

Kebahagiaan Spiritual bagi Nestapa Manusia Modern (Studi Pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsîr Al-Mishbâh)

Muhammad Sholhan Mansyur

Universitas PTIQ Jakarta
sholhanmuhammad7@gmail.com

Kerwanto

Universitas PTIQ Jakarta
kerwanto@ptiq.ac.id

Muh. Adlan Nawawi

Universitas PTIQ Jakarta
adlannawawi@ptiq.ac.id

Alamat: Jl. Batan No.I, RT.2/RW.2, Lb. Bulus, Kec. Cilandak, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12440;Telepon: (021) 7690901

Korespondensi penulis: sholhanmuhammad7@gmail.com

Abstract. *Human misery affected by modernization that led to a spiritual crisis. As a result they experience stress, depression and mental pressure because their spiritual needs are rarely or even never met. In the end, they do not feel the tranquility, order and happiness of life. The purpose of this study is to find and explain the spiritual happiness of M Quraish Shihab perspective in Tafseer Al-Mishbâh and find and explain the solution of Tafseer Al-Mishbâh in coping with grief in modern humans. The method used in this study is qualitative (library research) by using content analysis and observation. The primary sources used are Tafsîr Al-Mishbâh by M Quraish Shihab and his relevant works. As for secondary sources, they are books that are closely related to the spiritual happiness and sorrow of modern man. The results of this study found that there are three terms of happiness that are considered relevant and representative, namely *falâh*, *fauz* and *ithmaanna* and choose some verses from the three terms, some indicators that are very helpful to the creation of spiritual happiness. These indicators are: religiosity, patience, altruism, carrying out obligations in Islamic law, leaving prohibitions in Islamic law. All of these indicators are also considered very relevant to deal with the grief of modern humans, especially the problem of spiritual crisis that they face so that stress, depression, anxiety, anxiety arise. This study implies that to achieve happiness in life, the only way is to draw closer to God, rely on him, by carrying out all His commandments and avoiding all his prohibitions*

Keywords: *Spiritual happiness, modern human misery, Tafsir Al-Mish b, M Quraish Shihab*

Abstrak. Nestapa manusia yang terkena dampak modernisasi yang berujung pada krisis spiritual. Akibatnya mereka mengalami stress, depresi dan tekanan jiwa karena rohani mereka jarang atau bahkan tidak pernah terpenuhi kebutuhannya. Pada akhirnya, mereka tidak merasakan ketenangan, ketenteraman dan kebahagiaan hidup. Tujuan penelitian ini untuk mencari dan menjelaskan kebahagiaan spiritual perspektif M Quraish Shihab dalam Tafsîr Al-Mishbâh serta mencari serta menjelaskan solusi Tafsîr Al-Mishbâh dalam menanggulangi nestapa pada manusia modern. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif (*library research*) dengan menggunakan analisis isi dan juga observasi. Sumber primer yang digunakan adalah *Tafsîr Al-Mishbâh* karya M Quraish Shihab beserta karya-karya beliau yang relevan. Adapun sumber sekunder yaitu buku-buku yang berkaitan erat dengan kebahagiaan spiritual dan nestapa manusia modern. Hasil Penelitian ini menemukan bahwa terdapat tiga term kebahagiaan yang dinilai relevan dan representatif, yakni *falâh*, *fauz* dan *ithmaanna* serta memilih beberapa ayat dari ketiga term tersebut, beberapa indikator yang sangat membantu terhadap terciptanya kebahagiaan spiritual. Indikator-indikator tersebut yaitu: *religiusitas*, sabar, *altruisme*, melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam syariat Islam, meninggalkan larangan-larangan dalam syariat Islam. Semua indikator itu juga dinilai sangat relevan untuk menangani nestapa manusia modern, terutama masalah krisis spiritual yang mereka hadapi sehingga timbul stress, depresi, kecemasan, kegelisahan. Penelitian ini berimplikasi bahwa untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup, maka jalannya hanya mendekat dengan Allah, bersandar kepada-Nya, dengan cara menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya

Received Juli 27, 2023; Revised Agustus 22, 2023; Accepted September 20, 2023

* Muhammad Sholhan Mansyur, sholhanmuhammad7@gmail.com

Kata kunci: Kebahagiaan Spiritual, Nestapa Manusia Modern, *Tafsir Al-Mishbâh*, M Quraish Shihab

PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat luas kini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Setiap individu maupun kelompok masyarakat tidak dapat membendung munculnya arus perubahan zaman seperti sekarang ini. Perubahan zaman yang cukup pesat ditandai dengan masuknya era milenial dan berubah menjadi zaman modern. Zaman modern ditandai dengan beranekaragamnya inovasi-inovasi di bidang teknologi, komunikasi dan informasi. Inovasi-inovasi yang terlahir tersebut dapat memberikan dampak semakin cepatnya laju perkembangan dan perubahan zaman. Perkembangan dan perubahan ini terjadi pada banyak sektor kehidupan manusia. Sektor kebudayaan, sosial, ekonomi, kesehatan, teknologi dan informasi bahkan sektor pendidikan tidak luput dari perkembangan zaman (Andriyani et al., 2021).

Sikap atau cara berpikir dan bertindak sesuai dengan tuntutan zaman. Apa pun maknanya, kata ini berimplikasi kepada kemajuan yang diperoleh karena adanya kreativitas, inovatif, dan progresif. Buah dari kemajuan tersebut mengantar kemudahan-kemudahan untuk mencapai sesuatu. Dunia seperti kampung kecil, yang memungkinkan antar masyarakat saling mengenal, saling memengaruhi, dan saling membutuhkan.

Contoh dampak positif modernisasi antara lain: adanya perubahan tata nilai sikap, berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, meningkatkan efektivitas dan efisiensi, memperkuat integrasi dalam masyarakat, meningkatkan kesadaran politik dan demokrasi, masyarakat dituntut meninggalkan cara lama, dituntut berkorban demi kepentingan ekonomi bangsa, adanya transfer teknologi, mengatasi berbagai penyakit dan meningkatnya produksi makanan yang berkualitas. Istilah modern ini muncul sejak melemahnya peradaban Islam dan bangkitnya peradaban Barat. Abad modern ini terwujud oleh semangat *renaissance* (kebangkitan kembali) orang-orang Barat dalam mengkaji berbagai macam ilmu pengetahuan. Zaman ini dimulai pada abad ke-16 M. Pada saat ini kita memasuki abad ke-21 yang lebih dikenal dengan sebutan abad milenium. Sebagian lagi mengatakan sebagai abad postmodernism yaitu suatu abad ketika manusia sudah menunjukkan tanda-tanda kejenuhan karena kehidupan yang serbamekanik. Salah satu contohnya adalah manusia pada abad sekarang membuat aliran-aliran keagamaan untuk mengembalikan ketenteraman jiwanya.

Pada mulanya mereka menduga, dengan kemajuan-kemajuan yang dicapai sebagai konsekuensi dari perkembangan ilmu pengetahuan dapat mengantarkan mereka mencapai kebahagiaan. Namun, semakin tinggi ilmu pengetahuan, semakin jauh sentuhan kebahagiaan dirasakan dalam jiwa. Semakin maju dan canggih penemuan-penemuan baru, semakin terasa goncangan-goncangan dalam hati. Albert Einstein pernah mengatakan, "Benar, ilmu sudah berhasil mengantar umat manusia menuju kemudahan-kemudahan hidup. Ilmu membuat jarak sudah bukan masalah lagi. Mengurangi pekerjaan yang awalnya dikerjakan oleh manusia. Tetapi ilmu juga ternyata memusnahkan manusia. Menghilangkan harapan hidup dan menginjak-injak hak-hak asasi-Nya." Beliau mengungkapkan ini setelah terjadi pengeboman kota Hiroshima dan Nagasaki.

Selain dampak positif, modernisasi juga mempunyai dampak negatif. Manusia modern mempunyai masalah serius dalam kehidupannya. Menurut Sayyed Hosein Nasr dalam buku *Islam dan Nestapa manusia modern*, ada empat masalah yang menimpa manusia modern,

diantaranya: pertama, *misosophia*, yakni kebencian, lawan dari *philosophia*. Manusia modern telah mampu mendapatkan kebenaran namun nihil kebijaksanaan. Dengan alat utamanya berupa logika, manusia modern perlahan meninggalkan metafisika. Kedua, desakralisasi pengetahuan, yakni ciri pengetahuan modern yang *positivistik* membawa manusia pada ketidakmampuan merelevansikan pengetahuan dengan *spirit-transendental*. Pengetahuan menjadi liar dan tak terkendali, ia hanya dipakai sebagai alat untuk menguasai dunia. Ketiga, degradasi peran *intelengensi*, yakni narasi yang dibangun peradaban modern adalah bahwa manusia berbeda dengan makhluk lain karena ia memiliki akal. Nasser mengatakan bahwa pandangan demikian telah membunuh diri manusia, pandangan itu pula yang akhirnya menegaskan peran nurani, imajinasi, intuisi. Manusia hanya mengenal rasio dan empiris. Keempat, degradasi metafisika sebagai cabang filsafat, yakni metafisika adalah falsafah yang pertama terdegradasi di zaman modern (Akmal Ahsan Tahir, 2023).

Menurut Sigmund Freud, sebagaimana yang telah diulaskan oleh erich fromm, mencatat bahwa semakin modern sebuah kehidupan maka akan semakin besar kemungkinan seseorang akan mengalami stress atau ketidakbahagiaan.

Terkait dengan stress tersebut, para pakar badan kesehatan dunia (WHO) menyatakan sekitar 300 juta orang, atau sekitar 6% dari total masyarakat dunia sedang mengidap penyakit jiwa dengan berbagai stadium. Di Indonesia juga telah dilakukan riset serupa, dan terbukti bahwa populasi orang dewasa di Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6% atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa gangguan kecemasan dan depresi. Sedangkan, berdasarkan data dari riset kesehatan dasar 2013, ternyata penderita gangguan mental emosional justru banyak ditemukan di kota kecil dan daerah terluar, seperti Kabupaten Tojo Una-una, Sulawesi Tengah, sebesar 37,1% dan kabupaten Talaud, Sulawesi Utara, sebesar 22,3% . Warga kota dengan prevalensi cukup tinggi ada di kota Bogor, Jawa Barat, sebesar 28,1% . Dengan demikian stress, depresi dan tekanan jiwa dapat dikatakan sebagai teman akrab manusia di era modern ini. Oleh karenanya, masyarakat modern kini mulai mencari alternatif pencapaian kebahagiaan dengan berbagai pertimbangan lokal dan Individual.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang relevan, terdapat hasil kajian yang dilakukan oleh Handayani & Suyadi dalam hasil penelitiannya akal itu dibagi menjadi empat tingkat yaitu akal materi, akal bakat, akal aktual, dan akal perolehan. Dalam konsep akal bertingkat Ibnu Sina, menyatakan bahwa melalui akal aktif-lah Tuhan itu masuk dalam diri manusia. Akal bertingkat atau hirarki akal yang dari sudut pandang manusia dimulai dari adanya akal material (al-‘aql al-hayulani), dan akan berakhir pada akal perolehan (al-‘aql al-mustafad) itu menjelaskan bagaimana cara manusia terhubung dengan Tuhan. Terkait dengan pendidikan Islam, dalam pandangan Ibnu Sina pendidikan itu seharusnya bertujuan untuk menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Pengembangan potensi itu di antaranya adalah perkembangan fisik, intelektual, dan budi pekerti dalam rangka mewujudkan insan kamil (Handayani & Suyadi, 2019).

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Andriyani menunjukkan bahwa modernisasi mampu memberikan pengaruh dan dampak bagi siswa apabila tidak dilakukan pengawasan secara optimal oleh pendidik. Fenomena modernisasi dapat menjadikan siswa sekolah dasar memiliki pola pikir yang aktif, inovatif dan visioner (Andriyani et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma menghasilkan tiga kesimpulan penting. Yakni Konsep Tuhan Ibnu

Sina berbeda dengan Yunani (Aristoteles). Kemudian, Asal-usul jiwa berasal dari pancaran (emanasi) dari akal kesepuluh dan dibawah planet kesembilan yang darinya melimpahkan jiwa-jiwa bumi; Manusia, Hewan dan Tumbuhan. Terakhir, Jiwa Manusia bersifat kekal dan tidak ikut hancur bersama hancurnya badan. Kekekalan jiwa karena dekat dengan akal dan dikekalkan oleh Tuhan (Kusuma, 2022).

Tujuan Penelitian ini untuk mencari serta menjelaskan kebahagiaan spiritual perspektif M Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbâh Mencari serta menjelaskan solusi Tafsir Al-Mishbâh dalam menanggulangi nestapa pada manusia modern. Menjelaskan tuntunan Islam, dalam upaya mencitrakan Islam bahwa agama Islam adalah agama yang rahmatan lil âlamîn

KAJIAN TEORITIS

Teori Teologis

kata “*theos*” dan “*logos*”, kata “*theos*” yang artinya adalah “Tuhan”, sedangkan kata “*logos*” itu sendiri mempunyai arti “ilmu” (*science, study, discourse*). Jadi, teologi disini berarti “ilmu tentang Tuhan” atau “ilmu Ketuhanan.” (Hanafi, 1995).

Teologi dalam arti yang sederhana, yaitu pembahasan soal-soal yang berkaitan dengan diri Tuhan dan hubungan-Nya dengan alam semesta, terutama hubungan-Nya dengan manusia (Karim, 2004). Pada kali ini, penulis akan membahas teologi Islam. Menurut al-Farabi, subjek pembahasan teologi Islam (*‘Ilm-kalâm*) mencakup semua ajaran yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW. Hal itu berarti bahwa subjek teologi sangat luas, membentang dari persoalan ketuhanan sampai ibadah, dari masalah keyakinan sampai amaliah dan dari teoritis sampai praktis. Akan tetapi, menurut Yahya Hasyim Hasan, subjek teologi sebenarnya hanya terdiri atas tiga persoalan: Tuhan, kenabian dan hari akhir. Sebab, seperti ditulis al-Farabi sendiri, bagian-bagian yang berkaitan dengan amal-amal praktis lebih dekat dengan kaidah hukum (*fiqh*) daripada teologi. Teologi dalam pandangan al-Ghazali berarti hanya sebagai aspek *apologetic* dari ilmu tauhid. Artinya, perbedaan antara ilmu tauhid dengan teologi terletak pada aspek metode dan penghayatan, bukan materi pembahasannya. Ini sesuai dengan uraian al-Ghazali dalam *Al-Munqidz* bahwa kemunculan teologi lebih dikarenakan adanya kebutuhan akan pembelaan aqidah yang benar dari rongrongan kaum bid’ah.

Tentang subjek kajian, subjek teologi sama dengan subjek ilmu tauhid, terdiri atas tiga hal: Allah dengan segala sifat-Nya, kenabian dengan segala kaitannya, dan hari akhir dengan segala kandungannya. Al-Ghazali memang menganggap tiga hal yang menjadi subjek ilmu tauhid itu merupakan pokok-pokok keimanan, sehingga dalam konsep al-Ghazali, ilmu yang membahas pokok-pokok keimanan ini disebut sebagai ilmu tauhid atau yang dikenal juga sebagai teologi (Sholeh, 2013). Subjek pertama, yakni pengetahuan tentang Allah SWT beserta semua sifat-sifat-Nya. Teori ini dibagi menjadi tiga bagian diantaranya: bagian pertama, mengenai Dzat Allah SWT mencakup 10 pokok yaitu tentang Yang Paling Dahulu, Yang Kekal, Allah bukan *esensi*, Allah bukan berupa jisim, bukan berupa *aksiden*, tidak diliputi sesuatu, tidak menempati suatu ruangan, Maha Esa serta dapat dilihat orang-orang yang beriman di akhirat nanti. Bagian kedua, mengenai sifat-sifat yang berhubungan dengan Dzat-Nya mencakup 10 pokok yaitu Allah Maha Mengetahui, Allah Maha Mendengar, Allah Maha berkehendak dan lain-lain. Bagian ketiga, mengenai sifat-sifat perbuatan-Nya yang

berhubungan dengan makhluk misalnya segala perbuatan yang dilakukan oleh makhluk merupakan ciptaan-Nya, diutusny para nabi dan rasul kepada umat-umatnya merupakan hak prerogatif Allah SWT, dan lain sebagainya.

Subjek kedua, mengenai kerasulan dan kenabian seseorang. Nabi dan Rasul sangat dibutuhkan oleh umat manusia sebagai penunjuk jalan agar manusia tidak tersesat. Nabi Muhammad SAW merupakan rasul terakhir dan sebagai pembenar sekaligus perombak syariat-syariat nabi sebelumnya.

Subjek ketiga, mengenai datangnya hari akhir atau kiamat. Pengetahuan ini mencangkup keyakinan adanya mahsyar, pertanyaan oleh malaikat Munkar dan Nakir di kubur, ditimbangny amal-amal perbuatan manusia di *yaumul mîzân* dan lain sebagainya (Sholeh, 2013).

Pokok-pokok teologi Islam atau tauhid di atas tidak hanya untuk diketahui saja, angkat tetapi harus diimani dan dihayati. Keimanan inilah yang diperlukan oleh orang-orang Islam untuk memperoleh kebahagiaan dunia akhirat.

Teori Tasawwuf

Tasawuf adalah bagian dari spiritualitas Islam yang mana konsepnya banyak mendapatkan kritikan atau serangan dari kalangan ulama Islam sendiri. Banyak stigma negatif dari orang-orang Islam yang ditujukan kepada tasawuf. Mereka menyangka dan menuduh bahwa orang-orang yang menekuni di bidang tasawuf sebagai pelaku bid'ah, sesat menyesatkan, kafir, syirik dan tuduhan-tuduhan lainnya. Tasawuf juga dituduh sebagai ajaran yang mengadopsi dari agama-agama lain seperti ajaran Hindu, Buddha, Yunani Kuno dan lain-lain yang tidak ada dalam syariat Islam.

Ibnu Khaldun menjelaskan bahwa ilmu tasawuf merupakan bagian dari ilmu syariat dalam agama Islam. Semua tingkah laku yang menjadi kebiasaan bagi para pelaku ilmu tasawuf bisa dijumpai pada zaman para sahabat, *tâbi'in* dan *tâbi'ittâbi'in*. Ibnu Khaldun mengatakan dalam kitab *Muqaddimah*-nya bawa inti ajaran ilmu tasawuf adalah istiqamah dalam beribadah, mempunyai tekad yang kuat untuk mencintai dan mendekati Allah SWT serta serius dalam menjauhi godaan-godaan duniawi. Ajaran tasawuf tersebut semakin digencarkan bahkan banyak yang sudah berdiri lembaga yang menaunginya pada abad kedua hijriyah dimana pada masa itu orang-orang yang beriman lebih cenderung padahal keduniawian. Pada masa inilah para sufi gencar menyuarakan tasawuf dan memperingatkan orang-orang yang beriman untuk fokus pada tujuan hakiki dari adanya kehidupan ini.

Walaupun istilah sufi belum dikenal di masa para sahabat dan tabiin, akan tetapi semua tingkah laku dan tradisi yang diamalkan oleh para sufi itu sudah semuanya diamalkan oleh para sahabat dan tabiin. Bedanya, pada waktu sahabat dan tabiin tidak disebut sufi, tapi para pelaku tasawuf bisa disebut dengan *'ubbâd*, *zuhhâd* dan *muqarrabîn* (Khotimi Bahri, 2020). Kondisi umat pada zaman ini persis dengan apa yang terjadi pada saat sebelum Islam datang, yang mana pada waktu itu etika dan moral seseorang tidak berarti. Seseorang akan terhormat apabila memiliki harta dan jabatan yang tinggi serta bisa bersenang-senang dengannya. Akhirnya, kesenjangan sosial terjadi dimana-mana tidak terkendali.

Rasulullah SAW merasakan keprihatinan yang mendalam ketika melihat kondisi pada waktu itu. Beliau merenungi kondisi tersebut dimana ajaran ajaran tauhid yang telah dibawa

oleh Nabi Ibrahim AS dan Nabi Ismail AS di tengah-tengah mereka perlahan hilang disebabkan mereka hanya mengurus urusan duniawi saja sehingga tertutup mata hati mereka dan nurani mereka tumpul. Padahal keduanya merupakan unsur penting yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Rasulullah SAW dalam berdakwah di tengah-tengah masyarakat jahiliyah memegang teguh prinsip tauhid disertai dengan kebersahajaan dan kezuhudan hidup beliau. Beliau tidak melarang orang-orang yang beriman untuk mencari harta yang sebanyak-banyaknya. Bahkan beliau mengisyaratkan bahwa orang yang kuat baik secara fisik maupun ekonomi itu lebih baik daripada orang yang lemah. Akan tetapi, beliau melarang secara terus-menerus memikirkan duniawi sehingga lalai untuk memikirkan perkara akhirat (Bustamar & Dalil, 2020).

Tasawuf adalah terapi kehidupan disaat dunia mengendalikan manusia. Tasawuf adalah cara memerdekakan manusia dari belenggu dunia. Tasawuf tidak anti dunia karena realitanya manusia hidup di alam dunia. Tapi tasawuf mengembalikan posisi manusia sebagai khalifah di dunia. Dan secara sosial, tasawuf mengingatkan manusia akan hakikat hidup yang sebenarnya (Khotimi Bahri, 2020). Menurut Imam Junaid, salah satu fungsi tasawuf adalah menghindari emosi agar hati selamat (Zaprul Khan, 2016).

Teori Psikologi Positif

Psikologi positif adalah studi tentang emosi-emosi positif untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Psikologi positif memfokuskan pada pemahaman dan penjelasan tentang kebahagiaan dan *subjective well-being* (Taufik, 2012). Pada tahun 2002, Seligman menerbitkan sebuah buku populer yang berjudul *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your potential for Lasting Fulfillment*. Buku ini menjadi topik dari sebuah artikel yang mengagumkan yang dimuat dalam *Newsweek*, yang juga menggambarkan gerakan psikologi positif sebagai "era yang sama sekali baru dalam psikologi riset". Pada 2005 majalah *Time* menerbitkan edisi khusus 40 halaman yang didedikasikan untuk karya Seligman dan rekan-rekannya dalam bidang baru yang menggairahkan ini. Di Universitas Harvard tahun itu mata kuliah tingkat sarjana paling populer dengan peserta sebanyak 855 mahasiswa, adalah "Psikologi Positif." Tak ada mata kuliah lain yang jumlah pesertanya mendekati angka tersebut. Sehingga dalam kurun kurang dari 10 tahun sejak Seligman menyampaikan ajakan awalnya untuk sebuah psikologi positif bidang ini telah begitu sukses secara fenomenal. Ratusan studi riset dihasilkan setiap tahunnya. Banyak seminar diadakan, buku-buku diterbitkan, dan majalah-majalah populer dan acara bincang-bincang televisi memuji tujuannya.

Buku-buku teks psikologi positif sekarang ini biasanya mencakup topik-topik seperti kesejahteraan *subyektif*, sains kebahagiaan, kepuasan hidup dan kasih sayang, *intervensi* untuk meningkatkan kesejahteraan, saat santai, performansi puncak, *afektifitas* positif, kreatifitas *emosional*, *optimisme*, teori harapan, penetapan tujuan untuk kehidupan dan kebahagiaan, dan psikologi positif dalam pekerjaan.

Apakah karakteristik dari pribadi yang bahagia? Apa saja yang menjadi syarat kondisi kesejahteraan *subyektif*? Apakah Anda menjawab "uang? Bukan. Riset mendukung pepatah kuno bahwa uang tidak dapat membeli kebahagiaan. Tetapi, ketiadaan sumber *finansial* dan keamanan ekonomi dapat menuntun ke ketidakbahagiaan. Bahkan memenangkan undian bernilai jutaan dolar sekalipun hanya mengakibatkan peningkatan temporer dalam kesejahteraan *subyektif*, yang setelah itu kebanyakan pemenang akan kembali ke tingkat kebahagiaan mereka sebelumnya.

Gagasan ini mendapatkan ungkapan formalnya sebagai "*hedonic treadmill*" (rutinitas *hedonis* yang tiada akhir), yang memiliki dukungan riset yang kuat. Hedonis merujuk kepada hal-hal yang dikarakterisasikan oleh kesenangan. Teori ini menyatakan bahwa peristiwa positif maupun negatif hanya akan memengaruhi tingkat kebahagiaan untuk sementara, dimana setelah itu kita akan kembali lagi ke tingkat netralitas hedonis normal. Sehingga, kebahagiaan dan ketidakbahagiaan hanyalah sekedar reaksi singkat untuk mengubah keadaan seseorang. Orang akan terus mengejar kebahagiaan karena mereka meyakini secara keliru bahwa kebahagiaan yang lebih besar ada di sekitar sudutnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mencoba untuk mengarahkan pada objek kajian kebahagiaan spiritual, yaitu dengan perspektif M Quraish Shihab dalam sebuah kajian tematik, menggunakan sumber data dari ayat-ayat Al-Qur'an, secara akademik metode ini dalam ilmu tafsir dikenal dengan *tafsir maudhû'i* (tematik) (Salim, 2005). Untuk itu, penulis mencoba mengkomposisikan dan memetakan term-term kebahagiaan spiritual di dalam Al-Qur'an melalui perspektif M Quraish Shihab dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*. Data adalah sumber yang menjadi acuan dalam melaksanakan penelitian. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer. Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Karena penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, maka data primer yang digunakan bersumber dari buku-buku atau tulisan-tulisan ilmiah. Sebagai data primer dalam skripsi ini adalah Tafsîr Al-Mishbâh karya M Quraish Shihab sebagai acuan dalam perspektif penelitian ini, beserta buku-buku karya beliau yang lain. Sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Aziz, 2016). Data sekunder sebagai pendukung atau melengkapi data primer. Adapun data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: buku-buku, artikel-artikel, majalah, jurnal, dan situs-situs internet yang berkaitan dengan pembahasan tentang bahagia dan nestapa manusia modern.

Teknik analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini yaitu analisis isi (content analysis) atau disebut juga analisis dokumen. Menurut Suharsimi Arikunto analisis isi adalah metode penelitian yang dilakukan terhadap informasi yang di dokumentasikan dalam rekaman, baik gambar, suara, tulisan, ataupun bentuk rekaman lainnya. Sedangkan menurut Stone analisis isi adalah teknik penelitian untuk membuat inferensi (simpulan) dengan mengidentifikasi karakteristik khusus secara objektif dan sistematis. Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji, credibility, transferability, dependability, dan confirmability. Data-data ini menghimpun beberapa ayat-ayat Al-Qur'an untuk diformulasikan dalam kajian konsep bahagia, dan mengumpulkan data-data terkait dengan permasalahan nestapa manusia modern. Kemudian problem utama masalah ini penulis telaah terhadap data-data yang telah dihimpun dan diuji validasi dalam kaitannya perspektif Tafsîr Al-Mishbâh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebahagiaan Menurut M. Quraish Shihab

Menurut M Quraish Shihab, kebahagiaan ialah segala sesuatu yang dipandang baik lagi menggembirakan menurut setiap individu. Kebahagiaan bisa ditemukan di dalam hati yang sedang merasakan kesenangan, kenyamanan serta keamanan yang disebabkan oleh keinginan-keinginan yang sudah tercapai dan terealisasi atau bisa juga disebabkan oleh hilangnya rasa sakit yang menimpa baik sakit dari segi fisik maupun *psikis* (M. Q. Shihab, 2016).

Beliau menambahkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan hati terletak pada sedikitnya ketergantungan. Adapun kebahagiaan yang dirasakan jiwa terletak pada sedikitnya dosa yang diperoleh. Seseorang bisa merasakan kebahagiaan apabila melihat segala sesuatu dari sisi yang baik dan tidak melihat sisi buruknya (M. Q. Shihab, 2016). Selain memberikan definisi tentang kebahagiaan, M Quraish Shihab juga memberikan langkah-langkah untuk mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan tersebut. Antara lain:

1. Pendidikan Akidah Dan Etika

Pendidikan ini harus dimulai dari diri sendiri terlebih dahulu. Diri yang baik secara aqidah maupun etika akan melahirkan masyarakat yang baik dan seimbang pula. Misalnya Nabi Muhammad SAW dengan status manusia yang berkepribadian paling baik, melahirkan keluarga yang baik dan seimbang, yakni Khadijah, Ali bin Abi Tholib, Fatimah Az-Zahra dan lain-lain. Lalu lahir pula abu bakar as shidiq dan keturunannya yang mana dari keluarga lain.

2. Pendidikan Jiwa

Pendidikan ini sangatlah penting untuk meraih kebahagiaan. Pendidikan jiwa wajib bagi diri sendiri, keluarga maupun masyarakat luar. Pendidikan ini bisa menghasilkan relasi yang erat antara seorang dengan yang lainnya. Hasilnya bisa digambarkan dengan kemauan untuk membantu sesamanya walaupun dengan cara mengorbankan diri sendiri tanpa diminta

3. Tawakal

Sikap ini harus ada pada diri seseorang jika ingin dirinya hidup sejahtera dan bisa mensejahterakan yang lain. Memasrahkan diri kepada Allah SWT sangatlah penting karena ketenangan tidak akan didapat oleh jiwa yang kepribadiannya bercera berai. Sikap ini diaplikasikan dengan kesadaran bahwa segala bentuk peristiwa yang ditetapkan Allah SWT kepada kita adalah yang terbaik bagi kita serta bisa diambil hikmah. Oleh karena itu, Allah SWT memerintahkan para hamba-Nya untuk selalu berbuat baik dengan maksimal kemudian bertawakal kepada-Nya. Seorang hamba harus sadar bahwa semua yang menimpa kita telah ditentukan oleh Allah SWT (M. Q. Shihab, 2013).

M Quraish Shihab di lain kesempatan juga menyebutkan bahwa kunci kebahagiaan terletak pada cinta. Cinta yang dimaksud beliau antara lain:

a. Cinta kepada Allah SWT

Cinta kepada Allah bisa dimulai dengan mengenal-Nya. Sarana manusia untuk mengenal Allah SWT adalah dengan mengenal, menghayati dan menyadari ciptaan-ciptaan Allah SWT yang luar biasa serta proses pembuatannya, termasuk mengenali diri sendiri. Dari proses-proses tersebut akan tumbuh pada persepsi seseorang bahwa Allah itu Maha Baik sekaligus mencintai makhluk-Nya (M. Q. Shihab, 2019).

Kesadaran bahwa Allah mencintai makhluknya inilah yang akan mendorong manusia juga akan mencintai Allah

b. Cinta kepada Rasulullah SAW

Rasulullah SAW merupakan suri teladan yang baik bagi pengikutnya yang sangat menghentikan rahmat dari Allah SWT di akhirat nanti. Kesimpulannya adalah mencintai serta melaksanakan ajaran Rasulullah SAW sama dengan mencintai Allah SWT (M. Q. Shihab, 2019).

c. Cinta kepada manusia

Saling mencintai dan saling menyayangi adalah suatu kegiatan nyata dan positif yang dilakukan oleh seseorang. Misalnya, dengan memberikan bantuan kepada manusia yang mengalami kesulitan, baik orang tersebut muslim maupun non muslim. Seseorang yang berhasil mempersembahkan rasa cinta kepada yang lain, maka hidupnya akan terasa menggembirakan dan bahagia.

d. Cinta Kepada Pasangan

Manusia butuh terhadap pasangan atau pendamping yang menemaninya baik dalam keadaan senang maupun susah. Pendamping memiliki peran yang sangat vital dalam mendukung yang didampingi serta sebagai teman hidup. Ketidakmampuan seseorang untuk hidup secara mandiri membuat dirinya butuh seorang pendamping dalam menyelesaikan berbagai problematika hidup dan saling berbagi kesedihan maupun kesenangan. Oleh karena itu, seseorang tidak bisa menghadapi hidup sendirian. Akan lebih bahagia lagi jika seseorang hidup dengan pasangan yang dicintainya. Pasangan yang paling baik adalah pasangan yang baik agamanya. Maksudnya, memilih pasangan tidak hanya sebatas yang penting agamanya Islam atau yang penting rajin ibadah mahdhah saja, akan tetapi lebih kepada akhlak dan tingkah lakunya sesuai dengan syariat Islam (Najwah, 2018).

e. Cinta Kepada Anak

Seorang anak merupakan dambaan hati untuk kedua orang tuanya. Anak termasuk salah satu perhiasan dunia bagi kedua orang tuanya. Semua orang tua menginginkan kehadiran anak dalam hidup mereka. Setelah anak-anak itu hadir dalam hidup mereka, otomatis mereka akan melimpahkan rasa cinta dan sayang mereka kepada anak-anak tersebut secara maksimal. Setiap orang tua memiliki naluri untuk memberikan segala sesuatu yang dimiliki, seperti cinta, rasa sayang, tenaga, waktu secara cuma-cuma, tidak menginginkan balasan sedikitpun. Begitu artinya seorang anak bagi orang tua, sehingga menempatkan anak sebagai harta yang paling berharga yang dimiliki orang tua serta membuat orang tua sangat bahagia dalam menjalani hidup.

Term-Term Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an

Berdasarkan pemilihan judul yang telah penulis aparkan di latar belakang masalah, yaitu dengan tema atau pokok pembahasan tentang kebahagiaan spiritual, maka tentunya penelitian ini membutuhkan langkah-langkah metode tafsir tematik untuk mencari jawaban dari rumusan masalah.

Kebahagiaan spiritual sebagai tema besar sudah ditetapkan peneliti dalam menyusun penelitian ini. Selanjutnya peneliti memilih sebagian term-term kebahagiaan spiritual dalam Al-Qur'an serta memilih beberapa ayat dari term-term itu untuk diinterpretasikan melalui *Tafsir Al-Mishbah*. Namun sebelumnya, perlu diketahui bahwa di dalam Al-Qur'an, term mengenai

kebahagiaanpun beragam, seperti *sa'âdah*, *hasanah*, *thûbâ*, *matâ'*, *surûr*, *falâh*, *fauz*, dan *farh*. Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan term *falâh*, *fauz* dan term bermakna ketenangan yakni *ithmaanna*, karena ketiga term tersebut adalah lafadz yang relevansi dan representatif untuk dijadikan sumber dalam berbicara topik kebahagiaan spiritual. Selanjutnya, peneliti memilih sebagian ayat yang dinilai ada intregasi yang erat dengan dimensi spiritual, yang tak lain adalah dimensi *transenden*. Berikut penulis paparkan penjelasan dari term-term tersebut:

1. Term *Falâh*

Kata *falâh* (فلاح) merupakan bentuk dasar dari kata *falaha yaflahu wa falâhatan* (فلاح يفلح فلاحه) yang berakar pada huruf -huruf *fa'* (ف), *lam* (ل), dan *ha'* (ح). Adapun kata فلاح dalam al-Qur'an berbagai bentuknya kata ini disebut 40 kali. Sebagai rinciannya, dalam bentuk *fiil madhi*, *aflaha* (افلح) disebut empat kali, *fi'il mudhari'*, *tuflihu* (تفلح), *tuflihûna* (تفلحون), *yuflihu* (يفلح), *yuflihûna* (يفلحون) disebut 23 kali, dan isim yang kesemuanya berbentuk isim fa'il dari *aflaha-yuflihu-iflâhan* (افلح يفلح افلاحا), *al-muflihûna* (المفلحون) dan *al-muflihîna* (المفلحين) disebut 13 kali (M. Q. Shihab, 2007a). Rangkaian huruf-huruf ini diartikan sebagai 'hasil baik', 'sukses', atau memperoleh apa yang dikehendaki'. Dari sini, kata *falah* sering diterjemahkan dengan 'beruntung', 'berbahagia', 'memperoleh kemenangan', 'memperoleh keselamatan', dan sejenisnya (M. Q. Shihab, 2007a).

Sedangkan menurut Ibnu Mandzur arti kata *falah* adalah 'beruntung', 'selamat', 'abadi dalam kenikmatan dan kebaikan'. Sebagaimana interpretasi al-Azhary dari firman Allah Al-Mu'minun/23: 1, bahwa sesungguhnya dikatakan kepada ahli surga adalah orang-orang yang beruntung karena keberuntungan mereka yang tetap abadi di surga (Mandzur, 1858). Al-Ashfahani menyebutkan bahwa *al-falâh* adalah *adz-dzafu wa idraku bughyatin* (الظفر والغنى=memperoleh apa yang dikehendaki). Kata ini seringkali diterjemahkan beruntung, berbahagia, memperoleh kemenangan dan sejenisnya (Al-Ashfahani, 2002).

Selain itu, Al-Ashfahani di dalam *Mufradat Alfâdz Al-Qur'ân* membagi *falah* di dalam arti kebahagiaan menjadi dua bagian, yakni *duniawi* dan *ukhrawi*. Kebahagiaan *duniawi* mencakup 'usia panjang', 'kekayaan dan kemuliaan', sedangkan kebahagiaan *ukhrawi* mencakup 'kekekalan tanpa kepunahan', 'kekayaan tanpa kebutuhan', 'kemuliaan tanpa kehinaan', dan pengetahuan tanpa kebodohan' (Al-Ashfahani, 2002). Akan tetapi, M Quraish Shihab mengakui bahwa memahami kata *falah* seperti yang dirinci oleh Al-Ashfahani merupakan pembatasan makna yang tidak sejalan dengan penggunaan al-Qur'an.

2. Term *Fauz*

Kata *fauz* merupakan bentuk mashdar (infinitif) dari *fâza-yafûzu- fawzan* (فاز يفوز فوزا). Bentuk jamak dari *fauz* adalah *fawâiz* (فوائز). Di dalam al-Qur'an, kata *fauz* dan kata yang seasal dengan kata itu disebut 26 kali (M. Q. Shihab, 2007a). Dalam bentuk *fi'il madhi* فاز disebutkan dua kali, *fi'il mudhari'* افوز disebutkan satu kali, dalam bentuk *isim fâ'il* الفائز disebutkan sebanyak empat kali, dan dalam bentuk *mashdar* فوز disebutkan sebanyak 19 kali.

Secara bahasa kata *fauz* berarti *azh-zhafir bil khair wan najâtu minasysyarri* (الظفر بالخير والنجاة من الشر=keberhasilan memperoleh kebaikan dan terlepas dari keburukan). Dengan kata lain, *fauz* berarti keberuntungan, kata lain yang sinonim dengan *fauz* yang terdapat di dalam al-Qur'an adalah *iflâh* (افلاح), seperti *qad aflaha man tazakkâ*= sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan dirinya. (QS. Al-A'la [87]: 14) dan Qad afalâhâh

mu 'minûn= *sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman*. (QS. Al- Mu'minun [23]: 1). Akan tetapi, kata *iflâh* lebih umum dari kata *fauz*, karena bisa mencakup kemenangan di dunia dan di akhirat. Untuk di dunia seperti tukang sihir yang tak akan menang melawan nabi Musa as. (Qs. Thaha [20]: 69). Untuk di akhirat, sebagaimana yang dikemukakan oleh al-Qurthubi, keberuntungan yang diperoleh seseorang yang berat timbangan baiknya (QS. Al-A raf [7]: 8). Kata *fauz* lebih dikhususkan kepada keberuntungan atau kemenangan yang akan diperoleh di akhirat kelak, sebagai keberuntungan yang hakiki atau *fauzun 'azhîm* (فوز عظيم) pada surat Ash-Shaffat (37): 60, QS. At Taubah [9]: 100, dan sebagainya) (M. Q. Shihab, 2007a).

3. Term *Ithma'anna*

Term ketenangan dalam bahasa Arab menggunakan beberapa lafadz, diantaranya *radhâ*, *sakana*, *salama*, *ithma 'anna*. Di dalam *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfâdz Al-Qur'an*, penyebutan kata *radha* dan bentuk turunannya dalam Al-Quran disebut sebanyak 58 kali (Fu'ad, 1996). Sedangkan kata *sakinah* dan bentuk turunannya disebutkan dalam Alquran sebanyak 58 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah (Fu'ad, 1996). Kemudian kata *salama* dan bentuk turunannya disebut kan dalam Al-Qur'an sebanyak 110 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah. Dan lafadz kata *ithma'anna* dan bentuk turunannya disebut kan dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali yang tersebar dalam beberapa ayat dan surah (Fu'ad, 1996).

Untuk maknanya sendiri mempunyai makna yang berbeda. Kata *radhâ* sendiri lebih memiliki arti penerimaan, kepuasan, kesenangan dan kerelaan. Sedangkan *sakana* lebih memiliki arti ketentraman, beristirahat, tempat tinggal. Dan *salama* memiliki pengertian keselamatan, perdamaian, penyerahan. Lalu yang terakhir *ithma'anna* memiliki arti menenteramkan, menenangkan, melancarkan, menjamin dan mengamankan. Maka dari semua makna tersebut, kata yang lebih cocok dan sesuai untuk disandingkan dengan topik pembahasan kebahagiaan spiritual adalah kata/term *ithma'anna*, dan hanya di term *ithma 'anna* yang bentuk turunannya terdapat kata *qulub* setelahnya di dalam satu kalimatnya yaitu di kata *tathma 'innu*, menjadi *tathma'innu qulub*. Hal ini yang akan lebih menguatkan di pembahasan nantinya.

Maka penelitian ini akan di fokuskan di term *ithma'anna*, seperti yang dijelaskan sebelumnya kata *ithma'anna* dan bentuk turunannya disebut kan di dalam Al-Qur'an sebanyak 12 kali. Selanjutnya, penulis hanya akan membahas 1 ayat turunan dari *ithma'anna*

Indikator Kebahagiaan Spiritual dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*

Berdasarkan Isyarat-isyarat Kebahagiaan Spiritual dalam *Tafsîr Al-Mishbâh*, dapat ditemukan beberapa indikator-indikator kebahagiaan spiritual sebagai berikut:

1. *Religiusitas*

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan *religiusitas*. Orang yang *religius* lebih bahagia dan lebih puas terhadap khidupan daripada orang yang tidak *religious* (Sarmadi, 2018). Dalam Islam, *Religiusitas* terdiri dari Iman, Islam dan *Ihsan*. Kebahagiaan spiritual atau *inmateri* lebih baik daripada kebahagiaan yang bersifat materi. Termasuk dari kebahagiaan spiritual adalah kebahagiaan yang didapat oleh orang-orang yang beriman yang bisa

mencapai derajat khushyuk dalam beribadah. Dalam prakteknya, kebahagiaan spiritual bisa direalisasikan melalui faktor-faktor sebagai berikut:

a. Iman

Kebahagiaan spiritual dalam islam juga bisa digambarkan dengan kenikmatan yang didapat dari penghayatan iman. Orang-orang yang beriman dengan sebenar-benarnya iman akan mendapatkan kenikmatan yang luar biasa dan lebih nikmat daripada segala kesenangan duniawi. Kebahagiaan-kebahagiaan spiritual tersebut bisa menjadi bertambah banyak tatkala orang-orang yang beriman memperbanyak melakukan kebaikan, misalnya menolong orang lain yang kesusahan, mencari ilmu pengetahuan agama serta melaksanakan perintah-perintah yang berupa kewajiban maupun anjuran dari Allah SWT. Segala sesuatu aktivitas yang dibolehkan serta diniatkan hanya untuk Allah SWT akan berbuah kebahagiaan (Mutahhari, 2002).

Hal ini senada dengan Firman Allah SWT dalam Surat Yunus/10: Pada ayat tersebut dijelaskan bahwa Allah SWT senantiasa menganugerahkan petunjuk-petunjuk-Nya bagi orang-orang yang mau beriman dan melakukan perbuatan-perbuatan baik yang diwajibkan dan dianjurkan oleh agama Islam. Petunjuk-petunjuk tersebut akan mengantarkan mereka kepada kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat.

Menurut M Quraish Shihab, kata *yahdihim* (يَهْدِيهِمْ) mempunyai makna bahwa Allah SWT mempunyai kebijaksanaan yakni akan memberikan jalan kepada orang-orang yang beriman agar mendapatkan surga. Begitupun juga sebaliknya, seperti yang disebutkan pada ayat sebelumnya bahwa orang-orang yang bermaksiat kepada Allah SWT sudah disiapkan tempatnya di neraka. Ibnu Katsir mengatakan bahwa dengan sebab iman merekalah Allah SWT berkenan membantu mereka untuk melewati *shirât al-mustaqîm* dan melindungi mereka sampai ke surga. Ada yang mengatakan bahwa karena iman merekalah Allah SWT memberikan cahaya penerang untuk mereka ketika berjalan menuju surga. Ada yang berpendapat bahwa iman merekalah yang membuat Allah SWT berkenan menjaga dan menganugerahkan sifat hati-hati kepada mereka dalam menggapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Orang-orang beriman yang memiliki sebenar-benarnya iman akan mendapatkan petunjuk dari Allah SWT yang dapat mengantar mereka kehadirat-Nya. Iman yang benar juga sebagai sarana mereka dalam melewati jalan-jalan yang terjal dan penuh rintangan untuk menuju ke hadirat Allah SWT kelak di akhirat nanti.

Syeikh Husain Thabathaba'i menjelaskan bahwa ayat tersebut memberikan dua indikator untuk seorang hamba yang pantas disebut sebagai orang-orang yang beriman. Dua indikator tersebut adalah iman beserta amal saleh. Iman dapat mengantar seorang hamba kepada petunjuk-petunjuk Allah SWT sedangkan amal saleh atau perbuatan-perbuatan yang baik sebagai pelengkap iman pada diri seorang hamba untuk memperoleh kebahagiaan dunia akhirat. Hal itu seperti dijelaskan dalam Surat al-Mujâdilah/58: 11 bahwa Allah SWT menjelaskan bahwa semua manusia akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT jika pada dirinya terdapat iman dan ilmu pengetahuan. Penjelasan-penjelasan tersebut tidak secara otomatis mengindikasikan bahwa amal saleh tidak membawa manfaat bagi suatu hamba, akan tetapi justru amal saleh lah yang membawa orang-orang yang beriman mendapatkan kenikmatan dunia dan kenikmatan akhirat. Begitu pula

perbuatan-perbuatan yang buruk yang dilakukan manusia akan mendatangkan siksaan-siksaan bagi mereka di dunia dan di akhirat.

Iman, Islam dan Ihsan adalah sendi beragama. Ketiga sendi ini langsung diajarkan oleh malaikat Jibril dan Rasulullah SAW yang dikemas dalam bentuk dialog. Dengan paparan dalam kemasan dialog akan mempermudah para sahabat memahami substansi ajarannya. Ketika pertanyaan seputar Iman muncul, Rasulullah SAW menjawabnya dengan rincian enam sendi (rukun). Demikian juga ketika ditanya tentang Islam, beliau menjawab dengan rincian lima sendi (rukun). Akan tetapi ketika ditanya tentang ihsan, beliau menjawab secara implisit kenescayaan melihat Allah dalam ibadah dan jika belum bisa, maka tanamkan keyakinan bahwa Allah tidak pernah lalai melihat kita (Khotimi Bahri, 2020).

b. Takwa

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan bertakwa. Allah SWT berfirman dalam Surat Ali 'Imran/3: 15 yang intinya bahwa hadiah bagi orang yang bertakwa adalah beberapa surga sekaligus isinya seperti bidadari dan lain sebagainya serta Allah juga akan memberikan karunia terbesarnya yakni ridha-Nya kepada manusia-manusia terpilih dan teristimewa diantara orang-orang yang beriman.

Allah SWT menjelaskan di ayat yang lain bahwa orang-orang yang beriman yang selalu menjalankan perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya akan mendapatkan paling besar berupa keridaan-Nya. Keridhaan-Nya kepada orang-orang yang beriman dan bertakwa walaupun kecil atau sedikit itu lebih baik dan lebih nikmat daripada kenikmatan-kenikmatan akhirat yang lainnya.

Meskipun bertentangan dengan hawa nafsu, mendapat penolakan dari sebagian besar masyarakat, hidup menjadi terasing, dan sampai pada taraf seandainya musuh berkonspirasi membuat makar. Dalam kondisi ini, jika kita memang *ridhâ* Islam sebagai agama, maka wajib menerima segala bentuk aturan, ajaran, dan norma agama, serta berusaha melaksanakannya walaupun seisi dunia menentang Apakah *ridhâ* itu bersifat alami ataukah bisa diusahakan? Dalam Arti kata, Apakah *ridhâ* merupakan pemberian Allah ataukah muncul karena usaha yang dilakukan (kerja keras dan melatih diri)?

Ditinjau dari sebab dan hakikatnya, *ridhâ* bisa diusahakan dan bersifat fithrah (pemberian alami). Ketika seseorang mampu memantapkan penyebab lahirnya *ridhâ* dan menancapkannya dalam hati, maka ia akan memetik buahnya. Karena *ridhâ* adalah sikap terakhir setelah tawakal, yakni setelah tawakal tidak mampu diupayakan, maka saat itulah *ridhâ* berperan. Oleh karena itu, hamba yang mampu memantapkan langkahnya ketika bertawakal, ia akan memperoleh *ridhâ*, karena *ridhâ* muncul setelah tawakal, tunduk dan pasrah. Tanpa bersikap pasrah dan berserah diri kepada Allah, *ridhâ* tidak mungkin dimiliki. Ketika ada orang berkata, "Kami ingin memperoleh *ridhâ*." Kami menjawab, "Anda harus memiliki tawakal yang benar, ketundukan dan kepasrahan. Dengan demikian, akan lahir *ridhâ*." Oleh karena itu, Allah swt. tidak mengharuskan hamba-Nya mencapai tingkat *ridhâ* yang paling tinggi, karena hal tersebut merupakan suatu yang amat sulit.

Ridhâ sebelum dan sesudah memperoleh atau mengalami sesuatu merupakan sikap yang patut dimiliki seorang muslim. *Keridhâan* Allah swt. kepada hamba adalah hasil

atau buah *keridhâan* hamba terhadap putusan Allah swt. Begitu pula apabila segala putusan Allah diterima dengan sepenuh hati, niscaya Allah akan meridhai hamba-Nya.

Ridhâ adalah pintu Allah swt. terbesar, surga dunia dan peristirahatan orang-orang yang mengenal Allah, kehidupan para pencinta dan kenikmatan ahli ibadah. Di samping itu, merupakan amalan hati yang paling mulia dan luhur. Empat landasan ketika berinteraksi dengan Allah, yaitu: Jika Engkau memberiku, maka aku terima. Jika Engkau menolaku, maka aku ridha. Jika Engkau meninggalkanku, maka aku tetap beribadah. Dan jika Engkau memanggilku, maka aku akan menyambut." (Al-Munajjid, 2006).

c. Shalat

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan shalat. Manusia terdiri dari jasmani dan ruhani. Kalau jasmani kita membutuhkan makanan bergizi maka demikian pula rohani kita. Kalau ada manusia yang sakit jasmani, tentu ada pula yang sakit rohaninya. Shalat adalah "santapan ruhani yang amat bergizi." Yang tidak melaksanakannya akan mengalami kekurangan gizi yang dapat mengantarkan kepada kebinasaannya.

Dalam keadaan sujud kita perlu komunikasi spiritual yang berfungsi menjaga kualitas iman dan takwa, meningkatkan kualitas beribadah, meningkatkan kualitas akhlak, mencapai perdamaian hakiki dan untuk keselamatan dunia akhirat (Nina Winangsih Syam, 2015). Hal ini dapat dikatakan bahwa amalan religius seperti sholat bisa melahirkan *optimisme*. Apalagi jika disertai dengan keyakinan *religius*, yang dalam agama Islam biasa disebut iman.

Di lain kesempatan, Allah SWT juga menjelaskan dalam firman-Nya Surat Thaha/20: 132 bahwa shalat adalah termasuk bagian dari ketakwaan seorang hamba kepada Tuhannya. Shalat juga sebagai sarana berkomunikasi kepada Allah SWT sekaligus sebagai kewajiban bagi hamba tersebut, baik laki-laki maupun perempuan. Laki-laki yang statusnya sebagai kepala keluarga wajib memerintahkan istri dan anaknya untuk istiqomah dalam menjalankan shalat. Shalat juga sarana terbaik untuk mendatangkan rezeki.

Menurut M Quraish Shihab, kata *rizq* (رِزْق) mempunyai makna anugerah pada waktu yang ditentukan. Seiring berjalannya waktu, makna tersebut mengalami perkembangan sehingga kata rizki bisa dimaknai dengan makanan, anak, hujan, pekerjaan dan lain sebagainya. Ada lagi yang mengatakan bahwa kenabian dan kewalian seseorang adalah sebagian dari rezeki. Allah SWT sudah menjamin untuk semua manusia dalam mendapatkan rezeki-Nya. Tidak hanya manusia, bahkan hewan dan tumbuhan juga sudah dijamin rezekinya oleh Allah SWT. Akan tetapi, untuk mendapatkan rezeki yang dijamin Allah SWT itu harus berusaha terlebih dahulu. Memang Allah SWT menjamin rezeki para makhluk, akan tetapi Allah SWT juga menciptakan hukum sebab akibat yang mana bisa diartikan dengan siapa yang berusaha dan berbuat maka dialah yang memperoleh. Begitupun sebaliknya, siapa yang tidak berusaha dan berbuat maka tidak akan memperoleh apa-apa. Jika dicermati, segala kekuatan dan kemampuan semua makhluk untuk mencari rezeki adalah jaminan rezeki itu sendiri. Sebagai contoh manusia mempunyai rasa lapar dan haus, mempunyai tangan dan kaki untuk bekerja itu adalah sebagian contoh dari jaminan rezeki Allah SWT. Rezeki-rezeki itulah yang wajib semua makhluk untuk mensyukurinya dengan cara mempergunakannya untuk mencari rezeki

yang lain yang dibutuhkan setiap makhluk tersebut. Jika semua makhluk bisa melakukan semua hal itu maka akan mendapatkan kebahagiaan.

2. Sabar

Kebahagiaan spiritual bisa diraih dengan bersabar. Allah SWT berfirman dalam Surat Ali Imran/3: 200: Sigmund Freud mengatakan bahwa seorang manusia mempunyai kekuatan dalam menghadapi suatu peristiwa yang dia benci, berupa penderitaan dan segala sesuatu yang tidak diinginkan kedatangannya serta manusia itu akan memperoleh kesenangan pasca melewati peristiwa tersebut. Hal ini senada dengan apa yang disampaikan pada ayat diatas tentang perintah bagi orang-orang yang beriman untuk lebih bersabar lagi menghadapi orang-orang yang menjadi lawan atau musuh yang menggunakan senjata sabar juga. Artinya, orang-orang yang beriman dituntut untuk menjadi pemenang dari pertarungan itu, yang mana pemenangnya adalah yang paling tahan kesabarannya.

Ditinjau dari segi bahasa, kata *shabr* merupakan *mashdar ghairu mim* yang berasal dari kata *sobaro* yang berbentuk *fi'il madhi* atau kata kerja yang disertai waktu lampau. Kata tersebut mempunyai makna menahan misalnya menahan burung agar tidak terbang kemana-mana dengan cara dikurung, menahan emosi dari segala bentuk sumbernya dan yang sebagainya. Sabar bisa ditujukan bagi semua objek baik yang bersifat materi maupun metafisik. Definisi sabar adalah tahan dalam menjalani segala aktivitas yang sifatnya pahit, tidak disenangi serta sulit dalam menjalaninya yang mana hal tersebut wajib dihadapi karena sudah menjadi tanggung jawabnya. Ilmuan-ilmuan agama mendefinisikan kesabaran dengan arti menahan sesuatu yang diinginkan oleh diri sendiri atau dalam arti membatasi sendiri dari keinginan itu agar mendapatkan sesuatu yang lebih baik.

Al-Ghazali mendefinisikan kesabaran dengan arti kemenangan yang diperoleh jiwa dalam memerangi hawa nafsu. Sabar juga dimaknai dengan kebaikan atas dasar kepercayaan mengenai aktivitas maksiat yang mendatangkan kerugian serta aktivitas ketaatan yang mendatangkan keuntungan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa Sabar adalah kunci orang-orang yang beriman dalam bertakwa kepada Allah SWT (Zaprul Khan, 2016).

Ada empat kategori dalam sabar, yaitu: Pertama, sabar dalam menghadapi sesuatu yang tidak mengenakkan hati dan menyakitkan atau dalam kata lain sesuatu yang tidak sejalan dengan keinginan. Dalam konteks ini misalnya adalah cobaan yang menimpa manusia berupa kelaparan, kecemasan, kegelisahan, kebangkrutan, kematian orang-orang yang dicintai dan lain sebagainya. Contoh tersebut sesuai dengan yang disebutkan dalam Surat al-Baqarah/2: 155. Allah SWT memberikan ketentuan dalam ayat tersebut berupa cobaan-cobaan tersebut yang akan ditimpakan bagi manusia yang beriman. Orang-orang yang bisa bersabar dalam menghadapi cobaan-cobaan tersebut akan memperoleh bermacam-macam kenikmatan dari Allah SWT.

Kedua, dalam menjalankan ketaatan kepada Allah SWT berupa ibadah. Imam Ghazali berpandangan bahwa ibadah membutuhkan kesabaran yang banyak karena merupakan aktivitas yang sulit untuk dilakukan bagi manusia secara umum. Bahkan banyak manusia yang tidak senang dan bersemangat dalam beribadah. Shalat merupakan ibadah yang tidak disukai bagi orang yang malas. Zakat merupakan ibadah yang tidak disukai bagi orang yang pelit. Adapun Haji dan Jihad merupakan ibadah yang tidak disukai oleh orang yang malas dan orang yang pelit.

Ketiga, sabar dalam menjauhi kemaksiatan. Imam Ghazali mengatakan bahwa sabar dalam menjauhi maksiat ini sangatlah berat karena sangat bertentangan dengan hawa nafsu. Sabar ini diperlukan karena larangan-larangan Allah SWT yang berupa maksiat adalah sesuatu yang disukai oleh hawa nafsu. Misalnya hawa nafsu menyukai tidak membayar zakat, hawa nafsu menyukai tidak menjalankan puasa di bulan Ramadhan serta hawa nafsu sangat menyukai perilaku yang bermalas-malasan sehingga meninggalkan shalat lima waktu.

Keempat, sabar menghadapi sesuatu yang halal yang disukai oleh hawa nafsu. Imam Ghazali menjelaskan bahwa ada dua kategori jika segala sesuatu dihadapkan dengan hawa nafsu, yakni kesesuaian hawa nafsu dengan sesuatu itu dan ketidaksesuaian hawa nafsu dengan sesuatu tersebut. Dalam menghadapi semua itu, seseorang membutuhkan perangkat sabar (Zaprul Khan, 2016).

Allah SWT memberikan perintah kepada orang-orang yang beriman untuk

Sabar merupakan salah satu solusi terpenting dalam menjalani hidup di dunia ini. Banyak peristiwa-peristiwa yang harus dihadapi dengan kesabaran, seperti penderitaan, sakit, bangkrut, kaya bahkan bahagia. Semua itu adalah bentuk-bentuk ujian untuk manusia, bahkan hidup dan mati pun termasuk dalam ujian Allah SWT. Sabar membuat orang-orang yang diuji Allah SWT selalu tenang kalau ujian-ujianya berat. Karena ketenangan itulah mereka bisa mengambil pelajaran dari ujian tersebut sekaligus menjadi tolok ukur untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi. Sabar juga sebagai solusi dalam menghadapi berbagai masalah yang rumit bahkan bisa menimbulkan kematian seperti rasa gelisah dan stress dengan berbagai penyebabnya. Apabila semua *problem-problem* di atas dihadapi dengan sikap sabar, maka hati akan menjadi tenang dan bahagia (Ilyas, 2006).

3. **Melaksanakan Kewajiban-Kewajiban dalam Syari'at Islam**

Perintah-perintah Allah terutama yang berupa kewajiban harus diperhatikan dan dilaksanakan agar memperoleh kebahagiaan. Ada beberapa kewajiban Allah yang harus diperhatikan, diantaranya:

a. Puasa

Kebahagiaan spiritual bisa didapatkan melalui puasa. Berpuasa sangat bermanfaat bagi manusia, salah satunya guna membentuk mental yang sehat. Baik dari sektor pengobatan, perawatan serta pencegahan di kesehatan mental, dampak positif puasa sangat dirasakan. Sifat ikhlas, jujur, benar dan diri yang terkendali merupakan dasar-dasar perawatan dalam kesehatan mental. Manusia yang tidak memiliki sifat seperti ini digolongkan sebagai manusia yang mempunyai jiwa kurang sehat dengan sebab selalu memandang dirinya berdasarkan subjektivitas.

Adapun bentuk pengobatan bagi yang menderita gangguan jiwa, ada beberapa cara untuk menyembuhkannya, antara lain membantu penderita untuk menghilangkan sifat-sifat jelek yang ada pada dirinya, melakukan pembinaan akhlak yang baik guna memasukkan sifat-sifat baik pada diri penderita serta melatih penderita untuk mengendalikan dirinya. Apabila ketiga langkah tersebut bisa terlaksana dengan baik, maka penderita akan memperoleh ketenangan dalam jiwanya disebabkan dengan hilangnya tekanan dan gangguan dalam jiwanya. Setelah itu, penderita akan sembuh dari penyakit jiwanya tersebut. Sarana pelatihan dan pembinaan jiwa diantaranya dengan

puasa. Seorang penderita bisa melatih dan membina dirinya dengan puasa, karena di dalam puasa terdapat latihan menahan hawa nafsu serta larangan untuk mempunyai akhlak yang jelek atau melakukan sesuatu perbuatan yang jelek. Jika orang yang menderita terbiasa puasa, maka secara tidak langsung dia akan terbiasa melatih hawa nafsunya dalam meninggalkan sifat-sifat yang jelek dan mengisinya dengan sifat-sifat yang baik. Pada akhirnya, penderita akan merasakan jiwa yang tenang dikarenakan hilangnya sifat-sifat yang jelek tersebut dan mempunyai diri yang bisa dikendalikan ke arah yang positif. Puasa jika dilakukan oleh seseorang dengan penuh kesadaran dan keimanan dan dibekali dengan sifat sabar dan taqwa kepada Allah SWT, maka puasanya akan menjadikan dirinya sembuh dari sifat-sifat yang jelek misalnya sifat bohong dan sombong (Jaya, 1994).

M Quraish Shihab berpendapat bahwa puasa seseorang apapun tujuannya serta bagaimanapun bentuknya, termasuk dari terapi dalam pengendalian diri. Pengendalian diri menjadikan seseorang merasakan kebebasan dari kebiasaan-kebiasaan buruk yang bisa menghalanginya untuk maju dan sukses. Seseorang sangat membutuhkan pengendalian dan pembinaan, baik dengan sistem individu ataupun kelompok. Setiap manusia memiliki jiwa yang labil dan mudah berubah apabila sesuatu yang negatif mendatanginya baik dari bisikan ataupun ajakan orang lain. Manusia tidak dapat mengendalikannya karena tidak mempunyai kesadaran dan tekad yang kuat untuk menghadapi sesuatu yang negatif tersebut. Tekad dalam melawan gangguan-gangguan jiwa itu harus kuat dan diiringi dengan kesadaran serta jiwa yang tenang supaya bisa meraih kesuksesan. Semua itu sebagai penafsiran tentang metode pengendalian dan pembinaan diri yang digunakan seseorang melalui puasa serta pada hakekatnya puasa tersebut hanya diketahui oleh Allah SWT dan pelakunya. Pada intinya kesadaran akan diperoleh seseorang melalui tekad yang kuat dalam berpuasa. Sedangkan ketenangan jiwa akan diperoleh seseorang melalui niat hanya untuk Allah SWT ketika berpuasa. Pada kesimpulannya, semua orang baik yang kaya mau punya miskin, baik yang pintar maupun yang bodoh membutuhkan puasa dalam rangka mengendalikan diri serta mengembangkan masyarakat agar lebih maju (Q. Shihab, 2008).

b. Menunaikan Amanat dan Janji

Kebahagiaan spiritual juga bisa diraih dengan menunaikan amanat dan janji. Islam mengajarkan bahwa amanat atau kepercayaan adalah asas keimanan, berdasarkan sabda Nabi SAW: *“tidak ada Iman bagi yang tidak memiliki amanah”*. Selanjutnya amanah yang merupakan lawan dari *khiânat* adalah sendi utama interaksi. Amanah tersebut membutuhkan kepercayaan dan kepercayaan itu melahirkan ketenangan batin yang selanjutnya melahirkan keyakinan dan kepercayaan.

Amanat yang berada dalam pundak manusia mencakup empat aspek: *pertama*, antara manusia dan Allah seperti aneka ibadah, misalnya *nadzar*. *Kedua*, antara seseorang dan orang lain, seperti titipan rahasia dan lain-lain. *Ketiga*, antara seseorang dan lingkungan, antara lain menyangkut pemeliharannya agar dapat juga dinikmati oleh generasi mendatang. Dan, *keempat*, amanat dan dirinya sendiri, antara lain menyangkut kesehatannya, karena seperti sabda Rasulullah SAW: *“sesungguhnya badanmu mempunyai hak atas dirimu”* (HR. Bukhari melalui Abu Juhaifah) (M. Q. Shihab, 2007b).

Amanat juga menjadi sebuah sifat terpuji. Amanah merupakan sifat sangat terpuji. Jika dia terdapat pada diri seseorang maka hal itu mernandakan kebahagiaan akan menaungi kehidupannya selamanya. Orang itu akan dicintai Allah SWT, dicintai Rasulullah SAW serta dicintai seluruh manusia. Lebih lanjut, dengan sifat terpuji inilah Rasulullah SAW. dikenal di kalangan anggota kaumnya jauh sebelum predikat kenabian disematkan Allah SWT. di dada beliau. Sifat jujur dan amanah yang terpatri kuat inilah yang menyebabkan orang-orang kafir, sekalipun tidak beriman kepada ajaran Islam, tetap memercayakan urusan serta penitipan harta benda mereka kepada Rasulullah SAW.

Begitu pentingnya sifat amanah, sampai-sampai seringkali Rasulullah SAW bernasehat kepada para sahabat supaya bisa selalu memiliki sifat ini dalam diri mereka dalam situasi apapun. Rasulullah SAW mengecam serta memasukkan orang-orang yang tidak menunaikan amanat atau berkhianat ke dalam golongan orang-orang munafik yang perlu diwaspadai (Riyadh, 2007).

Amanat merupakan segala bentuk sesuatu yang menjadi keharusan bagi seorang muslim yang diberi amanat agar menjaga dan menunaikannya. Dengan kata lain amanat bisa diartikan sebagai sikap tanggung jawab seseorang terhadap segala sesuatu yang sudah dipercayakan kepadanya serta usaha maksimal untuk menunaikan apa yang dipercayakan tersebut menggunakan prosedur yang ditetapkan Allah SWT (Riyadh, 2007).

Amanah bisa diartikan secara khusus dan secara umum. Secara khusus, amanat dapat diartikan sebagai sikap tanggung jawab yang dimiliki seseorang ketika diberi titipan sesuatu baik berupa materi maupun inmateri dengan menjaga dan mengembalikan titipan tersebut jika diminta oleh pemiliknya. Adapun secara umum, amanah bisa diartikan secara luas. Oleh karena itu, menjaga rahasia seseorang, memberikan saran yang baik kepada orang lain serta menyampaikan suatu pesan dari seseorang cara apa adanya merupakan bentuk dari amanah (Abdul Mun'im Al-Hasyimi, 2009).

Rasulullah SAW. adalah orang yang terpercaya atau amanah. Beliau menganjurkan para sahabatnya agar mempunyai sifat yang agung ini. Beliau berkata kepada mereka , “Tak ada iman bagi yang tak amanah dan tak ada agama bagi yang tak mengerjakan salat. Kedudukan salat dalam agama, seperti kadudukan kepala dalam tubuh.”

Rasulullah SAW adalah orang yang paling amanah. Bahkan sbelum menjadi nabi, beliau terkenal sebagai orang yang dapat dipercaya. Orang-orang Arab waktu itu memberi juluka *Al-Amîn* yang berarti orang yang dapat dipercaya kepada beliau. Sehingga mereka senang mengangkat nabi sebagai hakim dan senang dengan putusnya bila mereka sedang bersengketa (Abdul Mun'im Al-Hasyimi, 2009). Demikian itu adalah keteladanan Rasulullah SAW kepada umatnya untuk bersifat amanah.

Jika diberi amanah, harus disampaikan kepada yang berhak menerimanya. Ketika kita tidak menyampaikan, ketika itu juga iman kita hilang. Iman tidak hanya di hati saja, tetapi harus diucapkan dengan lisan dan dilakukan dengan perbuatan. Menyampaikan amanah termasuk bentuk perbuatan iman kita kepada Allah, dengan cara melakukan apa yang menjadi perintahnya.

Amanat juga termasuk sikap pemberani. Karena orang yang dipercayakan amanah, apapun resiko dan halangnya, akan ditunaikan, sekalipun nyawa taruhannya.

KESIMPULAN

Term kebahagiaan dalam Al-Qur'an sangatlah banyak. seperti *sa'âdah*, *hasanah*, *thûbâ*, *matâ'*, *surûr*, *falâh*, *fauz*, dan *farh*. Dari beberapa term tersebut, peneliti hanya membatasi pada ayat-ayat yang menggunakan term *falâh*, *fauz* dan term bermakna ketenangan yakni *ithmaanna*, karena ketiga term tersebut adalah lafadz yang relevansi dan representatif untuk dijadikan sumber dalam berbicara topik kebahagiaan spiritual. Selanjutnya, peneliti memilih sebagian ayat dalam *Tafsîr Al-Mishbâh* yang dinilai ada integritas yang erat dengan dimensi spiritual, yang tak lain adalah dimensi *transenden*. *Tafsîr Al-Mishbâh* menawarkan beberapa indikator untuk meraih kebahagiaan spiritual yang relevan dengan problematika manusia modern, antara lain: *Religiuitas*, Sabar, Melaksanakan kewajiban-kewajiban dalam syariat Islam.

Meninggalkan larangan-larangan dalam syariat Islam

Saran

Dengan berakhirnya penulisan ini, saya berpesan kepada diri saya khususnya dan pembaca umumnya, agar senantiasa konsisten dalam menjalankan semua perintah Allah serta konsisten dalam menjauhi segala larangan-Nya. Karena hanya dengan itu semua, kita bisa merasakan ketenangan, ketenteraman dan kenyamanan dalam hidup. Itulah yang dinamakan kebahagiaan spiritual.

Selain itu, apapun halangan dan rintangan, kita harus selalu senantiasa dan berusaha menjadi insan yang beriman dan bertakwa secara sempurna, agar tujuan kebahagiaan secara komprehensif kita capai.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mun'im Al-Hasyimi. (2009). *Akhlaq Rasul Menurut Bukhari Dan Muslim*, Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani dan Arif Chasanul Muna. Jakarta: Gema Insani.
- Akmal Ahsan Tahir. (2023). Revolusi Industri 4.0 dan Problem Manusia. *Times.ID*, 1.
- Al-Ashfahani, R. (2002). *Mufrodât Alfazh Al-Qur'an*. Damaskus: Darul Qolam.
- Al-Munajjid, M. S. (2006). *Jagalah Hati Raih Ketenangan terj. Saad Mubarak dan Nur Kosim*. Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Andriyani, Y., Arifin, M. H., & Wahyuningsih, Y. (2021). Pengaruh Modernisasi Terhadap Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 7(02), 268–278. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v7i01.232>
- Aziz, N. B. dan E. (2016). *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Pustaka Pelajar.
- Bustamar, B., & Dalil, F. Y. M. (2020). Kronologis Kisah Nabi Adam As dalam Tafsir Ibn Katsir. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 60–75. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31958/istinarah.v2i1.1813>
- Fu'ad, A. al-B. M. (1996). *Mu'jam al-Mufahras li al-Fazi al-Qur'an al-Karim*. Kairo: Dar al-Fikr.
- Hanafi. (1995). *Pengantar Teologi Islam*. Jakarta: Al Husna Zikra.

- Handayani, A. B., & Suyadi, S. (2019). Relevansi konsep akal bertingkat Ibnu Sina dalam pendidikan Islam di era milenial. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 222–240. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2034>
- Ilyas, Y. (2006). *Kuliah Akhlak*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jaya, Y. (1994). *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian Dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Ruhama.
- Karim, M. N. (2004). *Dialektika Teologi Islam*. Bandung: Nuansa.
- Khotimi Bahri. (2020). *Oase Manhaj Ahlussunnah wal Jama'ah*. Bandung: Masagi Inspiration.
- Kusuma, A. R. (2022). Konsep Jiwa Menurut Ibnu Sina dan Aristoteles. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 14(1), 61–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.47945/tasamuh.v14i1>
- Mandzur, I. (1858). *Lisan Al-'Arab*,. Kairo: Dar Al-Ma'arif.
- Mutahhari, M. (2002). *Manusia dan Alam Semesta: Konsepsi Islam Tentang Jagat Raya Terj. Ilyas Hasan*. Jakarta: Lentera Basritama.
- Najwah, N. (2018). Kriteria Memilih Pasangan Hidup (Kajian Hermeneutika Hadis). *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 17(1), 95–120. <https://doi.org/10.14421/qh.2016.1701-05>
- Nina Winangsih Syam. (2015). *Komunikasi Transendental*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Riyadh, S. (2007). *Jiwa dalam Bimbingan Rasulullah Terj. Abdul Hayyie Al-Kattani*. Depok: Gema Insani.
- Salim, A. M. (2005). *Metodologi Ilmu Tafsir*, . Yogyakarta: Teras.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Shihab, M. Q. (2007a). *Ensiklopedia Al-Qur'an : Kajian Kosa Kata*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2007b). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an*, cet. Jakarta: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2013). *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Tematik Atas Berbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Shihab, M. Q. (2016). *Kumpulan 101 Kultum Tentang Islam*. Tangerang Selatan: Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2019). *Jawabannya Adalah Cinta*, hal. 71. Tangerang Selatan: Lentera Hati.
- Shihab, Q. (2008). *Lentera Al-Quran*. Bandung: Mizan.
- Sholeh, K. (2013). *Teologi Islam: Perspektif Al-Farabi dan Al-Ghazali*. Malang: UIN Maliki Press.
- Taufik, T. (2012). Positive Psychology: Psikologi Cara Meraih Kebahagiaan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 83–89.
- Zaprul Khan. (2016). *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*. Jakarta: Rajawali Press.