى التي تدرس موضوع السعادة وعملية التعلم كمصدر بيانات ثانوي. وكانت نتائج هذه الدراسة: (١) الناس الذين هم سعداء، وفقا للدكتور "عائض بن عبد الله القرني ديه اثني عشر الخصائص الأساسية، وهي تذكر دائما الله، ذكي ممتنا، للتركيز على عامل اليوم، منتجة، متفائل، والمريض، والعلوم الحب، الخير، حب القراءة، تدبر الطبيعية، المتواضع، وصادقة ، (٢) الآثار بين السعادة وجهة نظر عائض بن عبد الله القرني مع عملية التعلم يمكن أن ينظر إليه من تطبيق التعلم خطة التنفيذ. (RPP) وتبين البحوث أن مفهوم السعادة منظور عائض بن عبد الله القرني آثار لأي نشاط التعلم، من البداية إلى النهاية.

كلمات الرئيسية: السعادة و الآثار، عملية التعليم.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Allah Swt. adalah *al-Khâliq*, Dzat Yang Maha Menciptakan. Allah Swt. menciptakan alam raya beserta isinya dengan sebaik-baik penciptaan. Tidak ada sesuatu di dunia ini pun yang diciptakan dengan sia-sia tanpa suatu tujuan. Dan di antara seluruh makhluk Allah Swt., manusia merupakan makhluk paling sempurna. Sebab manusia dianugerahkan akal oleh Allah Swt. dan merupakan satu-satunya makhluk yang dipercaya untuk mengemban amanah sebagai khalifah di bumi.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ
عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya: “Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.” (al-Isra’: 70)

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۗ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ
فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا
تَعْلَمُونَ

Artinya: “Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat: “Sesungguhnya Aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi”. Mereka berkata: “Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?” Tuhan berfirman: “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.” (al-Baqarah: 30)

Dengan dibekali akal itulah manusia dapat memenuhi segala kebutuhan hidupnya. Kebutuhan hidup itu pada garis besarnya dapat dibedakan atas kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani. Kebutuhan jasmani, misalnya makan, minum, pakaian, dan rumah. Sedangkan kebutuhan rohani, misalnya kebahagiaan, kepuasan, keberhasilan, hiburan, dan ketenangan.¹

Di dalam skripsi ini, akan dipaparkan salah satu aspek kebutuhan rohani, yakni kebahagiaan. Sebab kebahagiaan yang menjadi tujuan hidup manusia merupakan sebuah keniscayaan, baik di dalam kehidupan dunia maupun akhirat. Oleh sebab itu, Rasulullah SAW. mengajarkan kepada umatnya untuk mengamalkan sebuah doa yang termaktub dalam surah kedua firman Allah Swt., yakni doa yang mencakup segala doa. Sebuah doa yang mengandung harapan seluruh manusia yang hidup di dunia, doa sapu jagad.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Artinya: “Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan hidup di dunia dan kebaikan hidup di akhirat, dan jagalah kami dari siksa api neraka.” (al-Baqarah: 201)

Bahagia menurut sebagian orang adalah saat keinginan mereka tercapai. Keinginan manusia pun berbeda antara satu orang dan lainnya. Mereka yang memiliki penghasilan rendah akan merasa bahagia jika finansial mereka berangsur membaik dan mencukupi kebutuhan primer hingga tersier mereka. Mereka yang hidup di rumah bambu akan merasa bahagia jika tinggal di rumah mewah nan bertingkat. Begitu pula dengan mereka yang terbiasa makan tiga hari sekali akan merasa bahagia jika suatu hari mereka makan tiga kali sehari.

¹ Suyani M.P, *Buku Materi Pokok Ilmu Budaya Dasar*, (Depdikbud U.T. 1984 - 1985), hlm. 116.

Namun, banyak pula fenomena yang menunjukkan bahwa meski dengan harta melimpah, seseorang masih belum dapat disebut menjalani hidup bahagia. Contoh kecil yang sering terjadi adalah ketidakharmonisan keluarga meski berada pada taraf sangat sejahtera bahkan mewah. Seringkali mereka yang bergelimang harta justru semakin diperbudak oleh harta itu sendiri. Fenomena seperti inilah yang menimbulkan kebiasaan tentang konsep kebahagiaan sehingga perlu diadakan penelitian lebih dalam tentang aspek apa saja yang dapat mendatangkan kebahagiaan hakiki di dunia terlebih di akhirat.

Selain itu, kebahagiaan adalah faktor penting yang sangat mendasar dalam kesuksesan proses pembelajaran. Siswa yang *enjoy* dan rileks ketika belajar, akan dapat lebih fokus. Berbeda dengan siswa yang merasa tertekan ketika belajar. Siswa yang tertekan tidak bisa berpikir panjang, apalagi mengeluarkan kecerdasan atau kreativitasnya. Mereka hanya menghabiskan energi untuk hal-hal yang membuatnya tertekan. Itu sebabnya guru yang mengajar sambil marah-marah jarang mencapai hasil optimal.

Di dunia sastra, ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dikenal sebagai salah satu penulis paling produktif. Tercatat selain sekitar seribu kaset yang berisi tentang dakwah, kuliah, kumpulan syair dan puisi telah dipublikasikan, lebih dari tujuh puluh kitab telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa. Tidak berhenti sampai di situ, tulisannya setiap pekan di harian *Ashraqul Awsath* selalu ditunggu pembaca setianya hingga mampu menaikkan tiras koran yang semula diterbitkan di London itu.²

² Musthafa Helmy, “Dr. Aidh al-Qarni”, *Labbaik*, Safar - Rabi’ul Awal, 1428.

Di antara berbagai karyanya, buku yang sangat laris yang diterbitkan sejumlah penerbit dan dicetak berulang kali adalah: La Tahzan, Jangan Bersedih terbitan Qishti Press, Tips Menjadi Wanita Paling Bahagia di Dunia terbitan Maghfirah, Menjadi Wanita Paling Bahagia terbitan Qishti Press, Ramadhankan Hidupmu terbitan Maghfirah Pustaka, Tersenyumlah terbitan Gema Insani, Jangan Putus Asa terbitan Robbani Press, dan Jangan Berputus Asa terbitan Darul Haq.³ Oleh sebab itu, peneliti menggunakan salah satu karya fenomenal milik ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni sebagai sumber data primer dalam mengkaji konsep kebahagiaan dan implikasinya dengan proses pembelajaran.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik orang yang bahagia menurut ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni?
2. Bagaimana implikasi antara kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dengan proses pembelajaran?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk memahami karakteristik orang yang bahagia menurut ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni.
2. Untuk mengetahui implikasi antara kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dengan proses pembelajaran.

³ *Ibid.*

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan guna memberikan kontribusi pada dunia pendidikan serta memperkaya khazanah keilmuan terkait konsep kebahagiaan, khususnya buah pikir ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi kepentingan masyarakat penggunaanya dengan menelaah cara berpikir ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni terhadap konsep kebahagiaan, agar terbentuk cakrawala pemikiran yang lebih luas sehingga mampu menghargai perbedaan cara pandang terhadap suatu masalah. Selain itu, agar konsep kebahagiaan dapat dipahami, dihayati, dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga siapapun yang akan memulai proses pembelajaran dapat menerima ilmu dengan lebih maksimal. Sebab tidak ada rasa tertekan ataupun terpaksa dalam belajar, melainkan perasaan senang dan bahagia.

E. Originalitas Penelitian

Kajian tentang kebahagiaan merupakan sebuah bahasan yang menarik untuk diteliti. Oleh karenanya, banyak di kalangan peneliti berusaha menguak konsep kebahagiaan dari berbagai perspektif. Sebagian besar penelitian mengkaji dari perspektif ilmu psikologi, sebagian lainnya berusaha menemukan data tentang konsep kebahagiaan dalam Islam.

Tidak jauh berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu, kali ini peneliti ingin mengupas secara tuntas keterkaitan antara konsep kebahagiaan

dalam Islam melalui sudut pandang salah satu penulis paling produktif di Saudi Arabia, ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni.

No.	Nama Peneliti, Judul, Bentuk, Penerbit, dan Tahun Penelitian	Persamaan	Perbedaan	Orisinalitas Penelitian
1.	Imroatus Salehah, Konsep Kebahagiaan dalam Alquran Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya’rawi dan Psikologi Positif, Tesis, 2016	Menggali konsep kebahagiaan dan mengorelasikan dengan satu disiplin ilmu.	Menggali pemahaman tentang konsep kebahagiaan melalui Tafsir utawalli Asy-Sya’rawi dan Psikologi Positif.	1. Fokus penelitian ini adalah mengupas konsep kebahagiaan 2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah Al-Qarni Dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran.
2.	Yusuf Suharto, Konsep Kebahagiaan (Studi Pemikiran al-Ghazali dalam Mizan al-‘Amal), Tesis, 2011	Mengupas konsep kebahagiaan menurut salah satu tokoh muslim melalui karyanya.	Mengupas konsep kebahagiaan melalui analisis kitab <i>Mizan al-‘Amal</i> karya al-Ghazali.	
3.	Ros Mayasari, Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi), Jurnal, 2014	Mengkaji konsep kebahagiaan dalam Islam.	Mengeksplorasi hubungan konsep kebahagiaan dalam psikologi dengan religiusitas Islam.	

Berdasarkan temuan data terdahulu, penelitian ini difokuskan pada konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni yang meliputi

karakteristik-karakteristik orang yang bahagia, serta implikasinya terhadap pendidikan khususnya pada proses pembelajaran yang didukung dengan penyajian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

F. Definisi Operasional

Penelitian ini memaksudkan konsep kebahagiaan sebagai rancangan suatu gagasan tentang kebahagiaan. Rancangan yang diciptakan oleh 'Aidh al-Qarni sebagai hasil pemahaman beliau tentang kebahagiaan serta gagasan-gagasan kebahagiaan yang disampaikan Allah Swt. melalui firman-Nya sebagai tongkat yang menuntun pada kebahagiaan sebenarnya. Rancangan tersebut dijabarkan dalam bentuk tulisan mengenai karakteristik orang yang bahagia.

Implikasi yang dimaksud di dalam penelitian ini adalah keterlibatan konsep kebahagiaan perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni terhadap pendidikan. Keterlibatan tersebut berperan dalam mematangkan proses pembelajaran agar tujuan pembelajaran tercapai dengan lebih baik.

Pembelajaran sendiri dikhususkan pada implikasi karakteristik kebahagiaan dalam proses pembelajaran. Peneliti menggunakan contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai alat untuk menganalisis temuan data.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas serta menyeluruh dalam pembahasan ini, maka secara global dapat dilihat dari sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Merupakan kerangka dasar penelitian yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, originalitas penelitian, definisi istilah, dan sistematika pembahasan

BAB II: KAJIAN PUSTAKA

Berisi tentang pembahasan teori yang digunakan sebagai dasar untuk mengkaji atau menganalisis masalah penelitian. Bab ini terdiri dari: A. Landasan Teori yang menyajikan konsep kebahagiaan dan implikasi. B. Kerangka Berpikir.

BAB III: METODE PENELITIAN

Merupakan kerangka yang berisikan tentang pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, pengecekan keabsahan data, dan prosedur penelitian.

BAB IV: PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

Berisi uraian tentang penyajian dan deskripsi data serta temuan kajian. Selain itu, bab ini juga akan membahas tentang gambaran umum latar penelitian, paparan data penelitian, dan temuan penelitian.

BAB V: PEMBAHASAN

Berisi deskripsi yang menjawab masalah penelitian, menafsirkan temuan-temuan penelitian, mengintegrasikan temuan penelitian ke dalam kumpulan pengetahuan yang telah mapan, menyusun atau memodifikasi teori, dan menjelaskan implikasi-implikasi lain dari hasil penelitian, terbatas temuan-temuan penelitian.

BAB VI: PENUTUP

Penutup dari seluruh pembahasan yang berisi tentang kesimpulan (terkait dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian) dan saran (bersumber pada temuan penelitian, pembahasan, dan kesimpulan hasil penelitian).



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Sebagai salah satu kebutuhan rohani, kebahagiaan juga menduduki porsi sebagai tujuan hidup manusia. Setiap pasang mata yang melihat dunia mendambakan hari-harinya dipenuhi warna kebahagiaan. Sayangnya, sedikit sekali yang memahami hakikat kebahagiaan. Sebagian orang memandang bahwa bahagia adalah berada dalam kecukupan materi duniawi. Ada pula yang menilai bahwa belum dapat disebut bahagia jika belum pernah merasakan liburan ke luar negeri, misalnya. Atas dasar itulah para cendekia, sastrawan, hingga masyarakat biasa meluncurkan berbagai teori tentang bahagia.

Kebahagiaan berasal dari Bahasa Sanskerta, yaitu *bhagya* yang berarti jatah yang menyenangkan.⁴ Bahagia juga diartikan sebagai keberuntungan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan (kata benda) merupakan kata turunan dari bahagia (kata sifat) yang berarti kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin.

⁴ M. Dahlan R. dan Muhtarom, *Menjadi Guru yang Bening Hati: Strategi Mengelola Hati di Abad Modern* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm. 188.

Dahlan dan Muhtarom menuliskan bahwa secara etimologi kebahagiaan berarti keadaan senang, tenteram, terlepas dari segala yang menyusahkan, sehingga kebahagiaan adalah suatu keadaan yang berlangsung, bukanlah suatu perasaan atau emosi yang berlalu.⁵ Sedangkan secara terminologi, kebahagiaan adalah keadaan yang terbentuk dari proses pembersihan diri yang ditandai dengan hati yang bening.

Senada dengan Dahlan dan Muhtarom, Epicurus (seorang filsuf Yunani) mengatakan bahwa “*Happiness as serenity resulting from conquering basic fears.*”, artinya “Kebahagiaan adalah ketenteraman atau ketenangan karena seseorang dapat menguasai kekhawatiran-kekhawatiran.” Sedangkan Aristoteles dalam bukunya yang berjudul *Ethics* (buku pertama yang mengangkat tema kebahagiaan untuk dikaji) mengungkapkan bahwa “*Happiness is a primary goal in life.*” kebahagiaan adalah tujuan akhir dari keseluruhan hidup seorang manusia.⁶

Dengan demikian, kebahagiaan adalah perasaan yang berada dalam situasi atau keadaan senang, tenang, ataupun tenteram baik disebabkan oleh tidak adanya kekhawatiran atau tercapainya tujuan hidup.

⁵ *Ibid.*

⁶ Moch. Fakhruroji, *Instal Ulang Hidupmu: Menyulut Nyali untuk Melawan Virus Kehidupan* (Bandung: DAR! Mizan, 2006), hlm. 80.

2. Klasifikasi Kebahagiaan

Ditinjau dari kacamata filsafat, kebahagiaan dibagi menjadi tiga:

1. *Hedonisme*

Dalam Bahasa Yunani, *hedone* berarti kenikmatan atau kegembiraan. Hedonisme adalah gaya hidup yang menjadikan kenikmatan atau kebahagiaan sebagai tujuan, bagaimanapun caranya, apapun sarannya, dan apapun akibatnya.⁷ Orientasi hidup selalu diarahkan ke sana dengan sebisa mungkin menghindari perasaan-perasaan yang tidak enak atau menyakitkan.

Dipungkiri atau tidak, pada kenyataannya “virus” hedonisme telah menyerang manusia di berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bahkan bayi turut menjadi korbannya. Akibat kodrat biologis dan belum jalannya daya penalaran, seorang bayi harus bergantung kepada orang lain. Makan harus disuapi, minum dibuatkan, berjalan jauh merengek minta digendong. Jika ia merasa tidak nyaman, cukup dengan menangis dan orang yang ada di sekitarnya harus membereskan ketidaknyamanan tersebut. Namun, *kehedonisannya* mungkin lebih tepat disebut *hedonis* secara biologis. Sebab ketergantungannya disebabkan ketidakmampuannya dalam memenuhi kebutuhannya secara mandiri.

⁷ A.A. Kunto, *Kecil Bahagia, Muda Foya-Foya, Tua Kaya-Raya, Mati Maunya Masuk Surga* (Yogyakarta: Kanisius, 2011), hlm. 86.

2. *Eudaimonia*

Bagi sebagian besar orang, “kebahagiaan” dialih bahasakan ke dalam Bahasa Inggris sebagai “*happiness*” yang bermakna subjektif. Sedangkan dalam Bahasa Yunani “kebahagiaan” berarti suatu keadaan objektif yang tidak tergantung pada perasaan subjektif. Bagi bangsa Yunani, *eudaimonia* berarti kesempurnaan; atau lebih tepat lagi, *eudaimonia* berarti “memiliki *daimon* yang baik” dan yang dimaksud dengan *daimon* adalah jiwa.⁸ Oleh sebab itu, J. Burnet -seorang filsuf- mengusulkan agar *eudaimonia* diterjemahkan sebagai *well-being*.

Secara etimologi, *well-being* menyimpan arti “kesejahteraan”. Dalam ranah psikologis, *well-being* memiliki dua dimensi utama, yaitu Subjective Well-Being dan Psychological Well-Being. Sedangkan *eudaimonia* lebih sering dikaitkan dengan Psychological Well-Being (PWB). *Well-being* yang dimaksud adalah manusia yang hidup berdasarkan diomon atau diri mereka sebenarnya (*true self*). Dalam Ryan dan Deci, 2001 disebutkan bahwa kebahagiaan sebenarnya adalah bagaimana manusia dapat menemukan arti hidup, mencapai *personal expressiveness* dan menjadi *fully functioning person*.

3. *Epicureanisime*

Epicureanisime merupakan suatu ajaran yang berakar pada ajaran Socrates. *Epicureanisime*, sebagai suatu cara hidup, menempatkan kesenangan sebagai tujuan utama manusia, namun menganjurkan

⁸ Kees Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), hlm. 108.

pencapaian kesenangan yang maksimal dan penderitaan yang seminimal mungkin dengan jalan menekan keinginan-keinginan yang “tidak perlu”, membangun persahabatan, dan menghilangkan ketakutan terhadap dewa-dewa maupun kematian.⁹

Para penganut ajaran ini hanya mengkhawatirkan bagaimana perasaan mereka. Bagaimana perasaan orang lain tidak mengkhawatirkan mereka secara langsung. Mereka menjunjung keadilan dan persahabatan hanya sebatas ketika hal-hal itu mempengaruhi kehidupan mereka sendiri. Mereka mungkin tidak begitu peduli dengan kemewahan, tetapi mereka sangat peduli dengandiri mereka sendiri.¹⁰

3. Karakteristik Orang Bahagia

Seseorang yang bahagia dapat dilihat dari caranya memandang kehidupan. Berbeda dengan orang yang tidak bahagia yang memiliki kebiasaan menyalahkan kehidupan, orang yang bahagia memiliki cara pandang yang positif. Pada dasarnya, cara untuk berpikir positif memang sederhana, yakni cukup membayangkan atau memikirkan hal-hal yang menyenangkan, menggembirakan, menenangkan, maupun membahagiakan diri. Namun, untuk dapat memikirkan sesuatu yang menyenangkan tidak semudah yang dibayangkan. Sebab, hal ini menyangkut kebiasaan sehari-hari yakni kebiasaan menyikapi keadaan, mengekspresikan perasaan,

⁹ Mark B. Woodhouse, *Berfilsafat: Sebuah Langkah Awal*, terj., Ahmad Norma Permata dan P. Hardono Hadi (Yogyakarta: Kanisius, 2000), hlm. 200.

¹⁰ Richard Schoch, *The Secret of Happiness* (Jakarta: Mizan, tt.), hlm. 106.

merespon informasi, beraktivitas, dan kebiasaan-kebiasaan lain yang dapat mempengaruhi pikiran. Prinsipnya, untuk dapat berpikiran secara praktis, seseorang harus membiasakan diri bersikap sabar, syukur, dan rileks.¹¹

Selain itu, ada empat karakteristik lainnya yang melekat pada orang yang bahagia:

i. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang menyenangkan.”

ii. Optimis

Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi.

iii. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka kepada orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang extrovert dan mudah bersosialisasi memiliki kadar kebahagiaan yang lebih besar.

iv. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya memiliki control pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan atau kelebihan sehingga

¹¹ Ahmad Mufid AR., *Tips Berpikir Positif* (Yogyakarta: Psikopedia 2015), hlm. 248 - 249.

biasanya lebih berhasil dalam menciptakan prestasi di sekolah atau pekerjaan.

4. Indikator Kebahagiaan

Kebahagiaan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor yang sebagian besar cenderung relatif antara satu orang dengan yang lain. Para ahli seperti Triandis, Carr, dan Seligman memaparkan beberapa indikator yang menyebabkan seseorang merasa bahagia, yaitu:

a. Budaya

Faktor budaya dan sosial politik berperandalam tingkat kebahagiaan seseorang. Triandis mengatakan bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr juga menambahkan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera sebab institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

b. Kehidupan Sosial

Seligmen berpendapat bahwa orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi. Hal ini dapat dimaklumi dengan mengingat bahwa pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial. Bahkan, Nabi Adam AS masih merasa hampa meski seluruh kebutuhannya terjamin dengan

surga beserta isinya, hingga akhirnya Allah menciptakan Hawa sebagai teman hidup Nabi Adam AS.

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan hidup bagi manusia. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan.¹² Orang yang religius percaya bahwa kehidupannya di dunia telah ada yang mengatur. Sehingga tak ada kekhawatiran tentang masa depannya selama ia tidak berpaling dari menyambah Dzat Yang Maha Mengatur.

d. Pernikahan

Hubungan antara pernikahan dan kebahagiaan terletak pada keuntungan-keuntungan yang diperoleh dalam pernikahan. Banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orangtua, menguatkan identitas, dan menciptakan keturunan.

Kebahagiaan yang ada akan semakin terasa jika terdapat *kesakinahan* dalam rumah tangga. Kata *sakinah* disini merujuk pada

¹² Atrof Ardians, *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan* (<https://atrofardians.blogspot.co.id/2014/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html?m=1>, diakses tanggal 8 Desember 2017 pukul 00:43 WIB)

keadaan yang tenteram, jiwa yang tenang, damai, dan merasakan kecintaan dan kasih sayang ketika mendampingi sang istri atau suami. Perasaan ini akan hadir dengan sendirinya ketika seseorang menikah sebagai tanda-tanda kekuasaan Allah. Namun, jika niat seseorang telah tergelincir dan menjadikan kebahagiaan serta kedamaian bersama istri atau suami sebagai tujuan, justru yang didapat bisa jadi sebaliknya.¹³

Secara psikologis, orientasi pernikahan sangat menentukan apa yang akan didapatkan dalam rumah tangga. Pernikahan yang tujuan utamanya untuk memperoleh kesenangan dan kebahagiaan (*marriage for pleasure*) justru lebih rentan terhadap timbulnya ketidakpuasan (*marital dissatisfaction*) dan kejemuhan dalam kehidupan seksual (*sexual boredom*). Sebaliknya, pernikahan yang diorientasikan untuk memuliakan nilai-nilai yang diyakini, justru akan lebih mendatangkan kebahagiaan dalam pernikahan. Dalam hal ini, kebahagiaan pernikahan merupakan efek yang timbul ketika menikah.¹⁴

e. Usia

Seligman menyebutkan bahwa intensitas emosi tentang “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman. Hal ini dikarenakan pengalaman hidup yang kian bertambah sehingga lebih dapat memahami keadaan yang dihadapinya. Seorang remaja akan lebih

¹³ Mohammad Fauzil Adhim, *Indahnya Pernikahan Dini* (Jakarta: Gema Insani Press, 2002), hlm. 77.

¹⁴ *Ibid.*

banyak mengeluh tentang masalah yang ia hadapi dengan kata “Mengapa hal ini terjadi?” sedangkan orang dewasa lebih dapat berpikir positif dengan berasumsi “Akan ada hikmah di balik semua ini.” Sehingga orang dewasa bisa lebih tenang menjalani hidup dan emndapat kedamaian batin. Akan tetapi, studi-studi tentang faktor usia meragukan kepercayaan itu. Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan.¹⁵

f. Uang

Sesungguhnya, korelasi antara memiliki uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah.¹⁶ Seligman menjelaskan bahwa di negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan. Banyak orang kaya namun tak bahagia dan selalu merasa kekurangan. Itulah mengapa para koruptor sebagian besar berasal dari kaum elit. Uang memang bukanlah segalanya. Uang hanya menjadi alat pemenuhan kebutuhan lahiriyah. Sedangkan kebutuhan batiniyah tidak dapat dibeli dengan uang. Cinta, kesehatan, rasa damai dalam hati, rasa percaya dengan orang lain, dan kesadaran yang sempurna adalah segelintir dari sekian banyak hal yang tidak dapat diperoleh dengan uang.¹⁷

¹⁵ Khalil A. Khavari, *The Art of Happiness: Mencipta Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*, terj., Agung Prihantoro (Jakarta: Serambi, 2006), hlm. 129.

¹⁶ *Ibid.*

¹⁷ Arvan Pradiasyah, *Life is Beautiful!* (Jakarta: Gramedia, 2008), hlm. 144.

g. Kesehatan

Dalam hal kesehatan, persepsi terhadap diri sendiri tentang seberapa sehat diri kita lebih berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan dibandingkan kesehatan itu sendiri. Sedikit menukil dari pandangan Rumi:

“Pemimpin bagi tubuh manusia adalah akalnyanya. Bila akal “pikiran” mampu mengobsesi tubuhnya melakukan kebajikan, tentu hari-harinya penuh dengan kedamaian. Bila sebaliknya, ia akan menjalani hidup dalam kekalutan dan kegalauan.” (ar-Rumi, 2001, hal. 95)

Seseorang akan sulit merasa bahagia apabila berada di dalam kondisi tidak sehat. Kebahagiaan akan sulit terwujud apabila tidak memiliki cukup tenaga untuk beraktivitas. Setiap penelitian dan setiap pengamatan klinis yang telah dilakukan selama beberapa dekade terakhir melaporkan bahwa kebiasaan hidup sehat dapat meningkatkan peluang untuk mengalami kebahagiaan.¹⁸

Sebagaimana yang diriwayatkan oleh Abu Imamah al-Bahili yang mengutip sabda Rasulullah SAW.:

إِذَا مَرِضَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ وَ الْأُمَّةُ الْمُؤْمِنَةُ بَعَثَ اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِ أَرْبَعَةً مِنْ الْمَلَائِكَةِ قَبْلَ الْمَرَضِ فَيَأْمُرُ اللَّهُ تَعَالَى أَحَدَهُمْ أَنْ يَأْخُذَ قُوَّتَهُ فَيَأْخُذُهَا بِأَمْرِ اللَّهِ تَعَالَى فَيُضْعِفُ وَيَأْمُرُ الثَّانِي أَنْ يَأْخُذَ لَذَّةَ الطَّعَامِ مِنْ فَمِهِ وَيَأْمُرُ الثَّلَاثُ أَنْ يَأْخُذَ نُورَ وَجْهِهِ فَيَكُونُ مُصَفَّرُ الْوَجْهِ وَيَأْمُرُ الرَّابِعُ أَنْ يَأْخُذَ جَمِيعَ ذُنُوبِهِ فَيَكُونُ طَاهِرًا عَنِ الذُّنُوبِ فَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ أَنْ يَشْفِيهِ يَأْمُرُ اللَّهُ تَعَالَى الْمَلِكُ الَّذِي أَخَذَ قُوَّتَهُ بِأَنْ يَدْفَعَهَا إِلَيْهِ وَيَأْمُرُ الْمَلِكُ الَّذِي أَخَذَ لَذَّةَ

¹⁸ Timothy J. Sharp, *Happiness is Now*, terj., Siska Lenora Sembiring (Jakarta: Raih Asa Sukses, 2011), hlm. 10.

الطَّعَامِ بِأَنْ يَدْفَعَهَا إِلَيْهِ وَ يَأْمُرُ الْمَلِكُ الَّذِي أَخَذَ نُورَ وَجْهِهِ بِأَنْ يَدْفَعَهُ
 إِلَيْهِ وَلَا يَأْمُرُ اللَّهُ تَعَالَى الْمَلِكُ الَّذِي أَخَذَ ذُنُوبَهُ أَنْ يَدْفَعَهَا إِلَيْهِ فَيَخْرِ الْمَلِكُ
 لَهُ تَعَالَى سَاجِدًا فَيَقُولُ يَا رَبِّ كُنَّا أَرْبَعَةَ أَمْلَاقٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ فِي أَمْرِكَ
 فَأَمَرْتَهُمْ بِأَنْ يُسَلِّمُوا مَا أَخَذُوا مِنْهُ فَلَمْ لَمْ تَأْمُرْنِي بِأَنْ أَدْفَعِ إِلَيْهِ مَا أَخَذْتُ
 مِنَ الذُّنُوبِ فَيَقُولُ الرَّبُّ جَلَّ جَلَالُهُ لَا يُحْسِنُ مِنْ كَرَمِي أَنْ أَمْرِكَ أَنْ تَرِدَ
 ذُنُوبِهِ بَعْدَ مَا اتَّبَعْتَ نَفْسَهُ فِي الْمَرَضِ فَيَقُولُ الْمَلِكُ يَا رَبِّ أَيَّ شَيْءٍ أَصْنَعُ
 بِهَا فَيَقُولُ لَهُ الرَّبُّ عِزُّ وَ جَلُّ إِذْهَبْ وَ إِطْرَحْهَا فِي الْبَحْرِ فَيُذْهِبُ الْمَلِكُ وَ
 يَطْرَحُهَا فِي الْبَحْرِ وَ يَخْلُقُ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ تِلْكَ الذُّنُوبِ تِمْسَاحًا فِي الْبَحْرِ وَ
 لَمْ ارْتَحَا إِلَى الْآخِرَةِ يَخْرُجُ مِنَ الدُّنْيَا طَاهِرًا مِنَ الذُّنُوبِ¹⁹.

Artinya: “Ketika hamba mukmin mengalami sakit, Allah mengutus empat malaikat, masing-masing dari malaikat tersebut diberi tugas yang berbeda. Malaikat pertama diperintahkan Allah untuk mencabut kekuatan dalam raga, sehingga hamba yang mukmin itu menjadi lemah tak berdaya. Kemudian Allah memerintahkan kepada malaikat yang kedua untuk mencabut kelezatan rasa dalam lidahnya sehingga makanan apapun yang masuk dalam mulutnya akan terasa pahit. Sementara malaikat ketiga diperintahkan oleh Allah untuk mencabut kecerahan wajah, sehingga raut mukanya akan terlihat pucat. Dan malaikat terakhir diutus oleh Allah untuk mencabut semua dosanya, sehingga ia berada dalam kondisi suci dari dosa. Ketika hamba mukmin yang sakit tersebut akan disembuhkan oleh Allah, malaikat-malaikat tadi kembali diperintahkan untuk segera mengembalikan kekuatan raga, kelezatan rasa, dan kecerahan wajah, sementara untuk malaikat yang mengambil dosa tidak diperintahkan oleh Allah untuk mengembalikannya. Malaikat yang keempat ini kemudian bersujud dan memberanikan diri untuk bertanya kepada Allah, “Ya Allah, mengapa Engkau tidak perintahkan aku untuk mengembalikan dosa-dosa ini kepada hamba-Mu?” Allah pun menjawab, “Tidak baik bagi kemuliaan-Ku jika Aku mengembalikan dosa-dosa hamba-Ku setelah Aku menyulitkannya ketika sakit.” Kemudian malaikat pun kembali bertanya, “Kemanakah dosa-dosa ini harus aku simpan, Ya Rabb?” Allah pun memerintahkan kepada

¹⁹ Syaikh Muhammad bin Abu Bakar, *Syarah al-Mawa'izhul 'Ushfuriyyah* (Surabaya: al-Hidayah, tt), hlm. 16.

malaikat tersebut untuk membuangnya kedalam lautan, kemudian oleh Allah dosa-dosa itu dijadikan buaya dan binatang buas laut lainnya. Sehingga ketika sudah kembali sehat, hamba mukmin yang sakit tadi menjadi seorang hamba yang bersih dari dosa, namun jika ajal menjemputnya, hamba mukmin itu wafat dalam keadaan bersih dari dosa.

h. Jenis Kelamin

Jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lipat lebih banyak daripada jumlah laki-laki. Namun, ihwal merasakan kebahagiaan tiada berbeda antara laki-laki dan perempuan. Laki-laki pun sama-sama mengalami depresi, tetapi kurang begitu memedulikannya dan abai untuk menyembuhkannya.²⁰

5. Cara Mendapatkan Kebahagiaan

Dalam perspektif tasawuf, kebahagiaan diproyeksikan dengan surga. Untuk mencapai surga hendaklah manusia berani menerima kesusahan dan penderitaan, bahkan berani diguncangkan dan digempakan.²¹ Hal ini tidak hanya berlaku untuk manusia biasa, namun juga berlaku bagi para Nabi dan Rasul yang tercatat sebagai manusia istimewa dengan kualitas kesabaran dan ketakwaan yang luar biasa. Namun, seperti yang telah termaktub di dalam Alquran Surah al-Ankabut ayat 2.

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Artinya: "Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: "Kami telah beriman", sedang mereka tidak diuji lagi?" (al-Ankabut: 2)

²⁰ Khalil A. Khavari, *loc. cit.*

²¹ Abdul Malik Karim Amrullah, *Renungan Tasawuf* (Jakarta: Republika Penerbit, 2017), cet. 1, hlm. 139.

Nabi Nuh sendiri, Alquran Surah al-Ankabut menyatakan umur beliau sangat panjang, yaitu 950 tahun. Siang malam petang pagi dihabiskan untuk kepentingan umat, tidak berhenti-berhentinya beliau melakukan dakwah namun hasil usaha kerja keras sembilan abad hanya dapat membawa sepasang-sepasang binatang dan beberapa orang, dan seorang di antara anaknya tidak mau diajak ayahnya, Nabi Nuh, sendiri naik ke atas kapal. Maka tenggelamlah anak kandungnya bersama orang-orang yang tenggelam.²²

Demikian pula Nabi Ayub, yang diasingkan dari keluarganya karena penyakit kulitnya sampai lebih dari sepuluh tahun lamanya. Nabi Yunus, tidak sabar menghadapi penolakan dari kaumnya, meninggalkan kewajiban dan lari ke tempat lain. Seketika dia menumpang satu perahu hendak berlayar jauh, tiba-tiba perahu nyaris tenggelam karena muatan terlalu sarat. Maka terpaksa isi dikurangi agar perahu selamat. Sebagian musti dilempar ke laut. Untuk memilih siapa yang dilemparkan, maka dilakukan pengundian. Undian itu jatuh pada Nabi Yunus sendiri. Beliau pun dilemparkan ke laut sampai beliau ditelan oleh ikan Nun (Paus). Untung ditelannya langsung, tidak dikunyah, sehingga beliau tidak wafat. Di dalam perut ikan itu Nabi Yunus selalu bermunajat.

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (الأنبياء: ٨٧)

Artinya: “Tidak ada Tuhan, kecuali Engkau! Amat suci Engkau. Sungguh-sungguh aku adalah termasuk orang yang aniaya.” (al-Anbiya’: 87)

²² *Ibid.*, hlm. 141.

Setelah tiga hari, ikan tersebut menggelepar ke tepi pantai sehingga Nabi Yunus dapat menyelamatkan diri dan kembali ke kampung menulangi tugasnya.²³

Di bawah ini akan dikemukakan beberapa cara khusus dalam menciptakan kebahagiaan, diantaranya:

a. *Happy Habits*

Happy habits merupakan suatu pembiasaan untuk hidup lebih bahagia. Caranya sangat sederhana, tersenyum. Tersenyum adalah cara pengembangan diri paling mudah dan memberikan dampak yang luar biasapada kehidupan sehari-hari.²⁴

Hanya dengan sebuah senyuman, seseorang dapat menjadi lebih semangat, meredakan ketegangan yang ada, dan menghibur. Senyuman akan menciptakan aura positif dalam diri sendiri. Di bawah ini akan dijabarkan beberapa manfaat tersenyum:

- a) Secara penampilan senyum membuat kita lebih menarik karena daya tarik kita akan lebih tercermin lewat senyuman.
- b) Tersenyum mencerminkan pribadi yang menyenangkan dan bersahabat di mata orang lain, sehingga orang merasa nyaman dan senang di dekat kita.
- c) Secara psikologis, senyum dapat mengurangi stress dan mengubah perasaan. Ketika tertekan dan sedih, senyuman memberikan sinyal-

²³ *Ibid.*, hlm. 144 - 145.

²⁴ Abdul Aziz, *19 Keys Happy - Healthy - Wealthy* (Jakarta: Erlangga, 2013), hlm. 25.

sinyal positif terhadap kehidupan, sehingga tubuh menerimanya sebagai anugerah.

- d) Tersenyum mampu menularkan energi positif kepada orang lain. Dengan senyuman, suasana akan lebih santai, ceria dan bisa membuat perasaan orang lain bahagia.
- e) Ditinjau dari segi kesehatan, senyum sama dengan olahraga yang bermanfaat untuk mengurangi infeksi paru-paru, mengurangi sakit jantung, meningkatkan semangat, menghasilkan hormon serotonin yang merupakan hormon pengendali rasa sakit. Senyuman dapat mempercepat proses penyembuhan penyakit dan mengurangi rasa sakit.
- f) Senyum merupakan obat awet muda karena senyum menggerakkan banyak otot wajah, sehingga otot wajah terlatih dan kencang.
- g) Secara spiritual, senyum memberikan manfaat sebagai penyejuk rohani, tanda kemurahan hati, dan bernilai ibadah sebab senyum merupakan sedekah.

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ^{٢٥}

Artinya: “Senyummu di hadapan saudaramu adalah shodaqoh.”
(HR. Tirmidzi 1965)

b. *Happy Family*

Kebiasaan bahagia (*happy habits*) dapat dimulai dari lingkungan terkecil terlebih dahulu. Tidak ada patokan baku untuk menentukan

²⁵ Abi ‘Isa Muhammad bin ‘Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Jâmi’u at-Tirmidziy* (Riyadh: Bait al-Afkar ad-Dauliyah, 1999), hlm. 328.

tingkat kebahagiaan dalam sebuah keluarga. Semuanya tergantung dengan kebutuhan dan kepuasan dari masing-masing keluarga. Selain pendapatan materi, contoh paling mudah untuk mengukur kebahagiaan dalam keluarga adalah keharmonisan hubungan ayah, ibu, dan anak-anak.

Begitu pentingnya kebahagiaan dalam keluarga, Ariesandi Setyono dan Sukarto sebagai pendiri Sekolah Orangtua pernah menyatakan, “Kami percaya bahwa unit terkecil dan terpenting dari suatu negara adalah keluarga. Kami percaya negara kita Indonesia akan berkembang jauh lebih cepat di segala aspek jika ada satu juta atau lebih keluarga di Indonesia yang harmonis, sukses, dan bahagia.”

Menurut mereka, satu juta keluarga ini akan mampu memberikan pengaruh positif ke jutaan keluarga dan puluhan juta orang lainnya. Dengan bimbingan orangtuanya, anak-anak yang terbentuk dari keluarga ini akan mampu berkarya, berprestasi, memiliki moral yang tinggi dan memberikan nilai positif ke semakin banyak orang. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya keluarga sebagai pusat pendidikan utama dan mendasar untuk kemajuan bangsa dan negara.

c. *Happy at Work*

Seringkali seseorang merasa suntuk dan stres akibat kurang bersahabatnya lingkungan kerja. Tugas kantor yang menumpuk, *deadline* yang menghantui, hingga suasana tempat kerja yang tidak nyaman mengakibatkan seseorang tidak menikmati pekerjaannya dan

semakin menghambat terselesaikannya seluruh tugas kantor. Berikut ini adalah beberapa tips untuk menciptakan tempat kerja yang *happy*.

- a) Ciptakan suasana ruang kerja senyaman mungkin seperti di rumah sendiri. Hal ini dapat dilakukan dengan membawa foto keluarga, meletakkan pewangi ruangan yang biasa Anda pakai di rumah, atau dengan membawa barang-barang yang biasa dipakai di rumah, maka suasana kantor akan sama seperti di rumah.
- b) Miliki rasa humor yang sehat. Lingkungan kerja yang terkadang menegangkan tentu dapat memicu stres. Tidak hanya stres, konflik dengan rekan kerja pun dapat terjadi kapan saja. Oleh karena itu, rasa humor sangat diperlukan untuk melepas penat di tengah kondisi kerja yang penuh hiruk pikuk. Sesekali bercanda atau melucu sesama teman sekantor tentu sangat menyenangkan.
- c) Jadikan pekerjaan sebagai hobi. Karena biasanya ketika melakukan hobi, seseorang bisa saja menekuni hobi tersebut berjam-jam sampai lupa waktu. Bagi seorang akuntan, yang hobi bergelut dengan angka, maka dia akan menganggap angka-angka tersebut sebagai temannya. Seberapa banyak pun deretan angka yang harus disusunnya, bukanlah masalah berat baginya. Begitu pula bagi seorang manajer penjualan yang harus bernegosiasi dengan calon *customernya*. Jika pekerjaan tersebut dijadikannya sebagai hobi, maka urusan menarik perhatian *customer* bukanlah masalah yang

berat baginya. Dia akan merasa pekerjaan meyakinkan orang lain adalah dunia yang sangat menyenangkan.

- d) Seseekali putarlah musik. Sebuah studi menunjukkan, mendengarkan lagu dapat memberi efek positif pada beberapa bagian otak, khususnya yang berfungsi untuk mengatur ingatan (memori) dan penglihatan. Selain itu musik juga dapat memperbaiki suasana hati, membuat lebih fokus, meningkatkan daya tahan tubuh, membuat mental lebih sehat, dan meredakan stres. Dengan mendengarkan musik, seseorang akan merasa lebih nyaman dan *happy* dalam mengerjakan tugas-tugas kantor. Namun juga harus bijaksana dalam mengatur volume musik. Jangan sampai memutar musik terlalu kencang, hingga mengganggu teman sekantor. Selain itu, harus tetap memberikan rasa hormat dan respek kepada mereka. Jika ingin memutar musik dengan volume yang agak besar, maka gunakanlah *headset* agar orang lain tidak terganggu. Jadi, pilih lagu yang disukai, atur volumenya, dengar, nikmati, dan rasakan kenyamanannya.
- e) Bawa cemilan kesukaan ke kantor. Sebab terkadang rasa lapar dapat menyerang kapan saja, dan seseorang tidak akan dapat bekerja dengan baik jika perut dalam keadaan kosong. Dalam kondisi lapar, sementara jam istirahat belum tiba, cemilan dapat membantu masalah tersebut. Sehingga tetap bisa bekerja dengan baik, karena tubuh tetap fit dan tidak terganggu oleh bunyi perut

yang kosong. Perut yang kosong akan membuat Anda kekurangan oksigen dan energi. Padahal oksigen dan energi ini sangat dibutuhkan untuk menunjang aktivitas. Maka, jika ingin bekerja dengan baik, pastikan kebutuhan perut tercukupi, tapi tidak berlebihan. Sebab perut yang terlalu penuh dengan makanan dapat mengakibatkan kantuk.

d. *Happy Community*

Manusia adalah makhluk sosial. Salah satu kodrat sebagai makhluk sosial adalah memiliki komunitas pergaulan. Sebuah komunitas tidak selalu diisi oleh banyak orang, terkadang hanya tiga orang atau empat orang. Komunitas yang baik adalah komunitas yang dapat membuat hati senang atau *happy*. Namun sesolid apapun suatu komunitas, pasti pernah mengalami masalah yang membuat tidak nyaman berada dalam sebuah komunitas. Beberapa manfaat yang diperoleh dari sebuah komunitas adalah:

- a) Mendapat banyak teman, jejaring sosial, atau bahkan bisnis.
- b) Melalui komunitas, seseorang dapat membina hubungan dengan banyak orang.
- c) Dapat melakukan berbagai aktivitas yang positif.
- d) Seseorang yang tergabung dalam sebuah komunitas dapat menjadi lebih berdaya, menciptakan hal-hal inovatif, dan kreatif.
- e) Sebagai tempat untuk mengaktualisasikan diri.

Namun, agar benar-benar *happy* dalam sebuah komunitas, seseorang harus pandai menciptakan suasana agar tetap nyaman. Cara yang paling mudah adalah.

- a) Memilih teman komunitas yang sepaham dengan pemikiran.
- b) Memilih tempat yang nyaman dan menarik sebagai *basecamp*.
- c) Memilih komunitas yang tujuan atau visi-misinya disukai.
- d) Mengeksplorasi diri setelah menemukan komunitas yang diinginkan.
- e. Syukur Nikmat

Setiap orang memiliki tolak ukur yang berbeda dalam memaknai kebahagiaan. Ada yang mengukur kebahagiaan dengan keadaan finansial. Namun ada juga yang mengukur kebahagiaan dengan banyaknya pujian yang terlontarkan kepadanya. Sebagian orang mendefinisikan bahagia adalah perasaan senang ketika mendapatkan atau mencapai sesuatu. Sementara pencapaian seringkali disebut kesuksesan.²⁶ Seseorang saat mencapai sesuatu, ia akan merasa bahagia sesaat, setelah itu ia akan berusaha mencapai sesuatu yang lain. Hal ini sesuai dengan kodrat manusia yang tidak pernah puas.²⁷

“Kebahagiaan sesaat” dapat diatasi dengan membudayakan kebiasaan bersyukur terhadap segala sesuatu yang telah dimiliki. Sebab seburuk apapun seseorang berpikir tentang keadaannya, semiskin

²⁶ Abdul Aziz, *op. cit.*, hlm. 35.

²⁷ Rendy Raka Pramudya, *Perjalanan Dunia Baru*, Jurnal Tingkat Sarjana Seni Rupa, Institut Teknologi Bandung, No.1

apapun penilaian seseorang terhadap keadaan finansialnya, sesungguhnya Allah telah menyempurnakan nikmat-Nya kepadanya.

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ
نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا
كِتَابٍ مُّنبِئٍ (لقمان: ٢٠)

Artinya: “*Tidakkah kamu memperhatikan bahwa Allah telah Menundukkan apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi untuk (kepentingan)mu dan menyempurnakan nikmat-Nya untukmu lahir dan batin. Tetapi di antara manusia ada yang membantah tentang (keesaan) Allah tanpa ilmu atau petunjuk dan tanpa Kitab yang memberi penerangan.*” (Luqman: 20)

Maka, ingatlah setiap nikmat yang dicurahkan Allah dari ujung rambut hingga ujung kaki. Kesehatan badan, keamanan negara, sandang, pangan, papan, udara, air, semuanya telah tersedia untuk kehidupan manusia. Hidup adalah anugerah, jalanilah, nikmatilah, rayakan dan isilah dengan baik dan penuh rasa syukur. Bukan bahagia yang membuat seseorang bersyukur, namun dengan bersyukurlah seseorang dapat merasakan kebahagiaan.

f. Sedekah

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) sedekah adalah pemberian sesuatu kepada fakir miskin atau yang berhak menerimanya. Saat memberi sesuatu pada orang lain, uang seribu rupiah misalnya. Bagi sebagian orang, uang seribu rupiah boleh jadi tidak bernilai apapun. Namun, bagi mereka yang lain, seribu rupiah merupakan nominal yang dapat menyambung kelangsungan hidup mereka.

Lihatlah senyum mereka saat menerima sedekah. Dari situlah hati ikut merasakan kebahagiaan mereka.

Jika tidak ada harta untuk disedekahkan, maka ciptakan kebahagiaan dengan tenaga untuk menolong sesama. Jika tenaga lemah, tersenyumlah kepada saudaramu. Sebab sesederhana sedekah adalah sebuah senyuman.

تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ^{٢٨}

Artinya: “*Senyummu di hadapan saudaramu adalah shodaqoh.*” (HR. Tirmidzi 1965)

B. Konsep Pembelajaran

1. Pengertian Pembelajaran

Secara etimologis, pembelajaran yang diidentikkan dengan kata “mengajar” berasal dari kata dasar “ajar” yang berarti petunjuk yang diberikan kepada orang supaya diketahui (diturut) ditambah dengan awalan “pe” dan akhiran “an” menjadi “pembelajaran”, yang berarti proses, perbuatan, cara mengajar atau mengajarkan sehingga anak didik mau belajar.

Pembelajaran merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan dalam perilaku sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Dengan kata lain, pembelajaran merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan,

²⁸ Abi ‘Isa Muhammad bin ‘Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *loc. cit.*

sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.²⁹ Menurut para pakar pendidikan, pembelajaran menyimpan definisi sebagai berikut³⁰.

a. Hamalik

Pembelajaran merupakan suatu kombinasi yang tersusun antara unsur manusiawi, material, fasilitas, dan rencana yang saling mempengaruhi untuk mencapai suatu tujuan.

b. Gagne dan Briggs

Instruction atau pembelajaran adalah suatu sistem yang bertujuan untuk membantu proses belajar siswa, yang berisi serangkaian peristiwa yang dirancang, disusun sedemikian rupa untuk mempengaruhi dan mendukung terjadinya proses belajar siswa yang bersifat internal.

c. Eggen dan Kauchak

Eggen dan Kauchak menjelaskan bahwa terdapat enam ciri pembelajaran efektif, yaitu.

- 1) Siswa menjadi pengkaji yang aktif terhadap lingkungannya melalui mengobservasi, membandingkan, menemukan kesamaan-kesamaan dan perbedaan-perbedaan serta membentuk konsep dan generalisasi berdasarkan kesamaan-kesamaan yang ditemukan.
- 2) Guru menyediakan materi sebagai fokus berpikir dan berinteraksi dalam pelajaran.

²⁹ Tim Pengembang Ilmu Pendidikan FIP-UPI, *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan* (Jakarta: Imperial Bhakti Utama, 2007), hlm. 137.

³⁰ Lefudin, *Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 13 - 14

- 3) Aktivitas-aktivitas siswa sepenuhnya didasarkan pada pengkajian.
- 4) Guru secara aktif terlibat dalam pemberian arahan dan tuntunan kepada siswa dalam menganalisis informasi.
- 5) Orientasi pembelajaran penguasaan isi pelajaran dan pengembangan keterampilan berpikir.
- 6) Guru menggunakan teknik mengajar yang bervariasi sesuai dengan tujuan dan gaya mengajar guru.

d. Dimiyati dan Mudjiono

Pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain instruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar.

e. Knirk dan Gustafson

Pembelajaran merupakan suatu proses yang sistematis melalui tahap rancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Dalam hal ini pembelajaran tidak terjadi seketika, melainkan sudah melalui tahapan perancangan pembelajaran. Proses pembelajaran aktivitasnya dalam bentuk interaksi belajar mengajar dalam suasana interaksi edukatif, yaitu interaksi yang sadar akan tujuan, artinya interaksi yang telah dicanangkan untuk suatu tujuan tertentu setidaknya adalah pencapaian tujuan instruksional atau tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan pada suatu pelajaran. Kegiatan pembelajaran yang diprogramkan guru merupakan kegiatan integralistik antara pendidikan dengan siswa. Kegiatan pembelajaran

secara metodologis berakar dari pihak pendidik, yaitu guru dan kegiatan belajar secara pedagogis berakar dari pihak siswa, yaitu siswa.

f. Degeng

Pembelajaran (pengajaran) adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Itulah sebabnya dalam belajar, siswa tidak hanya berinteraksi dengan guru sebagai sumber belajar, tetapi mungkin berinteraksi dengan keseluruhan sumber belajar yang dipakai untuk mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang diinginkan. Oleh karena itu, pembelajaran memusatkan perhatian pada “Bagaimana membelajarkan siswa?” dan bukan pada “Apa yang dipelajari siswa?”³¹

Dalam dunia pendidikan, pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik (siswa) dengan pendidik (guru) dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran sebagai proses belajar yang dibangun oleh guru untuk mengembangkan kreativitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan mengkonstruksi pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran.³² Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan guru agar terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada siswa. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu siswa agar dapat belajar dengan baik.

³¹ Veithzal Rivai Zainal (dkk.), *The Economics of Education: Mengelola Pendidikan secara Profesional untuk Meraih Mutu dengan Pendekatan Bisnis* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), hlm. 450.

³² Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) Nomor 20 Tahun 2003.

Di dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama. Ini berarti bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada proses pembelajaran yang efektif.

2. Tujuan Pembelajaran

Pembelajaran merupakan akumulasi dari konsep mengajar dan konsep belajar. Penekanannya terletak pada perpaduan antara keduanya, yakni kepada penumbuhan aktivitas subjek didik. Konsep tersebut dapat dipandang sebagai suatu sistem. Sehingga, dalam sistem belajar ini terdapat komponen-komponen siswa, tujuan, materi untuk mencapai tujuan, fasilitas, dan prosedur serta alat atau media yang harus dipersiapkan. Davis mengungkapkan bahwa *learning system* menyangkut pengorganisasian dari perpaduan antara manusia, pengalaman belajar, fasilitas, pemeliharaan atau pengontrolan, dan prosedur yang mengatur interaksi perilaku pembelajaran untuk mencapai tujuan sedangkan dalam *teaching system*, komponen perencanaan mengajar, bahan ajar, tujuan, materi, metode, penilaian, langkah mengajar, serta sistem itu sendiri akan berhubungan dengan aktivitas belajar untuk mencapai tujuan.³³

³³ Mohammad Suardi, *Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Deepublish, 2018), hlm. 17.

Tujuan pembelajaran menurut Suardi tergolongkan menjadi empat tahap, yakni.

a. Persiapan

Tahap persiapan berkaitan dengan mempersiapkan siswa untuk belajar. Tanpa itu, pembelajaran akan lambat, bahkan berhenti sama sekali. Salah satu tujuan penyiapan siswa adalah mengajaknya memasuki kembali dunia kanak-kanak mereka, sehingga kemampuan bawaan mereka untuk belajar dapat berkembang sendiri. Dunia kanak-kanak ditandai dengan keterbukaan, kebebasan, kegembiraan, dan rasa ingin tahu yang sangat besar. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan sugesti positif, memberikan pernyataan yang memberi manfaat, menenangkan rasa takut, menyingkirkan hambatan belajar, banyak bertanya dan mengemukakan berbagai masalah, merangsang rasa ingin tahu dan mengajak belajar penuh dari awal, membangkitkan rasa ingin tahu, menciptakan lingkungan fisik, emosional, sosial yang positif, memberikan tujuan yang jelas dan bermakna. Pembelajaran jika dilakukan dengan persiapan yang matang sesuai dengan karakteristik kebutuhan, materi, metode, pendekatan, lingkungan, serta kemampuan guru, maka hasilnya diasumsikan akan lebih optimal.³⁴

Asumsi negatif tentang belajar cenderung menciptakan pengalaman negatif dan begitu pula sebaliknya. Sugesti tidak boleh berlebihan, menimbulkan kesan bodoh, dangkal, tetapi harus realistik,

³⁴ *Ibid.*, hlm. 18.

jujur, dan tidak bertele-tele. Jika sudah menetapkan hati untuk mencapai hasil positif, kemungkinan besar hasil positif yang akan dicapai. Ketika asumsi negatif sudah digantikan dengan yang positif, maka rasa gembira dan lega dapat mempercepat pembelajaran. Menciptakan asumsi positif tentang belajar dapat dilakukan dengan menata tempat duduk secara dinamis, menghiasi ruang belajar, atau sesuatu yang ada di dalam lingkungan belajar siswa. Termasuk dengan kehangatan musik, sebagaimana banyak dilakukan dalam inovasi-inovasi pembelajaran modern saat ini.³⁵

Ada garis lurus antara tujuan dan manfaat, tetapi tujuan cenderung dikaitkan dengan “apa”, sedangkan manfaat dikaitkan dengan “mengapa”. Siswa dapat belajar paling baik jika mereka tahu mengapa mereka belajar dan dapat menghargai bahwa pembelajaran mereka punya implikasi dan nilai bagi diri mereka secara pribadi. Orang belajar untuk mendapatkan hasil bagi diri sendiri. Jika mereka tidak melihat ada hasilnya, mengapa harus belajar.³⁶

b. Penyampaian

Tahap penyampaian dalam siklus pembelajaran dimaksudkan untuk mempertemukan siswa dengan materi belajar yang mengawali proses belajar secara positif dan menarik. Tahap penyampaian dapat dilakukan dengan kegiatan presentasi di kelas. Belajar adalah

³⁵ *Ibid.*, hlm. 19.

³⁶ *Ibid.*

menciptakan pengetahuan, bukan menelan informasi, maka presentasi dilakukan untuk semata-mata mengawali proses belajar dan bukan untuk dijadikan fokus utama.³⁷

Tujuan tahap penyampaian adalah membantu peserta belajar menemukan materi belajar yang baru dengan cara yang menarik, menyenangkan, relevan, melibatkan panca indra dan cocok untuk semua gaya belajar. Hal ini dapat dilakukan melalui uji coba kolaboratif dan berbagi pengetahuan, pengamatan dunia nyata, pelibatan seluruh otak dan tubuh siswa, presentasi interaktif, melalui berbagai macam cara yang disesuaikan dengan seluruh gaya belajar termasuk melalui proyek belajar berdasarkan kemitraan dan berdasarkan tim, pelatihan menemukan, atau dengan memberi pengalaman belajar di dunia nyata yang kontekstual serta melalui pelatihan memecahkan masalah.³⁸

c. Latihan

Tahap latihan ini dalam siklus pembelajaran berpengaruh terhadap 70% atau lebih pengalaman belajar keseluruhan. Dalam tahap inilah pembelajaran yang sebenarnya berlangsung. Peranan instruktur atau pendidik hanyalah memprakarsai proses belajar dan menciptakan suasana yang mendukung kelancaran pelatihan. Dengan kata lain, tugas instruktur atau pendidik adalah menyusun konteks tempat siswa dapat menciptakan isi yang bermakna mengenai materi belajar yang sedang

³⁷ *Ibid.*, hlm. 19.

³⁸ *Ibid.*, hlm. 20.

dibahas. Tujuan tahap pelatihan adalah membantu siswa mengintegrasikan dan menyerap pengetahuan dan keterampilan baru dengan berbagai cara. Seperti aktivitas pemrosesan, permainan dalam belajar, aktivitas pemecahan masalah, refleksi dan artikulasi individu, dialog berpasangan atau berkelompok, pengajaran dan tinjauan kolaboratif termasuk aktivitas praktis dalam membangun keterampilan lainnya.³⁹

d. Penampilan Hasil

Tujuan tahap penampilan hasil ini adalah untuk memastikan bahwa pembelajaran tetap melekat dan berhasil diterapkan, membantu siswa menerapkan dan memperluas pengetahuan atas keterampilan baru mereka pada pekerjaan sehingga hasil belajar akan melekat dan penampilan hasil akan terus meningkat seperti; penerapan di dunia maya dalam tempo segera, penciptaan dan pelaksanaan rencana aksi, dan aktivitas penguatan penerapan. Setelah mengalami tiga tahap pertama dalam siklus pembelajaran, kita perlu memastikan bahwa orang melaksanakan pengetahuan dan keterampilan baru mereka pada pekerjaan mereka, nilai-nilai nyata bagi dirimereka sendiri, organisasi dan klien organisasi.⁴⁰

Persoalannya dalam dunia pendidikan di persekolahan banyak yang menyalahi proses ini. Padahal jika salah satu dari empat tahap

³⁹ *Ibid.*

⁴⁰ *Ibid.*, hlm. 21.

tersebut tidak ada, maka belajar pun cenderung merosot atau terhenti sama sekali. Pembelajaran akan terganggu jika siswa tidak terbuka dan tidak siap untuk belajar, tidak menyadari manfaat belajar untuk diri sendiri, tidak memiliki minat, atau terhambat oleh rintangan belajar. Hal yang sama terjadi jika gaya belajar pribadi seseorang tidak diperhatikan dalam tahap penyampaian.⁴¹



⁴¹ *Ibid.*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis penelitian *Library Research*. Catherine Marshal mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai suatu proses yang mencoba untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai kompleksitas yang ada dalam interaksi manusia.⁴² Penelitian dengan pendekatan kualitatif memiliki penekanan pada proses penelitian. Hal ini disebabkan kondisi yang bersifat fleksibel sehingga memerlukan waktu yang lama. Penggunaan pendekatan deskriptif dalam penelitian ini karena data yang digunakan ialah berupa karya tulis yang memuat hasil pemikiran ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni tentang kebahagiaan.

Menurut Muhajir, ada dua jenis studi pustaka (*Library Research*). Pertama, studi pustaka yang memerlukan olahan uji kebermaknaan empirik di lapangan. Kedua, kajian kepustakaan yang lebih memerlukan olahan filosofik dan teoritik daripada uji empirik.⁴³ Peneliti menggunakan kedua jenis studi pustaka, yakni mengumpulkan buah pikir para ahli tentang konsep kebahagiaan kemudian menggunakan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai instrumen penelitian agar rumusan masalah penelitian dapat terjawab.

⁴² Jonathan Sarwono, *Metode Kuantitatif dan Kualitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hlm. 193.

⁴³ Noeng Muhajir, *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi IV* (Yogyakarta: Rake Sarasin, 2000), hlm. 296.

B. Data dan Sumber Data

1. Sumber Data Primer

Peneliti memilih data primer yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, peneliti menggunakan buku-buku karya ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, seperti *La Tahzan, You Can Be the Happiest Woman in The World, Tsalaasuuna Sabaab Li as-Sa’adah*, dan buku-buku Psikologi Pendidikan sebagai sumber data primer.

2. Sumber Data Sekunder

Untuk data pendukung, peneliti menggunakan buku-buku lain, jurnal maupun karya tulis ilmiah lainnya yang mengkaji tema kebahagiaan dan proses pembelajaran. Seperti buku karya Khalil A. Khavari yang berjudul *The Art of Happiness*, buku karya Hamka (H. Abdullah Malik Karim Amrullah) yang berjudul *Renungan Tasawuf*, buku *19 Keys Happy - Healthy - Wealthy* karya Abdul Aziz (seorang pengusaha muda profesional yang sedang memegang peran penting di puluhan perusahaan), buku karya Lefudin yang berjudul *Belajar dan Pembelajaran*, dan sumber-sumber lain yang relevan dengan tema penelitian.

C. Teknik Pengumpulan Data

Dalam hal ini, peneliti akan menggali informasi dari sumber data primer maupun sekunder. Adapun tahapan-tahapan yang peneliti lakukan guna mendapatkan data dari sumber data adalah:

1. Memilih sumber-sumber data yang mengangkat tema yang sesuai dengan topik penelitian.

2. Mencari pembahasan yang terkait dengan penelitian di tiap-tiap sumber data.
3. Membaca dengan seksama dan menghubungkan temuan data dari berbagai sumber data menjadi suatu pembahasan yang menjawab rumusan masalah.

D. Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif, yakni cara yang spesifik untuk menghimpun data, mengorganisasikan data dan menganalisis data. Analisis data dilakukan sejak awal penelitian dimulai dengan mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan unit yang dapat dikelola. Tujuannya adalah untuk menghimpun data yang mendalam, sistematis, dan komprehensif tentang masing-masing kasus yang diminati.⁴⁴

Sesuai dengan paparan pengertian di atas, maka peneliti menggunakan metode analisis, yaitu.

1. Metode Reduksi Data

Metode reduksi data di dalam penelitian ini meliputi proses identifikasi, klasifikasi, dan kondisifikasi. Pada tahap identifikasi data, peneliti menggunakan pendekatan objektif untuk menemukan data tentang konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni melalui karakteristik orang yang bahagia.

⁴⁴ M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almansur, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), hlm. 247.

Tahap selanjutnya ialah klasifikasi dan kondisifikasi. Pada tahap ini peneliti mengelompokkan data hasil identifikasi ke dalam 12 karakteristik yang akan disajikan di dalam paparan data dan pemberian kode pada setiap data karakteristik sesuai 12 jenis karakteristik tersebut. Selanjutnya, tahap penyajian data yaitu tahap ini merupakan kegiatan penyajian meliputi 12 karakteristik orang yang bahagia.

2. Metode Interpretasi Hasil Analisis, yaitu pemberian kesan, pendapat, atau pandangan teoritis terhadap suatu penafsiran.⁴⁵ Sesuai dengan masalah dalam penelitian ini, maka kegiatan yang dilakukan adalah pemberian makna pada paparan data berupa paragraf-paragraf yang membahas tentang karakteristik orang yang bahagia. Pemahaman dan analisis tersebut dilakukan melalui kegiatan membaca, menganalisis dan mengintruksi.

E. Pengecekan Keabsahan Data

Pengecekan keabsahan data dalam sebuah penelitian bertujuan untuk mengetahui sejauh mana data tersebut layak disebut sebagai data yang valid. Data yang valid adalah data yang tidak memiliki perbedaan antara yang dilaporkan peneliti dengan yang terjadi pada objek penelitian.⁴⁶ Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji kredibilitas, transferabilitas (keteralihan), *dependability* (dependabilitas), dan *confirmability* (dapat dikonfirmasi).

⁴⁵ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: Raja Grafindo, 1995), hlm. 87.

⁴⁶ Tjutju Soendari, *Pengujian Keabsahan Data Penelitian Kualitatif* (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2001), hlm. 3.

Kredibilitas adalah kepercayaan terhadap data hasil peneitian. Data dapat disebut kredibel bila setelah dilakukan penelitian kembali data sudah benar. Cara pengujian kredibilitas data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan.

a. Triangulasi

Triangulasi merupakan cara yang paling umum digunakan untuk pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif. Memperoleh data yang kredibel dengan cara triangulasi dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa sumber data dan metode pengumpulan data lalu menggabungkan seluruh temuan data dengan menyesuaikan antara sumber data satu dengan sumber data yang lain. Dengan cara ini diharapkan keseluruhan data saling menguatkan dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam.⁴⁷

b. Peningkatan ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan. Dengan cara tersebut maka kepastian data dan urutan peristiwa akan dapat direkam secara pasti dan sistematis.⁴⁸ Meningkatkan ketekunan ibarat mengecek soal-soal atau makalah yang telah dikerjakan, ada kesalahan atau tidak. Dengan meningkatkan ketekunan maka peneliti dapat melakukan pengecekan kembali apakah data yang telah ditemukan salah atau tidak. Selain itu peneliti dapat

⁴⁷ Adriana Soekandar Ginanjar, *Memahami Spektrum Autistik secara Holistik*, Makara, Sosial Humaniora, Vol. 11, No.2, Desember 2007: 87 - 99.

⁴⁸ Tjutju Soendari, *op. cit.*, hlm. 10.

memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang tema yang sedang diamati.

Uji transferabilitas diperlukan guna mengetahui sejauh mana temuan data dapat diterapkan dalam situasi yang lain. Agar orang lain dapat memahami hasil penelitian kualitatif, maka laporan penelitian harus dipaparkan dengan rinci, jelas, sistematis, dan dapat dipercaya (kredibel). Dengan demikian, pembaca dapat memutuskan untuk mengaplikasikan hasil penelitian atau tidak. Bila pembaca laporan memperoleh gambaran yang jelas tentang “semacam apa” suatu hasil penelitian, maka laporan tersebut memenuhi standar transferabilitas.

Dalam penelitian kuantitatif, *dependability* disebut reliabilitas. Suatu penelitian yang reliabel adalah apabila orang lain dapat mengulangi atau mereplikasi proses penelitian tersebut. Dalam penelitian kualitatif, uji *dependability* dilakukan dengan melakukan serangkaian kegiatan pencarian data yang dapat ditelusuri jejaknya.⁴⁹ Biasanya proses audit ini dilakukan oleh auditor yang independen atau pembimbing untuk mengaudit keseluruhan aktivitas peneliti dalam melakukan penelitian, mulai dari cara peneliti menentukan fokus permasalahan, menentukan sumber data, melakukan penelitian, menganalisis data, melakukan uji keabsahan data, hingga membuat kesimpulan. Jika peneliti tidak dapat menunjukkan “jejak proses penelitiannya”, maka dependabilitas penelitiannya patut diragukan.⁵⁰

⁴⁹ M. Taufan B, *Sosiologi Hukum Islam Kajian Empirik Komunitas Sempalan* (Yogyakarta: Deepublish, 2016), hlm. 108.

⁵⁰ *Ibid.*

Uji *confirmability* adalah salah satu tahap dalam rangkaian uji keabsahan data yang dilakukan untuk mengetahui tingkat objektivitas hasil penelitian. Penelitian dikatakan objektif apabila disepakati banyak orang. Menguji konfirmabilitas berarti menguji hasil penelitian yang dikaitkan dengan proses penelitian. Bila hasil penelitian merupakan fungsi dari proses penelitian yang dilakukan, maka penelitian tersebut telah memenuhi standar konfirmabilitas.⁵¹

F. Prosedur Penelitian

Berikut ini adalah langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti mulai dari awal hingga akhir.

1. Sebagai tahap awal penelitian, peneliti membaca sekilas (*skimming*) sumber data primer dan fokus pada pembahasan yang bertema kebahagiaan.
2. Selanjutnya, peneliti mulai memasuki tahap inti, yakni menggali data sebanyak-banyaknya. Adapun data yang akan digali adalah data-data yang berkaitan dengan biografi 'Aidh bin Abdullah al-Qarni, konsep kebahagiaan perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni, konsep pembelajaran, dan implikasi antara keduanya.
3. Setelah data terkumpul, barulah tiba di tahap analisis data. Data dianalisis dengan metode analisis isi kualitatif dengan tahapan yang telah disebutkan pada bagian "Analisis Data".

⁵¹ Tjutju Soendari, *op. cit.*, hlm. 43.

4. Tahap akhir ialah pengetikan hasil penelitian. Penelitian diketik sesuai dengan format penulisan penelitian studi pustaka (*library research*).



BAB IV

PAPARAN DATA DAN HASIL PENELITIAN

A. Riwayat Hidup ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni

1. Biografi ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni merupakan penulis kelahiran tahun 1379 H (sekitar 1960 M). Nama belakang beliau ialah penisbatan dari kampung halamannya, al-Qarn. Al-Qarn adalah sebuah wilayah di sebelah selatan Arab Saudi, sekitar 756 km dari kota Makkah.⁵²

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni terlahir di tengah keluarga ulama.⁵³ Sejak kecil ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni telah diperkenalkan dengan aktivitas keagamaan oleh ayah beliau, mulai dari salat berjamaah di masjid dekat tempat tinggal beliau hingga dibiasakan membaca buku-buku bacaan keagamaan. Melalui pendidikan keluarga seperti itulah beliau tercetak sebagai seorang ulama.

2. Riwayat Pendidikan

Latar belakang pendidikan ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni berawal dari didikan sang ayah. Selain itu, beliau juga terbiasa bergaul dengan ulama-ulama setempat. Sedangkan pendidikan formalnya dimulai di Madrasah Ibtidaiyah Ali Salman di desanya. Setelah lulus, dia kemudian melanjutkan pendidikan ke Ma'had Ilmi sejak bangku SMP, hingga meraih gelar

⁵² Google Inc., *Google Maps* ©2018, versi 9.75.1 (#975101243).

⁵³ Mujib Sahli, *Jihad dalam Tafsir al-Muyassar: Studi Kritis terhadap Penafsiran ‘Aidh al-Qarni tentang Ayat-Ayat Jihad* (Semarang: Tesis UIN Walisongo, 2015), hlm. 60.

kesarjanaan (Lc) dari Fakultas Ushuluddin di Universitas Islam Imam Muhammad Ibn Su'ud tahun 1404 H.⁵⁴

Setelah itu, 'Aidh bin Abdullah al-Qarni melanjutkan pendidikan master dan doktoralnya di kampus yang sama dengan almamater pendidikan sarjananya, yakni di Universitas Islam Imam Muhammad Ibn Sa'ud. Jenjang magisternya diselesaikan pada tahun 1408 H dengan tesis yang berjudul *al-Bid'ah wa Asâruhâ fi al-Dirâyah wa al-Riwâyah (Pengaruh Bid'ah terhadap Ilmu Dirayah dan Riwayah Hadits)*. Sedangkan gelar doktornya diraih pada tahun 1422 H dengan menghasilkan disertasi yang berjudul *Dirâsah wa Tahqîq Kitâb al-Mahfûm 'alâ Sahîh Muslim li al-Qurtûbî (Studi Analisis Kitab Al-Mahfûm Ala Shahih Muslim Karya Al-Qurthubi)*.⁵⁵

3. Karya-Karya 'Aidh bin Abdullah al-Qarni

Pada usia 23 tahun beliau hafal Alquran dan kitab *Bulughul Maram*. Selain itu, beliau telah mengajarkan 5.000-an hadis dan 10.000-an bait syair. Karya-karya yang telah dipublikasikan dari berbagai ceramah agama, kuliah, serta kumpulan puisi dan syair dijadikan kaset yang berisi sekitar 1.000-an judul. Kecerdasan itulah yang mengantarkan beliau sebagai penulis produktif dan penceramah populer.

Selama 29 tahun 'Aidh bin Abdullah al-Qarni mengarungi dunia dakwah, kaset-kaset ceramahnya telah beredar dan berkumandang di

⁵⁴ *Ibid.*

⁵⁵ 'Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Demi Masa! Beginilah Waktu Mengajari Kita* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2006), Bagian Sampul Belakang.

sejumlah masjid, yayasan, universitas dan sekolah di berbagai belahan dunia. Kitab-kitab karya beliau yang berjumlah lebih dari 70 buah itu telah diterjemahkan ke dalam berbagai bahasa.⁵⁶ Beliau juga mempunyai empat antologi puisi, yaitu: *Lahn al-Khukud*, *Taj al-Madaih*, *Hadaya wa Thahaya* dan *Qisath Thumuh*.⁵⁷ Juga lebih dari delapan ratus kaset Islam merekam ceramah, kajian seminar, syair-syair dan beberapa seminar sastra yang ia hadiri. Diantara karya-karya tulisannya yang diterbitkan Dar Ibn Hazm, Lebanon adalah: *al-'Azmah*, *al-Islam wa Qadhaya al-'Ashr*, *Tsalatsuna Sababan Li as-Sa'adah*, *Fa'lam Annahu Laa Ilaha Illallah*, *Wird al-Muslim wa al-Muslimah*, *Iqra' Bismi Rabbika*, *Hatta Takunu As'adu an-Nas*, *Fityatun Amanu bi Rabbihim*, *Walakin Kunu Rabbaniyyin*, *Abrah al-Syu'ara*, *Nuniyah al-Qarni*, *Hadaiq Data Bahjah*, *La Tahzan*, *Maqamah al-Qarni*, *A'dabu asy-Syi'ri*, *Taj al-Madaih*, *Durus al-Masajid fi Ramadhan*, *Mujtam al-Misli*, *Fiqh al-Zail*, *al-Mu'jizah al-Khalidah*, *Tuhfu an-Nabawiyah*, *Siyat al-Qulub*, *Hakada Qala Lanaa al-Mu'allim*, *Min Muahhid ila Mulhid*, *Wahyu al-Dzakirah*, *Turjumah as-Sunnah*, *Wa Ja'at Sakrah al-Maut bi al-Haq*, *Ihfazhillah Yahfazhka*.

Selain berdakwah, 'Aidh bin Abdullah al-Qarni juga dikenal sebagai salah satu penulis produktif di Arab Saudi. Karya-karya beliau antara lain *Islam Rahmatan Lil `Alamin* (Cakrawala), *Sumber Inspirasi Orang Saleh*

⁵⁶ Chairul Akhmad, *Hujjatul Islam: Syekh Aidh Al-Qarni, Dai dan Penulis Andal (1)* (REPUBLIKA.CO.ID, 2012), http://m.republika.co.id/amp_version/m136ha, diakses pada tanggal 25 Mei 2018 pukul 13:03 WIB.

⁵⁷ 'Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Muhammad ka Annaka Tara*, (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2005), hlm. 177.

(Maghfirah Pustaka), *40 Hadis Qudsi dan Zikir* (Aqwam), *Membangun Rumah dengan Taqwa* (Maghfirah Pustaka), *Cahaya Pencerahan* (Qishti), *Cahaya Zaman* (Gema Insani), *Jangan Takut Hadapi Hidup* (Cakrawala), *Demi Masa, Beginilah Waktu Mengajari Kita* (Cakrawala), *Nikmatnya Hidangan Alquran* (Maghfirah Pustaka), dan *Manusia Langit Manusia Bumi* (Aqwam). Dari sekian banyak karya yang telah beliau lahirkan, buku *La Tahzan* ialah buku paling fenomenal dan menjadi buku yang sangat berpengaruh pada abad ini.⁵⁸ Karya beliau lainnya yang telah dicetak berulang kali adalah *Tips Menjadi Wanita Paling Bahagia di Dunia* (Maghfirah), *Menjadi Wanita Paling Bahagia* (Qishti Press), *Ramadhankan Hidupmu* (Maghfirah Pustaka), *Tersenyumlah* (Gema Insani), *Jangan Putus Asa* (Robbani Press), dan *Jangan Berputus Asa`* (Darul Haq).

4. Prestasi ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni

Aktivitas ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni boleh dibilang tidak jauh dari kegiatan membaca dan menulis. Bahkan, titik lejit ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dimulai saat beliau mendekam dalam penjara, dua aktivitas inilah yang menjadi kesibukan beliau. Beliau mendekam dalam penjara selama 10 bulan pada 1996. Hal itu terjadi karena beliau dan kawan-kawan ulama mudanya berani berteriak lantang menentang kehadiran pasukan Amerika Serikat di Arab Saudi atas undangan pemerintah al-Saud.

⁵⁸ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *Tafsir Muyassar*, terj. Qishti Press (Jakarta: Qishti Press, 2007), Bagian Sampul Belakang.

Dalam sebuah wawancara dengan harian *Republika*, ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni mengungkapkan bahwa selama di penjara beliau banyak membaca buku tentang musibah dan problematika manusia, pembunuhan serta hubungan bapak dan ibu atau hubungan anak dan orangtua. Beliau terinspirasi untuk memberikan solusi pada orang-orang yang tertimpa masalah tersebut melalui tulisan. Berawal dari sinilah karya beliau yang fenomenal *La Tahzan* tercipta.⁵⁹

Sekitar 100 halaman pertama ditulis di penjara dan sisanya ia tamatkan setelah keluar dari penjara kurang lebih dalam kurun waktu 3 tahun. Untuk merampungkan *La Tahzan*, ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni memerlukan sedikitnya 300 judul buku dalam berbagai bahasa sebagai referensi. Berkat ketekunannya, *La Tahzan* berhasil diterbitkan oleh puluhan penerbit dan meraih angka penjualan yang menakjubkan. Selain diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, *La Tahzan* juga telah diterjemahkan ke dalam 28 bahasa dunia lainnya. Penerbit-penerbit tersebut antara lain: Obeikan (Arab Saudi), Qisthi Press (Indonesia), Maghfirah (Indonesia), *International Islamic Publishing House* (Prancis), Jasmin Published (Malaysia), dan al-Hidayah (Malaysia).

B. Karakteristik Orang Bahagia Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni

Setelah membaca berbagai sumber data dengan buku *La Tahzan! Jangan Bersedih* sebagai sumber acuannya, peneliti menemukan beberapa data terkait

⁵⁹ Amiroh, *Metode dan Corak Tafsir Muyassar Karya ‘Aidh al-Qarni* (Semarang: Skripsi UIN Walisongo, 2015), hlm. 78.

judul penelitian. Seperti yang telah dijelaskan pada poin “Definisi Operasional”, konsep kebahagiaan yang dimaksud adalah karakteristik orang bahagia. Sebab peneliti menilai bahwa dengan mengetahui karakteristik orang yang bahagia akan lebih mudah pula diketahui konsep kebahagiaan yang dimaksud.

1. Mengingat Allah

Karakteristik orang bahagia yang pertama adalah mengingat Allah.

Hal ini disampaikan oleh ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dalam sebuah syair.

“Ketika laut bergemuruh, ombak menggulung, dan angin bertiup kencang menerjang, semua penumpang kapal akan panik dan menyeru: “Ya Allah!”

Ketika musibah menimpa, bencana melanda, dan tragedi terjadi, mereka yang tertimpa akan selalu berseru: “Ya Allah!”

Ketika bumi terasa menyempit dikarenakan himpitan persoalan hidup, dan jiwa serasa tertekan oleh beban berat kehidupan yang harus Anda pikul, menyerulah: Ya Allah!”⁶⁰

Pemikiran ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dalam syair tersebut dilatarbelakangi oleh pemikiran seorang ulama besar asal Irak yang sekaligus Imam Besar Masjid Kufah⁶¹, Malik bin Dinar *rahimahullah* berkata.

عَلَامَةٌ حُبِّ اللَّهِ دَوَامُ ذِكْرِهِ لِأَنَّ مَنْ أَحَبَّ شَيْئًا أَكْثَرَ ذِكْرَهُ⁶²

Artinya: “Tanda cinta kepada Allah adalah terus menerus mengingat-Nya, karena sesungguhnya orang yang mencintai sesuatu ia akan memperbanyak mengingatnya.”

⁶⁰ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan: Jangan Bersedih!* (Jakarta: Qisthi Press, 2016), cet. 64, hlm. 1.

⁶¹ Muhammad Syafi’ie el-Bantanie, *Setan Pun Ingin Kembali ke Surga* (Jakarta: Qultum Media, 2012), hlm. 118.

⁶² Muhammad Shalih al-Munjid, *A’ mâl al-Qulûb* (Riyadh: Majmû’ah Zâd, 2015), hlm. 408.

Jika mencintai seseorang, sedetik pun kita tidak akan berhenti mengingatnya, selalu ingin bersamanya, dan akan berusaha keras untuk mewujudkan semua keinginannya. Apalagi jika cinta itu tidak bertepuk sebelah tangan, maka munculah rasa tanggungjawab untuk saling menjaga. Begitu halnya dengan cinta kepada Allah. Seseorang yang mencintai Allah akan selalu mengingat-Nya, menyebut asma-Nya, serta berusaha mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

2. Pandai Bersyukur

Karakteristik orang bahagia yang kedua adalah pandai bersyukur. Manusia haruslah bersyukur atas nikmat yang dianugerahkan Allah dari ujung rambut hingga kedua telapak kaki. Kesehatan badan, keamanan negara, sandang-pangan, udara dan air, semuanya tersedia dalam hidup manusia.⁶³ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni menyinggung hal ini dengan serangkaian pertanyaan di bawah ini.

“Adakah Anda ingin menukar mata Anda dengan emas sebesar Gunung Uhud, atau menjual pendengaran Anda seharga perak satu bukit? Apakah Anda mau membeli istana-istana yang menjulang tinggi dengan lidah Anda, hingga Anda bisu? Maukah Anda menukar kedua tangan Anda dengan untaian mutiara, sementara tangan Anda buntung?”

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni ingin mengajak para pembaca untuk mensyukuri nikmat Allah yang telah dikaruniakan secara sempurna dalam anggota tubuh manusia. Dengan sepasang penglihatan, manusia menikmati keindahan alam sekitarnya. Dengan pendengaran, manusia

⁶³ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan, op. cit.*, hlm. 3.

mendengarkan alunan ayat-ayat suci ketenangan. Dengan lidah, manusia menyebut asma-Nya dalam *dzikrullah*. Dengan tangan, manusia beramar *ma'ruf nahi munkar*. Serta dengan kaki, manusia melangkahkan niat dalam berjihad.

Demikianlah, sebenarnya manusia berada dalam kenikmatan tiada tara dan kesempurnaan tubuh, tetapi tidak menyadarinya. Ia acapkali mencari sesuatu yang tidak ada sehingga lupa mensyukuri yang sudah ada.

3. Fokus terhadap Pekerjaan Saat Ini

Karakteristik orang bahagia yang ketiga adalah memfokuskan diri terhadap pekerjaan saat ini. Hal ini disampaikan oleh 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dalam bukunya.

“Jika Anda berada di pagi hari, janganlah menunggu sore tiba. Hari inilah yang akan Anda jalani, bukan hari kemarin yang telah berlalu dengan segala kebaikan dan keburukannya, dan juga bukan hari esok yang belum tentu datang. Hari yang saat ini mataharinya menyinari Anda, dan siangnya menyapa Anda inilah hari Anda.”⁶⁴

Perihal waktu, manusia dikenalkan dengan tiga dimensi waktu yakni kemarin, saat ini (sekarang), dan besok. Dari ketiga dimensi waktu tersebut, “kemarin” telah berlalu dan “besok” belum tentu tiba. Maka sesungguhnya manusia hidup pada “saat ini”.

Karena hanya hidup saat ini, seyogyanya manusia melakukan segala bentuk ibadah dan amal saleh seperti mempersembahkan kualitas salat paling khuyuk, bacaan Alquran yang sarat akan renungan arti dan

⁶⁴ *Ibid.*, hlm. 6.

maknanya, zikir dengan sepenuh hati, keseimbangan dalam segala hal, keindahan dalam akhlak, kerelaan dengan semua yang Allah berikan, perhatian terhadap keadaan sekitar serta kesehatan jiwa dan raga, dan berbuat baik terhadap sesama.

4. Produktif

Karakteristik orang bahagia yang keempat adalah memiliki sifat produktif. Hal ini disampaikan oleh ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dalam bukunya.

“Mengerjakan amalan-amalan yang bermanfaat adalah lebih baik daripada terlarut dalam kekosongan yang membinasakan. Singkatnya, membiarkan diri dalam kekosongan itu sama halnya dengan bunuh diri dan merusak tubuh dengan narkoba. Karena itu bangkitlah sekarang juga. Kerjakan salat, baca buku, bertasbih, mengkaji, menulis, merapikan meja kerja, merapikan kamar, atau berbuatlah sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain untuk mengusir kekosongan itu! Ini karena aku ingin mengingatkan Anda agar tidak berhenti sejenak pun dari melakukan sesuatu yang bermanfaat. Bunuhlah setiap waktu kosong dengan ‘pisau’ kesibukan!”⁶⁵

Saat paling berbahaya bagi akal adalah manakala pemiliknya menganggur dan tak berbuat apa-apa. Orang yang seperti itu, ibarat mobil yang berjalan dengan kecepatan tinggi tanpa sopir, akan mudah oleng ke kanan dan ke kiri. Berhenti dari kesibukan adalah kelengahan dan waktu kosong diibaratkan sebagai pencuri yang culas. Sedangkan akal manusia tak lain merupakan mangsa empuk yang siap dicabik-cabik oleh ganasnya terkaman kedua hal tersebut; kelengahan dan pencuri.

⁶⁵ *Ibid.*, hlm. 15.

5. Optimistis

Karakteristik orang bahagia yang kelima adalah optimistis. Allah Swt. berfirman dalam Alquran Surah asy-Syarh ayat 5 dan 6.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

Artinya: “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.” (asy-Syarh: 5 - 6)

Ayat-ayat di atas mengajarkan kepada manusia agar memiliki semangat dan optimistis dalam hidup. Selain itu, juga menyadarkan manusia bahwa dalam kesulitan ada kemudahan, setelah lapar ada kenyang, setelah haus ada kepuasan, setelah begadang ada tidur pulas, setelah sakit ada kesembuhan, setiap yang hilang pasti ketemu, dalam kesesatan akan datang petunjuk, dan setiap kegelapan akan terang benderang.⁶⁶

6. Sabar

Karakteristik orang bahagia yang keenam adalah memiliki sifat sabar. Bersabar diri merupakan ciri orang-orang yang menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada, kemauan yang keras, serta ketabahan yang besar.⁶⁷

Setidaknya ada dua kisah yang ditulis ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni mengenai sabar. Pertama, di masa tabi’in, ada seseorang yang berkata kepada Salim Abdullah bin Umar, “Anda adalah seorang yang

⁶⁶ *Ibid.*, hlm. 18.

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 38.

berperilaku buruk!” Salim pun menjawab, “Memang, hanya engkau yang tahu tentang aku!”

Kisah kedua bercerita tentang seekor nyamuk yang berkata kepada seponoh kurma, *“Hati-hatilah karena sesungguhnya saya akan terbang dan akan meninggalkanmu!”* Maka berkatalah pohon kurma, *“Demi Allah, saya tidak merasakan sesuatu saat Anda hinggap padaku, lalu bagaimana aku akan merasakan sesuatu tatkala Anda terbang?”*

7. Mencintai Ilmu

Karakteristik orang bahagia yang ketujuh adalah mencintai ilmu. Ilmu adalah cahaya yang mampu menembus yang samar, menemukan sesuatu yang hilang, dan menyingkap yang tersembunyi. Oleh karenanya, kebahagiaan, kedamaian, dan ketentraman hati senantiasa berawal dari ilmu pengetahuan.

Salah satu tanda seseorang mencintai ilmu adalah mencintai orang yang berilmu. Sedangkan seseorang yang gemar bergaul dengan orang-orang dungu sama halnya mengizinkan kedamaian hidupnya terganggu.

“Jika Anda diuji dengan orang dungu, maka serahkan jasadmu dan pergilah bersama ruhmu, jauhi dan pergi pasang telinga tuli dan mata buta, hingga Allah memberikan jarak antara dirimu dengan dirinya.” (Ibnu Qayyim al-Jauziyah)

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni mengklasifikasikan ilmu dalam dua kategori, yaitu ilmu yang bermanfaat dan ilmu yang membahayakan. Ilmu yang bermanfaat adalah ilmu yang mengantarkan para pencari ilmu kepada Allah. Ilmu tersebut disebut pula sebagai ilmu keimanan. Sedangkan ilmu yang membahayakan atau yang disebut dengan ilmu kafir adalah ilmu

yang tidak mencerahkan, bukti yang tidak menjelaskan, dan argumentasi yang tidak bisa mematahkan keraguan. Ilmu tersebut mencakup kutipan yang tidak benar, sebuah pernyataan yang bohong, sebuah petunjuk ke arah penyimpangan, dan sebuah pengarahan ke arah kesesatan.

Sebagai contoh, begitu banyak buku-buku di *Library of Congress* di Washington, Amerika Serikat. Hampir semua disiplin ilmu ada di sana, mulai dari buku-buku yang membahas berbagai generasi, bangsa, umat, peradaban, dan budaya. Sayangnya bangsa yang memiliki perpustakaan besar seperti ini adalah umat yang kafir kepada *Rabb*-nya. Mereka hanya tahu alam yang bisa dilihat dan diindera saja. Sedangkan yang ada di belakangnya, tak pernah menyentuh pendengaran, penglihatan, hati dan kesadaran mereka.⁶⁸

8. Berbuat baik

Karakteristik orang bahagia yang kedelapan adalah berbuat baik. Ada sebuah kisah tentang seseorang yang berbuat baik kepada seorang penyair. Orang tersebut menolong penyair yang ditimpa musibah. Maka penyair itu memujinya.

“Seorang bocah yang tumbuh dihujani kebaikan oleh Allah, rona mukanya menampakkan segala kemuliaan. Tatkala melihat kemuliaan maka digantilah pakaiannya dan dia memakai selendang seluas pakaiannya. Seakan bintang Kartika menggantung di keningnya, dilehernya ada bintang Syi’ra, dan di wajahnya ada bulan purnama.”

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 282.

“Dihujani kebaikan” dalam baris pertama syair di atas dapat berarti dilimpahkan kemauan dan kemampuan berbuat baik, sehingga setiap napas dan jejak langkahnya adalah menyebarkan kebaikan kepada sesama makhluk.

9. Gemar Membaca

Karakteristik orang bahagia yang kesembilan adalah gemar membaca. Hal ini disampaikan oleh ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dalam bukunya.

“Buku adalah teman duduk yang tidak akan memujimu dengan berlebihan, sahabat yang tidak akan menipumu, dan teman yang tidak membuatmu bosan. Dia adalah teman yang sangat toleran yang tidak akan mengusirmu. Dia adalah tetangga yang tidak akan menyakitimu. Dia adalah teman yang tidak akan memaksamu mengeluarkan apa yang Anda miliki. Dia tidak akan memperlakukanmu dengan tipu daya, tidak akan menipumu dengan kemunafikan, dan tidak akan membuat kebohongan.”

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni memaparkan bahwa membaca buku mampu menajamkan kemampuan intelektual, membuat lidah tidak kelu, dan membuat ujung jari semakin indah.⁶⁹ Sebaliknya, keengganan membaca dan belajar adalah penjara bagi lisan, kungkungan terhadap nilai pribadi, kebekuan untuk hati, kerusakan bagi otak, kematian bagi kepribadian, kelesuan di tengah perjalanan meraih pengetahuan, dan kekeringan bagi pikiran. Hal-hal dapat terjadi karena buku selalu mengandung faedah, kebijaksanaan, cerita, dan hikayat.

Saat seseorang membaca buku, ia memperoleh ilmu yang luas. Sesuatu yang belum diketahui telah tersingkap atau sesuatu yang tidak

⁶⁹ *Ibid.*, hlm. 128.

pernah disadari telah disadari saat itu. Jika tidak, membaca buku telah memberikan satu kebaikan dan menghindarkan dari segala bentuk kegiatan yang tidak bermanfaat, sia-sia, bahkan merugikan. Maka itu sudah merupakan nikmat yang besar dan karunia yang agung.⁷⁰

Mengenai hal ini, Ibnu al-Jahm berkata.

“Saya tidak pernah membaca satu pun buku besar, kecuali saya dapatkan manfaat di dalamnya.”

10. Tadabbur Alam

Karakteristik orang bahagia yang kesepuluh adalah *tadabbur* alam. ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni berkata bahwa di antara perkara yang dapat melapangkan dada dan melenyapkan awan kesedihan dan kesusahan adalah berjalan menjelajah negeri dan membaca ”buku penciptaan” yang terbuka lebar untuk menyaksikan bagaimana pena-pena kekuasaan menuliskan tanda-tanda keindahan di atas lembaran-lembaran kehidupan.

Salah satu faedah perjalanan yang bertujuan menuntut ilmu dan mencari kenikmatan adalah berbagai kelezatan yang diraih oleh seorang pengembara. Penuntut ilmu yang merantau atau melakukan perjalanan jauh akan merasakan semangat membara ketika meninggalkan tanah kelahirannya dan kenikmatan yang dirasakan oleh semua anggota tubuhnya pada saat memanfaatkan seluruh kesempatannya untuk melihat tempat dan rumah yang baru, pada saat melihat dusun-dusun kecil, pada saat melihat kebun-kebun dan tanah-tanah yang lapang, pada saat

⁷⁰ *Ibid.*, hlm. 129.

mengenal bentuk muka baru, pada saat melihat keajaiban negeri-negeri, pada saat melihat perbedaan bahasa dan kulit, dan pada saat istirahat di bawah bayangan dinding-dinding dan kebun, pada saat makan di dalam masjid, minum di lembah-lembah, dan tidur di mana pun saat malam tiba, pada saat berteman dengan siapa saja yang dicintainya karena Allah tanpa memandang lagi faktor kerabat dan famili; ketika segala bentuk kepura-puraan ditinggalkan, dan ketika semua kegembiraan itu sampai ke dalam hatinya karena sudah dekat dengan apa yang dia inginkan, karena tercapainya maksud yang dia dambakan, karena keberhasilannya menembus majelis yang dia dambakan, dan karena kemampuannya menaklukkan semua rintangan.

11. Rendah Hati

Karakteristik orang bahagia yang kesebelas adalah memiliki sifat rendah hati. Menurut 'Aidh bin Abdullah al-Qarni di antara hal-hal yang membuat hati manusia bingung, yang mengganggu keteguhan dan ketenangan adalah ambisi agar dikenal dan mendapat simpati orang lain.⁷¹ Ambisi agar dikenal banyak orang sama halnya ingin dipuji oleh makhluk. Hal tersebut termasuk *riya* ' dan tidak mencerminkan sifat rendah hati.

12. Jujur

Jujur menjadi karakteristik orang bahagia yang keduabelas. Menurut 'Aidh bin Abdullah al-Qarni berbuat jujur adalah suatu wujud kesesuaian

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 239.

antara perilaku dan perasaan. Maka, di saat ia melakukan hal yang bertentangan dengan perasaannya, saat itulah ia berbohong.

C. Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

Pendidikan Nasional di Indonesia bertujuan untuk berkembangnya potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Untuk mencapai tujuan tersebut, perlu kiranya peneliti melihat kembali Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003.

Di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 disebutkan bahwa.

“Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Dari pengertian tersebut, pendidikan mengalami pengerucutan menjadi perwujudan sebuah pembelajaran yang dapat mengembangkan potensi siswa. Sebuah pembelajaran memerlukan tahap persiapan, proses, dan evaluasi. Salah satu perangkat pembelajaran yang diperlukan seorang pendidik ialah menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Di dalam RPP, terdapat rincian kegiatan selama proses pembelajaran. Di bawah ini merupakan contoh RPP mata pelajaran akidah akhlak dengan materi pokok pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada rasul Allah Swt.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : MTs Negeri 1 Kota Malang
Mata Pelajaran : Akidah Akhlak
Kelas/Semester : VIII/Genap
Materi Pokok : Pengertian, Dalil, dan Pentingnya Beriman Kepada Rasul Allah SWT.
Alokasi Waktu : 4 x 40 Menit

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 40 menit)	Waktu
Pendahuluan/Kegiatan Awal	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengucapkan salam dan meminta salah satu siswa memimpin doa • Guru mengabsensi siswa sambil menanyakan kabar • Guru mengadakan tes kemampuan awal melalui pertanyaan singkat • Guru mempersiapkan fisik dan psikis siswa melalui senam otak/nyanyi • Guru menjelaskan tujuan mempelajari materi dan kompetensi yang akan dicapai • Guru menjelaskan langkah yang akan dilaksanakan selama proses pembelajaran 	
Kegiatan Inti	60 menit
<ul style="list-style-type: none"> • Mengamati <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa mengamati cerita 25 Nabi dan Rasul ○ Dengan strategi reading guide, siswa membaca materi tentang iman kepada rasul-rasul Allah Swt. • Menanya <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa saling menanyakan tentang pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada rasul-rasul Allah Swt. • Eksplorasi/eksperimen <ul style="list-style-type: none"> ○ Dengan metode <i>index card match</i>, siswa memantapkan informasi/materi yang baru diperoleh tentang beriman kepada Rasul-Rasul Allah Swt. • Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> ○ Siswa melalui kelompoknya mereview pemahaman mereka dari hasil kegiatan belajar sebelumnya ○ Masing-masing kelompok merumuskan pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada Rasul-Rasul Allah Swt. • Mengomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> ○ Secara bergantian, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya. 	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri,	

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 40 menit)	Waktu
berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)	
<p style="text-align: center;">Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengadakan refleksi hasil pembelajaran • Guru mengajak siswa menyimpulkan hasil pembelajaran • Guru mengadakan tes secara langsung dengan soal yang sudah disiapkan • Guru menjelaskan secara singkat materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya • Guru memberikan pesan-pesan moral terkait dengan penanaman sikap KI 1 dan KI 2 • Guru mengajak berdoa dengan doa akhir majlis (kafarotul majlis) dilanjutkan dengan salam dan berjabat tangan dengan seluruh siswa 	10 menit

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) di atas disajikan sebagai alat analisis penelitian untuk mengetahui implikasi konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni terhadap proses pembelajaran.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Analisis Karakteristik Orang Bahagia Perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni

Ada dua belas karakteristik orang yang bahagia menurut ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni. Adapun penjabaran karakteristik tersebut adalah sebagai berikut.

1. Mengingat Allah

Dalam Bahasa Arab, “mengingat Allah” diistilahkan dengan *dzikrullah*. *Dzikrullah* terdiri dari dua kalimat yaitu *dzikrun* dan *Allah*. *Dzikrun* berarti zikir atau ingat. Sedangkan *Allah* merujuk pada dzat Allah. Maka dapat disimpulkan bahwa *dzikrullah* adalah ingat kepada Allah. Sehingga, seseorang yang berdzikir biasanya mengucapkan nama-nama Allah yang tergabung dalam kalimat *thayyibah* dalam bentuk tahlil, tasbih, takbir, dan sebagainya.⁷²

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni membiasakan para pembaca untuk senantiasa mengingat Allah dengan cara menggunakan Alquran sebagai rujukan utama dari karya-karya beliau. Selain itu, di bagian awal buku *La Tahzan!* beliau menyuguhkan satu bab tentang mengingat Allah. Hal ini menunjukkan bahwa hendaknya segala bentuk perbuatan dan usaha

⁷² Tim Penceramah Jakarta Islamic Centre, *Islam Rahmat bagi Alam Semesta: Untaian Ceramah Penyejuk Hati* (Jakarta: Alifia Books, 2005), hlm. 120.

dimulai dengan mengingat Allah sehingga tidak hanya mendapat hasil atas usaha, namun juga menuai keberkahan di dalamnya.

Di antara keutamaan mengingat Allah yang dapat menghantarkan manusia mencapai kebahagiaan adalah.

- a. Mendapat ampunan dan pahala yang besar dari Allah

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (الأحزاب: ٣٥)

Artinya: “Sungguh, laki-laki dan perempuan Muslim, laki-laki dan perempuan Mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” (al-Ahzab: 35)

- b. Dilindungi dari setan⁷³

Rasulullah saw. bersabda,

مَنْ قَالَ "لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ" كُلَّ يَوْمٍ مِائَةً مَرَّةً كَانَتْ لَهُ عِدَلُ عَشْرِ رِقَابٍ وَ كُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةٍ وَ مُجِيتٌ عَنْهُ مِائَةٌ سَيِّئَةٍ وَ كَانَتْ لَهُ حَرَزًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمِيسَى وَ لَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِأَفْضَلٍ مِمَّا جَاءَ بِهِ إِلَّا أَحَدُ عَمَلٍ

⁷³ Nayif bin Mamduh bin Abdul Aziz as-Su'ud, *Peluang Meraih Surga* (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 38.

أَكْثَرُ مِنْ ذَلِكَ (البخاري ٦٠٤٠ و مسلم ٢٦٩١ و الترمذي ٣٤٦٨ و ابن ماجه ٣٧٩٨ و أحمد ٣٠٢١٢ و مالك ٤٨٦)^{٧٤}

Artinya: “Barangsiapa mengucapkan kalimat *laa ilaha illa Allahu wahdahu laa syarika lahu, lahul mulku wa lahul hamdu wa huwa ‘ala kulli syaiin qadir* setiap hari sebanyak seratus kali, maka sama dengan membebaskan sepuluh orang budak dan dicatat baginya seratus kebaikan, dan dihapus seratus keburukan. Dan baginya merupakan pelindung dari setan sehari itu sampai sore dan tidak seorang pun yang melebihinya kecuali yang berbuat lebih banyak dari yang dilakukannya.” (HR. Bukhariy 6040, Muslim 2691, at-Tirmidziy 3468, Ibnu Majah 3798, Ahmad 2/302, dan Malik 486)

c. Diselamatkan dari azab Allah

Rasulullah saw. bersabda,

مَا عَمِلَ ابْنُ آدَمَ عَمَلًا أَنْجَى لَهُ مِنْ عَذَابِ اللَّهِ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ (الطبراني: ١٧١)^{٧٥}

Artinya: “Tidak ada amal anak Adam yang menyelamatkan dari azab Allah lebih dari dzikrullah.” (HR.ath-Thabrani: 171)

d. Mendapatkan ketenangan dalam hidup⁷⁶

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: ٢٨)

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (ar-Ra’d: 28)

⁷⁴ Abdul Aziz bin Abdullah bin Bâz, *Tuhfatul Akhyâr* (Mumbai: Maktabah as-Sunnah, 2008), hlm. 54.

⁷⁵ Muhammad bin ‘Aliy asy-Syaukânî, *al-Fath ar-Rabbânî* (Yaman: Maktabah al-Jail al-Jadid, 1834), hlm. 5927.

⁷⁶ Nurul Chomaria, *Five in One: The Series of Pregnancy, Melahirkan Tanpa Rasa Sakit* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2014), hlm. 14.

e. Mendapat keberuntungan

Mengingat Allah atau yang biasa diistilahkan dengan *dzikrullah* adalah amalan yang dapat mendatangkan keberuntungan terhadap orang yang melakukannya.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة: ١٠)

Artinya: “Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.” (al-Jumu’ah: 10)

Seseorang yang mencintai Allah merupakan orang yang sangat beruntung, sebab Allah akan selalu membalas rasa cinta tersebut dengan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Keberuntungan tersebut semakin mudah didapatkan oleh siapapun yang berlaku adil terhadap dunia dan akhirat, yaitu yang selalu membersamai amalan-amalan dunia dengan amalan akhirat. Keberuntungan di sini mencakup semua karunia, baik berupa nikmat lahir maupun batin. Sebab semua karunia Allah berujung pada *dzikrullah*.⁷⁷

2. Pandai Bersyukur

Menurut bahasa, syukur memiliki akar kata *شَكَرَ* yang berarti

“mengakui kebajikan”. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, syukur menduduki posisi sebagai kata benda yang memiliki makna “rasa

⁷⁷ Komarudin Ibnu Mikam, *Rahasia & Keutamaan Hari Jumat* (Jakarta: Qultum Media, 2007), hlm. 31.

terimakasih kepada Allah”. Pengertian bersyukur secara terminologi memiliki arti memperlihatkan pengaruh nikmat ilahi yang melekat dalam diri manusia. Yaitu melalui hati dengan beriman, melalui lisan dengan pujian dan sanjungan, serta melau anggota tubuh dengan melakukan amal saleh dan ketaatan.⁷⁸

Syukur merupakan akar kebahagiaan. Kekuatan paling dasar dalam diri yang akan menumbuh-suburkan kebahagiaan itu sendiri. Tanpa adanya rasa syukur, pohon kebahagiaan itu akan layu dan tidak memiliki kekuatan untuk berkembang. Syukur ibarat air yang menyirami taman hati. Memberi kesegaran pada setiap sel yang membangun dinding hati, termasuk rasa bahagia.⁷⁹

Dalam sebuah riwayat diceritakan bahwa Nabi Adam as. pernah bermunajat kepada Allah Swt. *“Wahai Tuhanku! Engkau ciptakan Adam dengan tangan-Mu. Engkau telah berbuat dan berbuat. Lalu bagaimana caraku bersyukur kepada-Mu?”* Allah Swt. berfirman, *“Ketahuilah bahwa semua itu dari-Ku, maka makrifatmu (pengertian/pengenalanmu) termasuk syukur.”*

Selain menjadi akar kebahagiaan, syukur juga dapat dimaknai dengan pengenalan. Pada dasarnya, syukur adalah bentuk pengenalan manusia terhadap nikmat yang dikaruniakan oleh Allah. Berbicara tentang nikmat, maka tidak dapat dilepaskan dari pihak yang memberikan nikmat,

⁷⁸ Rusdin S. Rauf, *Quranic Law of Attraction* (Tangerang: Mizan Publika, 2008), hlm. 67.

⁷⁹ Aura Husna, *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2013), hlm. 89.

yaitu Allah Swt. Jadi, syukur adalah bentuk pengenalan kita terhadap Sang Pemberi Nikmat yang telah menurunkan nikmat kepada manusia, sekaligus bentuk pengenalan manusia terhadap nikmat itu sendiri.⁸⁰

Kualitas syukur yang lahir di hati akan berbanding lurus dengan sejauh mana manusia mengenal kedua hal tersebut. Semakin manusia mengenal Allah maka semakin mudah hatinya untuk bersyukur. Semakin manusia mengenal dan merasakan kehadiran nikmat, maka semakin mudah ia menunjukkan rasa syukur terhadap kehadiran nikmat tersebut, demikian pula sebaliknya.⁸¹

Padahal orang yang pandai bersyukur akan mendapat berbagai keutamaan, diantaranya.

a. Dihindarkan dari azab⁸²

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَابِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَأَمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا (النساء: ١٤٧)

Artinya: “Allah tidak akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman. Dan Allah Maha Mensyukuri lagi Maha Mengetahui.” (an-Nisa’: 147)

b. Melipatgandakan nikmat

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ (إبراهيم: ٧)

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhan-mu Memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan Menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu

⁸⁰ *Ibid.*

⁸¹ *Ibid.*, hlm. 90.

⁸² Sa’ad Riyadh, *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Saw.* (terj.) Abdul Hayyie al-Kattani (dkk.) (Jakarta: Gema Insani, 2007), hlm. 136

mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab -Ku sangat berat.” (Ibrahim: 7)

c. Sebagai bukti keimanan

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (البقرة: ١٧٢)

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Makanlah dari rezeki yang baik yang Kami Berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika kamu hanya menyembah kepada-Nya.” (al-Baqarah: 172)

d. Syukur adalah sumber kecukupan

Syukur akan membuat seseorang selalu merasa berkecukupan.

Ketika seseorang mengucapkan rasa syukur yang mendalam setiap hari, sumber kecukupan akan merespon dengan mengalirkan segala sesuatu kepadanya.

“Bersyukur setiap hari adalah salah satu syarat untuk mendatangkan kekayaan.” (Wallace D. Watless)⁸³

Oleh karena itu, yang disebut sebagai orang kaya adalah mereka yang mampu bersyukur sehingga merasa cukup.

e. Syukur adalah sumber kebahagiaan dan kesembuhan

Syukur adalah induk semua pikiran positif berasal. Ketika syukur menjadi cara hidup, benih pikiran negatif tidak bisa tumbuh subur dalam pikiran. Pikiran negatif akan segera hilang ditepis oleh rasa syukur yang mendalam. Para pakar psikologi mengatakan, syukur akan

⁸³ Amirulloh Syarbini dan Jumari Haryadi, *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw.* (Bandung: Ruang Kata, 2010), hlm. 81.

menghasilkan rasa damai. Wajah seseorang yang penuh syukur akan memancarkan kedamaian.⁸⁴

Selanjutnya, syukur adalah sumber kesembuhan. Bersyukur saat sakit berarti tidak menyesali sakit yang menyerang kesehatannya sembari tersenyum karena yakin bahwa Allah masih memberi kesempatan untuk hidup. Orang-orang yang sakit tetapi tetap bersyukur akan mendapatkan tiga keuntungan sekaligus, yaitu.⁸⁵

- 1) Allah akan menyembuhkan penyakitnya
- 2) Allah akan memberikan nikmat yang jauh lebih banyak dari sebelumnya
- 3) Allah akan memberikan pahala pahala syukur kepadanya.

Allah berfirman dalam Alquran Surah Ali Imran ayat 145.

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ (آل عمران: ١٤٥)

Artinya: “Dan setiap yang bernyawa tidak akan mati kecuali dengan izin Allah, sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Barangsiapa menghendaki pahala dunia, niscaya Kami Berikan kepadanya pahala (dunia) itu, dan barangsiapa menghendaki pahala akhirat, Kami Berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu, dan Kami akan Memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.” (Ali Imran: 145)

3. Fokus terhadap Pekerjaan Saat Ini

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, fokus berarti memusatkan perhatian. Menurut Reza M. Syarif, fokus berarti *concentrate in one*

⁸⁴ *Ibid.*

⁸⁵ *Ibid.*, hlm. 82.

direction atau konsentrasi pada satu arah.⁸⁶ Oleh karena itu, fokus terhadap pekerjaan saat ini dapat berarti konsentrasi pada kegiatan atau pekerjaan yang sedang dilakukan saat ini. Fokus terhadap pekerjaan saat ini memiliki istilah khusus dalam dunia psikologi yaitu “*mindfulness*”. *Mindfulness* bukan hanya mencakup tentang pemfokusan pikiran, namun juga seluruh jiwa dan raga. Seluruh anggota tubuh dikonsentrasikan pada satu hal saja yang sedang terjadi atau sedang dikerjakan. Selain itu, *mindfulness* tidak mengajarkan seseorang untuk *multi-tasking* atau melakukan lebih dari dua hal sekaligus.⁸⁷

Berikut ini adalah beberapa manfaat fokus dalam tindakan.

a. Mempercepat pencapaian target

Seseorang yang terbiasa fokus pada suatu pekerjaan, pekerjaannya akan lebih terarah sehingga proses pencapaian target akan semakin cepat. Hal ini dikarenakan ia mengalami *quantum leap process*, yaitu sebuah akselerasi hidup tingkat tinggi. *Quantum leap process* adalah sesuatu yang seharusnya dijalani oleh seseorang dalam tempo sepuluh tahun namun dapat dipersingkat menjadi dua tahun karena adanya fokus dalam hidupnya. Prestasi yang seharusnya dicapai dalam waktu tiga tahun dapat dicapai hanya dalam waktu satu tahun.⁸⁸

⁸⁶ Rudiyanto, *Kultum (kuliah Tujuh Menit): Mengubah Kehidupan dan Kebahagiaan* (Jakarta: Raih Asa Sukses, 2012), hlm. 123.

⁸⁷ Adjie Silarus, *Sadar Penuh Hadir Utuh* (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2015), cet. 1, hlm. 53.

⁸⁸ Reza M. Syarief, *13 Top Secrets: Pembuka Pintu Rezeki* (Jakarta: Qultum Media, 2012), hlm. 31.

b. Salah satu cara menikmati hidup

Dengan tindakan fokus, semua hal yang utama akan menjadi prioritas yang harus didahulukan. Sehingga dapat bersantai setelah pekerjaan utama selesai.

c. Memudahkan dalam menganalisa tindakan

Pekerjaan (kegiatan) yang dilakukan secara berulang-ulang akan menghasilkan sesuatu yang sama dan memudahkan dalam melakukan inovasi atau perubahan untuk mencapai hasil yang lebih baik dari sebelumnya.

d. Mempermudah penentuan batas akhir terselesaikannya target

Fokus dalam suatu tindakan mempermudah seseorang dalam memantau perkembangan hasil dari suatu pekerjaan sehingga dapat menentukan batas akhir terselesaikannya target.

e. Mendapatkan kepuasan dan kebahagiaan

Sesuatu yang dikerjakan dengan perhatian penuh dan sepenuh hati akan menampilkan hasil yang maksimal. Sehingga muncul perasaan puas dan bahagia. Bahkan seseorang yang fokus berkesempatan mendapatkan *outstanding achievement* atau prestasi di atas rata-rata. Hasil yang pas-pasan saat menjalankan sebuah usaha atau bisnis merupakan sebuah contoh dari hasil yang dicapai oleh seseorang yang kurang atau tidak fokus. Namun jika telah fokus,

sebuah usaha akan mencapai hasil atau nilai *above the average* atau *outstanding*.⁸⁹

f. Membangun rasa percaya diri yang tinggi

Seseorang yang fokus dengan pekerjaannya tidak memiliki cukup waktu untuk memperhatikan hasil pekerjaan orang lain. Hal ini membantu dalam mengembangkan rasa percaya terhadap diri sendiri.

4. Produktif

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, produktif berarti bersifat menghasilkan; mampu menghasilkan dalam jumlah besar; mendatangkan manfaat; menguntungkan.

Di bawah ini merupakan beberapa keutamaan sifat produktif.

a. Memperoleh kebahagiaan

Di dunia medis, orang yang menyibukkan diri dengan kegiatan atau aktivitas yang bermanfaat sama halnya menggapai 50% kebahagiaan.

b. Terhindar dari sikap malas

Orang yang memiliki jiwa dan sifat produktif selalu memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan sebaik mungkin. Jiwa pekerja keras telah tertanam seiring berkembangnya jiwa produktif yang dirawat terus menerus. Oleh sebab itu, niscaya dirinya akan terhindar dari sikap malas dan berpangku tangan. Sifat produktif juga mampu mendorong pemiliknya agar selalu bersemangat dalam

⁸⁹ *Ibid.*, hlm. 32.

bekerja dan belajar, tidak mudah menyerah dan berputus asa. Hasil akhirnya, orang tersebut akan menghasilkan karya yang maksimal dan hasil yang lebih baik.

5. Optimistis

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, optimis menunjuk kepada kata benda yang memiliki makna orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam menghadapi segala hal. Sedang sifat optimis diistilahkan dengan “optimistis” yang berarti penuh harapan; bersifat optimis.

Optimistis berarti menghapus kekhawatiran akan sesuatu yang belum terjadi dan memberikan kelapangan hati kepada diri sendiri akan peristiwa yang telah berlalu. Pepatah Cina mengatakan.

“Jangan dulu menyeberangi jembatan sebelum Anda sampai di jembatan itu.”

Pepatah tersebut menyiratkan arti bahwa manusia tidak seharusnya bersikap apriori terhadap kejadian-kejadian yang belum tentu terjadi sampai benar-benar mengalami dan merasakannya sendiri. Sifat ini hendaknya dimiliki oleh semua orang di dunia. Bukan karena manusia mampu menghadapi segala masalah, namun karena manusia selalu memiliki Allah, Tuhan Maha Segala.

Di bawah ini merupakan beberapa keutamaan optimistis.

a. Mendapat kemuliaan di dunia

Sejarah mencatat sebuah peristiwa tentang Presiden Afrika Selatan, Nelson Mandela. Dalam hidupnya, dia pernah dipenjara

selama 27 tahun. Tapi penjara tidak menyurutkan langkahnya untuk selalu menyerukan kemerdekaan bagi bangsanya. Selain itu, dia tidak menyerah dalam mengupayakan kebebasan kaumnya dari kediktatoran, represi, tekanan dan kezaliman. Dia berjuang pantang hingga mempertaruhkan nyawa. Sampai akhirnya, dia dapat memperoleh kemuliaan di dunia. Sebagaimana yang Allah firmankan dalam Alquran Surah Hûd ayat 15.

مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا نُوفِّ إِلَيْهِمْ أَعْمَالَهُمْ فِيهَا وَهُمْ فِيهَا لَا يُبْخَسُونَ (هود: ١٥)

Artinya: “Barangsiapa menghendaki kehidupan dunia dan perhiasannya, pasti Kami Berikan (balasan) penuh atas pekerjaan mereka di dunia (dengan sempurna) dan mereka di dunia tidak akan dirugikan.” (Hûd: 15)

- b. Memiliki daya tahan tubuh yang baik terhadap penyakit dan tingkat stres yang kecil

Rasa optimis adalah salah satu bentuk dari berpikir positif. Berpikir positif mampu menjadi salah satu kunci sukses dalam mengelola stres. Rasa optimis akan membuat seseorang menghadapi situasi tidak menyenangkan dengan cara positif dan produktif.

Hasil riset menunjukkan bahwa seseorang yang optimis lebih sehat dan lebihpanjang umur dibanding dengan orang yang pesimis. Para ilmuwan juga memperhatikan bahwa orang yang optimistis lebih sanggup menghadapi stres dan lebih kecil mengalami depresi.⁹⁰

⁹⁰ Teguh Prayogo, *31 Hari Sukses Meningkatkan Omzet Penjualan* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2012), hlm. 29.

6. Sabar

Menurut bahasa, sabar artinya menahan (الْحَبْسُ). Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, sabar memiliki makna “tahan menghadapi cobaan (tidak lekas marah, tidak lekas putus asa, tidak lekas patah hati); tabah; tenang; tidak tergesa-gesa; tidak terburu nafsu. Sedangkan menurut istilah, sabar adalah sikap tidak mengeluh serta menahan perasaan gelisah, marah, dan putus asa ketika menghadapi sesuatu yang tidak diinginkan. Namun, bukan berarti sabar ialah pasrah dan menyerah pada keadaan, melainkan usaha gigih tanpa lelah yang menggambarkan kekuatan jiwa pelakunya, sehingga mampu mengendalikan dan mengalahkan sesuatu yang membuatnya putus asa.⁹¹

Kegagalan dalam usaha, kesedihan dalam hidup, kekurangan dalam finansial, dan segala bentuk hal yang tidak menyenangkan adalah nikmat Allah dalam bentuk yang lain. Sebab dengan segala hal yang melemahkan, Allah ingin hamba-Nya berlari menuju kasih sayang-Nya, mengadu, berdoa, dan memohon pertolongan kepada-Nya. Dengan begitu, Allah akan semakin dekat dengan hamba-Nya dan memberikan pertolongan kepadanya serta meninggikan derajatnya.

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ (رواه البخاري ٥٦٤١ و مسلم ٢٥٧٣)⁹²

⁹¹ Amirulloh Syarbini, *Doa-Doa Khusus Wanita Agar Sukses, Sehat, Kaya, Bahagia Dunia dan Akhirat* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2013), hlm. 56.

⁹² Ahmad bin ‘Aliy bin Hajar al-‘Asqalâniy, *Fathu al-Bariy* (Kairo: Dâr al-‘Alamiyyah, 1989), hlm. 109.

Artinya: “Tidaklah seorang mukmin terkena duri dan lebih dari itu melainkan Allah akan mengangkat derajat dengannya.” (HR. Bukhari 5641 dan Muslim 2573).

Salah satu bentuk kesabaran adalah memaafkan dan berlapang dada.

Seseorang yang mudah melakukan hal tersebut akan memperoleh kemuliaan di dunia dan akhirat. Allah Swt. berfirman di dalam Alquran Surah asy-Syûrâ ayat 40.

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الظَّالِمِينَ (الشورى: ٤٠)

Artinya: “Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal, tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah. Sungguh, Dia tidak Menyukai orang-orang zalim.” (asy-Syûrâ: 40)

Berikut ini adalah beberapa keutamaan bersabar.

a. Memberikan kedamaian

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni memaparkan bahwa kesabaran lebih memberikan kedamaian daripada kesedihan, dan ketabahan lebih memberikan hal-hal positif daripada kelemahan.⁹³

b. Mendapat pahala yang besar

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (النحل: ٩٦)

Artinya: “Apa yang ada di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan Kami pasti akan Memberi balasan kepada orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.” (an-Nahl: 96)

⁹³ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan*, op. cit., hlm. 125.

c. Menggugurkan dosa-dosa

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُصِيبُهُ أَدَى مَرَضٍ فَمَا سِوَاهُ ، إِلَّا حَطَّ اللَّهُ لَهُ سَيِّئَاتِهِ كَمَا تَحُطُّ الشَّجَرَةُ وَرَقَهَا (البخري: ٥٦٦٠)^{٩٤}

Artinya: “Seorang muslim yang tertimpa suatu gangguan berupa penyakit atau lainnya pasti Allah akan menggugurkan bersamanya dosa-dosanya seperti pohon yang menggugurkan daun-daunnya.” (HR. Bukhari: 5660).

d. Meninggikan derajat

مَا مِنْ مُسْلِمٍ يُشَاكُ شَوْكَةً فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا كُتِبَتْ لَهُ بِهَا دَرَجَةٌ وَمُحِيتَ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةٌ (مسلم: ٢٥٧٢)^{٩٥}

Artinya: “Tidaklah seorang muslim tertusuk duri dan apa yang lebih dari itu, kecuali dicatat untuknya derajat dan dihapus darinya kesalahan.” (HR. Muslim: 2572)

e. Pembuka pintu surga

إِذَا مَاتَ وَلَدُ الْعَبْدِ قَالَ اللَّهُ لِلْمَلَائِكَةِ قَبَضْتُمْ وَلَدَ عَبْدِي فَيَقُولُونَ نَعَمْ فَيَقُولُ قَبَضْتُمْ ثَمَرَةَ فُؤَادِهِ فَيَقُولُونَ نَعَمْ فَيَقُولُ مَاذَا قَالَ عَبْدِي فَيَقُولُونَ حَمْدَكَ وَاسْتَرْجَعَ فَيَقُولُ اللَّهُ : " ابْنُوا لِعَبْدِي بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَسَمُّوهُ بَيْتَ الْحَمْدِ (الترمذي: ١٠٢١)^{٩٦}

Artinya: “Jika putra seorang hamba meninggal dunia, Allah berfirman kepada Malaikat, “Kalian telah mengambil putera hambaku?” Mereka berkata, “Ya.” Allah berfirman, “Kalian telah mengambil buah hati hambaku?” Mereka berkata, “Ya.” Allah berfirman, “Apa yang diucapkan oleh hambaku?” Mereka berkata, Ia memuji-Mu dan mengembalikan kepada-Mu.” Maka Allah berfirman, “Bangunkanlah rumah di surga dan berilah nama dengan Baitul Hamid.” (HR. Tirmidzi: 1021)

⁹⁴ Imam Jalaluddin Abdurrahman bin Abi Bakar as-Suyuti, *at-Tausyih ‘alá al-Jami’ ash-Shahih* (Riyadh: ar-Rusydi, 1998), hlm. 3498.

⁹⁵ Ishamuddin Ismail bin Muhammad al-Hunafa, *Hasyiyah al-Qunaway* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2001), hlm. 29.

⁹⁶ Muhammad Abdur Rauf bin Ali al-Munawi, *Faidhul Qadir* (Beirut: Dar al-Ma’rifah, 1972), hlm. 440.

7. Mencintai Ilmu

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, cinta memiliki makna suka sekali; sayang benar; kasih sekali; terpicat; ingin sekali; berharap sekali; rindu. Sedangkan ilmu memiliki makna pengetahuan tentang suatu bidang yang disusun secara sistem menurut metode tertentu, yang dapat digunakan untuk menerangkan gejala tertentu di bidang (pengetahuan) itu; pengetahuan atau kepandaian (tentang soal duniawi, akhirat, lahir, batin, dan sebagainya). Dalam hal ini, mencintai ilmu berarti semangat dalam mencari ilmu, selalu ingin berkumpul bersama orang yang *'alim*, serta gemar berkumpul di majelis ilmu.

Ada banyak keutamaan mencintai ilmu, di antaranya adalah.

a. Menghidupkan ruh

Ilmu adalah cahaya bagi hati nurani, kehidupan bagi ruh dan bahan bakar bagi tabiat. Sedangkan kebodohan merupakan tanda kematian jiwa, terbunuhnya kehidupan, dan membusuknya umur.⁹⁷ Di dalam Alquran Surah Huud ayat 46 Allah menasihati Nabi Nuh As. agar tidak termasuk orang yang bodoh.

قَالَ يَا نُوحُ إِنَّهُ لَيْسَ مِنْ أَهْلِكَ إِنَّهُ عَمَلٌ غَيْرُ صَالِحٍ فَلَا تَسْأَلِنِ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنِّي أَعِظُكَ أَنْ تَكُونَ مِنَ الْجَاهِلِينَ (هود: ٤٦)

Artinya: “*Dia (Allah) Berfirman, “Wahai Nuh! Sesungguhnya dia bukanlah termasuk keluargamu, karena perbuatannya sungguh tidak baik, sebab itu jangan engkau memohon kepada-Ku sesuatu yang tidak engkau ketahui (hakikatnya). Aku Menasihatimu agar (engkau) tidak termasuk orang yang bodoh.” (Hud: 46)*

⁹⁷ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan, op. cit.*, hlm. 67.

b. Melapangkan hati

Orang yang berpengetahuan luas adalah orang yang berpikiran bebas dan berjiwa teduh, sebab berpengetahuan luas, menguasai banyak keilmiahan, berwawasan budaya, berpikir secara orisinal, memahami permasalahan dan menyelesaikannya dengan argumentasi merupakan salah satu faktor yang dapat melapangkan hati.

c. Ilmu adalah petunjuk sekaligus obat

Ibn Hazm dalam bukunya *Mudâwât an-Nufûs* menyebutkan bahwa di antara keutamaan ilmu adalah menghindarkan bisikan setan di dalam jiwa, menghilangkan keresahan, kesuntukan, dan kesedihan. Untuk merasakan keutamaan tersebut seseorang harus mampu berlaku adil terhadap ilmu dengan cara membagi waktu belajar secara proporsional (tepat dan efektif). Ada waktu untuk menghafal dan mengulang. Ada waktu untuk belajar dan menelaah, mengambil kesimpulan, mengumpulkan dan menerbitkan, serta merenung dan bertadabbur.

8. Berbuat baik

Dalam Islam, berbuat baik diistilahkan dengan beramal saleh. Beramal saleh mencakup dua dimensi, yakni berbuat baik dengan niat ibadah (*hablun min Allah*) dan berbuat baik kepada sesama manusia (*hablun min an-nas*).

Keutamaan berbuat baik diantaranya.

a. Mendapat kemuliaan

Ada sebuah kisah tentang seseorang yang berbuat baik kepada seorang penyair. Orang tersebut menolong penyair yang ditimpa musibah. Maka penyair itu memujinya.

“Seorang bocah yang tumbuh dihujani kebaikan oleh Allah, rona mukanya menampakkan segala kemuliaan. Tatkala melihat kemuliaan maka digantilah pakaiannya dan dia memakai selendang seluas pakaiannya. Seakan bintang Kartika menggantung di keeningnya, dilehernya ada bintang Syi’ra, dan di wajahnya ada bulan purnama.”

b. Disukai Allah

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (البقرة: ١٩٥)

Artinya: *“Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah Menyukai orang-orang yang berbuat baik.”* (al-Baqarah:195)

c. Berbuat baik merupakan titik tertinggi kehidupan manusia

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ
الْغَفُورُ (الملك: ٢)

Artinya: *“Yang Menciptakan mati dan hidup, untuk Menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun.”* (al-Mulk: 2)

9. Gemar Membaca

Menurut bahasa “gemar” berarti “suka sekali”. Jadi, gemar membaca berarti sangat suka membaca atau ada kecenderungan hati untuk membaca.⁹⁸

Sebaliknya, seseorang yang gemar membaca akan mendapatkan beberapa keuntungan berikut.

a. Terhindar dari kesedihan

Al-Jahizh, seorang cendekiawan Afrika-Arab kelahiran abad ke-8 Masehi yang berasal dari Afrika Timur⁽⁹⁹⁾⁽¹⁰⁰⁾ berkata bahwa.

“Buku adalah teman duduk yang tidak akan memujimu dengan berlebihan, sahabat yang tidak akan menipumu, dan teman yang tidak membuatmu bosan. Dia adalah teman yang sangat toleran yang tidak akan mengusirmu. Dia adalah tetangga yang tidak akan menyakitimu. Dia adalah teman yang tidak akan memaksamu mengeluarkan apa yang Anda miliki. Dia tidak akan memperlakukanmu dengan tipu daya, tidak akan menipumu dengan kemunafikan, dan tidak akan membuat kebohongan.”

b. Menstimulasi otak agar aktif dan meningkatkan kompetensi

‘Aidh bin Abdullah al-Qarni memaparkan bahwa membaca buku mampu menajamkan kemampuan intelektual, membuat lidah tidak kelu, dan membuat ujung jemari semakin indah.¹⁰¹ Hal tersebut benar adanya, sebab buku memuat berjuta huruf dengan beragam diksi

⁹⁸ <https://library.uns.ac.id/gemar-membaca-tanggungjawab-siapa-kah/>, diakses pada tanggal 6 Juli 2018 pukul 13.14 WIB.

⁹⁹ James E. Lindsay, *Daily Life in the Medieval Islamic World* (2005), hlm. 72.

¹⁰⁰ Al-Jahiz: INTRODUCTION.”Classical and Medieval Literature Criticism, Ed. Daniel G. Marowski. Vol. 25. Gale Group, Inc., 1998. eNotes.com. 2006. 13 Setember 2007.

¹⁰¹ ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan, op. cit.*, hlm. 128.

yang membentuk baris-baris kalimat sehingga memperkaya kosakata pembacanya.

Genre buku yang beragam membuat pembacanya bebas memilih sesuai kebutuhan yang ada. Seseorang yang ingin memperbaiki kondisi ekonominya dapat membaca buku tentang bisnis. Seseorang yang ingin mahir memasak dapat membaca buku tutorial memasak, dan lain sebagainya.

- c. Menghindarkan dari segala kemungkinan buruk dan menuntun pada kebermanfaatan

Saat seseorang membaca buku, ia memperoleh ilmu yang luas. Sesuatu yang belum diketahui telah tersingkap atau sesuatu yang tidak pernah disadari telah disadari saat itu. Jika tidak, membaca buku telah memberikan satu kebaikan dan menghindarkan dari segala bentuk kegiatan yang tidak bermanfaat, sia-sia, bahkan merugikan. Maka itu sudah merupakan nikmat yang besar dan karunia yang agung.¹⁰²

Ibnu al-Jahm berkata.

“Saya tidak pernah membaca satu pun buku besar, kecuali saya dapatkan manfaat di dalamnya.”

- d. Mencegah penyakit alzheimer

Membaca benar-benar dapat langsung meningkatkan daya ikat otak. Ketika membaca, otak senantiasa dirangsang. Stimulasi (rangsangan) secara teratur dapat membantu mencegah gangguan pada otak, termasuk penyakit Alzheimer. Penelitian telah

¹⁰² ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, *La Tahzan, op. cit.*, hlm. 129.

menunjukkan bahwa latihan otak seperti membaca buku atau majalah, bermain teka-teki silang, sudoku, dan lain-lain dapat menunda atau mencegah kehilangan memori. Menurut para peneliti, kegiatan ini merangsang sel-sel otak dapat terhubung dan tumbuh.¹⁰³

10. *Tadabbur Alam*

Tadabbur memiliki arti “merenung dan belajar”. Sedangkan yang dimaksud alam adalah menyangkut segala sesuatu, baik tumbuh-tumbuhan, hewan, maupun benda mati. Oleh karena itu, *tadabbur* alam berarti berpikir, merenung, dan belajar tentang segala fenomena yang terjadi di alam semesta.

Allah Swt. berfirman dalam kitab-Nya di Surah al-Jumu’ah ayat 10.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة: ١٠)

Artinya: “Apabila shalat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.” (al-Jumu’ah: 10)

11. Rendah Hati

Dalam Bahasa Arab, rendah hati lazim disebut dengan *tawadhu’* yang berarti “merendahkan”. Adapun menurut istilah berarti sikap tidak menyombongkan atau menonjolkan diri. Salah satu pengertian rendah hati yang dikutip al-Kalabadzi adalah “kehinaan atau kerendahhatian kepada Dia yang mengetahui yang gaib.” Adapun kesempurnaan rendah hati

¹⁰³ Ahmad Rifa’i Rif’an, *Live Simply Give Love Make History* (Jakarta: Elex Media Komutindo, 2017), hlm. 222.

adalah merasa senang dengan Allah.¹⁰⁴ Rendah hati berbeda dengan rendah diri. Rendah diri adalah sikap tidak menghargai diri sendiri dan pasif sehingga malu untuk bergaul. Rendah diri kerap disebut juga dengan istilah “minder” atau “tidak percaya diri”.¹⁰⁵

12. Jujur

Menurut bahasa, jujur berarti menetapkan hukum sesuai dengan realitas. Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, jujur adalah mengatakan yang benar dalam kondisi yang tidak menguntungkan, yaitu tetap bersikap jujur walaupun dalam posisi yang tidak menyelamatkanmu darinya kecuali berbohong. Sedangkan al-Jurjani di dalam *Ta'rifat* mengatakan jujur adalah jangan sampai ada akhwalmu kotoran, jangan sampai ada dalam keyakinanmu, keraguan, dan jangan sampai ada dalam amalmu suatu aib.¹⁰⁶

Keutamaan memiliki sifat jujur antara lain.

a. Perasaan nyaman dan hati tenang

Jujur akan membuat pelakunya menjadi tenang karena ia tidak takut akan diketahui kebohongannya. Rasulullah Saw. bersabda dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Hasan bin Ali.

دَعُ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَآنِيْنَةٌ ، وَإِنَّ الْكَذِبَ رِيْبَةٌ
(الترمذي: ٢٦٣٧) ^{١٠٧}

¹⁰⁴ Mulyadhi Kartanegara, *Menyelami Lubuk Tasawuf* (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 187.

¹⁰⁵ Taofik Yusmansyah, *Akidah dan Akhlak untuk Kelas VIII MTs.* (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2008), hlm. 84.

¹⁰⁶ Abu Fida' Abdur Rafi', *Terapi Penyakit Korupsi* (Jakarta: Republika, 2004), hlm.

¹⁰⁷ Burhan al-Aimmah Hisamuddin 'Umar bin 'Abdul 'Aziz bin Mazah al-Bukhariy, *Syarh Adab al-Qadhiy* (Baghdâd: al-Irsyad, 1977), hlm. 237.

Artinya: “Tinggalkanlah apa yang meragukanmu menuju perkara yang tidak meragukanmu, sesungguhnya jujur adalah ketenangan sedangkan dusta adalah keraguan.” (HR. Tirmidzi: 2637)

b. Mendapatkan keberkahan

الْبَيْعَانِ بِالْخِيَارِ مَا لَمْ يَتَفَرَّقَا ، فَإِنْ صَدَقَا وَبَيَّنَّا بُورِكَ لَهُمَا فِي بَيْعِهِمَا
وَإِنْ كَتَمَا وَكَذَبَا مُحِقَّتْ بَرَكَةُ بَيْعِهِمَا (البخاري: ٢٠٧٩)¹⁰⁸

Artinya: “Dua orang yang berjual-beli mempunyai pilihan (untuk melanjutkan transaksi ataupun membatalkannya) selama mereka belum berpisah. Jika keduanya jujur dan menjelaskan barangnya maka akan diberkahi jual-beli mereka, dan jika mereka merahasiakan dan berdusta maka dihilangkan keberkahan jual-beli mereka.” (HR. Bukhari: 2079)

c. Mendapatkan pahala seperti pahala orang yang syahid di jalan Allah

Swt.

مَنْ سَأَلَ اللَّهَ تَعَالَى الشَّهَادَةَ بِصِدْقٍ بَلَغَهُ مَنَازِلَ الشُّهَدَاءِ وَإِنْ مَاتَ عَلَى
فِرَاشِهِ (مسلم: ١٩٠٩)¹⁰⁹

Artinya: “Barangsiapa meminta mati syahid dengan jujur, maka Allah akan mengantarkannya ke dalam golongan orang-orang syahid, walaupun ia mati di atas kasurnya.” (HR. Muslim: 1909)

B. Analisis Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah Al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

Pada bab sebelumnya telah disajikan contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Berikut ini analisis implikasi konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni terhadap proses pembelajaran.

¹⁰⁸ Ali bin Sulthan Muhammad al-Qari, *Mirqah al-Mafatih* (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyah, 2001), hlm. 38.

¹⁰⁹ Al-Imam al-Hafizh Abi al-‘Abbas Ahmad bin Umar bin Ibrahim al-Qurthubiy, *Al-Mufhim* (Beirut: Dar Ibnu Katsir, 1996), hlm. 751.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : MTs Negeri 1 Kota Malang

Mata Pelajaran : Akidah Akhlak

Kelas/Semester : VIII/Genap

Materi Pokok : Pengertian, Dalil, dan Pentingnya Beriman Kepada Rasul Allah Swt.

Alokasi Waktu : 4 x 40 Menit

Kegiatan Pembelajaran	KONSEP KEBAHAGIAAN											
	Mengingat Allah	Pandai Bersyukur	Fokus	Produktif	Optimis	Sabar	Mencintai Ilmu	Berbuat Baik	Gemar Membaca	Tadabbur Alam	Rendah Hati	Jujur
Pendahuluan/Kegiatan Awal												
Guru mengucapkan salam dan meminta salah satu peserta didik memimpin doa	V		V					V				
Guru mengabsensi peserta didik sambil menanyakan kabar		V	V									
Guru mengadakan tes kemampuan awal melalui			V				V					

pertanyaan singkat												
Guru menjelaskan tujuan mempelajari materi dan kompetensi yang akan dicapai			v		v							
Guru menjelaskan langkah yang akan dilaksanakan selama proses pembelajaran			v									
Kegiatan Inti												
Mengamati Peserta didik <u>mengamati</u> cerita 25 Nabi dan Rasul			v			v			v			
Dengan strategi reading guide, peserta didik membaca			v				v		v			

materi tentang iman kepada rasul-rasul Allah SWT.												
Eksplorasi/eksperimen Dengan metode <i>index card match</i> , peserta didik memantapkan informasi/materi yang baru diperoleh tentang beriman kepada Rasul-Rasul Allah SWT.			v	v						v		
Mengasosiasi Peserta didik melalui kelompoknya mereview pemahaman mereka dari hasil kegiatan			v									v

belajar sebelumnya											
Masing-masing kelompok merumuskan pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada Rasul-Rasul Allah SWT.			V	V			V				
Mengomunikasikan Secara bergantian, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya.			V								V
Kegiatan Penutup											
Guru mengadakan refleksi hasil pembelajaran			V								

Guru mengadakan tes secara langsung dengan soal yang sudah disiapkan			v		v						
Guru menjelaskan secara singkat materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya			v								
Guru memberikan pesan-pesan moral terkait dengan penanaman sikap KI 1 dan KI 2			v							v	
Guru mengajak berdoa dengan doa akhir majlis	v		v								

Berikut adalah penjelasan dari implikasi konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni terhadap proses pembelajaran, yang dalam hal ini peneliti mengambil contoh Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai alat untuk memperoleh hasil penelitian.

1. Karakteristik “mengingat Allah” berimplikasi pada pendahuluan atau kegiatan awal dan kegiatan penutup sebuah pembelajaran, yakni saat siswa memanjatkan doa, baik doa mengawali kegiatan belajar ataupun saat mengakhiri kegiatan belajar.
2. Karakteristik “pandai bersyukur” berimplikasi pada saat guru mengabsensi peserta didik sambil menanyakan kabar, sedangkan siswa menjawab dengan mengacungkan tangan sembari mengucapkan *hamdallah* tanda bersyukur atas kesehatan yang telah diberikan Allah.
3. Karakteristik “fokus terhadap pekerjaan saat ini” berimplikasi dalam setiap kegiatan dalam pembelajaran, mulai awal hingga akhir. Sebab dengan membiasakan fokus terhadap pekerjaan atau kegiatan yang sedang dijalani, siswa dapat meningkatkan kualitas dan produktifitas dirinya.
4. Karakteristik “produktif” berimplikasi terhadap kegiatan inti pembelajaran, yakni saat eksplorasi atau eksperimen. Kegiatan eksplorasi atau eksperimen adalah kegiatan yang dapat mengembangkan kreativitas dan produktivitas. Selain itu, kualitas hasil suatu produksi juga dapat diselidiki dengan melakukan kegiatan eksperimen.
5. Karakteristik “optimistis” berimplikasi saat guru menjelaskan tujuan mempelajari materi dan kompetensi yang akan dicapai. Karena saat guru

menjelaskannya, akan timbul di dalam hati siswa suatu motivasi dan dorongan bahwa mereka dapat mencapai tujuan pembelajaran tersebut dan dapat mengembangkan kompetensi yang dimiliki siswa.

6. Karakteristik “sabar” berimplikasi pada kegiatan mengamati, yakni saat siswa mengamati cerita 25 Nabi dan Rasul. Dalam kegiatan mengamati, siswa difasilitasi dan dibimbing guru untuk melihat, menyimak, mendengar, dan membaca dari berbagai sumber belajar untuk menemukan sendiri fakta, konsep, prinsip, proses, atau prosedur tentang cerita 25 Nabi dan Rasul.
7. Karakteristik “mencintai ilmu” berimplikasi pada.
 - a. Kegiatan awal proses pembelajaran, saat guru mengadakan tes kemampuan awal melalui pertanyaan singkat. Siswa dituntun untuk memahami materi pembelajaran yang telah dipelajari sebagai pemanasan otak. Untuk menjawab pertanyaan dengan baik, siswa harus belajar kembali tentang materi tersebut.
 - b. Kegiatan inti, saat guru menggunakan strategi *reading guide* dan siswa membaca materi tentang rasul-rasul Allah. Dalam kegiatan ini, siswa sedang berusaha memasukkan ilmu dan informasi baru. Membaca adalah salah satu tanda mencintai ilmu.
 - c. Kegiatan inti, saat masing-masing kelompok merumuskan pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada rasul-rasul Allah Swt. Dalam kegiatan ini siswa menulis rumusan hal-hal tersebut ke dalam kertas atau buku tugas. Menulis adalah cara untuk “mengikat” ilmu.

8. Karakteristik “berbuat baik” berimplikasi pada kegiatan awal atau pendahuluan, yakni saat guru mengucapkan salam. Salam adalah doa. Seseorang yang mengucapkan salam berarti telah mendoakan orang lain. Begitu pula dengan yang menjawab salam, maka ia telah mendoakan kembali orang yang mengucap salam. Mendoakan orang lain termasuk dalam hal berbuat baik.
9. Karakteristik “gemar membaca” berimplikasi pada kegiatan mengamati dan *reading guide*. Saat mengamati, siswa tidak hanya melihat dan menyimak, namun juga membaca dari berbagai sumber belajar. Begitu pula dengan kegiatan *reading guide*, siswa dengan bimbingan guru membaca materi tentang iman kepada rasul-rasul Allah Swt.
10. Karakteristik “*tadabbur* alam” berimplikasi pada kegiatan inti saat siswa melakukan eksplorasi atau eksperimen. Dalam tahap eksperimen, siswa mengamati proses suatu percobaan. Mengamati adalah salah satu kegiatan yang dilakukan saat siswa melakukan *tadabbur* alam.
11. Karakteristik “rendah hati” berimplikasi pada kegiatan penutup sebuah proses pembelajaran, yakni saat guru memberikan pesan-pesan moral terkait dengan penanaman sikap Kompetensi Inti 1 dan Kompetensi Inti 2. Dengan kerendah-hatian, siswa akan lebih mudah menerima pesan moral yang disampaikan dan menanamkannya di dalam hati. Sehingga pesan tersebut mampu merubah perilaku siswa menjadi lebih baik karena telah tertanam dalam jiwa.

12. Karakteristik “jujur” berimplikasi pada kegiatan inti di tahap “mengasosiasi”. Yakni saat peserta didik melalui kelompoknya mereview pemahaman mereka dari hasil kegiatan belajar sebelumnya. Kegiatan mengasosiasi melatih siswa mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam menyimpulkan.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari sajian data dan analisis tentang “Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah Al-Qarni dan Implikasinya terhadap Pendidikan” peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Orang yang bahagia menurut ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni memiliki dua belas karakteristik dasar, yaitu senantiasa mengingat Allah, pandai bersyukur, fokus terhadap pekerjaan saat ini, produktif, optimistis, sabar, mencintai ilmu, berbuat baik, gemar membaca, *tadabbur* alam, rendah hati, dan jujur.
2. Dalam dunia pendidikan khususnya proses pembelajaran di kelas konsep kebahagiaan perspektif ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni berimplikasi pada setiap kegiatan pembelajaran, dari awal sampai akhir. Berikut ini implikasi antara keduanya.
 - a. Karakteristik “mengingat Allah” berimplikasi pada pendahuluan atau kegiatan awal dan kegiatan penutup sebuah pembelajaran, yakni saat siswa memanjatkan doa, baik doa mengawali kegiatan belajar ataupun saat mengakhiri kegiatan belajar.
 - b. Karakteristik “pandai bersyukur” berimplikasi pada saat guru mengabsensi peserta didik sambil menanyakan kabar.

- c. Karakteristik “fokus terhadap pekerjaan saat ini” berimplikasi dalam setiap kegiatan dalam pembelajaran, mulai awal hingga akhir.
- d. Karakteristik “produktif” berimplikasi terhadap kegiatan inti pembelajaran, yakni saat eksplorasi atau eksperimen.
- e. Karakteristik “optimistis” berimplikasi saat guru menjelaskan tujuan mempelajari materi dan kompetensi yang akan dicapai.
- f. Karakteristik “sabar” berimplikasi pada kegiatan mengamati, yakni saat siswa mengamati cerita 25 Nabi dan Rasul.
- g. Karakteristik “mencintai ilmu” berimplikasi pada.
 - 1) Kegiatan awal proses pembelajaran, saat guru mengadakan tes kemampuan awal melalui pertanyaan singkat.
 - 2) Kegiatan inti, saat guru menggunakan strategi *reading guide* dan siswa membaca materi tentang rasul-rasul Allah.
 - 3) Kegiatan inti, saat masing-masing kelompok merumuskan pengertian, dalil, dan pentingnya beriman kepada rasul-rasul Allah Swt.
- h. Karakteristik “berbuat baik” berimplikasi pada kegiatan awal atau pendahuluan, yakni saat guru mengucapkan salam
- i. Karakteristik “gemar membaca” berimplikasi pada kegiatan mengamati dan *reading guide*.
- j. Karakteristik “*tadabbur* alam” berimplikasi pada kegiatan inti saat siswa melakukan eksplorasi atau eksperimen.

- k. Karakteristik “rendah hati” berimplikasi pada kegiatan penutup sebuah proses pembelajaran, yakni saat guru memberikan pesan-pesan moral terkait dengan penanaman sikap Kompetensi Inti 1 dan Kompetensi Inti 2.
- a. Karakteristik “jujur” berimplikasi pada kegiatan inti di tahap “mengasosiasi”.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian tentang “Konsep Kebahagiaan Perspektif ‘Aidh bin Abdullah Al-Qarni dan Implikasinya terhadap Pendidikan”, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh peneliti.

1. Terkait sumber data utama yang peneliti gunakan dalam penelitian ini, alangkah baiknya jika buku-buku lain maupun karya sastra yang ada mengikuti jejak konsep yang digunakan oleh ‘Aidh bin Abdullah al-Qarni, yakni mendasarkan segala bentuk karya dan tulisan dengan Alquran dan hadits. Agar tidak hanya menyampaikan ilmu, namun juga sebagai langkah dalam mensyiarkan agama Islam. Sehingga bukan hanya otak pembaca yang terisi, namun sebagai oase yang menyirami hati dan ruh pembaca.
2. Masih banyak guru dan siswa yang kurang menghayati proses pembelajaran yang sedang mereka jalani. Seolah pembelajaran yang ada hanya kegiatan dengan setumpuk beban dan tugas. Maka peneliti menyarankan kepada seluruh pihak yang terlibat, baik guru maupun siswa agar lebih menghayati dan nilai-nilai yang ada dalam pembelajaran dapat tertanam dalam hati dan tercermin dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Syaikh Muhammad. tt. *Syarah al-Mawa'izhul 'Ushfuriyyah*. Surabaya: al-Hidayah.
- Adhim, Mohammad Fauzil. 2002. *Indahnya Pernikahan Dini*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Akbar, Reni dan Hawadi. 2001. *Mengenal Sifat, Bakat, dan Kemampuan Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Al-'Asqalâniy, Ahmad bin 'Aliy bin Hajar. 1989. *Fathu al-Bariy*. Kairo: Dâr al-'Alamiyyah.
- Al-Arifin, Akhmad Hidayatullah. 2012. *Implementasi Pendidikan Multikultural dalam Praksis Pendidikan di Indonesia, Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*. Sleman: Madrasah Tsanawiyah Negeri Sleman.
- Al-Bukhariy, Burhan al-Aimmah Hisamuddin 'Umar bin 'Abdul 'Aziz bin Mazah. 1977. *Syarh Adab al-Qadhiy*. Baghdâd: al-Irsyad.
- Al-Hunafa, Ishamuddin Ismail bin Muhammad. 2001. *Hasyiyah al-Qunaway*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- Al-Jahiz: INTRODUCTION."Classical and Medieval Literature Criticism, Ed. Daniel G. Marowski. Vol. 25. Gale Group, Inc., 1998. eNotes.com. 2006. 13 Setember 2007.
- Al-Mansur, M. Djunaidi Ghony dan Fauzan. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Al-Munawi, Muhammad Abdur Rauf bin Ali. 1972. *Faidhul Qadir*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Qari, Ali bin Sulthan Muhammad. 2001. *Mirqah al-Mafatih*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.
- Al-Qarni, 'Aidh Abdullah. 2006. *Demi Masa! Beginilah Waktu Mengajari Kita*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Al-Qarni, 'Aidh bin Abdullah. 2005. *Muhammad ka Annaka Tara*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Al-Qurthubiy, Al-Imam al-Hafizh Abi al-'Abbas Ahmad bin Umar bin Ibrahim. 1996. *Al-Mufhim*. Beirut: Dar Ibnu Katsir.
- Amiroh. 2015. *Metode dan Corak Tafsir Muyassar Karya 'Aidh al-Qarni*. Semarang: Skripsi UIN Walisongo.
- Amrullah, Abdul Malik Karim. 2017. *Renungan Tasawuf*. Jakarta: Republika Penerbit.
- As-Su'ud, Nayif bin Mamduh bin Abdul Aziz. 2007. *Peluang Meraih Surga*. Jakarta: Gema Insani.

- As-Suyuti, Imam Jalaluddin Abdurrahman bin Abi Bakar. 1998. *At-Tausyih 'alâ al-Jami' ash-Shahih*. Riyadh: ar-Rusydi.
- Asy-Syaukânî, Muhammad bin 'Aliy. 1834. *Al-Fath ar-Rabbânî*. Yaman: Maktabah al-Jail al-Jadid.
- At-Tirmidzi, Abi 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Saurah. 1999. *Jâmi'u at-Tirmidziy*. Riyadh: Bait al-Afkar ad-Dauliyah.
- Aziz, Abdul. 2013. *19 Keys Happy - Healthy - Wealthy*. Jakarta: Erlangga.
- B, M. Taufan. 2016. *Sosiologi Hukum Islam Kajian Empirik Komunitas Sempalan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bertens, Kees. 1999. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chomaria, Nurul. 2014. *Five in One: The Series of Pregnancy, Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Darmadi. 2017. *Pengembangan Model dan Metode Pembelajaran dalam Dinamika Belajar Siswa*. Yogyakarta: Deepublish.
- Eco, Umberto. 1979. *The Role of The Reader*. Bloomington: Indiana University Press.
- Eriyanto. 2001. *Analisis Wacana: Pengantar Analisis Teks Media*. Yogyakarta: LKiS Pelangi Aksara.
- Fakhruroji, Moch. 2006. *Instal Ulang Hidupmu: Menyulut Nyali untuk Melawan Virus Kehidupan*. Bandung: DAR! Mizan.
- Fuad, Noor dan Gofur Ahmad. 2009. *Integrated Human Resources Development Berdasarkan Pendekatan CB-HRM, TB-HRM, CBT, dan CPD*. Jakarta: Grasindo.
- Gaarder, Jostein. 2010. *Dunia Sophie*. Jakarta: Mizan.
- Ginanjari, Adriana Soekandar. 2007. Memahami Spektrum Autistik secara Holistik. *Makara: Sosial Humaniora*. 11(2): 87 - 99.
- Hanifah, Nurdinah. 2016. *Sosiologi Pendidikan*. Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Haryadi, Amirulloh Sydan Jumari. 2010. *Dahsyatnya Sabar, Syukur, dan Ikhlas Muhammad Saw*. Bandung: Ruang Kata.
- Husna, Aura. 2013. *Kaya dengan Bersyukur: Menemukan makna sejati bahagia dan sejahtera dengan mensyukuri nikmat Allah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ibnu Bâz, Abdul Aziz bin Abdullah. 2008. *Tuhfatul Akhyâr*. Mumbai: Maktabah as-Sunnah.
- Kadir, Abdul. 2015. *Dasar-Dasar Pendidikan*. Jakarta: Prenadamedia.
- Kartanegara, Mulyadhi. 2006. *Menyelami Lubuk Tasawuf*. Jakarta: Erlangga.

- Khavari, Khalil A. 2006. *The Art of Happiness: Mencipta Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*. Terjemahan: Agung Prihantoro. Jakarta: Serambi.
- Kunto, A.A. 2011. *Kecil Bahagia, Muda Foya-Foya, Tua Kaya-Raya, Mati Maunya Masuk Surga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Marimba, Ahmad D. 1986. *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*. Bandung: PT. Al-Ma'arif.
- Mikam, Komarudin Ibnu. 2007. *Rahasia & Keutamaan Hari Jumat*. Jakarta: Qultum Media.
- Muhajir, Noeng. 2000. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi IV*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Mulyono. 2013. *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual pada Pembelajaran Sholat untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di MIN Beji*. Sidoarjo: Skripsi Universitas Muhammadiyah.
- Mustapa, Zainuddin dan Maryadi. 2018. *Kepemimpinan Pelayan (Dimensi Baru dalam Kepemimpinan)*. Makassar: Celebes Media Perkasa.
- P., Reilly, Nora (dkk.) (ed.). 2012. *Work and Quality of Life: Ethical Practices in Organizations*. Jerman: Springer.
- P., Suyani M. *Buku Materi Pokok Ilmu Budaya Dasar*, (Depdikbud U.T. 1984 - 1985), hlm. 116.
- Pieter, Herri Zan. 2011. Bethsaida Janiwarti, dan Marti Saragih, *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Pradiasyah, Arvan. 2008. *Life is Beautiful!*. Jakarta: Gramedia.
- Pramudya, Rendy Raka. tt. *Perjalanan Dunia Baru*, Jurnal Tingkat Sarjana Seni Rupa, Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Prayitno. 2009. *Dasar Teori dan Praksis Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Prayogo, Teguh. 2012. *31 Hari Sukses Meningkatkan Omzet Penjualan*. Jakarta: Elex Media Komutindo.
- R., Ahmad Mufid A. 2015. *Tips Berpikir Positif*. Yogyakarta: Psikopedia.
- R., M. Dahlan dan Muhtarom. 2016. *Menjadi Guru yang Bening Hati: Strategi Mengelola Hati di Abad Modern*. Yogyakarta: Deepublish.
- Rafi', Abu Fida' Abdur. 2004. *Terapi Penyakit Korupsi*. Jakarta: Republika.
- Rauf, Rusdin S. 2008. *Quranic Law of Attraction*. Tangerang: Mizan Publika.
- Rif'an, Ahmad Rifa'i. 2017. *Live Simply Give Love Make History*. Jakarta: Elex Media Komutindo.
- Riyadh, Sa'ad. 2007. *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Saw*. (terj.) Abdul Hayyie al-Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani.

- Rudiyanto. 2012. *Kultum (kuliah Tujuh Menit): Mengubah Kehidupan dan Kebahagiaan*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Sahli, Mujib. 2015. *Jihad dalam Tafsir al-Muyassar: Studi Kritis terhadap Penafsiran 'Aidh al-Qarni tentang Ayat-Ayat Jihad*. Semarang: Tesis UIN Walisongo.
- Sarwono, Jonathan. 2006. *Metode Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sarwono, Jonathan. 2010. *Pintar Menulis Karya Ilmiah - Kunci Sukses dalam Menulis Ilmiah*. Yogyakarta: ANDI.
- Schoch, Richard W. 2006. *The Secrets of Happiness: Three Thousand Years of Searching for The Good Life*. New York: Simon and Schuster.
- Semiun, Yustinus. 2010. *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sharp, Dr. Timothy J. 2011. *Happiness is Now*. terj., Siska Lenora Sembiring. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Silarus, Adjie. 2015. *Sadar Penuh Hadir Utuh*. Jakarta: Transmedia Pustaka.
- Soendari, Tjutju. 2001. *Pengujian Keabsahan Data Penelitian Kualitatif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Suardi, Mohammad. 2018. *Belajar dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Suryabrata, Sumardi. 1984. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Syarbini, Amirulloh. 2013. *Doa-Doa Khusus Wanita Agar Sukses, Sehat, Kaya, Bahagia Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Syarief, Reza M. 2012. *13 Top Secrets: Pembuka Pintu Rezeki*. Jakarta: Qultum Media.
- Tim Penceramah Jakarta Islamic Centre. 2005. *Islam Rahmat bagi Alam Semesta: Untaian Ceramah Penyejuk Hati*. Jakarta: Alifia Books.
- Tim Pengembang Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. 2007. *Ilmu dan Aplikasi Pendidikan*. Bandung: Imperial Bhakti Utama.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- West, Richard dan Lynn H. Turner. 2008. *Introducing Communication Theory: Analysis and Application 3rd edition*. terj., Maria Natalia Damayanti Maer. Jakarta: Salemba Humanika.
- Woodhouse, Mark B. 2000. *Berfilsafat: Sebuah Langkah Awal*, terj., Ahmad Norma Permata dan P. Hardono Hadi. Yogyakarta: Kanisius.
- Yusmansyah, Taofik. 2008. *Akidah dan Akhlak untuk Kelas VIII MTs*. Bandung: Grafindo Media Pratama.

Zainal, Veithzal Rivai, dkk. 2014. *The Economics of Education: Mengelola Pendidikan Secara Profesional untuk Meraih Mutu dengan Pendekatan Bisnis*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Akhmad, Chairul. 2012. *Hujjatul Islam: Syekh Aidh Al-Qarni, Dai dan Penulis Andal (1)*. [REPUBLIKA.CO.ID, diakses pada tanggal 25 Mei 2018 pukul 13:03 WIB]. http://m.republika.co.id/amp_version/m136ha.

Ardians, Atrof. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan* (<https://atrofardians.blogspot.co.id/2014/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html?m=1>, diakses tanggal 8 Desember 2017 pukul 00:43 WIB)

Hardiningtyas, Tri. 2016. *Gemar Membaca Tanggungjawab Siapakah*. [UNS (Sebelas Maret University) Library, diakses pada tanggal 6 Juli 2018 pukul 13.14 WIB]. <https://library.uns.ac.id/gemar-membaca-tanggungjawab-siapakah/>



LAMPIRAN 1



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jalan Gajayana Nomor 50, Telepon (0341) 552398 Faximile (0341)552398 Malang
<http://tarbiyah.uin-malang.ac.id> email: psg_uinmalang@ymail.com

BUKTI KONSULTASI SKRIPSI

Nama : Sayidati Herlina
NIM : 14110057
Jurusan : Pendidikan Agama Islam (PAI)
Dosen Pembimbing : Dr. Hj. Mamluatul Hasanah, M.Pd
Judul Skripsi : Konsep Kebahagiaan Perspektif 'Aidh bin Abdullah al-Qarni dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran

No	Tgl/Blh/Thn	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing Skripsi
1	3 Oktober 2017	Revisi Konsep Integrasi dan Rumusan Masalah	
2	10 Oktober 2017	Revisi Judul (Menghapus Kata "Integrasi")	
3	22 Januari 2018	Konsultasi BAB I - III	
4	6 Februari 2018	Revisi Batasan dan Rumusan Masalah serta Analisis Data	
5	8 Maret 2018	ACC Proposal	
6	9 Juli 2018	Konsultasi Bab I - IV	
7	11 Juli 2018	Konsultasi BAB V dan VI	
8	12 Juli 2018	Konsultasi BAB I - VI	
9	10 Oktober 2018	ACC Skripsi	

Malang, 8 Oktober 2018
Ketua Jurusan PAI

Dr. Marno, M.Ag
NIP. 19720822 200212 1 001

LAMPIRAN 2

BIODATA PENELITI

NAMA : SAYIDATI HERLINA

TTL : BANYUWANGI, 9 OKTOBER 1996

KEBANGSAAN : INDONESIA

ALAMAT : DUSUN PEKULO RT: 03 RW: 01,
DESA KEPUNDUNGAN, KECAMATAN
SRONO, KABUPATEN BANYUWANGI

FAKULTAS/JURUSAN : FITK/PENDIDIKAN AGAMA ISLAM

EMAIL : sayidatiherlina@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN:

NO.	LEMBAGA PENDIDIKAN	TAHUN
1	TK DHARMA WANITA 1 SRONO	2000 - 2002
2	SDN 4 KEPUNDUNGAN	2002 - 2008
3	MTsN. ROGOJAMPI	2008 - 2011
4	MAN GENTENG	2011 - 2014
5	UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG	2014 - 2018