

## KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN FILSAFAT

Khairul Hamim

Fakultas Syari'ah dan Ekonomi Islam IAIN Mataram

Email: [khairul\\_hamim@ymail.com](mailto:khairul_hamim@ymail.com)

### Abstract

Seeing from some perspectives, happiness has not reach finish line yet since it is very different and varied amongst the religions. The term 'happy' or 'happines' turns to be a most wanted thing for people as it is their destination in life. For western philosophers especially classic philosophers such as Socrates, Plato, Aristoteles, Epikuros argue that happiness is the highest level achieved by someone. The sciences developed by the philosophers eventually aim to reach inner peace (eudimonia). The happiness could be achieved by good deeds, peaceful heart and a healthy body. In the Qur'an, the word 'happy' is translated from sa'id, meanwhile the word 'sad' as antonym of happy is translated from Saqiy. Other words used in the Qur'an to describe happines are falah, najat and najah. In the Qur'an's view, there are at least 6 ways to gain happiness in life: First, believing that there must be solution after troubles. Second, thanking Allah for favors granted, pleasure, patience, and resignation for any disaster. Third, forgive others if they make mistakes upon you. Fourth, staying away from prejudice. Fifth, avoid habitual grumpy when facing or hit something. Sixth, reducing the desire worldly with zuhud and qona'ah.

### Key Words:

Happiness, the Qur'an, philosophy

## **KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN FILSAFAT**

### **Abstrak**

Apabila dilihat dari beberapa sudut pandang, kebahagiaan masih belum mengenal kata final, karena kebahagiaan sangat bervariasi dan berbeda antara satu sama lain. Istilah bahagia atau kebahagiaan merupakan suatu yang sangat diharapkan oleh semua manusia karena merupakan tujuan hidupnya. Bagi para filosof Barat khususnya para filosof zaman klasik seperti Socrates, Plato, Aristoteles, Epikuros berpandangan bahwa kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. Semua ilmu yang dikembangkan oleh para Filosof pada akhirnya bertujuan untuk mencapai kebahagiaan jiwa (eudaimonia). Kebahagiaan dapat dicapai dengan perbuatan yang baik, hati yang tenang, dan tubuh yang sehat.

Dalam al-Qur'an, kata bahagia merupakan terjemahan dari kata sa'id, sementara kata sengsara yang merupakan lawan kata dari bahagia adalah terjemahan dari Saqiy. Selain kata Sa'id, kata Falah, najat, dan najah juga digunakan al-Qur'an dalam makna bahagia. Menurut al-Qur'an, paling tidak ada enam cara untuk memperoleh kebahagiaan hidup yaitu: Pertama, menanamkan keyakinan bahwa dibalik kesulitan pasti ada kemudahan. Kedua, bersyukur atas nikmat yang diberikan, ridha, sabar, dan tawakkal atas segala musibah. Ketiga, memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan. Keempat, menjauhi buruk sangka. Kelima, menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu. Keenam, mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan zuhud dan qona'ah.

### **Kata Kunci:**

Kebahagiaan, al-Qur'an, Filsafat

## A. Pendahuluan

“Orang perlu untuk menggunakan semua kekuatan akal maupun fisiknya untuk mencapai setiap keinginan yang ia miliki, karena di dalam pencapaian keinginan itulah terletak kebahagiaan.”(Gorgias)

“Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amalan-amalan yang shaleh, kelak akan Kami masukkan mereka ke dalam surga yang di dalamnya mengalir sungai-sungai; kekal mereka di dalamnya; mereka di dalamnya mempunyai isteri-isteri yang Suci, dan Kami masukkan mereka ke tempat yang teduh lagi nyaman.” (Al-Qur’an: 4:57)

Kehidupan manusia diwarnai dan dihiasi oleh bermacam-macam harapan dan tujuan. Salah satu dari harapan atau tujuan tersebut yaitu pencapaian kebahagiaan. Kebahagiaan seolah-olah menjadi semacam harapan atau tujuan yang didambakan dalam kehidupan manusia pada umumnya, hal ini tampak dengan adanya realita yang menunjukkan bahwa manusia berusaha sekuat tenaga untuk mengupayakan tercapainya kebahagiaan dalam menjalani hidup. Jatuh bangunnya usaha yang dilakukan tidak lain merupakan harapan dalam rangka mewujudkan kebahagiaan yang didambakan.

Sementara itu, kebahagiaan yang didambakan oleh manusia masih berada pada titik yang tidak tetap (labil). Dalam artian bahwa definisi dari kebahagiaan itu sendiri masih belum “disepakati” dalam perspektif kebanyakan orang. Dinamika kebahagiaan hidup manusia tampak begitu bervariasi, beraneka ragam dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan yang lainnya. Ada orang-orang yang menganggap kesuksesan dalam berkarir sebagai suatu kebahagiaan, ada yang menganggap kebahagiaan ialah kesuksesan dalam studi, adalah sebuah kebahagiaan bila memiliki harta yang banyak, menjadi sebuah kebahagiaan bila memiliki keluarga yang harmonis, bahkan ada yang menyatakan sebagai suatu kebahagiaan bila dapat melewati hari-hari tanpa masalah.

Aneka warna konsep kebahagiaan yang ingin dicapai oleh masing-masing orang sangat subyektif yang besar kemungkinan itu semua

dilatarbelakangi oleh kondisi seseorang menyangkut latar sosial, budaya, agama, suasana hati dan jiwa, dan yang tak kalah penting juga adalah pendidikannya. Persoalan rasa bahagia ini telah menimbulkan diskusi yang berkepanjangan dikalangan intelektual (baca: filosof) muslim maupun non muslim dari dulu hingga sekarang. Ukuran ataupun standarisasi kebahagiaan termasuk juga jenis kebahagiaan yang muncul pada diri manusia telah menjadi bagian yang diperbincangkan dalam masalah ini.

Untuk itulah pada kesempatan ini, kebahagiaan perlu dikaji lebih jauh dalam dua perspektif yaitu; kebahagiaan dalam perspektif para filosof dan Al-Qur'an. Kajian ini dilakukan bukan semata-mata untuk meletakkan kebahagiaan pada suatu titik atau posisi tertentu, melainkan untuk melihat kebahagiaan secara ideal dan hakiki.

## **B. Makna Bahagia dan Kebahagiaan**

Kata bahagia merupakan terjemahan dari kata Happy dalam bahasa Inggris dan dari kata Sa'id/sa'adah dalam bahasa Arab.<sup>1</sup> Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang tentram (bebas dari segala macam yang menyusahkan. Sehingga kata kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup (lahir bathin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin.<sup>2</sup> Lebih rinci lagi, dalam kamus Tesaurus bahagia diartikan dengan aman, baik, beruntung, cerah, ceria, enak, gembira, lega, makmur, mujur, puas, riang, sejahtera, selamat, senang, sentosa, suka cita, dan tentram.<sup>3</sup>

Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa bahagia adalah suatu keadaan dan bukan benda. Sedangkan kebahagiaan berarti kesenangan atau ketentraman itu sendiri. Jadi secara harafiah bahagia

---

<sup>1</sup>Selain kata *happy* sebagai terjemahan bahagia, kata *joyful*, *lucky*, dan *fortune* juga diterjemahkan dengan bahagia. Dalam bahasa Arab selain kata *sa'adah* kata yang dekat maknanya dengan terjemahan bahagia adalah kata *falah*, *najat*, dan *najah*.

<sup>2</sup>Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

<sup>3</sup>Arif Mansur Makmur, *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* (Jakarta: Anggota IKAPI, 2009), 32.

atau kebahagiaan merupakan suatu keadaan. Sebagai sesuatu yang menggambarkan suatu keadaan, maka kebahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan, harapan yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Dan ketika tujuan dan harapannya tercapai maka ia akan merasa puas, senang dan bahagia.

### **C. Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat**

Jika kita mendiskusikan masalah kebahagiaan dalam perspektif Filsafat maka kita akan kembali merujuk pada pandangan para filosof barat. Menurut keyakinan para filosof Yunani, kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. Semua ilmu yang dikembangkan oleh para Filosof pada akhirnya bertujuan untuk mencari tahu bagaimana cara manusia mencapai "kebahagiaan". Kebahagiaan hakiki menurut Sokrates adalah kebahagiaan jiwa (*eudaimonia*). Sokrates mengemukakan bahwa jiwa manusia bukanlah nafasnya saja, tetapi merupakan unsur terpenting dalam hidup manusia. Jiwa merupakan inti sari manusia. Karena jiwa merupakan inti sari manusia, maka manusia wajib mengutamakan kebahagiaan jiwanya (*eudaimonia* = memiliki *daimon* atau jiwa yang baik), lebih daripada kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan yang lahiriah.

Manusia harus membuat jiwanya menjadi jiwa yang sebaik mungkin.<sup>4</sup> *Nah*, untuk mencapai *eudaimonia* diperlukan kebajikan atau keutamaan (*arête*), seperti perdirian Sokrates yang terkenal: "Keutamaan adalah pengetahuan". Keutamaan di bidang hidup baik tentu menjadikan seseorang dapat hidup baik. Hidup baik berarti menerapkan pengetahuannya tentang hidup baik itu. Jadi baik dan jahat dikaitkan dengan soal pengetahuan, bukan dengan keinginan manusia. Maka menurut Sokrates, tidak mungkin orang dengan sengaja melakukan hal yang salah. Kalau ada orang berbuat salah, maka hal itu disebabkan karena ia tidak berpengetahuan.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>K. Bertens, *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999), 106.

<sup>5</sup>Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Kanisius, 1980), 36-37.

Senada dengan Socrates, Plato yang juga merupakan murid Socrates mengatakan bahwa *eudaimonia* merupakan tujuan hidup manusia. Bagi Plato manusia harus mengupayakan kebahagiaannya (*eudaimonia*) itu. Menurutnya kebahagiaan/kesenangan itu tidak hanya kepuasan hawa nafsu selama hidup di dunia (indrawi) saja tetapi kebahagiaan juga harus dilihat dalam hubungan kedua dunia (dunia indrawi/jasmani dan dunia Idea). Maksudnya, dengan kata lain disamping kebahagiaan indrawi kebahagiaan yang hakiki yang berkaitan erat dengan batin yakni dunia Ide juga perlu diupayakan. Untuk itu, untuk mencapai pada kebahagiaan (*eudaimonia*) dalam dunia Ide, manusia harus selalu melakukan apa yang baik, sebab bagi Plato semua kebaikan dan kebajikan ada di dunia Ide (dunia Ide adalah realitas yang sesungguhnya, sedangkan yang indrawi itu merupakan realitas bayangan).<sup>6</sup>

Mirip juga dengan pendapat di atas, Aristoteles memulai ajarannya tentang kebahagiaan dari mempertanyakan bagaimana manusia mencapai hidup yang baik. Menurutnya, manusia untuk mencapai kebahagiaannya adalah dengan hidup yang baik. Hidup yang baik di sini maksudnya ialah hidup bermakna, suatu hidup yang terasa penuh dan menentramkan. Untuk dapat hidup bermakna seseorang harus mencapai apa yang menjadi tujuan hidupnya. Pertanyaannya sekarang adalah apa yang menjadi tujuan hidup manusia? Menurut Aristoteles jawabannya adalah, kebahagiaan (*eudaimonia*).<sup>7</sup> Sama dengan pendahulunya, kebahagiaan yang dimaksud di sini bukan hanya terbatas pada perasaan subjektif seperti senang atau gembira yang adalah aspek emosional, melainkan lebih mendalam dan objektif menyangkut pengembangan seluruh aspek kemanusiaan suatu individu (aspek moral, sosial, emosional, rohani). Menurut Aristoteles kebahagiaan dapat dicapai dengan hidup secara bermoral (hidup baik), karena itulah jalan menuju kebahagiaan.

---

<sup>6</sup>K. Bertens, *Sejarah Filsafat...*, 141.

<sup>7</sup>Franz Magnis Suseno, *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19* (Yogyakarta: Kanisius, 1997), 29-30.

Tujuan moralitas adalah untuk mengantar manusia ke tujuan akhirnya, yakni kebahagiaan.<sup>8</sup>

Kebahagiaan diwujudkan oleh setiap orang dengan jalannya masing-masing. Kemampuan setiap orang untuk mewujudkan kebahagiaan juga tidak sama. Semakin seseorang memandang kebahagiaan sebagai tujuan akhir dalam hidupnya, maka semakin terarah dan mendalam aktivitas-aktivitas yang dilakukannya untuk “hidup baik”. Dalam hal ini, Aristoteles menempatkan keutamaan dalam posisi istimewa. Menurutnyanya supaya manusia bahagia, ia harus menjalankan aktivitasnya menurut keutamaannya.

Hidup dalam keutamaan yang dimaksud oleh Aristoteles ialah hidup yang sungguh ditata dengan baik. Sementara keutamaan (*arete*) yang dimaksud oleh Aristoteles ialah keutamaan yang mengarahkan manusia pada perbuatan yang baik. Kehidupan yang dijalani dalam rambu-rambu aturan-aturan moralitas dan etika yang berlaku secara wajar atau umum dalam masyarakat tertentu. Aturan-aturan moralitas dalam hal ini perlu dipandang sebagai sesuatu yang dapat dimengerti dan berasal dari dorongan manusiawi untuk menjalankannya, bukan dorongan dari luarnya. Pada intinya, Aristoteles mengajak manusia untuk hidup secara bermoral, yang ia anggap sebagai cara untuk dapat mencapai kebahagiaan.

Pendapat Aristoteles dengan konsep hidup yang baik dan bermakna dalam mencapai tujuan hidup (kebahagiaan), menurut penulis senada dengan sabda nabi yang berbunyi “*khair al-nas anf’auhum linnas*” yakni *sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia*. Penekanan Aristoteles di sini menurut penulis adalah keseimbangan dalam pergaulan sosial. Di mana perlakuan baik yang diberikan kepada orang lain akan memberi kepuasan dan kebahagiaan tersendiri bagi pelakunya.

Lebih rinci Aristoteles membagi kebahagiaan itu menjadi lima bagian, yaitu: *Pertama*, kebahagiaan yang terdapat pada kondisi sehat badan dan

---

<sup>8</sup>Franz Magnis-Suseno, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles* (Yogyakarta: Kanisius, 2009), 4-7.

kelembutan indrawi. *Kedua*, kebahagiaan karena mempunyai sahabat. *Ketiga*, kebahagiaan karena mempunyai nama baik dan termasyhur. *Keempat*, kebahagiaan karena sukses dalam berbagai hal. *Kelima*, kebahagiaan karena mempunyai pola pikir yang benar dan punya keyakinan yang mantap. Dengan tercapainya kelima hal ini, menurut Aristoteles barulah manusia akan mencapai bahagia yang sempurna.<sup>9</sup>

Filosof lain yang menjelaskan mengenai kebahagiaan adalah Epikuros. Ajaran Epikuros diarahkan kepada satu tujuan akhir, yakni menjamin kebahagiaan manusia dengan Etika sebagai inti pemikirannya. Etika Epikuros hendak memberikan ketenangan hati (*ataraxia*) kepada manusia, sebab menurut Epikuros ketenangan hati ini terancam oleh rasa takut – diantaranya rasa takut terhadap dewa-dewi, rasa takut terhadap kematian, dan rasa takut terhadap nasib – yang sebenarnya tidak mendasar dan tidak masuk akal.<sup>10</sup>

Epikuros menekankan bahwa tujuan hidup manusia adalah *hedone* (kenikmatan, kepuasan) yang dapat kita miliki bila hati kita tenang dan tubuh kita sehat. Namun kata *hedone* sering disalah artikan oleh kebanyakan orang. *Hedone* yang ditekankan oleh Epikuros bukan berarti bahwa kita harus secara membabi buta mengikuti hasrat kita. Bahkan sebaliknya, kesenangan yang sesungguhnya tidak tercapai dengan mencari pengalaman nikmat sebanyak mungkin, tetapi dengan menjaga kesehatan dan berusaha hidup sedemikian rupa hingga jiwa bebas dari keresahan. Untuk itu manusia yang mau bahagia justru harus membatasi diri. Ia harus dapat senang dengan yang sederhana.<sup>11</sup>

Bila dicermati beberapa pandangan para filosof di atas, nampaknya masing-masing mereka punya cara dan bahasa yang berbeda-beda dalam menyampaikan pemikirannya tentang kebahagiaan. Mereka sepakat bahwa tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan ini adalah Kebahagiaan dimana kebahagiaan tertinggi atau yang paling sempurna adalah dengan mencapai *eudaimonia* atau kebahagiaan jiwa

---

<sup>9</sup>[http://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=189955971108705&id=187207931383509](http://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=189955971108705&id=187207931383509)

<sup>10</sup>Harun Hadiwijono, *Sari Sejarah Filsafat Barat 1..*, 54-56.

<sup>11</sup>Bernard Delfgaauw, *Sejarah Ringkas Filsafat Barat* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1992), 38-40.

(bahasa Plato dunia idea) yang dalam bahasa Islam-nya menurut penulis adalah kenikmatan jasmani dan rohani.

Epikuros juga sepakat dengan ketiga pilosuf sebelumnya, hanya saja Epikuros lebih menekankan pada bentuk kebahagiaan yang ingin dicapai yaitu kenikmatan dan kepuasan. Dan itu akan bisa dicapai dengan kondisi hati yang tenang dan tubuh yang sehat. Menurut penulis, pandangan Epikuros tersebut sangat paralel dengan pepatah arab yang mengatakan bahwa "*al-'aqlu al-salim fi jismi al-salim*" (*akal yang sehat terdapat pada jiwa yang sehat*) dengan makna bahwa seseorang akan merasa bahagia atau menikmati hidupnya jika kondisi hatinya tenang dan tubuhnya sehat. Karena jika salah satu mengalami sakit maka kebahagiaan utama tidak akan dapat tercapai.

Selain itu, hidup sederhana yang dikemukakan oleh Epikuros, menurut penulis sejalan dengan konsep *qana'ah* dalam dunia tasawuf. Konsep *qana'ah* dapat dipahami sebagai bentuk kesadaran spiritual seseorang untuk menerima apa yang diberikan oleh tuhan kepada manusia dibalut dengan rasa syukur. Sehingga orang yang mempraktekkan ajaran ini dapat dipastikan kehidupannya menjadi tenang baik hati maupun fikiran, dan ketenangan hati atau batin itu dapat melahirkan kebahagiaan.

Mencermati penjelasan beberapa para filosof mengenai kebahagiaan di atas, terlihat jelas bahwa mereka membahas tentang kebahagiaan jasmani yang dialami dan dirasakan oleh seseorang pada saat mereka berada di dunia saja.<sup>12</sup> Mereka tidak membahas kebahagiaan yang akan dan dialami seseorang pada saat mereka berada di alam akhirat kelak.

#### **D. Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an**

---

<sup>12</sup>Marxisme mengajarkan tentang adanya kebahagiaan atau kesengsaraan yang hanya bersifat jasmani, dan dengan sendirinya, semuanya itu berlangsung hanya di dunia ini saja. Ateisme dengan sendirinya mengingkari kehidupan sesudah mati atau di akhirat. Kaum Marxis yang ateis ini mirip dengan gambaran dalam al-Qur'an tentang golongan manusia pemuja waktu (*al-Dahr*), yang hanya mempercayai kehidupan duniawi ini saja, dan kematian adalah fase final hidup manusia. Bukan fase peralihan seperti diyakini oleh agama-agama (QS. Al-Jatsiah: 24). Baca tulisannya Cak Nur, dalam buku *Islam Universal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 271-272.

Dalam bahasa Arab ada empat kata yang berhubungan dengan kebahagiaan, yaitu *sa'id*<sup>13</sup> (bahagia), *falah* (beruntung) *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Dari empat kata di atas, kata *sa'id* adalah kata yang paling dekat dengan makna kata bahagia. Al-Asfahany mengartikan kata Sa'id dengan pertolongan kepada manusia terhadap perkara ketuhanan untuk memperoleh kebaikan, dan kata *sa'id* (bahagia) merupakan lawan dari kata *syaqawah*<sup>14</sup>/*syaqiyyun* (sengsara) sebagaimana firman Allah dalam surah Hud: 105 yang berbunyi:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ (١٠٥)

*"Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka diantara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia."(al-Hud: 105)*

Namun demikian, meski kata *sa'id* ini merupakan terjemahan yang paling dekat dengan bahagia, kata *falah*, *najat*, dan *najah* adalah kata-kata yang serumpun dalam makna bahagia. Karena pada saat orang mendapatkan keberuntungan, keselamatan dan kesuksesan maka perasaannya pasti bahagia.

Kata *sa'adah* (bahagia) mengandung nuansa anugerah Allah SWT setelah terlebih dahulu mengarungi kesulitan, sedangkan *falah* mengandung arti menemukan apa yang dicari (*idrak al-bughyah*). *Falah* ada dua macam, duniawi dan ukhrawi. *Falah* duniawi adalah memperoleh kebahagiaan yang membuat hidup di dunia terasa nikmat, yakni menemukan (a) keabadian (terbatas); umur panjang, sehat terus, kebutuhan tercukupi terus dsb, (b) kekayaan; segala yang dimiliki jauh

---

<sup>13</sup>Kata *Sa'id* disebutkan hanya satu kali dalam al-Qur'an yakni pada surah Hud ayat 105. Ayat ini menjelaskan tentang kehidupan akhirat dimana pada hari kiamat kelak ada dua golongan manusia yaitu golongan yang sengsara dan golongan yang bahagia. Golongan yang sengsara akan mendapat azab yang pedih sebagaimana yang telah diancamkan kepada orang-orang kafir, dan ada yang berbahagia, mereka akan memperoleh pahala dan kesenangan sepanjang masa sesuai dengan yang telah dijanjikan kepada orang yang bertakwa. Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya (edisi yang disempurnakan)* (Jakarta: Widy Cahaya, 2011), 476.

<sup>14</sup>Al-Raghib al-Asfahany, *al-Mufradat fi Gharaib al-Qur'an, Juz I* (Kairo: Maktabah Nizar Musthafa al-Baz, tt), 306.

melebihi dari yang dibutuhkan, dan (c) kehormatan sosial. Sedangkan falah ukhrawi terdiri dari empat macam, yaitu (a) keabadian tanpa batas, (b) kekayaan tanpa ada lagi yang dibutuhkan, (c) kehormatan tanpa ada unsur kehinaan dan (d) pengetahuan hingga tiada lagi yang tidak diketahui.

Sedangkan *najat* merupakan kebahagiaan yang dirasakan karena merasa terbebas dari ancaman yang menakutkan, misalnya ketika menerima putusan bebas dari pidana, ketika mendapat grasi besar dari presiden, ketika ternyata seluruh keluarganya selamat dari gelombang tsunami dan sebagainya.<sup>15</sup> Adapun *najah* adalah perasaan bahagia karena yang diidam-idamkan ternyata terkabul, padahal ia sudah merasa pesimis, misalnya keluarga miskin yang sepuluh anaknya berhasil menjadi sarjana semua.

Menurut Nurcholish Madjid, ketika kita membahas mengenai kebahagiaan, maka kita tidak bisa lepas dari kata kesengsaraan yang merupakan lawan kata dari kebahagiaan itu sendiri, sebagaimana disebutkan dalam surah Hud: 105-108.<sup>16</sup> Ayat tersebut menurut Cak Nur (sapaan akrab Nurcholis Madjid) menjelaskan adanya keyakinan yang pasti tentang pengalaman kebahagiaan atau kesengsaraan dalam hidup manusia.

Islam mengajarkan kebahagiaan dan kesengsaraan jasmani dan ruhani atau duniawi dan ukhrawi namun tetap membedakan keduanya. Dalam Islam, seseorang dianjurkan untuk mengejar kebahagiaan

---

<sup>15</sup>Sebagaimana bunyi do'a yang sering dipanjatkan setiap hari: *"Allohumma inna Nas'aluka salamatan fi al-din, wa 'afiyatan fi al-jasadi, wa ziyadatan fi al-Ilmi, wa barokatan fi al-rizki, wa taubatan qabla al-maut, wa rahmatan 'inda al-maut, wa maghfiratan ba'da al-maut, Allahumma hawwin 'alaina fi sakarati al-maut, Wa al najati min al-nari wa al-'afwa 'inda al-hisab.*

<sup>16</sup>" di kala datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; Maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. (terjemahan ayat: 105) Adapun orang-orang yang celaka, Maka (tempatnyanya) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih) (ayat 106). Mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. (ayat 107). Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatnyanya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya. (108).

di akhirat, namun diingatkan agar jangan melupakan nasibnya dalam hidup di dunia ini (lihat QS. Al-Qashash: 77). Itu berarti memperoleh kebahagiaan akhirat belum tentu dan tidak dengan sendirinya memperoleh kebahagiaan di dunia. Sebaliknya, orang yang mengalami kebahagiaan di dunia belum tentu akan mendapatkan kebahagiaan di akhirat. Maka manusia didorong mengejar kedua bentuk kebahagiaan itu, serta berusaha menghindar dari penderitaan azab lahir dan batin.

Walaupun begitu, banyak pula dijanjikan kehidupan yang bahagia sekaligus di dunia ini dan di akhirat kelak untuk mereka yang beriman dan berbuat baik. Kehidupan yang bahagia di dunia menjadi semacam pendahuluan bagi kehidupan yang lebih bahagia di akhirat.<sup>17</sup> Sebagaimana ditegaskan dalam al-Qur'an surah al-Nahl: 97 yang berbunyi:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٧)

*“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.” (surah al-Nahl: 97)*

Dalam masalah kesengsaraan juga demikian. Al-Quran menjelaskan bahwa orang yang ingkar kepada kebenaran dan berbuat jahat diancam baginya kesengsaraan dalam hidup di dunia ini sebelum kesengsaraan yang lebih besar kelak di akhirat. Sebagaimana ditegaskan dalam surah al-Sajadah: 20-21:

وَأَمَّا الَّذِينَ فَسَقُوا فَمَأْوَاهُمُ النَّارُ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا أُعِيدُوا فِيهَا وَقِيلَ لَهُمْ ذُوقُوا عَذَابَ النَّارِ الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تُكَذِّبُونَ (٢٠) وَلَنذِيقَنَّهٗم مِّنَ الْعَذَابِ الْأَذَىٰ دُونَ الْعَذَابِ الْأَكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (٢١)

---

<sup>17</sup>Nurcholish Madjid, *Islam Universal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 272.

*“Dan adapun orang-orang yang Fasik (kafir) Maka tempat mereka adalah Jahannam. Setiap kali mereka hendak keluar daripadanya, mereka dikembalikan ke dalamnya dan dikatakan kepada mereka: “Rasakanlah siksa neraka yang dahulu kamu mendustakannya.” dan Sesungguhnya Kami merasakan kepada mereka sebahagian azab yang dekat (di dunia) sebelum azab yang lebih besar (di akhirat), Mudah-mudahan mereka kembali (ke jalan yang benar). (surah al-Sajadah: 20-21)*

Penegasan-penegasan ini menurut Cak Nur tidak perlu dipertentangkan dengan penegasan terdahulu di atas bahwa ada perbedaan antara kebahagiaan duniawi dan ukhrawi. Dan bahwa tidak selama mengejar salah satu akan dengan sendirinya menghasilkan yang lain. Tapi memang ada dan banyak, perilaku lahir dan bathin manusia yang membawa akibat pada adanya pengalaman kebahagiaan atau kesengsaraan duniawi dan ukhrawi sekaligus. Beberapa nilai luhur seperti jujur, dapat dipercaya (amanah), kerja keras, tulus, tepat janji, hemat, dan lain-lain adalah pekerti-pekerti yang dipuji Allah sebagai ciri-ciri orang yang beriman. Ciri tersebut akan membawa mereka pada kebahagiaan duniawi dan ukhrawi sekaligus, dengan kebahagiaan di akhirat yang jauh lebih besar.<sup>18</sup>

Dalam upaya meraih kebahagiaan, sering kali kita keliru dalam membedakan mana kesenangan dan mana kebahagiaan. Hal ini mengakibatkan kita terjebak pada kesenangan yang tidak membawa pada kebahagiaan. Untuk itu kita harus dapat membedakan dengan baik antara kesenangan dan kebahagiaan.

Menurut ilmu kedokteran, kesenangan adalah aktifitas yang dapat diamati secara fisik pada otak manusia yang terjadi akibat dirangsangnya saraf “pusat kesenangan” atau “*pleasure center*”. Saraf yang dirangsang ini akan menghasilkan mekanisme hormonal, yaitu keluarnya suatu zat kimia dari neuron di otak yang mengakibatkan timbulnya rasa enak, senang, dan nikmat. Jadi, untuk memperoleh rasa senang, mudah

---

<sup>18</sup>*Ibid.*, 273.

saja caranya, yaitu dengan merangsang saraf pusat kesenangan ini, misalnya dengan obat-obatan tanpa perlu bekerja atau bersusah payah. Sayangnya hal ini tidak dapat bertahan lama. Sementara kebahagiaan adalah keadaan yang berlangsung lama, tidak sementara, yang berhubungan dengan penilaian pada kehidupan secara keseluruhan. Kegagalan dalam membedakan makna kesenangan dan kebahagiaan membuat kita sering kali terfokus pada pemenuhan kesenangan, bukan kebahagiaan itu sendiri.

Tidak semua kesenangan membawa kebahagiaan. Sudah sering kita temukan fakta-fakta bahwa orang-orang yang secara umum dianggap bahagia, malah tidak merasa bahagia. Contohnya artis-artis terkenal yang malah stres karena tidak memiliki kehidupan pribadi yang normal akibat ketenarannya sendiri, seorang politikus yang malah menjadi sakit jiwa karena bangkrut akibat kalah kampanye, atau seorang konglomerat kaya raya yang merasa depresi tidak bahagia karena keluarganya berantakan kurang perhatian dan kasih sayang. Lebih parahnya lagi, pemenuhan kesenangan untuk mencapai kebahagiaan ini justru yang alih-alih menjadi salah satu penyebab utama rusaknya moral masyarakat, sehingga terjadi masalah kecanduan obat-obat terlarang, miras, penyakit sex karena gaya hidup bebas, pencurian, perampokan, korupsi, pembunuhan, dan tindakan kriminal lain yang dilakukan demi mendapatkan kebahagiaan, padahal yang diperoleh hanya kesenangan sementara.<sup>19</sup>

Perbedaan selanjutnya adalah bahwa kesenangan berdimensi horizontal, sedangkan kebahagiaan berdimensi horizontal dan vertikal. Orang masih bisa menguraikan anatomi kesenangan yang diperolehnya, tetapi ia akan susah mengungkap rincian kebahagiaan yang dirasakannya. Air mata bahagia merupakan wujud ketidakmampuan seseorang dalam mengungkapkan apa yang mereka rasakan. Sehingga wajar jika para *hujjaj* (orang yang melaksanakan ibadah haji) seringkali menangis pada saat berhaji dan tidak bisa menerangkan kenapa bisa menangis di lokasi-

---

<sup>19</sup><http://www.dakwatuna.com/2011/06/24/12845/kunci-kebahagiaan-hakiki/#axzz3VFQgQB4>

lokasi tertentu seperti di depan Ka`bah, makam Rasulullah dan tempat-tempat seputar masjidil haram. karena kebahagiaan yang dialami tersebut berdimensi vertikal, dan spiritual. selain itu, contoh lain, banyak para mempelai (pengantin baik laki maupun perempuan) menitikkan air mata ketika akad nikah, dan mereka tidak bisa menerangkan anatomi perasaan bahagiannya.

## E. Cara Meraih Kebahagiaan

Para cendekiawan banyak memberikan kiat atau cara untuk meraih kebahagiaan. Di antara mereka ada yang menulis 10 kiat, ada juga yang belasan bahkan juga sampai seratus cara. Namun demikian dari sekian jumlah kiat-kiat tersebut semuanya dapat dirangkum menjadi 2 hal yaitu:

### 1. Iman

Menurut al-Qur'an kunci pertama dalam meraih kebahagiaan adalah apabila seseorang beriman kepada Allah swt. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Tien: 6 yang artinya:

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ (٦)

“Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh; Maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya”.(surah al-Tien: 6)

Ayat di atas pada dasarnya berbicara tentang kedudukan manusia sebagai makhluk ciptaan Allah yang paling baik. Selanjutnya ditempatkan pada posisi yang hina<sup>20</sup> sehingga menyebabkan dia menjadi sengsara. Kesalahan manusia tersebut sesungguhnya akan terjaga mana kala tetap beriman kepada Allah yang kemudian akan melahirkan takwa, dan dengan takwa itulah kemudian ia akan meraih kebahagiaan.

Oleh karena itu, iman merupakan kunci utama yang dapat mengantarkan seseorang memperoleh kebahagiaan yang hakiki. Kata

---

<sup>20</sup>Banyak hal yang menyebabkan orang terprosook ke dalam jurang kehinaan antara lain disebabkan karena, sombong, serakah, dan terlalu mengikuti hawa nafsu mereka.

*falâh* atau *muflihun*<sup>21</sup> di dalam al-qur'an yang juga diartikan sebagai kebahagiaan seringkali dihubungkan atau beriringan dengan kata iman (*amanu*). Dan di bawah ini dalam surat al-Mu'minun ayat 1-11 dijelaskan mengenai karakteristik orang-orang yang beruntung tersebut:

- a. Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman,
- b. (yaitu) orang-orang yang khusyu> dalam sembahyangnya,
- c. Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna,
- d. Dan orang-orang yang menunaikan zakat,
- e. Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya,
- f. Kecuali terhadap isteri-isteri mereka atau budak yang mereka miliki maka sesungguhnya mereka dalam hal ini tiada tercela.
- g. Barangsiapa mencari yang di balik itu, aka mereka itulah orang-orang yang melampaui batas.
- h. Dan orang-orang yang memelihara amanat-amanat (yang dipikulnya) dan janjinya.
- i. Dan orang-orang yang memelihara sembahyangnya.
- j. Mereka itulah orang-orang yang akan mewarisi,
- k. Yang akan mewarisi syurga Firdaus. mereka kekal di dalamnya. (surat al-Mu'minun ayat 1-11)

Berdasarkan ayat di atas, menurut Jalaluddin Rahmat kata *aflaha* adalah kata yang paling tepat menggambarkan kebahagiaan. Kata *Aflaha* merupakan kata turunan dari akar kata *falaha* yang memiliki arti: kemakmuran, keberhasilan, kenyamanan, atau keadaan hidup yang senantiasa dalam kebaikan dan keberkahan. Menurut hasil kajian Kang Jalal, di dalam Al-Quran banyak terdapat redaksi *la'allakum tuflihun* (dalam QS 2:189, QS 3:130, QS 3:200, QS 5: 35, QS 5:90, QS 5:100, QS 7:69, QS 8: 45, QS 22:77, QS 24:31, QS 62: 10) itu menunjukkan bahwa semua perintah Allah dimaksudkan agar hidup kita bahagia

---

<sup>21</sup>QS. Al-Baqarah : 1-5.

dengan cara melakukan perbuatan yang dapat mengantarkan kita pada kebahagiaan. Salah satunya adalah dengan membahagikan orang lain. Hal ini sesuai dengan hadits yang meriwayatkan suatu ketika Rasul saw, ditanya tentang amal yang paling utama, beliau menjawab, “Engkau masukkan rasa bahagia pada hati seorang mukmin, engkau lepaskan kesulitan, engkau hibur hatinya, dan engkau lunasi hutang-hutangnya”<sup>22</sup>

Secara lebih detail Kang Jalal menjabarkan cara meraih kebahagiaan dalam hidup berdasarkan kajian ayat-ayat Al-Quran. *Pertama*, yakinlah di balik kesulitan pasti ada kemudahan. Kita sering merasa bingung, frustrasi dan sedih dikala ditimpa oleh suatu kondisi sulit dan payah, sehingga hidup terasa tidak menyenangkan dan penuh putus asa. Maka, agar hati kita tetap bahagia dan tenang yakinlah bahwa Allah tidak menurunkan kesulitan kecuali disertai kemudahan, sebagaimana firman Allah dalam surat al-Insyirah, “.... *Sungguh, bersama kesulitan selalu ada kemudahan. Bersama kesulitan benar-benar selalu ada kemudahan*”.<sup>23</sup>

*Kedua*, bersyukur, ridha dan tawakal atas segala musibah. Sebab mengeluh dan meratapi musibah akan menghidupkan gen-gen negatif yang mengintruksikan pada aksi-aksi negatif pula serta mempengaruhi kondisi tubuh. Sebaliknya, jika kita tertimpa musibah kemudian menata jiwa dan pikiran dengan syukur dan ridha maka akan mengihupkan gen-gen positif dalam tubuh, dan kebahagiaan pun dapat dirasakan. Allah berfirman dalam surat al-Tawbah, “*Apa yang menimpa kami ini telah Allah gariskan. Dialah pelindung kami. Hanya Allah semata semestinya orang-orang mukmin itu bertawakal*”

*Ketiga*, memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan. Sebab memaafkan justru memiliki manfaat yang besar yang kembali kepada diri kita sendiri, yaitu mengobati rasa sakit hati. Menurut Al-Quran, obat terbaik untuk menyembuhkan sakit hati adalah tak membalas sakit hati, menahan diri untuk kemudian memaafkan. Dengan memaafkan hidup kita akan selalu bahagia, sebab memaafkan tidak lahir kecuali dari hati yang bahagia. Allah berfirma dalam surat al-Nahl, “*Balastlah perbuatan*

---

<sup>22</sup>Jalaluddin Rahmat, *Tafsir Kebahagiaan* (Jakarta: Serabi, 2010), 19-22.

<sup>23</sup>*Ibid.*, 29.

*mereka setimpal dengan apa yang mereka perbuat kepadamu. Namun, jika kau lebih memilih menahan diri, itu lebih baik*"

*Keempat*, menjahui buruk prasangka. Sebab secara psikologis buruk sangka akan menyebabkan berbagai penderitaan jiwa, yaitu marah, cemas, dan berbagai emosi negative lainnya. Allah berfirman dalam surat al- Fath: 12, "*Setan telah menghias prasangka itu di hati kalian. Kalian telah berprasangka buruk. Maka, jadilah kalian kaum yang menderita*".<sup>24</sup>

*Kelima*, menjahui kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu. Sebab marah atau emosi dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan pikiran, dan dapat menjadikan stress. Selain itu, marah yang berkepanjangan akan menimbulkan kebencian dan melahirkan dendam. Dengan demikian hidup tak terasa bahagia dan akan menjadi penyakit. Allah berfirman dalam surat al-Kahfi: 6, "*Sekiranya mereka tidak memercayai Al-Quran, barangkali kau akan membunuh dirimu sendiri karena sedih, meratap, setelah mereka berpaling*".

*Keenam*, mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan *zuhud* dan *qona'ah*. Karena terkadang banyak keinginan yang tidak realistis, sehingga menjadikan diri stress sebab tak semua keinginan dapat dicapai. Biasanya keinginan datang dari luar diri kita, maka buanglah keinginan-keinginan yang sebenarnya bukan keinginan anda. Tentukanlah keinginan anda sendiri dan kurangi keinginan anda. Sebab tidak ada cara yang paling mudah menghilangkan stress kecuali mengurangi keinginan untuk memiliki segala-galanya. Al-Quran dalam surat Thaha: 124 menggambarkan situasi stres dengan kalimat, "*dadanya dijadikan sesak dan sempit, seperti orang yang terbang ke langit*".<sup>25</sup> Dengan melakukan petunjuk-petunjuk Al-Quran di atas, menurut Rahmat dapat mengetahui bagaimana memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

#### 1. Amal Shaleh

Syarat kedua seseorang bisa memperoleh atau meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat adalah melakukan amal shaleh. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah surah al-Nahl: 97 yang berbunyi:

---

<sup>24</sup>*Ibid.*, 102.

<sup>25</sup>*Ibid.*, 179.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ (٩٧)

*“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”.* (surah al-Nahl: 97).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah swt menjanjikan kepada orang yang beramal shalih baik itu perempuan atau laki-laki dan ia beriman, untuk memberikan kehidupan yang baik serta pahala yang lebih baik dari apa yang ia amalkan sebagai balasan. Ada beberapa pendapat dari ulama mengenai makna amal shalih dan *hayatan thayyibatan*, diantaranya sebagai berikut:

Menurut Ibnu Katsir yang dimaksud dengan amal shalih di sini adalah amal yang bermanfaat dan sesuai dengan al-Qur’an dan Hadis Nabi saw. Sementara kehidupan yang baik (*hayatan thayyibatan*) sebagai ganjaran bagi mereka yang beramal shalih dapat berupa rizki yang halal dan berkah baik di dunia maupun di akhirat.<sup>26</sup>

Al-Maraghi juga berpendapat seperti penafsiran Ibnu katsir, namun lebih lanjut ia menafsirkan kata *hayatan thoyyibatan* dengan arti merasa *qana’ah* dengan apa yang sudah Allah berikan dan Ridho terhadap apa yang dibagi dan ditakdirkan kepadanya. Dia yakin bahwa rizki yang diberikan adalah atas ketentuan Allah swt.<sup>27</sup>

Sedangkan al-Sya’rawi mengutip pendapat al-Qurthubi yang menjelaskan bahwa maksud dari kata *hayatan thayyibaan* adalah (1) Rizki yang halal sebagaimana dikatakan oleh Ibnu Abbas, Sa’id bin Jubair dan ‘Atho’ (2) Qana’ah sebagaimana dikatakan oleh Ali bin Abi

---

<sup>26</sup>Ibnu Katsir, *Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim* Jilid 8 (Kairo: Muassasah Qurtubah, 2000), 352.

<sup>27</sup>Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 14 (Kairo: Maktabah Musthafa Babi al-Halabiy, 1946). 138.

Thalib dan Hasan Basri. (3) petunjuk kepada ketaatan (*taufiq ila al-tha'at*) sebagaimana pendapatnya al-Duhhak.(4) Surga sebagaimana pendapatnya Mujahid, Qatadah, dan Ibnu Zaid, dan (5) kenikmatan melakukan ketaatan (*halawah al-tha'at*) sebagaimana dikatakan oleh Abu Bakar al-Warraq.<sup>28</sup>

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa kehidupan yang baik itu adalah kehidupan yang diliputi rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan dan rasa syukur atas nikmat Allah swt. Dengan demikian, 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.

Masih ada makna lain tentang makna kehidupan yang baik yang dimaksud. Misalnya, kehidupan di surga kelak, atau di alam Barzah, atau kehidupan yang diwarnai oleh qana'ah, atau rezeki yang halal. Kesemuanya itu jika disatukan maka berkumpul pada satu titik kesimpulan bahwa yang dimaksud kehidupan yang baik adalah kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat. Selain itu, dapat kita cermati bahwa dalam ayat ini juga berbicara tentang pentingnya iman dalam menyertai amal.

Setiap amal yang tidak dibarengi dengan keimanan, maka dampaknya hanya sementara. Dalam kehidupan dunia ini terdapat hal-hal yang kelihatan sangat kecil bahkan tidak terlihat oleh pandangan, tetapi justru merupakan unsur asasi bagi sesuatu. Ibaratnya seperti setetes racun yang diletakan di gelas yang penuh air, tidaklah mengubah kadar dan warna cairan di gelas itu, tetapi pengaruhnya sangat fatal. Begitu pula, kekufuran/ketiadaan iman yang bersemai di hati orang-orang kafir bahkan yang mengaku muslim sekalipun, merupakan nilai yang merusak. Karena itulah sehingga berkali-kali al-Qur'an memperingatkan pentingnya iman menyertai amal, karena tanpa iman kepada Allah swt amal ini akan menjadi sia-sia belaka. Allah berfirman:

---

<sup>28</sup>Al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Juz 13 (Kairo: Idaratu al-Kutub wa al-Maktabat, 1991), 485.

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مُنثَرًا

*“Dan kami hadapi segala amal yang mereka kerjakan, lalu kami jadikan amal itu (bagaikan) debu yang berterbangan. (QS. Al-Furqan (25): 23)*

Maka beruntunglah orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal shalih dengan hadiah yang telah dijanjikan oleh Allah swt, karena hal tersebut tidak akan diperoleh oleh orang-orang yang berpaling dari mengingat Allah swt, tidak beriman dan tidak mengerjakan amal shalih. Rasulullah saw bersabda:

قَالَ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

*“Sungguh beruntung orang yang memeluk Islam, ia mendapat rezeki yang cukup dan merasa puas dengan apa yang diberikan Allah kepadanya.” (HR. Muslim).<sup>29</sup>*

Sebaliknya, orang yang tidak beriman serta tidak mengerjakan amal shalih, maka ia akan senantiasa berada dalam kesusahan. Apabila ditimpa suatu bencana atau cobaan, maka ia akan merasa sangat bersedih hati, gundah dan gelisah. Kemudian apabila ia tidak memperoleh apa yang ia kehendaki berupa kesenangan dunia, maka ia akan bersedih hati karena ia mengira bahwa puncak kebahagiaan adalah tercapainya kesenangan hidup dan menikmati lezatannya.

## **F. Penutup**

Pengertian tentang bahagia belum disepakati dalam perspektif kebanyakan orang. Dinamika kebahagiaan hidup manusia tampak begitu bervariasi, beraneka ragam dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan yang lainnya. Istilah bahagia atau kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat diharapkan oleh semua manusia karena merupakan tujuan hidupnya. Bagi para filosof Barat

---

<sup>29</sup>Imam Muslim, *Shahih Muslim*, Jilid 7, (Kitab al-Zakat, hadis ke 1054 (Beirut: Dar al-Fikr, 1997), 204-205.

khususnya para filosof zaman klasik seperti Sokrates, Plato, Aristoteles, Epikuros berpandangan bahwa kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. Semua ilmu yang dikembangkan oleh para Filosof pada akhirnya bertujuan untuk mencapai kebahagiaan jiwa (*eudaimonia*). Kebahagiaan dapat dicapai dengan perbuatan yang baik, hati yang tenang dan tubuh yang sehat.

Dalam Al-Qur'an, kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *sa'id*, sementara kata sengsara yang merupakan lawan kata dari bahagia adalah terjemahan dari *Saqiy*. Selain kata *Sa'id*, kata *Falah*, *najat*, dan *najah* juga digunakan al-Qur'an dalam makna bahagia. Al-qur'an menjelaskan bahwa bahagia akan diperoleh oleh seseorang apabila ia beriman dan berbuat baik. Kebahagiaan yang diterima oleh manusia tidak hanya di dunia tapi juga diakhirat. Bentuk kebahagiaan di dunia bisa berupa kelebihan dan keberkahan rizki, tercapainya cita-cita, sehat fisik, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan di akhirat berupa tidak mendapat siksa kubur, terbebas dari api neraka dan masuk surga.

Menurut al-Qur'an ada paling tidak enam cara untuk memperoleh kebahagiaan hidup yaitu: *Pertama*, menanamkan keyakinan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan. *Kedua*, bersyukur atas nikmat yang diberikan, ridha, sabar, dan tawakal atas segala musibah. *Ketiga*, memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan. *Keempat*, menjahui buruk sangka. *Kelima*, menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu. *Keenam*, mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan *zuhud* dan *qona'ah*.

### Daftar Pustaka

- Al-Asfahany, Al-Raghib, *al-Mufradat fi Gharaib al-Qur'an, Juz I* (Kairo: Maktabah Nizar Musthafa al-Baz, tt)
- Al-Maraghi, Musthafa, Ahmad, *Menjadi Manusia: Belajar dari Aristoteles* (Yogyakarta: Kanisius, 2009)
- , *Tafsir al-Maraghi*, Jilid 14 (Kairo: Maktabah Musthafa Babi al-Halabiy, 1946)

Al-Sya'rawi, *Tafsir al-Sya'rawi*, Juz 13 (Kairo: Idaratu al-Kutub wa al-Maktabat, 1991)

Bertens, K., *Sejarah Filsafat Yunani* (Yogyakarta: Kanisius, 1999)

Delfgaauw, Bernard, *Sejarah Ringkas Filsafat Barat* (Yogyakarta: Tiara Wacana, 1992)

Hadiwijono, Harun, *Sari Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Kanisius, 1980)

Katsir, Ibnu, *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim* Jilid 8 (Kairo: Muassasah Qurtubah, 2000)

Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya Edisi Yang Disempurnakan* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011)

Madjid, Nurcholish, *Islam Universal* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007)

Makmur, Mansur, Arif, *Tesaurus Plus Indonesia-Inggris* (Jakarta: PT Mizan Publika Anggota IKAPI, 2009)

Muslim, Imam, *Shahih Muslim*, Jilid 7, (Kitab al-Zakat, hadis ke 1054 (Beirut: Dar al-Fikr, 1997)

Rahmat, Jalaluddin, *Tafsir Kebahagiaan* (Jakarta: Serabi, 2010)

Suseno, Magnis, Franz, *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19* (Yogyakarta: Kanisius, 1997)

<http://www.dakwatuna.com/2011/06/24/12845/kunci-kebahagiaan-hakiki/#axzz3VFQgQB4>

