

PENEROKAAN FAKTOR KEBAHAGIAAN BERDASARKAN PERSPEKTIF ISLAM

Abdul Rashid Abdul Aziz¹, Siti Nur Sabirah Mohd Sabri², Nurun Najihah Musa³, Warlan Sukandar⁴, Husin Sungkar⁵

¹*Universiti Sains Islam Malaysia, USIM*
rashid@usim.edu.my

²*Universiti Sains Islam Malaysia, USIM*
sabirahsitinur@gmail.com

³*Universiti Sains Islam Malaysia, USIM*
nurunmusa98@gmail.com

⁴*Adzkiya University*
wsukandar.ma@gmail.com

⁵*Fakultas Tarbiyah, STIQ, Amuntai, Indonesia.*
hafizhihusinsungkar@gmail.co

ABSTRAK

Masalah kesihatan mental di Malaysia dilihat kian meruncing. Laporan Kegembiraan Dunia 2024 pula menunjukkan Malaysia telah mengalami tahap kegembiraan yang menurun dalam kalangan masyarakatnya. Kajian berkaitan aspek kebahagiaan menurut persepektif Islam juga masih lagi rendah. Justeru, kajian ini dijalankan untuk meneroka faktor-faktor kebahagiaan dalam perspektif Islam. Pendekatan kualitatif dengan kaedah analisis tema melalui sesi temu bual dan kajian literatur telah dijalankan. . Dapatan kajian menunjukkan terdapat tujuh tema utama yang membawa kebahagiaan dalam Islam. Antara tema tersebut ialah mendekatkan diri kepada Allah, taat kepada Allah, iman dan beramal soleh serta hidup akhirat. Kajian ini menjadi asas kepada pembangunan diri selanjutnya dalam usaha meningkatkan kesejahteraan rohani dan sosial masyarakat Islam. Implikasi kajian ini juga memberi panduan berharga kepada individu, masyarakat, dan pihak berkepentingan yang berkaitan dalam memahami hakikat kebahagiaan dalam ajaran Islam.

Kata kunci: kebahagiaan, kesihatan mental, kesejahteraan, Islam

1. PENGENALAN

Islam adalah agama yang bersifat universal dan menyeluruh. Istilah "sejagat" bermaksud Islam yang ditujukan adalah bersesuaian untuk semua manusia di muka bumi ini dan boleh diaplikasikan pada setiap masa dan tempat hingga ke akhir zaman. Sementara itu, "komprehensif" merujuk kepada ajaran Islam yang lengkap dan sempurna. Kesempurnaan ajaran Islam terletak pada kemampuannya untuk mengatur segala aspek kehidupan manusia, bukan hanya aspek spiritual, tetapi juga aspek mu'amalah yang meliputi ekonomi, sosial, politik, hukum, dan lain-lain.

Pada dasarnya, manusia menginginkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat, baik dalam aspek material maupun spiritual, serta untuk individu dan masyarakat. Oleh itu, salah satu usaha manusia dalam mencapai kebahagiaan ialah memenuhi keperluan material atau keperluan primer, yang dapat memudahkan mereka menjalani kehidupan seharian (Ghozali dan Sari, 2018). Imam al-Ghazali menyatakan bahawa, "Bahagia itu apabila manusia berada di puncak ketaqwaan. Ia adalah keredhaan dari Allah SWT." (Ghazzali, 2016). Aristotle pula menyatakan, "Kebahagiaan ialah kesenangan yang dicapai oleh setiap orang mengikut kehendak mereka sendiri" (Al-Insan al-Kamil dalam Da'irah al-Ma'arif al-Islam, hlm. 69).

Secara global, Laporan Kegembiraan Dunia tahun 2024 menunjukkan Malaysia menduduki tangga ke-59 dalam kedudukan sebagai negara paling gembira di dunia. Kedudukan terkini ini menunjukkan tahap kegembiraan rakyat Malaysia kian merundum kerana kedudukan ini turun empat tangga berbanding tahun 2023. Banyak kajian kebahagiaan ini dilaksanakan di barat dan mengikut definisi fahaman dan gaya hidup masyarakat di sana. Pengkajian aspek kebahagiaan menurut perspektif Islam dilihat masih lagi kurang (Hamim, 2016). Walaupun terdapat beberapa cendekiawan Islam yang turut membincangkan aspek kebahagiaan ini, namun kandungannya masih belum tersebar luas. Justeru, kajian ini dijalankan bagi meneroka meneroka faktor-faktor kebahagiaan dalam perspektif Islam.

2. METODOLOGI

Penyelidikan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan kaedah analisis tema dengan menjalankan temu bual dan kajian literatur. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menjawab persoalan kajian bagi mengkaji masalah secara mendalam. Temu bual melibatkan interaksi secara langsung antara penyelidik dan peserta untuk mendapatkan gambaran yang mendalam tentang perspektif, pengalaman, dan pandangan peserta berkaitan kebahagiaan dalam pendekatan Islam. Kajian ini menggunakan persampelan bertujuan di mana sebanyak 5 orang pakar dalam bidang kebahagiaan telah terpilih untuk menjalani sesi temu bual berstruktur yang telah diaturkan.

3. DAPATAN DAN PERBINCANGAN

Dapatan kajian menghasilkan 4 tema utama yang merekodkan faktor kebahagiaan dalam Islam. Antara tema utama ialah mendekatkan diri kepada Allah, taat kepada Allah, iman dan beramal soleh serta hidup akhirat. Setiap tema dihuraikan dengan lebih terperinci melalui pengenalanpastian subtema seperti yang ditunjukkan di bawah.

3.1 Mendekatkan diri kepada Allah.

Informan menyatakan pelbagai strategi yang digunakan untuk memperdalam hubungan rohani mereka dengan Allah. Daripada kesungguhan melakukan solat dan membaca al-Quran setiap hari sehinggalah melakukan kebaikan dan kebajikan. Informan menunjukkan komitmen untuk memupuk hubungan langsung dan bermakna dengan Allah. Manusia adalah makhluk yang berkeupayaan untuk beriman dengan agama yang benar yang bertuhankan Allah dan bersumberkan Al-Quran dan Hadis. Matlamat pendidikan adalah mendekatkan manusia kepada Allah, kebahagiaan dunia akhirat, dan perkembangan potensi manusia. Fitrah adalah nama untuk potensi ini (Nila, 2021).

3.1.1 Kebahagiaan di Akhirat

Subtema "Kebahagiaan di Akhirat" muncul sebagai daya motivasi yang kuat mendasari dedikasi informan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Informan menyatakan tujuan yang mendalam yang diperoleh daripada kepercayaan eskatologi yang menekankan bagaimana tindakan mereka sekarang, dipandu oleh prinsip agama, menyumbang kepada ganjaran masa depan di akhirat. Kepercayaan terhadap sistem ganjaran Ilahi mempengaruhi pilihan moral dan etika mereka, memberikan mereka kompas moral yang berakar umbi dalam ajaran agama. Lebih-lebih lagi, sub-tema ini mendorong refleksi tentang pemahaman informan berkaitan keseimbangan antara tuntutan duniawi dan janji-janji akhirat yang kekal. Jika dilihat dari sudut makna dan fungsinya, agama tidak boleh ditinggalkan dalam kehidupan manusia yang sentiasa mencari kebahagiaan abadi (Miskahuddin, 2017).

3.2 Taat kepada Allah

Informan berkongsi pandangan tentang kepatuhan mereka kepada prinsip-prinsip yang digariskan dalam Al-Quran dan Hadis, yang menggambarkan kepentingan penyerahan dan ketaatan dalam kehidupan rohani mereka.

Abde dan Saleh (2015) menyatakan dalam Islam, idea kebahagiaan dan kesejahteraan berkait rapat dengan kedua-dua kehidupan rohani dan kepercayaan kepada hari akhirat (Alukhra) di samping kehidupan sekular (Aldunya). Ini menjelaskan mengapa mencapai kebahagiaan memerlukan lebih daripada sekadar keadaan luaran yang menggembirakan kerana ia juga memerlukan tindakan dan pilihan moral tertentu yang mempunyai kesan kepada individu dan masyarakat.

3.2.1 Syukur kepada Allah

Subtema "Syukur kepada Allah" merupakan cerminan ungkapan rasa syukur Informan atas nikmat yang mereka rasai dalam kehidupan mereka. Informan menyatakan kesyukuran sering dilakukan melalui doa, solat, atau perbuatan amal. Subtema ini bukan sahaja menggariskan kesyukuran tertanam dalam ajaran Islam tetapi juga mempamerkan kepelbagaian cara individu menzahirkan rasa syukur mereka sebagai sebahagian daripada ketaatan mereka kepada Allah. Hasil kajian mendapati bahawa syukur dibalas dua kali ganda oleh Allah yang melipat gandakan kesetiaan umat-Nya yang sedikit (Fatmawati, 2018). Oleh itu, hubungan antara rasa syukur dan kepuasan dalam kehidupan mengiktiraf rahmat Allah menyumbang kepada pandangan yang positif, memupuk daya tahan dalam menghadapi cabaran dan mengukuhkan rasa kesejahteraan rohani.

3.2.2 Mengharapkan Hidayah daripada Allah

Informan berkongsi anekdot peribadi tentang detik-detik penting di mana mereka merasakan bimbingan ilahi yang mendalam, membentuk laluan dan pilihan mereka. Subtema meneroka dinamik hubungan antara individu dan Allah, menekankan peranan bimbingan ilahi dalam mengemudi kerumitan kehidupan. Al-Quran adalah kitab suci umat Islam yang disampaikan oleh Allah SWT kepada Rasulullah melalui 'Malaikat Jibril'. Al Quran adalah panduan dan peraturan hidup yang paling sempurna yang diturunkan untuk membimbing manusia ke arah kebahagiaan dan kebaikan (Malla, 2018).

Perincian dalam sub-tema ini juga mengkaji persimpangan ajaran agama dan proses membuat keputusan peribadi. Informan menyatakan bagaimana pergantungan mereka pada bimbingan Allah

mempengaruhi pembuatan keputusan beretika, kelakuan moral, dan mengejar kehidupan yang soleh. Penerokaan ini memberikan pandangan tentang cara individu melihat dan menyatupadukan bimbingan ilahi ke dalam rangka kerja peribadi dan etika mereka.

3.3 Iman dan Amal Soleh

Informan berkongsi refleksi peribadi tentang bagaimana iman mereka mendorong kepada tindakan yang benar. Perbincangan dalam tema ini menjelaskan pemahaman Informan tentang hubungan dinamik antara kepercayaan dan kelakuan beretika dalam ajaran Islam. Selain itu, tamadun Islam menjunjung gagasan mengejar kebahagiaan dengan menegakkan akhlak dan tingkah laku sivil yang mengambil kira kepelbagaian di dunia, di samping memfokuskan kepada satu aspek kehidupan yang kaya dengan budaya demi memajukan peradaban (Yazwardi, 2004).

3.3.1 Rezeki

Informan berkongsi bagaimana iman mereka mempengaruhi persepsi mereka terhadap rezeki, memupuk rasa redha dan mengakui Allah sebagai pemberi rezeki. Subtema ini meneroka akidah dan pemahaman Informan tentang kesejahteraan ekonomi dan menekankan dimensi rohani. Islam percaya bahawa sebarang rezeki membawa kepada kesejahteraan sosial dan ekonomi. Semua anggota masyarakat tanpa mengira bangsa, agama dan warna kulit mesti mendapat manfaat daripada rezeki tersebut (Anwar, 2014).

3.3.2 Perbuatan Baik akan Terkedepan

Informan membincangkan kepercayaan mereka tentang akibat positif dari perbuatan baik, baik di dunia dan akhirat. Subtema ini meneroka aspek motivasi iman, apabila individu menyatakan bagaimana keyakinan mereka berkait dengan tindakan murni dan hasil positif membentuk tingkah laku mereka. Islam tidak menentukan akhlak seseorang hanya berdasarkan perbuatan zahirnya sahaja. Tetapi juga melihatnya dari dalam diri seseorang. Apabila tingkah laku bermula dengan niat yang baik, perkara yang positif akan datang daripadanya dan dianggap bermanfaat (Ernawati, 2022). Perbincangan dalam sub-tema ini juga boleh meneroka pandangan Informan tentang konsep 'Barakah' dan melakukan perbuatan baik membawa kepada banyak hasil positif.

3.4 Hidup Akhirat

Informan berkongsi pandangan mereka tentang cara kepercayaan ini membentuk tindakan, keputusan dan pandangan keseluruhan mereka pada masa kini. Pendidikan Agama Islam adalah usaha untuk mengarahkan perkembangan peribadi pelajar secara berkaedah dan praktikal, membolehkan mereka hidup mengikut prinsip Islam dan mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat (Nusantara, 2020). Tema ini menyentuh ritual dan amalan bagi mendapatkan hasil yang baik di akhirat seperti solat, amal kebajikan, dan mematuhi prinsip moral.

3.4.1 Jadilah Orang Yang Lebih Baik

Informan berkongsi pandangan tentang amalan khusus, seperti muhasabah diri, taubat, dan perbuatan baik yang menyumbang kepada diri mereka. Di samping itu, kepuasan dalam memenuhi keperluan

material juga perlu dalam hidup, maka kepuasan dan kebahagiaan dapat berjalan seiring dan mempunyai hubungan antara satu sama lain. Kepuasan terhasi apabila semua keperluan material, etika, dan rohani seseorang terpenuhi. Dalam Islam kebahagiaan juga disebut sebagai falah. Falah adalah kebahagiaan dan ketenangan yang boleh dialami oleh semua orang baik di dunia mahupun di akhirat. Kebahagiaan atau falah membawa ketenangan dan ketenteraman yang berpanjangan (Iman, 2023).

4. KESIMPULAN

Kajian ini secara signifikan menyumbang kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang kebahagiaan dalam konteks Islam. Kajian ini menjadi asas kepada pembangunan diri selanjutnya dalam usaha meningkatkan kesejahteraan rohani dan sosial masyarakat Islam. Implikasi kajian ini juga memberi panduan berharga kepada individu, masyarakat, dan pihak berkepentingan yang berkaitan dalam memahami hakikat kebahagiaan dalam ajaran Islam.

RUJUKAN

- Abde, A. N. Y., & Salih, K. (2015). The Literature of Happiness “With Reference of the Philosophy of Happiness In Islam.” *Journal of Islamic Studies and Culture*, 3(2). <https://doi.org/10.15640/jisc.v3n2a18>
- Anwar, M. K. (2014). Ekonomi dalam Perspektif Islam. *Ekonomi Dalam Perspektif Islam*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.15642/islamica.2008.3.1.26-35>
- Ernawati, T., Suryani, I., & Sukiman, S. (2022). Character Education for Children: The Study on the Good and Bad Values. *Jurnal Basicedu*, 6(2), 2199–2207. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2350>
- Fatmawati, M., Darmawan, D., & Izzan, A. (2018). Analisis Semantik Kata Syukūr Dalam Alquran. *Al-Bayan*, 3(1). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.3129>
- Ghazzali. (2016). Essential Ihya’Ulum Al-Din: Constructive virtues: Vol. 9670526183, 9789670526188 (reprint). *Islamic Book Trust*.
- Ghozali, Mohammad, and Tryas Titi Sari. (2018). “Paradigma Filsafat Ekonomi Syariah Sebagai Suatu Solusi Kehidupan Manusia.” *Jurnal Syariah dan Hukum* 16(2). <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/diktum/article/view/615>
- Hamim, K. (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an dan Filsafat. *Tasamuh*, 13(2), 127-150.
- Iman Setiadi Arif. (2023). Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. Gramedia.com. <https://www.gramedia.com/products/conf-psikologi-positif-pendekatan-saintifik-menuju-kebahagiaan>
- Malla, A. B. (2018). Nilai Estetika Al-qur’an dan pengaruhnya terhadap Jiwa. *Tamaddun (Makassar)*, 17(1), 4–6. <https://doi.org/10.33096/tamaddun.v17i1.57>
- Miskahuddin, M. (2017). Konsep Agama Menurut Al-Quran. *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah*, 14(1), 64. <https://doi.org/10.22373/jim.v14i1.2240>
- Nilu, N., Indriani, W., & Nurjanah, S. (2021). Pendidikan Anak dalam Perspektif Hadist. *Anwarul*, 1(1), 82–88. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v1i1.36>
- Nusantara, Palapa. (2020). Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Dan Budi Pekerti Di Madrasah Aliyah Palapa Nusantara. *Jurnal Pendidikan Dan Sains*, 2(2).

Yazwardi, Suryana, & Hatamar. (2004). Islam dan Pengaruhnya Terhadap Peradaban Melayu. Tamaddun: *Jurnal Sastra Dan Kebudayaan Islam*, 14(2), 1412–9027. https://ecampus.uinjkt.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5607&keywords.