

BAB IV

KONSEP KEBAHAGIAAN DAN METODE MEMPEROLEH KEBAHAGIAAN

A. Daftar Riwayat Hidup Dr.Ahsin Sakho Muhammad

1. Biografi dan Riwayat Pendidikan Dr.Ahsin Sakho Muhammad

Dr.K.H. Ahsin Sakho Muhammad, M.A adalah seorang pakar bidang Qiraat dan ilmu-ilmu Al-Qur'an. Beliau lahir di Arjawinangun, Cirebon, Pada 21 Febuari 1956. Dr.Ahsin Sakho Muhammad menyelesaikan pendidikan dasarnya di SD dan SMP Arjawinangun. Dasar-dasar ilmu agama ia pelajari di pesantren milik keluarganya.

Kemudian pada tahun 1970-1973 beliau melanjutkan belajar di pesantren Lirboyo, Kediri, sambil belajar di SMU. Saat libur panjang beliau menimba ilmu di pesantren lain, seperti mengaji tabarruk kepada K.H. Umar Abdul Manan di Solo dan mendapat syahada sanad dari sang guru.

Pada tahun 1973-1976 beliau melanjutkan belajar ilmu Agama di pesantren Al-Munawwir, Krapyak, Yogyakarta. Beliau juga sempat belajar kepada K.H. Arwani di Kudus selama dua bulan sebelum berangkat ke Mekkah.

Pada tahun 1976-1977 beliau mengaji Al-Quran di Masjidil Haram di bawah bimbingan Syekh Abdullah Al-‘Arabi, yang merupakan orang Mesir yang didatangkan oleh Jamaah Tahfizh Al-Quran. Saat sore hari beliau menuntut ilmu di Markaz Ta’lim al-Lughah al-‘Arabiyyah.

Dan pada tahun 1977 beliau melanjutkan studi dengan kuliah di fakultas Kulliyatul-Quran Wa Dirasah Islamiyyah dari Al-Jami’ah Al-Islamiyah, Madinah hingga meraih gelar doctor dengan yudisium Mumtaz Syaraful ‘ula (*Summa Cumlaude*) pada 1989.

2. Riwayat Pekerjaan Dr.Ahsin Sakho Muhammad

Dr.Ahsin Sakho Muhammad bersama K.H. Syukron Makmun pada tahun 1992 mendirikan Insitut Islam Darul Rahman, beliau mengajar di Perguruan Tinggi Ilmu Al-Quran (PTIQ) dan IAIN/UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta. Dan pada tahun 2005-2014 terpilih menjadi Rektor Institut Ilmu Al-Quran (IIQ), Jakarta.

Kini beliau mengajar di berbagai perguruan tinggi dan mengisi forum ilmiah tingkat nasional dan internasional, tergabung dalam anggota Badan Pendiri Organisasi Tahfizh Internasional Jedah, beliau juga menjadi ketua tim Revisi Terjemah Dan Tafisr Al-Quran Kementerian Agama, menajadi dewan Penasihat Pondok Pesantren

Dar Al-Tauhid, serta menjadi pengasuh atau pengurus Pondok Pesantren Dar Al-Quran di Arjawinangun, Cirebon.¹

3. Buku-buku Karya Dr.Ahsin Sakho Muhammad

Ada beberapa buku karya Ahsin sebagai berikut:

- a. Keberkahan Al-Quran
- b. Perempuan dan Al-Quran
- c. Renungan Kalam Langit
- d. Menghafal Al-Quran
- e. Membumikan Ulumul Quran
- f. Oase Al-Quran (Penyejuk Kehidupan)
- g. Oase Al-Quran (Pencerah Kehidupan)
- h. Oase Al-Quran (Penuntun Kehidupan)

B. Konsep Kebahagiaan Menurut Dr.Ahsin Sakho Muhammad

1. Pengertian Kebahagiaan

Dalam bukunya Tafsir Kebahagiaan, Ahsin menuliskan Term-term kebahagiaan dalam Al-Quran. Ada tiga Term yaitu, Term *as-Sa'adah*, Term *al-Fauz*, dan Term *al-Falah*.²

Table 4.1

¹ Ahsin Sakho Muhammad, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: PT.Qaf Media Kreativa, 2019), hlm.5

² *Ibid*, hlm 15

Term Kebahagiaan Dalam Buku Tafsir Kebahagiaan karya Dr. Ahsin

Sakho

NO	Istilah	Deskripsi
1	<i>As-Sa'adah</i>	Menunjukkan arti kebaikan dan kegembiraan. Kegembiraan yang diberikan oleh Allah kepada Manusia atas tercapainya sebuah kebaikan. Saat seseorang melakukan kebaikan-kebaikan seperti contohnya berbagi dengan sesama yang mana akan menumbuhkan rasa empati dan secara tidak langsung Allah sudah memberikan kebahagiaan pada diri seseorang itu.
2	<i>Al-Fauz</i>	Mengungkapkan arti mendapat kebaikan dan selamat. Orang yang beriman dan beramal saleh, berjihad di jalan Allah dengan harta dan jiwanya, taat kepada Allah dan Rasul, shadiqin (jujur, benar dalam perkataan dan tindakan, ikhlas, orang yang bertaubat dan mengikuti jalan Allah dan orang yang bertakwa. Karakter

		<p>atau perilaku orang yang mendapat kebahagiaan yaitu memberi, bertakwa dan menunjukkan yang terbaik. Memberi dapat berupa materi atau hal lain seperti memberikan pertolongan, kasih sayang dan kepedulian antar sesama, bertakwa meliputi takut akan Allah dan menunaikan kewajiban dan menjauhi larangan, berikutnya adalah menunjukkan yang terbaik karena dunia ini menjadi tempat untuk manusia memilih dan mendukung apa yang terbaik bagi dirinya dan masyarakat luas. Merekalah orang-orang yang akan mendapat kebaikan berupa keselamatan di akhirat kelak.</p>
3	<i>Al-Falah</i>	<p>Mengungkapkan arti keberuntungan. Mereka yang telah bersusah payah untuk mendapatkan sesuatu yang diinginkan dengan cara bertakwa kepada Allah, beramal makruf-nahi mungkar, yang</p>

		timbangan amal salehnya berat, beriman kepada Nabi Muhammad dan menolong agamanya, mengikuti petunjuk Al-Quran, yang menuruti ajakan Nabi, memberikan hak-hak fakir miskin, dan Ibnu Sabil, tidak berkasihan dengan musuh-musuh Allah, yang menyucikan jiwanya, menjauhi setan, mengingat nikmat-nikmat Allah, banyak berzikir kepada Allah, bertobat kepada-Nya, terjaga dari sifat kikir mereka lah orang yang beruntung di dunia dan akhirat kelak.
--	--	--

Kebahagiaan dalam term-term Al-Quran diatas berisi mengenai kebaikan, keselamatan dan keberuntungan. Untuk mendapatkan keselamatan dan keberuntungan harus ditempuh pada satu inti yaitu melakukan kebaikan-kebaikan atas Allah. Dari term-term diatas menjelaskan kebaikan, keselamatan dan keberuntungan didapat melalui karakter atau perilaku manusia yang memperoleh kebahagiaan, yaitu memberi dan bertakwa kepada Allah.

Karakter pertama adalah memberi. Interaksi hubungan dengan manusia lain selalu berkaitan dengan kebiasaan saling memberi dan menerima. Kebahagiaan dimulai dari ketenangan hati dalam menyikapi, memberikan, menerima kebaikan dari orang lain, yang mana ketenangan hati akan menumbuhkan rasa yang lebih dari sekedar itu saja. Secara tidak langsung memberi bermakna meningkatkan fungsi diri, saat seseorang dapat memaknai hidup maka kebahagiaan yang dirasa berupa keadaan perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin.

Karakter kedua adalah bertakwa, konsep takwa meliputi dua makna dasar yang sering diartikan sebagai makna takut kepada Allah atau menunaikan kewajiban. Konsep takwa ialah saat seseorang menyadari bahwa kehidupannya diatur oleh hukum spiritual dan seluruh ucapan dan tindakan memiliki konsekuensinya masing-masing.

Kebahagiaan yang terbaik ialah saat seseorang melakukan kebaikan-kebaikan agar terciptanya kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ahsin menyimpulkan bahwa orang yang mendapat keuntungan di dunia dan akhirat adalah mereka yang melakukan aktivitas positif dalam hidup mereka. Baik ibadah ritual-murni maupun ibadah sosial

(memberikan kemanfaatan kepada orang lain)³ yang mana keuntungan di dunia dan akhirat akan menghasilkan kebahagiaan yang murni dan kekal karena, kebahagiaan tercipta saat seseorang melakukan kebaikan-kebaikan yang membuat individu mampu bergerak kearah kehidupan manusia yang baik.

2. Ciri Kebahagiaan

a. Dapat mengendalikan diri

Imam Al-Ghazali dalam buku Ahsin memberikan kata kunci mengenai kebahagiaan.⁴

“Kebahagiaan diraih sempurna jika seseorang bisa mengendalikan dirinya sendiri dan kesengsaraan terjadi ketika seseorang dikendalikan nafsunya sendiri”

Ketahuilah bahwa nafsu yang ada pada hewan diciptakan pula pada manusia, hanya saja manusia di anugerahi sesuatu yang lain. Manusia dapat mengenal Allah dan mengetahui keajaiban-keajaiban Nya, karena itu manusia dapat melepaskan diri dari cengkraman nafsu serta menjadikannya tunduk atas perintah-Nya.⁵

³ *Ibid*, hlm 18

⁴ *Ibid*, hlm 20

⁵ K.H.A. Mustofa Bisri, *Proses Kebahagiaan (mengaji Kimiya 'us sa'adah Imam Al-Ghazali)*, (Jakarta: PT-Qaf Media Kreativa, 2020), hlm.93

Seseorang yang mengenal dirinya, akan lebih mudah untuk mengendalikannya. Ketahuilah bahwa orang yang mengenal dirinya maka akan mengenal Tuhan. Dalam diri seseorang terkumpul berbagai karakter. Dalam buku proses kebahagiaan disebutkan tiga karakter manusia. Karakter-karakter itu diciptakan Allah untuk di kendalikan hingga bertemu pada titik kebahagiaan.⁶

Hal serupa disampaikan oleh Myers, seorang ahli kejiwaan karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya adalah Orang yang merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan dan kelebihan sehingga biasanya berhasil lebih baik dalam menjalani kehidupan.

Seligman membedakan kebahagiaan yang bersifat sementara dengan kebahagiaan yang menetap. Faktor tercipta kebahagiaan ialah saat seseorang dapat pengendalian diri hal ini terjadi secara sadar oleh seseorang dalam mengontrol dirinya.

b. Dapat Menerima takdir Allah

⁶ *Ibid*, hlm.33

Segala yang terjadi di dunia ini adalah takdir dari Allah. Tidak ada yang mampu menghalangi jika Allah sudah berkehendak.⁷

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ

مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (٢٢) لِكَيْلَا تَأْسَوْا

عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ

فَخُورٍ ٢٣

“setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri”. (QS. Al-Hadid: 22-23)

Saat seseorang telah berusaha sebaik-baiknya dan ternyata Allah tidak hanya memberi kebaikan saja maka percayalah bahwa ada hikmah yang bisa di ambil. Menerima takdir Allah berkaitan erat dengan syukur dan sabar. Saat seseorang mendapat kebaikan dari Allah atau sebaliknya dan menerima segala sesuatu yang terjadi akan menjadikan seseorang tersebut menjadi orang yang bersyukur dan sabar.

⁷ Ahsin Sakho *Op.Cit*, hlm 25

Orang yang beriman akan dihadapkan dengan dua keadaan, jika mendapat kebahagiaan dan kesenangan dia bersyukur dan jika mendapat cobaan atau kesengsaraan dia bersabar. Dua hal itu akan menghasilkan sesuatu yang baik untuknya. Dalam sabda Nabi Muhammad⁸ :

“menakjubkan sekali perilaku seorang mukmin. Pada semua suasana, dia selalu berada dalam kebaikan. Hal itu tidak kecuali pada seorang mukmin. Jika dia mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka hal itu terbaik baginya. Jika ditimpa kesusahan, dia bersabar, dan hal itu terbaik baginya”.

Penjelasan tersebut juga terdapat dalam firman Allah :

فَاذْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“maka ingatlah akan nikmat-nikmat Allah agar kamu beruntung” (QS.Al-A’raf : 69)

Menurut M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa dalam ayat ini merupakan perintah untuk selalu menerima bahwa segala peristiwa yang terjadi atas izin Allah dan bertujuan untuk selalu mengingat betapa agung dan besarnya nikmat anugerah dari Allah.⁹

Sejalan mengenai rasa syukur dan sabar menjadikan seseorang untuk merasa optimis akan dampak yang ada dari

⁸ Ahsin Sakho, *Op.Cit*, hlm.26

⁹ Ulfa Zahara, *“Konsep Kebahagaa Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik)”*. “Skripsi” (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2018)

setiap peristiwa atau keadaan yang terjadi, Menurut Myers Orang optimis percaya bahwa peristiwa baik berdampak permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara, sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang pesimis menyerah disegala apek ketika peristiwa buruk terjadi.¹⁰

3. Faktor Kebahagiaan

Secara garis besar, Al-Quran telah membina manusia (*character building*) dari segi spiritual, mental dan akhlak. Dalam segi spiritual terdapat beberapa faktor yang dapat menumbuhkan rasa bahagia pada diri seseorang.¹¹

a. Iman

Menghilangkan kemusyrikan dan keimanan adalah hal yang sangat mendasar dalam menata spiritual. Ada tiga keimanan yang menjadi faktor kebahagiaan. Yang pertama ialah beriman kepada Allah, hal ini merupakan hal yang paling esensial dalam hidup. Dengan membina iman, manusia akan mengetahui makna dan orientasi hidupnya. Ada banyak ayat

¹⁰ David G. Myers, *Op.Cit*, hlm.74

¹¹ Ahsin Sakho, *Op.Cit*, hlm.53

Al-Quran yang mengarahkan manusia untuk percaya kepada Allah dan meyakini kehadiran-Nya.

Yang kedua, beriman kepada hari akhir, dalam Al-Quran seringkali mengajukan serangkaian dalil akan adanya hari kebangkitan seperti bahwa adanya penciptaan alam semesta dan akan mengembalikannya ke keadaan semula. Yang ketiga beriman kepada para Nabi dan Rasul. Mereka dipilih Allah untuk menyampaikan pesan-pesan-Nya, diberkahi Mukjizat sebagai tanda kenabian dan juga mempunyai sifat-sifat terbaik manusia seperti jujur, amanah, cerdas, dan sebagainya. Agar keimanan-keimana ini terimplementasi dengan baik, manusia diberi kewajiban terkait anggota tubuhnya untuk shalat, atau hartanya untuk zakat, atau jiwanya seperti puasa.

Hal serupa juga disampaikan oleh Thabathaba'i, yang mengartikan iman sebagai kepatuhan dan pembenaran yang disertai dengan pemenuhan kosekuensinya. Dengan demikian keimanan kepada Allah ialah pembenaran tentang keesaan-Nya, para Rasul-Nya, hari kemudian, serta apa yang disampaikan oleh para Rasul-Nya.¹²

¹² Ulfa Zahara, *Op.Cit*, hlm.66

Mereka yang beriman dan bertakwa akan mendapatkan keberkahan. Mengerjakan kebajikan dengan keimanan akan dibalas dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka perbuat. Seperti dalam firman Allah:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

“dan sekiranya penduduk negeri beriman dan bertakwa, pasti kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi” (QS.Al-A’raf : 96)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْذِرَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ
فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ

“barang siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang tela mereka kerjakan” (QS.An-Nahl : 97)

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

“Sungguh beruntung orang-orang yang beriman” (QS. Al-Mu’minun : 1)

Semakin besar pengenalan kepada Allah, semakin besar pula kenikmatan yang diperoleh.

b. Takwa

Arti takwa adalah sikap hati-hati dan menjaga diri agar tidak terjerumus dalam dosa. Orang bertakwa djanjikan Allah akan di mudahkan urusannya, dilapangkan rezekinya, diampuni dosanya, diberikan perasaan sensitive sehingga bisa membedakan antara yang haq dan yang bathil juga sebagainya. Agar memperoleh ketakwaan, Allah mengarahkan manusia dalam Al-Quran untuk beribadah, berpuasa, berpegang teguh dengan ajaran Allah, melaksanakan hukum-hukum Allah seperti qisas, berjalan di jalur kebenaran dan tidak mengikuti jalan-jalan yang salah.

Seorang penyair ulung Jarir dalam buku Ahsin, telah melukiskan kebahagiaan dalam dua bait syair yang artinya:

“Aku melihat bahagia bukanlah terkumpulnya harta benda. Tapi seorang bahagia jika ia bertakwa kepada Allah. Takwa kepada Allah adalah sebaik-baiknya bekal yang tersimpan. Bagi mereka yang bertakwa akan selalu mendapatkan tambahan anugrah dari-Nya”.

Dalam bukunya, Anwar Sanusi menuliskan firman Allah yang menjelaskan :

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

“sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah adalah orang yang bertakwa di antara kamu”.(QS.Al-Hujuraat: 13)

Ketenangan dan kebahagiaan berasal dari Allah. Ayat tersebut menjelaskan bahwa salah satu jalan yang dapat ditempuh untuk dapat merasakan kebahagiaan dengan singkat tetapi mencakup segala-galanya yaitu takwa. Takwa bermakna menjauh / menghindar, yang harus dihindari adalah hal-hal yang dapat mengantarkan kepada kemurkaan Allah, dan mengerjakan segala yang diperintahkan. Allah memberikan apresiasi yang sangat tinggi kepada mereka yang secara konsisten menjalankannya.

c. Keikhlasan dan menjauhkan perbuatan riya.

Ikhlas dalam beribadah adalah salah satu syarat diterimanya ibadah. Keikhlasan berarti bahwa ibadah dilakukan semata-mata karena Allah, bukan lainnya.

Ibadah yang disertai rasa ikhlas akan membawa dampak yang sangat luas dalam kehidupan seseorang, hatinya akan tenang dan tentram, wajahnya berseri-seri, kehidupannya selalu dihiasi semangat kebersamaan dengan Allah.

Sesungguhnya Allah sangat mencerca perbuatan riya atau sikap ingin dipuji orang pada saat melaksanakan ibadah.

Menurut Seligman, salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan ialah Agama atau religiulitas orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia.

C. Metode Memperoleh Kebahagiaan

1. Dimensi Kebahagiaan

Betapa sulitnya untuk mengidentifikasi kebahagiaan seseorang. Dalam bukunya Ahsin tidak menjelaskan secara langsung dimensi kebahagiaan. Tetapi secara tidak langsung dimensi kebahagiaan dalam bukunya, Ahsin menjelaskan bahwa seseorang akan memperoleh kebahagiaan adalah saat seseorang mendapatkan surga-Nya. Hal ini dilihat dari sisi spiritualitas seseorang, yang mana lebih menjurus kepada hal-hal yang melibatkan Allah dalam kehidupan sehari-hari.

Islam selalu mengajurkan dalam berusaha selayaknya mencari kepentingan dunia untuk kepentingan akhirat. Maksudnya dalam

bekerja harus diiringi dengan upaya berdoa meminta kebaikan amal dunia maupun akhirat.¹³

Dari sisi spiritual Ahsin mengajak untuk melakukan kebikan-kebaikan serta menjalankan kewajiban-kewajiban sebagai makhluk ciptaan-Nya, untuk dapat menjalankan kebaikan-kebaikan dibutuhkan interaksi sosial antar manusia lain, Maksudnya adalah saat seseorang melakukan suatu kebaikan di dunia semua itu dilakukan hanya untuk mencari pahala dari Allah, karena apabila seseorang melakukannya dengan ikhlas maka tidak hanya mendapat kepuasan tersendiri tetapi juga akan medapat pahala hal tersebut akan menjadi amal menuju surga-Nya dan mendapat kebahagiaan yang abadi.

Salah satu makna kebaikan di dunia adalah keseriusan dalam bekerja mewujudkan hasil dengan kualitas yang terbaik bagi dirinya maupun orang lain. Kualitas terbaik bagi dirinya berupa kejujuran, amanah, adil, dan sebagainya. Sedangkan makna kebaikan di akhirat merupakan harapan semua manusia untuk menjadi penghuni surga melalui pendekatan diri kepada Allah secara sungguh-sungguh.¹⁴

¹³ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*. (Jakarta: Gema Insani, 2006), hlm.98

¹⁴ *Ibid*, hlm.112

Dapat dikatakan bahwa Ahsin juga mengajak untuk melakukan hubungan sosial yang baik. Dalam bukunya Ahsin menuliskan agar mempererat silaturahmi. Al-Quran memerintahkan kita semua agar mengeratkan silaturahmi antara satu dengan lainnya. Hubungan itu dimulai dari yang paling dekat yaitu keluarga.

Berhubungan dengan kesejahteraan, mewujudkan hubungan positif dengan orang lain serta mengetahui tujuan hidup menurut Ryff merupakan salah satu pondasi terwujudnya individu yang sejahtera. Ryff menekankan pentingnya menjalin hubungan saling percaya dan hangat dengan orang lain. Dimensi ini juga menekankan adanya kemampuan yang merupakan salah satu komponen kesehatan mental yaitu mampu mencintai orang lain. Individu yang tinggi atau baik dalam dimensi ini ditandai dengan adanya hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain. Selain itu ada juga tujuan hidup yang menjelaskan seseorang yang mempunyai keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan

hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi yang baik.¹⁵

Dimensi ini sangat berkaitan erat dengan transendensi dimana segala persoalan hidup diarahkan kepada Tuhan dan mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya lebih bermakna.

2. Cara Memperoleh Kebahagiaan

a. Sabar/Tangguh.

Kesabaran adalah bekal yang sangat berharga dalam menghadapi kehidupan. Diperlukan sebuah kesabaran untuk menjalani semua kewajiban dan menjauhi segala larangan, bahkan dalam kehidupan sehari-hari sekalipun.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (diperbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung”.(QS. Ali-Imran: 200)

¹⁵ Ros mayasari, "Relligiulitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi)," Jurnal". (Al-Munir: 2014), hlm. 93

Imam Syafii mengatakan bahwa jika Allah tidak menurunkan Al-Quran kecuali surah al-‘Ashr ini, cukuplah baginya surah ini. Dalam pandangan Imam Syafii, unsur-unsur yang ada pada surah ini adalah iman, amal shaleh, saling berpesan dengan kebenaran dan kesabaran merupakan ringkasan dari seluruh isi pesan Al-Quran.¹⁶

Menurut Anwar Sanusi, salah satu jalan yang dapat ditempuh untuk meraih kebahagiaan dari-Nya melalui jalan kesabaran. Ini diperjelas melalui firman Allah,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

“wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar” (QS.Al-Baqarah:153).

Sabar yang dimaksud disini menyangkut banyak hal. Seperti sabar menghadapi ejekan dan rayuan, sabar melaksanakan perintah dan kesulitan hidup serta sabar dalam menghadapi petaka dan kesulitan hidup serta sabar dalam menegakkan dan memperjuangkan kebenaran dan keadilan.¹⁷

¹⁶ Ahsin Sakho Muhammad, *Tafsir Kebahagiaan*. (Jakarta: PT. Qaf Media Kreativa, 2019), hlm.44

¹⁷ Anwar Sanusi, *Jalan Kebahagiaan*. (Jakarta: PT.Serambi Ilmu Semesta, 2007), hlm. 30

Adapun pendapat dari Al-Ghazali, salah satu cara memperoleh kebahagiaan ialah sabar. Sabar yang dimaksud oleh Al-Ghazali yaitu sabar dalam melakukan ibadah, sesungguhnya sabar yang sebentar akan dibalas dengan kebahagiaan yang abadi.¹⁸

Rasa sabar juga wujud dari sebuah perasaan dan emosi yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Menurut salah seorang pakar psikologi Tellegen menyebutkan bahwa setiap pengalaman emosional selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.

b. Tawakal

Manusia hanya bisa berusaha, tidak bisa menentukan keberhasilan satu usaha karena Allah yang berhak menentukan hasil akhirnya. Usaha dan pasrah/tawakal adalah dua hal yang harus ada pada setiap pribadi muslim, agar manusia tidak sombong dan mengakui keterbatasan dirinya, apabila gagal dalam usahanya tidak menyesal dan bila berhasil tidak menjadikannya sombong karena keberhasilan itu semata-mata karunia dari Allah.

¹⁸ Muhammad Fauzi, "*Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*", "Skripsi" (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019) hlm. 27

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ
لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“wahai orang-orang yang beriman, bertawakal lah kepada Allah dan carilah wasilah (jalan) untuk mendekatkan diri kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya, agar kamu beruntung”. (QS.Al-Maidah : 35)

Ayat ini mengajak manusia untuk mendekat kepada Allah, menghindari siksa-Nya di dunia maupun akhirat, bersungguh-sungguh dalam mencari jalan dan cara yang dibenarkan-Nya untuk mendekatkan diri kepada ridho-Nya termasuk melawan nafsu agar memperoleh keberuntungan dunia maupun akhirat.

c. Zuhud/Qanaah

Zuhud adalah memprioritaskan sesuatu yang akan membawa dampak positif di akhirat. Terdapat dalam Hadits Nabi sebagai berikut:

عَنْ أَبِي الْعَبَّاسِ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ السَّاعِدِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ؛ قَالَ :
: أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلٌ ، فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ
! ذُنُوبِي عَلَى عَمَلٍ إِذَا أَنَا عَمِلْتُهُ أَحَبَّنِي اللَّهُ وَأَحَبَّنِي النَّاسُ .

فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِزْهَدْ فِي الدُّنْيَا ،
يُحِبُّكَ اللَّهُ ، وَإِزْهَدْ فِيمَا فِي أَيْدِي النَّاسِ ، يُحِبُّكَ النَّاسُ» .
حَدِيثٌ حَسَنٌ ، رَوَاهُ ابْنُ مَاجَةَ وَغَيْرُهُ بِأَسَانِيدٍ حَسَنَةٍ

“Dari Abul ‘Abbâs Sahl bin Sa’d as-Sa’idi Radhiyallahu anhu , ia berkata, “Ada seseorang yang datang kepada Rasulullâh Shallallahu ‘alaihi wa sallam lalu berkata, ‘Wahai Rasulullâh! Tunjukkan kepadaku satu amalan yang jika aku mengamalkannya maka aku akan dicintai oleh Allah dan dicintai manusia.” Beliau Shallallahu ‘alaihi wa sallam menjawab, “Zuhudlah terhadap dunia, niscaya engkau dicintai Allah dan zuhudlah terhadap apa yang dimiliki manusia, niscaya engkau dicintai manusia”.(HR.Ibnu Majah).

Maksud dari hadits tersebut adalah zahid tidak begitu mementingkan suatu kegiatan yang tidak membawa dampak positif di akhirat, yang mana hal demikian akan Allah cintai. begitupula manusia dituntut untuk tidak memedulikan apa yang ada pada orang lain, tidak tergiur, dan tidak terpengaruh dengan apa yang dimiliki orang lain, maka akan dicintai oleh sesama manusia.

Dalam buku jalan kebahagiaan, sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan Islam bertumpu kepada upaya untuk tidak kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah. Sedikit atau banyak tetap disyukuri dan diterima sebagai yang

terbaik menurut pilihan Allah, atau dengan kata lain bersifat *Qanaah* terdiri dari lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, antara lain:

1. Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah,
2. Memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha,
3. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah,
4. Bertawakal kepada-Nya,
5. Tidak tertarik dengan tipu daya kesenangan dunia.

Kelima aspek tersebut praktis mengarah pada kebahagiaan. dengan sikap *Qanaah*, seseorang akan sibuk mengurus dan mengelola apa yang sudah diterimanya dan berusaha mensyukurinya. Demikian pentingnya sikap ini sehingga Rasulullah menganggapnya sebagai harta yang tidak akan hilang. Rasulullah bersabda yang artinya:

“Qanaah adalah harta yang tidak akan hilang dan simpanan yang tidak akan lenyap” (HR. Thabarani dari Jabir).

Diperjelas melalui sanad Ibnu Abbas ketika Rasulullah menemui para sahabat Anshar beliau bertaya mengenai tanda keimanan seorang muslim, lalu Umar ibnul Khaththab berkata “kami bersyukur menghadapi kelapangan, bersabar

menghadapi bencana, dan ridha dengan Qanaah (ketetapan Allah). Imam Al-Ghazali pernah mengatakan, “kebahagiaan dan kelezatan sejati adalah bila seseorang dapat mengingat Allah”, dengan mengingat Allah hati merasa damai dan tenang. Ini yang dijelaskan melalui Ar-Rad ayat 28.¹⁹

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.

(QS.Ar-Rad: 28)

d. Suka memberi, berkorban, dan suka mengalah (al-itsar)

Hal yang perlu ditekankan dalam membentuk karakter luhur adalah senang memberi. Allah juga memuji sahabat Anshar yang suka mengalah demi kebaikan orang lain. Kedua sifat itu membangkitkan rasa persaudaraan yang tinggi, disegani masyarakat, dan bisa menciptakan kesatuan dan persatuan. Allah menegaskan hal tersebut dalam salah satu ayat, yaitu:

لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَلِيمٌ

¹⁹Anwar Sanusi, *Op. Cit*, hlm 20-21

“kamu sekali-kali tidak sampai kepada kebajikan (yang sempurna) sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai. Dan apa saja yang kamu nafkahkan maka sesungguhnya Allah mengetahuinya”. (QS.Ali-Imran:92).

وَأَتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ
وَالسَّائِلِينَ

“....dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (orang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta” (QS. Al-Baqarah:177).

فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَيُدْخِلُهُمْ رَبُّهُمْ فِي رَحْمَتِهِ ۗ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ
الْمُبِينُ

“maka adapun orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan, maka Tuhan masukkan mereka ke dalam rahmat-Nya (surga). Demikian itulah kemenangan yang nyata” (QS.Al-Jatsiyah: 30)

e. Jujur

Kejujuran adalah satu sifat yang sangat dipuji dan disenangi oleh Allah. Orang yang jujur adalah orang yang telah berakhlak sebagaimana akhlak Allah. Allah sendiri mempunyai sifat ini, perkataan-Nya selalu benar, dan selalu menepati janji. Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

“wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu sekalian dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang jujur” (QS.At-Taubah:119).

Sementara itu, Nabi Muhammad sendiri pernah bersabda:

“kalian harus berlaku jujur, karena sesungguhnya jujur itu menunjukkan (pelakunya) kepada kebaikan, dan kebaikan itu menunjukkan kepada surge. Seseorang senantiasa jujur dan berusaha untuk selalu jujur sehingga ia ditulis disisi Allah sebagai orang yang sangat jujur” (HR.Bukhari dan Muslim).

f. Pandai bersyukur

Al-Quran mengajak manusia untuk senantiasa bersyukur atas semua nikmat Allah. Mereka yang bersyukur akan diberikan tambahan nikmat, bersyukur juga perilaku yang mulia dan disenangi. Bahkan dalam satu hadits Nabi

mengatakan bahwa orang yang tidak mau bersyukur kepada manusia, berarti tidak bersyukur kepada Allah.

Mengingat nikmat-nikmat yang diberikan Allah, akan membuat seseorang lebih bersyukur dan menjadikan seorang itu beruntung, seperti dalam firman Allah:

فَاذْكُرُوا آلَاءَ اللَّهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“maka ingatlah akan nikmat-nikmat Allah agar kamu beruntung” (QS.Al-A’raf:69)

M.Quraish Shihab menjelaskan bahwa pesan yang terdapat dalam ayat ini merupakan perintah untuk mengingat satu waktu bukan mengingat satu peristiwa khusus atau nikmat khusus. Maka ingatlah anugrah-Nya agar memperoleh keberuntungan dari-Nya.

Allah juga sudah memaparkan dalam ayat Al-Quran untuk menggiring manusia agar selalu bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan kepada umat manusia seperti nikmat penglihatan, pendengaran, dan hati.

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ

وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

“Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan hati, agar kamu bersyukur”(QS.An-Nahl:78).

D. Pembahasan

1. Analisis Term Kebahagiaan Menurut Dr.Ahsin Sakho Muhammad, Ahli Islam Lainnya dan Psikologi.

Term Kebahagiaan menurut Ahsin ada tiga, yaitu *sa'adah*, *al-falah*, dan *al-fauz*. Yang bermakna kebaikan, keselamatan dan keberuntungan. Untuk mendapatkan keselamatan dan keberuntungan harus ditempuh pada satu inti yaitu melakukan kebaikan-kebaikan atas Allah.

Kebahagiaan yang terbaik ialah saat seseorang melakukan kebaikan-kebaikan agar terciptanya kebahagiaan di dunia dan akhirat. Ahsin menyimpulkan bahwa orang yang mendapat keuntungan di dunia dan akhirat adalah mereka yang melakukan aktivitas positif dalam hidup mereka. Baik ibadah ritual-murni maupun ibadah sosial (memberikan kemanfaatan kepada orang lain)²⁰ yang mana keuntungan di dunia dan akhirat akan

²⁰ *Ibid*, hlm 18

menghasilkan kebahagiaan yang murni dan kekal karena, kebahagiaan tercipta saat seseorang melakukan kebaikan-kebaikan yang membuat individu mampu bergerak kearah kehidupan manusia yang baik.

Menurut Al-Ghazali puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai *ma'rifatullah*, telah mengenal Allah, yaitu kemenangan dalam memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak berlebihan, maka kemenangan menahan hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan atau kebahagiaan.

Dalam perpektif al-Ghazali, kebahagiaan terpilih menjadi dua yaitu kebahagiaan hakiki yang merupakan kebahagiaan akhirat dan kebahagiaan majazi atau perlambang yang merupakan kebahagiaan di dunia dan bahkan ada kebahagiaan yang salah. Al-Ghazali juga menuturkan bahwa mereka yang akan mendapat kebahagiaan/keberuntungan hanyalah satu kelompok, yaitu orang yang mengikuti perilaku Nabi Muhammad dan para sahabatnya. Mereka menjalani kehidupan di dunia secara wajar, Tidak bermewah-mewahan dan menjadikan dunia hanya sebagai bekal ke akhirat.

Adapun menurut Martin Seligman yang menjadikan *Positive Psychology* (psikologi positif) sebagai cara untuk meningkatkan

kebahagiaan dalam hidup. Menurut definisi kebahagiaan adalah konsep subjektif, karena setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda-beda yang sesungguhnya itu merupakan hasil penilaian terhadap diri sendiri dan hidup yang menghasilkan emosi positif. Individu dapat mengevaluasi dirinya sendiri karena cara berfikir manusia akan menunjukkan cara bertindak yang pada hakikatnya, pikiran adalah kekuatan dibalik segala peristiwa.

Jika pikiran positif, maka akan membawa hal-hal positif, seperti kebahagiaan. hanya dengan berfikir dapat merubah perilaku seseorang. Terjadinya hubungan positif dengan individu yang ada disekitar juga menjadi aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan menurut ahli psikologi, Seligman. Suasana hati yang positif dan menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain akan menjadi kebahagiaan individu itu sendiri. Perbandingan pendapat mengenai term kebahagiaan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.2
Perbandingan term kebahagiaan

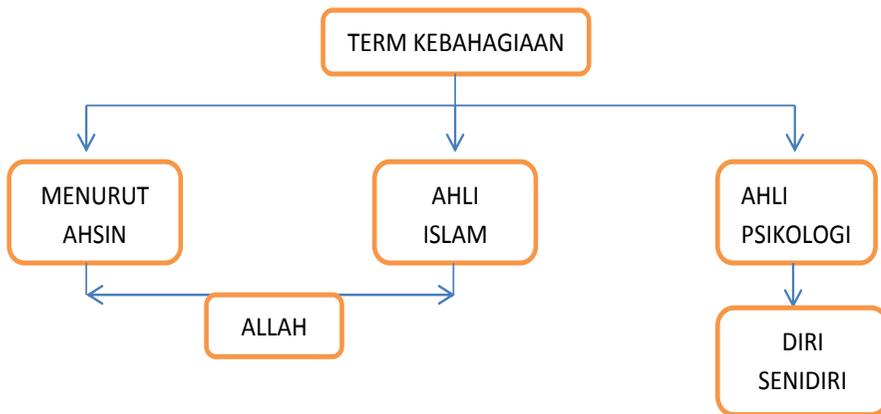
NO	Menurut	Term	Persamaan	Perbedaan
----	---------	------	-----------	-----------

1.	Dr. Ahsin Sakho Muhammad	Sa'adah, Al-Fauz, Al-Falah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tujuan kebahagiaan, baik dalam kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. 2. Ada 6 cara memperoleh kebahagiaan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peran eksternal, dari Allah 2. Kebahagiaan hasil dari mengikuti perintah Allah. 3. Menghadapi masalah dengan mengingat Allah, mencegah diri dari hawa nafsu. 4. Membentuk hubungan dengan Allah 5. Kebahagiaan berlangsung lama, terus menerus, atau konsisten
2.	Ahli Islam (Al-Ghazali)	Keberuntungan kemenangan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peran eksternal, dari Allah 2. Kebahagiaan hasil dari mengikuti perintah Allah. 3. Menghadapi masalah dengan mengingat Allah, menjauhi larangan 4. Membentuk hubungan dengan Allah 5. Kebahagiaan kekal

3.	Ahli Psikologi (Martin E.P Seligman)	Berfikir positif		<ol style="list-style-type: none"> 1. Peran internal, manusia sebagai pemilik akal pikiran. 2. Kebahagiaan murni dari otak mengikuti hawa nafsu. 3. Menghadapi masalah tergantung pada pikiran, apabila berpikir positif maka emosi pun positif 4. Membentuk hubungan dengan diri sendiri dengan orang lain. 5. Kebahagiaan mungkin hanya dalam alam pikiran belaka.
----	--------------------------------------	------------------	--	---

Dari tabel diatas, pada dasarnya setiap individu menginginkan kebahagiaan dalam kondisi apapun, baik dalam kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. beberapa perbedaan juga terdapat dalam tabel diatas, yang secara garis besar terlihat menurut Ahsin dan Ahli Islam membawa peran Allah sebagai sumber untuk mendapat kebahagiaan yang menjadikan kebahagiaan itu kekal. Sedangkan dari ahli psikologi menjadikan berpikir positif sebagai sumber kebahagiaan yang akan menghasilkan emosi positif berupa

kebahagiaan yang mungkin hanya bertahan sesuai pikiran individu itu sendiri. Hal ini dapat dijabarkan dalam bagan sebagai berikut:



Bagan II

Analisis Term Kebahagiaan

Sebagaimana seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, dalam bagan diatas menunjukkan adanya persamaan pendapat dari Ahsin dan Ahli Islam mengenai kebahagiaan. kebahagiaan yang hakiki ialah yang bertujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah. Seperti pendapat dari Al-Ghazali puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai *ma'rifatullah* atau mengenal Allah. Ketika manusia melakukan kebaikan (hal-hal positif) atas Allah maka akan mendapat keberuntungan dan keselamatan yang hakiki yaitu surganya.

Adapun menurut ahli psikologi, kebahagiaan ialah manusia itu sendiri yang dapat mengevaluasi dirinya sendiri. Cara berfikir manusia akan menunjukkan cara bertindak. Jika pikiran positif, maka akan membawa hal-hal positif, seperti kebahagiaan. Hanya dengan berfikir dapat merubah perilaku seseorang. Terjadinya hubungan positif dengan individu yang ada disekitar juga menjadi aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan menurut ahli psikologi, Seligman. Suasana hati yang positif dan menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain akan menjadi kebahagiaan individu itu sendiri.

Dari bagan diatas memiliki perbedaan pada sumber kebahagiaan itu sendiri, tetapi dari penjabaran diatas terlihat adanya kaitan antara keduanya. Yaitu kegiatan positif yang masing-masing berdampak akan membawa kebahagiaan sesuai tujuan dari kegiatan positif tersebut.

1. Metode Memperoleh Kebahagiaan Menurut Dr. Ahsin Sakho Muhammad, Ahli Islam Lainnya, dan Psikologi.

Setiap individu menginginkan kebahagiaan dan setiap individu memiliki definisi yang berbeda dalam mengartikan kebahagiaan. Begitu pula dengan cara mendapatkan kebahagiaan.

Menurut Al-Ghazali kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang terletak bukan pada fisik, tapi non fisik yakni

kebahagiaan yang terletak pada hati dan jiwa yang bersih. Agar hati dan jiwa bersih maka harus menempuh beberapa tahap atau tingkat. Adapun Seligman menjadikan perasaan (*Feeling*), emosi (*emotion*) dan kepuasan hidup sebagai metode memperoleh kebahagiaan. Agar hati dan jiwa bersih maka harus menempuh beberapa tahap atau tingkat.

Dalam buku Ahsin, terdapat enam cara memperoleh kebahagiaan, menurut Al-Ghazali ada 7 cara memperoleh kebahagiaan sedangkan dalam psikologi terdapat dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapat kebahagiaan yaitu afeksi (perasaan dan emosi) dan kepuasan hidup yang terbagi menjadi enam cara. Dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 4.3

Analisis persamaan dan perbedaan metode memperoleh kebahagiaan

NO	CARA MEMPEROLEH KEBAHAGIAAN		
	MENURUT AHSIN	AHLI ISLAM (Al-Ghazali)	AHLI PSIKOLOGI
1	Sabar	Sabar	Pengendalian diri
2	Tawakal	Tawakal	kebijaksanaan
3	Zuhud/qanaah	Zuhud	keberanian
4	Suka memberi, berkorban, suka mengalah	Cinta dan Ikhlas	kemanusiaan
5	Jujur	Taubat	keadilan
6	Pandai bersyukur	Fakir	transendensi

Jika enam metode memperoleh kebahagiaan yang telah diinterpretasikan oleh Ahsin lalu diintegrasikan dengan psikologi positif, maka penjabarannya sebagai berikut:

a. Sabar

Tantangan hidup itu banyak sekali, menyikapi tantangan hidup akan mengantarkannya pada keadaan tertentu. Secara psikologi, seseorang yang mampu menyikapi, bukan hidup yang akan membawanya ke mana, tetapi kemana seseorang tersebut akan mengarahkan dan menyikapinya. Dalam psikologi positif dikenal dengan pengendalian diri, yakni sifatnya yang mampu mengedalikan emosi negatifnya dalam menghadapi tantangan apapun.

Secara psikologis, sabar mengajarkan seseorang untuk memiliki kemauan, keberanian, keuletan, ketekunan dan pantang menyerah dalam meraih hal-hal yang lebih baik.

Rasa sabar juga wujud dari sebuah perasaan dan emosi yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Menurut salah seorang pakar psikologi Tellegen menyebutkan bahwa setiap pengalaman emosional selalu berhubungan

dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.

b. Tawakal

Tawakal merupakan suatu bentuk mengakui keterbatasan dirinya, yang apabila gagal dalam usahanya tidak menyesal dan bila berhasil tidak menjadikannya sombong. Seseorang akan tegar dalam setiap menghadapi cobaan dan menatap masa dengan penuh keyakinan. Karena garis kehidupan setiap manusia telah ditentukan-Nya, tugas kita hanya berfikir positif, merencanakan, berdoa, berusaha, serta berserah. Dalam psikologi positif, pribadi ini disebut kebijaksanaan, yakni bijak dalam memandang tantangan hidup

c. Zuhud

Untuk dapat menjalani hidup dengan baik, seseorang harus mampu memprioritaskan hal-hal penting yang berdampak positif, dalam artian seseorang berani menebar kebaikan, meninggalkan keburukan atau kejahatan. Dalam psikologi positif dikenal dengan keberanian, yakni

ditandai dengan sifat keberanian untuk melakukan kebaikan-kebaikan dan meninggalkan perbuatan munkar, Sedangkan hal ini bukan hal yang mudah.

Karena secara psikologis, orang yang memperbaiki diri akan selalu merangsang kognisi untuk melakukan tindakan-tindakan positif.

d. Suka memberi, berkorban, dan mengalah

Suka memberi, berkorban, dan mengalah merupakan bentuk-bentuk dari kebaikan. Dalam psikologi positif pribadi ini dikenal dengan kemanusiaan, yaitu ditandai dengan sifat kebaikan yang melekat padanya. Menjadi pribadi yang baik seumpama hidup bersama orang yang sangat dicintai, karena nilai kebaikan dapat memperkuat sifat-sifat baik dan melemahkan kecenderungan buruk dan jahat.

Selain itu, berbuat kebajikan atau kebajikan adalah kepuasan hidup atau kebahagiaan tersendiri baginya, karena ia melakukan hal-hal yang benar dan mengalahkan dorongan untuk melakukan perbuatan sebaliknya.

e. Jujur

Jujur merupakan suatu bukti yang menunjukkan sifat seseorang dan merupakan hal yang disukai oleh orang lain maupun Tuhan. Orang yang jujur mampu bertanggung jawab tidak hanya melalui lisan tetapi juga perbuatan. Taubat juga bentuk pertanggung jawaban atas kesalahan yang dilakukan, dan keadilan artinya kelayakan dalam bertindak sesuai ketentuan.

f. Pandai bersyukur

Rasa syukur tidak hanya didapat saat mengingat suatu peristiwa khusus atau nikmat khusus saja. Dalam Al-Quran Allah memaparkan beberapa ayat untuk menggiring manusia agar selalu bersyukur. Dalam psikologi sifat bersyukur tersebut dikenal dengan transendensi. Pribadi ini adalah pribadi yang penuh rasa syukur, sehingga tidak larut dalam lamunan akan berbagai keinginan yang belum atau tak akan tercapai, tetapi senantiasa dipenuhi sukacita akan segala hal yang sudah diberikan Allah kepadanya.

Secara psikologis, bersyukur memberikan beberapa manfaat, seperti meningkatkan emosi positif, bersikap siaga dan lebih semangat, membangun optimis tentunya lebih bahagia.

Selain itu, syukur akan mengikat karunia-karunia (kebaikan) yang telah ada dalam hidup dan akan menarik karunia-karunia lainnya yang belum ada dalam kehidupan kita.

Dapat diuraikan sedikit bahwa untuk menjadi kategori orang yang bahagia tidak perlu syarat apapun sehingga disebut bahagia. Dengan demikian, dalam kondisi sosial, kebahagiaan milik semua orang, baik kaya maupun miskin, susah maupun senang, pengusaha maupun karyawan. Semua itu tergantung bagaimana masing-masing mengelola pikiran dan emosinya.

Secara substansi metode memperoleh kebaikan dalam tabel diatas saling berkaitan, yang menjadi pembeda adalah kepada siapa cara itu diterapkan. Jika seseorang mampu mengelola pikiran dan emosinya dalam menghadapi tantangan hidup, seperti yang disebutkan diatas, maka ia akan merasakan bahagia kapanpun, dimana pun, dan bagaimanapun kondisi yang dialami. Kuncinya dalam pengendalian pikiran kita. Pikiran positif akan menjadikan perbuatan yang positif juga yang akan menghasilkan emosi positif berupa kebahagiaan.

2. Kelebihan dan Kekurangan Dari Buku Tafsir Kebahagiaan

Karya Dr. Ahsin Sakho Muhammad.

Tidak semua orang mampu membuat sebuah karya, karya yang dibuat juga tidak sepenuhnya sempurna, begitu pula pada buku yang digunakan sebagai sumber penelitian skripsi ini. Resensi dari buku tafsir kebahagiaan karya Dr. Ahsin Sakho Muhammad yang dijadikan sumber penelitian, oleh peneliti didapat bahwa dalam buku ini sedikit banyaknya sudah dijelaskan mengenai bagaimana dan apa hal-hal yang dapat dilakukan untuk memperoleh kebahagiaan.

Kekurangan yang saya dapat dari membaca dan mempelajari buku ini adalah dari penjelasan dalam buku ini, yang lebih menggunakan bahasa atau istilah keislaman yang mana apabila orang yang tidak mengerti istilah tersebut akan sedikit sulit untuk memahaminya dan fokusnya lebih kepada ibadah.

Adapun kelebihan yang saya dapat dari buku ini yaitu, membuat orang-orang yang hanya mengejar dan mementingkan kebahagiaan dunia seperti menjadikan dunia sebagai sumber kebahagiaan lebih berfikir lebih luas untuk menjadikan dunia sebagai ladang atau sarana untuk mengejar kebahagiaan yang hakiki yaitu surga-Nya.