



Konsep Manusia Dan Kebahagiaan

Yusi Tri Hastuti¹, Sri Haryati², Kasori Mujahid³

Institut Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Indonesia

yusiskh@gmail.com¹, ukhyharyati98@gmail.com², kasori1967@gmail.com³

Alamat: Jl. Sadewa No.14, Serengan, Kec. Serengan, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57155

Korespondensi penulis: yusiskh@gmail.com

***Abstract:** Humans are one of the many creatures created by God who are given many advantages over other creatures, apart from being special, humans are also unique and complete creatures. Every human being in his life will have aspirations to achieve happiness. Human happiness cannot be measured by worldly things, worldly happiness is temporary. To obtain true happiness, humans must rely on the Islamic way of life, namely the Qur'an and Hadith, which prioritize the goal of happiness in the afterlife and is the main happiness compared to other happiness, because it is haqiqi (eternal). The source of true happiness in Islam is tranquility, heart and soul comfort, in order to obtain the peace in question, Muslims must first increase their faith in Allah SWT, because faith in the heart will create inner and outer calm and happiness. With trials in the world, humans will always be calm because if they are tested with goodness they will be grateful and if they are tested with evil they will be patient. Both will receive rewards. So people don't need to be sad if they haven't found happiness in this world, as long as they always prepare life provisions for happiness in the hereafter.*

Keyword : Humans, Al Qur'an, Concept of Happiness

Abstrak: Manusia adalah salah satu dari sekian banyak makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan banyak kelebihan dari makhluk yang lain, selain karena keistimewaannya manusia juga makhluk yang unik dan utuh. Setiap manusia dalam kehidupannya akan memiliki cita-cita untuk meraih kebahagiaan. Kebahagiaan manusia tidak dapat diukur dengan yang bersifat keduniawiaan, kebahagiaan dunia bersifat semu/palsu yang bersifat sementara. Untuk mendapatkan kebahagiaan yang sejati manusia harus menyandarkan pada pedoman hidup umat islam yaitu Qur'an dan Hadist yang lebih mengutamakan tujuan kebahagiaan akhirat dan merupakan kebahagiaan yang utama dibandingkan kebahagiaan lainnya., karena sifatnya yang haqiqi (kekal abadi). Sumber kebahagiaan sejati dalam Islam adalah ketenangan hati dan kenyamanan jiwa yang untuk mendapatkan ketenangan yang dimaksud, umat Muslim harus terlebih dahulu meningkatkan keimanannya terhadap Allah SWT, karena dengan keimanan hati akan menciptakan ketenangan dan kebahagiaan lahir batin. Dengan ujian didunia manusia akan selalu tenang karena jika di uji dengan kebaikan mereka akan bersyukur dan jika diuji dengan keburukan mereka akan bersabar. Keduanya sama sama akan mendapatkan pahala. Jadi manusia tidak perlu bersedih hati jikalau belum mendapatkan kebahagiaan di dunia, asal selalu mempersiapkan bekal hidup untuk kebahagiaan akherat.

Kata Kunci : Manusia, Al Qur'an, Konsep Kebahagiaan

1. PENDAHULUAN

Manusia adalah salah satu dari sekian banyak makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan banyak kelebihan dari makhluk yang lain, selain karena keistimewaannya manusia juga makhluk yang unik dan utuh. Manusia sebagai makhluk filosofis memang tidak ada habisnya dibahas oleh para pemikir dari zaman Yunani sampai zaman sekarang. Kerumitan organisasi tubuhnya beserta substansi non material yang iman dalam dirinya yang sulit di terjemahkan oleh nalar menjadi penegas bahwa mendeskripsikan manusia bukanlah perkara mudah. Namun pada posisi itu pula manusia menjadi kajian yang menarik untuk dibahas dan hampir

semua lembaga pendidikan tinggi mengkaji tentang manusia, karya dan dampak karyanya terhadap dirinya sendiri, masyarakat dan lingkungan hidupnya.

Manusia sebagai makhluk yang terdiri dari yang ada pada malaikat dan apa yang ada pada hewan. Dengan demikian dalam diri manusia terdapat unsur kehewan yang meliputi nafsu, amarah dan lainnya dan terdapat unsur yang tidak dimiliki hewan seperti akal dan lainnya, jika melihat unsur tersebut sesungguhnya diciptakan untuk di uji, karena unsur-unsur tersebut yang mendorong lahirnya serangkaian potensi. Hal itulah yang menjadikan manusia sebagai makhluk yang unik dan mempunyai keunggulan melebihi makhluk lain.

Setiap manusia dalam kehidupannya akan memiliki cita-cita untuk meraih kebahagiaan. Tidak ada seorangpun manusia yang ingin hidupnya sedih, sengsara dan hidup dalam kegalauan. Setiap orang akan berusaha mencari kebahagiaan walaupun harus melalui perjuangan yang sulit. Terdapat banyak persepsi dalam memahami kebahagiaan dalam hidup. Pada umumnya orang menyandarkan orientasi kebahagiaan berdasar tujuan dunia saja. Mereka menganggap bahwa pencapaian kebahagiaan dalam hidup adalah merujuk pada pencapaian materi yang berlimpah, dan ada pula mengartikan kebahagiaan dengan pencapaian posisi tertinggi dari sebuah hierarki jabatan/karir.

Apabila manusia menilai bahwa kekayaan/ materi identik dengan kebahagiaan, tentu setiap orang kaya pasti bahagia dan setiap orang miskin pasti susah dan nyatanya tidak selalu begitu. Jika kekayaan identik dengan kebahagiaan, tentunya Michael Jackson, penyanyi kaya raya di USA, tidak overdosis meminum obat tidur hingga mati. Demikian juga Jika kekuasaan identik dengan kebahagiaan, tentu Adolf Hitler tidak menembakkan pistolnya ke kepalanya untuk mengakhiri hidup. Jika kecantikan identik dengan kebahagiaan, tentu Marilyn Monroe, artis tercantik di Amerika, tidak akan meminum alkohol dan obat anti depresi hingga overdosis. Dari gambaran tersebut kebahagiaan dunia tidak mencerminkan kebahagiaan yang sejati.

Kebanyakan manusia terjebak pada pusaran kebahagiaan palsu yang berujung pada kesengsaraan. Kebahagiaan dunia adalah kebahagiaan semu yang seringkali manusia terlena dengan kebahagiaan dunia yang sifatnya hanya sesaat dan akhirnya melanggar kaidah dan aturan-aturan Allah Ta'ala. Manusia menjadi lupa pada tujuan hadirnya di dunia. Padahal tidaklah ia hadir di dunia kecuali untuk beribadah kepadaNya, sebagaimana firmanNya:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya : *Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku.* (QS. Adz-Dzariat: 56).

Tentu saja bukan berarti karena ibadah kemudian kita meninggalkan dunia, karena sejatinya segala aktifitas dunia yang diniatkan untuk mendapatkan ridha dari Allah Ta'ala akan bermakna ibadah. Segala aktifitas yang kita lakukan haruslah tertuju hanya kepada-Nya. Jika demikian, apakah kebahagiaan yang hakiki itu? Dalam porsi apa kita menempatkan rasa bahagia itu sehingga ia dapat dinamakan sebagai kebahagiaan yang sejati?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Berdasarkan objek yang diteliti mengenai kebenaran dari empat perspektif maka metode ini dapat dipergunakan. Pengumpulan data melalui Buku dan artikel yang sesuai dengan tujuan penelitian. Artikel ini menggunakan analisis isi sebagai metode analisisnya. Untuk tujuan penulisan artikel, langkah pertama adalah mengidentifikasi berbagai sumber terkait. Kedua alat analisis konten untuk mengidentifikasi kesamaan di antara berbagai sumber ini. Ketiga, menarik kesimpulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Definisi Manusia

Manusia adalah salah satu dari sekian banyak makhluk ciptaan Tuhan yang diberikan banyak kelebihan dari makhluk yang lain, selain karena keistimewaannya manusia juga makhluk yang unik dan utuh. Manusia menurut Murtadha Muthahhari adalah makhluk yang sangat unik, memiliki kecerdasan tanggung jawab dan makhluk yang rasional/berakal. Manusia dilahirkan dengan keadaan tidak tahu apapun akan tetapi Allah memberi manusia kelebihannya itu dengan pendengaran, pengelihatannya, akal dan hati yang digunakan untuk membekali kehidupannya menjadi manusia yang baik dan bersyukur. Dengan itu manusia dapat beribadah, bertakwa kepada Tuhannya dan berbakti kepada-Nya yaitu dengan mengabdikan kemampuannya didunia ini itulah yang dinamakan manusia sempurna.

Secara bahasa, manusia disebut Insan, di mana dalam bahasa arabnya berasal dari kata Nasiya yang berarti lupa, dan jika dilihat dari kata dasarnya, al-Uns berarti jinak. Kata insan dipakai untuk menyebut manusia, karena manusia memiliki sifat lupa dan kata jinak dipakai karena mempunyai arti di mana manusia selalu menyesuaikan diri dengan keadaan baru disekitarnya. Para ahli telah mengkaji manusia menurut bidang studinya masing-masing, tetapi sampai sekarang para ahli masih belum mencapai kata sepakat tentang manusia. Ini terbukti dari banyaknya nama lain tentang manusia, misalnya homo sapien (manusia berakal), homo economicus (manusia ekonomi), yang kadang disebut economi animal (binatang

ekonomi). Dipandang sudut biologi, manusia hanya merupakan suatu macam makhluk di antara lebih dari sejuta macam makhluk lain yang pernah atau masih menduduki alam dunia ini.

B. Definisi Kebahagiaan

Dalam al-Qur'an konsep tentang kebahagiaan dijelaskan salah satunya adalah dengan menggunakan term *al-falah*. Kata *al-falah* tentunya tidak asing bagi umat Islam, karena setiap mendengar adzan terdapat salah satu bait yang berbunyi, "*hayya 'ala al-falah*". Bait adzan ini menunjukkan bahwa setiap umat Islam diajak dan diperintahkan untuk mengejar *al-falah* (kebahagiaan, keberuntungan, kemenangan). Hal ini berarti bahwa agama Islam menyerukan setiap umat Islam untuk meraih kebahagiaan dalam hidupnya. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia telah menjelaskan *al-falah*. *Al-falah* yang dimaksud adalah keberuntungan hidup di dunia dan akhirat. Manusia diperintahkan untuk mengejar kebahagiaan ukhrawi, namun dengan tetap memberikan peringatan agar tidak lupa dengan kebahagiaan di dunia.

Kata "Bahagia" jika dialihbahasakan ke bahasa Inggris menjadi "Happy". Jika dialihbahasakan Arab, sa'adah, surur atau farh" Adapun jika diterjemahkan ke dalam bahasa Jawa adalah "Seneng" dan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia disebutkan bahwa kebahagiaan adalah perasaan bahagia, terdapat kesenangan dan ketenteraman hidup baik lahir dan batin.

Dalam pandangan Al-Ghazali kebahagiaan apa saja, rasa nikmat, rasa enak tergantung pada tuntutan kodratnya. Al-Ghazali mengemukakan bahwa bahagia itu apabila manusia telah menundukkan nafsu binatangnya. Manusia akan bernilai sempurna apabila mampu mendisiplinkan diri dengan sarana *kimiya' al sa'adah* yang akan menaikkan tingkatan hewan ke tingkat malaikat. Tanpa adanya kebahagiaan sudah pasti kehidupan manusia akan menjadi buruk karena tidak disertai dengan kesadaran sebagai makhluk yang bergantung pada zat yang Maha Sempurna

C. Konsep Kebahagiaan dalam Islam.

Alquran menyebut fenomena bahagia sebagai kenikmatan dunia yang sedikit (*mataa'un qaliil*) atau bahagia yang semu (sementara), bukan kenikmatan hakiki yang abadi. Tentang kenikmatan duniawi, Allah Swt. befirman, "*Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan pada hal-hal yang diinginkan (nafsu), yaitu wanita-wanita, anak-anak, dan harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia; dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).*" (QS Ali Imran [3]: 14).

Kecintaan pada materi duniawi acap kali membuat kita buta tentang makna kebahagiaan sejati. Kita pun mudah terpesona dan terpujau oleh keindahan dunia dan gemerlapnya, sehingga melupakan tujuan hidup yang sebenarnya, yaitu meraih kebahagiaan di dunia dan akhirat. Karena sibuk mengurus harta, tahta, dan wanita, kita lupa untuk berbagi senyum kepada saudara kita sesama muslim, lalu dalam hati kita tumbuh sifat-sifat iri, dengki, ria, hasud, bakhil, bangga diri, hingga sombong. Padahal, sifat-sifat ini pertanda hati kita sakit, sedangkan orang yang hatinya sakit niscaya tidak bahagia hidupnya.

Dunia memang indah adanya, pesonanya membuat manusia lupa bahwa ada alam akherat setelahnya. Kebanyakan manusia terlena dengan dunia: sibuk dengan keluarga, pekerjaan, sanak saudara hingga urusan dunia telah melalaikan dari ibadah kepadaNya. Memang dunia ini begitu mempesona, hingga Rasul kita pernah bersabda:

يَا حَكِيمُ إِنَّ هَذَا الْمَالَ خَضِرَةٌ حُلْوَةٌ ، فَمَنْ أَخَذَهُ بِسَخَاوَةٍ نَفْسُ بُورِكَ لَهُ فِيهِ ، وَمَنْ أَخَذَهُ بِإِشْرَافٍ نَفْسُ لَمْ يُبَارَكْ لَهُ فِيهِ
كَالَّذِي يَأْكُلُ وَلَا يَشْبَعُ ، أَيْدِي الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ أَيْدِي السُّفْلَى

Artinya : *“Wahai Hakim, sesungguhnya harta itu hijau lagi manis. Barangsiapa yang mencarinya untuk kedermawanan dirinya (tidak tamak dan tidak mengemis), maka harta itu akan memberkahinya. Namun barangsiapa yang mencarinya untuk keserakahan, maka harta itu tidak akan memberkahinya, seperti orang yang makan namun tidak kenyang. Tangan yang di atas lebih baik daripada tangan yang di bawah”* (HR. Bukhari no. 1472 dan Muslim no. 1035).

Hanya dengan menguatkan keimanan dan taqwa seseorang akan mampu untuk menahan hawa dunianya. Ia tidak akan lupa daratan, walaupun ia di tengah lautan tak bertepian. Ia juga tidak akan hanyut walaupun digulung oleh gelombang laksana selimut, dengan iman dan takwa seseorang akan selamat dari hawa dunia. Allah Ta’ala memberikan pedoman kepada kita dalam firmanNya:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ
ثُمَّ يَهْبِجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ؕ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ
الْعُرُورِ

Artinya : *“Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-bangga tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di ahirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allâh serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu”*. (QS. al-Hadîd:20).

Orang yang tidak beriman dan kafir dengan ayat-ayat Allah Ta'ala akan menjadikan dunia sebagai tujuan hidupnya. Menurut mereka, tidak ada lagi kehidupan setelah dunia ini.

بَلْ تُؤْتِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (١٦) وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى

Artinya : *Tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi, sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal.* [QS al-A'la:16-17].

D. Cara Meraih Kebahagiaan Menurut Islam

1. Bahagia dengan Bersyukur dan Bersabar

Konsep kebahagiaan menurut Islam adalah ketenangan hati dan kenyamanan jiwa yang diperoleh seorang hamba karena anugerah dari Allah SWT. Kebahagiaan dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan kepuasan jasmani manusia, tetapi juga terhubung langsung dengan keimanan dan ketakwaan terhadap Allah SWT.

Kebahagiaan dalam pandangan Islam juga tidak dapat diukur dari banyaknya harta, kekayaan, status sosial, atau kemewahan lainnya. Jika manusia hanya mengukur kebahagiaan dari hal tersebut, tentu dirinya tidak akan pernah merasa puas dan selalu merasa kurang.

Orang yang menginginkan kebahagiaan tetapi lupa kepada penciptanya, semua akan menjadi sia-sia. Allah SWT berfirman:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

Artinya : *“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Mahabijaksana.”* (QS Al-Fath: 4).

Resep hidup bahagia ternyata sangat simpel, dengan bermodal syukur dan sabar seseorang pasti bahagia. Syukur di saat suka dan sabar di saat duka adalah resep hidup bahagia sebagaimana petunjuk rosulullah.. Hal ini karena keadaan hidup ini hanya ada dua keadaan, menyenangkan dan menyusahkan. Keduanya ibarat pasangan yang selalu berdampingan. Syukur dan sabar menjadi faktor utama kebahagiaan dapat dipahami dari hadits nabi yang menyebut "Ajaban" (menakjubkan) Kata "menakjubkan" tentu saja bukan perkara biasa, tapi luar biasa bahkan istimewa. Hadits itu bicara tentang keadaan mukmin yang menakjubkan, yaitu jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur dan jika mendapatkan sesuatu yang menyulitkan dia bersabar. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa syukur dan sabar adalah dua pangkal kebahagiaan hidup. Hal ini karena hidup kita dihadapkan pada dua keadaan yang selalu berputar silih berganti, yaitu menyenangkan dan menyusahkan.

Apa yang dikatakan imam Asy-Syafi'i sangat relevan dengan sabda Nabi shallallahu alaihi wasalam yang menjamin, dengan syukur dan sabar pasti "Happy Ending" (semua berakahir dengan kebahagiaan) Rasulullah shallallahu alaihi wasalam pernah bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ

Artinya : *"Sungguh ajaib keadaan seorang mukmin, seluruh urusannya adalah baik. Hal ini tidaklah didapati kecuali pada seorang mukmin."*

إِنْ أَصَابْتَهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya : *"Jika mendapat sesuatu yang menyenangkan dia bersyukur dan itu baik baginya. Jika mendapatkan sesuatu yang menyusahkan dia bersabar dan itupun baik baginya"* (HR. Muslim, 2999)

Meski tidak banyak manusia yang mampu bersyukur di saat senang dan bersabar di saat susah, namun cara meraih syukur dan sabar sebenarnya cukup banyak. Di antara sekian banyak cara bersyukur adalah dengan menyadari besarnya nikmat Allah yang telah kita terima. Untuk menyadari besarnya nikmat Allah tersebut, seorang ulama menyarankan agar manusia memejamkan matanya.

Mengingat sedemikian besar nikmat Allah yang tidak dapat dihitung tersebut, maka pantaslah jika nabi selalu mengajarkan kita agar selalu mengucapkan Alhamdulillah dalam segala keadaan. Tersebut dalam sebuah riwayat demikian:

عَلَّمَنا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَّمَنَا أَنْ نَقُولَ الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ

Artinya : *Rasulullah mengajarkan kepada kami, agar selalu berucap Alhamdu lillah ala kulli hal [Segala puji bagi Allah dalam segala keadaan]* (HR. Tirmidzi: 2662)

Menyimpulkan bahwa dunia sementara, akhirat selama-lamanya, nabi pernah menggambarkan hidup di dunia hanyalah numpang lewat" Beliau pernah berpesan kepada salah seorang sahabat yang bernama Abdullah Ibnu Umar, seraya memegang pundak Abdullah kanjeng nabi berpesan:

كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ

Artinya : *"Hiduplah kamu di dunia ini seakan-akan orang asing atau ibarat musafir yang numpang lewat"* (HR. Bukhori)

2. Bahagia dengan Hati yang Bersih

Islam mengajari kita untuk bersuci (wudu, tayamum, mandi), mengerjakan salat, membaca Alquran, mengingat Allah, dan melakukan amal saleh lainnya, semata agar kita mampu meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Namun, para ulama menilai bahwa kunci kebahagiaan adalah hati yang bersih (qalbun saliim). Ketika hati kita bersih

(suci), jiwa kita akan terbebas dari segala hal yang menyusahkan, menyedihkan, dan membuat kita menderita. Pada titik ini, rasa marah, tegang, kesal, dengki, ria, hasud, bakhil, bangga diri, dan sombong akan berkurang, sedangkan emosi yang positif, seperti kasih sayang, kecintaan, dan kedamaian, akan tumbuh dan meningkat.

Hati yang bersih (suci), menurut Imam Al-Ghazali (w. 505 H/1111 H) di dalam adikaryanya, *Ihyâ' Ulûm al-Dîn*, merupakan sumber berbagai perilaku positif atau akhlak terpuji. Hati yang bersih menjadi lokomotif dari semua gerakan positif tangan, kaki, mata, telinga, otak, hingga jiwa. Dari hati yang bersih, segala macam kebaikan terpancar. Inilah hati yang menerima dan memantulkan cahaya Ilahi; ilmu-Nya dan taufik-Nya. Inilah hati yang selalu mengajak kita pada kebenaran dan kebajikan, sekaligus menolak kebatilan dan kemungkarannya. Inilah hati yang berbahagia.

3. Bahagia karena rahmat Allah Ta'ala

Adapun kebahagiaan karena keutamaan dan rahmat Allah adalah kebahagiaan yang terpuji, bahkan diperintahkan. Allah SWT berfirman:

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ

Artinya : *“Katakanlah: “Dengan keutamaan Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Keutamaan Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan.”* (QS. Yunus: 58)

Lalu, apakah yang dimaksud keutamaan dan rahmat Allah itu? Abu Said al-Khudri berkata, "Karunia Allah adalah Al Qur'an dan rahmat Nya adalah menjadikan kalian sebagai pemilik Al-Qur'an, Hilal bin Yasar berkata, "Karunia dan rahmat Allah adalah Islam yang telah ditunjukkan dan Al Qur'an, dimana pengetahuan tentangnya lebih baik ketimbang emas, perak yang kalian kumpulkan. Ibnu Abbas, Qotadah, al-Hasan dan mayoritas pakar tafsir berkata, "Karunia tersebut adalah Islam dan rahmat-Nya adalah Al-Qur'an."

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya : *“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”* (QS. Yunus: 57)

Maka, ia adalah bahagia karena pelajaran dari Allah, yaitu perintah dan larangan Allah yang sarat hikmah dan kebaikan. Bahagia karena penyembuh bagi penyakit-penyakit hati dalam dada berupa kejahilan, kegelapan dan kesesatan. Bahagia karena petunjuk dan rahmat yang menjamin penjagaan. Bahagia karena Rasul-Nya, karena Alquran, karena

sunnah, ilmu dan amal shaleh. Inilah kebahagiaan yang hakiki. Kebahagiaan yang abadi sampai ke akhirat. Adapun bahagia karena dunia, ia adalah kebahagiaan yang sementara dan menuju kepada kehancuran.

4. Bahagia karena Bertaubat

Begitulah keadaan kesenangan hati. Ia juga mempunyai kebahagiaan lain, yakni kebahagiaan dengan karunia Allah, dari interaksinya, keikhlasan, tawakal, kepercayaan, takut dan harapannya. Bila semua itu melekat dengan kuat, ia akan membahagiakannya. Ada dimensi lain dari kebahagiaan manusia, yaitu kegembiraan yang diperoleh dari taubat. melebihi kebahagiaan karena maksiat. Andaikata orang yang berbuat maksiat itu tahu bahwa kenikmatan taubat dan kebahagiaannya melebihi berlipat ganda dari kenikmatan maksiat, maka mereka akan mengambil langkah seribu untuk bertaubat, lebih cepat ketimbang langkahnya untuk maksiat.

5. Bahagia bertemu Allah di akhirat

Sebagaimana mereka berbahagia di dunia dengan karunia dan keutamaan dari Allah, dengan iman dan amal shaleh, di akhirat pun mereka berbahagia ketika mereka mendapatkan pahala yang sangat besar saat bertemu dengan-Nya. Dan ini adalah kebahagiaan yang sangat besar di akhirat. Yaitu menghadap Allah dalam keadaan tidak takut terkena azab Allah yang sangat berat dan dimasukkan kepada surga-Nya; kenikmatan abadi yang tidak ada bandingannya di dunia ini. Di sini akan ada kebahagiaan yang melebihi semua kebahagiaan itu, yaitu saat ia memisahkan diri dari dunia, menuju Tuhan, saat malaikat diutus kepadanya, lalu menyampaikan kabar gembira dengan pertemuan itu.

Orang-orang yang menghadap Allah dengan membawa tauhid, iman, islam, ketaatan, amal shaleh dan hati yang selamat, ia akan mendapat kebahagiaan dan pahala yang tidak akan pernah putus.

إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَلَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ ۝

Artinya : *“Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal shaleh, bagi mereka pahala yang tidak pernah terputus.”*(QS. At-Tin : 6)

Pertemuan dengan Allah adalah keniscayaan hidup yang diyakini oleh orang-orang yang beriman.

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ ۚ

Artinya : *“Wahai manusia, sesungguhnya engkau bekerja keras menuju Tuhanmu, maka engkau akan menemuinya.”* (QS. Al-Insyiqaq : 6)

Tidak hanya itu, orang-orang beriman kelak juga berbahagia saat melihat wajah Allah. Dan ini adalah kenikmatan tertinggi di akhirat. Wajah mereka berseri-seri melihat kepada Allah.

وَجُوهٌ يُّؤَمِّدُ نَاضِرَةٌ (٢٢) إِلَى رَبِّهَا نَاظِرَةٌ (٢٣)

Artinya : *“Wajah-wajah (orang-orang mukmin) pada hari itu berseri-seri. Kepada Tuhannyalah mereka melihat.”*(QS. Al Qiyamah: 22-23)

Seperti yang telah dijelaskan bahwa sumber kebahagiaan sejati dalam Islam adalah ketenangan hati dan kenyamanan jiwa. Untuk mendapatkan ketenangan yang dimaksud, umat Muslim harus terlebih dahulu meningkatkan keimanannya terhadap Allah SWT. Setiap Muslim yang ingin memperoleh kebahagiaan hakiki dapat melakukannya dengan beberapa cara berikut:

1. **Selalu mengingat Allah SWT sebagai dzat yang Maha memberi, menciptakan, dan menentukan kebahagiaan pada hamba-Nya.**
2. **Senantiasa bersyukur atas segala nikmat dan rezeki yang telah Allah SWT berikan berapapun jumlahnya.**
3. **Selalu ikhlas dalam beribadah dan melakukan perbuatan baik yang hanya ditujukan semata-mata untuk mengharapkan ridha Allah SWT.**
4. **Senantiasa bersikap tawakal, yaitu membebaskan diri dari segala ketergantungan selain Allah dan menyerahkan semua keputusan hanya kepada Allah.**
5. **Selalu berbuat baik dan menghindari perilaku buruk terhadap sesama.**

Untuk meraih kebahagiaan dunia dan akhirat dalam kehidupan sehari-hari manusia di dunia juga dapat diimplementasikan dengan berbagai usaha :

Pertama, mencari rezeki yang halal. Mencari rezeki yang halal akan mengantarkan kita pada keberkahan, dan keberkahan akan membawa kita pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Di dunia, rezeki halal jelas bersihnya dari kecurangan dan kezaliman kepada pihak lain sehingga di akhirat pun akan selamat, tidak dihisab (diperiksa) secara ketat. Rezeki halal yang dikonsumsi oleh tubuh kita juga akan membentuk darah, tulang, dan daging yang baik dan berkah sehingga memproduksi energi dan emosi yang positif.

Kedua, bersikap qanaah. Qanaah artinya menerima apa pun pemberian Allah, baik terkait kondisi tubuh dan paras kita (ganteng/cantik, biasa, jelek) maupun ketentuan Allah Swt. tentang umur, jodoh, rezeki, pasangan hidup, dan keturunan kita. Sikap qanaah akan

membawa kita pada rasa nyaman, puas, dan bahagia. Sebaliknya, sikap tidak qanaah akan membawa kita pada perasaan tidak puas, rakus, dan serakah. Akibatnya, nuansa batin akan mudah gelisah dan ingin menuntut yang lebih.

Ketiga, bersikap ikhlas. Ikhlas artinya sikap tulus (murni) ketika berurusan dengan pihak lain. Nabi Saw. pernah menyebut seorang sahabat yang diprediksi sebagai ahli surga. Setelah diselidiki selama tiga hari tiga malam, sahabat itu ternyata minim amalan salat malam dan puasa sunnah. Namun, ia memiliki hati yang sangat ikhlas. Sebelum tidur, ia selalu ikhlaskan apa saja perlakuan orang lain kepada dirinya, hingga ia tak pernah menyimpan dendam (kenangan pahit).

Keempat, menguatkan takwa. Takwa adalah kunci surga. Orang yang bertakwa akan diberi kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Bila ia menghadapi masalah pelik, Allah Swt. pasti akan memberinya solusi. Bila ia kesulitan ekonomi, Allah pasti akan memberi rezeki yang datang secara tidak terduga (QS Al-Thalaq: 2-3). Orang yang bertakwa juga pasti disediakan surga yang sangat luas (QS Ali Imran: 133).

Kelima, selalu bersabar. Orang yang selalu bersabar akan memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Menurut Ali bin Abi Thalib, ketika bersabar menghadapi ujian (musibah), kita akan diberi 100 derajat kemuliaan. Ketika bersabar melaksanakan ketaatan, kita akan ditambah lagi 100 derajat. Ketika bersabar meninggalkan kemungkaran, kita akan ditambah lagi 100 derajat. Yang pasti, Allah Swt. bersama (menolong) orang-orang yang bersabar (QS Al-Anfal: 46). Jadi, orang yang sabar pasti bahagia.

Keenam, selalu bersyukur. Orang yang selalu bersyukur niscaya hidupnya akan berkah dan bahagia. Syukur, artinya: berterima kasih kepada Allah Swt. atas limpahan nikmat dan karunia-Nya. Bersyukur dapat dilakukan dengan meningkatkan ibadah wajib atau ibadah sunah, seperti bersedekah, menyantuni anak yatim, dan membantu fakir miskin. Bersyukur akan membawa hidup semakin berkah dan bahagia, baik di dunia maupun di akhirat.

Ketujuh, selalu berzikir. Orang yang selalu berzikir akan mencapai kedamaian batiniah dan kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat. Seperti dinyatakan dalam QS Ar-Ra'd: 28, hanya dengan berzikir kepada Allah, hati kita akan mencapai ketenangan (kebahagiaan). Ketika hati selalu berzikir, ia akan menuju kondisi aktif dan pasif. Aktif, artinya: hati kita akan mendekati Allah. Pasif, artinya: hati kita akan didekati oleh cahaya (ilmu) Allah. Dalam sebuah riwayat dikatakan: "Orang yang bahagia (as-sa'iid) ialah yang hatinya selalu mendekati Allah, sedangkan orang yang paling bahagia (al-as'ad) ialah orang yang hatinya selalu didekati oleh (cahaya) Allah." Bersabar dengan semua yang telah ditetapkan Allah, baik ujian kebaikan maupun keburukan.

4. KESIMPULAN

Kebahagiaan manusia tidak dapat diukur dengan yang bersifat keduniawiaan, kebahagiaan dunia bersifat semu/palsu yang bersifat sementara. Seringkali manusia terlena dengan tujuan hidup bahagia yang hanya berorientasi dunia, sehingga melupakan tujuan hidup akherat yang nantinya menimbulkan penyesalan di akherat. Untuk mendapatkan kebahagiaan yang sejati manusia harus menyandarkan pada pedoman hidup umat islam yaitu Qur an dan Hadist yang lebih mengutamakan tujuan kebahagiaan akhirat dan merupakan kebahagiaan yang utama dibandingkan kebahagiaan lainnya., karena sifatnya yang haqiqi (kekal abadi).

Sumber kebahagiaan sejati dalam Islam adalah ketenangan hati dan kenyamanan jiwa yang untuk mendapatkan ketenangan yang dimaksud, umat Muslim harus terlebih dahulu meningkatkan keimanannya terhadap Allah SWT, karena dengan keimanan hati akan menciptakan ketenangan dan kebahagiaan lahir batin. Dengan ujian didunia manusia akan selalu tenang karena jika di uji dengan kebaikan mereka akan bersyukur dan jika diuji dengan keburukan mereka akan bersabar. Keduanya sama sama akan mendapatkan pahala. Jadi manusia tidak perlu bersedih hati jikalau belum mendapatkan kebahagiaan di dunia, asal selalu mempersiapkan bekal hidup untk kebahagiaan di akherat.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Asfahani, al-Raghib. Mu'jam Mufradat li Alfadz al-Qur'an. Beirut: Dar al Fikr.
- Al-Sa'di. Taisir al-Karim al-Rahman fi Tafsir Kalam al-Mannan. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Tabariy, Abu Ja'far Muhammad Ibn Jarir. Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an. Beirut: Dar al-Fikr.
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. (2017). Karakteristik Orang-Orang yang Meraih al-Falah dalam al-Qur'an (Tesis, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Buss, A. (2001). Psychological dimensions of the self. California: SAGE Publications, Inc.
- Ghafur, Waryono Abdul. (2002). Tafsir Sosial Mendialogkan Teks dengan Konteks. Yogyakarta: Pustaka Rihlah.
- Harre, R., & Parrott, W.G. (2000). The Emotion: Social, Cultural and Biological Dimensions. London: SAGE Publications, Inc.
- Rachmat, Syafe'i. (2005). Hadis Aqidah, Akhlaq, Sosial, dan Hukum. Bandung: Pustaka Setia.
- Rahardjo, Wahyu. (2007). Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran. Jurnal Penelitian Psikologi, No.2, Vol.12, Desember.

Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Terj. Eva Yulia Nukman). Bandung: PT. Mizan Pustaka.

Shalikhin, Muhammad. (2008). *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam*. Yogyakarta: Mutiara Media.

Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, dan Keserasian Al Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.