



<https://jurnal.iaindarussalam.ac.id/index.php/tarbiyah>

MENUJU KONSEP BAHAGIA YANG HAQIQI PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Chandra Nuruliana¹ Nufus Tahfidzi² Wasehudin³ Utang Rauwijaya⁴

Email ; nurulianachandra@gmail.com, 242621102.nufustahfidzi@uinbanten.ac.id,
wasehudin@uinbanten.ac.id, utang.ranuwijaya@uinbanten.ac.id

ABSTRAK

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari setiap insan, bahkan bisa dibilang sebagai tujuan universal manusia. Namun, konsep sejatinya dari kebahagiaan menurut perspektif Islam memiliki dimensi yang lebih mendalam dibandingkan dengan urusan keduniawian. Pada kajian ini, memiliki tujuan untuk menyelami lebih dalam konsep kebahagiaan yang sejati (haqiqi) menurut Al-Quran, khususnya dalam surat Adz-Dzariyat ayat 56 dan Al-Baqaroh pada ayat 30-39. Konstruksi penelitian ini menggunakan metode kepustakaan, dikarenakan menggunakan sumber-sumber yang berdasarkan tulisan terdahulu. Hasil kajian adalah kebahagiaan yang haqiqi tidak terlepas dari tujuan penciptaan itu sendiri yaitu sebagai hamba dan khalifah, yang disertai petunjuk dari Allah. Melalui kisah penciptaan Nabi Adam, Al-Quran menggambarkan bahwa kebahagiaan bersumber dari Ilmu, Pengakuan terhadap Kesalahan, penerima taubat beserta ketaatan terhadap wahyu. Kebahagiaan yang haqiqi tidak hanya sekedar tentang kebahagiaan dunia semata melainkan, keselamatan dan kenikmatan di akhirat. Strategi untuk mendapatkannya dengan cara memperkuat ibadah, dzikir, Syukur, sabar, akhlaq yang mulia, dan kehidupan yang seimbang antar dunia dan akhirat. Studi ini menegaskan bahwa kebahagiaan yang haqiqi dalam Islam bersifat spritual, internal dan abadi.

Kata kunci: *Bahagia, Konsep, Tujuan Akhir*

ABSTRACT

Happiness is the ultimate goal of every human being, it can even be said to be a universal human goal. However, the true concept of happiness according to the Islamic perspective has a deeper dimension compared to worldly affairs. In this study, the aim is to delve deeper into the concept of true happiness (haqiqi) according to the Qur'an, especially in the Adz-Dzariyat letter verse 56 and Al-Baqaroh in verses 30-39. The construction of this study uses a library method, because it uses sources based on previous writings. The results of the study are that true happiness cannot be separated from the purpose of creation itself, namely as a servant and caliph, accompanied by guidance from Allah. Through the story of the creation of the

Prophet Adam, the Qur'an illustrates that happiness comes from Knowledge, Recognition of Mistakes, acceptance of repentance along with obedience to revelation. True happiness is not only about worldly happiness but also safety and enjoyment in the afterlife. The strategy to get it is by strengthening worship, dhikr, gratitude, patience, noble morals, and a balanced life between the world and the hereafter. This study confirms that true happiness in Islam is spiritual, internal and eternal.

Keywords: *Happiness, Concept, Final Destination*

A. PENDAHULUAN

Al-Qur'an merupakan kitab yang bukan sembarang kitab, yang hanya dijadikan sebagai objek bacaan saja. Akan tetapi jauh dari itu makna Al- Quran sebagai kitab suci umat Islam yang mana didalamnya ada banyak ilmu pengetahuan, kisah, dan hukum. Oleh karena itu Al-Qur'an dijadikan pedoman dan landasan bagi kehidupan manusia agar bisa berjalan lurus dan teratur dan mencapai kebahagiaan yang sesungguhnya. Bahagia adalah kata dasar dari Kebahagiaan yang memiliki makna konsep psikologis yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh seseorang dan perilaku positif yang disenangi oleh individu tersebut. Bahagia merupakan perasaan senang yang dirasakan manusia yang dikarenakan adanya penyebab kesenangannya. Manusia memiliki indikasi untuk merasakan kebahagiaan dalam hidupnya diantaranya adalah: Hidup dalam serba kecukupan, memiliki kesehatan yang baik, memiliki hubungan sosial (hubungan dengan sekitar) yang harmonis, memiliki dan menjalani pekerjaan atau pun aktivitas yang bermakna. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Muhammad Diponegoro dan Mulyono, beliau mengungkapkan di dalam bukunya mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain yaitu, penghasilan, usia, agama, budaya, kualitas hidup kebersyukuran, hubungan sosial, berhubungan baik dengan keluarga, pernikahan, kesehatan.¹

Salah satu cara yang bisa ditempuh untuk menuju kebahagiaan dengan cara kebersyukuran dan bagaimana semaksimal mungkin dalam memanfaatkan yang telah kita miliki. Bersyukur adalah cara umat manusia berterima kasih kepada

¹ Ahmad Muhammad Diponegoro, Mulyono, "Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten", *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA*, (2015), 16-18.

sang Khaliq atas apa yang telah diterimanya. Ia bukan sekadar ungkapan terima kasih yang bersifat lisan, melainkan manifestasi dari keimanan yang mendalam dan ketundukan hati terhadap kehendak Ilahi. Dalam Islam, sikap bersyukur mencerminkan ketakwaan seseorang karena ia mampu melihat kebaikan dalam setiap pemberian, baik yang besar maupun kecil, yang menyenangkan maupun yang menguji. Dengan bersyukur, manusia belajar untuk tidak terjerumus dalam keluh kesah, iri hati, atau kesombongan, melainkan hidup dalam kedamaian dan penuh harapan.²

Bersyukur juga menjadi sarana untuk memperkuat hubungan antara makhluk dengan Khaliknya, karena melalui rasa syukur itulah seorang hamba menyadari bahwa segala sesuatu yang dimilikinya sejatinya adalah titipan dan karunia dari Allah SWT, yang sewaktu-waktu dapat diambil kembali. Maka, bersyukur bukan hanya sebatas reaksi atas rezeki yang tampak, melainkan juga atas ujian, kesehatan, kesempatan, dan hidayah yang kerap kali tak disadari nilainya. Lebih dari itu, rasa syukur yang sejati tidak hanya muncul saat menerima rezeki yang tampak dan menyenangkan, tetapi juga ketika menghadapi ujian, musibah, dan keterbatasan yang justru menjadi jalan untuk mendekat kepada-Nya. Seorang hamba yang bersyukur melihat cobaan bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai bentuk kasih sayang Allah yang ingin membersihkan dirinya dari dosa, mengangkat derajatnya, serta melatih keteguhan iman dan kesabaran. Bahkan nikmat-nikmat yang sering kali luput dari perhatian seperti kesehatan yang stabil, kemampuan untuk beribadah, kedamaian hati, atau datangnya hidayah secara tiba-tiba merupakan bentuk karunia yang patut disyukuri dengan sepenuh kesadaran dan pengamalan.³

Dengan demikian, bersyukur menjadi fondasi penting dalam membangun kesadaran ilahiyah dan ketenangan batin. Ia bukan hanya reaksi emosional sesaat, melainkan cermin dari kedalaman iman, keluasan pandangan spiritual, serta bukti kecintaan seorang hamba kepada Tuhannya. Orang yang pandai

² Firdaus, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Mimbar*, Vol. 5, No. 1, (2019), 60.

³ Akmal, Masyhuri. "(GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)"Konsep Syukur', *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2, (Desember, 2018), 1.

bersyukur akan senantiasa merasa cukup, tidak mudah mengeluh, serta mampu menjaga kebahagiaan dan keseimbangan hidup meskipun dalam keterbatasan. Dengan demikian, peneliti bermaksud mengkaji konsep kebahagiaan yang sejati menurut perspektif Al-Qur'an melalui penelitian ini.

B. METODE PENELITIAN

Pada kajian ini peneliti menggunakan metode pendekatan kualitatif, dengan melakukan metode *library research* (penelitian kepustakaan) untuk menganalisis indikator dan bagaimana cara menuju kebahagiaan yang haqiqi menurut pandangan Islam, khususnya dalam pandangan Al-Qur'an. Langkah-langkah yang harus dilakukan dalam melakukan penelitian yaitu mengidentifikasi lalu mengumpulkan sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan dengan judul penelitian, diantaranya ayat-ayat Al-Qur'an yang membahas tentang kebahagiaan, buku buku dan jurnal-jurnal akademik yang relevan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Bahagia Perspektif Al Qur'an

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan.⁴ Setiap insan pada hakikatnya mendambakan kebahagiaan. Dalam hiruk-pikuk kehidupan dunia, manusia berlomba mengejar berbagai bentuk kesenangan dan kepuasan, dengan harapan dapat meraih kebahagiaan yang sejati. Sebelum lebih jauh mendalami samudra kebahagiaan, mari kita pahami bersama makna dari bahagia itu sendiri. Bahagia dalam perspektif Al-Qur'an memiliki berbagai istilah diantaranya yaitu, pertama taufik ke jalan yang mudah, kedua tempat yang disenangi, ketiga negeri akhirat, keempat darussalam, dan kelima hasil yang baik.⁵

⁴ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 9, No. 1, (Januari-Juni, 2017), 112.

⁵ Muchlis Muhammad Hanafi, *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, (Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019), 890, 782, 569, 290, 197-198.

Istilah bahagia tidak semata-mata hanya istilah bahagia saja, akan tetapi Al-Qur'an memberikan petunjuk bagaimana cara meraih kebahagiaan tersebut. Dari rujukan istilah tersebut memberikan kita inspirasi dan ilham bagi para pencari kebahagiaan yang haqiqi atau kebahagiaan sesungguhnya.

Ayat Ayat Al-Qur'an yang Membahas tentang Kebahagiaan

Surat Al-Baqaroh Ayat 30-39

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّیْ جَاعِلٌ فِی الْاَرْضِ خَلِیْفَةًۭ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَیَسْفِكُ الدِّمَآءَ
وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ اِنِّیْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿۳۰﴾ وَعَلَّمَ اٰدَمَ الْاَسْمَآءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ
عَلَى الْمَلٰٓئِكَةِ فَقَالَ اَنْبِئُوْنِیْ بِاَسْمَآءِ هٰۤؤُلَآءِ اِنْ كُنْتُمْ صٰدِقِیْنَ ﴿۳۱﴾ قَالُوْۤا سُبْحٰنَكَ لَا عِلْمَ لَنَاۤ اِلَّا مَا عَلَّمْتَناَّ
اِنَّكَ اَنْتَ الْعَلِیْمُ الْحَكِیْمُ ﴿۳۲﴾ قَالَ يٰۤاٰدَمُ اَنْۢبِئْهُمْ بِاَسْمَآئِهِمْ فَلَمَّ اَنْۢبَاَهُمْ بِاَسْمَآئِهِمْ قَالَ اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْ اِنِّیْۤ اَعْلَمُ
غَيْبَ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَاَعْلَمُ مَا تُبْدُوْنَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُوْنَ ﴿۳۳﴾ وَاِذْ قُلْنَا لِلْمَلٰٓئِكَةِ اسْجُدُوْا لِاٰدَمَ فَسَجَدُوْۤا
اِلَّاۤ اِبْلِیْسَۙ اَبٰی وَاِسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكٰفِرِیْنَ ﴿۳۴﴾ وَقُلْنَا يٰۤاٰدَمُ اسْكُنْ اَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا
حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هٰذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُوْنَا مِنَ الظّٰلِمِیْنَ ﴿۳۵﴾ فَاَزَلَّهُمَا الشَّيْطٰنُ عَنْهَا فَاَخْرَجَهُمَا مِمَّا
كَانَا فِیْهِۦ وَقُلْنَا اهْبِطُوْا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِی الْاَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ اِلٰی حَیْنٍ ﴿۳۶﴾ فَتَلَقَّى اٰدَمُ
مِنْ رَّبِّهٖ کَلِمَاتٍ فَتَابَ عَلَيْهِۚ اِنَّهٗ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيْمُ ﴿۳۷﴾ قُلْنَا اهْبِطُوْا مِنْهَا جَمِیْعًاۙ فَاَمَّا یٰۤاٰدَمُ فَاصْبِرْۙ
فَمَنْ تَبِعَ هٰذَایْ فَلَا خَوْفَ عَلَیْهِمْ وَلَا هُمْ یَحْزَنُوْنَ ﴿۳۸﴾

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.” Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda) seluruhnya, kemudian Dia memperlihatkankannya kepada para malaikat, seraya berfirman, “Sebutkan kepada-Ku nama-nama (benda) ini jika kamu benar!” Mereka menjawab, “Mahasuci Engkau. Tidak ada pengetahuan bagi kami, selain yang telah Engkau ajarkan kepada kami. Sesungguhnya Engkaulah Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.” Dia (Allah) berfirman, “Wahai Adam, beri tahukanlah kepada mereka nama-nama benda itu!” Setelah dia (Adam) menyebutkan nama-nama itu, Dia berfirman, “Bukankah telah Kukatakan kepadamu bahwa Aku mengetahui rahasia langit dan bumi, dan Aku mengetahui apa yang kamu nyatakan dan apa yang selalu kamu sembunyikan?” (Ingatlah) ketika Kami berfirman kepada para malaikat, “Sujudlah kamu kepada Adam!” Maka, mereka pun sujud, kecuali Iblis. Ia menolaknya dan menyombongkan diri, dan ia termasuk golongan kafir. Kami

berfirman, “Wahai Adam, tinggallah engkau dan istrimu di dalam surga, makanlah dengan nikmat (berbagai makanan) yang ada di sana sesukamu, dan janganlah kamu dekati pohon ini, sehingga kamu termasuk orang-orang zalim!” Lalu, setan menggelincirkan keduanya darinya sehingga keduanya dikeluarkan dari segala kenikmatan ketika keduanya ada di sana (surga). Kami berfirman, “Turunlah kamu! Sebagian kamu menjadi musuh bagi yang lain serta bagi kamu ada tempat tinggal dan kesenangan di bumi sampai waktu yang ditentukan.” Kemudian, Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, lalu Dia pun menerima tobatnya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Penerima tobat lagi Maha Penyayang. Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.” (Sementara itu,) orang-orang yang mengingkari dan mendustakan ayat-ayat Kami, mereka itulah penghuni neraka. Mereka kekal di dalamnya.

Kebahagiaan merupakan dambaan setiap insan. Namun, dalam pandangan Islam, kebahagiaan sejati tidak semata dinilai dari aspek materi, melainkan dari ketenangan jiwa, kedekatan dengan Allah, serta kesesuaian hidup dengan nilai-nilai ilahiyah. Hal ini tercermin dalam kisah Nabi Adam a.s. yang terekam dalam QS. Al-Baqarah ayat 30–39. Ayat-ayat ini menggambarkan hakikat manusia, fungsi pendidikan, ujian kehidupan, hingga solusi kebahagiaan melalui petunjuk Allah. Pertama, kebahagiaan diawali dari ilmu pengetahuan. Dalam QS. Al-Baqarah: 31, Allah berfirman:

“Dan Dia mengajarkan kepada Adam nama-nama (benda-benda) semuanya...”

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, pengajaran ini bukan hanya sekadar mengenalkan kata, tetapi menunjukkan bahwa manusia dikaruniai potensi intelektual untuk memahami, mengelola, dan menjadi pemimpin (khalifah) di Bumi.⁶ Kebahagiaan datang ketika manusia menggunakan ilmunya untuk mengenal diri, Tuhan, dan tugas hidupnya.

Kedua, manusia tak lepas dari ujian dan kesalahan. Ayat 36 menjelaskan bagaimana Adam dan Hawa melanggar larangan Allah karena bujukan Iblis. Namun, kebahagiaan bukan berarti hidup tanpa kesalahan, melainkan bagaimana manusia menyikapi kesalahannya.

⁶ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Volume 1*, (Lentera Hati, 2002), 145-146.

“Kemudian Adam menerima beberapa kalimat dari Tuhannya, maka Allah menerima tobatnya.” (QS. Al-Baqarah: 37). Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menafsirkan bahwa kalimat-kalimat yang diterima Adam adalah doa-doa permohonan ampun yang tulus. Ini menunjukkan bahwa taubat adalah pintu kebahagiaan spiritual, karena hati yang bertaubat akan kembali tenang dan bersih.⁷

Ketiga, Allah memberikan petunjuk sebagai kompas kebahagiaan. Dalam QS. Al-Baqarah: 38, Allah berfirman:

“Maka jika datang petunjuk-Ku kepadamu, barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah menafsirkan bahwa mengikuti petunjuk Allah akan membebaskan manusia dari kegelisahan eksistensial dan memberikan arah hidup yang jelas. Inilah kebahagiaan yang sebenarnya: hati yang tenteram karena yakin berjalan di jalan yang benar.⁸

Kisah ini menegaskan bahwa kebahagiaan menurut Al-Qur'an tidak identik dengan keberhasilan duniawi, tetapi terletak pada kesadaran akan Tuhan, kemampuan memperbaiki diri, dan ketaatan terhadap petunjuk-Nya. Allah tidak hanya menciptakan manusia, tapi juga membekalinya dengan ilmu, ujian, dan jalan kembali (taubat), serta petunjuk sebagai kompas kebahagiaan.

Dengan demikian, QS. Al-Baqarah: 30–39 menjadi gambaran utuh perjalanan manusia dalam meraih kebahagiaan sejati: dari penciptaan, kesalahan, pertobatan, hingga bimbingan hidup. Kebahagiaan yang lahir dari kesadaran, bukan sekadar kenikmatan sesaat.

2. Tujuan dari Kebahagiaan yang Sesungguhnya

Tujuan dari kebahagiaan yang sesungguhnya (haqiqi) dalam Islam bukan sekadar kesenangan duniawi atau kepuasan emosional sesaat, melainkan mencapai ridha Allah, ketenteraman jiwa, dan keselamatan dunia akhirat.⁹

⁷ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Volume 1*, (Lentera Hati, 2002), 162.

⁸ M. Quraish Shihab, *TAFSIR AL-MISHBAH Volume 1*, (Lentera Hati, 2002), 167-168.

⁹ Suraiya Mardiyah Yasin: Skripsi, *Konsep Kebahagiaan Perspektif Abdul Rauf Al- Singkili (1615-1693 M) (Studi Analisis Kitab Tafsir Tarjumān Al-Mustafīd)*, (Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIIQ), 2022), 23.

Tujuan dari kebahagiaan yang sesungguhnya adalah tercapainya ridha Allah, karena hanya dengan ridha-Nya manusia bisa meraih keselamatan yang hakiki, baik di dunia maupun di akhirat. Dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 72, Allah menyebut bahwa keridhaan-Nya adalah "kemenangan yang agung".¹⁰ Lebih besar daripada kenikmatan surga itu sendiri. Ini menunjukkan bahwa orientasi utama kebahagiaan dalam Islam adalah spiritual dan ukhrawi. Lebih jauh, kebahagiaan sejati bertujuan untuk menghadirkan ketenteraman jiwa (ṭuma'nīnah), yaitu perasaan damai dan tenang yang tidak mudah terguncang oleh ujian atau kesulitan hidup.

Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 ditegaskan bahwa "hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram". Artinya, kebahagiaan yang hakiki tidak bergantung pada keadaan luar, tetapi pada kondisi batin yang terhubung dengan Allah melalui iman dan dzikir. Orang yang hatinya tentram tidak hanya merasa damai saat senang, tetapi juga mampu bersabar, bersyukur, dan merasa cukup dalam kondisi apa pun. Kebahagiaan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan individu tanpa melihat batas usia dan jenis kelamin, kebahagiaan merupakan wujud kesempurnaan, sehingga banyak orang yang berusaha mewujudkannya. kebahagiaan adalah perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif.¹¹

Dalam konteks penciptaan, kebahagiaan sejati juga berkaitan erat dengan tujuan hidup manusia. Allah menciptakan manusia bukan tanpa maksud, melainkan untuk beribadah kepada-Nya (QS. Adz-Dzariyat: 56) dan menjadi khalifah di bumi (QS. Al-Baqarah: 30). Menyadari dan menjalankan dua peran ini sebagai hamba dan sebagai pengelola bumi yang bertanggung jawab akan membawa manusia pada kehidupan yang bermakna. Ibadah dalam arti luas bukan hanya ritual, tetapi seluruh bentuk ketaatan, pengabdian, dan kontribusi positif kepada sesama yang dilandasi niat karena Allah. Ketika

¹⁰ Vera Ayu Oktoviasari, Achmad Abubakar, Firdaus, "Wawasan Al-Qur'an Tentang Kesetaraan Gender," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, Vol. 4, No. 1, (2024), 7800.

¹¹ Desi Ariska, Nina Zulida, Mifta Hanif, dkk, "Makna Kebahagiaan pada Mahasiswa Perempuan di Era Millennials", *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, (2020), 66.

manusia hidup sesuai dengan fitrahnya ini, maka jiwanya akan merasa utuh, terpenuhi, dan bahagia dalam arti yang paling dalam.

Kebahagiaan merupakan hal yang diinginkan oleh setiap orang. Selain itu, kebahagiaan sejati dalam Islam tidak terputus pada kehidupan dunia. Tujuannya melampaui batas waktu dan ruang duniawi, menuju kenikmatan abadi di akhirat. Dalam surat An-Nahl ayat 97, Allah menjanjikan "kehidupan yang baik" (ḥayatan ṭayyibah) bagi orang yang beriman dan beramal saleh. Kehidupan yang baik ini meliputi kebahagiaan dunia yang bermartabat, serta kebahagiaan akhirat berupa surga. Dengan demikian, kebahagiaan dalam Islam bersifat menyeluruh dan berkelanjutan: dimulai dari ketenangan hati di dunia dan berujung pada kenikmatan yang sempurna di akhirat. Sebaliknya, kebahagiaan yang dibangun tanpa iman dan petunjuk Allah hanya akan berujung pada kehampaan.¹²

Al-Qur'an dalam surat Thaha ayat 124 mengingatkan bahwa siapa yang berpaling dari peringatan Allah, maka kehidupannya akan sempit dan penuh kesulitan, serta di akhirat ia akan dibangkitkan dalam keadaan buta. Ini menunjukkan bahwa kebahagiaan yang tidak berlandaskan iman hanyalah ilusi sesaat, yang pada akhirnya membawa pada kesengsaraan abadi. Dengan demikian, tujuan utama kebahagiaan sejati adalah mendekat kepada Allah, menjalani hidup sesuai dengan fitrah penciptaan, meraih ketenangan batin yang tidak tergoyahkan oleh dunia, serta menggapai keselamatan dan kenikmatan akhirat. Itulah kebahagiaan yang tidak pernah pudar dan tidak tergantung pada keadaan dunia yang fana.

3. Strategi Untuk Mencapai Kebahagiaan

Strategi untuk mencapai kebahagiaan dalam perspektif Islam bukan hanya bertumpu pada pencapaian lahiriah, tetapi berakar pada pembentukan kesadaran spiritual, penguatan iman, dan pengamalan nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan sehari-hari. Islam tidak memisahkan antara aspek spiritual dan praktis dalam meraih kebahagiaan, karena keduanya saling melengkapi.

¹² Tri Sulastris, Perdana Kusuma, "Makna Kebahagiaan Pada Generasi Z", *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, Vol. 3, No. 2, (2022), 183.

Berikut adalah penjelasan strategis yang dapat dilakukan seorang Muslim untuk mencapai kebahagiaan yang sejati (haqiqi):

a. Memperkuat Hubungan dengan Allah melalui Ibadah

Langkah utama untuk meraih kebahagiaan dalam Islam adalah dengan memperkuat hubungan vertikal antara hamba dan Allah. Ibadah tidak hanya dimaknai sebagai ritual formal seperti salat, puasa, zakat, dan haji, melainkan seluruh bentuk ketaatan dan kepatuhan terhadap perintah-Nya. Melaksanakan ibadah dengan penuh kesadaran dan kekhusyukan akan membuka pintu ketenangan hati dan kedekatan dengan Allah. Ibadah menjadi sarana untuk menyucikan jiwa dan membersihkan hati dari penyakit-penyakit batin seperti kesombongan, iri, dan dengki semua hal yang menjadi penghalang kebahagiaan.

b. Menjaga Dzikir dan Tadabbur Al-Qur'an

Strategi penting lain dalam mencapai kebahagiaan adalah memperbanyak dzikir dan membaca serta mentadabburi Al-Qur'an. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28 disebutkan bahwa hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. Dzikir tidak hanya memberikan ketenangan psikologis, tetapi juga spiritualitas yang mengakar kuat. Sementara itu, Al-Qur'an adalah petunjuk hidup. Ketika seorang Muslim menjadikan Al-Qur'an sebagai panduan dalam berpikir, bersikap, dan mengambil keputusan, maka ia akan terhindar dari kebingungan dan kegelisahan.

c. Menjalani Hidup Sesuai Fitrah: Ibadah dan Kekhalifahan

Dalam pandangan Islam, kebahagiaan muncul ketika manusia hidup selaras dengan fitrah penciptaannya: sebagai hamba (*'abd*) dan sebagai khalifah di muka bumi. Menjalani hidup sebagai ibadah dan menjalankan amanah serta tanggung jawab sosial dengan penuh kesungguhan akan memberikan rasa kepuasan batin dan makna hidup. Ketika seseorang merasa hidupnya berguna bagi sesama, ia akan mengalami kebahagiaan yang bersumber dari kontribusi dan nilai, bukan sekadar kesenangan pribadi.

d. Menjaga Keseimbangan Dunia dan Akhirat

Islam mengajarkan keseimbangan dalam seluruh aspek kehidupan. Untuk bahagia secara utuh, manusia harus mengelola urusan dunia tanpa melupakan akhirat. QS. Al-Qashash: 77 memberikan arahan agar kita mencari kebahagiaan akhirat tanpa melupakan bagian kita di dunia. Artinya, kebahagiaan yang hakiki bukan menolak dunia, tetapi menempatkan dunia sebagai sarana, bukan tujuan. Menjalani kehidupan dengan proporsi yang seimbang antara spiritual, sosial, ekonomi, dan fisik akan membuat manusia tidak mudah lelah secara lahir maupun batin.

e. Bersyukur dan Bersabar

Dua sifat ini adalah pilar kebahagiaan dalam Islam. Syukur akan membuka pintu nikmat yang lebih luas, sebagaimana janji Allah dalam QS. Ibrahim: 7. Sementara sabar menjadi penopang saat menghadapi ujian hidup. Dengan bersyukur, seseorang tidak akan mudah mengeluh atas kekurangan; dan dengan sabar, ia tidak akan mudah menyerah saat tertimpa musibah. Keduanya menjadikan hati lapang, kuat, dan stabil dalam menghadapi dinamika kehidupan.

f. Berakhlak Baik dan Menebar Manfaat

Islam menekankan pentingnya akhlak mulia sebagai bagian dari kebahagiaan. Seseorang yang jujur, rendah hati, dermawan, dan penyayang akan lebih mudah dicintai oleh manusia dan diridhai oleh Allah. Selain itu, orang yang hidupnya bermanfaat bagi orang lain, sebagaimana sabda Nabi: "Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi sesama," akan merasakan kebahagiaan yang dalam karena kebermaknaan hidupnya.

g. Bergaul dengan Lingkungan yang Shalih

Lingkungan pergaulan sangat memengaruhi kondisi batin dan pola pikir seseorang. Maka, strategi penting untuk mencapai kebahagiaan adalah memilih teman, komunitas, dan lingkungan yang mendorong pada kebaikan, keimanan, dan ketenangan. Teman yang baik akan mengingatkan pada kebenaran dan memberikan dukungan moral saat sedang diuji.

h. Mengelola Hati dan Pikiran secara Positif

Islam mengajarkan untuk selalu berprasangka baik kepada Allah (husnuzhan), tidak berputus asa dari rahmat-Nya, dan tidak membiarkan

kesedihan menguasai hati secara berlebihan. Kebahagiaan akan lebih mudah diraih jika seseorang mampu menjaga pikirannya tetap positif, optimis, dan penuh harapan. Dalam hal ini, doa, introspeksi (muhasabah), dan keyakinan pada takdir ilahi menjadi penopang kekuatan batin yang luar biasa.

Dengan demikian, strategi untuk meraih kebahagiaan dalam Islam adalah dengan menanamkan iman yang kuat, membina hubungan spiritual dengan Allah, menjalani hidup secara bermakna dan seimbang, serta membentuk sikap batin yang sabar dan bersyukur. Kebahagiaan sejati bukanlah sesuatu yang dicari di luar, melainkan dibangun dari dalam melalui petunjuk wahyu dan kebaikan amal perbuatan.

D. Kesimpulan

Kebahagiaan yang haqiqi menurut perspektif Al-Qur'an adalah kebahagiaan yang bersumber dari kesadaran akan tujuan hidup manusia sebagai makhluk ciptaan Allah: untuk beribadah dan menjadi khalifah di bumi. Kebahagiaan bukan semata hasil pencapaian materi atau kondisi lahiriah, tetapi lebih pada ketenangan batin, hubungan yang dekat dengan Allah, serta kesesuaian hidup dengan nilai-nilai ilahiyah. Melalui penjelasan QS. Adz-Dzariyat: 56 dan QS. Al-Baqarah: 30–39, dijelaskan bahwa kebahagiaan dimulai dari pengenalan akan ilmu dan hakikat diri, disertai kemampuan untuk bertaubat dan mengikuti petunjuk Allah. Dalam Islam, kebahagiaan sejati tercapai dengan menjalani hidup berdasarkan iman, memperkuat ibadah, bersyukur dalam nikmat, bersabar dalam ujian, serta membina hubungan sosial dan akhlak yang baik. Akhirnya, kebahagiaan yang haqiqi adalah kebahagiaan yang tidak bergantung pada keadaan duniawi, melainkan pada kedekatan dengan Allah dan kesiapan menghadapi kehidupan akhirat. Dengan demikian, kebahagiaan dalam Islam adalah perjalanan spiritual yang menyeluruh, dari dunia menuju akhirat, yang melibatkan hati, akal, dan amal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Masyhuri. "(GRATEFULNES) (Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau"Konsep Syukur', *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, Vol. 7, No. 2, Desember, 2018.
- Ariska Desi, Nina Zulida, Mifta Hanif, dkk, "Makna Kebahagiaan pada Mahasiswa Perempuan di Era Millennials", *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, 2020.
- Ayu Vera Oktoviasari, Achmad Abubakar, Firdaus. "Wawasan Al- Qur'an Tentang Kesetaraan Gender," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, Vol. 4, No. 1, 2024.
- Firdaus. "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an", *Jurnal Mimbar*, Vol. 5, No. 1, 2019.
- Fuad Muskinul. "Psikologi Kebahagiaan Manusia", *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni, 2017.
- Mardliyah Suraiya Yasin: Skripsi: *Konsep Kebahagiaan Perspektif Abdul Rauf Al-Singkili (1615-1693 M) (Studi Analisis Kitab Tafsir Tarjumān Al-Mustafīd)*, Jakarta: Institut Ilmu Al-Qur'an (IIIQ), 2022.
- Muhammad Ahmad Diponegoro, Mulyono. "Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten", *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA*, 2015.
- Muhammad Muchlis Hanafi. *Al-Quran dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019.
- Shihab, M. Quraish, *TAFSIR AL-MISHBAH Volume 1*, Lentera Hati, 2002.
- Sulastri Tri, Perdana Kusuma. "Makna Kebahagiaan Pada Generasi Z", *Indonesian Journal of Social and Educational Studies*, Vol. 3, No. 2, 2022.