

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN  
PERSPEKTIF TAFSIR MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN PSIKOLOGI POSITIF**

TESIS

OLEH  
IMROATUS SHOLIHAH  
NIM 14750005



**PROGRAM MAGISTER  
STUDI ILMU AGAMA ISLAM  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2016**

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN**  
**PERSPEKTIF TAFSIR MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN PSIKOLOGI POSITIF**

TESIS

OLEH  
IMROATUS SHOLIHAH  
NIM 14750005



**PROGRAM MAGISTER**  
**STUDI ILMU AGAMA ISLAM**  
**PASCASARJANA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**  
**MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**  
**2016**

**KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN  
PERSPEKTIF TAFSIR MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN  
PSIKOLOGI POSITIF**

Tesis

Diajukan Kepada  
Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Menyelesaikan Program Magister  
Studi Ilmu Agama Islam  
Pada Semester Ganjil Tahun Akademik 2016/2017

OLEH

IMROATUS SHOLIHAH  
NIM 14750005

**PROGRAM MAGISTER STUDI ILMU AGAMA ISLAM  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2016**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tesis dengan judul Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji,

Malang, 1 Agustus 2016

Pembimbing I

(Dr. Hj. Tutik Hamidah, M.Ag)

NIP. 195904231986032003

Malang, 1 Agustus 2016

Pembimbing II

(Dr. H. Rakhmat Aziz, M.Si)

NIP. 197008132002051001

Malang, 1 Agustus 2016  
Mengetahui,  
Ketua Program Magister SIAI

(Dr. Hj. Tutik Hamidah, M.Ag)

NIP. 195904231986032003

## LEMBAR PENGESAHAN

Tesis dengan judul Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif ini telah diuji dan dipertahankan di depan sidang dewan penguji pada tanggal 15 September 2016.

Dewan Penguji:

  
H. Aunur Rofiq, Lc., M. Ag., Ph.D  
 NIP. 19670928 200003 1 001

Ketua

  
Dr. Esa Nur Wahyuni, M. Pd  
 NIP. 19720306 200801 2 010

Penguji Utama

  
Dr. Hj. Tutik Hamidah, M. Ag  
 NIP. 19590423 198603 2 003

Anggota

  
Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si  
 NIP. 19700813 200205 1 001

Anggota

Mengetahui

  
 Universitas Islam Negeri  
 Maulana Malik Ibrahim  
 Pascasarjana

Prof. Dr. H. Baharuddin, M. Pd.I  
 NIP. 19561231 198303 1 032

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Imroatus Sholihah

NIM : 14750005

Program Studi : Studi Ilmu Agama Islam

Judul Penelitian : Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif  
Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam hasil penelitian saya ini tidak terdapat unsur-unsur penjiplakan 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 penjiplakan 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, 1 Agustus 2016

Penulis,



Imroatus Sholihah  
NIM 14750005

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh*

*Alhamdulillah wa syukurulillah*, kami sampaikan kehadiran Allah swt, yang telah melimpahkan rahmat serta anugerah-Nya, *Shalawat* beriring salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw, yang telah membawa umatnya dari zaman kejahiliahn menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dengan selesainya tesis ini, kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik, saran serta sumbangsinya kepada penulis baik moril maupun spiritual, demi terselesainya tesis ini.

Selanjutnya dengan segala kerendahan hati kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UIN Maliki Malang, Bapak Prof. Dr. H. Mudjia Raharjo, M.Si dan para pembantu rektor. Direktur Pascasarjana UIN Maliki Malang, Bapak Prof. Dr. H. Baharuddin, M.Pd.I atas segala layanan dan fasilitas yang telah diberikan selama penulis menempuh studi.
2. Ketua Program Studi Ilmu Agama Islam dan selaku dosen pembimbing, Ibu Dr. Hj. Tutik Hamidah, M.Ag yang penuh kebijaksanaan, ketelatenan dan kesabaran telah banyak memberikan motivasi, bimbingan, saran serta kritik dalam penulisan tesis.

3. Dosen pembimbing II, Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si yang penuh kebijaksanaan, ketelatenan dan kesabaran telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pengarahan serta memberi petunjuk demi terselesaikannya penulisan tesis ini.
4. Semua staff pengajar atau dosen dan semua staff TU Pascasarjana UIN Maliki yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan wawasan keilmuan dan kemudahan-kemudahan selama menyelesaikan studi.
5. Kedua orang tua, ayahanda Imam Ahmad dan ibunda Umi Ridhowati yang karena kasih sayang, yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi, bantuan materiil, dan doa sehingga menjadi dorongan dalam menyelesaikan studi, semoga menjadi amal yang diterima di sisi Allah SWT.
6. Saudara-saudaraku, Muhammad Ridlwan Na'im, S.H, Siti Oviatuz Zahro, dan Roziana Aqma yang support selama studi hingga terselesaikannya tesis ini.
7. Semua teman-teman angkatan 2014 Fakultas Pascasarjana Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya Jurusan Studi Ilmu Agama Islam. Semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan untuk meraih cita-cita dan harapan dimasa depan.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis secara langsung atau tidak langsung dalam penulisan tesis ini, yang tidak mungkin penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, hidayah dan ma'unah-Nya kepada kita semua. Amin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan tesis ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan tangan terbuka, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar dapat menjadi motivasi bagi penulis untuk lebih baik dalam berkarya. Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan dalam penyusunan tesis yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Malang, 1 Agustus 2016  
Penulis,

Imroatus Sholihah  
NIM 14750005

## PEDOMAN TRANSLITERASI

### A. Umum

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 syariah Universitas Islam Negeri Malang (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan 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 tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

**B. Konsonan**

ا	=	Tidak dilambangkan	ض	=	DI
ب	=	B	ط	=	T
ت	=	T	ظ	=	D
ث	=	Th	ع	=	'(koma menghadap ke atas)
ج	=	J	غ	=	Gh
ح	=	H	ف	=	F
خ	=	Kh	ق	=	Q
د	=	D	ك	=	K
ذ	=	Dh	ل	=	L
ر	=	R	م	=	M
ز	=	Z	ن	=	N
س	=	S	و	=	W
ش	=	Sh	هـ	=	H
ص	=	S	ي	=	Y

Hamzah (ء) yang sering dilambangkan dengan alif, apabila terletak diawalkata maka dalam transliterasinya mengikuti vokalnya, tidak dilambangkan, namun apabila terletak di tengah atau di akhir kata maka dilambangkan dengan tanda komadiatas ('), berbalik dengan koma ('), untuk pengganti lambang “ع”.

### C. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulisdengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjangmasing-masing ditulis dengan cara sebagai berikut:

Vokal (a) panjang =	â	misalnya	قال	menjadi	qâla
Vokal (i) panjang =	î	misalnya	قيل	menjadi	qîla
Vokal (u) panjang =	û	misalnya	دون	menjadi	dûna

Khusus untuk bacaan ya’ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya’ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya’ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)	=	و	misalnya	قول	menjadi	qawlun
Diftong (ay)	=	ي	misalnya	خير	menjadi	khayrun

### D. Ta’marbûthah (ة)

*Ta’marbûthah* ditransliterasikan dengan “t” jika berada ditengah-tengah kalimat, tetapi apabila *ta’marbûthah* tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya: الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalatli al-mudarrisah*, atau apabila berada ditengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya: في رحمة الله menjadi *firahmatillâh*.

## E. 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-Imâm al-Bukhâriy mengatakan...
2. Al-Bukhâriy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. *Mâsyâ' Allâh kâna wa mâ lam yasya' lam yakun.*
4. *Billâh 'azza wa jalla.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS PENELITIAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>xviii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>xix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah .....	11
D. Tujuan Penelitian .....	11
E. Manfaat Penelitian .....	12
F. Orisinalitas Penelitian .....	12
G. Definisi Istilah.....	17
H. Sistematika Pembahasan .....	20
<b>BAB II KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI POSITIF</b> .....	<b>23</b>
A. Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf.....	23
1. Pengertian Kebahagiaan .....	23
2. Karakteristik Orang Bahagia .....	25
3. Sumber Kebahagiaan .....	26

B. Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif.....	30
1. Pengertian Kebahagiaan .....	30
2. Karakteristik Orang Bahagia .....	36
3. Aspek Kebahagiaan .....	45
C. Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif .....	49
1. Pengertian Kebahagiaan .....	49
2. Karakteristik Orang Bahagia .....	50
3. Sumber Kebahagiaan .....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	53
B. Sumber Data.....	56
C. Teknik Pengumpulan Data .....	57
D. Teknik Analisis Data .....	58
<b>BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI .....</b>	<b>60</b>
A. Daftar Riwayat Hidup Syek Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi dan Tafsir asy-Sya'rawi .....	60
1. Daftar Riwayat Hidup Syek Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi....	60
a. Biografi Asy-Sya'rawi.....	60
b. Riwayat Pendidikan .....	61
c. Riwayat Pekerjaan .....	63
d. Penghargaan Yang Diterima .....	65
e. Wafatnya Asy-Sya'rawi.....	67
f. Karya-Karya Asy-Sya'rawi .....	67
g. Pandangan Ulama' Tentang Asy-Sya'rawi.....	70
2. Tafsir Asy-Sya'rawi .....	71
B. 1. Term-Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an.....	74

a. <i>Falah</i> (فلاح) .....	75
b. <i>Fauz</i> (فوز).....	82
c. <i>Farh</i> (فرح) .....	85
2. Klasifikasi Penggunaan Term dalam Ayat Al-Qur'an .....	90
C. Karakteristik Orang Bahagia dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir Asy-Sya'rawi .....	91
D. Upaya Memperoleh Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Menurut Tafsir Asy-Sya'rawi.....	103
<b>BAB V ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR SYEKH MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN PSIKOLOGI POSITIF .....</b>	<b>120</b>
A. Analisis Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif.....	121
B. Analisis Karakteristik Orang Bahagia dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif .....	134
C. Analisis Upaya Memperoleh Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif.....	145
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>161</b>
A. Kesimpulan .....	161
B. Saran .....	164
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>165</b>

## DAFTAR TABEL

1.5. Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener .....	48
2.1. Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif ..	52
4.1. Uraian Tafsir asy-Sya'rawi .....	73
4.2. Klasifikasi Penggunaan Term Kebahagaiaan dalam Ayat al-Qur'an .....	90
5.1.Term Kebahagaiaan dalam al-Qur'an dan Maknanya Menurut asy-Sya'rawi .....	121
5.2. Term Kebahagiaan dalam Psikologi Positif .....	124
5.3.Integrasi Term Kebahagiaan dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif.....	129
5.4.Karakteristik Orang Bahagia dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif.....	135
5.5.Peta Proses Mencapai Kebahagiaan.....	146
5.6.Perbandingan Term Kebahagaiaan Dalam Al Qur'an Dengan Subjective Well-Being Dalam Psikologi Positif.....	160

## MOTTO

لِيُدْخَلَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَيُكَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَكَانَ ذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٥﴾

*supaya Dia memasukkan orang-orang mukmin laki-laki dan perempuan ke dalam surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya dan supaya Dia menutupi kesalahan-kesalahan mereka. Dan yang demikian itu adalah keberuntungan yang besar di sisi Allah*

(Q. S. Al-Fath[48]: 5)

## PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*“Dan seandainya pohon-pohon di bumi menjadi pena dan laut (menjadi tinta). Di tambahkan kepadanya tujuh laut (lagi) sesudah (kering)nya, niscaya tidak akan habis-habisnya (di tuliskan) kalimat allah, sesungguhnya allah maha perkasa lagi maha bijaksana”.*

(Q.S. Luqman[31] : 27)

*None of us wants to see any fraud or waste in goverment spending...  
But nowhere should we be more willing to give people the benefit of the doubt  
than with the brave men an women who served our country...*

(Barack Obama)

*The true measure of your worth includes all the benefits others  
have gained from your success*

(Cullen Hightower)

Tesis ini dipersembahkan untuk:

- \* Abah dan Ibu saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi, serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
- \* Bapak dan Ibu dosen pengajar dan pembimbing saya, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya agar menjadi lebih baik.
- \* Saudara-saudara dan keluarga besar yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, menghibur dan membuat optimis selama ini.
- \* Teman-teman seperjuangan, khususnya program Studi Ilmu Agama Islam 2014, yang selalu memberi semangat dan dukungan, baik saat bahagia ataupun sedih, semua perjuangan kita lewati bersama.

Akhir kata, tesis ini saya persembahkan untuk kalian semua dan terimakasih yang sebanyak-banyaknya atas kebaikan kalian semua.

Semoga tesis ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang. Amin...

Salam Semangat!  
Imroatus sholihah

### ABSTRAK

Sholihah, Imroatus. 2016. Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif. Tesis. Jurusan Studi Ilmu Agama Islam. Fakultas Pascasarjana. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing : (1) Dr. Hj. Tutik Hamidah, M. Ag, (2) Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

---

#### Kata Kunci: Konsep Kebahagiaan, Al-Qur'an, Psikologi Positif

Kebahagiaan merupakan tema yang selalu dijadikan bahan pembicaraan orang, bagaimana hakikatnya dan jalan-jalan apa yang ditempuh untuk mendapatkannya. Boleh dikatakan seribu pandangan dan pendapat. Adapun masalah kebahagiaan ini tiba-tiba semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar ke gerbang kebahagiaan hidup dengan sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak.

Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui term kebahagiaan dalam al-Qur'an, kemudian mengkajinya untuk mengetahui bagaimana karakter orang yang bahagia dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif dan bagaimana upaya untuk mengantarkan kepada kebahagiaan.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* (penelitian pustaka). Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan Integratif-Interkonektif. Adapun bahan data yang digunakan pada penelitian ini berupa bahan data primer, bahan data sekunder yang relevan dengan tema yang dikaji.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka penulis memperoleh sebuah kesimpulan mengenai konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an perspektif tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif bahwa term kebahagiaan dalam al-Qur'an الفلاح, الفوز dan الفرح relevan dengan *subjective weell-being* dalam psikologi positif. Dari dua pembagian term tersebut telah menjelaskan untuk mengidentifikasi kebahagiaan dibutuhkan dua peran penting, yaitu manusia dan Allah. Karakteristik orang bahagia adalah kebaikan, melaksanakan *amr ma'ruf nahi munkar*, optimis, gembira atas karunia Allah, sabar, dan altruistis. Kemudian beberapa upaya untuk mencapai kebahagiaan, langkah utama adalah mengevaluasi aspek kognitif dan afektif, dan langkah kedua adalah mengaplikasikan takwa, iman, berdzikir kepada Allah, ingat nikmat Allah, jihad di jalan Allah, dan menjauhi meminum khamar.

**ABSTRACT**

Sholihah, Imroatus. 2016. The Concept of Happiness in Qur'an under the Perspective of *Tafsir* Mutawalli Ash-Sha'rawi and Positive Psychology. Department of Islamic Studies. Graduate Faculty. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Advisor: (1) Dr. Hj. Tutik Hamidah, M. Ag, (2) Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.

---

**Keywords: The Concept of Happiness, Qur'an, Positive Psychology**

Happiness is a theme that is always spoken by people, the essence and ways to get it. It can be arguably said one thousand views and opinions. Regarding with happiness, it is increasingly felt that people are, in this modern world, questioning on it. Since most people assume that the simple living facility due to the progress of modern technology today, will take them to the gates of happiness. But that assumption turned out to be far from the truth, even psychiatric disorders due to the implications of the modern world are getting more and more.

The focus of this study was to determine the term of happiness in the Qur'an, then it was examined to find out the characters of happy people in the Qur'an which were interpreted through *Tafsir* (interpretation) Ash-Sha'rawi and positive psychology and how the efforts that bring them to happiness.

This research employs library research. In this study, the author used an integrative inter-connective approach. The data used in this study are primary and secondary which are relevant to the theme studied.

Based on the results, the authors derived a conclusion about the concept of happiness in the Qur'an perspective of *Tafsir* ash-Sha'rawi and positive psychology that the term happiness in the Qur'an الفرح, الفوز, الفلاح are relevant to subjective well-being in positive psychology. The terms of the two divisions have been explained to identify happiness takes two important roles, namely human and Allah. The characteristics of happy people which are virtue, *amr ma'ruf nahi munkar* (implementing the good and prohibiting evil), optimistic, being glad for the grace of God, being patient and altruistic. Then some efforts to obtain happiness the main step is to evaluate the cognitive and affective aspects, and the second step is to apply piety, faith, *dhikr* of Allah, remembering the favor of Allah, jihad in Allah's way, and getting away from alcohol.

## ملخص البحث

امرأة الصالحة. 2016. مفهوم السعادة في المنظور القرآني في ضوء التفسير متولي الشعراوي و العلم النفس الإيجابي . بحث جامعي بقسم الدراسات الإسلامية في كلية الماجستير بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية بمالانج. المشرف: (1) الدكتورة الحاجة توتيك حامدة الماجستير، (2) الدكتور الحاج رحمة عزيز الماجستير.

الكلمة الرئيسية: مفهوم السعادة، المنظور القرآني، علم النفس الإيجابي

أن السعادة هي الموضوع الذي يتحدث الناس على الدوام، من ماهيتها إلى كيفية السبل التي اتخذت للحصول عليه. يمكن القول من ألف وجهات النظر و الآراء. بمرور الأزمنة، أن مسألة السعادة فجأة حيث تكون أمور على نحو متزايد استجوابه من قبل الناس في عالم اليوم الحديث. وبما أن معظم الناس تظن أن منشأة بساطة العيش بسبب تقدم التكنولوجيا الحديثة، فالناس سوف يرسل إلى أبواب السعادة في الحياة تماما. ولكن هذا الافتراض تبين أن يكون بعيدا عن الحقيقة، حتى اضطرابات نفسية بسبب الآثار المترتبة على العالم الحديث أكثر و أكثر.

المركز بهذا البحث هو لتعرف مفردات السعادة في القرآن الكريم، لمعرفة الماهيات والشخصيات السعداء وكيفيات التي تقدم إلى السعادة في القرآن الكريم التي تفسر بنسبة تفسير الشعراوي في ضوء النظرية العلم النفس الإيجابي.

نوع هذا البحث البحثي هو من نوع البحث الدراسي. في هذا البحث، تستخدم الباحثة بتقريب تكاملي (تكامل بين المنظور القرآني و علم النفس الإيجابي). أما المواد البيانات الذي يستخدم الباحثة في البحث هو البيانات الأولية و البيانات الثانوية الذين يتعلقون بالموضوع المواجه.

وبناء على هذه النتائج، فتتال الكاتبة الخلاصة تستمد استنتاج حول مفهوم السعادة في القرآن الكريم التي تفسر بنسبة تفسير الشعراوي في ضوء علم النفس الإيجابي أن أن السعادة المصطلح في القرآن الكريم الفلاح، الفوز والفرح ذات الصلة subjective well-being في علم النفس الإيجابي. وقد سبق بيان شروط الشعبتين لتحديد السعادة يأخذ دورين مهمين، وهما البشرية والإلهية. خصائص الناس السعداء: الخير، و الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر، و المتفائل، و الفرح بفضل الله، و الصبر، و الإيثار. ثم يتم تحديد بعض الجهد الجهد لتحقيق السعادة، والخطوة الرئيسية هي لتقييم الجوانب المعرفية والوجدانية، والخطوة الثانية هو تطبيق التقوى والإيمان و الذكر الله وتذكر نعمة الله و الجهاد في سبيل الله والابتعاد عن شرب الكحول.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan tema yang selalu dijadikan bahan pembicaraan orang, bagaimana hakikatnya dan jalan-jalan apa yang ditempuh untuk mendapatkannya. Boleh dikatakan seribu pandangan dan pendapat. Adapun masalah kebahagiaan ini tiba-tiba semakin terasa dipertanyakan oleh manusia pada dunia modern sekarang ini. Karena sebagian orang menduga bahwa dengan mudahnya fasilitas hidup akibat kemajuan teknologi modern sekarang ini, manusia akan dihantar ke gerbang kebahagiaan hidup dengan sempurna. Tetapi anggapan itu ternyata jauh dari kebenaran, bahkan penyakit gangguan kejiwaan akibat implikasi dunia modern semakin banyak.<sup>1</sup>

Sebab pembicaraan tersebut, bahagia merupakan hal yang penting. Karena orang-orang yang berbahagia akan cenderung melakukan kebaikan atau sesuatu yang bersifat positif. Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang bahagia dan tenang, yaitu kondisi jiwa yang terdiri atas perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan puas dengan ketetapan Allah swt.<sup>2</sup> Sehingga yang bersangkutan tidak merasa takut yang mencekam, atau kesedihan yang melampaui batas karena dia selalu menyadari bahwa pilihan Allah swt adalah yang terbaik, dan di balik segala sesuatu ada ganjaran yang menanti. Sebagaimana Allah telah

---

<sup>1</sup>Umar Hasyim, *Memburu Kebahagiaan*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1983), hlm. 13

<sup>2</sup>Ibrahim Hamad al-Qu'ayyid, *Panduan Menuju Hidup Bahagia Dan Sukses*, terj. Tajuddin, (Jakarta: Maghfirah, 2004), hlm.23

menjanjikan balasannya bagi orang yang berbuat baik pada ayatnya yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: "Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan".<sup>3</sup>

Faktor yang membawa pentingnya mencari kebahagiaan ini terbukti adanya beberapa fakta menarik, diantaranya adalah sebuah berita yang telah ditulis oleh seorang motivator nasional di bidang *leadership* dan *happiness*, Arvan Pradiansyah.<sup>4</sup> Fakta dalam berita tersebut menyatakan bahwa di Harvard University, Amerika Serikat terdapat mata kuliah *Happiness* yang merupakan mata kuliah terfavorit di Harvard dan mengalahkan mata kuliah Bisnis Internasional yang selama ini selalu menjadi primadona, dengan dosen pembimbing Shawn Achor, penulis *The Happiness Advantage* (2010) dan konsultan bisnis.<sup>5</sup> Shawn Achor menandaskan dalam bukunya tersebut bahwa kebahagiaanlah yang menyebabkan kesuksesan dan bukanlah sukses yang menyebabkan kebahagiaan.<sup>6</sup>

<sup>3</sup>QS, an-Nahl (16):97

<sup>4</sup>Penulis buku inspiratif yang berjudul "*The 7 Laws of Happiness*" dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris, bahkan menjaadi satu-satunya buku motivasi yang mewakili Indonesia dalam ajang *Frankfurt Book Fair* 2014 dan 2015 [lihat. <http://arvanpradiansyah.com/>]

<sup>5</sup>Arvan Pradiansyah, *Kebahagiaan, Tren Terkini Dalam HR*, dilansir dari <http://www.arvanpradiansyah.com/kebahagiaan-tren-terkini-dalam-hr/>, diakses tanggal 14 Januari 2016.

<sup>6</sup>Shawn Achor, *The Happiness Advantage*, (New York: Random House Inc, 2010), hlm.41

Selain itu, fakta yang lebih menariknya adalah banyak lembaga yang mencermati tingkat kebahagiaan negara dari priode ke priode berikutnya, khususnya untuk mengetahui di mana posisi tingkat kebahagiaan Indonesia diantara negara-negara yang telah disurvei. Pada umumnya, jika kita mencermati ukuran kebahagiaan memang sangatlah relatif tergantung dari mana kita melihat dan siapa yang menjalaninya. Bahkan sebagian besar kita pasti setuju bahwa tingkat kebahagiaan lebih banyak dipengaruhi dua hal, yaitu berkaitan dengan materi dan keduniawian. Akan tetapi, hasil survei yang akan penulis paparkan memiliki tolak ukur yang mengeliminasi hedonisme. Adapun beberapa lembaga yang telah mensurvei tingkat kebahagiaan negara khususnya Indonesia, di antaranya;

1. *the New Economics Foundation* (NEF) adalah lembaga pengkajian yang telah membuat sebuah survei "Indeks Planet Bahagia" mengukur indeks di 178 negara. Hasil dari survei tersebut menyatakan bahwa orang Indonesia nomor 23 paling bahagia. Demikian, penulis ambil dari sebuah artikel yang telah dilansir oleh web kompasiana pada tanggal 21 April 2011.<sup>7</sup>
2. *Happy Planet Index* (HPI) adalah lembaga yang menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan suatu negara menyatakan masuknya Indonesia di peringkat 14 sebagai negara paling bahagia dari 151 negara yang disurvei.<sup>8</sup> Dalam sebuah wacana yang telah diposting pada tanggal 2 November 2012 mengenai hal

---

<sup>7</sup>Irvan Sembiring, *Peringkat Indeks Kebahagiaan, Di mana Indonesia?*, [http://www.kompasiana.com/5embiring/peringkat-indeks-kebahagiaan-dimana-indonesia\\_5500b1d38133110a1afa7af8](http://www.kompasiana.com/5embiring/peringkat-indeks-kebahagiaan-dimana-indonesia_5500b1d38133110a1afa7af8), diakses pada tanggal 21 April 2011

<sup>8</sup>Denbagus, *Indonesia Masuk 14 Negara Paling Bahagia Di Dunia*, <http://www.denbagus.com/indonesia-masuk-14-negara-paling-bahagia-di-dunia/>, diakses pada tanggal 02 November 2012

tersebut, juga dinyatakan oleh Nic Marks, sang pencipta HPI, bahwa mengukur tingkat kebahagiaan dan harapan hidup sangatlah penting, karena hidup yang panjang dan berkualitas ditentukan oleh tingkat kebahagiaan sehingga memiliki harapan hidup yang lebih baik di masa yang akan datang.

3. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) yang telah dimuat hasil risetnya dalam *Lembaga Kantor Berita Nasional Antara* pada tanggal 20 November 2014, menurut *Laporan Kebahagiaan Dunia 2013* yang dirilis Persatuan Bangsa Bangsa, bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia masih sangat rendah dibandingkan negara lain. Hasil penelitian ini hanya menempatkan Indonesia pada peringkat 76 sebagai negara paling bahagia sedunia, masih jauh di bawah negara tetangga seperti Thailand (36) dan Malaysia (56).<sup>9</sup>
4. *Global Research Company Ipsos* melalui *Majalah National Graphic Indonesia* yang telah dilansirkan pada tanggal 3 Mei 2014 memuat berita yang berjudul “*Survei Membuktikan: Indonesia Terus Berbahagia di Tengah Himpitan Masalah*”. Dalam survei ini dinyatakan bahawa Indonesia menempati posisi teratas tingkat kebahagiaan masyarakatnya dengan persentase mencapai 55%.<sup>10</sup>

Demikian itulah, gambaran betapa pentingnya kita mempersoalkan kebahagiaan pada diri kita, sudahkah kita merasa bahagia. Jika belum memperolehnya, maka penulis tertarik untuk mendapatkan solusi tersebut dari penelitian ini, yaitu dengan merenungi beberapa ayat dalam al-Qur’an yang

---

<sup>9</sup>Sella Panduarsa Gareta, *Tingkat Kebahagiaan Indonesia Peringkat 76 Dunia*, <http://www.antaraneews.com/berita/465334/tingkat-kebahagiaan-indonesia-peringkat-76-dunia>, diakses pada tanggal 20 November 2014

<sup>10</sup>Fertina, *Indonesia Jadi Negara Paling Bahagia di Dunia*, <http://nationalgeographic.co.id/berita/2014/05/survei-indonesia-jadi-negara-paling-bahagia-di-dunia>, diakses pada tanggal 3 Mei 2014

berbicara masalah bahagia, karena al-Qur'an adalah sebuah kitab suci yang menuntun manusia dalam mengarungi samudera kehidupan di dunia ini, sehingga setiap pribadi Muslim wajib meyakini bahwa al-Qur'an akan membawanya kepada kebahagiaan pribadi pada khususnya dan masyarakat pada umumnya baik di dunia maupun di akhirat kelak.<sup>11</sup>

Al-Qur'an pun menyeru untuk berbaik sangka kepada Allah, bertawakal kepada-Nya, selalu optimis, percaya pada janji Allah Yang Maha Benar dan sabar menunggu jalan keluar dari-Nya. Yakinlah bahwa setelah kesulitan ada kemudahan. Sebagaimana interpretasi Jalaluddin Rakhmat dalam Tafsir Kebahagiaannya bahwa '*kebahagiaan selalu ada bersama-sama penderitaan*'.<sup>12</sup> Sesungguhnya Kitab yang Mulia ini adalah Kitab teragung yang menyeru pada kebahagiaan, kegembiraan, kesenangan, dan keceriaan. Sesungguhnya ia memberi kabar gembira, agar senantiasa tenang, kokoh pendirian, berbahagia selalu, optimis, maju terus dan gembira.<sup>13</sup>

Berdasarkan sumber utama dalam penelitian ini, yaitu al-Qur'an, maka penelitian ini akan diarahkan kepada masalah kebahagiaan dengan menggunakan metode tematik. Adapun untuk memahami firman Allah bagaimana berbicara tentang kebahagiaan dalam hal makna serta hikmahnya, penulis merujuk kepada tafsir asy-Sya'rawi yang dikenal dengan nama Syekh Muhammad Mutawalli asy-

---

<sup>11</sup>M. Quraish Shihab, *Membumikan al- Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1995), hlm. 286

<sup>12</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Kehidupan*, (Jakarta: Serambi, 2010), hlm.29

<sup>13</sup>Aidh Abdullah al- Qarni, *Hadaa'iq Dzatu Bahjah*, penerjemah: Samson Rahman dengan judul: *Berbahagiaalah*, (Jakarta: Pustaka al- Kautsar, 2004), hlm. 328- 329

Sya'rawi.<sup>14</sup> Sedangkan nama lengkap dari Tafsir asy-Sya'rawi adalah *Khawathir asy-Sya'rawi Haul al-Qur'an al-Karîm*. Pemilihan tafsir ini, karena ia merupakan salah satu *mufassir* yang terkenal di zaman kontemporer. Ia terkenal sebagai sosok *mufassir* yang memiliki kemampuan untuk menginterpretasikan masalah agama dengan sangat mudah dan sederhana. Di sisi lain, Tafsir asy-Sya'rawi merupakan kitab tafsir dengan corak penafsiran adabi ijtima'i, yaitu merupakan corak sastra budaya masyarakat, salah satu corak tafsir yang menjelaskan petunjuk ayat-ayat al-Qur'an berkenaan dengan persoalan kehidupan masyarakat dalam format bahasa yang mudah dimengerti.<sup>15</sup> Berdasarkan kemampuan dalam penafsirannya yang mengkolaborasikan dengan realitas kehidupan kontemporer, sehingga membawanya menjadi salah satu tokoh yang berpengaruh pada abad 20.<sup>16</sup>

Kemudian penulis akan mengintegrasikan dengan *happiness* perspektif psikologi. Karena saat ini, tema *happiness* adalah salah satu aspek kajian sentral dalam bidang psikologi aliran psikologi positif.<sup>17</sup>

Penulis memilih teori ini, karena ada energi baru yang berkembang di dunia psikologi, yaitu dengan munculnya aliran psikologi yang memandang bahwa tidak seharusnya konsep dalam psikologi hanya sekedar mengembalikan

<sup>14</sup>Sejak awal, kitab ini tidak pernah dinamai dengan "kitab Tafsir", akan tetapi beliau memberi judul "*Khawathir As- Sya'rawi*" (renungan- renungan as- Sya'rawi), beliau menamakannya dengan nama tersebut dengan maksud menjelaskan isi ayat- ayat al- Qur'an yang telah beliau pahami kepada orang lain. Beliau menggunakan istilah *khawathir*, karena apa yang dipahami itu boleh jadi benar dan boleh jadi salah. (Lihat. Ali Ayazi, *Al- Mufassirun Hayatuhum wa Manhajuhum*, (Teheran: Muassasah at- Thaba'ah wa an- Nasyr Wizarah ats- Tsiqafah wa al- Irsyad al- Islami, tt), hlm. 268)

<sup>15</sup>Istibsyaroh, *Hak- Hak Perempuan: Relasi Jender Menurut Tafsir as- Sya'rawi*, (Jakarta: Penerbit Teraju, 2004), hlm.5

<sup>16</sup>Herry Muhammad, dkk, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), hlm. 275

<sup>17</sup>Rahmat Aziz, 2011, *Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada guru Agama Sekolah Dasar*, Proyeksi, Vol.6, No.2, hlm.1-11

berbagai keadaan negatif menjadi normal atau kembali pada titik nol. Namun dalam hidup manusia juga harus dapat menikmati dan merasakan prestasi, kesuksesan dan kebahagiaan demi dapat mencapai suatu kondisi yang positif. Sehingga dengan mendalami psikologi positif ini, ia dapat membantu orang mengembangkan kualitas-kualitas yang mengarah pada pemunahan yang lebih besar bagi dirinya dan bagi orang lain. Artinya menurut penulis, melalui pendalaman psikologi positif seseorang mampu memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidupnya secara positif atau seseorang mampu memaknai dengan bijaksana apa yang terjadi di dalam kehidupannya, sehingga manusia dapat memastikan dirinya terus berkembang ke arah yang konstruktif (bersifat membangun).<sup>18</sup>

Sebagaimana yang penulis lihat, seiring berkembangnya Psikologi Positif, merambahnya konselling di mana-mana untuk membantu mengarahkan individu ke arah yang positif dari lingkungannya maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Sebab dengan berpikir positif, maka manusia dapat terhindar dari emosi negatif yang membawa dampak tidak baik bagi fisik maupun psikologis.

Poin penting dari psikologi positif adalah fokus pembahasannya, yaitu bagaimana memandang manusia sebagai sosok yang positif, sehingga melihat manusia tidak hanya melulu permasalahan psikologis yang dihadapinya, namun

---

<sup>18</sup>Valinanisa, *Psikologi Positif*, [http://valinanisa327-fpsi11.web.unair.ac.id/artikel\\_detail-1011357-Umum-PSIKOLOGI%20POSITIF.html](http://valinanisa327-fpsi11.web.unair.ac.id/artikel_detail-1011357-Umum-PSIKOLOGI%20POSITIF.html) , diposting pada tanggal 12 Mei 2014.

terdapat fokus yang dinilai lebih penting yaitu aspek positif misalnya *well-being*, *fully function*, dan kesehatan mental (*flourishing*).<sup>19</sup>

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti konsep kebahagiaan dengan judul konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an perspektif tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif.

## **B. Batasan Masalah**

Berdasarkan sumber utama dalam penelitian ini, yaitu al-Qur'an dan tafsirannya yang begitu luas, sehingga tidak memungkinkan bagi penulis untuk merujuk pada keseluruhannya, maka penulis membatasi pada tafsir asy-Sya'rawi. Karena, sebagaimana kelebihan tafsir asy-Sya'rawi yang telah penulis paparkan dalam latar belakang, sisi lain dari Syekh asy-Sya'rawi, yaitu ketekunannya dalam studi al-Qur'an sudah nampak sejak kecil, di mana sejak ia berusia 11 tahun sudah hafal al-Qur'an di bawah bimbingan gurunya abd al-Majid Basha.<sup>20</sup> Karenanya, ketika ia dewasa menjadi salah satu tokoh dalam bidang tafsir kontemporer abad 20.

Ia dikenal dengan metodenya yang bagus dan mudah dalam menafsirkan al-Quran, dan memfokuskannya atas titik-titik keimanan dalam menafsirkannya, hal tersebutlah yang menjadikannya dekat dengan hati manusia, terkhusus metodenya sangat sesuai bagi seluruh kalangan dan kebudayaan, sehingga beliau dianggap memiliki kepribadian Muslim yang lebih mencintai dan menghormati Mesir dan dunia Arab. Oleh karena itu, ia pun dikenal sebagai da'i terkemuka

<sup>19</sup>P. Alex Linely, 2006, *Positive Psychology: Past, Present, And Possible*, 1 januari, vol.1, hlm.3-16

<sup>20</sup>Istibsyaroh, *Hak- Hak Perempuan: Relasi Jender Menurut Tafsir as- Sya'rawi*, hlm.21

dan diberi gelar “Imam Ad-Du'âti”, karena ia memiliki usaha yang luar biasa besar dan mulia dalam bidang dakwah Islam.<sup>21</sup>

Ia telah diberi gelar “Amin” oleh ayahnya dan gelar ini dikenal masyarakat di daerahnya.<sup>22</sup> Ia adalah da'i yang berwawasan luas, santun, bijak dan tegas. Sehingga tidak heran jika banyak artis yang mendapatkan hidayah setelah mendengar dan berdialog dengannya. Diantaranya adalah seorang artis wanita Mesir yang beragama Yahudi, kemudian meninggalkan dunia glamor, menunaikan ajaran Islam dengan baik dan turut berdakwah menyampaikan ajaran Islam.<sup>23</sup>

Dari ketokohnya sebagai ulama pada abad ke-20, semasa hidupnya memangku berbagai jabatan seperti di bidang pembelajaran, bidang pemerintahan, dan bidang da'i. Ia merupakan profil da'i yang mampu menyelesaikan permasalahan umat secara proporsional. Ia tidak menolak mentah-mentah inovasi masa kini, bahkan ia sangat antusias dengan penemuan ilmiah terutama yang berkaitan erat dengan substansi al-Qur'an. Namun demikian ia tetap menganalisisnya. Oleh karenanya, tidak salah apabila ia memperoleh gelar pembaharu Islam, *Mujaddid al-Islam*.<sup>24</sup>

Demikian itu, lebih menariknya, meski dikenal sebagai ulama yang piawai multidisiplin ilmu, ia dikenal kepakarannya dalam menafsirkan al-Qur'an.

---

<sup>21</sup>Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Qashash Al-Qur'an*, (Kairo: al-Maktabah at-Taufiqiyah, tt), hlm.5

<sup>22</sup>Rekaman wawancara dengan Abd ar-Rahman as-Sya'rawi tentang *Ma'a Najl al-Imam as-Sya'rawi* di Majma' as-sya'rawi Daqadus pada hari Sabtu, 28 Agustus 1998.

<sup>23</sup>Herry Muhammad, dkk, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm.277

<sup>24</sup>Khalid Al-Muth'iny, *'ala Ar-Ragmi min Murur 15 'Aaman 'ala Rahilihi:Asy-Sya'rawi Imam Ad-Du'at*. Online. (<http://www.ahram.org>), diakses pada tanggal 17 Juni 2013

Metode penafsirannya sangat familiar di kalangan masyarakat secara luas, dari kalangan cendekiawan, birokrat, hingga rakyat jelata.<sup>25</sup> Artinya, tafsir ini diterima tidak hanya oleh rakyat Mesir, namun juga diterima oleh negara-negara Arab, bahkan seluruh umat Islam di dunia.

Sedangkan berdasarkan kajian integrasi yang dilandaskan pada bidang psikologi, peneliti membatasi pada aliran psikologi positif yang memfokuskan kajiannya pada aspek-aspek positif manusia, dan salah satu kajian utamanya adalah tentang kebahagiaan. Psikologi positif mengidentifikasikan bahwa kebahagiaan sebagai muatan emosi dan aktivitas positif.<sup>26</sup>

Munculnya psikologi positif sebagai kajian modern dalam dunia psikologi diharapkan dapat mendorong manusia untuk menyadari sifat-sifat positif yang dimilikinya, sehingga mereka dapat mencapai sebuah hidup yang lebih bahagia dan berkualitas. Demikian itu, sebagaimana tujuan dari psikologi positif adalah untuk mengembangkan intervensi yang membangun kondisi yang memuaskan kehidupan, bukan hanya intervensi penurunan kesengsaraan.<sup>27</sup>

Sesungguhnya berbagai kekuatan yang dimiliki tiap orang dalam dirinya merupakan senjata utama dalam terapi. Hal inilah yang akhirnya semakin mendorong Martin E.P Seligman dan para tokoh psikologi positif lainnya untuk membangun kualitas-kualitas terbaik dalam hidup, tidak hanya sekedar

---

<sup>25</sup>Nashih Nashrullah, *Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi Mujaddid Abad ke-20. Republika Online*. (<http://www.Republika.co.id>) , diakses pada Ahad, 14 September 2014

<sup>26</sup>Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, pengantar: Jalaluddin Rakhmat, (Bandung: Mizan, 2005), hlm.xxxiv- xxxv

<sup>27</sup>Martin Seligman, *Flourish : Positive psychology and Positive Intervention*, The University of Michigan , 7 October 2010, hlm. 229- 243

memperbaiki hal-hal yang buruk yang telah terjadi. Berdasarkan latar belakang tersebut maka muncul aliran psikologi modern yang dinamakan psikologi positif.

### **C. Rumusan Masalah**

Berangkat dari latar belakang masalah yang telah penulis paparkan, permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif dengan sub masalah sebagai berikut :

1. Apa saja term-term kebahagiaan di dalam al-Quran?
2. Bagaimana kriteria orang yang bahagia dalam al-Qur'an menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif?
3. Bagaimana upaya-upaya yang mengantar kepada kebahagiaan dalam al-Qur'an menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif?

### **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah maksud atau arah yang ingin dituju oleh peneliti. Adapun tujuan yang hendak dicapai dalam penyusunan tesis ini dengan merujuk pada al-Qur'an dengan interpretasi asy-Sya'rawi dan integrasi psikologi positif adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui term kebahagiaan dalam al-Qur'an, kemudian mengkaji dan mengetahui karakter orang yang bahagia dalam al-Qur'an menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif.
2. Untuk mengetahui upaya yang menghantarkan kepada kebahagiaan dalam al-Qur'an menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat bagi pengembangan khazanah karya ilmiah dalam studi tafsir tematik (*maudlu'i*) khususnya yang berbicara seputar ayat-ayat tentang konsep kebahagiaan di dalam al-Qur'an dengan membedah makna dan hikmahnya melalui Tafsir asy-Sya'rawi.

### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna baik bagi kepentingan akademis, maupun masyarakat luas terutama kaum Muslimin, serta dapat meningkatkan pemahaman, penghayatan, dan menambah wawasan tentang kajian studi Islam mengenai konsep kebahagiaan dan nilai-nilai yang terkandung di dalam al-Qur'an dan bidang psikologi. Oleh karena itu, kajian semacam ini sangat diperlukan sebagai bahan bacaan dan renungan umat Islam, sehingga nantinya diharapkan akan terbentuk masyarakat yang mampu mengamalkan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalam al-Qur'an pada kehidupan sehari-hari terutama yang berkaitan dengan norma-norma sosial sebagaimana psikologi positif yang secara garis besar telah merumuskan kebahagiaan sejati.

## **F. Orisinalitas Penelitian**

Orisinalitas penelitian yang dimaksud penulis di sini adalah telaah pustaka yaitu uraian singkat hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya tentang masalah sejenis, sehingga diketahui secara jelas posisi dan kontribusi peneliti. Untuk menghasilkan suatu hasil penelitian yang

komprehensif, dan tidak adanya pengulangan dalam penelitian, maka sebelumnya dilakukanlah sebuah pra-penelitian terhadap obyek penelitiannya, dalam hal penelitian tentang konsep kebahagiaan.

Adapun penelitian yang terkait dengan pokok pembahasan yang penulis kaji secara parsial di antaranya :

1. Tesis yang dikaji oleh Suharto Yusuf pada tahun 2011 yang berjudul *Konsep Kebahagiaan: Studi Pemikiran Al-Ghazali dalam Mizan Al-'Amal* yang menguraikan makna kebahagiaan menurut al-Ghazali, standar atau ukuran ilmu yang dapat mengantarkan kebahagiaan perspektif al-Ghazali, dan standar atau ukuran amal yang dapat mengantarkan kebahagiaan perspektif al-Ghazali. Yang hasilnya, Dalam perspektif al-Ghazali diketahui bahwa: pertama, kebahagiaan hanya dapat dicapai dengan mengkombinasikan ilmu dan amal. Kedua, kebahagiaan yang paling utama adalah kebahagiaan akhirat, sementara kebahagiaan dunia adakalanya semu atau kebenaran jika membantu kebahagiaan akhirat. Ketiga, Kebahagiaan itu dicapai dengan mengumpulkan dan mensinergikan empat keutamaan setelah keutamaan akhirat, yaitu keutamaan jiwa, keutamaan badan, keutamaan luar, dan keutamaan taufik.
2. Tesis karya M. Bahrul Ulum pada tahun 2012, yang berjudul *Konsep Kebahagiaan Menurut Pandangan Orang Tengger dalam Tinjauan Etika Aristoteles*, dalam penelitian ini penulis melakukan konstruksi teoritis tentang konsep kebahagiaan dalam pandangan orang Tengger serta bagaimana jalan untuk meraihnya, yang ditinjau menggunakan teori etika Aristoteles

(*eudaimonisme*). Adapun hasil penelitian ini adalah, pertama, kebahagiaan dalam pandangan orang Tengger berarti tercapainya keadaan ekuilibrium dalam relitas yang total, sehingga kebahagiaan dapat disebut sebagai tujuan puncak dari seluruh realitas alam ini. Kedua, Aristoteles memandang kebahagiaan sebagai suatu “kepenuhan” yang nilainya tak dapat dibatasi (*without qualification*). Pencapaiannya dilakukan dengan merealisasikan potensi khas manusia (rasionalitas) secara penuh dan disertai dengan keutamaan-keutamaan (*areté*). Ketiga, konsep kebahagiaan orang Tengger memiliki kesamaan struktural dengan konsep kebahagiaan dalam etika Aristoteles. Orang Tengger, sebagaimana Aristoteles, memandang bahwa kebahagiaan bukanlah tujuan instrumental, melainkan tujuan puncak dari seluruh tindakan manusia.

3. Tesis karya Umi Mujawazah pada tahun 2015 yang berjudul *Moral Islam Dan Hakikat Kebahagiaan Dalam Novel Ayahku Bukan Pembohong Kajian Denotasi Dan Konotasi Roland Barthes*. Penelitian ini mengkaji moral dan hakikat kebahagiaan dalam Islam, nilai-nilai dan pesan moral Islam, dan pemaknaan denotasi dan konotasi nilai-nilai dan pesan moral Islam maupun hakikat kebahagiaan yang terkandung dalam novel *Ayahku Bukan Pembohong*. Adapun hasil dari penelitian ini adalah berupa wujud nilai-nilai moral Islam yang terbagi dalam hubungan manusia dengan Khaliq “pencipta” dan hubungan manusia dengan makhluk “ciptaan”. Ditemukan moral Islam berupa moral terpuji dan moral tercela. Moral terpuji berupa sederhana, jujur, sabar, kerja keras, tolong-menolong, nasihat-menasihati, ramah, dan cinta

alam. Moral tercela berupa olok-olok dan prasangka buruk. Hasil pemaknaan denotasi dan konotasi adalah moral menahan hawa nafsu dengan ketenangan, kesabaran, keteguhan hati, dan kejernihan hati. Dengan demikian, kebahagiaan hakiki akan tercapai, yakni kebahagiaan lahir-batin yang bersumber dari dalam hati manusia.

4. Jurnal yang ditulis oleh Rostiana, dengan judul *Makna Kebahagiaan Integratif*, Vol.1, No.2, pada tahun 2011. Ada dua pendekatan yang dominan dalam membahas kebahagiaan berdasarkan perspektif *etic* (universal) yaitu hedonia yang direpresentasikan dalam teori Diener dan eudaimonia dalam teori Ryff. Namun penerapannya dalam konteks budaya tertentu perlu mempertimbangkan perspektif *emic* (lokal). Melalui kajian awal pada masyarakat Jakarta (170 subyek) peneliti menemukan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipahami secara hedonik atau eudaimonik saja tapi juga mencakup makna spiritual. Berdasarkan kajian awal tersebut, penelitian ini ditujukan untuk membuktikan model kebahagiaan integratif yang mencakup hedonia, eudaimonia dan spiritual. Data dikumpulkan melalui kuesioner pada 750 responden yang berdomisili di Jakarta, Bogor-Tangerang-Bekasi dan dianalisis melalui SEM dengan bantuan program lisrel. Hasilnya menunjukkan model kebahagiaan integratif terbukti sesuai dengan kondisi empirik ( $\chi^2 = 42,19$ ;  $df = 34$ ;  $p \text{ value} = 0,16$ ;  $RMSEA = 0,02$ ;  $GFI = 0,99$ ). Dalam penelitian ini terbukti eudaimonia merupakan faktor dominan dalam kebahagiaan integratif. Melalui model tersebut dapat dikatakan bahwa orang yang berbahagia adalah orang yang memiliki tujuan hidup,

memperlihatkan lebih banyak emosi positif daripada emosi negatif dan bertindak sabar dalam hidupnya.

5. Jurnal yang ditulis oleh Ari Rahmawati, Ika Herani, dan Lusy Asa Akhrani dari Universitas Brawijaya Malang pada tahun 2015, tentang *Makna Kebahagiaan Pada Jamaah Maiyah, Komunitas Bangbangwetan Surabaya*. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai makna kebahagiaan pada anggota Komunitas Bangbangwetan berdasarkan nilai-nilai kebajikan yang ada pada komunitas tersebut. Nilai kebajikan dalam Komunitas Bangbangwetan didasarkan pada konsep *Maiyah*, yang dimaknai sebagai kebersamaan dengan Tuhan, Nabi/Rasul, dan manusia. Analisis menggunakan konsep Seligman tentang kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kebahagiaan adalah bersyukur. Perasaan syukur ini muncul sebagai reaksi proses pendewasaan pada diri, tentang bagaimana mereka menyikapi hidup dengan nilai-nilai yang dianut. Konsep kebersamaan mendorong munculnya kekuatan-khas dan kebajikan personal dalam bentuk kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, serta transendensi.

Berdasarkan penelitian tentang konsep kebahagiaan yang terdahulu, maka penulis mendapatkan posisi penelitian ini berbeda dari hasil penelitian yang telah dikaji dan diteliti, yaitu, dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis pendekatan integratif-interkoneksi,<sup>28</sup> yaitu mencari pengetahuan yang dapat

---

<sup>28</sup>Sebuah pendekatan yang dikembangkan oleh Muhammad Amin Abdullah, mantan rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yaitu kajian yang menggunakan cara pandang atau cara analisis yang menyatu dan terpadu, dan bentuk pendekatan yang mengurangi ketegangan-ketegangan sains

mendeskripsikan karakteristik orang bahagia dan upaya-upaya yang menghantarkan pada kebahagiaan dalam al-Qur'an menurut tafsir asy-Sya'rawi dengan integrasi psikologi positif sebagai analisis, yang mana teori tersebut telah merangkum semua kajian kebahagiaan dari berbagai ahli psikologi.

## G. Definisi Operasional

### 1. Definisi Konsep

Konsep adalah ide-ide, penggambaran hal-hal atau benda-benda ataupun gejala sosial, yang dinyatakan dalam istilah atau kata.<sup>29</sup> Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia,<sup>30</sup> konsep adalah gambaran mental dari objek, proses, atau apa pun yang ada di luar bahasa, yang digunakan oleh akal budi untuk memahami hal-hal lain. Untuk memahami hal-hal yang ada dalam penelitian ini, perlu dipaparkan beberapa konsep, yaitu konsep morfologi, verba, dan verba majemuk.

Secara umum konsep adalah suatu abstraksi yang menggambarkan ciri-ciri umum sekelompok objek, peristiwa atau fenomena lainnya. Woodruff, mendefinisikan konsep sebagai berikut:<sup>31</sup> (1) suatu gagasan/ide yang relatif sempurna dan bermakna, (2) suatu pengertian tentang suatu objek, (3) produk

---

dan agama tanpa meleburkan satu sama lain, tetapi berusaha mendekatkan dan mengkaitkannya sehingga menjadi tegur sapa satu sama lain. [lihat. M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm. vii] Dalam hal ini, Kuntowijoyo mengungkapkan bahwa inti dari integrasi ilmu adalah upaya menyatukan wahyu Allah dengan temuan pikiran manusia. Upaya ini tidaklah berarti mengucilkan peran Tuhan (sekularisme) ataupun mengucilkan temuan manusia (*other worldly ascetisisme*). [Lihat. Kuntowijoyo, *Islam Sebagai Ilmu*, (Jakarta: Teraju, 2005), hlm.57-58]

<sup>29</sup>Manese Malo dkk, *Metode Penelitian Sosial*, (Jakarta: Karunia Universitas Terbuka, 1985), hlm. 46

<sup>30</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), hlm. 588

<sup>31</sup>Woodruff Amin, *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1987), hlm.50

subjektif yang berasal dari cara seseorang membuat pengertian terhadap objek-objek atau benda-benda melalui pengalamannya (setelah melakukan persepsi terhadap objek/benda). Pada tingkat konkrit, konsep merupakan suatu gambaran mental dari beberapa objek atau kejadian yang sesungguhnya. Pada tingkat abstrak dan kompleks, konsep merupakan sintesis sejumlah kesimpulan yang telah ditarik dari pengalaman dengan objek atau kejadian tertentu. Dengan menggunakan definisi pembentukan konsep, Woodruff menyarankan bahwa suatu pernyataan konseptual dalam suatu bentuk yang berguna untuk merencanakan suatu unit pengajaran ialah suatu deskripsi tentang sifat-sifat suatu proses, struktur atau kualitas yang dinyatakan dalam bentuk yang menunjukkan apa yang harus digambarkan atau dilukiskan sehingga siswa dapat melakukan persepsi terhadap proses, struktur atau kualitas bagi dirinya sendiri. Dalam hal ini, Woodruff telah mengidentifikasi 3 macam konsep, yaitu (1) konsep proses: tentang kejadian atau perilaku dan konsekuensi-konsekuensi yang dihasilkan bila terjadi, (2) konsep struktur: tentang objek, hubungan atau struktur dari beberapa macam, dan (3) konsep kualitas: sifat suatu objek atau proses dan tidak mempunyai eksistensi yang berdiri sendiri.<sup>32</sup>

## 2. Definisi Kebahagiaan

Arti kata “bahagia” berbeda dengan kata “senang.” Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup>Woodruff Amin, *Prosedur Penelitian*, hlm. 51

<sup>33</sup>E. N. Kosasih, *Menuju Bahagia di Lanjut Usia*, (Jakarta: Pusat Kajian Nasional Masalah Lanjut Usia, 2002), hlm.30

Kebahagiaan adalah kosakata dalam bahasa Indonesia yang memiliki makna yang kurang lebih serupa dengan kata kesuksesan, keberuntungan, kesenangan atau kata lain yang searti. Adapun “kebahagiaan” menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah perasaan bahagia; kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin.<sup>34</sup>

Sedangkan dalam *Webster's New International Dictionary* sebagaimana dikutip oleh Ghalib Ahmad Mashri Nadzif Jama' Adam bahwa kebahagiaan (*happiness*) adalah “sesuatu keadaan yang sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilai berurut mulai dari hanya kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini berlangsung terus.<sup>35</sup>

### 3. Definisi Konsep Kebahagiaan dalam al-Qur'an

Suatu gagasan tentang kebahagiaan yang dikaji dari ayat-ayat al-Qur'an yang bertemakan kebahagiaan, dimulai dengan mengidentifikasi term-term kebahagiaan dalam al-Qur'an, karakter orang bahagia, dan upaya untuk mencapai kebahagiaan menurut interpretasi Syekh Muhammad Mutawalli asy-Sya'rawi.

---

<sup>34</sup>Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 75

<sup>35</sup>Ghalib Ahmad Mashir Nadzif Jama', *Jalan Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: Lentera, 1997), hlm.27

#### 4. Definisi Psikologi Positif

Pendekatan baru dalam bidang psikologi yang disebut dengan psikologi positif dan salah satu kajian utamanya adalah tentang kebahagiaan.<sup>36</sup>

Bidang psikologi positif adalah tentang pengalaman subyektif seperti: kesejahteraan, kepuasan, dan kepuasan (di masa lalu); harapan dan Optimisme (untuk masa depan); dan keterlibatan (*flow*) dan kebahagiaan (pada saat ini).

Pada tingkat individu adalah tentang sifat-sifat individu yang positif: kapasitas untuk cinta dan pekerjaan, keberanian, keterampilan *interpersonal*, kemampuan estetika, ketekunan, pengampunan, orisinalitas, pemikiran masa depan, spiritualitas, bakat tinggi, dan kebijaksanaan.

Sedangkan tingkat kelompok adalah tentang kebajikan sipil dan lembaga yang menggerakkan individu ke arah yang lebih baik, kewarganegaraan: tanggung jawab, pemeliharaan, altruisme, kesopanan, moderasi, toleransi, dan etos kerja.<sup>37</sup>

#### H. Sistematika Pembahasan

Penulisan dalam tesis ini terdiri dari enam Bab, masing-masing Bab disusun secara sistematis dan terperinci. Adapun sistematika penulisannya sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN, pada Bab ini berisi latar belakang masalah yang menguraikan tentang berkembangnya pembicaraan topik kebahagiaan di berbagai kalangan masyarakat. Disamping itu, dalam

<sup>36</sup> Rahmat Aziz, *Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan pada Guru Agama Sekolah DasarI*, Vol. 6 (2), 2011, 1-11

<sup>37</sup> Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Vol. 55, hlm.5–14.

Bab ini juga memaparkan batasan dan rumusan masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, orisinalitas penelitian, batasan istilah dan ruang lingkup penelitian yang berfungsi untuk menghindari perbedaan pemahaman terhadap istilah dalam penelitian.

**BAB II TEORI KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF**, Bab ini merupakan uraian kajian dari berbagai literatur dan beberapa teori dari para ahli yang relevan dengan judul penelitian ini. Dalam Bab ini terdiri dari Kajian Teori Kebahagiaan dalam Perspektif Islam, khususnya di bidang tasawuf dan Teori Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi, yang dikenal dengan aliran psikologi positif, dan Kajian Integrasi Teori Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi Positif.

**BAB III METODE PENELITIAN**, yang menguraikan tentang pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, Teknik pengumpulan data yang meliputi: pengumpulan ayat-ayat tentang konsep kebahagiaan, mencermati ayat menurut tafsir asy-Sya'rawi, menganalisis hasil interpretasi dengan psikologi positif, dan Teknik Analisis Data yang meliputi: analisis deskriptif, isi, dan integrasi kedua teori.

**BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TAFSIR SYEKH MUHAMMAD MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI**, membahas tentang paparan jawaban sistematis fokus penelitian dan hasil temuan penelitian yang mencakup daftar riwayat mufassir yang menjadi sumber rujukan, dan konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan dengan

tafsir asy-Sya'rawi, yang meliputi: term kebahagiaan dalam al-Qur'an, karakteristik orang bahagia, dan upaya untuk mencapai kebahagiaan.

BAB V ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TAFSIR SYEKH MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI PERSPEKTIF TEORI PSIKOLOGI POSITIF, merupakan pembahasan tentang diskusi hasil temuan penelitian dan landasan teorinya yang terkait dengan fokus atau rumusan masalah dalam penelitian tentang Konsep Kebahagiaan dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif.

BAB VI PENUTUP, berisi Kesimpulan dan Saran yang berkaitan dengan masalah-masalah yang aktual dari temuan penelitian.

## BAB II

### KONSEP KEBAHAGIAAN PERSPEKTIF TASAWUF DAN PSIKOLOGI POSITIF

Bab ini menguraikan definisi, konsep yang dijadikan landasan peneliti dalam melakukan penelitian berkaitan dengan konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif.

Konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an dengan interpretasi tafsir asy-Sya'rawi adalah fokus yang akan penulis kaji dalam penelitian ini. Untuk memperoleh dukungan landasan teori yang telah berbicara konsep ini, maka penulis akan mengungkap salah satu konsep kebahagiaan perspektif Islam. Demikian itu, telah banyak dikontribusikan oleh pakar tasawuf sebagai berikut:

#### A. Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf

##### 1. Definisi Kebahagiaan

Ibnu Khaldun mendefinisikan kebahagiaan adalah tunduk dan patuh mengikuti garis-garis ketentuan agama Allah dan perikemanusiaan.<sup>38</sup>

Menurut al-Ghazali dalam kitabnya *Kimiya al-Sa'adah*, puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai *ma'rifatullah*, telah mengenal Allah. Kemudian al-Ghazali dalam kitabnya tersebut menyatakan;

Sesungguhnya kenikmatan dan kebahagiaan bagi manusia itu adalah *ma'rifatullah*. Ketahuilah bahagia tiap-tiap sesuatu adalah bila kita rasakan

---

<sup>38</sup>Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: PT. Pustaka Panji Mas, 1990), hlm.12

nikmat, kesenangan dan kelezatannya, karena rasa itu ialah menurut perasaan masing-masing. Maka kelezatan (mata) ialah melihat rupa yang indah, kenikmatan telinga mendengar suara yang merdu, demikian pula segala anggota yang lain dan tubuh manusia.

Adapun kelezatan hati ialah *ma'rifat* kepada Allah, karena hati dijadikan tidak lain untuk mengingat Tuhan. Seorang rakyat jelata akan sangat gembira kalau dia dapat berkenalan dengan seorang pejabat tinggi atau menteri; kegembiraan itu naik berlipat-ganda kalau dia dapat berkenalan yang lebih tinggi lagi misalnya raja atau presiden.

Maka tentu saja mengenal Allah, adalah puncak dari segala macam kegembiraan. Lebih dari apa yang dapat dibayangkan oleh manusia, sebab tidak ada yang lebih tinggi dari kemuliaan Allah. Dan oleh sebab itu tidak ada *ma'rifat* yang lebih lezat daripada *ma'rifatullah*.<sup>39</sup>

Dengan demikian dalam perspektif al-Ghazali, kebahagiaan itu terpilih menjadi kebahagiaan hakiki, yaitu kebahagiaan akhirat dan kebahagiaan perlambang atau majazi, yaitu kebahagiaan di dunia dan bahkan ada kebahagiaan yang salah.<sup>40</sup> Begitu juga, kebahagiaan menurut al-Ghazali yang dikutip oleh Hamka, yaitu kemenangan di dalam memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak berlebihan, maka kemenangan menahan hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan atau kebahagiaan.<sup>41</sup>

---

<sup>39</sup>Mustofa Bisri, *Metode Tasawuf al- Ghazaly*, (Surabaya: Al- Miftah, 2007), hlm. 53-54

<sup>40</sup>Al- Ghazali, *Mizan al- 'Amal*, bab *Ghayat al- Sa'adah wa Maratibuha*, (Beirut: Dar al-Kutub al- 'Ilmiyah, 1989), hlm. 104

<sup>41</sup>Hamka, *Tasawuf Modern*, hlm.17

Menurut ‘Aidh al-Qarni, pemikir muslim kontemporer, bahwa kebahagiaan adalah keringanan hati karena kebenaran yang dihayatinya, kebahagiaan adalah kelapangan dada karena prinsip yang menjadi pedoman hidup, dan kebahagiaan adalah ketenangan hati karena kebaikan disekelilingnya.<sup>42</sup>

Di antara beberapa definisi kebahagiaan yang telah diungkapkan oleh ahli tasawuf di atas, baik ulama klasik maupun kontemporer, memiliki pandangan yang kuat dalam meraih kebahagiaan akhirat, karena seperti yang didefinisikan oleh al-Ghazali bahwa kebahagiaan akhirat adalah kebahagiaan yang hakiki. Secara keseluruhan, menurut ahli tasawuf bahwa kebahagiaan adalah ketika seseorang meluruskan jiwanya atau melapangkan dadanya untuk tetap mengikuti kebenaran yaitu dengan mengikuti perintah Allah sebagai pedoman hidup di dunia dan meraihnya hingga di akhirat. Hal ini, cenderung pada kebahagiaan yang telah disimpulkan oleh al-Ghazali bahwa kebahagiaan terbagi atas kebahagiaan dunia dan akhirat.

## 2. Karakteristik Orang yang Bahagia

Dalam Islam, pusat segala kebahagiaan adalah saat seseorang bertemu dengan Sang Khaliq, sebagaimana menurut Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Kimya al-Sa’adah* bahwa tujuan utama kehidupan manusia adalah sampai kepada Allah kelak di akhirat sebagaimana sampainya seseorang pada sesuatu yang didambakannya. Karena di sanalah letak kebahagiaan pertemuan dengan-Nya setelah melewati pelbagai rintangan yang tak

---

<sup>42</sup>‘Aidh Abdullah al- Qarni, *La Tahzan: Jangan Besedih!*, terj. Samson Rahman, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm.xiii

terbilangkan. Akan tetapi, kebahagiaan tersebut hanya diberikan kepada orang yang berusaha menggapainya dengan mencurahkan energi dalam zuhud, ibadah, dan perenungannya dan tertarik kepadanya sehingga ketertarikan mereka semakin menguat. Itulah arti cinta sesungguhnya.

Cinta adalah benih kebahagiaan, dan cinta kepada Allah dapat ditumbuhkan dan dikembangkan oleh ibadah. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang telah dikutip oleh Imam al-Ghazali dalam kitabnya *Kimya al-Sa'adah*:

*“Kebahagiaan hanya bagi orang yang melakukan sesuatu yang akan memberinya keuntungan di akhirat.”*<sup>43</sup>

Demikian itu, menurut al-Ghazali bahwa ciri atau kriteria orang yang bahagia adalah orang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta kepada Allah. Karena orang yang hatinya telah dikuasai cinta kepada Allah tentu akan menghirup lebih banyak kebahagiaan dari penampakan-Nya dibanding orang yang hatinya tidak didominasi cinta kepada-Nya.<sup>44</sup>

### 3. Sumber Kebahagiaan

Kutipan KH. Anwar Sanusi dari bukunya yang berjudul “Jalan Kebahagiaan” yang mengemukakan beberapa sumber kebahagiaan bagi manusia menurut Imam al-Ghazali, antara lain:<sup>45</sup>

#### a. Akal Budi

<sup>43</sup>al-Ghazali, *Kimya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, bab *Muhasabah dan Zikir*, terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman,t.t),hlm. 100

<sup>44</sup>al-Ghazali, *Kimya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi*, hlm.145

<sup>45</sup>Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2006), hlm.10-16, Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, terj. Ismail Ya'kub, (Semarang: Faizan, 1975), Jil. IV,hlm. 329-394

- 1) Sempurna Akal, yaitu dengan adanya ilmu. Ilmu yang membuat manusia dapat memahami sesuatu. Ilmu yang memberikan kemudahan teknis bagi manusia untuk mengekspresikan nilai-nilai keimanannya.
- 2) Iffah (Menjaga Kehormatan Diri), yaitu orang yang berupaya dengan terus-menerus dengan sungguh-sungguh untuk memelihara kesucian hati sehingga akan tetap tegar dalam menghadapi ujian dan kesulitan-kesulitan hidup. Ia mencoba meraihnya dengan mengawalinya bersikap *wara'* dan *tawadhu*. Dari situ terbuka tabir-tabir yang menuntun dirinya ke arah sikap dan perbuatan yang berkualitas. Perbuatan yang diridhai oleh Allah swt. Kebahagiaan hati akan terasa kalau hidup kita diridhai oleh-Nya.
- 3) Syaja'ah (Berani), yaitu keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai risiko dan konsekuensinya, dan berani untuk mengakui kesalahan diri sendiri dan mengakui kelebihan orang lain. Artinya, keberanian bukan ditunjukkan pada saat melakukan pelanggaran, seperti membunuh orang lain tanpa hak, berzina, berjudi, dan lain-lain. Hal itu, tidak termasuk dalam *syaja'ah*.
- 4) Al-'Adl (Keadilan) adalah meletakkan sesuatu pada tempat dan porsinya. Keserasian dan keteraturan dalam memperlakukan sesuatu dapat menghadirkan kebahagiaan.

b. Tubuh (Jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya;

- 1) Sehat secara fisik dan psikis.

- 2) Memiliki kekuatan fisik dan ketahanan mental.
- 3) Fisik yang gagah dan cantik.
- 4) Mendapat anugerah “umur panjang”.

c. Luar Badan

Yakni sesuatu yang dapat mendatangkan kebahagiaan yang diraih berdasarkan usaha manusia.

- 1) Kekayaan atau Harta Benda, yakni ketika ia digunakan sesuai dengan kehendak Yang Memberi Kekayaan.
- 2) Keluarga, yaitu silaturahmi yang hidup dan hubungan yang tetap terjalin akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri.
- 3) Popularitas adalah menjadi orang yang terpandang dan terhormat dapat menjadi sumber kebahagiaan selama tidak tersentuh oleh *riya'* dan *sum'ah*.

d. Taufik dan Bimbingan Allah

Adalah bertemunya kemauan Allah dengan kemauan manusia. Dan terdiri dari empat unsur, yaitu:

- 1) Hidayah (Petunjuk Allah) terdiri dari tiga macam, yaitu;
  - a) Memahami jalan yang baik dan yang buruk.
  - b) Bertambahnya ilmu dan pengalaman.
  - c) Ada hidayah yang merupakan cahaya yang khusus dipancarkan kepada para Nabi dan Rasul kesayangan-Nya.
- 2) Irsyad (Bimbingan Allah), yaitu merupakan pertolongan Allah terhadap manusia, sehingga yang bersangkutan dapat selamat dari

perilaku hidup yang negatif dan terpenuhi kemauannya oleh Allah untuk terus berada di jalan yang lurus.

- 3) Tasdid (dukungan Allah), yaitu mantapnya kemauan untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan yang diharapkan
- 4) Ta'yid (Bantuan Allah), yaitu merupakan sebuah kekuatan yang lahir dari tajamnya mata batin dan kerasnya kemauan.

e. Bahagia Akhirat

Ia merupakan titik kebahagiaan yang terakhir, yakni ketika kehidupan manusia di dunia berganti dengan kehidupan akhirat. Dalam menjalankan kehidupan di sana yang menjadi parameternya adalah keseluruhan amal yang mendatangkan keridhaan Allah swt.

Menurut 'Aidh al-Qarni, ada beberapa sumber kebahagiaan, sebagaimana berikut: amal shalih sesuai dengan QS, an-Nahl (16):97, istri shalihah sesuai dengan QS, al-Furqan (25):74, rumah yang luas sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis, penghasilan yang baik, akhlak yang baik dan penuh kasih kepada sesama, terhindar dari impitan utang dan sifat boros sesuai dengan QS, al-Furqan (25): 67 dan QS, al-Isra' (17):29. Sendi kebahagiaan adalah hati yang selalu bersyukur, lidah yang terus berdzikir, dan tubuh yang senantiasa bersabar.<sup>46</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa sarana untuk mencapai kebahagiaan dapat ditempuh melalui usaha lahiriyah dan bathiniyah. Secara lahiriyah, kebahagiaan dapat dicapai melalui pengindraan dan pemanfaatan

---

<sup>46</sup>'Aidh Al- Qarni, *La Tahzan*, hlm. 178

anggota badan, misalnya mulut untuk berdzikir, mata untuk melihat hal-hal yang baik, telinga untuk mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an dan lain sebagainya. Sedangkan secara bathiniyah, kebahagiaan dapat dicapai oleh batin, karena batin merupakan langkah untuk menuju spirit, misalnya shalat, berdzikir yang dapat menentramkan jiwa.

## **B. Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Positif**

Penilaian mengenai kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu merupakan hal terpenting yang perlu diperhatikan dalam kajian tentang kebahagiaan. Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan telah sepakat bahwa kebahagiaan bersifat subyektif dan masing-masing individu merupakan penilaian terbaik mengenai kebahagiaan yang dirasakannya. Hal tersebut sesuai dengan munculnya berbagai macam publikasi penelitian konsep kebahagiaan yang telah dirumuskan oleh para ahli sebagai berikut:

### **1. Definisi Kebahagiaan**

Menentukan apa arti yang sebenarnya dari kata kebahagiaan merupakan hal yang sulit untuk dilakukan. Hal ini terjadi karena setiap orang memiliki cara tersendiri dalam memaknai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan konsep yang luas, seperti emosi positif atau pengalaman yang menyenangkan, rendahnya mood yang negatif, dan memiliki kepuasa hidup yang tinggi.<sup>47</sup>

---

<sup>47</sup>E. Diener, R.E Lucas, S. Oishi, *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In C.R. Synder and S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, (New York: Oxford University Press, 2005), hlm. 63- 73

Adapun beberapa istilah kebahagiaan menurut para ahli diantaranya adalah *happiness*, *satisfaction with life*, *subjective well-being*, dan *flourishing*.<sup>48</sup>

Aristoteles menyatakan bahwa *happiness* berasal dari kata *happy* yang berarti *feeling good*, *having fun*, *having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles adalah orang yang mempunyai *good birth*, *good health*, *good look*, *good luck*, *good reputation*, *good friends*, *good money* and *goodness*.<sup>49</sup>

Menurut Veenhoven bahwa konsep kebahagiaan adalah merupakan sinonim dari kepuasan hidup atau *satisfaction with life/life satisfaction*.<sup>50</sup> Veenhoven mendefinisikan *life satisfaction* adalah keseluruhan evaluasi mengenai hidup termasuk semua kriteria yang berada di dalam pemikiran individu, seperti bagaimana rasanya hidup yang baik, sejauh mana hidup sudah mencapai ekspektasi, bagaimana hidup yang menyenangkan dapat dicapai, dan sebagainya, atau kebahagiaan sebagai derajat sebutan terhadap kualitas hidup yang menyenangkan dari seseorang.<sup>51</sup>

<sup>48</sup>Adam B. Cohen dan Kathryn A. Johnson, *Religion and Well-Being*. A Paper Presented at the Yale Center for Faith and Culture consultation on Happiness and Human Flourishing. Arizon State University, hlm. 1-24

<sup>49</sup>Mortimer J. Adler, *Aristotle's Ethics: The Theory of Happiness I*, <http://iws.collin.edu/pbrown/ENGLISH%201301/Aristotle's%20Ethics%20Happiness.htm>

<sup>50</sup>Veenhoven, 1995, *New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives*, University of Notre Dame, USA, 22-24 Oktober 2006, hlm.1-28

<sup>51</sup>Ruut Veenhoven, *A Comparative Study of Satisfaction with Live*, (Europe: Eotvos University Press, 1996), hlm. 6

Menurut Diener, Scollon dan Lucas, istilah *subjective well-being* (SWB) merupakan istilah ilmiah dari *happiness* (kebahagiaan) yang terbagi atas dua komponen didalamnya. Kedua komponen tersebut adalah komponen afektif dan komponen kognitif. Istilah ini lebih dipilih untuk digunakan oleh ilmuan karena istilah *happiness* telah diperdebatkan definisinya selama berabad-abad.<sup>52</sup>

Diener mengartikan SWB sebagai persepsi pribadi dan pengalaman yang merespon emosi positif dan negatif dan evaluasi kognitif secara global dan spesifik (*domain*) kepuasan dalam hidupnya. Demikian itu, Diener menjadikan SWB sebagai konsep umum yang didalamnya mencakup emosi yang menyenangkan, rendahnya tingkat emosi yang negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. Ringkasnya, SWB adalah evaluasi individu tentang kualitas hidupnya (QOL).<sup>53</sup>

Sebagaimana SWB yang didefinisikan oleh Mc Gillivray dan Clarke, bahwa ia melibatkan evaluasi multidimensional kehidupan, termasuk penilaian kognitif dari kepuasan hidup dan evaluasi afektif emosi dan suasana hati.<sup>54</sup>

Kemudian Diener, Scollon dan Lucas, menjadikan definisi tersebut empat komponen utama dalam kebahagiaan, yaitu kepuasan hidup,

---

<sup>52</sup>Ed Diener, Christie Napa Scollon, and Richard E. Lucas, 2003, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness (Advances in Cell Aging and Gerontology)*, vol.15, hlm.187-219

<sup>53</sup>Diener, dkk, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, hlm.63-73

<sup>54</sup>Pedro Conceo, Bandura, and Romina, *Measuring Subjective Well-Being: A Summary Review of The Literature*. (New York: UNDP, t.t), hlm.5

kepuasan ranah kehidupan, afek positif, dan afek negatif, memiliki korelasi sedang satu sama lain. Namun, tiap-tiap komponen menyediakan informasi unik mengenai kualitas subyektif kehidupan seseorang.<sup>55</sup> Afek positif dan afek negatif termasuk dalam komponen afektif, sementara kepuasan hidup dan domain kepuasan termasuk ke dalam komponen kognitif.

Sedangkan berdasarkan konsep *flourishing*, Seligman dengan singkatan PERMA-nya, menyajikan konsep kebahagiaan yang terdiri atas 5 elemen yaitu positif (*positive emotions*), Diener menjadikannya sebagai skala kepuasan hidup, keterlibatan (*engagement*), hubungan sosial positif (*positive relationship*), kebermaknaan hidup (*meaning of life*), dan prestasi (*accomplishment*) yang kemudian diungkapkan dengan istilah *well-being*.<sup>56</sup>

Berbeda dengan Keyes yang menyajikan lebih dari 5 komponen *flourishing* diantaranya adalah afek positif, tujuan hidup, penerimaan diri, afek positif yang bermakna bahagia, kontribusi sosial, integrasi sosial, pertumbuhan sosial, penerimaan sosial, koherensi sosial, penyesuaian lingkungan, pertumbuhan individu, autonomi dan terakhir kepuasan hidup.<sup>57</sup>

Dari beberapa term kebahagiaan perspektif psikologi yang telah peneliti jabarkan, maka ditentukan salah satu term dengan asumsi sebagai berikut;

---

<sup>55</sup>Ed Diener, dkk, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being*, hlm.191

<sup>56</sup>Martin Seligman, *Flourish: Positive psychology and Positive Intervention*, The University of Michigan, hlm. 229- 243

<sup>57</sup>Corey L. M. Keyes, 2007, *Promoting and Protecting Mental Health*. American Psychologist. Vol.62, No.2, 95-108

Kata “*happiness*” memiliki faedah karena ia adalah kata yang membawa pikiran langsung pada fokus pemikirannya, dan menarik lebih banyak pendengar daripada kata “*well-being*”. Sebagaimana hasilnya, term “*happiness*” adalah yang sering digunakan daripada term yang lain. Akan tetapi, sisi lain kata “*happiness*” mendatangkan banyak hal yang merugikan. Martin E.P. Seligmen memberikan tiga alasan untuk berhenti menggunakan term “*happiness*”. Pertama, kata “*happiness*” adalah kata yang telah banyak digunakan untuk ungkapan bahagia, sehingga dapat menghilangkan semua makna (dalam penelitian *Psikologi Positif*). Kedua, kata “*happiness*” sering dihubungkan dengan “*cheerful*”(gembira) dan “*smiling mood*”, yang dapat menimbulkan kesan yang tak menentu, seperti kesan yang hanya membicarakan dirinya sendiri atau kurang mengekspresikan ketidakhahagiaan orang lain. Ketiga, kata “*happiness*” adalah konsep monistik, seperti kata Aristoteles bahwa “*happiness*” adalah sesuatu yang kita kejar atau peroleh untuk diri-sendiri. Jadi, pendapat Seligmen term “*well-being*” adalah lebih baik.<sup>58</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian kebahagiaan di atas, bahwa kebahagiaan menurut para psikolog, memiliki pandangan yang kuat pada emosi positif dan evaluasi subyektif individu mengenai keseluruhan hidupnya. Hal ini, sebagaimana yang didefinisikan oleh Diener mengenai *subjective well-being*, yaitu mengacu pada berbagai jenis evaluasi, baik positif maupun negatif manusia dalam kehidupannya dan keseimbangan

---

<sup>58</sup>Claudio I. Sepuveda, 2013, *Flourishing in Chile How to Increase Well-Being in the Country?*Estudos Contemporaneos da Sbjektividade, Vol.3, No.2, hlm.267-275

antara kepuasan hidup dan emosi. Yaitu bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi kehidupannya (meliputi meningkatnya emosi positif, berkurangnya emosi negatif, adanya rasa puas terhadap hidupnya, dan domain dari kepuasan) atau seseorang yang memiliki penilaian yang lebih tinggi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup, seperti lebih bahagia dan lebih puas. Dan mengacu pada bagaimana menilai kehidupan mereka serta kurangnya depresi dan kegelisahan.

Oleh karena itu, SWB merupakan istilah umum untuk perbedaan penilaian manusia dimana membuat orang tersebut lebih respek/perhatian tentang kehidupan mereka, peristiwa yang terjadi pada mereka, tubuh dan pikiran mereka, dan keadaan dimana mereka tinggal.

Demikian itu, istilah atau term SWB dipilih karena memiliki tiga karakteristik yang membedakan dari yang lain, yaitu;

Pertama, term SWB adalah fenomena yang subyektif, yaitu penelitian kebahagiaan yang meliputi tiap perasaan individual. Kedua, istilah SWB mencakup kondisi positif maupun negatif. Ketiga, mengevaluasi keseluruhan hidup individu.<sup>59</sup>

SWB mencerminkan sejauh mana orang berpikir dan merasa bahwa kehidupan mereka berjalan dengan baik. Ini pembangunan yang sering

---

<sup>59</sup>Diener, 1984, *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin, Vol. 95, No. 3, hlm. 542-575

disebut lebih bahasa sehari-hari sebagai kebahagiaan, memainkan sedikit dari peran yang tidak biasa dalam psikologi kepribadian.<sup>60</sup>

Seiring dengan berkembangnya penelitian SWB, kini salah satu pengembangan baru dalam penelitian SWB adalah untuk memahami dimensi budaya, khususnya agama, yang sangat berimplikasi pada kebahagiaan individu.<sup>61</sup> Freud mengakui bahwa, hanya agama yang dapat menjawab pertanyaan tentang tujuan hidup, maka tidak salah ketika menyimpulkan bahwa perjalanan hidup adalah memang tujuan berdiri dan jatuh dengan aturan keagamaan.<sup>62</sup>

## 2. Karakteristik Orang yang Bahagia

Dalam psikologi positif, karakter menjadi salah satu pilar utama. Hal ini, sebagaimana yang dikembangkan oleh Martin Seligmen, yaitu konsep *virtues*, bagian dari karakter seseorang. Karakter selalu mengindikasikan adanya moralitas, yaitu kejernihan untuk membedakan dengan jelas, membedakan yang baik dan yang buruk, serta pilihan yang tegas akan baik. Selain itu, karakter merupakan kristalisasi dari perjalanan hidup seseorang, pembelajaran yang diserapnya, pilihan-pilihan yang diambilnya, relasinya

---

<sup>60</sup>Diener, *The Science of Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*, (New York: Springe is part of Springer Science and Business Media, 2009), hlm.75

<sup>61</sup>R Sreekumar, The Pattern of Association of Religion Factors with Subjective Well-Being: A Path Analysis Model. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, April 2008, Vol. 34, hlm. 119-125

<sup>62</sup>S Freud, *The Future of an Illusion*, (New York: W.W. Norton & Company, 1961), hlm.

dengan orang lain, pendidikannya, dan seterusnya, yang kesemuanya itu membentuk identitas sejatinya.<sup>63</sup>

Martin Seligmen dan Chris Peterson mengadopsi konsep eudaimonia dan *virtues* menurut paham Aristoteles dan menjadikannya fondasi dari kebahagiaan autentik, fondasi dari psikologi positif.<sup>64</sup>

Menurut Seligmen, kebahagiaan yang diperoleh dari realisasi *virtues* dalam kehidupan adalah kebahagiaan yang autentik.

Sedangkan untuk menuju *virtues* dapat dilalui dengan berbagai rute atau berbagai ejawentah (ekspresi) yang unik dari *virtues*, yaitu *strengths*.<sup>65</sup> Dalam penelitiannya, Seligmen dan tim risetnya menemukan dua puluh empat *strengths* dan enam *virtues* yang bersifat universal. Kedua puluh empat *strengths* dan enam *virtues* adalah;

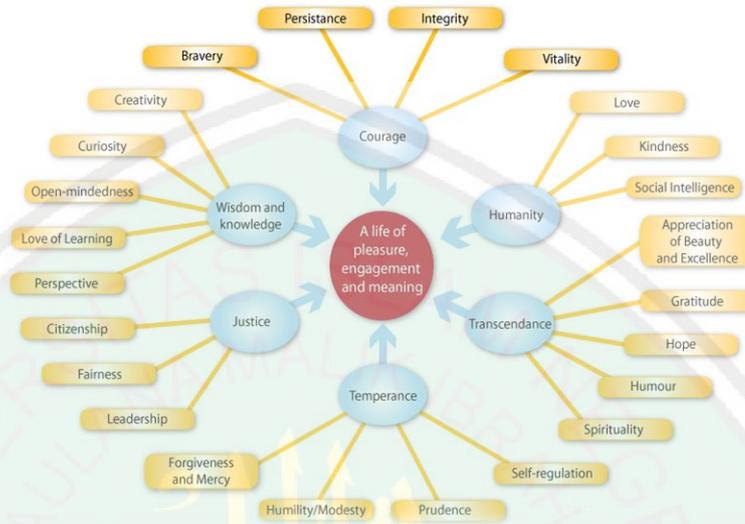
---

<sup>63</sup>Iman Stiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), hlm. 20

<sup>64</sup>Iman Stiadi Arif, *Psikologi Positif*, hlm. 23

<sup>65</sup>*Strengths* serupa dengan trait (sifat), yaitu suatu kecenderungan untuk berperilaku, yang relatif menetap, di mana perilakunya akan dimunculkan di berbagai situasi dan kesempatan.[lihat. Iman Stiadi Arif, *Psikologi Positif*, hlm. 21]

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



#### a. *Courage* (Keberanian)



##### 1) *Bravery* (Keberanian)

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

##### 2) *Persistence* (Ketekunan)

Pribadi ini selalu bekerja keras untuk menyelesaikan apa yang dimulainya, dan berusaha mencapainya tepat waktu. Ia tidak mudah teralihkan saat bekerja, dan ia akan memperoleh kepuasan saat tugas diselesaikan.

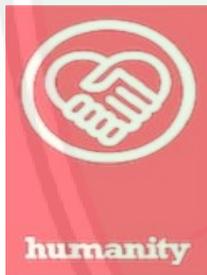
##### 3) *Integrity* (Integritas)

Pribadi ini jujur, tidak hanya mengatakan kebenaran, namun terlebih lagi melalui menjalani kehidupan yang *genuine* dan autentik. Ia membumi dan tak berpura-pura. Ia pribadi yang sejati.

4) *Vitality* (Vitalitas)

Apapun yang dikerjakan, ia melakukannya dengan antusias dan energik. Ia tak pernah melakukan apapun setengah-setengah, apalagi setengah hati. Baginya, hidup adalah petualangan.

**b. *Humanity* (Kemanusiaan)**



1) *Love* (Kasih)

Ia menghargai relasi erat dengan orang lain, khususnya dengan mereka yang berbagi dan memperhatikan terjadi secara timbal balik. Orang-orang dengan siapa ia merasa dekat dengannya.

2) *Kindness* (Kebaikan)

Pribadi ini baik hati dan murah hati. Ia tak pernah merasa terlalu sibuk untuk menolong. Ia menikmati melakukan kebaikan, bahkan kepada orang asing.

3) *Social Intelligence* (Kecerdasan Sosial)

Pribadi ini peka terhadap perasaan dan niat orang lain. Ia tahu apa yang harus dilakukan untuk dapat masuk ke berbagai situasi sosial, dan ia tahu apa yang harus dilakukan

untuk membuat orang lain nyaman.

**c. *Transcendence* (Transendensi)**



1) *Appreciation of Beauty and Excellence* (Apresiasi Terhadap Keindahan dan Kecemerlangan)

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

2) *Gratitude* (Bersyukur)

Pribadi ini menyadari berbagai hal baik yang terjadi padanya dan tak pernah mengabaikannya. Teman-teman dan anggota keluarganya tahu bahwa ia adalah pribadi yang dapat bersyukur, karena ia selalu menyediakan waktu untuk mengucapkan terima kasih.

3) *Hope* (Harapan)

Selalu berharap akan yang terbaik di masa depan, dan bekerja keras untuk mewujudkannya. Ia percaya bahwa masa depan adalah sesuatu yang dapat diupayakan.

4) *Humor*

Pribadi ini suka tertawa dan menggoda. Membuat orang lain tersenyum adalah hal yang penting baginya. Ia selalu melihat sisi ringan dan lucu dari berbagai situasi.

5) *Spirituality* (Spiritualitas)

Pribadi ini memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Ia mengetahui posisi dirinya dalam rancangan yang lebih besar. Keyakinan ini membentuk tindakannya dan menjadi sumber kedamaian baginya.

#### d. Temperance (Pengendalian diri)



##### 1) *Self-Regulation* (Pengelolaan Diri)

Pribadi ini dengan sadar mengelola apa yang dirasakan dan dilakukannya. Ia pribadi yang disiplin. Ia mengendalikan selera dan emosinya, bukan sebaliknya.

##### 2) *Prudence* (Saksama)

Pribadi ini berhati-hati dan pilihan-pilihannya selalu penuh pertimbangan. Ia tidak mengatakan atau melakukan hal-hal yang akan disesali kemudian.

##### 3) *Humility/Modesty* (Kerendahan Hati dan Kesederhanaan)

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

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

Pribadi ini memaafkan mereka yang bersalah padanya. Ia selalu memberi kesempatan kedua bagi orang lain. Prinsip

yang membimbingnya adalah belas kasihan dan bukan balas dendam.

**e. Justice (Keadilan)**



1) *Leadership* (Kepemimpinan)

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

2) *Fairness* (Keadilan)

Memperlakukan semua orang dengan adil adalah prinsipnya. Ia tidak membiarkan perasaan pribadinya menjadi bias bagi keputusannya tentang orang lain. Ia memberi kesempatan yang sama kepada semua orang.

3) *Citizenship* (Menjadi Bagian dari Kelompok)

Pribadi ini cemerlang sebagai bagian dari kelompok. Ia setia dan berdedikasi bagi rekannya. Ia selalu menjalankan bagian tugasnya dan bekerja keras bagi keberhasilan kelompok.

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



1) *Perspective* (Perspektif)

Walaupun ia tidak memandang dirinya sendiri bijak, tapi teman-temannya memandang demikian. Mereka menghargai perspektifnya akan berbagai masalah dan berpaling padanya untuk meminta nasihat. Ia memiliki cara pandang tentang dunia yang masuk akal baginya dan bagi orang lain.

2) *Love of Learning* (Suka belajar)

Pribadi ini sangat menyukai belajar hal baru, baik secara formal maupun informal. Ia selalu suka sekolah, membaca dan mengunjungi museum, dan baginya segala tempat dan waktu adalah kesempatan untuk belajar.

3) *Open-Mindedness* (Keterbukaan Pikiran)

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

4) *Curiosity* (Rasa Ingin Tahu)

Pribadi ini memiliki rasa ingin tahu (positif) tentang segala hal. Ia selalu mengajukan pertanyaan dan merasa bahwa segala topik sangatlah menarik. Ia suka mengeksplorasi dan

menemukan hal baru.

### 5) *Creativity* (Kreativitas)

Menemukan hal baru untuk melakukan berbagai hal, adalah bagian penting dari pribadi ini. Ia tak pernah puas dengan melakukan berbagai hal dengan cara konvensional bila mana ada cara yang lebih baik.

## 3. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Diener dan Oishi membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai aspek kognitif dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai aspek afektif. Sebagaimana pendapat ini didukung oleh Suh, Lucas, dan Smith, bahwa menurutnya evaluasi kognitif (penilaian atau *judgement*) dan afektif (emosional). Adapun penjelasannya sebagai berikut:

### a. Aspek Kognitif

Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan secara keseluruhan atau penilaian evaluatif mengenai aspek-aspek khusus dalam kehidupan, seperti kepuasan kerja, minat, dan hubungan.<sup>66</sup> Demikian itu, bahwa aspek kognitif didefinisikan sebagai penilaian dari hidup seseorang dan evaluasi tersebut dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global

---

<sup>66</sup>Diener, dkk, 2005, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, hlm. 63-73

Yaitu evaluasi responden terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk merepresentasikan penilaian responden secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya.<sup>67</sup> Menurut Shin dan Johnson,<sup>68</sup> kepuasan hidup secara global didasarkan pada proses penilaian dimana seorang individu mengukur kualitas hidupnya dengan didasarkan pada satu set kriteria yang unik yang mereka tentukan sendiri. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standar unik yang mereka punyai.

## 2) Evaluasi terhadap kepuasan pada *domain* tertentu

Adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi *domain* dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial dan keluarga.<sup>69</sup>

Kedua aspek tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada di dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.<sup>70</sup>

<sup>67</sup>Ed Diener, 2006, Guidelines for National Indicator of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 1, No. 2, hlm. 34-43

<sup>68</sup>D.L Treistman, 2004, *Work-family Conflict and Life Satisfaction in Female Graduate Student: Testing Mediating and Moderating Hypothesis*, Disertasi pada Faculty of the Graduate School di Universitas Maryland. Online. (<http://www.drum.umd.edu/>), diakses 4 Oktober 2007

<sup>69</sup>Ed Diener, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*, Januari 2000, Vol. 55, No. 1, hlm.34-43

<sup>70</sup>Ed Diener, Napa-Scollon, S. Oishi, V. Dzokoto, dan E.M Suh, 2000, Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgement: Global Happiness is not the Sum of Its Part. *Journal of Happiness Studies*, No. 1, hlm. 159-176

## b. Aspek Afektif

Aspek afektif dalam SWB yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi (afek) yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Demikian itu, secara umum, afektif SWB merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada, seorang peneliti dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya.<sup>71</sup>

Aspek afektif SWB di bagi menjadi dua, yaitu:

### 1) Afek Positif

Yaitu emosi yang menyenangkan yang merupakan bagian dari SWB yang dialami individu sebagai reaksi yang muncul pada diri individu, karena hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan.<sup>72</sup> Diener mengatakan bahwa afek ini mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan, seperti kasih sayang.<sup>73</sup> Watson dan Tellegen mengatakan bahwa afek positif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat menyenangkan (*pleasantness*).<sup>74</sup> Watson, Clark, dan Tellegen menyebutkan bahwa afek positif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi

<sup>71</sup>Ed Diener, Christie Napa Scollon, and Richard E. Lucas, 2003, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness (Advances in Cell Aging and Gerontology)*, vol.15, hlm.187-219

<sup>72</sup>Ed Diener, dkk, 2005, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, hlm. 63-73

<sup>73</sup>Ed Diener, 2006, Guidelines for National Indicator of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 1, No. 2, hlm. 34-43

<sup>74</sup>Ed Diener, dkk, 2003, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness*, vol.15, hlm.187-219

yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan; sedangkan afek positif yang rendah dikarakterisasi oleh kesedihan dan kelelahan.<sup>75</sup> Menurut Seligman (2005), emosi positif dapat dibedakan menjadi tiga kelompok, yaitu emosi positif akan masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Emosi positif masa depan meliputi optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan. Emosi positif masa sekarang mencakup kegembiraan, ketenangan, keriang, semangat yang meluap-luap, dan flow. Emosi positif tentang masa lalu adalah kepuasan, kelegaan, kesuksesan, kebanggaan dan kedamaian.

## 2) Afek Negatif

Yaitu termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan yang muncul sebagai reaksi negatif dari kejadian yang dialami oleh individu dalam hidup mereka, kesehatan serta lingkungan mereka.<sup>76</sup> Diener mengatakan bahwa afek ini mempresentasikan mood dan emosi yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai reaksinya terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang mereka alami.<sup>77</sup> Watson dan Tellegen mengatakan bahwa afek negatif adalah kombinasi dari hal yang sifatnya membangkitkan (*arousal*) dan hal yang bersifat tidak menyenangkan

<sup>75</sup>D. Watson, L.A Clark, dan Tellegen, 1988, Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 6, hlm. 1063-1070

<sup>76</sup>Ed Diener, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi, *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*, hlm. 63-73

<sup>77</sup> Diener, 2006, Guidelines for National Indicator of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 1, No. 2, hlm. 34-43

(*unpleasantness*).<sup>78</sup> Keadaan afek negatif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan kemarahan, kebencian, jijik, rasa bersalah, ketakutan dan kegelisahan; sedangkan afek yang rendah adalah keadaan dimana seseorang merasakan ketenangan dan kedamaian.<sup>79</sup>

Penjelasan di atas didukung oleh Diener dkk yang mengelompokkan komponen dari kebahagiaan sebagai berikut:

**Tabel 1.5. Komponen Aspek Kebahagiaan Oleh Diener<sup>80</sup>**

(Sumber: diadaptasi dari Ed Diener, E. Suh, R. Lucas, dan H. Smith (1999) dalam A. Carr (2004))

Komponen Kognitif		Komponen Afektif	
Domain	Kepuasan	Afek Positif	Afek Negatif
<b>Diri Sendiri</b>	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	Kebahagiaan	Depresi
<b>Keluarga</b>	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
<b>Teman Sebaya</b>	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya.	Perasaan suka cita	Iri, cemburu
<b>Kesehatan</b>	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
<b>Keuangan</b>	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
<b>Pekerjaan</b>	Keinginan untuk merubah hidup	Beriang hati	Perasaan bersalah dan malu
<b>Waktu Luang</b>	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

<sup>78</sup>Ed Diener, dkk, 2003, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness (Advances in Cell Aging and Gerontology)*, hlm.187-219

<sup>79</sup>D. Watson, dkk, 1988, Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales, hlm. 1063-1070

<sup>80</sup>A. Carr, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, Edisi. II, (New York: Brunner-Routledge, 2004), hlm. 12

## C. Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Dan Psikologi

### 1. Definisi Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi

Menurut ahli tasawuf bahwa kebahagiaan adalah ketika seseorang meluruskan jiwanya atau melapangkan dadanya untuk tetap mengikuti kebenaran yaitu dengan mengikuti perintah Allah sebagai pedoman hidup di dunia dan meraihnya hingga di akhirat. Sehingga disimpulkan bahwa definisi kebahagiaan perspektif tasawuf adalah tercakup kebahagiaan dunia dan akhirat atau kebahagiaan semu dan hakiki.

Adapun kebahagiaan menurut psikolog adalah evaluasi kualitas hidup individu dari kepuasan hidup (aspek kognitif), baik secara global maupun domain tertentu, dan emosi individu (aspek afektif), baik positif maupun negatif. Secara ringkas, kebahagiaan perspektif psikologi adalah kondisi ketika individu memperoleh kepuasan hidup disertai tingginya perasaan yang menyenangkan, dan rendahnya perasaan yang tidak menyenangkan dalam hidupnya. Secara istilah disebut *Subjective Well-Being* (SWB).

Penulis memilih istilah SWB dalam mendefinisikan kebahagiaan perspektif psikologi, karena seiring berkembangnya penelitian SWB, banyak pakar yang menyadari betapa besarnya peran spiritual terhadap kebahagiaan individu. Karena hasil dari salah satu penelitian tentang ini, bahwa hanya agama yang mampu menjawab tujuan hidup individu.

Jika kedua pandangan ini diintegrasikan, maka kebahagiaan adalah kondisi individu ketika memperoleh kepuasan hidup yang direalisasikan

dengan kelapangan dada untuk mentaati perintah Tuhan karena meningkatkan emosi menyenangkan individu dan menurunkan emosi yang tidak menyenangkan bagi individu. Hal ini sebagaimana yang telah dibuktikan oleh pakar *spiritual well-being* bahwa agama mampu menginterpretasikan makna setiap peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu. Jadi, secara ringkas hasil dari integrasi tersebut menurut penulis, bahwa kebahagiaan dari persepektif tasawuf maupun psikologi tercakup kebahagiaan dunia dan akhirat.

## **2. Karakteristik Orang yang Bahagia Perspektif Tasawuf dan Psikologi**

Menurut salah satu tokoh tasawuf, bahwa orang yang bahagia dicirikan dengan orang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta kepada Allah.

Sedangkan menurut hasil riset salah satu peneliti psikologi kebahagiaan, bahwa orang yang bahagia dicirikan dengan seseorang yang memiliki 6 karakter dan 24 sifat pada dirinya, yaitu Keberanian, Pengendalian diri, Kemanusiaan, Kebijaksanaan dan Pengetahuan, Keadilan, dan Transendensi.

Jika kedua pandangan tersebut dihubungkan, maka karakter Keberanian, Pengendalian diri, Kemanusiaan, Kebijaksanaan dan Pengetahuan, Keadilan, dan Transendensi, adalah sifat orang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta kepada Allah.

## **3. Sumber Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi**

Menurut ilmu tasawuf, bahwa sarana atau sumber untuk mencapai kebahagiaan dapat ditempuh melalui usaha lahiriyah dan bathiniyah. Secara lahiriyah, kebahagiaan dapat dicapai melalui pengindraan dan pemanfaatan

anggota badan, misalnya mulut untuk berdzikir, mata untuk melihat hal-hal yang baik, telinga untuk mendengarkan ayat-ayat al-Qur'an dan lain sebagainya. Sedangkan secara bathiniyah, kebahagiaan dapat dicapai dengan batin, karena batin merupakan langkah untuk menuju spirit, misalnya shalat, berdzikir yang dapat menentramkan jiwa.

Menurut bidang psikologi, bahwa sumber kebahagiaan dihasilkan dari dua aspek, yaitu kognitif dari kepuasan hidup seseorang, baik secara global ataupun domain tertentu, dan afektif dari kebahagiaan atau emosi seseorang, baik emosi yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan.

Jika diintegrasikan kedua sumber kebahagiaan, dari persepektif tasawuf dan psikologi, maka sarana untuk memperoleh kebahagiaan bagi setiap individu adalah bisa diperoleh dari *lahiriyah* atau kognitif, misalnya memanfaatkan mulut untuk berdzikir menurut ahli tasawuf, dan kebahagiaan seseorang terhadap pekerjaan menurut ahli psikologi. Selain itu dari *bathiniyah* atau afektif, misalnya berdzikirnya seseorang untuk menentramkan jiwa menurut ahli tasawuf, dan seringnya muncul perasaan bahagia seseorang dan jarangnya muncul perasaan cemas atau khawatir seseorang menurut ahli psikologi.

Adapun penjelasan di atas, agar mudah dipahami dapat dibuat tabel sebagai berikut;

**Tabel 2.1. Integrasi Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf dan Psikologi**

<b>Definisi Kebahagiaan</b>	Kebahagiaan adalah kondisi individu ketika memperoleh kepuasan hidup yang direalisasikan dengan kelapangan dada untuk mentaati perintah Tuhan karena meningkatkan emosi menyenangkan individu dan menurunkan emosi yang tidak menyenangkan bagi individu.
<b>Karakter Orang Bahagia</b>	Karakter Keberanian, Pengendalian diri, Kemanusiaan, Kebijaksanaan dan Pengetahuan, Keadilan, dan Transendensi, adalah sifat orang yang dalam dirinya telah dikuasai cinta kepada Allah.
<b>Sumber Kebahagiaan</b>	Sarana untuk memperoleh kebahagiaan bagi setiap individu adalah bisa diperoleh dari <i>lahiriyah</i> atau kognitif, misalnya memanfaatkan mulut untuk berdzikir menurut tasawuf, dan kebahagiaan seseorang terhadap pekerjaan menurut psikologi. Selain itu dari <i>bathiniyah</i> atau afektif, misalnya berdzikirnya seseorang untuk menentramkan jiwa menurut ahli tasawuf, dan seringnya muncul perasaan bahagia seseorang dan jarangnya muncul perasaan khawatir seseorang menurut ahli psikologi.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Suatu ilmu pengetahuan sebenarnya merupakan interrelasi yang sistematis dari beberapa fakta. Metode ilmiah adalah salah satu sarana untuk mencapai atau mengejar ide ilmu pengetahuan tersebut.<sup>158</sup> Dengan metode, pengejaran itu bisa terlaksana secara rasional, dan terarah demi mencapai hasil yang optimal.<sup>159</sup>

Dalam bagian ini akan diuraikan mengenai jenis dan pendekatan penelitian, teknik pengumpulan data, sumber data dan yang terakhir analisis data.

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Hadani Nawawi dan Mimi Martini menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu konsep keseluruhan untuk mengungkapkan rahasia tertentu, dilakukan dengan menghimpun data dalam keadaan sewajarnya, mempergunakan cara bekerja yang sistematis, terarah dan dapat dipertanggungjawabkan sehingga tidak kehilangan sifat ilmiahnya atau serangkaian kegiatan atau proses menjangkau data atau informasi yang bersifat sewajarnya, mengenai suatu masalah dalam kondisi aspek atau bidang kehidupan tertentu pada obyeknya.<sup>160</sup>

Dalam penelitian ini, penulis ingin mengkaji lebih jauh mengenai konsep kebahagiaan dari sudut pandang Al-Quran dengan menggali ayat-ayat yang

<sup>158</sup> Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988), hlm.41

<sup>159</sup> Anton Baker, *Metode Research*, (Yogyakarta: Kanisius, 1992), hlm.10

<sup>160</sup> Dikutip Moh. Kasiram dalam *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif* (Malang : UIN Press, 2008), hlm. 152

berkaitan dengan tema tersebut dan kemudian didukung dengan penjelasan dari hadis maupun ijtihad para ulama sehingga akan mendapatkan hasil yang sistematis sesuai yang diinginkan penulis.

Oleh karena itu, jenis penelitian yang digunakan adalah jenis kepustakaan (*library research*), yakni penelitian yang dilakukan dengan bertumpu pada data-data kepustakaan, baik berupa buku, catatan maupun laporan hasil penelitian terdahulu tanpa disertai uji empirik.

Sedang pendekatan yang penulis gunakan dalam penelitian ini, sebagaimana sumber utama penelitian ini yaitu al-Qur'an, maka untuk memahami al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam dengan integrasi psikologi positif diperlukan pendekatan metodologi pemahaman Islam dan sains yang tepat, akurat, dan responsibel. Dengan demikian, diharapkan Islam dan sains sebagai sebuah sistem ajaran dapat difahami secara komprehensif.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis memakai pendekatan yang dikembangkan oleh Muhammad Amin Abdullah, yaitu integratif-interkoneksi.<sup>161</sup> Karena pendekatan integratif-interkoneksi berupaya mengurangi ketegangan-ketegangan sains dan agama tanpa meleburkan satu sama lain tetapi berusaha mendekatkan dan mengkaitkannya sehingga menjadi bertegur sapa satu sama lain.<sup>162</sup>

---

<sup>161</sup>M. Amin Abdullah, *Islamic Studies di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkoneksi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006), hlm.vii-viii, Luluk Fikri Zuhriyah, *Metode dan Pendekatan Dalam Studi Islam (Pembacaan atas Pemikiran Charles J. Adams)*, ISLAMICA, Vol.2, No.1, September 2007, hlm.27-45

<sup>162</sup>M. Amin Abdullah, *Islamic Studies*, hlm. vii.

Yang dimaksud kata integrasi sebagaimana di dalam kamus ilmiah populer mempunyai makna penyatuan, penggabungan, dan penyatuan menjadi satu-kesatuan yang utuh.<sup>163</sup> Akan tetapi, struktur keilmuan integratif di sini bukanlah berarti bahwa antar berbagai ilmu mengalami peleburan atau penggabungan menjadi satu bentuk ilmu identik, melainkan terpadunya karakter, corak, dan hakikat antara ilmu tersebut dalam semua kesatuannya. Sedangkan pendekatan interkonektif adalah terkaitnya satu pengetahuan dengan pengetahuan lain melalui satu hubungan yang saling menghargai.<sup>164</sup> Interkoneksi yang dimaksud di sini adalah usaha memahami kompleksitas fenomena kehidupan yang dihadapi dan dijalani manusia dengan menganggap bahwa setiap bangunan keilmuan apapun, baik keilmuan agama, keilmuan sosial, humaniora, maupun kealaman tidak dapat berdiri sendiri, sehingga dibutuhkan kerjasama, saling tegur sapa, saling membutuhkan, saling koreksi, dan saling keterhubungan antara disiplin keilmuan.<sup>165</sup>

Peneliti menggunakan pendekatan ini, karena pendekatan integratif (terpadu) dipusatkan pada satu masalah atau topik.<sup>166</sup> Dan dalam penelitian ini, penulis mengambil tema konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut Mutawalli asy-Sya'rawi.

Kemudian hasil interpretasi tersebut, penulis melandaskan pada salah satu landasan Integrasi-Interkoneksi ilmu, yaitu landasan psikologis,

<sup>163</sup>M. Dahlan Al-Barry, *Kamus Ilmiah Populer*, (Surabaya: ARKOLA, 1994), hlm.270

<sup>164</sup>M. Amin Abdullah, dkk. *Kerangka Dasar Keilmuan dan Pengembangan Kurikulum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, (Yogyakarta: Pokja Akademik UIN, 2006), hlm.26

<sup>165</sup>M. Amin Abdullah, *Islamic Studies*, hlm. vii-viii.

<sup>166</sup>Trianto, *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTS)*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm.35

mengintegrasikan antara konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an dengan psikologi positif.

Integratif-interkonektif merupakan paradigma keilmuan baru yang menyatukan, bukan sekedar menggabungkan wahyu Tuhan dan temuan manusia (ilmu holistik-integralistik).<sup>167</sup> Namun, justru konsep integrasi epistemologi keilmuan ini akan dapat menyelesaikan konflik antara sekularisme ekstrim dan fundamentalisme negatif dari paham-paham yang rigid dan radikal.<sup>168</sup>

## B. Sumber Data

Dalam penelitian kepustakaan (*library research*) tahap pertama sebelum peneliti bekerja mengumpulkan data, harus diperhatikan kualifikasi sumber data yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Sumber data dalam penelitian kepustakaan dapat diklasifikasikan menjadi dua macam, yaitu sumber primer dan sumber sekunder.<sup>169</sup>

Adapun sumber data primer yang relevan untuk menelusuri konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an yang diinterpretasikan menurut Mutawalli as-Sya'rawi, penulis menggunakan al-Qur'an al-Karim, Kitab Tafsir As-Sya'rawi.

Sedangkan untuk sumber data sekunder sebagai data pendukung penelitian ini adalah karya-karya dari para pakar psikologi positif, seperti Martin E.P Seligman, E. Diener, Veenhoven, Snyder, dan Lopez seperti yang terkumpulkan dalam sebuah jurnal yang berjudul "*Journal of Happiness*". Selain

<sup>167</sup>M. Amin Abdullah, *Islamic Studies*, hlm.104

<sup>168</sup>Bermawy Munthe, dkk, *Sukses di Perguruan Tinggi*, (Yogyakarta: CTSD, 2010), hlm.13; M. Amin Abdullah, *Islamic Studies*, hlm. 105

<sup>169</sup>Kaelan, *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*, (Yogyakarta: Paradigma, 2010), hlm. 142

itu penulis juga menggunakan tulisan dan hasil penelitian, baik berupa buku, artikel, jurnal dan literatur lain yang berkaitan dengan tema kebahagiaan.

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data, dalam hal ini penulis akan melakukan identifikasi wacana dari sumber data primer dan sekunder yang telah disebutkan ataupun informasi lainnya yang berhubungan dengan judul penulisan.

Sumber data dari kajian ini adalah ayat-ayat Al Qur'an. Maka metode yang relevan adalah metode *maudlu'i* (tematik). Hal ini sebagaimana yang digagas oleh Abd Al-Hayy Al-Farmawi, yaitu menghimpun atau mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan satu dari surat al-Qur'an yang sama membahas topik atau judul tertentu dan menertibkannya sedapat mungkin dengan masa turunnya, kemudian memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan dan berhubungannya dengan ayat lain kemudian mengistimbatkan hukum-hukum.<sup>170</sup> Adapun langkah-langkah yang hendak ditempuh adalah sebagai berikut:

1. Menentukan topik masalah (dalam hal ini seputar konsep kebahagiaan),
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan tema konsep kebahagiaan,
3. Menyusun kronologis ayat (Makiyyah dan Madaniyyah) disertai *asbab an-nuzul* ,
4. Memahami korelasi (*munasabah*) antar ayat,
5. Menyusun pembahasan dalam satu kerangka yang sempurna (out line),

---

<sup>170</sup>Abd Al-Hayy Al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudlu'i: Sebuah Pengantar*, Terjemahan. Surya A. Sarman, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1996), hlm. 36

6. Melengkapi pembahasan dengan hadis-hadis yang relevan dengan tema,
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayatnya yang mempunyai pengertian yang sama.

#### D. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.<sup>171</sup>

Dalam penelitian ini setelah dilakukan pengumpulan data, maka data tersebut dianalisis berdasar pada pola berpikir ilmiah, yang mempunyai ciri, sistematis, logis untuk mendapatkan kesimpulan. Sesuai dengan objek penelitian yang bersifat literer, maka data yang diperlukan adalah data tekstual dan kontekstual yang berupa setemen, pernyataan dan proposisi-proposisi ilmiah yang telah dikemukakan para ahli yang berkaitan langsung dengan konsep kebahagiaan dalam al-Qur'an. Data tersebut dikumpulkan dari sumber data primer, sekunder dan penunjang dan beberapa pustaka yang relevan dengan penelitian ini. Untuk mendapatkan data yang valid dan akurat diperlukan teknik pengumpulan data dokumenter.

Setelah data terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik *content analysis* (analisis isi),<sup>172</sup> yaitu data tekstual dan kontekstual yang diperoleh akan dipilah-pilah, kemudian dilakukan kategorisasi (pengelompokan) antara data

---

<sup>171</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya. 2006), 248.

<sup>172</sup> *Content analysis* adalah metode analisis tentang isi pesan suatu komunikasi. Yang dimaksud dengan isi pesan suatu komunikasi di sini adalah isi atau pesan dari sumber-sumber data yang telah diperoleh oleh peneliti.[Lihat. Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1998), hlm.49]

yang sejenis yang selanjutnya dianalisis secara kritis untuk mendapatkan yang dibutuhkan dalam penelitian.

Dari rumusan di atas dapatlah kita tarik garis besar bahwa analisis data bermaksud pertama-tama mengorganisasikan data. Setelah data terkumpul, kemudian diklasifikasi dan dianalisis sesuai dengan sub bahasan masing-masing. Selanjutnya dilakukan telaah secara mendalam atas karya-karya yang memuat objek penelitian dengan menggunakan analisis isi, yaitu suatu teknik sistematis untuk menganalisis isi pesan dan mengolahnya dengan tujuan menangkap pesan yang tersirat dari satu atau beberapa pernyataan. Selain itu, analisis isi dapat juga berarti mengkaji bahan dengan tujuan spesifik yang ada dalam benak (peneliti).

## BAB IV

### KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM TAFSIR SYEKH MUHAMMAD MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI

#### A. Daftar Riwayat Hidup Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi Dan Tafsir Asy-Sya'raawi

##### 1. Daftar Riwayat Hidup Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi

###### a. Biografi asy- Sya'râwi

Syekh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'râwi (1911M–1998M),<sup>189</sup> dilahirkan pada hari Ahad tanggal 17 Rabi' al-Tsani 1329H, yang bertepatan dengan 16 April tahun 1911M di desa Daqadus,<sup>190</sup> kecamatan Mait Ghamir, provinsi Daqahlia, Republik Arab Mesir.<sup>191</sup> Saat itu Mesir masih berada di bawah penjajahan Inggris.<sup>192</sup>

Orang tuanya adalah orang yang cinta kepada ilmu dan senantiasa hadir dalam majelis ilmu. Oleh karena itu, orang tua asy-Sya'rawi menekankannya untuk menempuh pendidikan di al-Azhar as-Syarif. Namun pada masa kecilnya, ia senang hidup di wilayah pertanian dan perkebunan yang bersih, penuh dengan kesederhanaan, sehingga ia berhasrat menjadi

<sup>189</sup>Berdasarkan hasil wawancara puteranya yang bernama Syaikh Abdur Rahman pada tanggal 8 Februari 2004, bahwa nama asy-Sya'rawi berasal dari nama Qabilah atau suku bangsa Arab yang berdomisili di daerah Hijaz bagian Selatan, wilayahnya meliputi kawasan Tabuk sampai dengan Yaman. Kemudian kakeknya berpindah ke desa Daqadus Mesir.

<sup>190</sup>Daqadus adalah salah satu desa di Mesir, Allah telah memuliakannya dengan suatu kondisi walaupun ia adalah desa yang tidak luas, kurang lebih memuat 15.000 penduduk, namun meluas hingga 800hektar. Dan Allah telah menganugerahi banyak kebaikan pada para penduduknya.[lihat. Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzi lâ Na'rifu*, cet. IV, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1995), hlm.11-12

<sup>191</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al-'Asr*, (al-Qahirah: Handat Misr, 1990), hlm.30-34.

<sup>192</sup>Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2006),hlm. 274

petani seperti orangtuanya. Dan tak terpikirkan sama sekali dalam benaknya untuk keluar dari desa masa kecilnya.<sup>193</sup>

Dalam kitabnya berjudul *Ana Min Sulalat Ahli Al-Bait*, ia menyebutkan bahwa dirinya merupakan keturunan dari cucu Nabi Muhammad SAW, yaitu Hasan r.a dan Husein r.a.<sup>194</sup>

Ia telah menikah semasa menjadi pelajar Madrasah Ibtidaiyah al-Azhar di Zaqaziq dan ia adalah ayah dari tiga anak laki-laki dan dua anak perempuan bernama Sami, Abdurrahman, Ahmad, Fatimah, dan Shalihah.<sup>195</sup>

#### **b. Riwayat Pendidikan Asy-Sya'rawi**

Syaikh Abdullah al-Anshari, ayah Mutawalli, sangat bersemangat untuk mencetak anaknya menjadi seorang ahli agama. Itulah sebabnya ketika menyerahkan Mutawalli kecil kepada Syaikh Abd al-Majid Basya, seorang guru penghafal al-Qur'an di desanya, ayahnya berkata, "*Pukul dan patahkan saja tulang rusuknya jika dia tidak hafal!*"<sup>196</sup>

Oleh karena itu, dalam usia 11 tahun beliau sudah hafal al-Quran kepada Syaikh 'Abd al-Majid Basha.<sup>197</sup> Asy-Sya'râwi terdaftar di Madrasah Ibtidaiyah (lembaga pendidikan dasar) al-Azhar, Zaqaziq pada tahun 1926M. Sejak beliau kecil, sudah tampak kecerdasannya dalam menghafal syair

<sup>193</sup>Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzî lâ Na'rifuh*, hlm.16

<sup>194</sup>Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Ana Min Sulalat Ahli al-Bait*, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1995), hlm.6

<sup>195</sup>Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzî lâ Na'rifuh*, hlm. 77-80

<sup>196</sup>Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm. 274

<sup>197</sup>Muhammad Mustafa, *Rihlat fi al-'Amaq as-Sya'râwi*, (Kairo: Dar al-Shafwat, 1991), hlm.6

(puisi) dan pepatah arab dari sebuah perkataan dan hikmah, kemudian mendapatkan ijazah Madrasah Ibtidaiyah al-Azhar pada tahun 1932 M.<sup>198</sup>

Memasuki Madrasah Tsanawiyah (lembaga pendidikan menengah), bertambahlah minatnya dalam syair dan sastra, dan beliau telah mendapatkan tempat khusus di antara rekan-rekannya, serta terpilih sebagai ketua persatuan mahasiswa dan menjadi ketua perkumpulan sastrawan di Zaqaziq. Dan bersamanya pada waktu itu Dr. Muhammad Abdul Mun'im Khafaji, penyair Thahir Abu Fasya, Prof. Khalid Muhammad Khalid, Dr. Ahmad Haikal dan Dr. Hassan Gad. Mereka memperlihatkan kepadanya apa yang mereka tulis.<sup>199</sup>

Setelah menyelesaikan studinya tingkat atas, ia melanjutkan studinya di Fakultas Bahasa Arab, Universitas Al-Azhar, Kairo, ia menyelesaikan S1 pada tahun 1941M. Kemudian pada tahun 1943M, ia mendapat izin untuk mengajar di sekolah agama yang berada di bawah naungan al-Azhar.<sup>200</sup>

Ia pun sibuk dengan gerakan nasional dan gerakan al-Azhar. Pada tahun 1919M terjadi revolusi pecah di al-Azhar, kemudian al-Azhar mengeluarkan pengumuman yang mencerminkan kejengkelan orang Mesir melawan penjajah Inggris. Institut Zaqaziq tidak jauh dari benteng al-Azhar yang luhur di Kairo, asy-Sya'râwi bersama rekan-rekannya berjalan menuju halaman al-Azhar dan sekitarnya, dan menyampaikan orasi dari sesuatu yang

<sup>198</sup> Ahmad 'Umar Hasyim, *al-Imam al- Sya'râwi Mufasssiran wa dâ'iyah*, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1998), hlm.24

<sup>199</sup> Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al-Asr*, hlm.62-63.

<sup>200</sup> Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm.275

mendemonstrasikannya pada penahanan yang lebih dari sekali, dan pada saat itu beliau sebagai Ketua Persatuan Mahasiswa.<sup>201</sup>

### c. Riwayat Pekerjaan Asy-Sya'râwi

As-Sya'râwi tamat pada tahun 1941M. Dan meraih gelar strata satunya serta diizinkan mengajar pada tahun 1943M. Setelah tamat Asy-Sya'râwi ditugaskan ke Institut Agama di Thanta. Setelah itu beliau dipindahkan ke Institut Agama di Zaqaziq, kemudian Institut Agama di Iskandaria.<sup>202</sup>

Setelah masa pengalaman yang panjang, asy-Sya'râwi pindah untuk bekerja di Saudi Arabia pada tahun 1950M sebagai dosen Syari'ah di Universitas Ummu al-Qurro, Mekkah al-Mukarramah. Pada tahun 1960M, ia dan semua pengajar dari al-Azhar yang berada di Saudi di tarik kembali ke Mesir, karena terjadi perselisihan antara Jamal Abd an-Naser, Presiden Mesir kala itu, dengan Raja Su'ud.<sup>203</sup>

Karirnya mulai menanjak saat ia diangkat sebagai dosen sembilan tahun lamanya di jurusan Tafsir-Hadis di Fakultas Syari'ah Universitas al-Malik 'Abd al-'Aziz di Mekkah pada tahun 1951M. Kemudian ia diangkat sebagai wakil kepala sekolah di al-Azhar di Tantha pada tahun 1960M. Pada tahun 1961M ia memegang jabatan direktur dalam pengembangan dakwah Islam pada Departemen Agama, kemudian tahun 1962 M ia diangkat menjadi

<sup>201</sup>Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzî lâ Na'rifuh*, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1995), hlm.28-29

<sup>202</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al-Asr*, hlm.212-213

<sup>203</sup>Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm.275

pengawas pengembangan bahasa Arab di al-Azhar. Setelah itu asy-Sya'râwi mendapatkan penghargaan dan ditugaskan di Kairo sebagai Direktur di kantor Syekh al-Azhar Syekh Husein Ma'mun pada tahun 1964M.<sup>204</sup>

Pada tahun 1966M, ia mengikuti program ekspedisi al-Azhar ke Algeria sebagai ketua duta al-Azhar untuk berdakwah. Ketika sampai di Algeria (Al-Jazair), ia menyaksikan fenomena yang tidak baik. Yaitu akan dijadikannya bahasa Prancis sebagai bahasa resmi negara Al-Jazair menggantikan bahasa Arab, bahasa asli Al-Jazair. Maka ia menggunakan kesempatan tersebut untuk meningkatkan kembali masyarakat Al-Jazair akan pentingnya bahasa Arab sebagai salah satu identitas negara Islam. Usaha tersebut mendapatkan respon yang positif dari penduduk Al-Jazair.<sup>205</sup>

Ia pun kembali lagi ke Kairo untuk ditugaskan sebagai Kepala Departemen Agama provinsi Gharbiyah, kemudian beliau menjadi Wakil Dakwah dan Pemikiran, serta menjadi utusan al-Azhar untuk kedua kalinya ke Kerajaan Saudi Arabia, mengajar di Universitas King Abdul Aziz pada tahun 1970M dan ia diangkat menjadi rektor program pascasarjananya.<sup>206</sup>

Kemudian asy-Sya'râwi muncul sebagai da'i terkemuka yang bermula dari tawaran sebagai pengisi acara نور على نور di sebuah stasiun televisi pada tahun 1973M. Pada saat itu masyarakat Mesir mulai mengenalnya dan

<sup>204</sup> Muh. Mutawalli as-Sya'râwi, *Al-Fatawa*, (Kairo: Maktabah at-Taufiqiyah, t.t), hlm. 19-20

<sup>205</sup> Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm.275

<sup>206</sup> Muhammad Siddîq al-Minsyâwî, *Al-Syaikh al- Sya'râwi wa Hadîts al-Dzikrayât*, (t.t.: t.p.,t.th), hlm.8; Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzi lâ Na'rifuh*, hlm. 112

senantiasa melihat serta mendengarkan ceramah keagamaan dan penafsirannya terhadap al-Qur'an selama kurang lebih 25 tahun.<sup>207</sup>

Pada bulan November 1976M, Perdana Menteri Sayyid Mamduh Salim memilihnya sebagai anggota kementeriannya, asy-Sya'râwi ditugaskan untuk Departemen (urusan) Wakaf dan Urusan al-Azhar (setingkat Menteri Agama di Indonesia) sampai bulan Oktober 1978M.<sup>208</sup>

#### d. Penghargaan Yang Diterima Asy-Sya'râwi

Asy-Sya'râwi diberikan tanda penghargaan pertama pada usia pensiunnya pada tanggal 15 Maret 1976M sebelum ditugaskan menjadi Menteri Wakaf dan Urusan al-Azhar.

Atas jasa-jasa tersebut, asy-Sya'râwî mendapat penghargaan nasional tingkat pertama dan lencana dari Presiden Husni Mubarak dalam bidang pengembangan ilmu dan budaya di tahun 1983 M pada acara peringatan hari lahir al-Azhar yang ke-1000.

Asy-Sya'râwî ditunjuk sebagai anggota litbang (penelitian dan pengembangan) bahasa Arab oleh lembaga "*Mujamma' al-Khâlidîn*", perkumpulan yang menangani perkembangan bahasa Arab di Kairo pada tahun 1987 M. Tahun 1988M memperoleh medali kenegaraan (وسام الجمهورية)

<sup>207</sup>Nabil Aba Dzah, dalam Sa'id Abu al-'Ainain, *Al-Sya'râwi Alladzî lâ Na'rîfuh*, hlm. 226

<sup>208</sup>Muhammad Siddîq al-Minsyâwî, *Al-Syaikh al-Sya'râwi wa Hadîts al-Dzikrayât*, hlm.8

dari presiden Husni Mubarak di acara peringatan hari da'i dan di tahun ini ia mendapatkan penghargaan kehormatan kenegaraan (جائزة الدولة التقديرية).<sup>209</sup>

Pada tahun 1988M dan pada hari Da'i Nasional beliau mendapatkan gelar Doktor Honoris Causa pada bidang sastra dari Universitas Mansurah dan Universitas al-Azhar Daqahlia.

Pada tahun 1997M, ia memperoleh penghargaan kenegaraan Dubai karena khidmahnya terhadap al-Qur'an al-Karim.<sup>210</sup>

Pada tahun 1990M, Asy-Sya'râwî mendapat gelar “guru besar” dari Universitas al-Mansurah dalam bidang adab dan pada tahun 1419H/1998M ia memperoleh gelar kehormatan sebagai profil Islami pertama (الشخصية الإسلامية الأولى) di dunia Islam, dan di Dubai mendapat penghargaan dalam bentuk uang dari putera mahkota, Ali Nahyan, namun ia menyerahkan penghargaan ini kepada al-Azhar dan pelajar *al-Bu'ûs al-Islâmiyah* (pelajar yang berasal dari negara-negara Islam di seluruh dunia).<sup>211</sup>

Organisasi Konferensi Islam di Makkah al-Mukarramah memilihnya sebagai anggota komite tetap untuk konferensi keajaiban ilmu dalam al- Quran dan Sunnah Nabawi, yang disusun oleh Organisasi Konferensi Islam, dan beliau ditugaskan untuk memilih juri pada bidang agama dan keilmuan yang berbeda-beda, untuk menilai makalah-makalah yang masuk dalam konferensi.

<sup>209</sup> Abd Mu'iz Abd Hamid al-Jazar, *Al-Sya'rawi Imam Al-Du'a Mujaddid Hadza Al-Qur'an*, dalam Majallah al-Azhar, hlm.21-26; Mahmud Rizq al-Amal, *Tarikh al-Imam al-Sya'rawi*, dalam Majallah Manar al-Islam, September 2001, No. 6, Vol. 27, hlm.35

<sup>210</sup> Simah Muhammad, *Fi Dzikri Miladihi: al-sya'rawi Imam al-Du'at Alladzi Tahadda al-Maradh*, online. (<http://www.masrawy.com>), diakses pada tanggal 15 april 2015

<sup>211</sup> Thaha Badri, *Qalu 'an al-Sya'rawi ba'da Rahilihi*, (Kairo: Maktabah al-Turats al-Islami, t.t), hlm. 5-6

Sejumlah karya-karya universitas menulis tentang dirinya di antaranya tesis magister mengenainya di Universitas Minya, Fakultas Pendidikan, Jurusan Dasar-Dasar Pendidikan, dan tesis tersebut mencakup informasi dari pendapat-pendapat pendidikan pada asy-Sya'râwi dalam faktor perkembangan pendidikan modern di Mesir. Provinsi Daqahlia menjadikannya sebagai tokoh pameran kebudayaan pada tahun 1989M yang diselenggarakan setiap tahun untuk memberikan penghargaan putra-putri Daqahlia.

#### **e. Wafatnya Asy-Sya'rawi**

Pada pagi Rabu 17 Juni 1998M/22 Shafar 1419H, Syaikh asy-Sya'rawi kembali ke haribaan Ilahi, dalam usia 87 tahun. Saat pemakamannya, ratusan ribu orang memadati kuburnya di Kampung Daqadus, sebagai penghormatan terakhir bagi 'allamah besar ini.<sup>212</sup>

#### **f. Karya-Karya Asy-Sya'rawi**

Sepanjang hidupnya, memang tak banyak buku yang ia tulis karena kesibukannya untuk berdakwah secara lisan di tengah-tengah umat. Tapi ceramah-ceramahnya yang dicetak dalam bentuk buku mendapatkan sambutan luas di kalangan umat Islam.<sup>213</sup>

Sebelum mengulas lebih jauh tentang karya-karya asy-Sya'rawi, perlu dipetakan terlebih dahulu mengenai karya-karya karangannya, apakah ditulis sendiri atau dengan cara lain. Adapun beberapa keterangannya sebagaimana ulasan berikut.

<sup>212</sup> Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm. 277

<sup>213</sup> Herry Muhammad, *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*, hlm.277

Asy-Sya'râwi baik secara eksplisit maupun implisit menyatakan bahwa ia tidak menulis sendiri secara sepihak berbagai karangan ilmiahnya yang terdapat dan tersebar luas saat ini. Ia beranggapan bahwa kalimat atau ajaran yang disampaikan secara langsung dan diperdengarkan akan lebih mengena daripada kalimat ataupun ajaran yang disebarluaskan dengan perantara media tulisan, sebab manusia akan mampu mendengar dari narasumber yang asli tanpa dibatasi dengan sekat-sekat maupun batasan tertentu, jika kalimat atau ajaran tersebut disampaikan dalam bentuk tulisan. Namun dalam hal itu, ia tidak menafikan kebolehan untuk mengalihbahasakan menjadi bahasa tulisan dan tertulis dalam sebuah buku atau karya ilmiah.

Hal ini dikuatkan dengan pernyataannya yang tertuang dalam kitab *Al-Syaikh Mutawalli Al-Sya'râwi; Imam Al-'Asr*:

“Aku belum pernah berkecimpung dalam kegiatan tulis-menulis. Aku tidak menulis sepihak katapun, karena tulisan hanya diperuntukkan kepada satu komunitas saja yaitu komunitas pembaca. Beda halnya dengan lisan. Lisan merupakan perantara yang paling efisien, apakah aku harus menunggu seseorang untuk membacanya atau tidak. Lain halnya ketika aku berbicara di depan khalayak ramai. Aku bisa berdialog dengan semua audiens tanpa ada yang membatasi. Yang terpenting aku memperoleh pahala atas apa yang aku sampaikan. Adapun tulisan hanya metode penyampaian pemikiran sepihak.”<sup>214</sup>

Sedangkan mengenai kitab *Tafsir Asy-Sya'râwi* merupakan manifestasi pembahasan-pembahasannya tatakala mengulas seputar permasalahan yang terdapat dalam al-Qur'an (kecuali wawancara yang dicetak dalam buku). Hal senada diperkuat dengan komentarnya sebagai berikut:

---

<sup>214</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al-'Asr*, hlm. 124

“Apabila sebagian distributor tergesa-gesa, mereka mengganti perkataanku dengan bahasa tulis, maka hal ini tidak terlepas dari faktor efisiensi waktu atau yang lain dan aku sangat berterimakasih atas tersebar luasnya pemikiranku. Akan tetapi tidak tertutup kemungkinan aku mengumpulkannya dalam sebuah buku sehingga aku dapat menganalisa, mengkaji ulang, dan memahaminya secara detail. Hanya kepada Allah aku bersandar agar cita-citaku terkabulkan.”<sup>215</sup>

Demikian itu, akhirnya asy-Sya’rawi mengantisipasinya dengan cara membuat sebuah lembaga otoritas khusus untuk mengawasi dan berwenang atas karangan-karangan asy-Sya’rawi yang dikenal dengan nama *Majma’ asy-Sya’rawi al-Islami*. Tugas kumpulan ini adalah menganalisa dan mengkaji ulang kitab-kitab asy-Sya’rawi. Lembaga ini terdiri atas kumpulan ulama di bawah naungan asy-Syaikh Sami asy-Sya’rawi. Selain itu pula menurutnya lembaga yang berhak menerbitkan karangan asy-Sya’rawi adalah *Akhbar al-Yaum* dan *Maktabah al-Turats al-Islami* di bawah naungan ‘Abdullah Hajjaj. Namun penerbitan ini juga tidak terlepas dari pengawasan *Majma’ asy-Sya’rawi al-Islami*. Dua lembaga ini yang memiliki otoritas untuk mempublikasikan karangan-karangan asy-Sya’rawi. Meskipun telah diatur dan diawasi sedemikian rupa tetap saja tidak sedikit dari penerbit-penerbit lainnya yang memalsukan kitab-kitab karangan asy-Sya’rawi.<sup>216</sup>

Adapun karangan-karangan asy-Sya’rawi yang telah dicetak adalah sebagai berikut;<sup>217</sup>

<sup>215</sup> Al-Azhar, *Asy-Sya’rawi Imam Ad-Du’at*, dalam Majalah Al-Azhar, Jumadil Akhir 1419 H, hlm. 99-104

<sup>216</sup> *Majallah asy-Syabab*, tahun ke 22, edisi 64, Juli 1999, Rabi’ul Awal 1420 H, hlm.9

<sup>217</sup> Istisyyarah, *Hak-Hak Perempuan*, hlm.34-40

**1) Cetakan *Akhbar al-Yaum*      2) Cetakan *Maktabah At-Turats Al-Islami.***

- |   |  |
|---|--|
| a) Ar-Rizq                              | a) Al-Fatawa Al-Kubra  |
| b) As-Sihr wa Al-Hasad                  | b) Al-Hijrah An-Nabawiyah  |
| c) As-Syaithan wa Al-Insan              | c) Al-Jihad Al-Islami  |
| d) Ayat al-Kursy                        | d) Al-Mukhtar Min Tafsir Al-Qur'an Al-Karim  |
| e) Muhammad Rasul Allah                 | e) As-Sirah An-Nabawiyah   |
| f) Nihayat al-'Alam                     | f) As-Syaikh Al-Imam Muhammad Asy-Sya'rawi wa Qadhaya Al-'Asr                                  |
| g) Surah al-Kahfi                       | g) Nubu'at Asy-Syaikh Asy-Sya'rawi (Asy-Syuyu'iyah As-Sanam Alladzi Hawa) dan lain sebagainya. |
| h) Tafsir Asy-Sya'rawi                  |  |
| i) Yaumul Qiyamah, dan lain sebagainya. |  |

**g. Pandangan Ulama Tentang asy-Sya'râwi**

Berikut beberapa pandangan ulama terhadap asy -Sya'râwî:

- 1) Menurut Ahmad Umar Hasyim, asy-Sya'râwi merupakan profil da'i yang mampu menyelesaikan permasalahan umat secara proporsional. Tidak hanya menolak mentah-mentah inovasi masa kini, bahkan ia sangat antusias dalam penemuan ilmiah terutama yang berkaitan dengan substansi al-Qurân.<sup>218</sup>

<sup>218</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al-'Asr*, hlm. 134-135.

- 2) Yusuf al-Qardawî memandangnya sebagai penafsir yang handal karena penafsirannya tidak terbatas ruang dan waktu tetapi juga mencakup kisi-kisi kehidupan.<sup>219</sup>
- 3) ‘Abdul Fattah al-Fawi berpendapat bahwa as-Sya’râwî bukanlah seorang yang tekstual, beku dihadapan nash, tidak terlalu cenderung ke akal, tidak pula sufi yang hanyut dalam ilmu kebatinan, namun ia menghormati nash, memakai akal, terpancar darinya keterbukaan dan kekharismanikannya.<sup>220</sup>

## 2. Tafsir Asy-Sya’rawi

Adapun sebutan nama bagi kitab tafsir ini berasal dari nama penulisnya yakni Muhammad Mutawalli Asy-Sya’rawi. Pada mulanya, karya tafsir ini bukan merupakan karya yang sengaja dijadikan atau dibukukan sebagai kitab tafsir. Karya ini merupakan hasil dokumetasi yang ditulis dari hasil ceramah yang disampaikan oleh Syekh Mutawalli asy-Sya’rawi. Sebelum berbentuk karya tafsir, hasil rekapan ceramah asy-Sya’rawi ini terlebih dahulu terbit di majalah *al-Liwa’ al-Islamy* No. 251-332, yang pada selanjutnya dijadikan bentuk buku seri berjudul *khawatiri hawl al-Qur’an al-Karim*, yang diterbitkan oleh *dar Mayu al-Wathaniyyah* mulai tahun 1982.<sup>221</sup> Kemudian tafsir ini terbit pada tahun 1991M oleh penerbit *Akhbar al-Youm*.

<sup>219</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya’râwi; Imâm al-‘Asr*, hlm.51

<sup>220</sup>Ahmad al-Marsi Husein Jauhar, *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya’râwi; Imâm al-‘Asr*, hlm.53

<sup>221</sup>Badruzzaman M. Yunus, Badruzzaman M. Yunus, *Tafsir Asy-Sya’rawi : Tinjauan Terhadap Sumber, Metode, dan Ittijah*, (Disertasi: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2009), hlm. 53.

Tafsir Asy-Sya'rawi sendiri ditulis oleh suatu *Lajnah* (perkumpulan) dimana diantara para anggotanya adalah Muhammad as-Sinrawi dan 'Abdul Waris ad-Dasuqi.<sup>222</sup>

Beliau memaparkan dalam muqaddimah tafsirnya bahwa:

“Hasil renungan saya terhadap al-Qur'an bukan berarti tafsiran al-Qur'an, melainkan hanya percikan pemikiran yang tertulis dalam hati seorang mukmin saat membaca al-Qur'an. Kalau memang al-Qur'an dapat ditafsirkan, sebenarnya yang lebih berhak menafsirkannya hanya Rasulullah saw, karena kepada beliaulah al-Qur'an diturunkan. Beliau banyak menjelaskan kepada manusia ajaran al-Qur'an dari dimensi ibadah, karena hal itulah yang diperlukan umatnya saat ini. Adapun rahasia al-Qur'an tentang alam semesta, tidak beliau sampaikan, karena kondisi sosio-intelektual saat itu tidak memungkinkan untuk dapat menerimanya. Jika hal itu disampaikan akan menimbulkan polemik yang pada gilirannya akan merusak puing-puing agama, bahkan akan memalingkan umat dari jalan Allah swt.”<sup>223</sup>

Sistematika Tafsir Asy-Sya'rawi dimulai dengan *muqaddimah*, menerangkan makna bacaan *ta'awwudz*, dan tertib nuzul al-Qur'an. Setiap penjelasan suatu surah didahului dengan penjelasan terhadap makna surah tersebut, hikmahnya, dan hubungan surah tersebut dengan surah sebelumnya. Kemudian baru dijelaskan maksud ayat-ayatnya dengan cara menghubungkannya dengan ayat-ayat lainnya.<sup>224</sup> Pada dasarnya Tafsir Asy-Sya'rawi menggunakan metode *Tafsir Tahlili*, namun secara substansi lebih cenderung ke pola *Tafsir Maudlu'i*.

Adapun tokoh yang turut berperan serta dalam men-*takhrij* hadis-hadisnya adalah Ahmad Umar Hasyim. Menurutnya, metodologi yang

<sup>222</sup>Muhammad Ali Ayazi, *Al-Mufasssirun Hayatuhum*, hlm.268

<sup>223</sup>Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Kairo:Akhbar al-Youm, 1999), jil.1, hlm. 9

<sup>224</sup>Istibsyaroh, *Hak-Hak Perempuan*, hlm. 49

digunakan oleh Asy-Sya'rawi dalam kitab tafsirnya bertumpu pada pembedahan kata. Secara spesifik dapat dijelaskan bahwa asy-Sya'rawi berusaha mengembalikan kata tersebut ke dalam bentuk asalnya kemudian mengembangkannya ke dalam bentuk yang lain untuk dapat dicari korelasi maknanya antara asal kata dengan kata jadiannya (*derivatif*).<sup>225</sup>

Tafsir asy-sya'rawi terdiri dari 24 jilid yang menghimpun penafsiran ayat-ayat al-Qur'an dari juz 1 sampai surat al-Jumu'ah juz 28. Untuk bagian selanjutnya yakni mulai surat al-Munafiqun juz 28 sampai juz 30 belum ditulis. Berikut tabel uraiannya:

**Tabel 4.1. Uraian Tafsir Asy-Sya'rawi**

No. Jilid	Uraian Isi
1	a. Pendahuluan b. Surat al-Fatihah c. Surat al-Baqarah ayat 1-154
2	Surat al-Baqarah ayat 155-Ali Imron ayat 13
3	Surat Ali Imron ayat 14-189
4	Surat Ali Imron ayat 190- an-Nisa' ayat 100
5	Surat an-Nisa' ayat 101-al-Maidah ayat 54
6	Surat al-Maidah ayat 55-al-An'am ayat 109
7	Surat al-An'am ayat 110-al-A'rof ayat 188
8	Surat al-A'rof ayat 189-at-Taubah ayat 44
9	Surat at-Taubah ayat 45-Yunus 14
10	Surat Yunus ayat 15-Huud ayat 27
11	Surat Huud ayat 28- Yusuf ayat 96
12	Surat Yusuf ayat 97-al-Hijr ayat 47
13	Surat al-Hijr ayat 48- al-Isra' ayat 4
14	Surat al-Isra' ayat 5- al-Kahfi ayat 98
15	Surat al-Kahfi ayat 99- al-Anbiya' ayat 90
16	Surat al-anbiya' ayat 91- an-Nur ayat 35
17	Surat an-Nur ayat 35- al-Qashash ayat 29
18	Surat al-Qashash ayat 30- ar-Rum ayat 58

<sup>225</sup>Istibsyaroh, *Hak-Hak Perempuan*, hlm. 48-50, Ahmad Umar Hasyim, *Al-Imam Asy-Sya'rawi Mufasssirun wa Da'iyah*, (Kairo: Maktabah At-Turats al-Islami, t.t), hlm.51

19	Surat ar-Rum ayat 59- al-Ahzab ayat 63
20	Surat al-Ahzab ayat 64-as-Shaffat ayat 138
21	Surat as-Shaffat ayat 139- Surat Ghafir
22	Surat Fushshilat- al-Jatsiyah ayat 23
23	Surat al-Jatsiyah ayat 23- al-Qamar ayat 1
24	Surat al-Qamar ayat 2- Surat al-Jumu'ah

### B. 1. Term-Term Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pemilihan judul yang telah penulis paparkan di latar belakang masalah, yaitu dengan tema atau pokok pembahasan tentang konsep kebahagiaan, maka tentunya penelitian ini dibutuhkan langkah-langkah metode tafsir tematik untuk mencari jawaban dari rumusan masalahnya. Demikian itu, peneliti awali dengan pemilihan term-term kebahagiaan dalam al-Qur'an beserta makna atau kegunaan istilah tersebut dalam kehidupan sehari-hari, kemudian dilanjutkan dengan mengumpulkan beberapa ayat dalam al-Qur'an yang membahas tema kebahagiaan, khususnya yang terkait dengan permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian ini. Namun sebelumnya, perlu diketahui bahwa dalam al-Qur'an, term mengenai kebahagiaan pun beragam, seperti سعادة (*sa'adah*), حسنة (*hasanah*), طوبى (*thuba*), متاع (*mata'*), سرور (*surur*), فلاح (*falah*), فوز (*fauz*), dan فرح (*farh*). Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan kata فلاح (*falah*), فوز (*fauz*), dan فرح (*farh*). Karena ketiga term tersebut adalah lafal yang relevansi dan representatif untuk dijadikan sumber dalam berbicara topik kebahagiaan. Dalam hal ini, peneliti merujuk pada *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata* yang telah disusun oleh

tim penyusun yang dipimpin oleh Prof. Dr. M. Quraish Shihab, MA dengan penjelasannya sebagai berikut:

**a. *Falah* (فلاح)**

Kata *falah* (فلاح) merupakan bentuk dasar dari kata *falaha* – *yaflahu wa falahatan* (فلاح - يفلح - فلاحه) yang berakar pada huruf-huruf fa' (ف), lam (ل), dan ha' (ح). Adapun kata فلاح dalam al-Qur'an berbagai bentuknya kata ini disebut 40 kali. Sebagai rinciannya, dalam bentuk *fi'il madhi*, *aflaha* (أفلح) disebut empat kali, *fi'il mudhari'*, *tuflihu* (تفلح), *tuflihuna* (تفلحون), *yuflihu* (يفلح), *yuflihuna* (يفلحون) disebut 23 kali, dan isim yang kesemuanya berbentuk *isim fa'il* dari *afalaha*–*yuflihu*-*iflahan* (أفلح-يفلح-إفلاح), *al-muflihuna* (المفلحون) dan *al-muflihina* (المفلحين) disebut 13 kali.<sup>226</sup>

Rangkaian huruf-huruf ini diartikan sebagai 'hasil baik', 'sukses', atau 'memperoleh apa yang dikehendaki'. Dari sini, kata *falah* sering diterjemahkan dengan 'beruntung', 'berbahagia', 'memperoleh kemenangan', 'memperoleh keselamatan', dan sejenisnya.<sup>227</sup>

Sedangkan menurut Ibnu Mandzur arti kata *falah* adalah 'beruntung', 'selamat', 'abadi dalam kenikmatan dan kebaikan'. Sebagaimana interpretasi al-Azhary dari firman Allah QS. Al-Mu'minin [23]: 1, bahwa sesungguhnya

<sup>226</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, editor. Sahabuddin, dkk, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm.623

<sup>227</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, editor. Sahabuddin, dkk, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm.57

dikatakan kepada ahli surga adalah orang-orang yang beruntung karena keberuntungan mereka yang tetap abadi di surga.<sup>228</sup>

Al-Ashfahani menyebutkan bahwa *al-falah* adalah *adz-dzafra wa idraku bughyatin* (الظفر وإدراك بغية) =memperoleh apa yang dikehendaki). Kata ini seringkali diterjemahkan ‘beruntung’, ‘berbahagia’, ‘memperoleh kemenangan’, dan sejenisnya.<sup>229</sup>

Selain itu, Al-Ashfahani di dalam *Mufradat Alfadz Al-Qur’an* membagi *falah* di dalam arti kebahagiaan menjadi dua bagian, yakni duniawi dan ukhrawi. Kebahagiaan duniawi mencakup ‘usia panjang’, ‘kekayaan’ dan ‘kemuliaan’, sedangkan kebahagiaan ukhrawi mencakup ‘kekekalan tanpa kepunahan’, ‘kekayaan tanpa kebutuhan’, ‘kemuliaan tanpa kehinaan’, dan ‘pengetahuan tanpa kebodohan’.<sup>230</sup> Akan tetapi, M. Quraish Shihab mengakui bahwa memahami kata *falah* seperti yang dirinci oleh Al-Ashfahani merupakan pembatasan makna yang tidak sejalan dengan penggunaan al-Qur’an.

Di dalam al-Qur’an kata *aflaha* yang berdiri di dalam satu redaksi terulang sebanyak empat kali, yakni pada QS. Thaha[20]: 64, QS. Al-Mu’minun [23]: 1, QS. Al-A’la [87]: 14, dan QS. Asy-Syams [91]: 9. Keempatnya didahului oleh kata *qad* (قد), yang berarti sesungguhnya, yakni menunjukkan makna kepastian.

<sup>228</sup>Ibnu Mandzur, *Lisanul ‘Arab*, (Kairo: Dar Al-Ma’arif, 1119 H), jil. 5, hlm.3458

<sup>229</sup>Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfadz Al-Qur’an*, cet. III, (Damaskus: Dar Al-Qalam, 2002), hlm. 644

<sup>230</sup>Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfadz Al-Qur’an*, hlm.644

Kata *aflaha* pada QS. Thaha [20]: 64, digunakan di dalam konteks pembicaraan tentang ucapan Fir'aun ketika akan terjadi pertandingan sihir antara Nabi Musa a.s. dan ahli-ahli sihir Fir'aun. Menurut interpretasi Al-Maraghi yang telah dikutip oleh Quraish Shihab menjelaskan bahwa Nabi Musa dan Fir'aun telah menyepakati waktu pertemuan mereka, yaitu Hari Raya mereka. Karena itu, Fir'aun mengadakan persiapan untuk menghadapi hari itu dengan mengumpulkan para tukang sihir dengan segala perlengkapan sihirnya. Para tukang sihir menjelaskan apa yang mereka harus lakukan untuk menghadapi bahaya dan bencana yang bakal datang. Mereka (Fir'aun dan para tukang sihir) berkata,

“Bawalah seluruh tipu-daya kalian, jangan ada sedikitpun yang tertinggal. Kemudian datanglah dengan berbaris dan lemparkanlah apa yang ada di tangan kalian secara serentak, agar mata orang-orang yang menyaksikan pemandangan ini menjadai terbelalak, dan wibawa kalian menjadi agung di mata mereka. Sungguh, orang yang menang di antara kita akan beruntung mendapat apa yang diinginkannya. Adapun kita telah dijanjikan akan mendapat pemberian yang banyak dan dijadikan orang-orang yang dekat dengan raja”.

Jadi perkataan mereka itu tidak lain hanya dimaksudkan untuk mengukuhkan tekad dan sebagai motivasi untuk mengerahkan segala kemampuan guna meraih *aflaha*, di dalam arti memperoleh kemenangan atau keberuntungan yang dikehendaki.<sup>231</sup>

Penggunaan kata *aflaha* pada QS. al-Mu'minin [23]: 1, adalah di dalam konteks pembicaraan tentang penegasan Allah swt bahwa orang-orang Mukmin pasti memperoleh keberuntungan. Hal ini ditegaskan di dalam firmanNya,

---

<sup>231</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm.57-58

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

*Sesungguhnya bahagialah orang-orang yang beriman*

Oleh karena itu, pada ayat-ayat berikutnya (2-9) ditemukan tujuh sifat orang-orang Mukmin. Ketujuh sifat tersebut mencerminkan pula usaha-usaha mereka yang pada akhirnya dapat dinilai sebagai upaya penyucian diri. Usaha-usaha dimaksud adalah: (1) Khusyu' di dalam shalat; (2) menjauhkan diri dari perbuatan dan perkataan yang tiada berguna (sia-sia); (3) menunaikan zakat; (4) menjaga kemaluannya, yakni tidak menggunakan alat kelaminnya kecuali secara sah; (5) memelihara amanah; (6) memelihara atau menepati janji; dan (7) memelihara waktu-waktu shalat. Mereka itulah yang meraih *afalaha*, yakni keberuntungan atau kebahagiaan yang akan mewarisi surga Firdaus.

Di dalam pada itu, kata *afalaha* yang terdapat di dalam QS. Al-A'la [87]: 14, menunjukkan makna keberuntungan yang akan diperoleh bagi orang yang membersihkan atau yang menyucikan diri, yakni terkait dengan perintah untuk bertasbih dan menyucikan nama Tuhan Yang Mahatinggi. Firmannya,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى ﴿١٤﴾

*Sesungguhnya bahagialah orang yang membersihkan diri (dengan beriman)*

Menurut Muhammad Abduh yang telah dikutip oleh Quraish Shihab, menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan *tazakka* adalah membersihkan diri dari hal-hal yang hina, yang berpangkal pada keingkaran dan kekerasan hati. Adapun *al-falah* adalah keberuntungan atau kebahagiaan di dua alam

kehidupan, yang hanya dapat diraih oleh orang yang bersih jiwanya dan jernih hatinya.

Pendapat senada ditegaskan oleh M. Quraish Shihab bahwa *tazakka* adalah menyucikan diri, bukan mengeluarkan zakat sebagaimana yang dipahami oleh sementara mufassir. Alasannya, karena ayat selanjutnya berbicara tentang shalat, “*dan ia ingat nama Tuhannya, lalu ia shalat*”. Lebih lanjut, pakar tafsir al-Qur’an ini menjelaskan bahwa penegasan al-Qur’an yang berbicara tentang orang yang memperoleh keberuntungan, ditemukan bahwa sifat (usaha) yang harus dilakukan adalah usaha yang tidak ringan. Jadi, sungguh tidak sebanding dengan sekedar mengeluarkan zakat, misalnya dengan membayar zakat fitrah, seseorang telah dijanjikan meraih *aflaha*, keberuntungan atau kebahagiaan.

Demikian pula kata *aflaha* yang termuat pada QS. Asy-Syams [91]: 9, juga merupakan penegasan Allah swt di dalam kaitannya dengan keberuntungan yang akan diperoleh bagi orang yang menyucikan jiwa. Firman-Nya,

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴿٩﴾

*sesungguhnya bahagialah orang yang mensucikan jiwa itu*

Ayat sebelumnya (8) menjelaskan bahwa, “*Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya*”. Itu berarti, jalan (perbuatan-perbuatan) yang mencelakakan jiwa telah diketahui umum, begitu juga halnya perbuatan-perbuatan yang membawa keberuntungan atau kebahagiaan. Allah memberi bekal kepada jiwa itu suatu kemampuan untuk

membedakan sebagaimana Dia membekali-Nya kemampuan untuk menentukan pilihan sehingga siapa yang menempuh jalan kebaikan (ketakwaannya) maka ia akan beruntung, dan siapa yang menempuh jalan kejahatan (kefasikannya) maka ia akan merugi. Oleh karena itu, setelah menyebutkan pemberian ilham, Allah menjelaskan bahwa sungguh beruntung dan bahagialah orang yang dapat membersihkan jiwanya, meningkatkan, dan meninggikan hingga titik kesempurnaan potensi akal dan amaliahnya, serta memberi hasil yang positif baginya dan bagi masyarakat sekelilingnya.

Dari uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa kata *aflaha* yang disebutkan sebanyak empat kali di dalam al-Qur'an kesemuanya bermakna 'beruntung'. Namun, kiranya tidak salah bila diterjemahkan dengan makna sejenisnya, seperti 'memperoleh kemenangan' atau 'berbahagia'. Penggunaan kata *qad* sebelum kata *aflaha* merupakan penguat, di dalam arti bahwa keberuntungan atau kebahagiaan yang dijanjikan mengandung kepastian.<sup>232</sup>

Kemudian kata turunan dari *aflaha* adalah bentuk *fi'il mudlori'* yang disebutkan sebanyak sebelas kali dalam al-Qur'an dan selalu didahului dengan lafal لَعَلَّكُمْ yang artinya "supaya kalian berbahagia".

Sedangkan bentuk turunan lain dari *aflaha* adalah *isim fa'il*, *al-muflih* terulang sebanyak 13 kali di dalam al-Qur'an yang kesemuanya disebut di dalam bentuk jamak, *al-muflihun* (المفلحون). Para ahli tafsir mengartikan kata *al-*

<sup>232</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm. 58-59

*muflihun* ini dengan ‘orang-orang yang selamat (terbebas) dari amanah dan azab Allah di akhirat kelak’.

Berdasarkan tafsir yang menjadi sumber rujukan penulis adalah Tafsir Asy-Sya’rawi, maka makna الفلاح menurut asy-Sya’rawi adalah makna umum dari فوز dan مفلح adalah فائز. Karena sesungguhnya kata الفلاح adalah serapan dari orang yang membelah bumi untuk menanam benih. Sehingga الفلاح adalah istilah seseorang yang telah membelah bumi dan menanam benih di dalamnya.<sup>233</sup>

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Asy-Sya’rawi tentang makna أفح adalah asal kata yang diambil dari فح الأرض yang artinya membelah bumi, seperti petani, karena seorang petani ketika membelah bumi atau menggarapnya dan menjaganya maka akan memperoleh kebaikan dari hasil penggarapan bumi tersebut, sehingga terjadi mobilitas yang penuh harap dan berkah.<sup>234</sup>

Adapun makna أفح menurut asy-sya’rawi adalah *faza bi aqsha la tatathalla’a ilaihi an-nafsu min khoir* (فاز بأقصى ما تتطلع إليه النفس من خير) = ‘orang yang memperoleh keberuntungan sebab kebaikan yang telah ia perbuat’).<sup>235</sup>

Oleh karena itu, ketika Allah mengklarifikasikan kepada kita balasan dan pahala yang berlipat atas sedekah dan perbuatan baik, maka pasti Allah

<sup>233</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi*, (Kairo: Akhbar al-Youm, 1991), jil. 1, hlm. 133

<sup>234</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi*, jil. 15, hlm. 9310

<sup>235</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi*, jil. 16, hlm. 9960

menggambarkan kepada kita dengan bercocok tanam.<sup>236</sup> Sebagaimana firman Allah QS. Al-Baqarah [2]: 261;

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَثْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٦١﴾

*Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui.*

Bumi adalah ciptaan Allah swt, maka pasti bumi akan menghasilkan semua yang dihasilkan. Maka bagaimanakah kamu ketika Allah memberikan hasil bumi ini? Karena itu, setelah kalimat perumpamaan Allah berfirman (وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ).

Kemudian kata الفلاح adalah menjadi diksi bagi orang yang memperoleh ‘keberuntungan’ atau ‘kebahagiaan’ meski tidak berkesinambungan dengan hasil bumi, karena kata tersebut mencakup segala mobilitas kehidupan manusia yang menstabilkan kehidupannya dengan makan, dan bumi adalah sumber dari segala hal tersebut, maka bumi merupakan sumber untuk memperoleh ‘keberuntungan’.

#### b. Fauz (فوز)

Kata *fauz* merupakan bentuk *mashdar* (infinitif) dari *faza-yafuzu-fawzan* (فاز- يفوز- فوزا). Bentuk jamak dari *fauz* adalah *fawaiz* (فوائز). Di dalam al-Qur’an, kata *fauz* dan kata yang seasal dengan kata itu disebut 26 kali.<sup>237</sup>

<sup>236</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya’rawi, *Tafsir Asy-Sya’rawi*, jil. 15, hlm. 9310

<sup>237</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, hlm. 226

Dalam bentuk *fi'il madhi* فاز disebutkan dua kali, *fi'il mudhori'* أفوز disebutkan satu kali, dalam bentuk *isim fa'il* الفائز disebutkan sebanyak empat kali, dan dalam bentuk *mashdar* فوز disebutkan sebanyak 19 kali.

Secara bahasa kata *fauz* berarti *adz-dzafr bil khair wan najatu minasy syarri* (الظفر بالخير والنجاة من الشر) = keberhasilan memperoleh kebaikan dan terlepas dari keburukan). Dengan kata lain, *fauz* berarti keberuntungan, kata lain yang sinonim dengan *fauz* yang terdapat di dalam al-Qur'an adalah *iflah* (إفلاح), seperti *qad aflaha man tazakka* = sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan dirinya. (QS. Al-A'la [87]: 14) dan *Qad afalahal mu'minun* = sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman. (QS. Al-Mu'minun [23]: 1). Akan tetapi, kata *iflah* lebih umum dari kata *fauz*, karena bisa mencakup kemenangan di dunia dan di akhirat. Untuk di dunia seperti tukang sihir yang tak akan menang melawan nabi Musa as. (Qs. Thaha [20]: 69). Untuk di akhirat, sebagaimana yang dikemukakan oleh al-Qurthubi, keberuntungan yang diperoleh seseorang yang berat timbangan baiknya (QS. Al-A'raf [7]: 8). Kata *fauz* lebih dikhususkan kepada keberuntungan atau kemenangan yang akan diperoleh di akhirat kelak, sebagai keberuntungan yang hakiki atau *fauzun 'adzim* (فوزاً عظيماً) (QS. Ash-Shaffat [37]: 60, QS. At-Taubah [9]: 100, dan sebagainya).

Dengan demikian, secara terminologis, kata *fauz* berarti hasil baik atau keberuntungan yang akan diperoleh seseorang yang beriman sebagai imbalan dari perbuatan baik (*'amal shalih*) yang dilakukan selama di dunia. Hasil baik itu adalah kesenangan surga dan terhindar dari siksaan neraka. Jadi,

keberuntungan yang bersifat rohani dan bukan keberuntungan materi seperti yang diperoleh manusia di dunia ini.

Selain itu, hanya satu yang menggunakan *afuzu* (أفوز), yang berarti saya beruntung. Itu pun menggambarkan ucapan orang munafik yang memahami keberuntungan sebagai keberuntungan yang bersifat materi (QS. An-Nisa' [4]: 73). Selebihnya mengandung makna pengampunan dan keridhaan Tuhan serta kebahagiaan surgawi. Oleh karena itu, ucapan *wal faizin* (والفائزين) sebagai sambungan dari ucapan *minal 'aidin* (من العائدين) yang sering diucapkan pada hari Idul Fitri dipahami di dalam arti harapan dan do'a, yakni semoga kita semua memperoleh ampunan dan ridha Allah swt. Sehingga kita mendapatkan kenikmatan surga.

Keberuntungan di dalam arti *fauz* dikemukakan oleh al-Qur'an sebagai keberuntungan yang kekal dan tidak akan habis-habisnya (QS. At-Taubah [9]: 72; 89; 100; 111, QS. An-Nisa' [4]: 13, QS. Al-Maidah [5]: 119, QS. Yunus [10]: 64, QS. As-Shaffat [37]: 60, QS. Ghafir [40]: 9, Qs. Ad-Dukhan [44]: ;57, QS. Al-Jatsiyah [45]: 30, QS. Al-Hadid [57]: 12, QS. As-Shaf [61]: 12, QS. At-Taghabun [64]: 9, dan QS. Al-Buruj [85]: 11.

Al-Barsawi, dengan mengutip Ibnu 'Atha' mengatakan, *al-faizun* adalah orang-orang yang taat kepada Allah dengan arti memperkenankan seruan yang hakiki dan taat kepada Rasulullah di dalam arti memperkenankan seruan yang berisikan nasihat-nasihat.

Ditambahkan oleh Al-Maraghi bahwa taat kepada Allah dan Rasul-Nya berarti semua perintah agama diikuti dan semua larangan agama di jauhi. Takut kepada Allah berarti takut berbuat dosa, karena itu mereka tinggalkan sehingga muncul rasa ingin menghindar dari dosa tersebut (takwa). Karena ketakwaan itulah mereka memperoleh *fauz* atau keberuntungan yang sesungguhnya dan terhindar dari siksaan neraka (QS. Az-Zumar [39]: 61).<sup>238</sup>

c. *Farh* (فرح)

Istilah *farh* lazim diartikan sebagai ‘orang yang senang’ atau ‘gembira’. Perasaan senang atau gembira biasanya timbul, karena mendapatkan sesuatu yang diinginkan sehingga terlihat kecerahan dan kegairahan di wajah dan pembicaraannya.

Kata *farh* dengan berbagai bentuknya terulang 22 kali di dalam al-Qur’an. Tujuh kali di dalam bentuk kata kerja masa lalu (*madhi*) seperti di dalam QS. At-Taubah [9]: 81, QS. Asy-Syura [42]: 48, dan QS. Al-An’am [6]: 44. Sembilan kali di dalam bentuk kata kerja masa kini dan akan datang (*mudhari*) di antaranya di dalam QS. Al-Qashash [28]: 76, QS. Al-Hadid [57]: 23, QS. An-Naml [27]: 36, dan lain-lain. Di dalam bentuk kata benda (*mashdar*) enam kali, misalnya di dalam QS. Hud [11]: 10, QS. At-Taubah [9]: 50, dan QS. Al-Mu’minun [23]: 53. Kata ini hanya dipakai di dalam tiga bentuk tersebut di dalam al-Qur’an.

Kata *farh* yang pada mulanya berarti senang. Dari sini arti kata tersebut berkembang, misalnya suatu perbuatan yang direstui atau diridhai

<sup>238</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur’an: Kajian Kosakata*, hlm. 227

dinamakan *al-farh* (الفرح), karena yang direstui itu adalah juga perbuatan yang disenangi, seperti diisyaratkan hadis Nabi tentang taubat yang diriwayatkan oleh Ath-Thabrani, *Allahu asyaddu farhan bi tawbati 'abdihi* الله أشد فرحا بتوبة عبده (= Allah lebih senang dengan taubat hamba-Nya).<sup>239</sup> Orang yang merasa kesulitan membayar utangnya karena ia tidak mendapatkan sesuatu untuk pembayarannya disebut *mufrah* (مفرح).<sup>240</sup> Disebut demikian karena keadaan yang dihadapinya memberi kelonggaran baginya untuk membayarnya setelah mampu dan kelonggaran itu mengantar dia kepada kesenangan. Uang rokok yang diberikan oleh orang lain dinamakan *al-furhah* (الفرحة) karena seseorang merasa senang bila suatu ketika ia menerima uang rokok. Masih banyak lagi pengertian yang diberikan kepada kata *farh* dan yang seakar dengannya. Maka tak heran bila di dalam kamus-kamus ditemukan arti seperti rela, riang, lapang dada, dan sebagainya.

Al-Qur'an menggunakan kata tersebut untuk menggambarkan dua bentuk kesenangan, yaitu:<sup>241</sup>

- (1) Menggambarkan kesenangan yang dirasakan di dunia, seperti di dalam QS. Ar-Ra'd [13]: 26 dan QS. Yunus [10]: 22.
- (2) Menggambarkan kesenangan di akhirat, seperti di dalam QS. Ar-Rum [30]: 36 dan di dalam QS. Al-An'am [6]: 44.

<sup>239</sup> Abul Husein Muslim bin Al-Hajjaj, *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim*, cet. 1, Jil. 17, (Mesir: Idarah Muhammad Abdul Lathif, t.t.), hlm. 61

<sup>240</sup> Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm.217

<sup>241</sup> Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm.218

Kesenangan atau kegembiraan selalu berkaitan dengan jiwa walaupun kadang-kadang perasaan senang itu timbul karena materi. Dari ayat-ayat di atas dapat juga dipahami bahwa rasa senang timbul disebabkan antara lain oleh:

- (1) Merasa aman tinggal di rumah, tidak ikut berperang bersama nabi, seperti di dalam QS. At-Taubah [9]: 81.
- (2) Mendapatkan nikmat dan terhindar dari musibah, seperti di dalam QS. Asy-Syura [42]: 48.
- (3) Dapat membuat hati atasan senang, seperti di dalam QS. An-Naml [27]:36.
- (4) Memperoleh kemenangan di dalam peperangan, seperti di dalam QS. Ar-Rum [30]: 4.
- (5) Melihat orang yang dibencinya mendapat kecelakaan, seperti di dalam QS. Yunus [10]: 58.
- (6) Ikut berjihad di jalan Allah dan dijanjikan memperoleh balasan kebaikan di akhirat, seperti di dalam QS. Ali Imran [3]: 170.

Menurut Al-Ashfahani, kata *farh* yang artinya perasaan senang karena memperoleh kesenangan adalah kata dengan berbagai bentuknya lebih banyak digunakan al-Qur'an untuk menggambarkan kesenangan duniawi yang timbul karena materi dan cenderung bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan.<sup>242</sup> Kata *farh* termasuk yang selalu digunakan untuk arti kesenangan dunia yang bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan,

---

<sup>242</sup>Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, hlm.628

sedangkan yang menunjuk kepada kesenangan di akhirat hanya disebutkan sekali, yaitu pada QS. Ali Imran [3]: 170.<sup>243</sup>

Menurut penelitian Ar-Raghib, dari sekian banyak kata *farh* dan yang seakar dengannya, hanya dua kali disebut oleh al-Qur'an yang menunjuk kesenangan duniawi yang bersifat positif, yaitu di dalam QS. Yunus [10]: 58 dan QS. Ar-Rum [30]: 4.<sup>244</sup>

Sedangkan makna الفرح menurut Asy-Sya'rawi adalah *as-surur min fi'li tabtahiju an-nafsu bihi* (السرور من فعل تبتهج النفس به) = kesenangan yang timbul dari melakukan sesuatu yang menggembirakan atau mencerikan dirinya.<sup>245</sup>

Dengan menerapkan pengertian dan penggunaan kata di atas, terlihat perbedaan kata itu dengan kata *mata'* (متاع) yang juga berarti kesenangan. Kesenangan yang terdapat di dalam kata *farh* mempunyai aksentuasi duniawi dan ukhrawi, sedangkan kesenangan yang terdapat di dalam kata *mata'* hanya mempunyai aksentuasi kesenangan duniawi semata-mata, tidak pernah digunakan untuk kesenangan ukhrawi.<sup>246</sup>

Dari uraian di atas, bahwa penggunaan kata *farh* dalam al-Qur'an menunjukkan pada tiga makna, di antaranya:<sup>247</sup>

<sup>243</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm.218

<sup>244</sup>Ar-Raghib Al-Ashfahani, *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*, hlm. 628

<sup>245</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 9, hlm. 371

<sup>246</sup>Tim Penyusun, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, hlm.218

<sup>247</sup>Abu Abdullah Al-Husein Bin Muhammad Ad-Damighani, *Al-Wujuh wa An-Nadzair Li Alfadz Kitab Allah Al-'Aziz*, (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, t.t), hlm. 359- 360, Muhammad Thalib, *Kamus Kosakata AL-Qur'an*, (Yogyakarta: Ma'alimah Usrah Media & Pusat Studi Islam An-Nabawy, 2008), hlm.400-401

- (1) Sombong, bangga, seperti QS. Al-Qashash [28]: 76, QS. Hud [11]: 10, QS. Ghafir [40]: 75
- (2) Ridha, rela, seperti QS. Ar-Ra'd [13]: 26, QS. Ar-Rum [30]: 32, QS. Ghafir [40]: 83
- (3) Senang, gembira, seperti QS. Yunus [10]: 22



## 2. Klasifikasi Penggunaan Term Kebahagiaan Dalam Ayat Al-Qur'an

Setelah mengkaji beberapa term kebahagiaan dalam al-Qur'an yang peneliti dapatkan, terdapat tiga poin utama term kebahagiaan yang memberikan hikmah besar pentingnya bahagia. Yaitu term الفلاح , الفوز , dan الفرح. Namun dari ketiga term tersebut ada batasan penggunaan masing-masing sehingga peneliti dapat mengklasifikasikan beberapa ayat yang berbicara karakteristik orang bahagia dan upaya atau jalan untuk mencapai kebahagiaan menurut al-Qur'an yang akan dijabarkan dalam bab berikutnya. Dengan rincian sebagai berikut;

**Tabel 4.2. Klasifikasi Penggunaan Term Kebahagiaan dalam Ayat al-Qur'an**

Term	Tujuan Kebahagiaan	Penggunaan Term dalam Ayat
الفلاح	Kebahagiaan Dunia dan Akhirat	Lebih banyak menunjukkan pada kebahagiaan yang bersifat positif
الفوز	Kebahagiaan Akhirat	Sinonim dari الفلاح , tetapi hanya menunjukkan pada kebahagiaan akhirat, yaitu balasan bagi orang yang telah menunaikan taklif yang ditunjukkan dalam ayat-ayat dengan term الفلاح
الفرح	Kebahagiaan Yang Cenderung Pada Dunia, Tetapi Ada Juga Yang Menunjukkan Kebahagiaan Akhirat	Memiliki tiga makna; ridha, gembira, dan sombong. Dan lebih banyak digunakan untuk arti kesenangan dunia yang bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan, sedangkan yang menunjuk kepada kesenangan di akhirat dan menunjukkan makna positif hanya satu ayat yaitu QS. Ali Imran [3]: 170. Dengan demikian, al-Qur'an menegaskan bahwa kebanggaan atau kesenangan yang hanya diperoleh dari materi kekayaan bukanlah kategori kebahagiaan yang dibicarakan, tetapi disebut kesombongan.

### C. Karakteristik Orang Bahagia Dalam Al-Qur'an Menurut Interpretasi Tafsir Asy-Sya'rawi

Berdasarkan pemilihan term yang telah penulis jabarkan pada bab sebelumnya, kemudian hasil dari penjelasan klasifikasi penggunaan masing-masing term, maka peneliti menyimpulkan ayat-ayat yang berbicara tentang karakteristik orang bahagia diantaranya;

1. Orang yang banyak berbuat kebaikan dalam QS. Al-Mu'minin[23]: 102; QS. Al-Hajj[22]: 77
2. Melaksanakan Amr Ma'ruf Nahi Munkar dalam QS. Ali Imron[3]: 104; QS. Al-A'raf[7]: 157.
3. Optimis dalam meraih yang diinginkan dalam QS. Thaha[20]: 64.
4. Gembira atas Karunia yang Allah Berikan dalam QS. Ali Imran[3]:170.
5. Sabar dalam QS. Al-Mu'minin [23]: 111; QS. Ali Imran [3]: 200.
6. Altruistis dalam QS. Al-Hasyr [59]: 9.

Kemudian penjelasan kandungan ayat-ayat tersebut dalam penelitian ini akan peneliti jabarkan dengan tafsir asy-Sya'rawi sebagai berikut:

#### (1)Kebaikan

Karakter yang sangat tampak pada orang yang bahagia adalah selalu berbuat baik atau memiliki sifat baik. Sifat baik adalah sifat yang kecenderungan pikiran dan perasaan positif. Firman Allah dalam QS. Al-Mu'minin [23]: 102;

فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ، فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٢﴾

*Barangsiapa yang berat timbangan (kebaikan)nya, maka mereka itulah orang-orang yang dapat kebahagiaan*

Menurut asy-Sya'rawi, تَفَكُّتٌ yang dikehendaki dalam ayat tersebut adalah banyaknya kebaikan. Dalam hal timbangan ini terdapat tiga gambaran: ringannya kebaikan yang ditimbang, ringannya keburukan yang ditimbang, atau keduanya sama.<sup>248</sup> Sebagaimana yang difirmankan bagi orang yang berat timbangan kebaikannya dan ringan timbangan kebaikannya dalam QS. Al-Qari'ah [101]:6-11, yang artinya (6)*Dan adapun orang-orang yang berat timbangan (kebaikan)nya* (7)*maka dia berada dalam kehidupan yang memuaskan* (8)*Dan adapun orang-orang yang ringan timbangan (kebaikan)nya* (9)*maka tempat kembalinya adalah neraka Hawiyah* (10)*Tahukah kamu apakah neraka Hawiyah itu* (11)*(Yaitu) api yang sangat panas*

Sedang mereka yang sama dalam timbangan amal baik dan buruknya, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-A'raf [7] : 46-47 yang artinya (46)*Dan di antara keduanya (penghuni surga dan neraka) ada batas; dan di atas A'raaf itu ada orang-orang yang mengenal masing-masing dari dua golongan itu dengan tanda-tanda mereka. Dan mereka menyeru penduduk surga: "Salaamun 'alaikum". Mereka belum lagi memasukinya, sedang mereka ingin segera (memasukinya)*(47)*Dan apabila pandangan mereka dialihkan ke arah penghuni neraka, mereka berkata: "Ya Tuhan kami,*

<sup>248</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 16, hlm.10162

*janganlah Engkau tempatkan kami bersama-sama orang-orang yang zalim itu"*

Maka mereka yang berat timbangan kebaikannya surga adalah tempat kembalinya, sebaliknya mereka yang ringan timbangan kebaikannya neraka adalah tempat kembalinya. Sedangkan mereka yang sama dalam kebaikan dan keburukannya, ditempatkan antara surga dan neraka, mereka bukan ahli surga dan bukan ahli neraka.

Jadi interpretasi dari *ثُقُلَتْ مَوَازِينُهُ* adalah bahwa setiap amal dapat diperhitungkan ketebalan dan beratnya. Allah menciptakan dalam setiap amal manusia terdapat timbangannya. Yang dimaksud timbangan di sini adalah hisab atau evaluasi.

Selain itu jika kita telaah lafal *مَوَازِينُهُ* adalah menggunakan bentuk jamak. Karena setiap amal kebaikan yang dikerjakan adalah terhitung satu kebaikan secara individu, misalnya shalat adalah satu kebaikan, zakat satu kebaikan lain, haji satu kebaikan lagi, dan seterusnya, sehingga jika diperhitungkan akan terkumpul beberapa timbangan kebaikan.<sup>249</sup>

Sebagaimana yang dipertegas oleh Allah dalam QS. Al-Hajj [22]: 77;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ۝



<sup>249</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 16, hlm.10163

*Hai orang-orang yang beriman, ruku'lah kamu, sujudlah kamu, sembahlah Tuhanmu dan perbuatlah kebajikan, supaya kamu mendapat kebahagiaan*

Perbuatan baik atau kebajikan yang dikehendaki adalah secara umum termasuk di dalamnya adalah semua taklif. Sedangkan secara makna berbuat kebaikan atau kebajikan yang dimaksud adalah perbuatan yang tidak mendatangkan kerusakan.<sup>250</sup>

Demikian itu adalah karakter orang bahagia. Ia memahami setiap kebaikan seperti taklif adalah suatu amal yang membawanya pada kebahagiaan di dunia, hingga pahala surga di akhirat murni atas anugerah dan kasih sayang Allah. Hal ini sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah saw;

قول رسول الله ﷺ "لَنْ يَدْخُلَ أَحَدُكُمْ الْجَنَّةَ بِعَمَلِهِ" قَالُوا وَلَا أَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: وَلَا أَنَا إِلَّا أَنْ يَتَغَمَّدَنِي اللَّهُ بِرَحْمَتِهِ.

*Artinya: Tak ada seorang pun dari kalian yang masuk surga karena amal kalian, Para sahabat bertanya: "Demikian juga Engkau wahai Rasulullah?", Nabi menjawab: "Tidak juga aku, kecuali jika Allah melimpahkan Rahmat kepadaku."*<sup>251</sup>

Menurut asy-Sya'rawi, suatu amal akan diterima Allah jika seseorang mampu mengikuti empat nasehat, yaitu diturunkannya al-Qur'an adalah sebagai obat, hidayah, rahmat, dan amal sholih. Maka bagi seseorang yang mengikutinya adalah kebahagiaan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Yunus [10]: 58 ;

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾

<sup>250</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 16, hlm.9946

<sup>251</sup>Muslim bin al-Hajjaj, *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim*, Bab Tak Seorang pun Masuk Surga Sebab Amalnya, cet. I, jil. 17, (Mesir: Idarah Muhammad 'Abdul Lathif, t.t.), hlm. 159

*Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan"*

Oleh karena itu, jika seseorang bangga atau sombong dengan ketaatannya terhadap Allah, maka ketaatan ini hanya akan kembali pada seseorang tersebut ketika di dunia, dan tidak akan memperoleh kebahagiaan yang diberikan oleh Allah.<sup>252</sup>

## (2)Melaksanakan Amr Ma'ruf Nahi Munkar

Salah satu yang menjadi karakter orang bahagia menurut al-Qur'an adalah mereka yang sadar akan kebaikan, seperti berpikir positif, bertindak positif, dan berprasangka positif. Atas kesadaran tersebut, sifat yang melekat padanya adalah mengajak orang lain untuk melakukan hal yang positif (ma'ruf) dan meninggalkan hal yang negatif (munkar), dan sifat ini telah dicerminkan pada diri Rasulullah saw dalam QS. Al-A'raf[7]: 157.<sup>253</sup>

Sebagaimana interpretasi asy-Sya'rawi terhadap firman Allah dalam QS. Ali Imron[3]: 104 yang berbunyi;

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

*Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang bahagia*

Menurut Asy-Sya'rawi perintah yang berlaku pada ayat ini adalah sebagaimana kesepakatan ulama' bahwa bagi semua umat Islam untuk mengajak pada kebaikan dan menghindari kemunkaran. Maka bagi siapapun

<sup>252</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 10, hlm. 6004

<sup>253</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 7, hlm.4381

umat Islam yang memahami suatu hukum baginya untuk mengajak pada kebaikan tersebut.<sup>254</sup>

Namun sebagian ulama' memperdebatkan dalam hal meninggalkan kemunkaran, karena dalam ayat ini manusia dituntut dua hal, yaitu pertama dirinya tidak boleh melakukan kemunkaran dan kedua mencegah atau melarang orang lain untuk melakukan kemunkaran.

Oleh karena itu, bagi seseorang yang telah mengajak pada kebaikan dan mencegah kemunkaran sebaiknya adalah orang yang telah melakukan kebaikan dan meninggalkan kemunkaran sebelum mengajak dan mencegah orang lain,<sup>255</sup> agar ia tidak tergolong seperti orang yang telah disebutkan oleh Allah dalam QS. As-Shaf[61] : 2-3.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٢﴾ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ ﴿٣﴾

*Wahai orang-orang yang beriman, kenapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan. Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan*

Konklusi pada ayat ini, bahwa Allah mengajarkan kita, sebagai umat Islam untuk saling mengajak pada kebaikan dan meninggalkan kemunkaran sebagaimana pada firmanNya dalam QS. al-'Ashr[103]:3;

إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

*kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran*

<sup>254</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm.1664

<sup>255</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm.1664

Sangat jelas dalam ayat tersebut bahwa Allah berfirman *وَتَوَاصَوْا* bukan *وواصوا* dan di samping beriman, Allah menuntut kita untuk beramal shalih. Jadi, di samping kita dituntut untuk saling menasehati, kita juga harus mengamalkannya.

Hikmah dari perintah ini, bahwa syari'at menuntut pada semua umat Islam untuk saling mengajak pada kebaikan dan meninggalkan kemunkaran, sebagaimana yang digambarkan oleh asy-Sya'rawi jika syari'at telah melarang setiap manusia untuk mencuri barang milik orang lain, maka tuntutan tersebut adalah bertujuan untuk menjaga harta beberapa umat yang lain, dan secara tidak langsung syari'at menganjurkan pada seluruh umat Islam untuk tidak mencuri barang milik perseorang, misal si fulan. Dari perilaku ini, iman akan terealisasikan pada sesama umat. Sehingga dari keimanan tersebut akan membawa kita pada umat yang bahagia.<sup>256</sup>

### (3) Optimis Dalam Meraih Yang Diinginkan

Terkait dengan cara pandang hidup yang positif, maka salah satu sifat yang melekat padanya adalah sifat optimis, yaitu sikap seseorang yang selalu berpikir dan mencari kesempatan dari setiap kesulitan.<sup>257</sup>

Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Thaha [20]: 64 yang berbunyi;

فَأَجْمِعُوا كَيْدَكُمْ ثُمَّ آتُوا صَفًّا وَقَدْ أَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنِ اسْتَعْلَىٰ ﴿٦٤﴾

*Maka himpunkanlah segala daya (sihir) kamu sekalian, kemudian datanglah dengan berbaris. dan sesungguhnya beruntunglah orang yang menang pada hari ini.*

<sup>256</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm.1666

<sup>257</sup>Saiful Bahri, *Terapi Bermental Sukses*, (Jakarta: RMBOOKS, 2010), hlm.117

Menurut Asy-sya'rawi, kalimat **فَأَجْمِعُوا كَيْدَكُمْ** dalam ayat tersebut adalah dialektika sesama beberapa tukang sihir dengan artian 'maka janganlah engkau menyembunyikan keahlian dalam seni sihir dan sebaiknya pertunjukkan seni sihir tersebut masing-masing dari kita, karena pada umumnya muncul kedengkian di antara orang yang mahir, sehingga salah seorang yang mahir tersebut tidak akan ditampilkan kembali, atau bahkan dilengserkan hingga musnah dari pandangan yang lain, akan tetapi pada situasi dan kondisi yang seperti ini para ahli sihir diharuskan menampilkan keahliannya sekeras mungkin, sehingga jika terjadi kekalahan dalam pertunjukan tersebut, maka kekalahan tersebut dapat ditopang bersama'.

Dan kalimat **ثُمَّ أَتْتُوا صَفًّا** adalah ajakan sesama tukang sihir dengan artian 'berkumpullah seakan kalian adalah satu tangan dan aku akan menggoncangkan hati kalian dari lawan kalian, sebagaimana ketika kita telah datang bersama-sama tidak mungkin salah seorang dari kita untuk kembali, dan kita adalah pelindung satu sama lain.<sup>258</sup>

Dan arti kalimat **(مَنْ أَسْتَعْلَىٰ)** adalah seseorang yang memperoleh kemenangan atas lawannya. Akan tetapi siapakah yang dikehendaki untuk memperoleh kemenangan pada kalimat tersebut, apakah orang mengharapkan kemenangan atau orang yang tinggi (optimis) dalam bertindak? Sudah pasti adalah orang yang optimis dalam mencari

<sup>258</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, (Kairo: Akhbar al-Youm, 1991), jil. 15, hlm. 9310

kemenangan. Jadi, konklusi dari ayat ini menurut asy-Sya'rawi bahwa seseorang yang optimis dalam bertindak maka dialah orang yang tentu dipenuhi dalam hatinya kemenangan atas lawannya. Sehingga dapat dicirikan orang bahagia adalah orang yang optimis dalam meraih sesuatu.<sup>259</sup>

#### (4)Gembira Atas Karunia Yang Allah Berikan

Gembira atau perasaan senang dan kepuasan hidup atas apa yang diperoleh atau secara ringkas sifat bersyukur merupakan gambaran karakter hidup orang yang bahagia. Karena terbebaskan dari obsesi memikirkan segala sesuatu yang belum dimilikinya, tetapi ia hanya fokus pada apa yang telah dimilikinya. Sehingga hidupnya selalu diliputi rasa damai, tenang, dan tidak selalu merasa kekurangan.<sup>260</sup>

Karunia Allah atau rizki yang diberikan kepada manusia sudah tentu diberikan kepada mereka yang masih hidup di dunia. Secara tidak langsung ungkapan tersebut memberikan hipotesa bahwa orang mati tidaklah mendapat kan rezeki lagi seperti masa hidupnya. Namun Allah memberikan kebenarannya dalam ayat QS. Ali Imran[3]: 170;

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۖ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٧٠﴾

*Mereka dalam keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka, bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati*

Menurut tafsir asy-Sya'rawi, ayat ini berkisah tentang mereka yang mati syahid, mereka tidak takut akan kematian yang disebabkan jihad di

<sup>259</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 15, hlm. 9311

<sup>260</sup>Saiful Bahri, *Terapi Bermental Sukses*, hlm.118

jalan Allah, karena di situlah letak karunia Allah, Allah mempercepat akhir hayat seseorang, demi menggantikan syahidnya dengan kenimatan yang abadi di sisi Allah.<sup>261</sup>

Di samping itu, mereka yang telah mati syahid akan menemukan banyak saudara seiman, bahkan kekuatan persaudaraan mereka lebih murni dibandingkan semasa masih memiliki kehidupan di dunia. Seseorang dikatakan benar-benar iman jika ia mencintai saudaranya sama seperti ia mencintai dirinya sendiri. Demikian itu gambaran kehidupan orang mati syahid di sisi Allah. Dari gambaran tersebut menunjukkan bahwa orang mati syahid tetap memiliki kehidupan di sisi Allah, seperti tetap mendapatkan karunia, rezeki, dan kebahagiaan dari Allah.<sup>262</sup>

Menurut al-Jawziyyah dalam kutipan jurnal Johan tentang Syukur, bahwa bentuk kegembiraan atas pemberian karunia Allah ini pada hakikatnya memiliki keterkaitan erat dengan kesabaran. Individu terkadang akan menemui kondisi-kondisi eksternal yang berada di luar kontrolnya, yang terkadang dapat berupa hal yang tidak menyenangkan atau bahkan menyakitkan. Adanya penerimaan terhadap hal-hal kurang menyenangkan tersebut yang dilandasi oleh kesabaran, dapat menganugerahkan individu untuk mempersepsikannya sebagai suatu tanda kasih sayang dari Allah swt sehingga merasa perlu untuk berterimakasih.<sup>263</sup>

---

<sup>261</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm. 1870

<sup>262</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm. 1871

<sup>263</sup>Johan Satria Putra, *Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami*, Jurnal Soul, vol. 7, No. 2, September 2014, hlm. 41

### (5) Sabar

Diceritakan bahwa orang yang beriman menjadi bahan ejekan dan lelucon bagi orang kafir. Sesungguhnya ejekan atau lelucon yang dilakukan oleh perusak iman kepada orang yang teguh imannya ada setiap zaman, bahkan sekarang, kita pun masih banyak melihat ejekan yang dilakukan terhadap orang yang tulus, agamis, dan wara', sampai mereka didiskriminatif. Dari hal ini, maka Allah akan menggantikannya dengan kemuliaan dan kenikmatan bagi mereka (ahli iman) yang telah bersabar atas ejekan dan lelucon tersebut sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Al-Mu'minin [23]: 111;

إِنِّي جَزَيْتُهُمُ الْيَوْمَ بِمَا صَبَرُوا أَنَّهُمْ هُمُ الْفَائِزُونَ ﴿١١١﴾

*Sesungguhnya Aku memberi balasan kepada mereka di hari ini, karena kesabaran mereka; sesungguhnya mereka itulah orang-orang yang menang (bahagia)"*

Oleh karena itu, ketika musuh menertawakan kita, sebagai umat Islam selalu ingat pemberian dan pahala dari Allah bagi yang bersabar. Kemudian pertimbangkan antara beratnya bersabar atas olokan mereka dan nikmatnya menerima balasan atas kesabaran atas ejekan mereka.<sup>264</sup>

### (6) Altruistis

Di lain keterkaitan erat bersyukur dengan sabar sebagaimana yang telah disebutkan di atas, ternyata syukur memiliki korelasi positif dengan meningkatnya perilaku-perilaku altruistik dan prososial. Hal ini dapat dikarenakan melalui memberi atau berbagi dengan orang lain dapat menjadi media katarsis bagi seseorang sebagai perwujudan rasa berkecukupannya,

<sup>264</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 16, hlm.10169

sehingga merasa perlu membagi perasaan senang dan nikmat yang dimiliki orang lain.<sup>265</sup>

Oleh karena itu, termasuk karakter yang melekat pada orang bahagia adalah sifat yang lebih memperhatikan dan mementingkan orang lain daripada dirinya sendiri seperti halnya memberi dan menolong tanpa pamrih. Sedangkan memberikan pertolongan tidak hanya dalam bentuk uang, tetapi tenaga, pikiran, atau sebagaimana al-Qur'an telah menceritakan bagaimana cara kaum Anshar di Madinah dengan sikapnya yang lapang dada menerima kedatangan kaum Muhajir, sebagai tamu di Madinah. Atas sifat kedermawanan dan kemuliaannya tersebut Allah telah berfirman dalam QS. Al-Hasyr [59]: 9;

وَيُؤْتُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَن يُوقِ شَحْنَنَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

﴿٩﴾

*dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang bahagia.*

Menurut asy-Sya'rawi sifat dermawan dalam bahasa Arab *al juud* (الجود) adalah sifat seseorang yang memberikan sebagian harta yang dimilikinya kepada orang lain, sedangkan *itsar* (إيثار) adalah sifat seseorang yang memberikan keseluruhan harta yang dimilikinya kepada orang lain. Sifat ini dalam psikologi dikenal dengan istilah altruistik.

Demikian itu, yang membedakan kemuliaan sifat kaum Anshar yang memprioritaskan kepentingan kaum Muhajirin daripada diri mereka

<sup>265</sup>Johan Satria Putra, *Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami*, hlm. 42

sendiri meskipun pada saat itu kondisi kaum Anshar pun sangat membutuhkannya.

Altruistis yang tergambar pada kaum Anshar adalah sifat orang yang bahagia karena telah dijaga oleh Allah dari sifat tercela, yaitu kikir. Bahkan dalam ayat disebutkan kata *syuhha* (شح) merupakan ungkapan kata kikir yang lebih umum dan lebih kuat dari pada *bakhil*(pelit), karena *syuhha* tumbuh bermula dari sifat *bakhil*. Jika semakin kuat ke-*bakhil*-an seseorang maka di hatinya telah tertanam sifat *syuhha*.

Kesimpulannya, bahwa;

الشُّحُّ طَبْعُ الْقَلْبِ، وَالْبُخْلُ طَبْعُ الْقَالِبِ

“sifat kikir (*syuhha*) adalah sifat yang telah tertanam di hati seseorang, sedangkan pelit (*bakhil*) sifat yang terbentuk pada pemilik hati.”<sup>266</sup>

Sedangkan hati adalah jantung yang membentuk sifat kepuasan hidup dan perasaan atau emosi seseorang. Karena itu, altruistis merupakan sikap yang melekat pada orang bahagia, karena ia memiliki hati yang tenang, damai, dan nyaman dari sifat egois seperti kikir.

#### **D. Upaya Memperoleh Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an**

Berdasarkan pemilihan term yang telah penulis jabarkan pada bab B, kemudian hasil dari penjelasan klasifikasi penggunaan masing-masing term, maka peneliti menyimpulkan ayat-ayat yang berbicara tentang upaya untuk mencapai kebahagiaan diantaranya;

<sup>266</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.24, hlm. 15070

1. Takwa dalam QS. Al-Baqarah[2]:3-5; QS. Al-Baqarah [2]: 189; QS. Ali Imron [3]: 130, 200; QS. Al-Maidah [5]: 100.
2. Iman dalam QS. Al-Mu'minun[23]: 1; QS. An-Nur [24]: 51.
3. Ingat (Berdzikir) Kepada Allah swt dalam QS. Al-Anfal [8]: 45; QS. Al-Jumu'ah [62]: 10.
4. Ingat anugerah (nikmat) Allah swt dalam QS. Al-A'rof [7]: 69.
5. Jihad di jalan Allah swt dalam QS. Al-Maidah [5]: 35; QS. At-Taubah [9]: 88.
6. Taubat dalam QS. Al-Qashash[28]: 67; QS. An-Nur [24]: 31.
7. Menjauhi meminum khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah QS. Al-Maidah [5]: 90

Kemudian penjelasan kandungan ayat-ayat tersebut dalam penelitian ini akan peneliti jabarkan dengan tafsir asy-Sya'rawi sebagai berikut:

### (1) Takwa

Adapun ciri utama orang yang bertakwa adalah mereka yang memiliki sifat dalam surat al-Baqarah, sebagaimana yang telah disebutkan pada ayat ke-tiga dan ke-empat, yaitu firman Allah QS. Al-Baqarah[2]:3-5

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿٣﴾ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ﴿٤﴾ أُولَئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥﴾

*(yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka. dan mereka yang beriman kepada Kitab (Al Quran) yang telah diturunkan kepadamu dan Kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat. Mereka itulah yang*

*tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung*

Menurut interpretasi asy-Sya'rawi, **أُولَئِكَ** merupakan isyarat bagi mereka yang memiliki sifat-sifat orang bertakwa, dan mereka adalah orang-orang yang telah sampai pada jalan menuju iman, kemudian sampailah pada kebahagiaan. Karena kebahagiaanlah buah dari setiap orang yang telah beriman.

Namun jika ditelaah dari susunan kalimat, mengapa Allah mengumpulkan dua isyarat **أُولَئِكَ** dalam satu kalimat pada ayat ke-lima? Menurut asy-Sya'rawi, inilah cara Allah memberitahukan kepada kita bahwa dalam islam hanya satu iman yang membawa pada satu tujuan yaitu kebahagiaan dengan perantara hidayah. Walaupun banyak beban yang kita topang selama menapaki jalan menuju iman, tetapi Allah swt tentu akan mengangkat kita untuk memperoleh hidayah tersebut. Sehingga bagi orang yang memahaminya tidak akan berpikir bahwa adanya aturan yang harus dipatuhi bukanlah untuk membatasi mobilitas kehidupan kita atau bahkan merendahkan kita.<sup>267</sup>

**عَلَى** berfaidah sebagai استعلاء (mengharapkan ketinggian). Yang dituju pada ayat ini adalah perbedaan antara orang yang beriman dan tersesat, bahwa orang yang beriman dan menuju jalan hidayah, ia akan membawa dari kebaikan demi kebaikan yang lain, berbeda dengan orang yang tersesat

<sup>267</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.1, hlm. 132

maka akan membawa manusia tersebut pada kerendahan atau kehinaan. Oleh karena itu, ketika membaca al-Qur'an maka ia akan menemukan bahwa Allah telah berfirman sebagai berikut;

وَإِنَّا أَوْ إِيَّاكُمْ لَعَلَىٰ هُدًى أَوْ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٤٤﴾

*dan sesungguhnya kami atau kamu (orang-orang musyrik), pasti berada dalam kebenaran atau dalam kesesatan yang nyata.*<sup>268</sup>

Dari ayat di atas sangat jelas bahwa hidayah atau petunjuk berfaidah mengangkat atau meninggikan seseorang, sedangkan *dhalalah* atau kesesatan adalah menurunkan atau merendahkan seseorang. Karena sesungguhnya hidayah adalah bentuk mobilitas hidup yang akan meninggikan martabat kita agar kita bertemu dengan Allah swt kelak.<sup>269</sup> Sedangkan orang yang memilih jalan sesat sebagaimana firman Allah;

بَلَىٰ مَنْ كَسَبَ سَيِّئَةً وَأَحَاطَتْ بِهِ خَطِيئَتُهُ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ﴿٨١﴾

*(Bukan demikian), yang benar: barangsiapa berbuat dosa dan ia telah diliputi oleh dosanya, mereka itulah penghuni neraka, mereka kekal di dalamnya.*<sup>270</sup>

Dalam ayat ini, Allah telah menjelaskan bahwa dalam beragama jika banyak aturan yang membatasi maka itu bukanlah untuk mempersulit atau mempersempitkan kita tetapi semua itu kembali pada faidah atau hikmah yang kita peroleh. Hal itu, mengingatkan kita ketika Allah menempatkan Adam a.s. di bumi, Allah tentu tidak akan mebiarkannya dan anak cucunya tidak mengetahui cara menjalani kehidupannya di bumi. Di mulai dari

<sup>268</sup>QS. Saba'[34]: 24

<sup>269</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 1, hlm. 133

<sup>270</sup>QS. al-Baqarah[2]:81

permulaan, kemudian berkembang hingga Allah memberikan ilmu kepadanya sampai berlanjut pada generasi berikutnya.<sup>271</sup>

Kekuatan bertakwa akan membawa seseorang pada kebahagiaan telah ditegaskan dalam tiga ayat QS. Al-Baqarah [2]: 189; QS. Ali Imron [3]: 130, 200 dan satu ayat dalam QS. Al-Maidah [5]: 100 disertai dengan *khithab* أُولِي الْأَلْبَاب dengan firman-Nya;

وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٨٣﴾

*bertakwalah kepada Allah agar kamu bahagia*

Menurut interpretasi asy-Sya'rawi, takwa adalah menegakkan mobilitas kehidupan dan problematika kehidupan untuk selalu patuh pada aturan Allah.<sup>272</sup> Sedangkan makna dari perintah Allah untuk bertakwa pada ayat tersebut adalah اجعلوا بينكم وبين الله وقاية “*buatlah pencegah atau tameng penjaga antara kalian dan Allah*” . *Wiqoyah* atau tameng penjaga yang dimaksud adalah sesuatu yang melelahkan, menyakitkan, dan membahayakan. Jadi, makna dari kalimat اتَّقُوا اللَّهَ menurut interpretasi asy-Sya'rawi adalah *buatlah antara kalian dan sifat agung Allah sebagai tameng penjaga seperti sifat pengagungan, penundukan, dan kepatuhan.*

<sup>271</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 1, hlm.135

<sup>272</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 2, hlm. 814

Sedangkan makna dari *أَتَّقُوا اللَّهَ* adalah *أَتَّقُوا اللَّهَ* karena termasuk sifat agung Allah.<sup>273</sup>

Hal perintah Allah untuk bertakwa adalah supaya kita sebagai hamba-Nya dapat meraih kebahagiaan sebagaimana yang lafalkan dalam ayat dengan menggunakan term *falah* bukan *najah* atau *fauz*. Karena *falah* menunjukkan pada *amrun masyhud muhissun linnasi jami'an* (أمر مشهود محس (للناس جميعا), yaitu evaluasi pengalaman yang ditangkap oleh indera. Hal ini sesuai dengan asal kata *falah* dari *فلح الأرض*, terbelahnya bumi yang telah ditanami bibit hingga menghasilkan tanaman. Begitupun seseorang yang bertakwa, maka baginya adalah kebaikan yang bisa dirasakan dan diraih. Bahkan kebahagiaan yang diraih adalah kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan dunia seperti kehidupan yang diliputi rasa tenang, aman, dan nyaman. Sedangkan kebahagiaan akhirat seperti kehidupan yang kekal di surga yang penuh kenikmatan.<sup>274</sup>

## (2) Iman

Untuk meraih kebahagiaan al-Qur'an menunjukkan untuk bertakwa. Namun ketakwaan seseorang tak mungkin dicapai jika belum beriman. Maka untuk meraih kebahagiaan seseorang harus beriman. Karena hal ini telah ditegaskan kesungguhan bahagiannya orang yang telah beriman dalam QS. Al-Mu'minun[23]: 1 berbunyi;

<sup>273</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 3, hlm. 1749

<sup>274</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 4, hlm. 1972

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١﴾

*Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman*

Menurut asy-Sya'rawi, ketika Allah telah berfirman dalam ayat sebelumnya, yaitu QS. Al-Hajj[22]: 77 yang berbunyi ﴿لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ﴾ ﴿١٧﴾ dan لعل pada ayat tersebut bermakna harapan, maka Allah memperkuat dengan ayat ini, yaitu kebahagiaan bagi orang yang beriman dan sesungguhnya harapan dari Allah nyata dan dapat dipercaya. Oleh karena itu, pada awal ayat ini dipertegas dengan lafal قد yang berfungsi sebagai kesungguhan terjadinya suatu perbuatan. Demikian itu adalah yang mengkorelasikan antara akhir ayat surat Al-Hajj dan permulaan surat Al-Mu'minin.<sup>275</sup>

Selain itu, kalimat pada akhir ayat al-Hajj, تَفْلِحُونَ dan awal kalimat pada surat al-Mu'minin, أَفْلَحَ merupakan asal kata فلاح yang merupakan serapan dari فلاح الأرض (orang yang membelah bumi), sehingga dikatakan فلاح الأرض adalah orang yang menggarap bumi dengan berladang, dan inilah suatu pekerjaan pokoknya berladang, sehingga dari sinilah الزرع (bercocok tanam) disebut dengan ladang (الحرث) sebagaimana firman Allah yang berbunyi;

وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيُشْهَدُ اللَّهُ عَلَىٰ مَا فِي قَلْبِهِ ۖ وَهُوَ أَلَدُّ الْخِصَامِ ﴿٢٤﴾ وَإِذَا تَوَلَّىٰ سَعَىٰ فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ ۗ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْفُسَادَ ﴿٢٥﴾

<sup>275</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 16, hlm.9959

*Dan di antara manusia ada orang yang ucapannya tentang kehidupan dunia menarik hatimu, dan dipersaksikannya kepada Allah (atas kebenaran) isi hatinya, padahal ia adalah penantang yang paling keras, 205. Dan apabila ia berpaling (dari kamu), ia berjalan di bumi untuk mengadakan kerusakan padanya, dan merusak tanam-tanaman dan binatang ternak, dan Allah tidak menyukai kebinasaan.<sup>276</sup>*

Sedangkan bumi ketika digarap maka tidak akan terjadi kerusakan.

Jadi, yang dimaksud dari kata الحرت di sini adalah buah hasil dari orang yang telah menggarap atau berladang.

Dari gambaran di atas, bahwa Allah memberikan kita perenungan dari kenyataan hidup, dan menganalogikan dari orang yang telah berladang supaya kita mengambil hikmah mengenai kebahagiaan orang yang beriman dan kemenangannya memperoleh kenikmatan berupa surga di akhirat kelak. Sebagaimana yang telah dilakukan petani ketika berladang, maka ia menyiraminya, merawatnya, kemudian membuahkan dari satu biji menjadi 700 biji, demikian inilah balasannya di akhirat, sebagaimana firman Allah:

مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ  
حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضْعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ﴿٦٦﴾

*Perumpamaan (nafkah yang dikeluarkan oleh) orang-orang yang menafkahkan hartanya di jalan Allah adalah serupa dengan sebutir benih yang menumbuhkan tujuh bulir, pada tiap-tiap bulir seratus biji. Allah melipat gandakan (ganjaran) bagi siapa yang Dia kehendaki. Dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui*

Konklusi dari ayat ini, bahwa seorang petani jika mau bersusah payah dan bersungguh-sungguh maka akan bertambahlah apa yang dihasilkannya. Begitu juga, seorang Mukmin yang telah bersusah payah dalam beribadah

<sup>276</sup>QS. al-Baqarah [2]: 204-205

dan bersungguh-sungguh maka bertambah pula pahalanya dan dilipatgandakan balasannya di akhirat kelak.<sup>277</sup>

Namun yang perlu diingat bahwa iman seseorang tidak akan dipercayai kecuali atas kehendaknya sendiri dan tanpa ada paksaan dari orang lain. Karena itu sudah menjadi ciri orang beriman adalah mengucapkan *سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا*.<sup>278</sup> Hal ini telah dijelaskan dalam QS. An-Nur [24]: 51.

### (3)Ingat (Berdzikir) Kepada Allah swt.

Allah adalah dzat yang telah menciptakan manusia, sehingga Allah mengetahui masa ketika manusia merasa tidak kuat, atau pun mengalami kesulitan.<sup>279</sup> Khususnya, ketika berada dalam peperangan. Karena itu, Allah memerintahkan umat Islam untuk selalu mengingat Allah, bahwa sesungguhnya mereka tidak seorang diri dalam menghadapi peperangan akan tetapi Allah selalu menyertai mereka. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Anfal [8]: 45;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُوا وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٤٥﴾

*Hai orang-orang yang beriman. apabila kamu memerangi pasukan (musuh), maka berteguh hatilah kamu dan sebutlah (nama) Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung*

<sup>277</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 15, hlm.9960

<sup>278</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 17, hlm.10307

<sup>279</sup> Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.8, hlm. 4722

Bahkan Allah memperkuat dengan كَثِيرًا dalam mengingatnya, dalam artian selama ini manusia hanya ingat Allah di saat sedang putus asa, akan tetapi ketika ia memperoleh kebahagiaan, maka ia melupakan Allah. Oleh karena itu dalam ayat tersebut Allah telah mempertegas dengan mengingat-Nya sebanyak-banyaknya, supaya Allah menjadi pelindung dan penolongnya ketika melawan musuh.<sup>280</sup> Seperti contoh ketika Allah menuntut kehadiran orang-orang yang beriman untuk melakukan shalat di hari Jum'at dalam firmanNya QS. Al-Jumu'ah [62]: 10;

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

*Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung*

Allah menuntut orang-orang yang beriman sementara Allah Maha Tahu agar manusia selalu menjadikan Allah sebagai walinya setiap shalat lima waktu. Kemudian setelah melakukan shalat Jum'at Allah membiarkan mereka untuk menyebar di muka bumi dan mencari karunia Allah. Allah selalu mengingatkan manusia untuk selalu ingat Allah, sehingga seluruh amal baikmu di dunia tidak sirna sia-sia. Jika dalam setiap waktu kita selalu mengingat-Nya maka pasti datanglah kebahagiaan.<sup>281</sup>

#### **(4)Ingat Nikmat (Anugerah) Allah swt.**

Nasehat nabi Hud a.s kepada kaumnya, kaum 'aad, untuk mengingat apa yang telah terjadi pada kaum nabi Nuh a.s, karena kaum nabi Nuh a.s

<sup>280</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.8, hlm. 4722

<sup>281</sup> Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.8, hlm. 4723

adalah kaum yang pertama memperoleh azab ketika mereka tidak mau beriman. Kemudian nabi Hud a.s pun diutus untuk menyampaikan risalah pada kaum 'aad. Nabi Hud a.s menyampaikan risalahnya kepada kaumnya, dan memberi peringatan kepada kaumnya, supaya mereka mengambil hikmah atas azab yang menimpa kaum nabi Nuh a.s. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-A'rof [7]: 69;

أَوْعَجِبْتُمْ أَنْ جَاءَكُمْ ذِكْرٌ مِنْ رَبِّكُمْ عَلَى رَجُلٍ مِّنْكُمْ لِيُنذِرَكُمْ وَأَذْكُرُوا إِذْ جَعَلَكُمْ خُلَفَاءَ مِنْ بَعْدِ قَوْمِ نُوحٍ وَزَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصُطَةً ۗ فَادْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٦٩﴾

*Apakah kamu (tidak percaya) dan heran bahwa datang kepadamu peringatan dari Tuhanmu yang dibawa oleh seorang laki-laki di antaramu untuk memberi peringatan kepadamu? Dan ingatlah oleh kamu sekalian di waktu Allah menjadikan kamu sebagai pengganti-pengganti (yang berkuasa) sesudah lenyapnya kaum Nuh, dan Tuhan telah melebihkan kekuatan tubuh dan perawakanmu (daripada kaum Nuh itu). Maka ingatlah nikmat-nikmat Allah supaya kamu mendapat keberuntungan*

Nabi Hud a.s memerintahkan kepada kumnya untuk mengingat nikmat-nikmat yang telah diberikan oleh Allah, salah satunya adalah diutusnya seorang utusan untuk menyampaikan risalah menuju kehidupan yang baik.<sup>282</sup> Ringkasnya, jika kita ambil pelajaran dalam kehidupan sehari-hari, bahwa agar kita bahagia adalah dengan mengingat nikmat yang telah Allah berikan kepada kita, bukan mengeluhkan sesuatu yang tidak ada pada kita.

##### **(5)Jihad di Jalan Allah swt.**

Agama datang bukan untuk seseorang saja, bahkan iman seseorang dianggap belum sempurna jika belum mendakwah saudaranya untuk

<sup>282</sup> Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.7, hlm. 4211

mencintai agama Islam. Karena itu, jika seseorang telah mencintainya, maka sebaiknya untuk menjaga dengan baik dan mendakwahkan kecintaan terhadap ajaran agama Islam tersebut terhadap saudaranya. Sebab sesama saudara Muslim pasti hidup bersosialisasi dengan saudara-saudara Muslim yang lain, sehingga ia juga akan mendakwahkan ajaran Islam kepada generasi selanjutnya. Oleh karena itu, berjihadlah untuk mengagungkan kalimat Allah kepada saudara-saudara Muslim yang lain. Demikian itulah yang akan membangun *himmah imaniyyah* (semangat iman).

Hal itu, karena berjihad di jalan Allah adalah mengajak Mukmin untuk menjaga ajaran Islam hingga hari akhir tiba. Dan tidak akan terjaga kecuali dengan menyebarkan ajaran tersebut pada seluruh umat di dunia. Seorang wanita yang beriman jika beristiqamah dan terus berjihad di jalan Allah maka pada dirinya terdapat *al-itsar al-imany* (الإيثار الإيماني = iman altruistik). Yaitu seseorang yang telah membawa itikad baik, sangat senang untuk menyampaikannya terhadap orang lain, dan ia tidak akan memberikan itikad baik tersebut bahkan mengharamkannya dari selain umat Islam. Dengan harapan ia dapat menjadikan seluruh dunia adalah orang yang beriman, tanpa memberi kesempatan bagi orang lain untuk merusaknya.<sup>283</sup>

Sebagaimana firman Allah swt dalam QS. Al-Maidah [5]: 35;

وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

..dan berjihadlah pada jalan-Nya, supaya kamu mendapat keberuntungan

<sup>283</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 5, hlm.3109

Menurut asy-Sya'rawi, *وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ* adalah berjihad sesuai jalan ajaran Allah, yaitu mempelajarinya dan memahaminya, kemudian berjihad menggunakan kitab melalui satu lisan ke lisan yang lain. Sehingga hasil dari jihad tersebut akan membangun umat yang beriman yang beradab, dan tidak ada kesempatan bagi orang inkar terhadap Allah untuk merusak *asbab* Allah (cara-cara interaksi dengan Allah, seperti menjalani dan patuh terhadap perintah Allah).<sup>284</sup>

#### (6) Taubat

Firman Allah dalam QS. Al-Qashash[28]: 67 ;

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

*Adapun orang yang bertaubat dan beriman, serta mengerjakan amal yang saleh, semoga dia termasuk orang-orang yang beruntung*

Fungsi kata *فَعَسَىٰ* adalah harapan. Maka kejanggalan dalam pemilihan kata *فَعَسَىٰ* setelah kalimat bagi orang yang telah bertaubat, beriman, dan beramal shalih pada ayat ini, membuat kita bertanya apakah belum pasti kebahagiaan bagi orang yang bertaubat, beriman, dan beramal shalih?

Menurut asy-Sya'rawi, maksud dari ayat tersebut, dengan harapan taubat yang telah dilakukan oleh seorang hamba tersebut akan berlanjut, sehingga kebahagiaan yang ia alami pun akan abadi. Begitu juga harapan dari Allah menunjukkan pada sesuatu kesungguhan atau kepastian. Hal ini karena harapan (رجاء) ada beberapa tingkatan. Adapun tingkat yang paling

<sup>284</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 5, hlm. 3111

atas adalah harapan dari Allah, karena Allah-lah yang menentukan harapan tersebut akan terjadi ataupun tidak.<sup>285</sup>

Lebih tepatnya syarat bagi orang yang mencari kebahagiaan, ia harus bertaubat yang sungguh-sungguh, penuh penyesalan, dan tidak mengulang kembali kesalahan-kesalahan yang telah dilakukan sebelumnya.

**(7)Menjauhi meminum khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah**

Diturunkan di negara yang tidak ditemui air perasan anggur, sehingga asumsi mereka bahwa larangan meminum khamar hanya berlaku bagi mereka yang meminum hasil perasan anggur. Namun sesungguhnya Allah menurunkan ayat ini untuk segala jenis minuman yang bisa merusak akal manusia. Karena sesungguhnya meminum khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Sebagaimana firman Alla dalam QS. Al-Maidah [5]: 90;

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْحَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ  
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

*Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan*

Hikmah dari larangan ini, bahwa Allah swt menciptakan manusia untuk menjadi *khalifah* (pemimpin) di muka bumi, menjaga segala yang ada di muka bumi, menyembah Allah swt, dan menghidupi bumi. Allah berkehendak agar manusia menjaga keselamatan diri dalam segala hal,

<sup>285</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 18, hlm.10992

seperti menjaga keselamatan jiwanya dengan menghindari terjadinya pembunuhan, menjaga keselamatan akalanya agar tidak hilang akalanya, menjaga keselamatan kehormatannya agar ia memperoleh keturunan yang bersih, menjaga keselamatan hartanya agar orang lain tidak merampasnya. Demikian itu, supaya orang yang bekerja tidak meninggalkan pekerjaannya, atau hilangnya kekuatan jasmani tanpa melakukan pekerjaan, kemudian bermalas-malasan. Karena manusia yang terbiasa hidup tanpa melakukan pekerjaan maka segala sesuatu akan jadi sulit baginya.<sup>286</sup>

Menurut asy-Sya'rawi ketika syariat melarang untuk meminum khamar artinya adalah sebuah larangan untuk menutupi fungsi akal manusia. Hal itu yang membedakan manusia dengan hewan, yaitu akal. Karena manusia menjaga hidupnya dengan akalanya, sedangkan hewan menjaga hidupnya dengan emosi. Oleh karena itu, hewan menghadapi musuhnya hanya dengan satu cara, seperti anjing melawan musuhnya dengan menggigit, dan kucing melawan musuhnya dengan mencakar. Sedangkan manusia ketika melawan musuhnya dengan beberapa cara, seperti memukulnya, atau membunuhnya, atau memaafkannya.<sup>287</sup>

Selain itu bahwa larangan Allah terhadap meminum khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, diucapkan

---

<sup>286</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil. 6, hlm. 3367

<sup>287</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.6, hlm. 3368

dengan kata فَأَجْتَنِبُوهُ . Adapun menurut asy-Sya'rawi bahwa larangan dalam bentuk اجتناب lebih kuat daripada تحريم.<sup>288</sup>

Pada intinya petunjuk al-Qur'an membukakan jalan untuk mencapai kebahagiaan dengan mentaati perintah Allah swt dan sunnah Rasulullah saw. Karena bagi Allah semua itu tidak akan sia-sia dan demi mencapai kebahagiaan sesaat. Allah menunjukkan kebahagiaan dalam al-Qur'an dengan istilah *falah* sebagai ungkapan kebahagiaan yang tidak hanya bisa diraih dan dirasakan oleh seseorang pada kondisi yang menyenangkan seperti hidup dalam limpahan harta, tetapi hidup dalam tekanan(stress), kemiskinan, kekurangan, dan kondisi yang tidak menyenangkan lainnya *falah* tetap bisa dibangun olehnya. Sebagaimana 'ibroh(pelajaran) dari istilah *falah* adalah kebahagiaan merupakan hal yang bisa diraih dan dirasakan oleh semua manusia. Tak hanya berkiblat pada kebahagiaan dunia, tetapi pada kiblat lainnya yaitu akhirat.

Demikian itu sebagaimana bukti kebenaran firman Allah swt dalam beberapa ayat al-Qur'an yang mengungkapkan kebahagiaan dengan istilah *fauz*. *Fauz* merupakan sinonim dari *falah*, tetapi hanya berkiblat pada kebahagiaan hakiki yaitu kebahagiaan akhirat, diantaranya QS. An-Nisa' [4]: 13; QS. An-Nur [24]: 52; QS. Al-Ahzab [33]: 71;

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يُدْخِلْهُ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ



<sup>288</sup>Syaikh Mutawalli Asy-Sya'rawi, *Tafsir Asy-Sya'rawi*, jil.6, hlm. 3372

*Barangsiapa taat kepada Allah dan Rasul-Nya, niscaya Allah memasukkannya kedalam surga yang mengalir didalamnya sungai-sungai, sedang mereka kekal di dalamnya; dan itulah kemenangan yang besar*

Menurut asy-Sya'rawi, taat kepada Allah dan Rasul-Nya dalam artian seseorang yang telah mengerjakan dan menerapkan *taklif* selama hidup di dunia dan sebagai balasan atas ketaatannya tersebut maka surga adalah tempat kembalinya. Karena dunia adalah tempatnya menjalankan perintah agama, maka surga adalah tempat kembali atas balasan tugas-tugas agama yang telah ditunaikan selama di dunia. Inilah kebahagiaan hakiki bagi siapapun yang telah menggapainya.



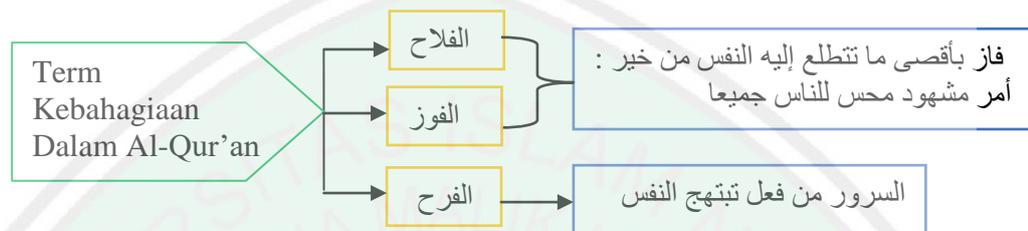
## BAB V

### ANALISIS KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM AL-QUR'AN PERSPEKTIF TAFSIR SYEKH MUTAWALLI ASY-SYA'RAWI DAN PSIKOLOGI POSITIF

Dalam memasuki tahapan bab analisis data, peneliti menyadari akan pentingnya menyusun beberapa langkah untuk menjadi pedoman pola pikir penelitian sehingga peneliti memperoleh hasil analisis yang sistematis dan mempermudah pemahaman bagi pembaca, sehingga pembaca tidak membawa asumsi sendiri. Sebagaimana pendekatan dalam penelitian ini, yaitu integratif-interkonektif, maka diantara langkah peneliti dalam menganalisa penelitian ini adalah; pertama, mendeskripsikan beberapa data yang akan dibahas dalam bentuk tabel, diantaranya tabel data kebahagiaan dalam al-Qur'an dan tabel data kebahagiaan menurut psikologi positif. Kedua, menjabarkan data dari masing-masing tabel sebagaimana konsep kebahagiaan yang telah peneliti kaji dalam bab II dan hasil temuan yang telah peneliti jabarkan dalam bab IV. Ketiga, mendialektisasikan dari kedua data, yaitu kebahagiaan dalam al-Qur'an dan kebahagiaan menurut psikologi positif, untuk menganalisa persamaan dan perbedaan dari kedua disiplin ilmu tersebut. Sehingga peneliti dan pembaca dapat menemukan titik integrasi dan interkoneksi data dari dua disiplin ilmu dalam penelitian ini. Adapun pembahasannya sebagai berikut;

## A. Analisis Term Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi Dan Psikologi Positif.

**Tabel 5.1. Term Kebahagiaan Dalam al-Qur'an Dan Maknanya Menurut asy-Sya'rawi**



Berdasarkan hasil pemilihan term kebahagiaan dalam al-Qur'an yang telah peneliti jabarkan dalam Bab IV, seperti سعادة (*sa'adah*), حسنة (*hasanah*), طوبى (*thuba*), متاع (*mata'*), سرور (*surur*), فلاح (*falah*), فوز (*fauz*), dan فرح (*farh*), terdapat tiga term yang relevan dan representatif dalam menunjukkan makna kebahagiaan, yaitu term الفلاح , الفوز , dan الفرح.

Sebagaimana uraian tabel di atas, menunjukkan adanya korelasi penggunaan ketiga term tersebut dalam al-Qur'an menurut interpretasi mufassir kontemporer abad 21, Syekh Mutawalli asy-Sya'rawi dengan deskripsinya bahwa الفلاح dan الفوز adalah sinonim. Perbedaannya kata الفلاح lebih umum dari kata الفوز, karena mengevaluasi kebahagiaan yang komprehensif, yaitu dunia dan akhirat. Sedangkan kata الفوز lebih diklasifikasikan kepada kebahagiaan akhirat, atau kebahagiaan yang hakiki.<sup>289</sup>

Adapun definisi estimologi kedua term tersebut, menurut pakar bahasa seperti Ibnu Mandzur dan Al-Ashfahani adalah beruntung, berbahagia, memperoleh kemenangan, memperoleh apa yang dikehendaki, dan sejenisnya.

<sup>289</sup>Lihat. BAB IV, Klasifikasi Penggunaan Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

Secara terminologi menurut interpretasi Syekh Mutawalli asy-Sya'rawi bahwa الفلاح adalah <sup>290</sup> فاز بأقصى ما تتطلع إليه النفس من خير (faza biaoqsha ma tatathalla'u ilaihi annafsu min khoyr); <sup>291</sup> أمر مشهود محس للناس جميعا (amrun masyhudun muhissun linnasi jami'an). Kesimpulan dari interpretasi tersebut menyatakan bahwa jiwa yang memperoleh kebahagiaan terus-menerus dengan mengevaluasi pengalaman yang ditangkap oleh pancaindranya dan diaplikasikan dengan perbuatan baik.

Analisa menarik dari interpretasi di atas, bahwa kebahagiaan diproses melalui pancaindra. Artinya, Allah melengkapi manusia dengan pancaindra agar manusia dapat berinteraksi dengan alam luar. Namun interaksi dengan indra saja tidak cukup, sehingga Allah melengkapinya dengan akal. Dengan akal tersebut, naluri manusia dapat membetulkan kesalahan pancaindra, seperti membedakan yang baik dan buruk. Begitu halnya akal, belum cukup membawa manusia pada kebahagiaan hidup, dunia ataupun akhirat. Akal bersifat relatif. Sebab ada manusia yang akalnya dikalahkan oleh hawa nafsu. Sehingga Allah menganugerahkan petunjuk (hidayah), yaitu agama. Di mana petunjuk agama tersebut yang telah dibawakan oleh Rasulullah saw kepada umat Islam berupa al-Qur'an, di dalamnya telah menuntun manusia untuk menggapai kebahagiaan dunia dan akhirat.<sup>292</sup>

Sebagaimana petunjuk al-Qur'an pada kata الفوز yang mendeskripsikan keberuntungan atau kemenangan yang akan diperoleh di akhirat kelak, atau

<sup>290</sup>Lihat BAB IV, Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

<sup>291</sup>Lihat BAB IV, Upaya Mencapai Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

<sup>292</sup>Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, cet. II, (Jakarta: PT Wahyumedia, 2010), hlm. 6-8

kemenangan hakiki (*fauzun 'adzim*). Dengan demikian, secara terminologis, kata الفوز berarti hasil baik atau keberuntungan yang akan diperoleh seseorang yang beriman sebagai imbalan dari perbuatan baik (*'amal shalih*) yang dilakukan selama di dunia. Hasil baik itu adalah kesenangan surga dan terhindar dari siksaan neraka.

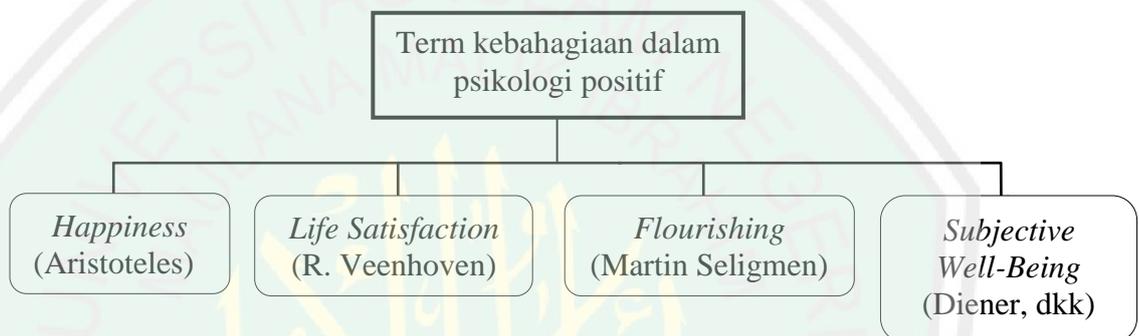
Adapun makna الفرح secara etimologi, menurut pakar bahasa adalah perasaan senang atau gembira biasanya timbul karena mendapatkan sesuatu yang diinginkan sehingga terlihat kecerahan dan kegairahan di wajah dan pembicaraannya. Sementara kesenangan atau kegembiraan selalu berkaitan dengan jiwa walaupun kadang-kadang perasaan senang itu timbul karena materi. Sebagaimana makna الفرح menurut Asy-Sya'rawi adalah السرور من فعل التبرور من فعل (as-surur min fi'li tabtahiju an-nafsu bihi), yaitu perasaan gembira atau senang karena melakukan sesuatu yang membahagiakan jiwanya.<sup>293</sup> Dengan demikian, bahwa term الفرح adalah kebahagiaan yang tervisual dalam bentuk perasaan atas perbuatan baik.

Berdasarkan pendekatan integrasi-interkonektif, maka sesuai judulnya, peneliti akan melandaskan pada kebahagiaan menurut psikologi positif. Sebagaimana yang telah dijabarkan dalam BAB II, yaitu kebahagiaan pun merupakan kajian modern dalam dunia psikologi dan berkembang menjadi pendekatan baru yang disebut dengan psikologi positif. Dengan mendalami psikologi positif seseorang mampu memaknai kejadian baik maupun buruk di dalam hidupnya secara positif atau seseorang mampu memaknai dengan

<sup>293</sup>Lihat BAB IV, Term Kebahagiaan dalam Al-Qur'an

bijaksana apa yang terjadi di dalam kehidupannya, sehingga manusia dapat memastikan dirinya terus berkembang ke arah yang konstruktif (bersifat membangun). Dalam psikologi positif, telah disebutkan beberapa term kebahagiaan dengan definisinya dari berbagai pendapat ahli psikologi positif.

**Tabel 5.2. Term Kebahagiaan Dalam Psikologi Positif**



Term *happiness* yang didefinisikan oleh Aristoteles sebagai *good life* bahwa kebahagiaan adalah kehidupan yang baik, atau kondisi hidup seseorang yang baik, dan menyenangkan. Sedangkan menurut Veenhoven, term kebahagiaan adalah *life satisfaction*, yaitu evaluasi keseluruhan hidup untuk mencapai kebahagiaan atau bagaimana kehidupan yang menyenangkan dapat dicapai.

Kemudian term kebahagiaan menurut bapak pionir psikologi positif, Martin EP. Seligmen, adalah *flourishing*, konsep tentang *authentic happiness*, yaitu konsep yang krusial dan sentral dalam psikologi positif yang merupakan tujuan akhir keberadaan manusia. Artinya, *flourishing* adalah keadaan seseorang di mana ia menunjukkan perkembangan yang subur dan fungsi-fungsinya berjalan dengan sangat baik. Lebih tepatnya, term ini menunjukkan pada *meaning of life* (kehidupan yang bermakna) bukan pada kebahagiaan.

Sedangkan menurut Diener yang merupakan salah seorang tokoh yang telah mendefinisikan kebahagiaan dengan istilah *Subjective Well Being*(SWB), yaitu evaluasi kualitas hidup seseorang, baik kepuasan kognitif maupun emosi afektif. Dari definisi tersebut, terdapat dua komponen utama yang harus dievaluasi, yang mana masing-masing komponen terbagi menjadi dua yaitu, kepuasan kognitif global dan domain ; dan afek positif dan negatif.

Dari keempat term di atas, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam BAB II term SWB lebih dipilih oleh ilmuan. Karena melibatkan evaluasi multidimensional kehidupan, baik situasi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Bahkan, dijelaskan dalam definisinya secara gamblang asal terbentuknya kebahagiaan yaitu evaluasi kognitif dan afektif.

Dalam konteks ini, kata yang merujuk pada kognitif adalah istilah dari pikiran, pemahaman, kesadaran, gagasan, dan imajinasi. Kognitif didefinisikan proses mental atau aktivitas pikiran manusia, misalnya proses persepsi, ingatan, bahasa, penalaran, dan pemecahan masalah.<sup>294</sup> Proses mental atau pikiran ini meliputi; bagaimana seseorang memperoleh informasi; bagaimana informasi itu direpresentasikan dan ditransformasikan sebagai pengetahuan; bagaimana pengetahuan itu disimpan di dalam ingatan kemudian dimunculkan kembali; bagaimana pengetahuan itu digunakan seseorang untuk mengarahkan sikap-sikap dan perilaku-perilakunya.<sup>295</sup>

---

<sup>294</sup>Prof. Dr. Suharnan, M.S., *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Srikandi, 2005), hlm. 1

<sup>295</sup>Prof. Dr. Suharnan, M.S., *Psikologi Kognitif*, hlm.2

Adapun untuk berpikir pasti menggunakan otak dan bukan organ tubuh yang lain. Proses berpikir melibatkan manipulasi otak terhadap informasi, misalnya; saat kita membentuk konsep, terlibat dalam pemecahan masalah, melakukan penalaran, dan membuat keputusan, maka kita tidak lepas dari peran.

Pikiran mempunyai pengaruh yang luar biasa. Sebab, pada dasarnya, mekanisme dasar sel otak manusia merefleksikan proses pencocokan atau pengenalan pola. Ketika ia melakukan refleksi, situasi dan pengalaman baru, maka akan dinilai berdasarkan apa saja yang ia ingat. Untuk membuat penilaian ini, pikiran mempertahankan pengalaman saat ini dan mengurutkan pengalaman masa lalu yang relevan. Hal tersebut dilakukan dengan mempertahankan agar pengalaman kini dan masa lalu sebagai pengalaman yang terpisah. Akan tetapi, pada kenyataannya banyak pula manusia yang tidak bisa menggunakan pikirannya secara efektif dan cenderung menggunakan emosinya.<sup>296</sup>

Dalam hal ini, sebagaimana dijelaskan dalam komponen afektif, yang merupakan istilah dari emosi. Emosi adalah proses mental dan fisik yang mencakup aspek-aspek pengalaman subjektif, evaluasi dan analisa, motivasi, dan respon tubuh seperti kebangkitan dan ekspresi wajah.<sup>297</sup> Sifat dan intensitasnya berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia

---

<sup>296</sup>As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, (Jogjakarta: Diva Press, 2011), hlm. 23

<sup>297</sup>Edward E. Smith dan Stephen M. Kosslyn, *Psikologi Kognitif: Pikiran dan Otak*, terjemahan. Drs. Helly Soetjipto Prajitno, M.A dan Dra. Sri Mulyanti Soetjipto, cet. 1, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 288

sebagai hasil persepsi dan hasil prosesnya terhadap situasi. Selain itu, emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik. Maka dapat disimpulkan bahwa emosi manusia berkaitan dengan tiga aspek penting, yaitu persepsi (cara pandang individu dalam melihat permasalahan), pengalaman, dan proses berpikir, yang bisa membuat manusia mudah marah, menuduh, bahkan fitnah. Sebaliknya, tiga aspek itu juga bisa membuatnya tenang atau santai saja dalam menghadapi situasi seperti apapun.<sup>298</sup>

Emosi erat kaitannya dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi, dan pernapasan. Hal tersebut secara tidak langsung, menyatakan bahwa emosi merupakan sebuah reaksi manusia ketika berhubungan dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan manusia. Dan reaksi ini juga merupakan upaya pencapaian pembentukan diri menuju hidup yang transendental.<sup>299</sup>

Dari penjelasan di atas, psikologi positif menyadarkan kita bahwa kebahagiaan manusia atau setiap individu tidak tergantung pada hal di luar manusia, sebagaimana perkataan orang lain atau cara tindakan orang lain tersebut. Akan tetapi, bahagia bermula dari diri manusia dan dapat dikatakan, untuk bahagia cukup butuh satu orang, yaitu diri kita sendiri.

Kemudian jika ditelaah hubungan kedua komponen dalam term SWB dengan otak sebagai alat perannya adalah bahwa pikiran atau kognitif manusia mencakup kerja-kerja, seperti kategorisasi, mengingat, menganalisa, menafsirkan, evaluasi, dan lain sebagainya. Inti dari tujuan kerja kognitif

---

<sup>298</sup>As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, hlm. 12-13

<sup>299</sup>As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, hlm. 14

adalah memahami segala sesuatu tentang lingkungan dan diri sendiri. Dengan demikian, emosi dan pikiran manusia memiliki kaitan yang erat dan tidak terpisahkan.<sup>300</sup>

Emosi muncul setelah melalui penafsiran terhadap suatu kejadian. Situasi yang sama belum tentu akan menghasilkan emosi yang sama, tergantung pemaknaan terhadap situasi tersebut. Oleh sebab itu, seseorang dapat mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan emosi tertentu. Seperti halnya, jika perasaan negatif bertumpuk di dalam tubuh maka menimbulkan penyakit. Bahkan tidak jarang kondisi pasien di beberapa rumah sakit ditentukan oleh akal pikiran. Karena ketika seseorang berpikir dengan cara tidak benar, terjadilah guncangan perasaan. Guncangan perasaan ini mengakibatkan gangguan pada organ tubuh, baik gerakan, ekspresi wajah, detak jantung, pernapasan, dan sebagainya. Pikiran dan perasaan mengalami akumulasi yang tidak terkendali.

Begitu juga, emosi yang terdapat dalam diri manusia berfungsi sebagai sensor terhadap perilaku. Dan setiap perilaku didahului oleh pikiran, sehingga emosi manusia juga menjadi sensor bagi pikirannya. Oleh karena itu, emosi, baik sedih, duka, marah, kecewa, ceria, suka, maupun bahagia, menjadi sensor atas pikiran dan perbuatan yang manusia lakukan.<sup>301</sup>

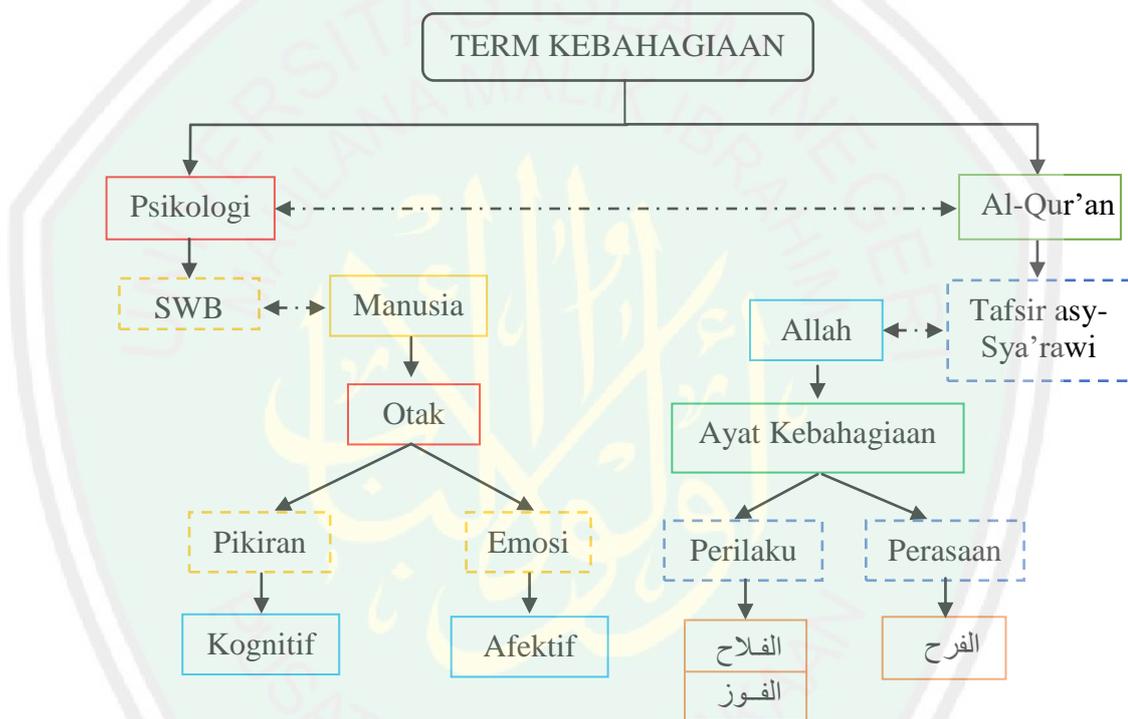
---

<sup>300</sup>As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, hlm.55

<sup>301</sup>As'adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, hlm. 15

Maka dapat disimpulkan relevansi hasil analisis term kebahagiaan dalam al-Qur'an perspektif tafsir asy-Sya'rawi dan psikologi positif adalah sebagai berikut;

**Tabel 5.3. Integrasi Term Kebahagiaan Dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi Dan Psikologi Positif**



Untuk mengidentifikasi kata bahagia, sebagaimana yang tervisual dalam tabel di atas, atau buah hasil pemikiran penulis bahwa pada hakikatnya untuk bahagia bermula dari dua peran penting, pertama peran internal, yaitu manusia dengan caranya mengevaluasi kognisi dan afeksi dirinya.

Adapun bagaimana cara mengevaluasi kognisi?

**Pertama**, kognisi atau pikiran merupakan proses mental perilaku manusia. Berpikir adalah aktivitas mental atau psikis. Artinya, ketika seseorang secara

mental sedang mengikatkan diri dengan sesuatu dan sesuatu itu terus berjalan dalam ingatannya maka orang tersebut dikatakan sedang berpikir.

**Kedua**, evaluasi jati diri, karena cara berpikir manusia akan menunjukkan caranya bertindak. Sebagaimana sebuah ungkapan, “*Think before You Act!*”, yang artinya berpikir dulu sebelum bertindak. Pada hakikatnya, pikiran adalah kekuatan di balik segala peristiwa, seperti kreativitas, rasa humor, citra diri. Singkatnya, “*You are what you talk*”, yang artinya anda adalah apa yang anda pikirkan. Pikiran anda adalah kualitas anda. Jika pikiran positif, maka pikiran akan mentransmisikan kekuatan untuk membawa hal-hal positif, seperti kebahagiaan. Berpikir positif adalah salah satu pokok penting terhadap kebahagiaan seseorang, karena pikiran positif mendorong seseorang menanggapi atau bersikap kritis terhadap setiap masalah yang dihadapi dengan jernih.

**Ketiga**, hanya dengan pikiran dapat merubah perilaku seseorang. Tentunya dengan meningkatkan kesadaran.

**Keempat**, pikiran dapat membentuk emosi, hasrat, keinginan, bahkan menuntunnya beraksi. Dengan demikian, jika pikiran yang terbetik mengandung emosi negatif maka perasaan ini yang akan terus bertambah.

Adapun pusat aktivitas pikiran adalah otak dan akal. Demikian ini yang membedakan manusia dan hewan. Manusia dan hewan dikaruniai otak, tetapi hewan dikatakan tak berakal. Sebaliknya dalam ungkapan arab, “الإنسان حيوان ناطق” (*al-insaanu hayawaanun nathiqun*= manusia adalah hewan yang

berakal). Karena manusia diberi keistimewaan akal oleh Allah, sedangkan hewan tidak. Jadi, akal adalah keistimewaan otak manusia. Sebab otak manusia mampu mengkaitkan realitas yang diindra dengan informasi (asosiasi). Bahkan, di dalam otak manusia terdapat sepuluh miliar sel. Akal mampu menyimpan lebih dari dua juta informasi per detik. Karena itu, manusia harus bisa mengendalikan perasaannya dan menjadikannya positif. Bangun pikiran yang membimbing ke sana, demi mencapai kebahagiaan.<sup>302</sup>

Begitu juga, akal adalah penuntun seseorang di tengah kondisi apapun yang sedang dihadapi. Fungsi akal erat kaitannya dengan keberadaan sesuatu di otak manusia yang tidak terdapat pada hewan. Perbedaan mendasar terdapat pada lapisan terluar otak, yang sering disebut *cortex*. Allah swt sengaja menciptakan akal sebagai bekal bagi manusia untuk memikirkan hal-hal baru yang ada di depannya. Karena itu, pikiran berkembang. Dan dilihat dari sisi kehidupan, hidup manusia dinamis, sedangkan hewan statis.<sup>303</sup>

Dan bagaimana cara mengevaluasi afeksi?

**Pertama**, afektif atau emosi, dari segi sifat dan intensitasnya berkaitan erat dengan aktivitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi dan hasil prosesnya terhadap situasi. Karena itu, emosi dan pikiran manusia memiliki kaitan yang erat dan tidak terpisahkan.

---

<sup>302</sup>Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, (Jakarta: Zaman, 2010), hlm. 48

<sup>303</sup>Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, hlm. 51

**Kedua**, melalui emosi seseorang melakukan penyesuaian diri dalam dirinya yang berkaitan dengan mental dan fisik yang berwujud suatu perilaku atau tindakan yang nampak.

**Ketiga**, emosi seperti senang akan lahir sebab selarasnya pikiran dan tindakan seseorang. Karena itu, seseorang yang bijak dalam berpikir dan bertindak positif, maka respon yang terealisasi adalah emosi positif, begitu sebaliknya. Seperti, emosi dapat memperkuat semangat ketika seseorang merasa senang atas hasil yang dicapai, sebaliknya emosi dapat melemahkan semangat ketika timbul rasa kecewa atas kegagalan.

**Keempat**, emosi adalah salah satu bagian dari kecerdasan manusia yang disebut dengan emotional quotient (EQ). Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya dan orang lain disekitarnya.

Pusat aktivitas emosi adalah sistem yang berada di otak manusia, yaitu sistem limbik. Tepatnya berada di bagian tengah otak. Sistem ini juga dimiliki oleh hewan mamalia. Sistem limbik menyimpan banyak informasi yang tak tersentuh oleh indra. Dialah yang lazim disebut sebagai otak emosi. Adapun di dalam struktur sistem limbik yang merupakan bagian yang berhubungan langsung dengan emosi disebut dengan amygdala.<sup>304</sup> Otak manusia dikaruniai dua amygdala yang ukurannya lebih besar dibandingkan dengan makhluk lain, seperti hewan. Organ inilah yang memacu jaringan otak dan struktur sarafnya

---

<sup>304</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, hlm.104

untuk mengeluarkan air mata ketika sedih, tertawa ketika bahagia, atau mengaduh ketika kesakitan.

Demikian definisi kata bahagia yang terproses dalam diri manusia menurut psikologi barat, karena dia sang pemilik otak tersebut, maka sudah tentu dirinya yang harus mendorong otak pikiran dan emosinya untuk menghadirkan kebahagiaannya. Namun, perlu kita sadari bahwa pikiran manusia untuk mencapai kebahagiaan yang terproses di otaknya hanyalah instrumen yang dikaruniakan Allah swt kepada manusia untuk menjalani hidupnya dengan baik. Karena itu, jangan pernah mengagungkan pikiran. Sebab di balik kedahsyatan pikiran manusia tentu ada peran kedua atau eksternal, yaitu peran sutradara yang menentukan arah dan pencapaian hidup manusia. Dialah *Creator* dari dahsyatnya otak berpikir, Allah swt.

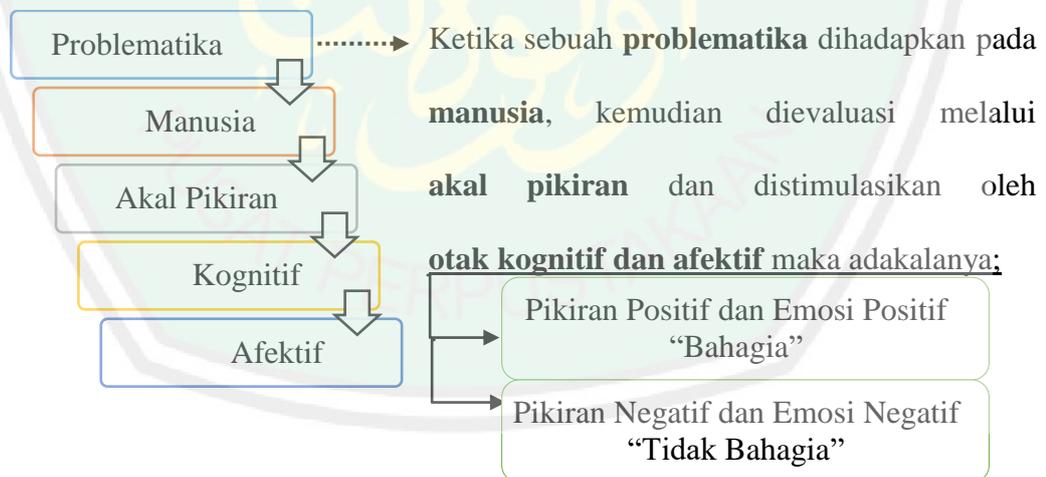
Allah swt telah men-*direct* kita untuk mencapai kebahagiaan melalui bimbingan wahyu Ilahi atau al-Qur'an yang juga membahas masalah jiwa dan diri manusia sehingga kebahagiaan yang tercipta tidak hanya dapat dinikmati dalam alam pikiran belaka.

Khususnya, dengan meng-*qudwah* ayat-ayat al-Qur'an yang paling relevan merepresentasikan kata bahagia, yaitu term الفرح, الفوز, dan الفلاح. Disimpulkan dari definisi yang telah peneliti jabarkan di atas, interpretasi asy-Sya'rawi, bahwa kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang terjadi secara terus-menerus (berlangsung lama) atau konsisten yang terbentuk dalam perilaku baik seseorang, sehingga bahagia yang dirasakannya tidak hanya kesenangan semata. Hal ini sebagaimana pernyataan Dr. Jalaluddin Rakhmat,"

Satu syarat penting harus ditambahkan, yaitu kelestarian atau menetapnya perasaan itu dalam diri kita.”<sup>305</sup> Oleh karena itu, bagi yang telah memahami definisi kebahagiaan terbentuklah karakter orang bahagia dalam jiwanya, baik saat kondisi senang maupun sedih.

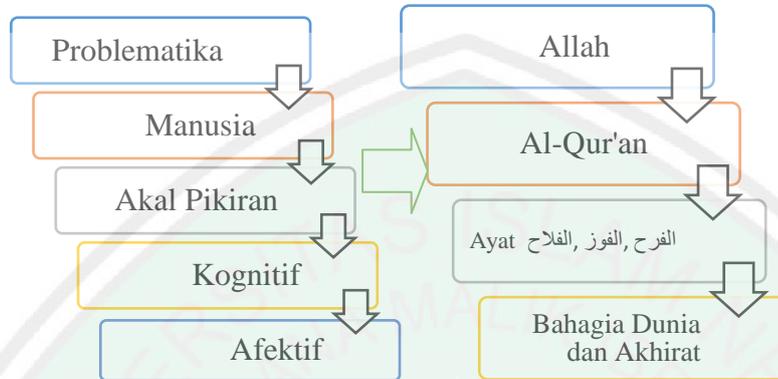
### B. Analisis Karakteristik Orang Bahagia Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir asy-Syarawi Dan Psikologi Positif

Hak bagi setiap individu adalah merasakan kebahagiaan hidup, tetapi tidak semua individu itu bisa memilikinya. Hal ini terbukti dari definisi kebahagiaan yang telah dijelaskan sebelumnya. Jika definisi tersebut dikorelasikan dengan karakter orang bahagia, maka dapat kita gambarkan sebagai tabel berikut;



<sup>305</sup>Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, hlm. 18

Dari penjelasan ini, karakter orang bahagia belum terbentuk dalam dirinya, kecuali jika kebaikan menguasai otak pikiran dan emosinya. Berbeda jika;



Artinya, bahwa Allah adalah dzat yang menciptakan otak dan akal pikiran kita. Karena itu, ketika manusia, sang pemilik otak dan akal pikiran, ditimpa sebuah problematika, maka kebahagiaan akan tercipta jikalau ia meng-*ittiba'* bimbingan Allah dalam al-Qur'an dan tidak hanya berpedoman pada akal yang terkadang dikuasai oleh hawa nafsu. Dengan mengikuti langkah ini, maka karakter bahagia pun akan melekat dalam dirinya. Adapun beberapa karakter bahagia tersebut diantaranya:

**Tabel 5.4. Karakteristik Orang Bahagia Dalam al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Syarawi Dan Psikologi Positif**

NO.	Al-Qur'an	Psikologi Positif
1	Kebaikan	Kemanusiaan
2	<i>Amr ma'ruf nahi munkar</i>	Keberanian
3	Optimis	Kebijaksanaan dan Pengetahuan
4	Gembira atas karunia Allah	Transendensi
5	Sabar	Pengendalian diri
6	Altruistis	Keadilan

Dalam al-Qur'an, karakter orang bahagia ditunjukkan oleh sembilan ayat yang teringkas dalam enam karakter, sedangkan dalam psikologi positif terdapat 24 sifat yang teringkas dalam enam *virtue*. Jika enam karakter dalam al-Qur'an yang telah diinterpretasikan oleh Mutawalli asy-Sya'rawi diintegrasikan dengan psikologi positif, maka penjabarannya adalah sebagai berikut;

**a. Kebaikan**

Dalam psikologi positif pribadi ini dikenal dengan karakter *humanity* (kemanusiaan), yaitu ditandai dengan sifat kebaikan yang melekat padanya. Menjadi pribadi yang baik seumpama hidup bersama orang yang sangat dicintai atau belahan jiwa yang tak terpisahkan. Karena nilai kebaikan dapat memperkuat sifat-sifat baik dan melemahkan kecenderungan buruk dan jahat.

Selain itu, berbuat kebaikan atau kebajikan adalah kepuasan hidup atau kebahagiaan tersendiri baginya, karena ia melakukan hal-hal yang benar dan mengalahkan dorongan untuk melakukan perbuatan sebaliknya.

Menurut pakar psikolog, *Abraham Maslow*, pionir lima teori tingkat kebutuhan manusia, menjelaskan bahwa kebaikan dapat merangsang kebahagiaan seseorang. Diantaranya lima teori tingkat kebutuhan tersebut adalah;<sup>306</sup>

- 1) Kebutuhan dasar jasmani.

---

<sup>306</sup>Shigeo Haruyama, *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*, penerjemah: Muhammad Imansyah dan Ridwana Saleh, cet. II, (Bandung: Qanita, 2011), hlm. 51-62

- 2) Kebutuhan akan keamanan.
- 3) Setelah terpenuhinya tingkat kebutuhan satu dan dua, pada tingkat ini adalah kebutuhan hubungan sosial, yang melibatkan kebutuhan hidup individu untuk hidup dan diterima sebagai anggota suatu kelompok, bermasyarakat. Termasuk didalamnya adalah kebutuhan untuk mencintai atau dicintai dan berkeluarga.
- 4) Kebutuhan pengakuan dari orang lain, pada umumnya berkaitan dengan harga diri. Saat pada tingkat ini, seseorang merasakan diri lebih hebat dari orang lain.
- 5) Pada tingkat tertinggi ini adalah aktualisasi diri. Sedangkan pada tingkat ini, seseorang mulai berusaha melupakan dirinya, dengan semata-mata ingin memberi manfaat sebesar-besarnya pada orang lain, artinya berbuat kebaikan dengan ikhlas.

Hal ini menunjukkan bahwa fungsi dan kerja otak berjalan searah dengan teori tingkat kebutuhan tersebut. Perasaan bahagia yang ditimbulkan hormon kebahagiaan (*endorphin*) akan semakin menguat dengan semakin tinggi tingkat kebutuhan seseorang. Bahkan secara psikologis, kebaikan bermanfaat untuk merangsang hormon *endorphin* seseorang. Dengan artian, semakin banyak berbuat kebaikan, maka semakin kuat dan lama kebahagiaan seseorang. Jika semakin kuat dan lama kebahagiaan seseorang maka semakin kuat merangsang pikiran untuk kesehatan yang lebih besar.

**b. Melaksanakan *Amr ma'ruf nahi munkar***

Pribadi ini ditunjukkan pada orang yang menebar kebaikan pada orang lain dengan mengajaknya pada kebaikan demi meninggalkan keburukan atau kejahatan. Dalam psikologi positif, pribadi ini dikenal dengan karakter *courage* (keberanian), yakni ditandai dengan sifat keberaniannya untuk menegur kesalahan orang lain dengan mengajaknya melakukan kebaikan dan meninggalkan perbuatan munkar. Sedang perbuatan ini bukan hal mudah.

Karena secara psikologis, orang yang saling memperbaiki diri akan selalu merangsang kognisinya untuk melakukan tindakan-tindakan positif seperti mengindahkan sifat-sifat positif yang dimiliki orang lain. Begitu sebaliknya, seseorang yang hanya melihat kesalahan atau kekurangan orang lain, maka dirinya pun akan semakin menunjukkan sifat negatif dari dirinya terhadap orang lain.

**c. Optimis**

Pribadi yang optimis sangat merangsang langkah seseorang akan tegar dalam setiap menghadapi cobaan dan menatap masa depan penuh dengan keyakinan terhadap Sang Pencipta. Karena garis kehidupan setiap manusia sudah ditentukan-Nya, tugas kita hanyalah berpikir positif, merencanakan, berdoa, berusaha serta optimis. Dalam psikologi positif, pribadi ini dikenal dengan *wisdom and knowledge* (kebijaksanaan dan pengetahuan), yakni ditandai dengan sikapnya yang bijak dalam memandang tantangan hidup,

tidak *sebrono* dalam mengambil keputusan dan bertindak. Baginya tantangan hidup bukanlah hal yang membuat seseorang harus putus asa.

Selain itu, karakter optimis dapat membuat individu mengetahui apa yang diinginkan dan cepat mengubah diri agar mudah menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Dan sikap ini adalah bagian dari bentuk harapan manusia agar segala sesuatu berjalan menuju ke arah kebaikan.

Hellen Keller mengatakan, “*Optimism is the faith that leads to achievement. Nothing can be done without hope and confidence.*”

Optimisme adalah keyakinan untuk mencapai sesuatu. Tidak ada yang dapat dilakukan tanpa harapan dan percaya diri.<sup>307</sup>

Secara psikologis, dapat dipastikan bahwa pribadi yang optimis dapat membawa individu ke arah kebaikan dan kesehatan, karena adanya keinginan untuk tetap menjadi orang yang ingin menghasilkan sesuatu (produktif) dan ini tetap dijadikan tujuan untuk berhasil mencapai yang diinginkan.

#### **d. Gembira atas karunia yang diberikan Allah**

Emosi positif atau perasaan gembira adalah upaya positif yang harus diperjuangkan oleh individu atas setiap karunia nikmat yang telah dilimpahkan Allah swt. Dalam psikologi, perasaan gembira atas karunia yang diberikan Allah adalah respon dari bersyukur, yang dikenal dengan

---

<sup>307</sup>Saiful Bahri, *Terapi Bermental Sukses*, cet. I, (Jakarta: RMBOOKS, 2010), hlm. 116

istilah *gratitude*. Dengan sifatnya yang bersyukur tersebut, ia dikenal dengan karakter *transcendence* (transendensi).

Pribadi ini adalah pribadi penuh rasa syukur, sehingga ia tidak larut dalam lamunan akan berbagai keinginan yang belum atau tak akan pernah diperoleh, tetapi senantiasa dipenuhi sukacita akan segala hal yang sudah diberikan Allah kepadanya.

Secara psikologis, bersyukur memberikan beberapa kemanfaatan, seperti meningkatkan emosi positif, bersikap siaga dan lebih semangat, membangun optimistis dan tentunya lebih bahagia.<sup>308</sup> Di samping itu, dapat membantu kesembuhan dan mencegah kembalinya penyakit mental yang berat, yaitu depresi, secara lebih baik daripada metode psikoterapi lain ataupun pengobatan medis yang menggunakan psikofarmakologi.<sup>309</sup>

Selain itu, syukur akan mengikat karunia-karunia (kebaikan) yang telah ada dalam hidup kita dan akan menarik karunia-karunia lainnya yang belum ada dalam kehidupan kita. Sebagaimana telah ditegaskan dalam QS. Ibrahim[14]; 7, bahwa semakin kuat rasa syukur seseorang maka semakin melimpah rezeki yang dicururkan kepadanya.

#### e. Sabar

Tantangan hidup itu banyak sekali, seperti tantangan kesehatan, keluarga, kepribadian, dan sebagainya. Pengetahuan dan cara kerja seseorang

---

<sup>308</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2016), hlm. 78

<sup>309</sup>Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, hlm.2

menyikapi tantangan hidup akan mengantarkannya pada keadaan tertentu. Secara psikologi, seseorang yang mampu menyikapinya, bukan hidup yang akan membawanya ke mana, tetapi ke mana seseorang tersebut akan mengarahkannya dan menyikapinya. Dalam psikologi positif, pribadi ini dikenal dengan karakter *temperance* (pengendalian diri), yakni sifatnya yang mampu mengendalikan emosi negatifnya dalam menghadapi tantangan apapun.

Jika pengetahuan dan cara ia menyikapi tantangan tersebut gagal, maka ia pasti akan mencari cara yang lebih kukuh pada kesempatan mendatang. Ia akan mampu menghadapinya dan memberikan solusi terbaik. Hal itu akan terjadi ketika akal emosional dan akal analitik mengurai informasi yang benar dan positif lebih detail dari sebelumnya.

Secara psikologis, sabar mengajarkan seseorang untuk memiliki kemauan, keberanian, keuletan, ketekunan, dan pantang menyerah dalam meraih hal-hal yang lebih baik. Di samping itu, sabar adalah salah satu pokok utama dalam kebahagiaan. Sifat ini bersumber pada kebijaksanaan yang mengetahui bahwa hanya dalam sifat sabar, kejernihan akan muncul di mana hakikat sejati segala sesuatu akan tersingkap.

Sebagaimana orang yang mampu menahan amarah. Marah adalah bagian dari emosi negatif. Menyimpan emosi negatif, secara psikologis, terutama dalam waktu yang lama akan mudah mengganggu kinerja organ tubuh, khususnya jantung dan penyakit fisik yang lain, ataupun penyakit mental. Bukan hanya itu, menampakkan emosi marah kepada orang lain, akan

mudah merusak hubungan antarindividu. Karena itu, ketika marah, maka gantikan dengan beristighfar.

Di samping itu, hasil dari penelitian berbagai universitas di dunia tentang emosi marah menegaskan bahwa sirkulasi dan tekanan darah meninggi kemudian bisa menyebabkan serangan jantung. Sebab darah mendorong kuat ke jantung. Detak jantung pun meningkat drastis. Pada saat itu, napasnya tersengal-sengal, menghalangi udara masuk ke paru-paru. Jika itu terjadi, seluruh tubuh akan terpengaruh.

Bahkan, hal ini bisa menyebabkan kanker. Sebab sel-sel kanker sebenarnya sudah ada dalam tubuh. Sistem kekebalan sudah berusaha menguasainya. Namun, ketika seseorang marah, semua organ dan sistem dalam tubuhnya menyala. Ia bersiap melawan gejala yang sebenarnya tidak ada. Maka terbukalah kesempatan bagi sel-sel kanker untuk menyerang tubuh.<sup>310</sup>

Seperti kata bijak, “*Kepahitan hidup sebaiknya dihadapi dengan manisnya kesabaran dan harapan.*”<sup>311</sup>

Kalau bukan karena kepedihan, maka tidak akan ada ketenangan. Kalau bukan karena penderitaan, maka tidak akan mengenal arti kebahagiaan. Segala sesuatu memiliki tatanan dan kekuatan.

---

<sup>310</sup>Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, hlm. 56

<sup>311</sup>Khalil A. Khavari, *The Art of Happiness: Mencipta Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*, penerjemah: Agung Prihantoro, cet. I (Jakarta: PT SERAMBI ILMU SEMESTA, 2006), hlm. 325

#### f. Altruistis

Altruisme adalah sikap keikhlasan untuk menolong atau membantu orang lain, yakni perilaku cenderung memberi kontribusi baik fisik maupun psikis yang memberikan kebaikan dan kebahagiaan kepada orang lain. Perilaku ini juga merupakan perilaku menolong yang timbul bukan karena adanya tekanan atau kewajiban. Adapun pribadi yang altruistis ditandai kesediaan berkorban (waktu, tenaga, dan mungkin materi) untuk kepentingan kebahagiaan orang lain. Dalam psikologi positif, pribadi ini dikenal dengan karakter *justice* (keadilan), yakni sifatnya yang senang untuk berdedikasi dan tidak membiarkan perasaannya atau kebahagiaannya menjadi bias diantara masyarakat yang lain.

Secara psikologis, tindakan ini ditunjukkan kepada orang lain dan memberi manfaat secara positif bagi orang lain atau orang yang dikenai tindakan tersebut dan dilakukan secara sukarela tanpa mengharapkan imbalan apapun kecuali perasaan positif yang timbul pada subyek yang memberi pertolongan.

Pribadi ini memiliki intens untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik, dalam arti secara material maupun psikologis. Sedangkan secara perkembangan kognisi, tingkat perkembangan kognitif akan berpengaruh pada perilaku menolong. Pada anak-anak perilaku menolong lebih didasarkan pada pertimbangan hasil. Semakin dewasa anak itu, semakin tinggi kemampuannya untuk berpikir abstrak, semakin mampu untuk mempertimbangkan usaha atau

biaya yang harus dikorbankan untuk perilaku menolong itu. Anak-anak cenderung meminjamkan mainannya yang mahal kepada temannya hanya untuk menyenangkan hati temannya atau hanya agar dapat dipinjami mainan lain dari teman-temannya. Sehingga keuntungan yang diperoleh dari perilaku menolong sudah barang tentu bukan hanya dalam bentuk materi tetapi perilaku menolong dapat meningkatkan harga diri dan gejala-gejala.

Bahkan, semangat altruisme sangat kuat akarnya dalam agama. Kita meyakini bahwa Tuhan Mahakasih. Tuhan sangat mencintai manusia yang menyebarkan sifat kasih-Nya melalui tangan manusia, yang merupakan makhluk-Nya paling unggul. Dalam diri manusia terdapat jiwa *rabbani*, yang akan merasa bahagia ketika berhasil meniru dan mewujudkan sifat Tuhan yang Maha-*Rahman* dan *Rahim* kepada sesamanya. Setiap individu pun terkesan dan senang terhadap pribadi yang pengasih dan pemurah hati. Bahkan, sosok pemurah (*altruist*) oleh psikolog dikategorikan sebagai sifat feminin, yang mencerminkan kelembutan dan kasih sayang, meskipun tidak berarti hanya perempuan yang memiliki sifat lembut.

Dari uraian beberapa karakter orang bahagia di atas, bahwa sangat jelas kebahagiaan lebih bersifat spiritual (rohani). Selain itu, untuk menjadi kategori orang yang bahagia tidak perlu syarat apapun sehingga bisa disebut bahagia. Dengan demikian, dari sisi kondisi sosial, kebahagiaan adalah milik semua orang, baik kaya maupun miskin, susah maupun senang, pengusaha maupun karyawan. Akan tetapi, semua itu tergantung bagaimana masing-masing mengelola pikiran

dan emosinya. Jika seseorang mampu mengelola pikiran dan emosinya dalam menghadapi tantangan hidup, khususnya dengan beberapa ciri yang telah disebutkan di atas, maka ia akan merasakan bahagia kapan pun, di manapun, dan bagaimanapun kondisi yang dialami.

Kuncinya adalah pengendalian pikiran kita. Karena pikiran positif akan menimbulkan emosi atau perasaan positif. Sebaliknya, pikiran negatif menimbulkan emosi atau perasaan negatif. Pada akhirnya, kita tidak akan merasakan ketenangan jiwa ataupun kebahagiaan. Jika dianalogikan pada api yang menyala dan direspon dengan api lagi maka api akan semakin berkobar. Sebaliknya, jika api direspon dengan air maka api tersebut akan padam.

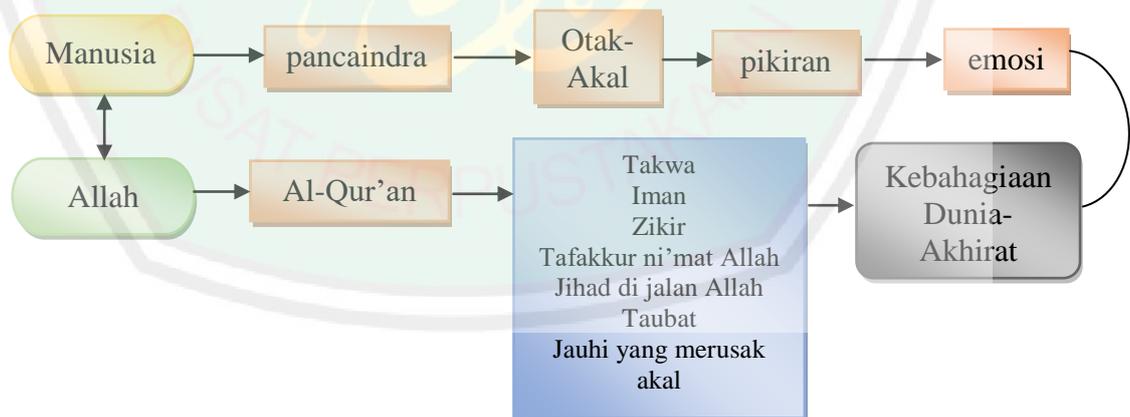
### **C. Analisis Upaya Memperoleh Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Teori Psikologi Positif.**

Bahagia adalah pilihan. Kalimat ini tidak asing di telinga kita. Karena itu menurut peneliti, setiap individu mesti menyadari bahwa kebahagiaan adalah hal yang harus diupayakan dan diperjuangkan. Bahkan untuk mencapainya kita harus bekerja keras dan cerdas dengan mengetahui resepnya. Bukan dengan hanya berharap bahwa Allah akan memberikan secara cuma-cuma. Hal ini, karena cara kita berinteraksi dengan kehidupan menentukan hasil yang akan kita peroleh. Semua orang memiliki kemampuan, pikiran, dan waktu. Pertanyaannya, Siapakah yang mengoptimalkan energi dan kemampuannya, yang berpikir positif, dan yang memanfaatkan waktunya? Siapakah yang melakukan itu sebaik-baiknya? Sebagaimana penegasan Allah

dalam beberapa ayat al-Qur'an yang diakhiri dengan ﴿لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ﴾ “*Supaya Kalian Bahagia*”, artinya bahwa Allah memberikan perintah atau *taklif* demi satu tujuan yang nyata, tidak hanya diraih di dunia, tetapi sampai pada kehidupan akhirat, tujuan tersebut adalah kebahagiaan. Bukan hanya itu, ketika kita telah memperjuangkan kebahagiaan tersebut, maka al-Qur'an mengajak kita untuk mempertahankannya dengan beberapa amal baik.

Bagaimana pencapaian kebahagiaan tersebut bisa kita raih, sudah tentu melalui sebuah proses yang harus kita aplikasikan. Dalam hal ini, peneliti menganalisa definisi kebahagiaan yang telah peneliti deskripsikan pada sub bab A. Kemudian diaplikasikan dalam format tabel sebuah peta terciptanya kebahagiaan ketika seorang berupaya mencapainya sebagai berikut;

**Tabel 5.5 Peta Proses Mencapai Kebahagiaan**



**Tahap I:** Ketika peristiwa menimpa kita, sebagai manusia peran utama kita adalah menangkapnya melalui pancaindra (penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan atau perasaan) untuk mengidentifikasi peristiwa tersebut menjadi sebuah informasi dan distimulasikan ke otak dan

akal pikiran. Jika otak telah menerima informasi tersebut akan diteruskan ke pikiran bawah sadar dan diprogram ke sistem memori. Setelah semua informasi terekam sempurna di dalam sistem memori, maka hasil pikiran tersebut akan direspon oleh emosi melalui sistem limbik. Proses tersebut hanyalah langkah awal, karena kebahagiaan yang tercipta masih dalam alam pikiran belaka, bisa saja kebahagiaan tersebut hanya bersifat sementara.

**Tahap II:** Maka untuk mencapai kebahagiaan yang nyata dan abadi, langkah besar yang harus kita terapkan adalah mengikuti bimbingan Allah melalui al-Qur'an, yang merupakan perilaku atau tindakan positif hasil respon dari emosi yang muncul. Sehingga perilaku positif yang terbentuk dari bimbingan tersebut, menunjukkan pada kita betapa mulianya al-Qur'an menjaga pikiran dan emosi kita. Adapun praktik dari perilaku yang diajarkan al-Qur'an ketika seseorang ingin mencapai kebahagiaan adalah tujuh amal yang harus diamalkan sesuai urutan yang telah ditentukan sebagai berikut;

### 1. Takwa

Takwa adalah sikap pemeliharaan diri dari perbuatan-perbuatan yang merugikan diri seseorang. Dalam Islam, ditandai dengan individu yang menjalankan perintah Allah swt, dan menjauhi larangan-Nya hanya karena Allah. Hal ini ia lakukan dengan penuh kesadaran dan kesabaran.

Individu yang bertakwa sama halnya ia berupaya membangun kognisinya untuk memiliki sikap konsisten dalam manjalani perintah dan menjauhi larangan Tuhannya, meskipun ia dihadapkan dengan kesulitan. Maka

implikasi dari upaya tersebut, ia akan mudah mengatasi setiap kelemahan, kesempitan, kekhawatiran dan kesulitan yang dihadapinya. Karena ketakwaannya dapat menjadi benteng penyelamat dan pemelihara dari melakukan tindakan yang menyimpang dan dijamin kebahagiaannya. Di samping itu, takwa adalah suatu amalan jiwa, tertanam dalam hati, sehingga dikategorikan orang yang bertakwa jika di hatinya benar-benar tertanam ciri dari orang yang bertakwa.

**Proses kebahagiaan takwa bisa terjadi karena sebagaimana;**

Pikiran (aspek kognitif) dan perasaan (aspek afektif) disebut sebagai *concius* (kesadaran) dalam istilah bahasa arab adalah takwa.

Kualitas ketakwaan seseorang tergantung pada apa yang dipikirkan dan dirasakan. Tingkat ketakwaan paling tinggi adalah hati yang bersih. Karena hati yang bersih menimbulkan perasaan yang baik dan membuat pikiran positif dan jauh dari tindakan kemaksiatan. Implikasinya dari kebahagiaan takwa tersebut, diantaranya; limpahan berkah dari langit (QS. Al-A'rof: 96), tanpa adanya takwa seseorang hanya akan merasakan kesulitan meski memiliki kekayaan berlimpah. Kemudian diberikan jalan keluar dan rizki yang tidak disangka-sangka. Sebagaimana penegasan Allah dalam QS. Ath-Thalaq: 2. Yang ketiga adalah kebahagiaan hakiki sebagaimana penegasan Allah dalam QS. Ali Imron: 15, yang artinya

*“Untuk orang-orang yang bertakwa (kepada Allah), pada sisi Tuhan mereka ada surga yang mengalir dibawahnya sungai-sungai; mereka kekal didalamnya.”<sup>312</sup>*

## 2. Iman

Kebahagiaan yang diraih seseorang dengan takwa belum sempurna jika tidak ada keimanan dalam dirinya. Iman adalah tindakan kepercayaan, pengakuan, keyakinan, dan kepasrahan yang diucapkan dengan lisan, diyakini dalam hati, dan direalisasikan dalam bentuk perilaku dan tindakan positif. Di samping itu, keimanan adalah unsur terpenting yang membantu pertumbuhan dan perkembangan kejiwaan manusia, karena iman adalah pengendali sikap, ucapan, tindakan, dan perbuatan.

Keimanan adalah suatu proses kejiwaan yang tercakup di dalamnya semua fungsi jiwa, pikiran (aspek kognitif) dan perasaan (aspek afektif) sama-sama meyakinkannya. Apabila iman sempurna, maka manfaat baginya adalah kesehatan mental yang sempurna. Sebaliknya, jika iman tidak sempurna, maka kesehatan mental pun kurang sempurna. Seperti halnya fenomena rakyat Indonesia yang mayoritas Islam dan bertuhan. Akan tetapi, minoritas umat yang mampu menggunakan kepercayaannya itu dalam hidupnya. Selebihnya mereka tidak mampu menggunakan kepercayaan tersebut, sehingga mereka merasa gelisah, hidup tidak tenang, dimana-mana terjadi pertengkaran dan permusuhan, baik dalam rumah tangga maupun lingkungan luar.

---

<sup>312</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, *8 Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, (Jakarta: Let's Go Indonesia, 2008), hlm. 176-177

Dalam tubuh manusia ada yang disebut fisiologi kepercayaan. Karena itu, kebahagiaan pribadi yang memiliki keimanan berbeda dengan yang tidak memiliki keimanan. Bahkan, cara bernapas dan Bergeraknya pun berbeda sebagaimana pola pikir dalam dirinya juga berbeda dari yang lain.<sup>313</sup>

**Proses kebahagiaan iman ini bisa kita peroleh dengan proses sebagai berikut:**

Saat kita percaya bahwa kebahagiaan bisa kita dapatkan, maka kebahagiaan akan mendekati kita. Seringkali kepercayaan berbuah kenyataan. Dengan syarat kita benar-benar yakin bahwa Allah swt selalu menolong kita dan mengabulkan permohonan kita. Jangan pernah melupakan kuasa Allah swt dan janganlah takut. Karena ketakutan adalah simbol bahwa kita tidak yakin dan membuat kita kehilangan peluang.<sup>314</sup>

### **3. Ingat (Berdzikir) kepada Allah**

Sebagai makhluk ciptaan-Nya, tidak ada kejadian di dunia ini bisa kita dapatkan tanpa pertolongan Allah. Bahkan untuk mencapai kebahagiaan, seberapa besar perjuangan kita mengupayakannya, tanpa mengingat Allah atau menjalin komunikasi dengan Allah, kebahagiaan pun akan tetap susah kita capai. Karena orang yang lalai akan mengingat Allah, ia akan sulit mengambil hikmah dan pelajaran dari setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Sehingga hati dan pikirannya gelap, dan cenderung berpikir

---

<sup>313</sup>Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, hlm. 206

<sup>314</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, *8 Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, hlm. 168- 172

negatif dalam memandang dan menyikapi setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Kadangkala Allah memberikan rezeki yang melimpah kepada seseorang, akan tetapi kebahagiaan kosong dalam hidupnya. Maka dari itu, baginya ketika memperoleh rezeki yang melimpah sebaiknya menginvestasikannya dengan bersedekah atau berzakat. Karena itu adalah bagian dari upaya mencapai kepuasan hidup, yaitu mengingat Allah di setiap apa yang ia miliki.

Mengingat Allah atau berdzikir adalah aktivitas yang secara psikologis, mengevaluasi kognitif dan afektif melalui pikiran yang jernih, hati yang tenang, sikap berlapang dada, dan hilangnya rasa gelisah. Di samping itu, berdzikir mampu mencegah pikiran dan perasaan negatif yang mendorong munculnya tindakan yang salah, tercela, dan dosa yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.

Berdzikir kepada Allah merupakan bentuk atau dasar upaya memperoleh kebahagiaan karena tidak hanya dilakukan terbatas pada ucapan lisan, tetapi lebih dari itu, dihayati, dirasakan, dan dipahami maknanya sehingga mampu menarik emosi positif dari dalam diri seseorang.

Oleh karena itu, seseorang yang membiasakan dirinya untuk berdzikir, memudahkan dirinya untuk mengendalikan emosi yang tidak mendukung dan cenderung berdampak negatif seperti marah, sedih, khawatir, cemas, takut, dan sebagainya. Di samping itu, memudahkan dirinya membentuk

emosi yang positif seperti, tenang, tentram, damai, nyaman, nikmat, dan segala emosi yang membahagiakan dirinya.

Mengapa kebahagiaan itu bisa diraih dari mengingat? Karena secara psikologis, ingatan adalah jantung perasaan. Semakin baik ingatan kita, semakin bertambah rasa kebahagiaan kita. Gambaran kebahagiaan dari ingatan ibarat kita membuat gambar-gambar permanen yang merekam peristiwa-peristiwa bahagia, seperti mengunjungi tempat yang nyaman atau mendengarkan musik yang membawa kenangan yang indah.

Penggambaran atau pembayangan disebut visualisasi. Visualisasi ini merupakan proses menciptakan ide, bayangan mental, atau gambaran apa yang kita inginkan di lubuk hati yang paling dalam. Sebagai tahap awal dari visualisasi ini harus dimulai dengan pikiran rileks.<sup>315</sup>

**Melalui penelitian ini, al-Qur'an memberikan solusi dengan berdzikir dengan proses dzikir sebagai berikut:**

Khusyu' dalam berdzikir membuat hati menjadi tenang. Dengan dzikir yang kuat kita dapat merasakan kehadiran Allah. Bukan membayangkan dzat-Nya, tetapi kehadiran-Nya. Gerak visual alam semesta adalah refleksi dari kehadiran-Nya.

Dengan khusyu' dalam berdzikir Allah akan memberikan rahmat kepada kita, baik berupa ketentraman atau jalan keluar dari permasalahan yang kita

---

<sup>315</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, *8 Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, (Jakarta: Let's Go Indonesia, 2008), hlm. 161-162

hadapi, atau rizki yang tidak disangka-sangka. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah: 152.

Ketika kita berdzikir, hendaknya merendahkan diri dengan penuh rasa takut, melembutkan suara agar mencapai suasana rileks, seperti dalam QS. Al-A'rof: 205. Untuk mendapatkan hasil yang efektif, maka diperlukan waktu yang efisien untuk berdzikir, yaitu waktu tengah malam, tepatnya setelah menunaikan sholat tahajud. Karena pada waktu ini, seorang hamba lebih dekat dengan Tuhannya. Sabda Rosululloh saw:

*“Sedekat-dekat hamba Allah kepada Rabbnya ialah tengah malam. Maka dari itu, jika engkau mampu menjadi orang yang berdzikir kepada Allah pada saat itu maka kerjakanlah.”* [HR. Abu Daud dan Tirmidzi]<sup>316</sup>

Pada tahapan berikutnya, visualisasi harus disertai dengan berdoa. Dengan harapan misalnya: kita tidak perlu lagi takut pada bos karena bos sangat ramah. Kemudian jalankan ibadah dengan tenang dan tanpa rasa gelisah. Tanamkan dalam perasaan ketika berdzikir Allahu Akbar bahwa Allah Maha Besar sedangkan bos adalah kecil dihadapan Allah. Kita tidak perlu takut pada bos karena yang paling besar hanyalah Allah. Dan pekerjaan yang kita kerjakan hasilnya kecil dibandingkan dzikir yang mendapatkan ketenangan jiwa dan kebahagiaan hakiki.<sup>317</sup>

---

<sup>316</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, 8 *Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, hlm. 163-166

<sup>317</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, 8 *Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, hlm. 259-260

#### 4. Ingat nikmat Allah

Salah satu upaya mendatangkan kebahagiaan adalah mengingat kembali dan bertafakkur tentang anugerah atau nikmat yang telah Allah berikan kepada kita, termasuk di dalamnya mengingat kembali sesuatu yang membahagiakan. Karena secara psikologis, tafakkur akan hal yang membahagiakan akan membangun energi positif terhadap pikiran dan perasaan seseorang. Kepercayaan diri meningkat dan merasa lebih berharga.

Lebih dari itu, menumbuhkan semangat untuk mengukir prestasi dan harapan lain yang membawa diri seseorang tersebut bahagia. Karena bagian dari anugerah atau nikmat Allah pada manusia adalah prestasi. Setiap orang pasti dikaruniai Allah sesuatu dalam dirinya. Jika sesuatu itu dipendam, maka ia akan sedih dan gelisah. Ia akan merasa takut mengaktifkannya. Sedangkan larut dalam ingatan yang tidak membahagiakan adalah belenggu mental yang menghambat diri untuk mencapai kebahagiaan.<sup>318</sup>

Oleh karena itu, untuk meredam serangan rasa takut tersebut, al-Qur'an mengajak kita untuk menikmati keheningan (ber-*tafakkur*). Karena *tafakkur* mampu menjernihkan pikiran kita dari serangan rasa takut. Jika pikiran kita jernih, secara otomatis akan terisi dengan pikiran-pikiran positif.<sup>319</sup>

Sebagaimana Allah memerintahkan kita untuk ber-*tafakkur* (merenung, memikirkan menghayati, dan memetik pelajaran dari setiap fenomena yang ada dan terjadi di alam semesta ini) dalam QS. Ali Imron[3]: 190-191.

---

<sup>318</sup>Dr. Ibrahim Elfiky, *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, hlm. 196

<sup>319</sup>Muhammad Syafi'ie el-Bantanie, *Kekuatan Berpikir Positif*, hlm. 154

## 5. Jihad di Jalan Allah

Individu yang sadar akan kepuasan hidupnya atau kebahagiaannya, maka ia akan berusaha untuk melaksanakan Islamisasi atau bersosialisasi ajaran Islam atau menciptakan persaudaraan, seperti jihad, yaitu seseorang yang memiliki semangat iman (*himmah imaniyyah*) untuk terus mengagungkan kalimat Allah kepada saudara-saudara Muslim yang lain dari lisan ke lisan. Karena dengan berjihad menumbuhkan keberanian dan keadilan seseorang.

## 6. Taubat

Kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang bisa diupayakan dengan bertaubat kepada Allah atas dosa yang dilakukan, atau meminta maaf kepada sesama manusia atas kesalahan yang dilakukan. Bertaubat atau meminta maaf adalah proses kejiwaan yang mempunyai banyak manfaat dan dapat membantu seseorang yang pernah melakukan kejahatan atau kesalahan untuk bisa membangun dirinya kembali. **Proses kebahagiaan taubat harus disertai empat tahapan, diantaranya;**

- a. Memohon ampunan kepada Allah swt atas semua kesalahan yang telah dilakukannya.
- b. Berjanji tidak akan mengulangi perbuatan itu lagi dan melaksanakan sepenuh hati janji itu dalam bentuk ucapan, perilaku dan tindakannya sehari-hari.

- c. Jika seseorang telah merampas atau mengambil barang yang bukan haknya maka orang itu harus mengembalikan semua yang telah dirampasnya.
- d. Jika seseorang telah merusak atau membuat orang lain menderita kerugian atau menyakiti orang lain maka orang tersebut harus meminta maaf dan memberi ganti rugi atas kerusakan yang telah dilakukan terhadap orang yang disakitinya.<sup>320</sup>

Secara psikologis, kemanfaatan orang yang bertaubat dari kejahatan atau kesalahan yang telah dilakukannya adalah;

- a. Memberikan harapan baru bagi jiwa yang telah mengalami kehancuran akibat perbuatan dosa untuk dapat dibersihkannya kembali. Harapan ini akan membuat jiwanya merasa tenang dan memandang kehidupan dengan gairah baru yang dipenuhi dengan optimisme, serta tidak pernah gentar menghadapi tantangan.
- b. Dengan melakukan taubat, seseorang akan menghargai dirinya. Perasaan hormat ini akan tumbuh dari dirinya sendiri. Atau dengan kata lain, taubat akan membuat seseorang lebih mempercayai dirinya sendiri. Dan kenyataan seperti ini merupakan modal pertama bagi pembentukan suatu kepribadian yang lebih utama.
- c. Taubat akan menjadikan jiwa pelaku dosa menjadi stabil dan tenteram. Sebelum itu, jiwanya penuh dengan pertarungan sengit akibat perbuatan

---

<sup>320</sup>Valentino Dinsi, SE, MM, MBA dan Doddy Abe, SE, MSM, *8 Secrets: Delapan Rahasia Meraih Kebahagiaan Dunia Akhirat*, hlm. 178

dosa yang pernah dilakukannya. Seseorang yang telah stabil jiwanya takkan tergoyahkan di dalam menghadapi segala bentuk tantangan. Bahkan semuanya itu akan dihadapinya dengan penuh keberanian secara realistis. Seseorang yang berpikir secara realistis selalu siap menghadapi tantangan dan kenyataan apapun, baik yang menyangkut dirinya, pekerjaannya, kemampuannya, lingkungannya dan bidang kejuruannya. Walaupun kenyataan itu dirasakan sangat pahit. Ia menganggap bahwa seluruh kesulitan yang dihadapinya sebagai suatu tantangan agar memacu lebih aktif di dalam perjuangannya.

- d. Taubat juga dapat membebaskan seseorang dari tekanan perasaan berdosa dan rasa takut. Sebab, seseorang yang telah melakukan dosa, maka akan merasa dirinya celaka dan terganggu oleh ketegangan-ketegangan jiwa yang menghambat keberhasilan pergerakannya. Hal ini terjadi lantaran rasa takut yang luar biasa terhadap malapetaka yang bakal menyimpannya akibat perbuatan dosa. (Hadits riwayat Imam Ahmad, Turmudzi dan Ibnu Majjah)

**7. Menjauhi meminum khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah.**

Demikian beberapa larangan yang telah disebutkan merupakan bentuk perbuatan yang dapat merusak akal manusia. Kerusakan akal sudah tentu menghilangkan aspek kognitif dan merusak afektif seseorang, karena banyak implikasi buruk pada psikologis mereka, sebagai berikut;

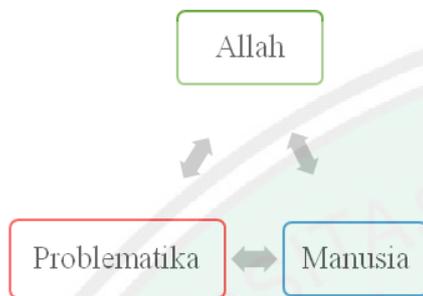
a. Merusak kehidupan jasmani

- 1) Hilangnya kesadaran diri sehingga sulit mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan. Seperti halnya; perilaku agresif, destruktif, apatis, rasa takut, dan tidak bertanggung jawab, serta emosi yang tidak stabil, dan intelektual yang semain hari-semakin berkurang. Sehingga secara bertahap, ia akan kehilangan kemampuan mengambil keputusan.
- 2) Timbulnya perilaku kurang menghargai dan tidak hormat terhadap orang lain, serta kehilangan kemampuan untuk membedakan hal yang baik dan buruk.
- 3) Kehilangan kemampuan untuk membedakan alam nyata dan alam bawah sadar. Hal ini disebabkan alkohol bersifat halusinogen.
- 4) Alkohol juga mempengaruhi kewarasan pikiran manusia. Saat di bawah pengaruh alkohol seseorang akan bertindak tanpa akal sehat. Banyak tindakan tidak senonoh seperti perkosaan terjadi saat berada di bawah pengaruh alkohol. Bahkan sampai menghabiskan nyawanya sendiri.
- 5) Dampak paling merugikan adalah kematian.

b. Merusak kehidupan rohani

- 1) Mudahnya seseorang untuk melakukan perbuatan dosa tanpa perasaan bersalah, baik pada diri sendiri maupun orang lain, seperti pembunuhan, pemerkosaan, perkelahian terjadi saat berada di bawah pengaruh alkohol.

Dari proses untuk mencapai kebahagiaan yang telah disebutkan di atas, maka terbentuklah hubungan sebagai berikut;



Allah menciptakan manusia tak lepas dari problematika, tetapi Allah pun tak lepas dari peraturan yang menjadi pedoman hidup manusia sekarang dan masa akan datang

Dari penjabaran di atas, dari definisi term kebahagiaan, karakteristik orang bahagia, dan upaya mencapai kebahagiaan dapat kita analisa beberapa persamaan dan perbedaan antara kebahagiaan menurut al-Qur'an dan psikologi positif dengan tabel berikut:

**Tabel 5.6. Perbandingan Term Kebahagiaan Dalam Al Qur'an Dengan Subjective Well-Being Dalam Psikologi Positif**

Term	Persamaan	Perbedaan
<p style="text-align: center;">الفلاح، الفوز، الفرح</p>	<p>1. Tujuan kebahagiaan, baik saat kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan.</p> <p>2. Karakter orang bahagia ada enam <i>virtue</i>.</p>	<p>1. Peran eksternal, Allah, Dzat yang menciptakan instrumen berpikir.</p> <p>2. Hasil bahagia dari bimbingan wahyu Ilahi yang menuntun akal untuk mengikuti perintah Allah dan rasul-Nya.</p> <p>3. Meningkatkan IQ (otak kognisinya menghadapi masalahannya dengan mengingat, Allah misalnya), EQ (otak afeksinya mencegah diri dari hawa nafsu), dan SQ (bertafakkur ketika ditimpa musibah).</p> <p>4. Membentuk hubungan vertikal ( حبل من الله )</p> <p>5. Kebahagiaan berlangsung lama, terus menerus, atau konsisten.</p>
<p style="text-align: center;">Subjective Well-Being</p>		<p>1. Peran internal, manusia, pemilik otak dan akal pikiran.</p> <p>2. Hasil bahagia murni dari otak kognisi dan afeksinya yang mungkin terdorong mengikuti hawa nafsu.</p> <p>3. Hanya meningkatkan IQ dan EQ. Ketika otak kognisi berpikir positif maka emosi pun positif.</p> <p>4. Membentuk hubungan horizontal ( حبل من الناس ).</p> <p>5. Kebahagiaan mungkin hanya dalam alam pikiran belaka.</p>

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif, yaitu tema fenomenal yang telah menjadi bahan pembicaraan masyarakat modern dan beberapa penelitian, tetapi dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah integratif-interkonektif, yaitu menyatukan wahyu Tuhan dan temuan manusia, maka peneliti memperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Term kebahagiaan dalam psikologi positif yang relevan dalam penelitian ini adalah *Subjective Well-Being*, yang artinya kebahagiaan adalah evaluasi kualitas hidup, baik kepuasan kognitif maupun kesenangan afektif. Sedangkan term-term dalam al-Qur'an yang melambangkan kebahagiaan sejati adalah الفلاح, الفوز, dan الفرح, yang artinya menurut interpretasi asy-Sya'rawi bahwa kebahagiaan adalah evaluasi pengalaman yang ditangkap oleh pancaindra dan diaplikasikan melalui pengamalan yang telah diajarkan al-Quran dan perasaan gembira dengan mengikuti amalan tersebut.
2. Integrasi kedua term kebahagiaan, dalam al-Qur'an dan psikologi positif, menyatakan bahwa untuk mencapai kebahagiaan dibutuhkan dua peran utama, yaitu peran internal atau manusia dan peran eksternal atau Allah. Hal ini, karena pusat aktivitas evaluasi manusia adalah akal pikiran yang mungkin terkalahkan oleh hawa nafsunya saat tidak terkendali. Sehingga untuk

mengendalikannya, Allah membimbing kita dengan ayat-ayat al-Qur'an yang pasti menghantarkan kita pada kebahagiaan hakiki.

3. Karakteristik orang bahagia dalam al-Qur'an dan psikologi positif diidentifikasi dengan enam *virtue*. Diantaranya karakter kebaikan adalah karakter kemanusiaan dalam psikologi positif, melaksanakan amr ma'ruf nahi munkar adalah karakter keberanian, optimis adalah karakter kebijaksanaan dan pengetahuan, gembira atas karunia Allah (syukur) adalah karakter transendensi, sabar adalah karakter pengendalian diri, dan altruistik adalah karakter keadilan. Perbedaan dari masing-masing karakter (al-Qur'an dan psikologi positif) adalah karakter yang ditunjukkan oleh al-Qur'an lebih unggul dibanding psikologi positif, sebagaimana beberapa perbedaan kebahagiaan dalam al-Qur'an dan psikologi positif yang telah peneliti temukan dalam BAB V. Selain itu, karakter orang bahagia dalam al-Qur'an merupakan sifat dzat Allah swt, seperti altruistik adalah salah satu gambaran sifat Allah yang Maha Rahman Rahim.
4. Berdasarkan hasil analisis definisi kebahagiaan yang menyatakan adanya dua peran penting untuk mencapai kebahagiaan (kesimpulan nomor 2), maka dapat disimpulkan bahwa langkah utama untuk mencapai kebahagiaan adalah mengaplikasikan dua aspek kebahagiaan dalam psikologi positif terlebih dahulu, yaitu aspek kognitif dan afektif. Kemudian disertai mengamalkan tujuh amalan yang telah ditunjukkan oleh al-Qur'an. Hal ini sebagaimana filosofi dari ayat Allah dalam QS. Ar-Ra'd[13]: 11 yang artinya “*Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka*

*merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri*". Maksudnya, bahwa Allah merubah apa yang ada pada manusia sesuai dengan yang terjadi atau yang berlaku dalam diri dan amal perbuatan manusia sendiri. Jadi, kebahagiaan tidak akan dicapai kecuali apabila manusia itu mau merubah persepsi dan perbuatan dalam kenyataan hidup mereka. Adapun tujuh amalan yang harus diaplikasikan bagi orang yang ingin mencapai kebahagiaan hakiki adalah takwa, iman, zikir, tafakkur, jihad, taubat, dan menjauhi hal-hal yang dapat merusak akal.

5. Dengan mengikuti aturan tersebut, manusia diarahkan untuk semakin dekat dengan Sang Pencipta, begitu pun Allah akan semakin dekat dengan hamba-Nya. Aspek kedekatan ini, mampu menuntun manusia untuk selalu berbuat kebaikan dan bernilai positif. Bahkan, ketika musibah menimpa dirinya, Allah tidak akan meninggalkan dan membiarkan manusia menanggung bebannya sendiri. Secara psikologis, aspek kedekatan ini membentuk manusia yang mudah bersyukur atau bahagia dan sulit untuk mengeluh atau bersedih.

## B. Saran-saran

Peneliti menyadari adanya penelitian ini belum mencakup seluruh konsep pembahasan. Penulis hanya meneliti konsep kebahagiaan terpenting, seperti terkait dengan karakter orang bahagia dan upaya menggapai kebahagiaan. Akan tetapi, konsep yang telah diteliti itu pun belum dapat dikatakan tuntas. Untuk kajian berikutnya penulis mengusulkan;

1. Perlunya meneliti implikasi yang terealisasi pada orang bahagia, baik menurut studi Islam, psikologi, sosiologi, maupun fisiologi lebih detail dan mendalam.
2. Rahasia dibalik ayat-ayat al-Qur'an yang terkait dengan kebahagiaan, sehingga mudah bagi seorang Muslim untuk melakukan terapi terhadap dirinya sendiri atau orang lain yang mengalami kelemahan pikiran atau emosi.
3. Perlunya meneliti strategi atau cara kerja dari beberapa ayat yang berbicara tentang upaya memperoleh kebahagiaan secara detail dan rinci disertai dengan peristiwa-peristiwa kehidupan yang terjadi masa kini .
4. Perkembangan teori kebahagiaan yang telah diintegrasikan antara **sain dan Islam.**

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M.Amin. *Islamic Studies di Perguruan Tinggi Pendekatan Integratif-Interkonektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006.
- \_\_\_\_\_, dkk. *Kerangka Dasar Keilmuan dan Pengembangan Kurikulum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Yogyakarta: Pokja Akademik UIN, 2006.
- Abu al-‘Ainain, Sa’id. *Al-Sya’râwi Alladzî lâ Na’rifuh*. Cet. IV. Kairo: Akhbar al-Yaum, 1995.
- Acor, Shawn. *The Happiness Advantage*. New York: Random House Inc, 2010.
- Adler, Mortimer J., *Aristotle’s Ethics: The Theory of Happiness I. (Online)*, (<http://iws.collin.edu/pbrown/>, diakses pada tanggal 10 April 2016)
- Al-Amal, Mahmud Rizq, *Tarikh al-Imam al-Sya’rawi*, dalam Majallah Manar al-Islam, September 2001, No. 6, Vol. 27, hlm.35
- Amin, Woodruff. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 1987.
- Arif, Iman Setiadi, *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: PT. Gramedia, 2016.
- As’adi Muhammad, *Cara Kerja Emosi dan Pikiran Manusia*, Jogjakarta: Diva Press, 2011.
- Ayazi, Ali. *Al- Mufasssirun Hayatuhum wa Manhajuhum*, Teheran: Muassasah at-Thaba’ah wa an-Nasyr Wizarah ats-Tsiqafah wa al-Irsyad al-Islami.
- Al-Azhar, *Asy-Sya’rawi Imam Ad-Du’at* , dalam Majalah Al-Azhar, Jumadil Akhir 1419 H, hlm. 99-104
- Aziz, Rahmat, *Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada guru Agama Sekolah Dasar*. 2011, Proyeksi, 6: 2, 1-11.
- Badri,Thaha. *Qalu ‘an al-Sya’rawi ba’da Rahilihi*. Kairo: Maktabah al-Turats al-Islami, t.t.
- Bahri,Saiful. *Terapi Bermental Sukses*. Jakarta: RMBOOKS, 2010.
- Baker , Anton. *Metode Research*. Yogyakarta: Kanisius, 1992.
- Al-Barry, M. Dahlan. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: ARKOLA, 1994.
- Bisri, Mustofa. *Metode Tasawuf al- Ghazaly*. Surabaya: Al- Miftah, 2007.
- Carr, A., 2004, *Positive Psychology.The Science of Happiness and Human Strengths*. Journal of Philosophy of Education. 38: 1, 55-73
- Carr, A. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Edisi. II. New York: Brunner-Routledge, 2004.
- Claudio I. Sepuveda, 2013, *Flourishing in Chile How to Increase Well-Being in the Country?* Estudos Contemporaneos da Sbjektividade, 3: 2, 267-275

- Colon-Baco, Enrique, 2010, The Strength of Religious Beliefs is Important for Subjective Well-Being. *Undergraduate Economic Review*, Vol. 6, No. 1, Article. 11, hlm.1- 27
- Ad-Damighani, Abu Abdullah Al-Husein Bin Muhammad. *Al-Wujuh wa An-Nadzair Li Alfadz Kitab Allah Al-'Aziz*. Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, t.t.
- Denbagus, *Indonesia Masuk 14 Negara Paling Bahagia Di Dunia. (Online)*, (<http://www.denbagus.com/> , diakses pada tanggal 02 November 2012)
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Diener, Ed, Christie Napa Scollon, and Richard E. Lucas, 2003, *The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol.15:187-219
- Diener, Ed, Napa-Scollon, Oishi, S, Dzokoto, V, dan Suh, E.M, 2000, Positivity and Construction of Life Satisfaction Judgement: Global Happiness is not the Sum of Its Part. *Journal of Happiness Studies*, No. 1, hlm. 159-176
- Diener, E., Lucas, R.E, Oishi, S. *Subjective Well Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction*. In C.R. Synder and S.J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2005. hlm. 63- 73
- Diener, Ed, 1984, *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No. 3, hlm. 542-575
- \_\_\_\_\_. *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index*, Januari 2000, 55:1, hlm.34-43
- \_\_\_\_\_, 2006, Guidelines for National Indicator of Subjective Well-Being and Ill-Being. *Applied Research in Quality of Life*, Vol. 1, No. 2, hlm. 34-43
- \_\_\_\_\_. *The Science of Well-Being. The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springe is part of Springer Science and Business Media, 2009.
- El-Bantanie, Muhammad Syafi'ie *Kekuatan Berpikir Positif*, cet. II, Jakarta: PT Wahyumedia, 2010.
- Elfiky, Ibrahim *Dahsyatnya Berperasaan Positif*, Jakarta: Zaman, 2010.
- Al-Farmawi, Abd Al- Hayy. *Al- Bidayah fi At- Tafsir Al- Maudlu'i*. Kairo: Maktabah Jumhuriyah, 1977.
- Fertina, *Indonesia Jadi Negara Paling Bahagia di Dunia. (Online)*, (<http://nationalgeographic.co.id/>, diakses pada tanggal 3 Mei 2014)
- Freud, S, 1961, *The Future of an Illusion*, New York: W.W. Norton & Company.
- Gareta, Sella Panduarsa, *Tingkat Kebahagiaan Indonesia Peringkat 76 Dunia. (Online)*, (<http://www.antaraneews.com/> ,diakses pada tanggal 20 November 2014)

- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Terj. Ismail Ya'kub. Jil.IV. Semarang: Faizan, 1975.
- \_\_\_\_\_. *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Abadi. Bab Muhasabah dan Zikir*. Terj. Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy. Jakarta: Zaman.
- \_\_\_\_\_. *Mizan al- 'Amal, bab Ghayat al- Sa'adah wa Maratibuha*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1989.
- Al-Hajjaj, Abul Husein Muslim. *Al-Minhaj Syarah Shahih Muslim*. Cet. 1. Jil. 17. Mesir: Idarah Muhammad Abdul Lathif, t.t.
- \_\_\_\_\_. *Al-Sya'rawi Ana Min Sulalat Ahli al-Bait*. Kairo: Akhbar al-Yaum, 1995.
- Hamdan, Majid Ibrahim. *Mauqif asy-Syaikh asy-Sya'rawi min Qadhaya al-'Aqidah 'Irsh wa Naqd, Tesis MA*, Gaza: Islamic University, 2002.
- Hamka. *Tasawuf Modern*. Jakarta: PT. Pustaka Panji Mas, 1990.
- Haruyama, Shigeo, *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*, terjemah. Muhammad Imansyah dan Ridwana Saleh, cet. II, Bandung: Qanita, 2011.
- Hasyim, Ahmad Umar. *Memburu Kebahagiaan*. Surabaya: Bina Ilmu, 1983.
- \_\_\_\_\_. *al-Imam al- Sya'râwi Mufassiran wa dâ'iyah*. Kairo: Akhbar al-Yaum, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Al-Imam Asy-Sya'rawi Mufasssirun wa Da'iyah*. Kairo: Maktabah At-Turats al-Islami, t.t.
- Ibnu Mandzur. *Lisanul 'Arab*. Kairo: Dar Al-Ma'arif, 1119.
- Istibsyaroh. *Hak- Hak Perempuan: Relasi Jender Menurut Tafsir as- Sya'rawi*. Jakarta: Penerbit Teraju, 2004.
- Jama', Ghalib Ahmad Mashir Nadzif. *Jalan Menuju Kebahagiaan*, Jakarta: Lentera, 1997.
- Jauhar, Ahmad al-Marsi Husein. *Al-syekh Muhammad Muatawalli al-Sya'râwi; Imâm al - 'Asr*. al-Qahirah: Handat Misr, 1990.
- Al-Jazar, Abd Mu'iz Abd Hamid. *Al-Sya'rawi Imam Al-Du'a Mujaddid Hadza Al-Qur'an*, dalam Majallah al-Azhar, hlm.21-26
- Kaelan. *Metode Penelitian Agama Kualitatif Interdisipliner*. Yogyakarta: Paradigma, 2010.
- Kasiram, Mohammad. *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Malang: UIN Press, 2008.
- Keyes, Corey L. M., 2007, *Promoting and Protecting Mental Health*. American Psychologist. 62: 2, 95-108

- Khavari, Khalil A., *The Art of Happiness: Mencipta Kebahagiaan dalam Setiap Keadaan*, terjemah. Agung Prihantoro, cet. I, Jakarta: PT SERAMBI ILMU SEMESTA, 2006.
- Kosasih, E. N. *Menuju Bahagia di Lanjut Usia*. Jakarta: Pusat Kajian Nasional Maslah Lanjut Usia, 2002.
- Kuntowijoyo. *Islam Sebagai Ilmu*, Jakarta: Teraju, 2005.
- Linely, P. Alex. *Positive Psychology: Past, Present, And Possible*. 1 januari 2006. 1: 3-16
- Majallah asy-Syabab*, tahun ke 22, edisi 64, Juli 1999, Rabi'ul Awal 1420 H, hlm.9
- Malo, Manese dkk. *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta: Karunia Universitas Terbuka, 1985.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Rosdakarya, 2002.
- Muhammad, Herry, dkk. *Tokoh- Tokoh Islam yang Berpengaruh Abad 20*. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Muhammad, Simah, *Fi Dzikri Miladihi: al-sya'rawi Imam al-Du'at Alladzi Tahadda al-Maradh*, online. (<http://www.masrawy.com>), diakses pada tanggal 15 april 2015
- Munthe, Bermawy, dkk. *Sukses di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: CTSD, 2010.
- Mustafa, Muhammad. *Rihlat fi al-'Amaq as-Sya'rawi*. Kairo: Dar al-Shafwat, 1991.
- Al-Muth'iny, Khalid, *'ala Ar-Ragmi min Murur 15 'Aaman 'ala Rahilihi: Asy-Sya'rawi Imam Ad-Du'at*. Online. (<http://www.ahram.org>, diakses pada tanggal 17 Juni 2013)
- Myers, David G. *Happiness: Emotion, Stress, and Health*. 11th Ed. New York: Worth Publisher, 2015.
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.
- Pradiansyah, Arvan, *Kebahagiaan, Tren Terkini Dalam HR*. (Online), (<http://www.arvanpradiansyah.com/>, diakses tanggal 14 Januari 2016)
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1994.
- Al-Qarni, 'Aidh Abdullah. *Hadaa'iq Dzatu Bahjah*, Terj: Samson Rahman. *Berbahagiaalah*. Jakarta: Pustaka al- Kautsar, 2004.
- \_\_\_\_\_. *La Tahzan*. Terj. Samson Rahman. *Jangan Besedih!* Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Al-Qu'ayyid, Ibrahim Hamad. *Panduan Menuju Hidup Bahagia Dan Sukses*. Terj. Tajuddin. Jakarta: Maghfirah, 2004.

- Ar-Raghib Al-Ashfahani. *Mufradat Alfadz Al-Qur'an*. Cet. III. Damaskus: Dar Al-Qalam, 2002.
- Rakhmat, Jalaluddin. *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an Menyikapi Kesulitan Kehidupan*. Jakarta: Serambi, 2010.
- Rekaman wawancara dengan Abd ar-Rahman as-Sya'rawi tentang *Ma'a Najl al-Imam as-Sya'rawi* di Majma' as-sya'rawi Daqadus pada hari Sabtu, 28 Agustus 1998.
- Sanusi, Anwar. *Jalan Kebahagiaan*. Jakarta: Gema Insani Press, 2006.
- Seligman, Martin.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, Vol. 55, hlm.5–14.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Pengantar: Jalaluddin Rakhmat, Bandung: Mizan, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Flourish: Positive psychology and Positive Intervention*, The University of Michigan , 7 October 2010
- Sembiring, Irvan, *Peringkat Indeks Kebahagiaan, Di mana Indonesia? (Online)*, (<http://www.kompasiana.com/>, diakses pada tanggal 21 April 2011)
- Shihab, M. Quraish. *Membumikan al- Qur'an*. Bandung: Mizan, 1995.
- Smith, Edward E. dan Stephen M. Kosslyn, *Psikologi Kognitif: Pikiran dan Otak*, terjemahan Drs. Helly Soetjipto Prajitno, M.A dan Dra. Sri Mulyanti Soetjipto, cet. 1, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Snyder, C.R. and S.J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2005.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. *Positive Psychology. The Science and Practical Explorations of Human Strengths*. London: Sage Publication, 2007.
- Sreekumar, R, The Pattern of Association of Religion Factors with Subjective Well-Being: A Path Analysis Model. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, April 2008, Vol. 34, hlm. 119-125
- Suharnan, *Psikologi Kognitif*, Surabaya: Srikandi, 2005.
- Suryabrata, Sumadi. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : CV. Rajawali, 2010.
- Asy-Sya'rawi, Muhammad Mutawalli. *Al-Fatawa*. Kairo: Maktabah at-Taufiqiyah, t.t.
- \_\_\_\_\_. *Tafsir Asy-Sya'rawi*. Kairo:Akhbar al-Youm, 1991.
- \_\_\_\_\_. *Qashash al-Qur'an*. Kairo: al-Maktabah at-Taufiqiyah.
- Thalib, Muhammad. *Kamus Kosakata AL-Qur'an*. Yogyakarta: Ma'alimah Usrah Media & Pusat Studi Islam An-Nabawy, 2008.
- Tim Penyusun. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Editor. Sahabuddin, dkk. Jakarta: Lentera Hati, 2007.

- Treistman, D.L, 2004, *Work-family Conflict and Life Satisfaction in Female Graduate Student: Testing Mediating and Moderating Hypothesis*, Disertasi pada Faculty of the Graduate School di Universitas Maryland. (Online). (<http://www.drum.umd.edu/>, diakses 4 Oktober 2007)
- Trianto. *Model Pembelajaran Terpad Konsep,Strategi, dan Implementasinya dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTS)*. Jakarta: Bumi Aksara, 2011.
- Valinanisa,*PsikologiPositif*.(Online),(<http://valinanisa327-fpsi11.web.unair.ac.id/>, diakses pada tanggal 12 Mei 2014)
- Veenhoven, 1995, *New Directions in the Study of Happiness: United States and International Perspectives*, University of Notre Dame, USA, 22-24 Oktober 2006,1-28
- \_\_\_\_\_. *A Comparative Study of Satisfaction with Live*. Europe: Eotvos University Press, 1996.
- Watson, D, Clark, L.A, dan Tellegen, 1988, Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 6, hlm. 1063-1070