



## Konsep Hidup Bahagia di Dunia dan Akhirat

<sup>1</sup>Samani, <sup>2</sup>Imam Mashudi Latif

<sup>1,2</sup>Universitas Darul Ulum Jombang

<sup>1</sup>[ahmadsamanisby@gmail.com](mailto:ahmadsamanisby@gmail.com), <sup>2</sup>[imaslatif@gmail.com](mailto:imaslatif@gmail.com)

### Abstraksi

Artikel ini berfokus pada hidup bahagia menurut al-Qur'an. Kebahagiaan digambarkan dengan menggunakan istilah sa'ada. Menjelaskan beberapa konsep tentang kebahagiaan yang juga dikutip dari beberapa ulama dan ilmuwan, serta praktisi muslim dan non muslim sebagai pembanding.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (library research), penelusuran buku (book survey) atau penelitian dokumen (documentary research). Proses menghimpun data dari berbagai literatur, baik di perpustakaan maupun di tempat-tempat lain, seperti berupa bahan-bahan dokumen tertulis lainnya, seperti majalah, koran dan lain-lain. Analisis datanya menggunakan Content Analisis yang diarahkan untuk menggali dokumen-dokumen atau teks-teks yang dipublikasikan secara luas berkenaan dengan tema dalam penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya kesalahpahaman umum tentang kebahagiaan itu digambarkan sebagai kelebihan materi, kekayaan berlimpah, kemewahan, pahala dan surga. Konsep kebahagiaan menurut Islam dapat diperoleh di dunia dan juga di akhirat. Al-Qur'an membedakan antara kesenangan dan kebahagiaan. Kebahagiaan (al-sa'a'dah, al-falah) tidak hanya sekedar memenuhi keinginan atau hawa nafsu, tetapi juga dua aspek penting dalam diri kita, yaitu afektif (emosional) dan kognitif (logika). Ini juga berbeda dari kesenangan (kesenangan, al-farh, al-surrur).

**Kata Kunci:** Hidup, Bahagia, Dunia, Akhirat

### Abstraction

This article focuses on a happy life according to the Qur'an. Happiness is described using the term sa'ada. Explaining several concepts of happiness that are also quoted from several scholars and scientists, as well as Muslim and non-Muslim practitioners as a comparison.

*This research is a type of library research, book survey or documentary research. The process of collecting data from various literatures, both in libraries and other places, such as other written document materials, such as magazines, newspapers and others. Data analysis uses Content Analysis which is directed at exploring documents or texts that are widely published regarding the theme of the research.*

*The results of the study indicate that there is a common misunderstanding that happiness is described as material excess, abundant wealth, luxury, reward and heaven. The concept of happiness according to Islam can be obtained in the world and also in the hereafter. The Qur'an distinguishes between pleasure and happiness. Happiness (*al-sa'adah*, *al-falah*) is not only about fulfilling desires or lusts, but also two important aspects in ourselves, namely affective (emotional) and cognitive (logical). This is also different from pleasure (*pleasure*, *al-farh*, *al-surru*).*

**Keywords:** *Life, Happiness, World, Hereafter*

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah masalah kemanusiaan paling hakiki, salah satu tujuan hidup adalah memperoleh kebahagiaan. Semua orang ingin hidup bahagia, persepsi tentang kebahagiaan berbeda antara satu dengan yang lain sehingga memunculkan berbagai macam konsep dan gambaran kebahagiaan.

Bahagia mereka artikan keberuntungan dengan demikian bahagia berarti suatu kondisi sejahtera yang ditandai dengan keadaan yang relatif tetap bersamaan dengan keadaan emosi yang secara umum gembira, mulai dari sekedar rasa suka sampai dengan kegembiraan menjalani kehidupan.

Dalam perspektif kebahagiaan pada dasarnya berkaitan erat dengan kondisi jiwa<sup>1</sup>.

Shigeo Haruyama, dokter yang berasal dari Jepang telah mempelajari ilmu kedokteran tradisional dan modern, menulis dalam bukunya *The Miracle of Endorphine* menyatakan, secara keseluruhan ada lebih dari dua puluh hormon yang dapat memberikan kebahagiaan kepada diri kita meskipun cara kerja dan dampaknya berbeda, efek

---

<sup>1</sup>Abuddin Nata, *Ilmu Kalam, Filsafat dan Tasawuf* Dirasah Islamiyah IV (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 37.

farmakologisnya sama sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Hormon ini diproduksi pada otak manusia yang terjadi akibat dirangsangnya syaraf pusat kesenangan atau *pleasure center*. Hormon yang paling bermanfaat adalah *Beta-Endorphin* sebagai hormon kebahagiaan. Dia membuat kita merasa tenang, nyaman dan rileks.<sup>2</sup>

Syaikh Abu Bakar Jabir al-Jazairi, menafsirkan kata *sa'a>da/su'i>du* dengan orang-orang yang bahagia, yaitu mereka yang beriman dan beramal salih, tidak syirik dan berjihad *fi sabilillah*.

Prinsipnya kebahagiaan tidak berada di luar badan tetapi berada di dalam diri manusia yaitu dengan memfungsikan potensi yang dimiliki melalui sarana yang menjadi obyek pikiran. Artinya tercapainya kebahagiaan tergantung pada cara manusia menyikapi hidup.

Al-Qur'an merupakan kumpulan Firman Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW, salah satu tujuan utama diturunkannya adalah menjadi pedoman bagi manusia dalam menata kehidupan mereka agar memperoleh hidup bahagia di dunia maupun akhirat.

Agar tujuan tersebut dapat direalisasikan maka al-Qur'an datang dengan beberapa konsep, petunjuk, keterangan aturan serta prinsip-prinsip secara global sehingga masih perlu penafsiran-penafsiran.

Berbagai jenis Kitab Tafsir telah lahir sebagaimana yang kita ketahui saat ini merupakan bukti nyata yang menunjukkan betapa tingginya semangat serta perhatian Ulama untuk menggali dan memahami makna dan ungkapan yang terkandung di dalamnya.

Di antara ungkapan al-Qur'an adalah Firman Allah SWT agar manusia berbahagia terdapat di dalam QS. *Hu>d* 11 :108.

Artinya : *Adapun orang-orang yang berbahagia maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghen- daki (yang lain), sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.*<sup>3</sup>

Kajian tentang kebahagiaan ini belum ditemukan pembahasannya secara spesifik dalam bentuk penelitian ilmiah. Kalaupun ada merupakan bahasan secara global dan mencakup beberapa ayat yang menyebut tentang kebahagiaan tanpa penjelasan rinci tafsir ayat dan sumber

---

<sup>2</sup>Shigeo Haruyama, *The Miracle of Endor- phine*, terj. Muhammad Imansyah dan Ridwan Saleh (Jakarta: Qanita, 2014), hlm. 12.

<sup>3</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terje- mahnya*(Jakarta: Nala Dana, 2007), hlm. 314.

penulisan sehingga terkesan kurang sistematis dan terbuka dalam pembahasannya.

Penulis menghendaki suatu analisis kajian tafsir, dengan menjadikan konsep hidup bahagia dalam kitab *Aysar al-Tafa>si>r* sebagai topik sentral, kemudian mengumpulkan ayat-ayat terkait berdasarkan kronologi, mulai dari kesamaan tema, urutan *nuzul* atau sebab *nuzul*.

Dari beberapa uraian di atas maka perlu untuk meneliti tentang konsep bahagia menurut al-Qur'an hal ini merupakan tema penting yang berkaitan erat dengan pribadi seseorang agar dapat memperoleh petunjuk yang ideal tentang kebahagiaan hakiki dan menemukan beberapa gambaran pasti dari berbagai pendapat yang beragam di atas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), penelusuran buku (*book survey*) atau penelitian dokumen (*documentary research*).

Proses menghimpun data dari berbagai literatur, baik di perpustakaan maupun di tempat-tempat lain. Dalam konteks ini, yang dimaksud literatur bukan hanya buku-buku yang relevan dengan topik penelitian, melainkan juga berupa bahan-bahan dokumen tertulis lainnya, seperti majalah, koran dan lain-lain.

Dalam bahasa lain, dokumen-dokumen yang terpublikasikan dipahami dapat memberikan gambaran tentang potret dan dinamika studi Islam yang selama ini berkembang.

Analisis datanya menggunakan *Content Analisis* yang diarahkan untuk menggali dokumen-dokumen atau teks-teks yang dipublikasikan secara luas berkenaan dengan tema dalam penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ayat-ayat yang menjelaskan tentang kebahagiaan banyak sekali, baik yang *Makkiyah* maupun *Madaniyah*. Dalam al-Qur'an, bahagia memiliki 3 term yaitu, (*Sa'i>d, Falah, Fa>z*).

Kata *sa'a>da* dengan ragam bentuknya hanya dua kali disebutkan dalam al-Qur'an yaitu : dalam QS. *Hu>d*, 11: 105 dan 108<sup>4</sup>. Pada ayat

---

<sup>4</sup>Muhammad 1981), 350. Fu'a>d Abd al-Ba>qi>, *al Mu'jam al-Mufahrasli al-Fa>z} al-Qur'a>n al- Kari>m* (Bairut: Dar al-Fikr, 1981), hlm. 350.

105 dalam bentuk *Isim Fa>'il* (*subject*) dengan kada *sa'i>d*, berfungsi sebagai kata sifat/*adjective*.

﴿يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ﴾

Sedangkan pada QS. Hu>d, 11: 108, kata *sa'ada* disebutkan dengan *fi'il mad'i* (*past tense*) dalam bentuk *majhul* (*passive voice*) dengan kata *sa'i>du*.

﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرٍ مَّجْدُودٍ﴾

Kata *su'idu* disini bermakna keselamatan (selamat dari siksa Allah SWT). Mereka adalah orang-orang yang berbahagia.

Kebahagiaan sering digambarkan dengan pahala dan surga meskipun ilustrasi tentang surga berbeda-beda, bahkan dalam banyak hal perbedaan ini sangat menonjol.

Misalnya, Islam yang memiliki konsep bahagia itu di dunia dan di akhirat sementara konsep lain bahwa bahagia itu hanya di dunia saja atau di akhirat saja.<sup>5</sup>

Mereka yang bahagia akan mendapat balasan surga dan yang hidupnya sengsara akan dimasukkan ke neraka.

Ungkapan al-Qur'an di atas menggunakan term bahagia dikaitkan dengan balasan bagi orang-orang yang bahagia dengan perintah untuk mencarinya,<sup>6</sup> sebagaimana Firman Allah dalam QS. *al-Qasas*, 28: 77.

Artinya : *Carilah pada apa yang telah dianugerah kan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.*<sup>7</sup>

Bahagia secara bahasa adalah, keadaan atau perasaan senang dan tenteram dalam hidup (bebas dari segala yang menyusahkan). Menurut istilah, bahagia atau gembira adalah suatu keadaan pikiran atau perasaan

<sup>5</sup> Ibrahi>m Hamad al-Qu'ayd, *Da>r al-Ma'rifah li al-Tanmiyah al-Basha>riya>h*, terj. Tajudin (Jakarta: Magfirah, 2004), hlm. 25.

<sup>6</sup> Budiman Mustafa, *Quantum Kebahagiaan* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), hlm. 30.

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan terjemahnya ...*, hlm. 556.

ditandai dengan kesenangan hidup, kecintaan, kepuasan, kenikmatan atau kegembiraan.

Bahagia adalah kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat dan gairah hidup serta jauh dari perasaan hampa dan cemas. Hal ini antara lain ditandai oleh hubungan antar pribadi yang penuh keakraban, rukun dan saling menghormati dan menyayangi, membantu dalam kebajikan melakukan berbagai kegiatan yang menghasilkan karya-karya bermanfaat, memiliki tujuan hidup yang jelas, meningkatkan cara berpikir dan bertindak positif, serta berupaya secara optimal untuk mengembangkan potensi dirinya (fisik, mental, sosial, spiritual) dan orang lain.<sup>8</sup>

Orang-orang yang bahagia memiliki kepribadian sehat, antara lain ditandai oleh tubuh yang sehat, otak cemerlang dan akhlak luhur serta sikap tegas. Perasaan lembut, keyakinan yang mantap dan luwes dalam pergaulan tentu saja juga menjadi idaman setiap orang.

Kehadiran orang yang bahagia biasanya menularkan rasa bahagia pula pada orang-orang yang bersamanya.<sup>9</sup>

Kata bahagia merupakan terjemah dari kata *happiness* yang mempunyai banyak arti dan tiap bangsa atau kelompok masyarakat bisa mempunyai cara berbeda dalam mengartikan *happiness*, tergantung dari latar belakang budaya mereka. Juga ditemukan bahwa tidak semua bahasa punya padanan persis kata *happiness*.

Memang tidak mudah, karena dalam menelaah kebahagiaan ini perlu diukur kebahagiaan secara rasa (*emotive*) dan juga secara fikir (*cognitive*). Kadang-kadang bisa ditemui hasil yang sekilas kontradiktif, semisal kelompok masyarakat yang puas (*satisfied*) tapi tidak bahagia (*happy*). Pada umumnya kepuasan bisa di korelasikan dengan kebahagiaan.<sup>10</sup>

Persepsi masyarakat berlatar belakang budaya Barat, bahagia biasanya datang dari sukses pribadi, ekspresi pribadi dan kebanggaan diri serta penghargaan diri yang tinggi. Sebaliknya di negara-negara Asia, bahagia datang dari pemenuhan harapan keluarga dan masyarakat dari pemenuhan kewajiban sosial, disiplin diri dan kerja sama serta persahabatan.

---

<sup>8</sup>EB. Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya* (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2010), hlm. 82.

<sup>9</sup>Nihwan Samuranje, *The Spirit of Success, Jalan Meraih Mimpi* (Solo: Tinta Medina, 2012), hlm. 67.

<sup>10</sup>EB. Surbakti, *Gangguan Kebahagiaan ...*, hlm. 98.

Bisa dikatakan bahwa masyarakat Barat punya konsep bahwa orang mencapai bahagia dengan mengejar kebahagiaan pribadi, sedangkan budaya Timur, orang mencapai bahagia dengan mengekang diri.<sup>11</sup>

Ada sepuluh kunci kebahagiaan menurut pemahaman Barat berikut skor yang menunjukkan tingkat kepentingan tiap kunci dalam mencapai bahagia pribadi, kesepuluh kunci tersebut antara lain:<sup>12</sup>

<b>PARA METER</b>	<b>SKOR</b>	<b>KETERANGAN</b>
<i>Earn more money</i>	<b>0,5</b>	Orang kaya lebih bahagia daripada orang miskin. Ada memang orang kaya yang tidak bahagia dan orang miskin yang bahagia, tetapi seorang kaya yang tidak bahagia tetap lebih bahagia jika kaya dibanding jika miskin.
<i>Desire less</i>	2	Orang yang cita-citanya berbeda terlalu jauh dengan kenyataan rata-rata merasa lebih tidak bahagia dibanding mereka yang mengharapkan hidup tidak berbeda jauh dengan kenyataan.
<i>Make the most of your genes</i>	5	Kebahagiaan kita ditentukan oleh nenek-kakek kita (gen), tetapi apakah kita akan lebih bahagia (lebih bersikap positif) atau sebaliknya ditentukan oleh lingkungan dan orang tua kita.
<i>Don't worry if you aren't a genius</i>	<b>0,5</b>	Orang pintar bisa lebih mudah merasa lebih dari sekelilingnya dan lebih mudah mendapatkan uang sehingga lebih mudah merasa bahagia. Tetapi ternyata kepintaran seseorang bukan faktor penjamin kebahagiaan.
<i>Stop comparing your looks with others</i>	1	Orang-orang yang berwajah cantik dan tampan merasa lebih bahagia daripada orang pada umumnya. Orang yang lebih sehat biasanya lebih bahagia dari pada yang sakit-

<sup>11</sup>The New Scientist, *Majalah Scien Edisi 4 October Tahun X 2003* (London: 2003), hlm. 33.

<sup>12</sup>*Ibid.*, hlm. 35.

		sakitan.
<b><i>Make friends and value them</i></b>	2,5	Hubungan sosial punya andil besar dalam kebahagiaan seseorang. Semakin sese orang punya dukungan sosial dari teman dan keluarga, semakin dia bahagia.
<b><i>Get married</i></b>	3	orang-orang yang menikah cenderung lebih bahagia dibandingkan dengan yang melajang
<b><i>Find God (or a believe system)</i></b>	1,5	Orang-orang yang mampu nyai agama atau kepercayaan tertentu umumnya merasa lebih bahagia, mudah mene- rima/mengatasi kesulitan
<b><i>Do someone a good turn</i></b>	1,5	Semakin banyak seseorang berderma, semakin bahagia dia.
<b><i>Grow old gracefully</i></b>	0,5	Menjadi tua itu tidak seburuk yang dikira orang. Orang tua punya emosi positif sebanyak orang muda, tetapi mereka punya lebih sedikit emosi negatif di banding orang muda dan realistis dalam bercita-cita.

Begitulah, rahasia kebahagiaan menurut para ilmuwan seperti yang diungkap majalah *The New Scientist*. Kalau diurutkan menurut skor, maka orang bisa hidup bahagia jika: (punya gen bahagia, menikah, punya banyak teman, tidak bercita-cita terlalu tinggi, suka berbuat baik, beragama atau berkepercayaan, berpenampilan menarik, berduit berusia lanjut/tua dan cerdas).

Faktor ini bisa menjelaskan mengapa negara-negara penduduknya terbahagia hidupnya di dunia (Nigeria, Meksiko dan Venezuela) bukan negara-negara maju dan makmur.<sup>13</sup>

Berikut beberapa konsep bahagia, menurut pendapat Sahabat Rasullullah SAW, Ulama Muslim, Filosof dan Psikolog serta Professional, diantaranya sebagai berikut:

---

<sup>13</sup>The New Scientist, *Majalah Scien Edisi 4 October Tahun X 2003* (London: 2003), hlm. 38.

## **Bahagia menurut Pandangan Sahabat Rasulullah SAW.<sup>14</sup>**

### **1. Abu Bakr as-Siddiq.**

Sahabat sekaligus mertua Rasulullah dan khalifah pertama setelah Rasul SAW mengatakan, bahwa :

Seseorang yang ingin bahagia di dunia dan di akhirat hendaknya selalu:

- a. menjaga salat lima waktu,
- b. banyak bersedekah, karena sedekah memadamkan kema rahan dan menghindarkan dari kematian yang buruk,
- c. membaca al-Qur'an, keempat, banyak bertasbih (*Subh}a>na Alla>h wa al-H}amdu li Alla>h wa la> Ila>ha illa> Alla>h, Alla>hu Akbar wa la> h}aula> wa la> quwwata> illa> bi Alla>h al- 'Aliy al- 'Az}i>m*)

### **2. Ali bin Abi Thalib.**

Menantu sekaligus sahabat Rasul lullah SAW beliau berkata: “Kebahagiaan itu erat hubungannya dengan iman yang subur, hati yang bersyukur, lisan yang selalu basah dengan *zhikir*, mata dan akal yang bertafakur”.

Beliau menyampaikan 5 indikator kebahagiaan, antara lain:

- a. *An-taku>na zawza>tuhu> muwa> -fiqah* (memiliki pendamping hidup yang taat).
- b. *Awla>duhu> abra>ran* (mem- punyai anak yang berbakti).
- c. *Ikhwa>nuhu> atqiya>*’ dikelilingi sahabat-sahabat yang bertaqwa).
- d. *Ji>ra>nuhu> s}a>lihi>n* (hidup ditengah tetangga yang salih).
- e. *Wa rizquhu> fi> baladihi* (memi- liki penghasilan tetap di negaranya sendiri).<sup>15</sup>

### **3. Ibnu Abbas.**

Sahabat yang secara khusus dido’akan Rasulullah SAW : *Alla>humma faqqihhu> fi> al-Di>n wa 'allimhu> al-Ta'wi>l*.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup>Hidup pada masa Rasulullah SAW, bertemu dengan beliau dan beriman serta mati dalam keadaan iman. Manusia terbaik yang dipilih oleh Allah untuk menemani Rasul-Nya yang mulia.

<sup>15</sup>Salih Ahmad al-Sha>mi,[http://Inspirasi islami .com](http://Inspirasi%20islami.com). 2012/07/5-indikator kebahagiaan Kita /sthash.

<sup>16</sup>Muh}ammad Sai>d Muh}ammad ‘At}iyah ‘Ara>m, *Al-Sabi>l ila> Ma'rifat al-As}i>l wa al- dakhil fi> al-Tafsi>r* (Mesir: Rai>s Qism al-Tafsi>r wa Ulu>m al-Qur'a>n, 1998), hlm. 99.

Pada suatu hari ditanya oleh beberapa *Tabi'in* (generasi setelah sahabat) mengenai apa yang dimaksud dengan bahagia di dunia. Beliau menjawab, ada tujuh indikator orang yang bahagia di dunia, yaitu:

- a. ***Qalb Sha>ku>r***, hati yang selalu bersyukur, berarti selalu menerima apa adanya (*qana>'ah*), tidak memiliki ambisi yang berlebihan dan tidak stress. Inilah nikmat bagi hati yang selalu bersyukur. Berbahagialah orang-orang yang pandai bersyukur.
- b. ***Al-azwa>j al-S}a>lihah***, pasangan hidup yang salih, pasangan hidup yang salih akan menciptakan suasana rumah yang salih pula.  
Berbahagialah suami-istri yang salih dan salimah karena akan mengajak putra/putrinya untuk salih juga.
- c. ***Al-Awla>d al-Abra>r***, anak-anak salih, amal ibadah kita ternyata tidak cukup untuk membalas cinta dan kebaikan orang tua kita, namun setidaknya kita bisa memulai dengan menjadi anak yang salih sebab do'a anak yang salih untuk orang tuanya akan dikabulkan Allah.
- d. ***Al-Bay>'at al-S}a>lihah***, lingkungan yang kondusif untuk iman kita. Maksudnya kita boleh mengenal siapapun tetapi untuk menjadikannya sebagai sahabat karib kita harus memilih orang-orang yang mempunyai nilai tambah terhadap keimanan kita.
- e. ***Al-Ma>l al-H}ala>l***, harta yang halal. Paradigma dalam Islam tentang harta bukanlah banyaknya akan tetapi halalnya. Harta yang halal akan menjauhkan setan darinya, sehingga hati menjadi bersih dan suci serta kokoh imannya dan tenang dalam hidupnya, berbahagialah orang yang selalu teliti menjaga kehalalan hartanya.
- f. ***Tafaqquh fi> al-Di>n***, semangat untuk memahami agama, diwujudkan dalam semangat memahami ilmu-ilmu agama Islam.
- g. ***Umru al-Muba>ra>k***: semakin tua seseorang semakin salih dan mengisi sisa umurnya dengan amal dan ibadah, berbahagialah mereka karena sisa usianya senantiasa diberi keberkahan oleh Allah.

Demikianlah pesan Ibnu Abbas tentang kebahagiaan di dunia sebagaimana dikutip Budiman Mustafa dalam *Quantum Bahagia*.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup>Budiman Mustafa, *Quantum Kebahagiaan* (Surakarta: Indiva Pustaka, 2008), hlm. 41-43.

#### 4. Zayd bin Tsabit.

Orang yang bahagia, ialah: Jika petang dan pagi seorang manusia telah memperoleh aman dari gangguan manusia itulah orang yang bahagia.

Kehidupan yang tidak disibukkan oleh sesuatu yang menyibukkan, kehidupan yang sederhana dan penghasilan yang cukup.

Riang hati karena kebenaran yang dihayati.

Lapang dada karena prinsip yang menjadi pedoman hidup.

Ketenangan hati karena kebaikan lingkungannya.<sup>18</sup>

### Hidup Bahagia menurut Ulama Tasawuf

#### 1. Ibnu Athaillah al-Sakandari.

Ulama' terkenal pada abad pertengahan yang karya-karyanya banyak berbicara tentang penguatan keimanan, penguatan hati dalam meraih kebahagiaan di dunia dan di akhirat serta kemakrifatan. Beliau mengatakan : Kebahagiaan di dunia hanya dapat dicapai jika hati dan jiwa kita suci. Untuk meraih hati yang suci dan bersih memerlukan santapan yang bersih dan suci pula. Santapan hati bersih tak lain adalah dengan menjalankan perintah agama dan menjauhi segala yang dilarang oleh Allah.<sup>19</sup>

#### 2. Imam al-Ghazali, Bahagia dapat dicapai apabila manusia sudah dapat menundukkan hawa nafsu kebinatangan dan setan dalam dirinya dan menggantinya dengan sifat Malaikat.

Kebahagiaan tertinggi adalah ketika manusia telah terbuka hijab dengan Allah SWT, dia dapat melihat Allah dengan mata hatinya atau telah sampai pada tahap ma'rifat kepada Allah. Beliau mengelompokkan kebahagiaan menjadi 4 tingkatan yaitu:

- a. kebaikan atau keutamaan jiwa (ilmu, hikmah, *iffah*).
- b. keutamaan tubuh (sehat, kuat, *jamal*/indah, panjang umur).
- c. kebaikan datang dari luar (harta, keluarga, terhormat, mulia keturunannya).
- d. kebaikan atau keutamaan taufiq (hidayah Allah, pimpinan Allah, bimbingan Allah, bantuan Allah).<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Aidh al-Qarni, *La> Tahzan*, terj. Samson Rahman (Jakarta: Qisti Press, cet. XVIII, 2005), hlm. 322.

<sup>19</sup>Ibnu At}a' Alla>h al-Sakandari>, *Qalibun Sali>m*, terj. Aguk Irawan (Jakarta: Graffindo Books Media, 2014), hlm. 7.

<sup>20</sup>Abuddin Nata, *Ilmu Kalam, Filsafat dan Tas}awuf Dira>sah Islamiyah IV* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993). hlm. 37.

### 3. Abu al-Qasim al-Junayd bin Muhammad al-Junayd al-Khazzaz al-Qawariri.

Bahagia itu adalah menjalani kehidupan ini seperti manusia biasa, menikah, berdagang, berpakaian yang pantas tetapi juga dermawan, tidak seharusnya hanya berdiam diri di masjid dan berdzikir saja tanpa bekerja untuk nafkahnya. .... Bekerja keras untuk menopang kehidupannya sehari-hari. Membelanjakan hartanya di jalan Allah.<sup>21</sup>

### 4. Al-Qushayri Al-Naysabury.

Tokoh sufi yang hidup pada abad 5 H, masa pemerintahan Bani Saljuk, menguasai doktrin *Ahlusunnah wal-Jama'ah* yang dikembangkan Abu Hasan al-Ash'ary.

Dalam Kitab *Risalah al-Qushayriyah* yang merupakan karya monumental dalam bidang tasawuf, berpendapat bahwa: Orang yang hidupnya bahagia mendapatkan kemenangan di dunia dan di akhirat adalah orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari akhir, orang yang menjunjung tinggi makna *al-wala'* (berloyalitas) dan *al-bara'* (kebencian) yang sesuai kehendak Rasulullah SAW.<sup>22</sup>

### 5. Shaykh Abd al-Qadir al-Jilani

Beliau adalah seorang sufi yang sangat terkenal, pendiri *Tharikat Qadiriyyah*. Menurutny, barangsiapa menginginkan bahagia di dunia dan akhirat, harus senantiasa bersabar, pasrah, menghindar dari mengeluh kepada orang dan memperoleh kebutuhannya dari Tuhan Yang Maha Agung, dan membuatnya sebagai kewajiban untuk mematuhi-Nya. Harus menantikan kemudahan dan sepenuhnya mengabdikan kepada-Nya.

### 6. Abd al-Rahman al-Sa'dy.

Ulama Tasawuf sekaligus *Mufassir* dan *Muhadith* dalam mukadimah risalah beliau *al-Wasail al-Mufidah li al-Hayat al-Sa'adah* mengatakan sesungguhnya ketenangan, ketenteraman hati dan hilangnya kegundah-gulanaan darinya itulah yang dicari oleh setiap orang. Kebahagiaan terletak pada dua perkara yang sangat mendasar, yaitu : Kebagusan jiwa yang dilandasi oleh iman yang benar. Kebagusan amal seseorang yang dilandasi oleh ikhlas dan sesuai dengan Sunnah Rasul SAW, karena dengan dasar itulah akan didapati kehidupan yang baik dan kebahagiaan yang hakiki.<sup>23</sup>

<sup>21</sup><http://irfanullohbasa.blogspot.com/2012/12/futuhulghaibke42-bahagia.html>.

<sup>22</sup>*Ibid.*

<sup>23</sup>Abdu al-Rahman Al-Sa'dy, *Al-Wasail al-Mufidah li al-Hayat al-Sa'adah*, terj. Abu Muhammad Idral (Tegal: Pustaka an-Nusrah, 2004), hlm. 5-9.

## Hidup Bahagia menurut Ulama Fiqh

### 1. Ahmad al-Sharbashi

Fuqaha' era modern yang sangat produktif dalam karya penulisan menjelaskan bahwa : Bahagia merupakan hal yang selalu dihayalkan oleh setiap orang. Kebahagiaan terwujud dengan jelas dalam pelaksanaan kewajiban, pelaksanaannya memiliki kenikmatan rohani yang tidak dapat diketahui kecuali bagi orang yang mempunyai prinsip dalam hidup, berusaha memperjuangkannya.<sup>24</sup>

### 2. H. Abdul Malik Karim Amrullah

Ulama Fiqh sekaligus ulama Tasawuf yang lebih dikenal dengan Hamka, mengutip beberapa pendapat tentang definisi bahagia dalam perspektif yang berbeda. Di antara pendapat yang dikutipnya adalah :

- a. Pendapat Yahya bin Khalid al-Barmaky, Hut}ai'ah, Zayd bin Tsabit, Ibnu Khaldun, Abu Bakar al-Razi dan al-Ghazali.
- b. Sentosa perangai, kuat ingatan, bijaksana akal, tenang dan sabar menuju maksud, bahagia itu bukanlah pada mengumpulnya harta benda, tetapi taqwa kepada Allah itulah bahagia, itulah bekal yang sebaik-baiknya disimpan.

Pada sisi Allah sajalah kebahagiaan para orang yang takwa.<sup>25</sup>

### 3. Ibn Khaldun.

Bapak sosiologi Islam yang ahli dalam bidang politik Islam, bapak ekonomi Islam. Beliau berpendapat bahwa bahagia itu adalah tunduk dan patuh mengikuti garis-garis Allah dan perikemanusiaan".<sup>26</sup>

## Bahagia menurut Filosof Islam dan Barat.

Mereka adalah orang-orang yang memiliki pengetahuan mendalam dalam bidang filsafat dan sering melakukan penelitian, analisis dan pemikiran kritis tentang berbagai konsep dan masalah filosofis, diantaranya :

### 1. Al-Ghazali,

Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali al-Thusi al-Syafi'I, dikenal sebagai **Algazel** di dunia Barat abad pertengahan, seorang ulama, ahli pikir dan ahli filsafat Islam berpendapat bahwa:

---

<sup>24</sup>Ahmad al-Sharbashi>, *Yas'alu>naka, Tanya Jawab Lengkap Tentang Agama dan Kehidupan* terj. Muhammad Attaf (Jakarta: Lentera Basritama, 2001), hlm. 221.

<sup>25</sup>Haji Abdul Malik Karim Amrullah, *Tasawuf Modern* (Jakarta: Pustaka Panji mas, 2001), jlm. 220.

<sup>26</sup>Ibnu Khaldun, *Muqaddimah Ibn Khaldun*, terj. Ahmadi (Jakarta: Pustaka Firdaus, 2011), hlm. 447.

Bahagia adalah kelezatan yang sejati yaitu bilamana manusia dapat dengan tetap mengingat Allah, *ma'rifat* kepada Allah.<sup>27</sup>

Deskripsi di atas adalah kajian tentang definisi bahagia dilihat dari sudut pandang *religiusitas*.

## 2. Richard Carlson.

Bahagia adalah hak setiap orang dengan berbagai macam strata dan status, cara pandang dan pola pemaknaan.

Orang-orang yang kamu kenal dan mereka yang tidak kamu kenal, orang yang kamu sukai dan orang yang tidak kamu sukai. Orang yang baik, orang jahat, semua orang ingin bahagia dengan caranya masing-masing. Bahkan orang-orang yang melakukan hal buruk sering melakukan hal buruk itu sebagai upaya untuk membuat mereka lebih bahagia. Itu hanya bagian sikap manusiawi.<sup>28</sup>

## 3. Puspoprojo.

Seorang pakar filsafat moral dan kesusilaan, bahagia adalah : Keinginan yang terpuaskan karena disadari memiliki sesuatu yang baik, lebih spesifik dia memfokuskan pendapatnya pada konsep seseorang dapat merasa puas dan pasti mampu membatasi keinginan-keinginannya dengan membuat kompromi yang bijaksana.

Bahagia bukanlah suatu disposisi atau sikap jiwa yang riang gembira, meskipun tidak disangkal bahwa hal-hal tersebut bisa menolong ke arah kehidupan yang bahagia. Sebab sebagian orang dapat memiliki perilaku demikian meskipun dalam menghadapi kekecewaan. Filsafat moral memandang kebahagiaan kodrati (*natural happiness*).

Kebahagiaan secara kodrati adalah pemuasan segala hasrat yang termasuk dan muncul dari kodrat telanjang manusia (*man's bare nature*).<sup>29</sup>

## 4. Mulyadi Kertanegara.

Seorang Doktor di bidang filsafat alumni Universitas Chicago ini mendasarkan analisisnya terhadap karya-karya Ibn Maskawih.

Terdapat lima jenjang kebahagiaan yang diperoleh dan dirasakan oleh manusia.

---

<sup>27</sup>Abuddin Nata, *Ilmu Kalam, Filsafat dan Tasawuf, Dira>sah Isla>miyah IV*(Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1993), hlm. 329.

<sup>28</sup>Richard Carlson, *Jangan Meributkan Masa lah Kecil Buat Para Remaja*, terj. Rina Buntaran (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2001), hlm. 111.

<sup>29</sup>Puspoprojo, *Filsafat Moral, Kesusilaan dan Teori dan Praktek* (Bandung: Pustaka Grafika, 1999), hlm. 213.

- a. Kebahagiaan secara fisik atau sensual disebut dengan kesenangan.
- b. Kebahagiaan mental yang tidak bisa lepas dari indra lahir dan indra batin.
- c. Kebahagiaan intelektual yaitu, kebahagiaan yang diperoleh dari Ilmu Pengetahuan. Selama kita memiliki ilmu selama itu pula kita bahagia.
- d. Kebahagiaan moral, kebahagiaan yang diperoleh dari mengamalkan Ilmu Pengetahuan. Dari sudut moral, idupnya bahagia bila mengamalkan Ilmu Pengetahuan peri-lakunya baik dan terpuji.
- e. Kebahagiaan spiritual. Kebahagiaan yang bisa dicapai bila manusia telah berhasil mengadakan kontak dengan Allah.<sup>30</sup>

#### 5. Aristoteles.

Kebahagiaan bukan suatu perolehan untuk manusia dan corak bahagia itu lain-lain dari berbagai ragam, menurut corak dan ragam orang yang mencarinya.

Bahagia itu bukan mempunyai arti dari satu kejadian, melainkan berlainan coraknya menurut tujuan masing-masing manusia. Bahagia adalah tujuan akhir tiap-tiap manusia.

Pendapat Aristoteles tersebut akan semakin berbeda apabila dipadukan dengan pendapat Hendrik Ibsen, yang secara mendasar frustrasi dan kecewa dengan realitas kebahagiaan.<sup>31</sup>

#### 6. Hendrik Ibsen.

Berpendapat bahwa : Mencari kebahagiaan hanya menghabiskan umur, karena jalan menempuhnya sangat tertutup. Setiap usaha untuk melangkah kesana senantiasa memperoleh kecewa, karena mula-mula orang yang menjunya menyangka bahwa perjalanan telah dekat, tetapi secara nyata sangat jauh.

Manusia belum pernah mencapai bahagia sebab setiap jalan yang ditempuh menjauhkan jalan manusia kepadanya.<sup>32</sup>

Pendapat Hendrik Ibsen ini berbeda dengan Leo Tolstoy. Sebab manusia putus asa dalam mencari kebahagiaan, bahagia itu diambil untuk dirinya sendiri bukan untuk bersama.

---

<sup>30</sup>Diane Colline, *Lima Puluh Filosof Dunia yang Menggerakkan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001), hlm. 213.

<sup>31</sup>Diane Colline, *Lima Puluh Filosof Dunia ...*, hlm. 213-214.

<sup>32</sup>Ali Mudhofir, *Kamus Filsafat Barat* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 12.

Orang lain yang terganggu akhirnya responsif jika dia tersinggung dan berusaha mempertahankan diri oleh sebab itu bukan lagi menuntut bahagia memberi keuntungan, tetapi memberi kerugian bersama, pendapat Tolstoy ini mendapat pengakuan dari Bertrand Russel dan George Bernard Snaw.<sup>33</sup>

### **Bahagia Menurut Psikolog**

Mereka memiliki pengetahuan mendalam tentang perilaku manusia, proses mental, emosi dan interaksi social. Secara umum mereka berpendapat bahwa bahagia itu sama dengan kesenangan. Hidup yang penuh dengan berbagai macam kesenangan adalah hidup yang bahagia jauh dari kesedihan.

Pencarian kesenangan hidup, sebagai naluri dasar manusia, menjadi pola umum pencapaian kehidupan manusia sehari-hari, kesenangan menjadi tujuan hidup, ada batasnya, ada titik jenuhnya dan berbeda-beda untuk tiap manusia.

#### **1. Martin Seligman.**

Seorang pakar study optimisme pelopor revolusi dalam bidang psikologi positif, dari *University of Pennsylvania*, dalam bukunya *Authentic Happiness*, menjelaskan bahwa secara umum ada 3 macam bentuk kebahagiaan yang dicari manusia dalam kehidupan ini:

- a. hidup yang penuh kesenangan (*pleasant life*). kondisi kehidupan dimana pencarian kesenangan hidup, kepuasan nafsu, keinginan dan berbagai bentuk kesenangan lainnya, menjadi tujuan hidup manusia.

Hidup yang menyenangkan, ialah ketika sebanyak mungkin kesenangan hidup telah dimiliki.

- b. hidup nyaman (*good life*), ialah kehidupan, di mana segala keperluan hidup manusia telah terpenuhi.

Terpenuhinya semua keperluan hidup secara jasmani, rohani dan sosial. Hidup yang aman, tentram, damai.

- c. hidup yang bermakna (*meaningful life*), lebih tinggi lagi dari tingkat kehidupan yang nyaman, penuh pemahaman tentang makna dan tujuan hidup. Selain untuk diri dan keluarganya, juga memberikan kebaikan bagi orang lain dan lingkungan sekitar.

Rasa kebahagiaan yang timbul ketika banyak orang lain mendapat kebahagiaan karena usaha kita, *pleasure in giving*, kebahagiaan dalam

---

<sup>33</sup>Harun Hadiwiyono, *Sari Sejarah Filsafat Barat* (Yogyakarta: Kanisius, 1988), hlm. 9.

berbagi, salah satu istilahnya. Perasaan dipenuhi dengan rasa nyaman Bahagia.

Menurut Seligman, berdasarkan penelitian, dengan mengadakan survey pada banyak orang dan riset kinerja otak manusia, tingkat kesenangan dalam hidup tidak selalu sebanding dengan tingkat kebahagiaan. Dalam arti lain, tidak selalu pencapaian kesenangan memberikan kepuasan hidup bagi manusia.

Sedangkan kehidupan nyaman, kehidupan bermakna ternyata berhubungan langsung dengan tingkat kepuasan hidup manusia. Dengan bertambahnya kenyamanan hidup akan bertambah pula kepuasan hidup manusia. Hal tersebut menjelaskan bahwa kesenangan ada batasnya dan bersifat sementara, kepuasan hidup tidak bisa dicapai dengan pemenuhan kesenangan yang tidak ada habisnya.<sup>34</sup>

## 2. Sigmund Freud.

Pemula dan cikal bakal *psiko-analisa*, sarjana kedokteran dari Universitas Wina tahun 1881, melakukan penyelidikan mendalam di bidang psikologi, bidang *neurologi*, bersama *neurolog* Jean Charcot dan dokter Josef Breuer orang Wina.<sup>35</sup>

Analisa psikologisnya mengatakan bahwa : Bahagia sangat bergantung pada banyak atau sedikitnya keinginan kita yang terpenuhi. Menurut Freud, masyarakat menyebabkan kita sulit mencapai kebahagiaan karena banyaknya larangan sosial yang disebut dengan “moral.” Moral inilah yang menyebabkan dorongan kesenangan (*pleasure principle*) sulit dipenuhi sehingga semakin bermoral seseorang maka dirinya akan semakin jauh dari kebahagiaan.

Orang yang bisa memanfaatkan jabatan untuk kesenangan pribadi atau orang yang bisa mengambil keuntungan pribadi dari sebuah proyek bersama, pastilah orang yang sangat bahagia.<sup>36</sup>

## 3. Viktor Frankl.

Pakar psikologi *humanistik (psikiatri eksistensial)* menyatakan bahwa : Dambaan, hasrat, tujuan utama setiap manusia adalah kehidupan yang bermakna (*meaningful life*).

---

<sup>34</sup>Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, terj. Ahmadi (Jakarta: Mizan Pustaka, 2005), hlm. 317.

<sup>35</sup>S. Michael H. Hart, *Seratus Tokoh yang Paling Berpengaruh dalam Sejarah*, terj. Mahbub Junaidi (Jakarta: Dunia Pustaka Jaya, 1982), hlm. 56

<sup>36</sup>Yulia Segal, *Pengantar Umum Psikoanalisis Sigmund Freud* (Jakarta: Pustaka Pelajar 2006), hlm. 269.

*Being Somebody*, istilah psikologinya. Bila hal itu dapat diraih, ganjarannya adalah hidup bahagia atau kebahagiaan. Jadi dalam tataran psikologi, bahagia tidak begitu saja diperoleh, tetapi menuntut upaya untuk meraih bahagia dan bermakna.<sup>37</sup>

## Bahagia menurut Pakar Kesehatan

### 1. Shigeo Haruyama.

Spesialis bedah otak dan saluran pencernaan dari Jepang, mengadakan penelitian pada otak manusia saat mendapatkan kesenangan, ditemukan pada bagian tertentu otak manusia terpantau peningkatan hormon-hormon yang menandakan rasa senang, semisal, *dopamine dan serotonin*.

Diantara begitu banyak hormon kebahagiaan, *Beta Endorfin* yang paling berkhasiat membahagiakan seseorang. Saat bagian otak tersebut penuh dengan hormon-hormon tersebut, maka akan terjadi kejenuhan, hormon tersebut tidak diproduksi lagi, itulah kondisi saat terjadinya titik kejenuhan dan selanjutnya akan kembali normal, kalau digambarkan, seperti grafik garis yang memuncak di awalnya kemudian menurun, sebuah grafik distribusi normal menurut ahli *statistic*.<sup>38</sup>

Dari beberapa diskripsi di atas dapat dianalisis bahwa bahagia ialah apabila seseorang termasuk dalam kategorisasi :

- a. Jiwa yang tenang,
- b. Bermanfaat bagi orang lain,
- c. Membantu orang lain,
- d. Terpenuhi kebutuhan hidup,
- e. Sukses dalam study, usaha, karir dan berkeluarga,
- f. Penampilan menarik,
- g. Mencintai Allah dan Rasul-Nya.

Untuk memenuhi semua hal di atas tentunya tidak mungkin, akan tetapi paling tidak salah satu dari hal di atas kita mengalaminya. Mereka<sup>39</sup> memiliki persepsi berbeda sesuai latar belakang ilmu pengetahuan masing-masing.

Ada orang-orang yang merasa bahagia, ada juga yang tidak bahagia padahal mereka hidup di lingkungan yang sama.

<sup>37</sup>*Ibid.*, hlm. 271.

<sup>38</sup>Shigeo Haruyama, *The Miracle of Endorphin*, terj. Muhammad Imansyah (Jakarta: Qanita, 2013), hlm. 128.

<sup>39</sup>Sahabat, Ulama', Filosof, Psikolog dan Ahli Kesehatan.

Sudut pandang agama, menyatakan bahwa kebahagiaan hakiki diperoleh bila senantiasa dekat dan mendekatkan diri kepada Allah.

Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia mampu meraih kebahagiaan, asalkan dia berusaha mengubah keadaan diri mereka menjadi lebih baik, mampu mengubah nasibnya sendiri, sebagaimana QS. al-Ra'd 13: 11.

Artinya : *Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*<sup>40</sup>

Di lain pihak, kebahagiaan (*happi ness*) merupakan hasil sampingan (*by product*) atau ganjaran (*reward*) atas keberhasilan meraih hal-hal yang penting dan bermakna bagi seseorang. Sangat bersifat pribadi dan unik, artinya setiap orang memiliki dambaan khusus yang berlainan satu sama lain, seperti kekeluargaan, persahabatan, pendidikan, pekerjaan, tugas sosial, prestasi, harta dan kekayaan, kesehatan dan kebugaran, ilmu pengetahuan dan teknologi, nilai-nilai luhur dan hal-hal yang bersifat rohaniah.

Seperti halnya agama, psikologi pun mengakui bahwa setiap manusia mampu menentukan dan mengubah kondisi hidupnya. Manusia dijuluki "*the self determining being*" yakni makhluk yang mampu menentukan hidupnya menurut apa yang di anggap sesuai dan terbaik baginya.<sup>41</sup>

### **Bahagia Menurut Al-Qur'an**

Tema pokok dalam penelitian ini adalah "Hidup bahagia dunia akhirat menurut al-Qur'an" mengingat banyaknya orang yang merasa berilmu namun justru mengingkari atau mangkir dari konsep al-Qur'an.

Mereka hanya mengandalkan *ra'yu* (buah pikiran) yang dilandasi nafsu dan merasa sudah benar. Akibatnya mereka dibiarkan sesat oleh Allah SWT dengan ilmu mereka.

Sebagaimana Firman Allah SWT dalam QS. al-Jaatsiah 45: 23-24:

Artinya : *Pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya dan Allah membiarkannya berdasarkan ilmunya<sup>42</sup> dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas*

---

<sup>40</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya ...*, hlm. 337.

<sup>41</sup>*Ibid.*, hlm. 1

<sup>42</sup>Maksudnya Tuhan membiarkan orang itu sesat, karena Allah telah mengetahui bahwa dia tidak menerima petunjuk-petunjuk yang diberikan kepadanya.

*penglihatan nya, maka siapakah yang akan memberi petunjuk sesudah Allah membiarkannya sesat maka mengapa tidak mengambil pelajaran?*<sup>43</sup>

Allah mengecam kepada mereka yang mengakui wujud Allah tetapi amal perbuatannya bertentangan dengan pengakuannya. Mereka sebenarnya tidak menyembah Allah akan tetapi menyembah hawa nafsunya sendiri sehingga dia sesat dan larut dalam kesesatannya. Allah mengunci mati pendengarannya sehingga tidak bisa menerima nasihat dan menutup pula hatinya sehingga dia enggan mengakui kebenaran.<sup>44</sup>

Oleh karena itu seorang mukmin hendaknya mengambil al-Qur'an sebagai petunjuk kebahagiaan hidup.

Al-Qur'an diturunkan untuk menjadi petunjuk yang paling baik dan paling tepat bagi manusia, sebagaimana QS. al-Isra' 17: 9.

Artinya : *Sesungguhnya al-Qur'an ini memberi kan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal salih bahwa bagi mereka pahala yang besar.*<sup>45</sup>

Al-Qur'an menunjukkan jalan yang paling lurus dan paling jelas, lebih adil dan lebih benar.<sup>46</sup>

Berikut term bahagia menurut al-Qur'an.

**Term, سعيد – سعدوا**

Di dalam al-Qur'an, ada beberapa term yang identik dengan **Sa'i>d** (bahagia) di antaranya adalah: **Fala>h** dan **Fa>z**.

Berikut dua ayat term pertama “Sa'i>d dan Su'idu>”.

1. Al-Qur'an Surat (Hu>d,11: 105, urut Nuzul 52).

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلَّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ؕ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Artinya : *Ketika datang hari itu, tidak ada seorangpun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya, maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.*<sup>47</sup>

<sup>43</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* ..., hlm. 721.

<sup>44</sup>M. Quraish Shihab, *al-Luba>b* (Jakarta: Lentera Hati, 2012), 636.

<sup>45</sup>Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan terjemahnya* ..., hlm. 85.

<sup>46</sup>Muhammad 'Ali> al-S}abu>ni>, *S}afwat al-Tafa>si>r*, terjemah. Yasin (Jakarta: al-Kautsar, 2011), hlm. 190

<sup>47</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya* ..., hlm. 313.

## 2. Al-Qur'an Surat (Hud, 11: 108, urutan Nuzul 52).

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ عَطَاءٌ غَيْرٌ مَجْدُودٍ

Artinya : *Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi,*<sup>48</sup> *kecuali jika Tuhanmu meng-*hendaki *(yang lain) sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.*<sup>49</sup>

Kebahagiaan, adalah keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan), kebahagiaan (kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin).<sup>50</sup>

Secara umum, bahagia ialah memiliki hati yang tenang dalam menghadapi ujian dan merupakan ketentuan Allah akan hamba-hambanya yang bahagia dan yang celaka.

Shaykh Abu Bakar Jabir al-Jazairi, menafsirkan kata *Sa'iid* dan *Su'idu* tersebut dalam QS. Hud, 11: 105,108 sebagai berikut:

وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا، أَي حَكَمَ اللَّهُ تَعَالَى بِسَعَادَتِهِمْ لَمَّا وَفَّقَهُمُ اللَّهُ مِنَ الْإِيمَانِ وَالْعَمَلِ الصَّالِحِ وَتَرَكَ الشَّرْكَ وَالْمَعَاصِي

Artinya : *Adapun orang-orang yang berbahagia, yaitu keputusan Allah Ta'ala terhadap kebahagiaan mereka, disebabkan keimanaannya kepada Allah dan amal salih serta meninggalkan kesyirikan dan kemaksiatan.*<sup>51</sup>

Mereka yang berbahagia akan mendapat balasan surga dan akan kekal di dalamnya sebagaimana kekalnya langit dan bumi kecuali Allah menentukan lain.<sup>52</sup>

Mereka yang ditetapkan hidup bahagia menurut Shaykh Abu Bakar Jabir al-Jazairi dalam Tafsirnya *Aysar al-Tafasir*, pada term pertama, ialah:

<sup>48</sup>Langit dan bumi akan diganti oleh Allah setelah hari Kiamat nanti, QS. Ibrahim 14:48.

<sup>49</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahnya ...*, hlm. 314

<sup>50</sup>Team Penyusun Kamus Pusat Kamus Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka [http://bahasa.kemdiknas .go.id/kbbi](http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi), 013)[http://kkbi.web.id /bahag](http://kkbi.web.id/bahag)

<sup>51</sup>Abu Bakar Jabir al-Jazairi, *Aysar al-Tafa>si>r li al-Kala>mi al-Kabi>r*, terj. Nafi' Zainuddin (Jakarta: Da>rus Sunnah, 2010), hlm. 744.

<sup>52</sup>Al-Ja>zairi>, *Aysar al-Tafa>si>r li al-Kala>mi al-Kabi>r*, terj. Nafi' Zainuddin (Jakarta: Da>rus Sunnah, 2010), hlm. 734.

### a. Orang-orang yang beriman dan beramal salih

Iman adalah pecahan dari kata *A>man* lawan dari kata takut (*Khauf*). Iman menurut kemutlakannya adalah percaya.<sup>53</sup> Sarana yang paling agung yang merupakan sarana pokok dan mendasar bagi tercapainya bahagia.

Keimanan akan memberikan kedamaian jiwa, ketenangan hati, ketenteraman fikiran, kemuliaan<sup>54</sup>

Keimanan adalah kesenangan yang diburu oleh orang-orang yang bertauhid, hiburan bagi orang-orang ahli beribadah dan memotivasi untuk beramal salih.<sup>55</sup> Allah SWT berfirman dalam QS. al-Nahl, 16: 97. Artinya : *Barangsiapa yang beramal salih, dari lelaki atau perempuan, sedang mereka beriman, maka sesungguhnya Kami akan menghidupkan dia dengan kehidupan yang baik dan sesungguhnya Kami akan membalas mereka, dengan memberikan pahala yang lebih dari apa yang mereka telah kerjakan.*<sup>56</sup>

Orang yang memadukan antara iman dan amal salih, Allah SWT memberitahukan dan menjanjikan kehidupan yang baik di dunia dan pahala yang baik di akhirat.

Mereka menyambut segala hal yang menyenangkan, menggembirakan dengan menerima, mensyukuri dan mempergunakannya untuk sesuatu yang bermanfaat. Jika demikian, maka akan melahirkan nilai-nilai agung di balik kegembiraan, pendambaan, kelanggengan dan keberkahan serta harapan pahala seperti pahala yang diperoleh para hamba yang bersyukur melebihi wujud kegembiraan-kegembiraan, hal ini merupakan bagian dari buah iman yang dia miliki.<sup>57</sup>

Rasul SAW menggambarkan hal ini, beliau bersabda: “*Sungguh mengagumkan perihal Mukmin*”.

Semua hal yang dialaminya adalah baik. Jika ia mendapat hal yang menyenangkan, dia bersyukur maka hal itu menjadi suatu kebaikan

<sup>53</sup>Abu> al-Ma’ali> Umar bin Abd al-Rah}ma>n al-Qazwi>ni>, *Muhtas}ar Shu’ab al-I>man*, terj. Muhammad Rasikh (Jakarta: Da>rus Sunnah, 2014), hlm. 1.

<sup>54</sup>Abdu al-’Athi> Ali> Sa>lim, *Hala>watul I>ma>n*, terj. Nila Nur Fajariyah (Surakarta: al-Bayan, 2009), hlm. 10.

<sup>55</sup>Aydh al-Qarni Abdu Alla>h >, *La> Tahzan*, terj. Samson Rahman (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 178.

<sup>56</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan terjemahnya ...*, hlm. 197.

<sup>57</sup>Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah, *Mifta>h al-Da>r al-Sa’a>dah*, terj. Abdu al-Hayyi> al-Khatani> (Jakarta: Akbar Media Etika Sarana, 2004), hlm. 87.

baginya. Jika dia tertimpa hal yang menyakitkan, dia bersabar maka hal itu menjadi suatu kebaikan baginya. Sifat itu tidak dimiliki siapapun kecuali oleh seorang Mukmin.<sup>58</sup>

Beliau menerangkan bahwa keberuntungan, nilai kebaikan dan buah perilaku seorang mukmin berlipat ganda pada saat mengalami kesenangan ataupun cobaan. Oleh sebab itu, bisa jadi kita jumpai dua orang yang sama-sama mengalami ujian berupa keberuntungan dan bencana, namun antara satu dan yang lain berbeda dalam menghadapi ujian itu, sesuai dengan kadar iman dan amal salih yang ada pada diri masing-masing.<sup>59</sup>

Orang yang beriman beramal salih menghadapi keberuntungan dengan syukur dan yang membuktikan kesungguhan sikap syukur itu, menghadapi bencana dengan sabar serta perilaku yang membuktikan kesungguhan kesabaran itu. Dengan demikian, hal itu dapat membuahkan kesenangan, kegembiraan dan hilangnya kegundahan, kesedihan, kegelisahan, kesempitan dan kesengsaraan. Selanjutnya, bahagian akan benar-benar nyata baginya di dunia dan di akhirat.<sup>60</sup>

Orang yang tidak beriman, menghadapi kesenangan hidup dengan congkak, sombong dan melampaui batas/eforia. Menyambut kesenangan hidup seperti halnya binatang yang menyambut kesenangan dengan serakah dan rakus, hatinya tidak tenteram bahkan tercerai-berai oleh berbagai macam persoalan. Keinginannya tidak mau berhenti pada batas keinginan-keinginan yang terwujud dan kadang tidak.

Andaikan dapat terwujud, tetap gelisah. Dia menyambut cobaan yang sulit dengan gelisah, keluh-kesah, khawatir dan gusar. Dampak buruknya, berupa kesengsaraan, penyakit jiwa, kekhawatiran dan ketakutan akan kondisi yang paling buruk dan malapetaka yang mengerikan karena tidak mempunyai harapan pahala Allah dan tidak memiliki kesabaran yang mampu melipur hati dan meringankan beban yang dirasakannya.<sup>61</sup>

---

<sup>58</sup>Imam Ahmad bin Hanbal, *Al-Fath} al-Rabba>ni> li al-Tarti>b Musnad al-Ima>m Ah}mad ibn H}anbal al-Shaibani>*, dalam Musnadnya, yaitu Hadits No. 18455, 18360, 23406, 23412. Imam Muslim, *Kita>b al-Zuhud wa al-Raqa>yq. al-Mu'min Amruhu> Kulluhu> Khayr* Hadith No. 2999 dengan *sanad sahih*. Imam al-Da>rimi>, *al-Riqa>q al-Mu'min Ya'jaru> fi kulli shay'*, Hadits No.277, *sanad sahih*

<sup>59</sup>Aidh Abdu Alla>h al-Qarni>, *La-Tahzan*, terj. Samson Rahman (Jakarta: Qisti Press, 2005), hlm. 4

<sup>60</sup>*Ibid.*, hlm. 31.

<sup>61</sup>*Ibid.*, hlm. 65.

## 2. Orang yang tidak menyekutukan Allah (*musyrik*), *kufur*.

Musyrik menurut syari'at Islam adalah perbuatan menyekutukan Allah dengan apa pun, merupakan kebalikan dari ajaran tauhid yang memiliki arti mengesakan Allah.

Kata syirik sendiri berasal dari kata *sharikah* atau persekutuan, yaitu mempersekutukan atau membuat tandingan hukum atau ajaran lain selain dari ajaran hukum Allah.

Syirik adalah dosa yang tak bisa diampuni kecuali dengan pertobatan dan meninggalkan kesyirikan sejauh jauhnya.

Larangan syirik di antaranya terdapat dalam QS. al-Shura 42: 13.

Artinya : *Dia telah mensyari'atkan bagi kamu tentang agama apa yang telah diwasiatkan-Nya kepada Nuh dan apa yang telah Kami wahyukan kepadamu dan apa yang telah Kami wasiatkan kepada Ibrahim, Musa dan 'Isa yaitu: Tegakkanlah agama dan janganlah kamu berpecah belah tentangnya.*

Amat berat bagi orang-orang musyrik agama yang kamu seru mereka kepadanya. Allah menarik kepada agama itu orang yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada agama-Nya orang yang kembali kepada-Nya.<sup>62</sup>

*Kufur*, lebih umum dari syirik. Barangsiapa yang menentang apa yang dibawa oleh *Rasul SAW* atau sebagiannya tanpa *ta'wil*, maka dia kafir baik dalam keadaan menentang atau karena kebodohan dan kesesatan.<sup>63</sup> Mereka yang terbebas dari kedua sifat ini hidupnya akan bahagia.

## 3. Orang yang meninggalkan kemaksiatan.

Islam syari'atnya dibuat dan diatur oleh Rabb al-Alamin, Yang Maha Merajai seluruh kekuasaan langit dan bumi dan Yang Maha Mengatur segala hal yang ada di dalamnya.

Salah satu hal yang menunjukkan bahwa agama Islam ini adalah agama yang sempurna, lengkap dan tidak ada bandingan adalah bahwa Allah SWT akan mengampuni seluruh dosa-dosa hamba-Nya. Walaupun dosa itu setinggi langit dan sepenuh isi perut bumi.

Hal ini akan memberikan kebahagiaan, sebagaimana yang telah Allah Firmankan kepada kita dalam sebuah hadits Qudsi,

<sup>62</sup>Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya* ..., hlm. 694.

<sup>63</sup>Abdu al-Rahman bin Nasir al-Sa'di, *Taysir al-Lati'f al-Mana'ifi Khulasah Tafsiri al-Qur'an* (Riyad: Daar Taisyibah wa Tawzi', 2004), hlm. 758.

Artinya : *Rasullullah SAW bersabda, Allah SWT berfirman, wahai anak Adam, selagi engkau meminta dan berharap kepada-Ku maka Aku akan mengampuni dosamu dan Aku tidak pedulikan lagi. Wahai anak Adam, walaupun dosamu setinggi langit, bila engkau mohon ampun kepada-Ku, niscaya Aku memberi ampun kepadamu.*

Wahai anak Adam, jika engkau menemui Aku dengan membawa dosa sebanyak isi bumi, tetapi engkau tiada menyekutukan Allah dengan sesuatu pun, niscaya Aku datang kepadamu dengan memberi ampunan sepenuh bumi pula.<sup>64</sup>

Sebagaimana yang telah Allah janjikan kepada kita, dalam QS. al-Najm 53: 31-32.

Artinya : *Hanya kepunyaan Allah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi supaya Dia memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat jahat terhadap apa yang telah mereka kerjakan dan memberi balasan kepada orang-orang yang berbuat baik dengan pahala yang lebih baik (surga). yaitu orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan keji yang selain dari kesalahan-kesalahan kecil.*

Walaupun setiap muslim akan mendapatkan ampunan dari Allah selama dia menjauhi kesyirikan dan kemaksiatan, tapi ada satu golongan manusia yang dikecualikan dari mendapat ampunan Allah.

Mereka adalah orang-orang yang dijelaskan oleh Nabi Muhammad SAW dalam hadith berikut ini,

عن سالم بن عبد الله قال: سمعت أبا هريرة يقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم - يقول: كل أمتي معافي إلا المجاهرين، وإن من المجاهرة أن يعمل الرجل بالليل عملاً، ثم يصبح وقد ستره الله فيقول: يا فلان عملت البارحة كذا وكذا، وقد بات يستره ربه، ويصبح يكشف ستر الله عنه

Artinya : *Setiap umat-Ku akan mendapat ampunan, kecuali muja>hiri>n (orang-orang yang terang-terangan berbuat dosa) dan yang termasuk terang-terangan berbuat dosa adalah seseorang berbuat (dosa) pada malam hari, kemudian pada pagi hari dia menceritakannya, padahal Allah telah*

<sup>64</sup>Dari Anas Radhiyalla>h ‘anhu>, diriwayatkan oleh Bayhaqi> dengan sanad s>ahih.

*menutupi perbuatannya tersebut yang mana dia berkata, Hai Fulan, tadi malam aku telah berbuat begini dan begitu.*

Sebenarnya pada malam hari *Rabb*-nya telah menutupi perbuatannya itu, tetapi pada pagi harinya dia menyingkap perbuatannya sendiri yang telah ditutupi oleh Allah tersebut.<sup>65</sup> Bentuk terang-terangan dalam berbuat dosa, melakukan maksiat secara terang-terangan di hadapan manusia. Seperti menampakkan kemaksiatan mencampuri dengan kebohongan.

Dan telah kita ketahui bersama bahwasanya kedua hal tersebut adalah perbuatan tercela berdasarkan syariat Islam dan juga pandangan manusia.

Orang yang telah menyingkap apa yang telah Allah tutupi dari perbuatan maksiatnya. Seakan-akan, mereka itu menceritakan perbuatan maksiat karena bangga dan meremehkan dosa yang telah dia lakukan itu.

Merupakan penegasan kabar gembira yang disampaikan lewat kalimat-kalimat Allah. Dan kalimat Allah itu tidak akan berubah dan janji Allah tidak akan salah. Yang demikian itu adalah kemenangan yang besar.<sup>66</sup>

Al-Qur'an Surat (*al-Buru>j 85: 11*).

Artinya : *Sesungguhnya orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal-amal yang salih bagi mereka surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, itulah keberuntungan yang besar.*

Dalam QS. al-Saffat, 37: 60 disebutkan pula.

Artinya : *“Sesungguhnya ini benar-benar kemenangan yang besar.”*

## KESIMPULAN

### 1. Kesimpulan

Dari pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Konsep bahagia di luar al-Qur'an sebagian besar mengarah pada kebahagiaan di dunia saja, walaupun sebagian menyertakan konsep ketuhanan sebagai salah satu kuncinya. Artinya, tercapainya kebahagiaan tergantung pada cara manusia menyikapi hidup.

<sup>65</sup>Dari Salim bin Abd Alla>h,dari Abu Hurayrah *Radhiy Allah ‘anhu dengan sanad s>ahih.*

<sup>66</sup>Abu> Bakar Ja>bir al-Jaza>iri>, *Aysar al-Tafa>si>r li Kala>mi al-‘Aliyy> al-Kabi>r*, terj. Nafi' Zaynuddin, Jilid III (Jakarta: Da>rus Sunnah Press, 2010), hlm. 576-577.

Secara umum, konsep bahagia yang datang dari al-Qur'an selalu bersesuaian dengan bahagia yang hakiki. Apabila kita ikuti, maka tidak hanya sekadar menghilangkan kesusahan, tetapi juga mendatangkan kesenangan dan kebahagiaan di dunia dengan segera, serta kebahagiaan kelak di akhirat.

Kebahagiaan yang hakiki menurut al-Qur'an ialah apabila seseorang memiliki keimanan, ketaqwaan, dan amal shalih. Hati yang senantiasa bersyukur ketika mendapat nikmat dan bersabar ketika mendapat ujian. Itulah surga yang barang siapa tidak mendapatkannya di dunia niscaya sulit untuk mendapatkannya di akhirat. Ridha Allah adalah hal terpenting untuk mendapatkan surga di akhirat.

## 2. Saran-saran

Dalam mengakhiri pembahasan ini, penulis menyarankan beberapa hal berkaitan dengan objek kajian sebagai berikut:

Bacalah al-Qur'an, pasti akan mendapatkan makna. Bacalah ayat itu kedua kali, pasti akan ditemukan makna baru. Bacalah ayat itu ketiga kali, keempat kali, dan seterusnya, pasti ada berjuta makna yang akan merasuk ke ruang pikiran anda. Dia akan mewarnai hati dan jiwa, dan akan menjadikan orang yang paling bahagia.

Al-Qur'an adalah petunjuk bagi semua orang, datang dari yang Maha Pencipta dan diciptakan untuk seluruh alam. Seseorang dituntut mencintai dan membacanya. Orang itu akan merasakan puncak keindahan dan mendapati puncak kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abd al-Rah}man, Abdullah bin Muh}ammad. (2012) *Luba>bu Tafsir>r min Ibn Kat}hi>r*, terj. Abdul G}afar, Pustaka Imam Syafi'i, Jakarta.
- Abdu 'Adim, Dhaqiy al-Din. (2012) *Mukhtasar Sahih Muslim*, terj. Pipih Imran, Insan Kamil, Solo.
- Abu Thalhah, Ali. (2012) *Tafsir Ibn 'Abbas (al-Musamma S}ahi>fah 'Ali> bin Abu> T}alhah 'an Ibn 'Abba>s fi> Tafsir>r al-Qur'a>n al-Kari>m)*, terj. Muhyidin, Pustaka Azzam, Jakarta.
- Alawi al-Maliki, Muh}ammad (2010) *al-Manhal al-Lat}i>ffi Us}u>l al-Hadith al-Shari>f*, terj. Adnan Qahar, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

- Ali Salim, Abdu al-‘Athi’, (2009) *H}ala>wat al-Ima>n*, al-Baya>n, Solo.
- Al-Jawjiah, Ibnu al-Qayyim. (2012) *Mifta>h al-Da>r al-Sa’a>dah* (kunci kebahagiaan), terj. Abdu al-Hayy al-Katani>, Akbar media Eka Sarana, Jakarta.
- Al-Misriah, al Hai’ah. *Mu’jam al-Fa>d} al-Qur’a>n al-Kari>m* (1970). Mesir: Majmu>’ al-Lughah al-‘Arabiyah.
- Al-Muqaddas al-Hasany. (2012) *Fath al-Rah}man li T}a>libi a>ya>t al-Qur’a>n, Da>r al-Kutu>b al-‘Ilmi>ah*, Beirut Libanon.
- Al-Wadi’i, Muqbil. Sah}i>h . (2010) *al-Musnad min Asba>b al-Nuzu>l, terj. Imanuddin Kamil*, Pustaka al-Sunnah, Jakarta.
- Colline, Diane. (2010) Lima Puluh Filosof Dunia yang Menggerakkan, Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Departemen Agama RI, *al-Qur’an dan Terjemahnya* (Jakarta: Nala Dana, 2007)
- Hamesma, Harry. (1992) Tokoh-tokoh Filsafat Barat Modern, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Ja>bir, Abu> Bakar Ja>bir al-Ja>za>iri. (2010) *Aysar al-Tafa>si>r*, terj. Ahzami Sami’un Jazuli, Da>rus Sunnah Press, Jakarta.
- Khaldun, Ibn. *Muqaddimah Ibn. Khaldun*. (2011) terj. Ah}madi Thoha. Pustaka Firdaus, cet. IX, 2011, Jakarta.
- Majid, Burhan. (2008) 30 Jalan Menuju kebahagiaan , Citra Risalah, Jakarta.
- Majmu>’ al-Lugha>h al-‘Arabiyah. Mu’jam Al-Fa>dh al-Qur’a>n al-Kari>m*, (1970) *Hay’ah al-Mis}riyah al-‘A>mmah li Ta’li>f wa al-Nashir*, Mesir.
- Muhammad al-Qasim, Abdu al-Muhsin (2013) *Khut}uwa>t ila Sa’a>dah*, terj. Sufyan al-Atsari, Da>ral al-Naba’ Surakarta.
- Schwartz, David J. *The Magic of Thinking Success* (1996) terj. Anton Adiwiyono, Bina Rupa Aksara, Jakarta
- Segal, Yulia. (2006) Pengantar Umum Psikoanalisis Sigmund Freud, Pustaka Pelajar, Jakarta.
- Seligman, Martin. Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif. (2010) terj. Ah}madie, Mizan Pustaka, Jakarta.
- Surbakti, EB. Gangguan Kebahagiaan Anda dan Solusinya (2010): Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Zainuddin, al-Imam. *al-Tajri>d al-S}ari>h li Aha>di>th al-Jami’> al-S}ah}ih}*. (1996) Saudi Arabia: Da>r al-Sala>m, Riyadh