

Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Psikologi Positif

Dewi Tavana Walida¹, Abdul Azis², Abdul Muid Nawawi³

^{1,2,3} Pascasarjana Institut PTIQ Jakarta

Email; dewiharoen@gmail.com¹, abdaziz@ptiq.ac.id², abd.muid@uinjkt.ac.id³

Abstrak

Kebahagiaan merupakan tujuan hidup manusia. Terminologi dan makna kebahagiaan yang beragam menjadi salah satu problematika manusia untuk memahami hakikat kebahagiaan. Disisi lain Al-Qur'an adalah kitab pedoman umat Islam yang di dalamnya terdapat ayat-ayat terkait kebahagiaan yang bisa diteliti dari sudut pandang ilmu psikologi positif. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab permasalahan tersebut dengan menganalisis konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir al-Azhar dan Psikologi Positif. Fokus penelitian ini untuk menganalisis term kebahagiaan, karakter orang berbahagia serta upaya manusia meraih kebahagiaan perspektif Tafsir al-Azhar dan psikologi positif. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian library research (penelitian pustaka) dengan lebih dulu menyeleksi ayat-ayat dan kata kunci Bahasa Arab dalam Al-Qur'an yang terkait kebahagiaan. Pendekatan yang digunakan adalah integratif-interkoneksi yang didukung data primer dan sekunder serta data penunjang lain yang relevan dengan tema yang dikaji. Sumber data primer adalah karya asli Hamka Tafsir al-Azhar dan Tasawuf Modern, buku Martin Seligman Authentic Happiness dan Flourish. Sumber data sekunder adalah buku-buku karya Hamka, Seligman, Al-Ghazali, Ibnu Miskawaih dan lainnya yang terkait dengan tema. Data penunjang lainnya adalah laporan penelitian, jurnal dan karya tulis ilmiah.

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

Abstact

Happiness is the purpose of human life. The various terminologies and meanings of happiness are one of the human problems in understanding the nature of happiness. On the otherhand, the Qur'an is the Muslim guidebook in which there are verses related to happiness that can be studied from a psychological perspective. This study aims to answer these problems by analyzing the concept of happiness in the Qur'an from the perspective of Tafsir al-Azhar and positive psychology. The focus of this study aims to analyse the terms of happiness, the character of people who are happy, and efforts to achieve happiness according to the perspective of Tafsir al-Azhar and positive psychology. This study uses library research by first selecting verses and key words in Arabic related to the theme of happiness in the Qur'an. The approach being used in for the study is an integrative-interconnective approach supported by the primary and secondary data source, and other supplementary relevant sources related to the theme being studied. The primary data sources are the original works of Hamka Tafsir al-Azhar and Modern Sufism, Martin Seligman's books Authentic Happiness and Flourish. Secondary data sources are books by Hamka, Seligman, Al-Ghazali, Ibnu Miskawaih and others related to the theme. Other supporting data are research reports, journals, and scientific papers.

Keywords: *Happiness Concept, Al-Qur'an, Tafsir al-Azhar, Positive Psychology.*

PENDAHULUAN

Hidup dalam kesengsaraan dan penderitaan bukan sesuatu yang diharapkan manusia di dunia. Semua orang ingin hidup bahagia (Junaedi, 2019). Kebahagiaan mewakili tujuan tertinggi umat manusia selama masa penugasan mereka di dunia ini. Setiap usaha dimaksudkan untuk mencapai kebahagiaan (Bagir, 2019), karena pada hakekatnya, kebahagiaan adalah sifat bawaan

atau fitrah manusia(Muthahhari, 2008), dan Allah Swt yang menciptakan kecenderungan itu(Ya'cub, 1992).

Tema kebahagiaan adalah topik pembahasan yang selalu aktual dan sejak waktu yang lama telah membuat bahan diskusi para sastrawan, agamawan dan filsuf. Istilah kebahagiaan dalam bahasa Inggris (*happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*felicitas*), Yunani (*eutychia*, *eudaimonia*), Arab (*falāḥ*, *sa'ādah*) bermakna keberuntungan, kesempatan dan peristiwa yang tepat. Kebahagiaan dalam Bahasa Cina (Xing Fu) tersusun dari kombinasi kata "beruntung" dan "nasib baik." Jalaluddin Rahmat berpendapat, bahwa tema utama wacana filsafat sejak zaman Yunani adalah kebahagiaan, karena saat manusia mengalihkan perhatian dari persoalan sehari-hari ke persoalan kehidupan, yang pertama menarik perhatian adalah kebahagiaan(Rakhmat, 2008). Begitu pentingnya kebahagiaan, maka PBB menyatakan 20 Maret sebagai "Hari Kebahagiaan Sedunia."

Berbagai persepsi orang menafsirkan arti kebahagiaan dalam hidupnya. Secara umum terlihat kurangnya pengertian dalam memahaminya. Sejumlah orang percaya bahwa memperoleh kekayaan finansial bisa meraih kebahagiaan, sementara yang lainnya mementingkan keberadaan diri dalam posisi teratas dalam hierarki masyarakat. Adapula yang percaya bahwa mencapai kebahagiaan berarti mencapai sesuatu yang tidak berwujud, seperti kebahagiaan hidup, kedamaian, keharmonisan, keberuntungan, kemenangan, dan sebagainya(Anisatul Fikriyah Aprilianti, 2023). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bahagia diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan), sedangkan kebahagiaan adalah kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin. Gejala sosial di masyarakat menunjukkan adanya perbedaan pandangan mengenai arti kebahagiaan(Bagir, 2019).

Tidak hanya kalangan awam, definisi kebahagiaan antar filosof juga berbeda. Aristoteles berpandangan bahwa kebahagiaan adalah hal yang selalu diinginkan orang seperti kegembiraan, ketenangan, keberhasilan mendapatkan yang diinginkan, kesenangan atau kepuasan dari suatu peristiwa. Kebahagiaan adalah berkebalikan dengan penderitaan dan kesulitan. Kaum hedonis dan utilitarian mendefinisikan kebahagiaan sebagai landasan moral. Baik atau buruknya suatu perilaku dilihat dari dampak perilaku bagi kebahagiaan seseorang (lebih tepatnya, kesenangan)(Sarnoto, 2014). Namun filosof lain berpandangan bahwa perilaku baik dan buruk tidak berhubungan dengan kebahagiaan, karena bisa saja ada perilaku yang membuat orang senang, tetapi tidak bermoral, seperti korupsi(Sarnoto, 2023). Menurut mereka, perilaku baik adalah syarat etis untuk melakukan kewajiban, meski menyebabkan penderitaan bagi pelakunya(Fuad, 2015).

Dari uraian di atas terlihat bahwa pemaknaan kebahagiaan sangat berhubungan dengan pandangan subjektivitas seseorang, sehingga terminologi kebahagiaan adalah relatif dan abstrak, serta tak ada ukuran standar yang mampu memberikan pemahaman utuh tentang kebahagiaan(Sarnoto & Alhan, 2013). Fakta minimnya pemahaman manusia tentang konsep kebahagiaan menimbulkan permasalahan tersendiri, yaitu berbagai upaya yang dimaksudkan untuk meraih kebahagiaan, justru menuju arah yang semakin menjauhkan dari kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan pada dasarnya berkaitan dengan mewujudkan makna hidup, namun berimplikasi pada tujuan hidup manusia yaitu mencapai kebahagiaan dan membahagiakan orang lain. Karena sejatinya Tuhan menciptakan manusia hanya untuk kepentingan kebaikan dan kebahagiaan, maka tujuan hidup manusia di muka bumi ini untuk meraih kebahagiaan. Terkadang orang tidak memahami bahwa setiap usaha memperoleh kekuasaan, kekayaan dan ketenaran yang berhubungan dengan urusan dunia adalah jalan menuju kebahagiaan(Bagir, 2019).

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

hidup manusia (Rakhmat, 2008), seperti yang tertulis dalam Surah al-Qaṣaṣ/28:77 sebagai berikut,

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

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

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

Dengan demikian terjawab mengapa kebahagiaan merupakan hal penting dalam Al-Qur'an, yaitu seseorang biasanya suka melakukan hal-hal baik atau membuat pilihan yang baik ketika berbahagia. Kehidupan yang bahagia membuat kondisi jiwa merasa tenang, santai, rida dan puas dengan apa yang telah diputuskan Allah Swt (Al-Qu'ayyid, 2004). Selain itu batinnya tenteram, terlepas dari gelisah dan keluh kesah selama di dunia, dan di akhirat mendiami surga (kesenangan yang tidak ada bandingannya)(Fachruddin, 1992). Pun tak lagi diliputi perasaan ketakutan yang luar biasa, atau kesedihan yang mendalam, karena selalu percaya bahwa pilihan Allah Swt adalah yang paling tepat. Dan segala sesuatu ada pahala yang menanti, seperti janji Allah yang memberi pahala kepada mereka yang berbuat baik pada ayat Al-Qur'an yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

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

Meski Al-Qur'an dengan gamblang menerangkan bagaimana memahami kebahagiaan, sehingga manusia dapat menemukan kebahagiaan sejati, bukan kebahagiaan palsu, namun makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an mempunyai beberapa term yang berbeda. Term *sa'adah* dengan berbagai derivasinya memperlihatkan arti kebahagiaan di akhirat dan *falāḥ* dengan beragam derivasinya menggambarkan proses memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat. Jika kata *matā* untuk memperlihatkan arti kebahagiaan yang bersifat fana dan terbatas, maka kata *farḥ* berarti kegembiraan yang berkonotasi negatif. Sementara itu Rahmat berpandangan bahwa kata yang paling mendekati makna kebahagiaan adalah *afḥa*, yang di empat ayat Al-Qur'an (Thaha/20: 64, al-Mu'minun/23: 1, al-A'la/87: 14, al-Shams/91: 9) selalu didahului kata penegas *qad* (yang memiliki arti sungguh), sehingga berbunyi *qad afḥa* atau "sungguh telah berbahagia." *Afḥa* adalah kata turunan dari akar kata *falāḥ*,(Junaedi, 2019) yang berbagai derivasinya dinyatakan dalam Al-Qur'an sejumlah empat puluh kali(Baqi, 1996).

Berlawanan dengan yang dipahami kebanyakan orang, kebahagiaan sering dikaitkan dengan kosa kata Bahasa Arab *sa'adah*, sedangkan Al-Qur'an tidak menemukan kata *sa'adah* melainkan *su'idu*, yang artinya adalah orang yang bahagia. Hamka mengartikan kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari kata lain seperti *falāḥ* yang sering diartikan sebagai keberuntungan atau kemenangan. Dari permulaan penelitian, kata *falāḥ* merupakan satu kata kunci di antara kata lainnya yang serupa makna kebahagiaan di dunia dan akhirat, yaitu *fauzun*, *ḥasanah*, *rahmah*, *sakīnah*, *barakah*, *salama*, *tuba*, *syaraha*, *farah*, dan *surūr*. Sementara untuk memperoleh arti kebahagiaan lebih jelas, penulis mencari kata kunci seperti *fauzun azim*, *jannatun firdaus*, *jannatun naim*, dan kata-kata lain yang berhubungan sebagai petunjuk bahwa beberapa kata tersebut memberi gambaran mengenai puncak kebahagiaan (di akhirat). Disamping kata *fiddunya* yang juga menjadi acuan penulis untuk memahami makna kebahagiaan di dunia(Hamka, 2015d).

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

membahas dari sisi psikologis. Pada dasarnya terdapat sejumlah ayat Al-Qur'an yang menginspirasi kesuksesan hidup, kebahagiaan dunia dan akhirat(Rakhmat, 2008).

METODE

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

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

Penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif, yaitu sebuah penelitian yang berlandaskan inkuiri naturalistik atau alamiah, perspektif ke dalam dan interpretatif(Sugiyono, 2012). Inkuiri naturalistik adalah pertanyaan dari diri penulis terkait persoalan yang sedang diteliti, yang dalam hal ini penulis ingin mengkaji lebih jauh mengenai konsep kebahagiaan menurut Tafsir al-Azhar, yaitu dengan menggali ayat-ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dan kemudian didukung dengan penjelasan dari hadis maupun ijihad para ulama. Kemudian dilakukan perbandingan dengan konsep kebahagiaan menurut psikologi positif melalui pendekatan integratif-interkoneksi, yang bertujuan untuk mendapatkan hasil yang utuh, sistematis dan komprehensif sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan terma yang ada pada ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan tentang karakteristik orang bahagia menurut interpretasi *Tafsir al-Azhar* yang akan diuraikan sebagai berikut:

a. Amar Ma'ruf Nahi Munkar dalam surah Ali Imran/3:104.

"Hendaklah ada di antara kamu satu golongan yang mengajak kepada kebaikan, menyuruh berbuat yang ma'ruf dan melarang perbuatan munkar. Hamka menerangkan bahwa Allah telah melimpahkan kepada pemeluk agama nikmat Islam, yaitu melunakkan hati mereka sehingga timbul persaudaraan (ukhuwah Islamiyah). Keadaan tersebut harus selalu dipupuk dan dijaga kelangsungannya oleh sekelompok orang. Tugas tersebut adalah dakwah, yaitu senantiasa mengajak manusia untuk selalu berbuat baik dan terpuji (ma'ruf), serta menjauhi perbuatan buruk dan tercela (munkar). Dakwah menurut Hamka terbagi dua, yaitu umum dan khusus. Bidang dakwah umum banyak cabangnya, karena masyarakat terbagi atas berbagai komunitas, sesuai dengan kemampuan intelektual dan kondisi sosial ekonomi budayanya. Meski materi dakwahnya umumnya sama, namun cara berdakwah harus disesuaikan situasi dan kondisi setempat agar bisa diterima.

Yang bersifat khusus adalah dakwah dikalangan terdekat (keluarga), yaitu orang tua wajib membuat suasana keagamaan, memberi contoh pelaksanaan syariat, berbuat kebaikan, menghindari keburukan serta mendidik anak-anaknya dengan cara Islami. Ada dua kata penting di ayat ini, yaitu *Ummatun* yang berarti satu umat dan *yad'unna* yang berarti menyampaikan seruan. Kesimpulannya dakwah hukumnya wajib dijalankan, meski untuk sekelompok orang dalam suatu masyarakat. Mereka adalah orang-orang yang khusus bertugas sebagai pendakwah, sehingga masyarakat harus memberikan support dan dukungan, karena perkembangan agama sangat bergantung pada kegiatan dakwah(Hamka, 2015a).

b. Kebaikan dan kemurahan hati dalam surah al-Hasyr/59:9

وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَخِّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ 9

Dan mereka lebih mengutamakan, lebih dari diri mereka sendiri, walau mereka dalam kesulitan. Dan barang siapa yang terpelihara dari kekikiran dirinya, maka orang-orang inilah yang beroleh kemenangan. (QS. al-Hasyr/59:9)

Menurut penafsiran Hamka, ayat ini menggambarkan sikap kaum Anshar terhadap kaum Muhajirin. Mereka sangatlah murah hati dan berbuat baik dengan mendahulukan kebutuhan

kaum Anshar daripada mereka sendiri. Materi apapun yang ada dibagi tanpa berfikir dua kali. Kemurahan hati mereka ini mengikis sifat kikir dan bakhil yang sejatinya ada dalam tiap-tiap manusia. Menekan sifat kikir adalah perjuangan yang cukup berat seumpama medan perang. Sehingga Allah menyatakan manusia yang sanggup mengatasinya sebagai orang-orang yang menang. Kebahagiaanlah yang meliputi orang-orang tersebut, karena adanya terasa lapang dan lepas dari syak wasangka terhadap orang-orang yang datang kepadanya. Mereka tak segan untuk menerima tamu yang datang kerumahnya dan menerima dengan sikap yang senang. Tak berat memberi bantuan jika dirasa patut dan mampu menolong.

Hamka mengutip hadis Nabi yang dirawikan oleh Ibnu Jarir yang berguna untuk menghilangkan potensi munculnya sifat kikir. "*Sembuh dari kikir barang siapa yang membayar zakat dan menjamu tetamu dan sudi memberi di waktu orang susah.*" Selalu membayar zakat, sering menerima dan menjamu tamu serta menolong orang dikala dirinya kesusahan akan menghapus sifat kikir dan membuat hatinya ringan. Pergaulan antar manusia juga baik karena terlihat sebagai orang yang welas asih dan berbudi luhur (Hamka, 1982).

c. Bersyukur dalam surah al-A'raf/7:69

وَرَادَكُمْ فِي الْخَلْقِ بَصِطَةً فَادْكُرُوا الْآيَةَ اللَّهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلِحُونَ 69

"Maka, ingatlah nikmat-nikmat Allah itu supaya kamu berbahagia" (QS.al-A'raf/7:69)

Berbagai jenis kenikmatan diberikan Allah kepada kaum Ad, sehingga Nabi Nuh meminta mereka untuk bersyukur kepada Allah, yang dijalani dengan hanya menyembah Allah agar berlimpah rasa bahagia di hati. Allah Swt telah berjanji melipatgandakan nikmat-nikmat tersebut jika mereka bersyukur. (Hamka, 2015c) Hude berpandangan bahwa dalam kehidupan ini bagai dua sisi mata uang, yakni bersyukur untuk kehidupan yang dirasa membawa kebahagiaan di satu sisi dan bersabar terhadap kejadian yang tak diharapkan di sisi lainnya. Hal itu adalah mekanisme manusia untuk mengendalikan emosinya agar tidak (berpotensi) membara (Hude, 2006).

Hamka menafsirkan surah Ibrahim/14:7 sebagai: *Sesungguhnya jikalau bersyukur kamu, akan ditambahilah untuk kamu dan jika kufur kamu, sesungguhnya azabKu adalah sangat ngeri.*" Manusia yang berbahagia adalah yang selalu bersyukur atas nikmat Allah, bukan mengeluh seperti kaum Bani Israil meski lepas dari penindasan Fir'aun. Keadaan yang baru tak sesuai harapan membuat mereka kufur, sehingga tidak berterima kasih dan melupakan nikmat Allah. Pada dasarnya berbagai kesulitan dan cobaan yang dihadapi dalam kehidupan adalah wajar.

Jika ingin berbahagia maka manusia harus berperan membangun diri dalam masyarakat, jangan hanya melihat kekurangan belaka. Orang yang selalu bersyukur akan memandang tinggi karunia Allah, sehingga yang tampak sedikit oleh orang yang kufur, akan dipandang berlimpah oleh orang yang selalu bersyukur. Mereka yakin bahwa Allah pasti akan menambah nikmat-nikmat tersebut, akibatnya batinnya tenang tentram serta terus bersemangat (Hamka, 2015d).

d. Sabar dalam surah ali-Imran/3:200

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ 200

Wahai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaran kamu, bersiap-sialah dan bertaqwalah kepada Allah, supaya kamu mendapat kemenangan. (QS. Ali-Imran/3:200)

Dalam surah Āli 'Imrān/3:200) dijelaskan, bahwa perjuangan suci untuk menegakkan kebenaran dan meneguhkan keimanan jalannya tidak selalu mulus karena begitu banyak rintangan yang harus dihadapi. Baik musuh yang datang dari luar, yaitu kaum kafir yang selalu menentang, ataupun kaum munafik yang mengaku diri kawan tapi sebetulnya lawan yang terselubung dengan tipu dayanya. Dan yang paling berbahaya justru musuh di dalam diri manusia sendiri, yaitu hawa nafsu yang tak bisa dikendalikan. Sehingga orang yang mendapat kemenangan (memperoleh kebahagiaan) adalah yang selalu memiliki Iman yang dipelihara dengan baik. Kesabaran adalah pengendalian diri yang paripurna, meliputi ketahanan dan keteguhan hati, mampu melawan hawa nafsu, bertahan jika mendapatkan cobaan dan melakukan perintah Allah dengan sebaiknya.

Kesabaran harus terus menerus dipupuk dan ditingkatkan, karena permasalahan yang dihadapi juga selalu meningkat dan lebih sulit lagi. Dari kutipan jurnal Johan tentang syukur, al-Jawziyyah mengatakan bahwa kesabaran pada dasarnya punya keterkaitan erat dengan segala rupa kegembiraan yang dilimpahkan Allah. Manusia seringkali menghadapi berbagai situasi

eksternal yang tidak terkontrol, yang kadangkala tidak menyenangkan bahkan menyakitkan. Sehingga kerelaan menghadapi dengan penuh kesabaran, memberikan individu kemampuan untuk mempersepsikan keadaan yang buruk sebagai satu hikmah dan kasih sayang Allah Swt, sehingga merasa perlu bersyukur (Putra, 2017).

e. Berlaku Adil dalam surah al-Nahl/16: 90

Sesungguhnya Allah memerintahkan berlaku adil dan berbuat ihsan, dan memberi kepada keluarga yang terdekat. Hamka menjelaskan bahwa Allah menyuruh manusia melakukan tiga hal dalam hidup sebagai bukti ketaqwaan yaitu adil, ihsan dan memberi kerabat dekat. Pangkal semua itu adalah berlaku adil, yaitu mampu mempertimbangkan dengan seksama, sesuatu yang benar sebagai benar dan yang salah sebagai salah. Memberikan yang berhak sesuai kepemilikan dan dilarang untuk berperilaku zalim. Lawannya adil adalah zalim, yaitu mempertahankan hal yang salah jika dilakukan oleh kerabat terdekat serta menolak kebenaran untuk mendapatkan keuntungan. Saat keadilan masih ada dalam kehidupan masyarakat akan timbul kedamaian serta saling percaya antar penduduknya.

Manusia yang berbuat adil akan mudah melakukan ihsan, yaitu berlaku lebih tinggi lagi dari adil (berbuat dengan sebaik-baiknya) serta memberi kepada keluarga terdekat (orang yang mampu diminta untuk berbuat Ihsan kepada keluarga terdekat sebelum memberikan kepada orang lain). Dari uraian Hamka ini sangat jelas bahwa hal yang pokok dan utama dari perbuatan baik adalah berlaku adil bagi sesama (sebagai bukti dan tanda ketaqwaan), (Hamka, 2015b) dan "*orang yang bertaqwa adalah orang yang berbahagia.*" (al-Baqarah/2: 189). (Hamka, 2015a)

f. Berfikir Kritis dalam surah al-Mā'idah/5:100

Katakanlah: Tidaklah sama barang yang buruk dengan yang baik walaupun engkau tercengang oleh banyaknya yang buruk. itu menarik hatimu. Takwalah kepada Allah wahai orang-orang yang mempunyai pikiran, supaya kamu beroleh kejayaan. Di ayat ini disebutkan, bahwa orang berbahagia adalah yang "*Ulul-Albaab*", yaitu mempunyai akal pikiran untuk bertaqwa kepada Allah. Orang yang suka mempergunakan akal pikirannya akan selalu meningkatkan ketaqwaannya agar tidak terombang-ambing dengan segala keburukan meski terlihat mempesona. Kebahagiaan tidak mungkin diraih jika orang tidak pernah berfikir untuk selalu memohon petunjuk kepada Allah. Terlebih saat menghadapi masalah yang membuatnya terperosok kepada kejahatan yang tak terlihat dengan kaca mata manusia biasa yang akan membawanya ke dalam kesengsaraan.

Diperlukan akal dan kecerdasan sebagaimana "*Ulul-Albaab*," agar bisa bertaqwa dan pikirannya lurus dan fokus. Orang yang berfikir kritis mayoritas karena berilmu, oleh karena itu sebagai umat muslim harus suka belajar berbagai ilmu, baik ilmu agama, pengetahuan umum ataupun ilmu kemasyarakatan. Orang yang bertaqwa dan berilmu, mampu berpikir kritis dan tidak mudah terpengaruh oleh harta, kemegahan dan jabatan (Hamka, 2015c). "*Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat (berpikir) yang dapat menerima pelajaran.*" (al-Zumar/39: 9)

SIMPULAN

Term kebahagiaan dalam psikologi positif yang relevan dalam penelitian ini adalah flourishing, yang berarti mengembangkan potensi diri dalam kehidupannya di dalam masyarakat. Sedangkan menurut Tafsir Al-Azhar term yang menggambarkan kebahagiaan sejati dunia dan akhirat ialah *إفلاح* (al- falāh), yang artinya kebahagiaan yang diperoleh dari upaya manusia menanam kebaikan (beriman dan beramal saleh) di masyarakat (relasi manusia), yang kemudian secara bersungguh-sungguh mengembangkan seluruh potensi yang dimiliki untuk mendekati Tuhan dan melaksanakan perintahNya, hingga memperoleh hasil usaha (kemenangan) berupa rida Allah dan surga jannatun na'im. Sebagaimana petani yang menanam padinya (disebut falāh), setelah bersusah payah bekerja dengan sebaiknya merawat dan memelihara sawahnya serta tak lupa memohon rahmat Allah Swt, akhirnya mendapatkan hasil panen yang baik dan berlipat ganda.

Ada enam karakteristik orang bahagia perspektif Tafsir al-Azhar yang diidentifikasi dengan enam virtues dalam konsep psikologi positif, yaitu, melaksanakan amar ma'ruf nahi munkar tergolong virtues keberanian (courage), kebaikan dan kemurahan hati tergolong virtues kemanusiaan (humanity), bersyukur tergolong virtues transendensi (transcendence), sabar (self-

regulation) tergolong virtues pengendalian diri (temperance) dan berbuat adil adalah virtues keadilan (justice).

Kebahagiaan diperoleh setelah manusia berupaya menjalani kehidupan yang baik di dunia (good life), yaitu dengan mengembangkan potensi diri dalam relasinya dengan masyarakat (hablum minnas) dan Tuhan (hablum minnallah) yang dijabarkan dengan pelaksanaan lima unsur kebahagiaan, seperti pengendalian hawa nafsu, ikhlas, relasi sosial, mentalitas agama dan sehat badan serta jiwa dari perspektif Tafsir al-Azhar. Sementara dari perspektif psikologi positif ada lima unsur juga yaitu emosi positif (positive emotion), keterlibatan atau keterikatan terhadap perilaku (engagement), hubungan antar individu (relation), makna hidup (meaningful life) dan prestasi (accomplishment)..

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qu'ayyid, I. H. (2004). *Panduan Menuju Hidup Bahagia dan Sukses, Diterjemahkan oleh Tajuddin*. Jakarta: Maghfirah.
- Anisatul Fikriyah Aprilianti, A. F. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v1i1.78>
- Bagir, H. (2019). *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Jakarta: Noura Books.
- Baqi, M. F. A. (1996). *al-Mu'jam al-Mufahras li Alfâdz al-Qur'ân al-Karîm*. Kairo: Dâr al-Hadîts.
- Fachruddin. (1992). *Ensiklopedia Al-Qur'an*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, 9(1).
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar Juz X, Cet. I*. Jakarta: PT. Pustaka Panjimas.
- Hamka. (2015a). *Tafsir al-Azhar jilid 4 (juz 10, 11, 12) (Cet. 1)*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Hamka. (2015b). *Tafsir al-Azhar jilid 5 (juz 13, 14, 15, 16) (cet. 1)*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Hamka. (2015c). *Tafsir al-Azhar jilid 7 (juz 21, 22, 23)*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Hamka. (2015d). *Tafsir al-Azhar jilid 8 (juz 24, 25, 26, 27)*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi, Penjelajahan Religio Psikologis Tentang Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Junaedi, D. (2019). *Tafsir Kebahagiaan: Menyingkap Makna Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Psikologi*. Brebes: Rahmadina Publishing.
- Muthahhari, M. (2008). *Fitrah: Menyingkap Hakikat Potensi dan Jati Diri Manusia*. Jakarta: Penerbit Lentera.
- Putra, J. S. (2017). Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami. *Jurnal Soul*, 7(2).
- Rakhmat, J. (2008). *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Sarnoto, A. Z. (2014). Pemikiran Pendidikan Islam : Doktrin Islam Tentang Pendidikan. *Statement | Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 4(5), 76–86.
- Sarnoto, A. Z. (2023). Qur'anic Psychology: Menelusuri Konsep Manusia Ideal dalam Psikologi dan Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3691–3698.
- Sarnoto, A. Z., & Alhan, K. (2013). Kesehatan mental dalam Perspektif Agama Islam. *Statement | Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan*, 3(1), 32–39.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Ya'cub, H. (1992). *Tingkat Ketenangan dan Kebahagiaan Mu'min*. Jakarta: CV Atisa.