

BAB III

SABAR DALAM KAJIAN PSIKOLOGI

Bab ini berkaitan dengan sabar dan kesejahteraan. Konteks kajian berhubungan dengan konsep kesejahteraan psikologis dalam *Tafsīr al-Miṣbāh*. Pada bagian ini akan diuraikan hal-hal sebagai berikut:

A. Sabar dalam Perspektif Psikologi Positif

Sebelum masuk teori kesejahteraan psikologis, perlu menyampaikan perkembangan dan relevansi kajian psikologi Barat tentang sabar. Dimulai dari kajian dalam psikologi humanistik kemudian dilanjutkan dengan teori *wellbeing* (kesejahteraan) yang merupakan bagian dari kajian psikologi positif.

Setelah perang dunia kedua, fokus psikologi mengobati perilaku abnormal dan penyakit mental. Tidak puas dengan pendekatan ini, psikolog humanis, Abraham Maslow, Carl Rogers dan Eric Fromm memperbaharui pendekatan terhadap manusia. Manusia memiliki kemampuan untuk membuat pilihan dan memiliki tanggung jawab. Manusia memiliki tujuan hidup, menyadari akan masa depan, mencari makna, nilai dan kreativitas.¹

Psikologi Humanistik menekankan kualitas manusia yang unik serta membedakannya dari hewan, khususnya terkait kemauan bebas dan potensi untuk mengembangkan diri serta konsep diri yang menyangkut pengalaman internal dan subjektif yang menjadi makna keberadaan seseorang. Tokohnya yang terkenal adalah Carl Rogers (1902-1987 M) dan Abraham Harold Maslow (1908-1970 M). Maslow menyebut psikologi humanistik sebagai *The Third Force Psychology*. Paradigma psikologi Humanistik tentang manusia menekankan nilai pribadi individu dan nilai sentral manusia pada umumnya, sehingga dalam membahas kepribadian memperhatikan persoalan etika dan nilai pribadi. Berbeda dengan psikoanalisa yang melihat manusia sebagai makhluk yang dikuasai oleh dorongan *id* dan *behaviorisme* yang memandang manusia

¹Abraham H. Maslow, *Motivatin and Personality*, Harper and Row (New York: Harper and Row, 1954). xv.

sebagai makhluk yang diatur oleh kejadian-kejadian di lingkungan sekitarnya.²

Paradigma tersebut menyebabkan *māzhab* psikologi dalam beberapa hal memiliki kesesuaian dengan perspektif Islam tentang manusia dan kualitasnya, meski dalam detailnya terdapat perbedaan yang mendasar. Islam memandang manusia memiliki faktor internal (*fitrah rūḥānīyah* dan *fitrah majbūlah*) dan faktor eksternal (*fitrah munazzalah* dan *fitrah mukammilah*).³ Demikian pula kaitannya dengan kajian tentang manusia, sabar memiliki posisi tertinggi dalam Islam. Sedangkan *māzhab* psikologi memandang manusia memiliki potensi baik atau sifat dasar positif serta motivasi kearah pertumbuhan dan aktualisasi diri.

Pendekatan humanistik memiliki kesesuaian dengan pandangan *insan kamil* atau manusia ideal terkait dengan term *muḥsin*, term yang maknanya sama dengan figur sabar.⁴ Pendekatan humanistik menjadi fondasi lahirnya psikologi positif.⁵ Karena itu tidak lengkap jika tidak membicarakan Psikologi Positif.⁶ Psikolog humanistik sebagai pembuka bahasan psikologi sabar di Barat dibahas sekilas karena pada intinya selain mulai ditinggalkan dan beralih ke psikologi positif, kajian konsep sabar porsi terbesarnya ada dalam psikologi positif.

Psikologi positif dipandang sebagai gelombang keempat dalam evolusi psikologi, dimulai dari psikologi patologi, *behaviorisme* dan humanistik. Tiga bagian psikologi positif mengacu pada tiga tingkat yang berbeda tentang fungsi manusia

²Ratna Syifa'a Rachmahana, "Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam Pendidikan," *al-Tarbawi* 1, no. 1 (2008): 99–114.

³Firdaus, "Konsep Manusia Ideal dalam al-Qur'an (Studi Profil Muhsin dalam Perspektif Ayat-Ayat Ihsan)." 49.

⁴*Ibid.*, 49.

⁵Jeong Han Kim et al., "Introduction to Positive Psychology: Overview and Controversies," *Journal of Asia Pacific Counseling* 2, no. 1 (2012): 45–60.

⁶C.R Snyder and Shane J Lopez, *Handbook of Positive Psychology, Handbook of Positive Psychology* (New York: Oxford University Press, 2002). 75. Salahsatu topic dalam psikologi positif adalah *resilience* yaitu sifat tahan banting. Sifat ini penting untuk menunjang potensi positif manusia dalam mengarungi kehidupan yang penuh tantangan.

yaitu subjektif, individu dan kelompok. Pengalaman subjektif positif menyangkut kepuasan dengan masa lalu, optimisme untuk masa depan dan kebahagiaan. Sifat individu positif mengacu pada kekuatan manusia dan kebajikan seperti keberanian, hikmat atau kemampuan untuk cinta. Pada tingkat kelompok, lembaga positif seperti demokrasi, keluarga yang kuat, dan pers bebas dianggap memupuk kebajikan sipil untuk warga negara yang lebih baik tingkat tanggung jawabnya, memiliki sifat *altruisme*, kesopanan, toleransi dan etika kerja.⁷

Psikologi positif melihat sifat manusia yang positif. Dalam upaya memahami sifat positif tersebut, Peterson dan Seligman membagi karakter positif menjadi 24 kekuatan karakter yang berada di bawah naungan 6 keutamaan, yakni:

1. Kearifan dan pengetahuan.
2. Keberanian.
3. Cinta dan kemanusiaan
4. Keadilan
5. Kesederhanaan
6. Spiritualitas dan transendensi.⁸

Enam keutamaan (*virtue*) nilai kebajikan diatas menjadi karakter inti yang ditelusuri dan dihargai oleh para filsuf moral dan pemikir agama. Sementara kekuatan karakter (*character strength*) merupakan komponen-komponen psikologis (proses dan mekanisme) yang memperjelas keutamaan. Kekuatan karakter merupakan karakter baik yang mengarahkan individu pada

⁷Martin E.P Seligman, *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. (Bandung: Penerbit Mizan, 2005). 303. Liat juga, Kim et al., "Introduction to Positive Psychology: Overview and Controversies." P. Alex Linley and Stephen Joseph, *Positive Psychology in Practice, Positive Psychology in Practice* (United States of America: Wiley, 2012). Mariam Derakhshan Khodayarifard, Mohammad, Bagher Ghobari-Bonab, Saeed Akbari-Zardkhaneh, Saeid Zandi, "Positive Psychology from Islamic Perspective," *International Journal of Behavioral Sciences* 10, no. 2 (2016): 77–83.

⁸Nansook Park, Christopher Peterson, and Martin E.P. Seligman, "Strengths of Character and Well-Being," *Journal of Social and Clinical Psychology* 23, no. 5 (2004): 603–619.

pencapaian keutamaan atau *traits* positif yang terefleksi dalam pikiran, perasaan dan tingkah laku. Adapun kebahagiaan merupakan emosi positif yang dirasakan berkaitan dengan masa lalu, saat ini dan masa yang akan datang. Kebahagiaan yang sebenarnya yang dirasakan individu berasal dari pemahaman terhadap kekuatan karakter yang dimiliki, menanamkan dan menggunakannya setiap hari dalam kehidupan.⁹

a. Pengertian Sabar

Dalam psikologi positif sabar belum dikembangkan sebagai kekuatan karakter seperti *gratitude*. Namun akhir-akhir ini gairah melihat konsep agama serta psikologi sangat besar untuk melihat karakter sabar. Sabar dalam psikologi positif diartikan sebagai kecenderungan menunggu dengan tenang, tanpa frustrasi dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan. Sabar berlaku dalam setiap keadaan dan waktu. Dalam keseharian, sabar diperlukan saat kondisi macet misalnya. Dalam jangka panjang, sabar diperlukan pada saat mengasuh anak atau ketika kena penyakit.

Meskipun sering melibatkan komponen temporal, sabar diperlukan dalam situasi ketika berurusan dengan orang yang sulit.¹⁰ Sabar biasanya ditafsirkan sebagai disposisi sifat, misalnya, dia orang yang sabar. Sabar dipandang sebagai keadaan, seperti ia menunggu dengan sabar. Kedua, konseptualisasi kesabaran saling terkait, sehingga penting untuk menganggap keduanya sebagai

⁹M.E.P. Seligman and M. Csikszentmihalyi, "Positive Psychology: An Introduction.," *American Psychologist* 55, no. 1 (2000): 5–14.

¹⁰Dalam al-Qur'an surah al-Furqan (25): 20, Allah berfirman bahwa kehidupan selalu penuh cobaan termasuk sesama manusia. Sebagian manusia menjadi cobaan bagi yang lain. Lihat dalam Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 9, p. 40. Dalam surah Ali Imran (3): 200 memerintahkan bersabar menghadapi kesabaran orang lain. Liat, M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan, Dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 2 (Jakarta: Lentera Hati, 2012). 387. Konsep sabar dalam Islam memang ada yang sesuai dengan konsep sabar di Barat, meskipun sumbernya berbeda. Islam berdasarkan konsep wahyu, sementara Barat sumbernya filsafat. Salah satu pendapat psikolog Barat yang diambil Quraish Shihab terkait kemampuan manusia adalah Freud, bahwa manusia memiliki kemampuan memikul sesuatu yang tidak disenanginya dan mendapat kenikmatan dibalik itu.

fitur yang bermakna. Kesabaran yang tulus tergantung pada perilaku dan emosi.¹¹

Dalam Psikologi Positif, sabar terkait dengan nilai kebajikan, pengaturan diri, pilihan antar waktu seperti dalam dunia ekonomi serta pengaturan emosi. Peterson dan Seligman, pelopor studi empiris tentang kekuatan karakter dan kebajikan, melihat konsep sabar bukan sebagai kebajikan yang terpisah tetapi campuran dari sifat-sifat seperti ketekunan, pikiran terbuka, dan pengaturan diri. Kesabaran menarik perhatian untuk diteliti secara empirik sebagai konstruksi psikologis yang unik.¹²

Berbicara tentang pengaturan diri, sering disalah artikan sebagai kesabaran. Meskipun keterampilan pengaturan diri dapat berfungsi menenangkan emosi, Schnitker dan Emmons menyatakan bahwa pengaturan diri, meski sering melibatkan emosi yang kuat, dicirikan oleh respons perilakunya, sedangkan kesabaran ditandai dengan respons emosionalnya. Sabar berbeda dengan *self regulation* karena sabar terkait emosi.

Menunda kepuasan merupakan bidang yang berkaitan dengan pengaturan diri tetapi sering kali dikaitkan atau tumpang tindih dengan konsep sabar. Beberapa penelitian mendefinisikan sabar sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan untuk memperoleh hasil yang lebih besar. Seseorang yang sabar, menurut definisi ini, mengorbankan waktu untuk mendapatkan hasil yang lebih tinggi dalam hal produk yang lebih baik, misalnya makanan atau uang. Selama ini sabar dianggap sebagai perilaku, sementara konsep sabar sebagai kemampuan untuk menunda kepuasan demi memperoleh hasil yang lebih besar dan sebagai pilihan antar waktu lebih sesuai daripada efek kebajikan internal kesabaran.

Schnitker mendefinisikan sabar sebagai kecenderungan seseorang untuk menunggu dengan tenang dalam menghadapi frustrasi, kesulitan atau penderitaan. Sekilas, pengertian sabar

¹¹Sarah A. Schnitker, "An Examination of Patience and Well-Being," *Journal of Positive Psychology* 7, no. 4 (2012): 263–280.

¹²*Ibid.*, 280.

terdengar tidak jauh berbeda dengan regulasi emosi. Padahal regulasi emosi berbeda dengan sabar. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses pengaruh emosi terhadap seseorang dan bagaimana cara orang mengekspresikan emosi. Regulasi emosi terkait berbagai konsep termasuk, perhatian, relaksasi bahkan kebajikan seperti memaafkan, yang membutuhkan kontrol penuh atas pengalaman emosional seseorang. Kesabaran juga melibatkan pengaturan emosi, tetapi pengaturan emosi tidak dijelaskan sepenuhnya oleh regulasi emosi. Seseorang dengan mudah dapat membayangkan seseorang yang menahan emosi terhadap orang yang meremehkannya. Orang tersebut mengatur emosinya sampai batas waktu yang tepat untuk membalas dengan kekerasan. Regulasi emosi terjadi, tetapi bukan karena pengaruh faktor kesabaran namun balas dendam.

b. Fungsi Sabar

Kesabaran dihargai sebagai kekuatan kepribadian dan sifat kepribadian yang diperlukan untuk pertumbuhan dan kesejahteraan umat manusia sejak lama. Harned menekankan pentingnya mengembangkan kesabaran untuk menjamin kehidupan yang baik. Meskipun kesabaran sangat penting selama ribuan tahun, baru sekarang menarik perhatian sebagai topik penelitian dalam psikologi.

Meskipun konstruks sabar menjadi sebuah disiplin tersendiri serta dibahas sebagai kebajikan dalam disiplin lain, seperti filsafat, agama, spiritualitas dan etika, namun dalam waktu cukup lama diabaikan dalam penelitian psikologi ilmiah. Bahkan, penelitian empiris dalam bidang psikologi belum muncul kecuali beberapa tahun yang lalu. Sementara itu, relasi kesabaran dengan kesejahteraan telah ditunjukkan dalam beberapa penelitian. Karena kesabaran menjadi prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan. Kesabaran menyangga emosi negatif dan memungkinkan adaptasi, terutama dalam situasi yang tidak dapat diubah. Ketika partisipan penelitian menerima pelatihan kesabaran, skor menunjukkan tingkat depresi menurun

dan pengaruh positif meningkat.¹³ Dapat digarisbawahi bahwa sabar berfungsi sebagai prediktor kepuasan hidup, kebahagiaan, kesehatan, dan pencapaian tujuan.

c. Jenis-Jenis Sabar

Schnitker menyebutkan tiga jenis kesabaran. *Pertama*, sabar dalam kehidupan sehari-hari seperti saat menunggu. Sebagai contoh, kemacetan lalu lintas. *Kedua*, sabar dalam kesulitan hidup, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi pengalaman yang menantang seperti penyakit atau masalah keuangan. *Ketiga*, sabar interpersonal, yaitu toleransi orang terhadap orang lain dalam hubungan sosial. Seperti kesabaran yang ditunjukkan orang tua.

Beberapa penelitian menunjukkan beberapa konsep terkait dengan kesabaran. Konsep sabar berkorelasi positif dengan kesejahteraan subjektif, coping positif, kebajikan dan kesuksesan. Kesabaran juga berhubungan erat dengan kualitas hidup. Oleh karena itu, meneliti hubungan antara kesabaran dan kesejahteraan psikologis akan memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang keilmuan psikologi pendidikan Islam.¹⁴ Jadi sabar ada tiga, sabar dalam kehidupan sehari-hari, sabar dalam kesulitan hidup dan sabar interpersonal.

B. Sabar dalam Perspektif Psikologi Islam

Sumber utama dalam Islam adalah al-Qur'an. Kaum muslim percaya bahwa al-Qur'an berisi ajaran tentang kehidupan manusia untuk menggapai kesejahteraan, di dunia dan akhirat.¹⁵ Kata Islam secara harfiah berarti "penyerahan" atau "menyerah". Menandakan penyerahan mutlak orang yang beriman kepada kehendak Allah. Iman kepada Allah mutlak, tanpa keraguan sedikit pun. Iman harus mendalam dan merasuk dalam hati.¹⁶ Dalam Islam, Allah adalah

¹³C. Dominik Güss et al., "Patience in Everyday Life: Three Field Studies in France, Germany, and Romania," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 49, no. 3 (2018): 355–380.

¹⁴Schnitker, "An Examination of Patience and Well Being."

¹⁵Islam mengajarkan agar selalu berdoa untuk kehidupan yang baik di dunia dan akhirat.

¹⁶Surah al-Ḥujurāt (49): 14.

tujuan hidup manusia yang mengesampingkan kepentingan fungsional semua urusan manusia. Allah adalah pencipta, yang memberikan pahala dan siksa serta membalas semua perbuatan manusia. Allah digambarkan dalam al-Qur'an ada di manapun, di setiap sudut kehidupan dan lebih dekat dengan setiap manusia daripada urat nadinya sendiri.¹⁷

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُؤَسُّوسُ بِهِ نَفْسُهُ ۗ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ

Dan sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dan mengetahui apa yang dibisikkan oleh hatinya, dan Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya.¹⁸

Allah maha mengetahui perasaan dan pemikiran pribadi individu. Segala sesuatu di alam semesta dianggap sebagai tanda keberadaan Allah. Hal yang paling penting adalah Allah satu atau tunggal. Suatu keharusan bagi umat Islam untuk bersandar hanya kepada Allah, yang berarti menolak permintaan dan godaan Setan, tidak pernah berusaha menyenangkan manusia lain dengan meninggalkan ketaatan kepada Allah, tidak pernah mengikuti otoritas selain Allah, tidak pernah memilih kehendak manusia di atas kehendak Allah dan tidak pernah takut selain kepada Allah. Bagi umat Islam, segala urusan kehidupan hanya untuk Allah dan kehidupan seseorang harus diatur di dalam prinsip ini.¹⁹

Dari pemaparan di atas, sabar dalam Islam tidak lepas dari paradigma tauhid. Untuk memahami pemikiran tentang sabar maka peneliti menyampaikan beberapa pemikiran dari kalangan muslim seperti al-Makki, al-Gazāli dan seterusnya.

¹⁷Surah al-Hadid (57): 4.

¹⁸Surah Qāf (50): 16.

¹⁹Mohsen Joshanloo and Dan Weijers, "Islamic Perspectives on Wellbeing," in *Positive Psychology in the Middle East/North Africa*, ed. Louise Lambert and Nausheen Pasha-Zaidi (Cham: Springer International Publishing, 2019), 237–256.

a. Sabar dalam Psikologi Sufistik

1. Abū Ṭālib al-Makkī

a. Definisi sabar

Terkait sabar, al-Makkī menjelaskan sabar merupakan penerimaan dan penyerahan diri kepada Allah yang melibatkan *maqām* taubah dan syukur. *Maqām* ini merupakan langkah awal menuju langkah berikutnya untuk mengobati penyakit rohani. Al-Makkī menyatakan agar kembali kepada Allah dengan meninggalkan tipu daya syahwat dan hawa nafsu supaya manusia beruntung dan selamat dari azab neraka. Sikap sabar sering diartikan sebagai taubah. Tipu daya syahwat dan hawa nafsu tersebut melahirkan penyakit hati atau rohani. Akibat penyakit ini, kehidupan manusia bergelimang dengan dosa yang menyebabkan psikologi individu merasa gelisah dan cemas karena perasaan berdosa itu melekat pada diri individu.

Sabar menjadi elemen kedua setelah seseorang melakukan taubah. Sabar merupakan salah satu cara untuk merealisasikan taubah yaitu seseorang yang berdosa harus menahan diri dari hawa nafsu dan menjauh dari hal-hal yang dilarang oleh Allah. Artinya, seseorang perlu mengekang diri agar tidak melakukan sifat-sifat negatif yang lahir dari hati dan di manifestasikan dalam tindakan serta tetap tekun beramal di jalan Allah. Kesungguhan seseorang untuk sabar dalam ketaatan kepada Allah dalam bentuk penyerahan diri kepada-Nya merupakan jalan taubah. Penyerahan diri dilihat dari pelbagai aspek antara lain, menahan diri melakukan perbuatan keji dan mungkar. Sabar dalam hal ini termasuk memerangi hawa nafsu, sabar menjauhi cinta dunia dan sabar dalam mengendalikan lidah, hati serta tindakan.

b. Maqam Sabar

Tasawuf menekankan aspek spiritual, intelektual dan fisik. Ketiga aspek saling berkaitan dalam pembentukan rohani atau spiritual seseorang. Tasawuf membentuk

psikologi dan kepribadian muslim melalui pemurnian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan akhlak untuk memperoleh ma'rifat dari Allah. Tasawuf menjadi metodologi atau terapi yang disarankan Islam untuk menangani masalah sosial dan penyakit ruhani. Al-Makkī membagi maqamat menjadi sembilan *maqām*²⁰ yaitu *maqām* taubah, sabar, syukur, rajā', khauf, zuhud, tawakkal, riḍa dan maḥabbah. Jadi sabar menempati *maqām* kedua setelah taubah.

c. Ketenangan menurut Abū Ṭālib al-Makkī

Sabar menjadi jalan meraih ketenangan. Dengan kesabaran yang tinggi, dapat menghasilkan output yang positif. Al-Makkī diawal bahasan bukunya tentang sabar mengatakan orang-orang yang sabar diangkat menjadi pemimpin orang-orang yang bertakwa.²¹ Oleh karena itu, menurut al-Makkī, seseorang harus melatih dirinya agar sabar dalam menghadapi musibah seperti tidak berkeluh kesah dan *riḍa* dengan ketetapan dari Allah. Ketiga bentuk sabar ini saling berhubungan membentuk rasa sebagai hamba Allah dan penyerahan diri kepada-Nya.

Sabar dalam menghadapi musibah, tidak berkeluh kesah dan rida dengan ketetapan Allah, secara tidak langsung akan melahirkan ketenangan dan kebahagiaan sekaligus mencerminkan perilaku yang selalu positif. Sabar juga merupakan cara dalam melatih jiwa yang sedang dalam proses pemulihan. Secara psikologis gangguan mental dan spiritual disebabkan karena tidak adanya perasaan sabar dalam menghadapi tekanan hidup seperti kesusahan,

²⁰Istilah *maqām* artinya perhentian spiritual yang menjadi dasar dalam membentuk kesempurnaan manusia yang harus ditempuh oleh seorang salik. *Maqam* adalah hasil (*al-makāsib*) yang diperolehi melalui kesungguhan dalam bermujāhadah kepada Allah S.W.T. Sharifah Basirah Syed Muhsin, "Sumbangan Abu Talib Al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan Berdasarkan Maqamat Dalam Qut Al-Qulub," *Jurnal Akidah & Pemikiran Islam* 20, no. 1 (June 2018): 109–142.

²¹Abū Ṭālib al-Makkī, *Qūt al-Qulūb* (www.al-mostafa.com, 2017). 298.

kematian dan kegagalan.²² Karena itulah, al-Makkī menyatakan bahwa sabar adalah puncak kesempurnaan amal dengan pahala tanpa batas.²³ Pendapat al-Makkī ini selaras dengan pemahaman bahwa sifat sabar mampu menjaga stabilitas emosi.²⁴

2. Al-Gazāli

a. Keutamaan Sabar

Sifat yang paling mulia dan utama adalah sabar. Keutamaan sifat ini disebutkan dalam al-Qur'an, al-Ḥadīṣ dan para ulama. Menurut al-Gazāli, setidaknya ada tujuh puluh lebih keterangan al-Qur'an terkait sabar, anjuran sabar dan pahala yang akan diperoleh bagi yang senantiasa menjaga kesabaran. Karena kemuliaan sifat sabar, sering diidentikkan dengan keimanan. Ali bin Abī Ṭalib mengatakan, “Ketahuilah antara kesabaran dan keimanan ibarat kepala dan tubuh. Jika kepala manusia sudah tidak ada, tubuhnya juga tidak akan berfungsi. Demikian pula dengan kesabaran. Apabila kesabaran hilang, keimanan pun akan hilang.”

Keutamaan sabar menurut al-Gazāli yaitu :

- a. Mendapatkan derajat yang tinggi dan kebaikan yang banyak Ganjaran tanpa batas
- b. Allah bersama orang sabar
- c. Allah akan menolongnya
- d. Diberikan petunjuk, rahmat dan ampunan.²⁵

Selanjutnya, al-Gazāli menjelaskan kesabaran memiliki hukum. Tidak semua bentuk kesabaran baik dan

²²Syed Muhsin, “Sumbangan Abu Talib Al-Makki Terhadap Pembangunan Psikologi Insan Berdasarkan Maqamat Dalam Qut Al-Qulub.”

²³Makkī, *Qūt al-Qulūb*. 298.

²⁴Tujuan kesabaran adalah menjaga kestabilan emosi agar hidup tetap stabil, dan mampu menanggulangi problem yang dihadapi atau mencari peluang yang lebih baik. Lihat, M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Misbāḥ, Pesan, Kesan, Dan Kekeragaman Al-Qur'an*, vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2012). 33.

²⁵Al-Gazāli, *Iḥyā' Ulūmuddīn*. 641 dan Ghazālī, *Iḥyā' Ulūmuddīn, Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama*. 1092.

mulia. Ada kesabaran yang dinilai tidak baik dan kurang tepat. Kesabaran harus tahu penempatannya supaya tidak terjebak pada kesabaran yang diharamkan. al-Gazāli mengatakan sebagai berikut.

واعلم أن الصبر أيضاً ينقسم باعتبار حكمه إلى فرض ونفل ومكروه ومحرم فالصبر عن المحظورات فرض وعلى المكاره نفل والصبر على الأذى المحظور محظور كمن تقطع يده أو يد ولده وهو يصبر عليه ساكتاً وكمن يقصد حريمه بشهوة محظورة فتهدج غيرته فيصبر عن اظهاره الغيرة ويسكت على ما يجري على أهله فهذا الصبر محرم

Sabar dibagi menjadi beberapa kategori sesuai dengan hukumnya: sabar wajib, sunah, makruh, dan haram. Sabar dalam menahan diri dari segala sesuatu yang dilarang syariat adalah wajib. Sementara menahan diri dari yang makruh merupakan sunah. Sedangkan menahan diri dari sesuatu yang dapat membahayakan merupakan terlarang (haram) seperti menahan diri ketika disakiti. Misalnya orang yang dipotong tangannya, atau tangan anaknya sementara ia hanya diam. Contoh lain, sabar ketika melihat istrinya diganggu orang lain sehingga membangkitkan rasa cemburu tetapi memilih tidak menampakkan rasa cemburunya. Begitu juga orang yang diam saat orang lain mengganggu keluarganya. Semua itu sabar yang diharamkan.”

b. Hakekat Sabar

Sabar menurut Abū Ḥāmīd Al-Gazāli merupakan *maqām* dan kedudukan para *sālikin*. *Maqām* terdiri dari tiga hal, *ma'rifah*, hal ihwal dan amal perbuatan. Sabar hakekatnya adalah *ma'rifah* atau pengetahuan yang melahirkan amal perbuatan. Sabar adalah ciri khas sifat manusia yang tidak dimiliki hewan dan malaikat. Hewan karena kekurangannya, malaikat karena kesempurnaannya. Hewan dikendalikan hawa nafsu sedangkan malaikat selalu mendekatkan diri kepada Allah dan tidak memiliki hawa nafsu. Pada diri manusia sabar menjadi bekal untuk

melawan keinginan dan hawa nafsu. Al-Gazālī menyebut sabar sebagai penggerak keagamaan atau bahasa psikologi merupakan motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Jadi sabar menjadi pendorong tercapainya kebahagiaan di dunia dan akhirat.²⁶

c. Pembagian sabar

Sabar menurut Abū Ḥāmīd Al-Gazālī dibagi dua. *Pertama*, sabar badani. *Kedua*, sabar ruhani. Sabar karena menahan nafsu perut dan kemaluan disebut pemeliharaan diri atau *iffah*. Sabar terhadap musibah disebut sabar, kebalikannya gelisah dan keluh kesah. Sabar terhadap kekayaan disebut mengekang diri, lawannya adalah sombong. Sabar dalam peperangan disebut berani, lawannya pengecut. Sabar dalam menahan amarah disebut lemah lembut. Sabar menunggu disebut lapang dada. Lawannya adalah bosan, jengkel dan sempit dada. Sabar menyimpan rahasia disebut *kitmān*. Sabar tidak berlebihan dalam hidup disebut *zuhūd*. Sabar dengan keuntungan yang sedikit disebut *qanāah*.²⁷

d. Ahli Sabar

Ahli sabar menurut al- Abū Ḥāmīd Al-Gazālī ada tiga. *Pertama*, meninggalkan nafsu syahwat. Inilah derajat orang yang taubat. *Kedua*, rida dengan takdir Allah. Derajat ini ditempati orang-orang yang *zuhūd*. *Ketiga*, ikhlas dengan kehendak Allah. Inilah derajat para *siddiqīn*.²⁸

²⁶ *Ibid.*, 1098.

²⁷ *Ibid.*, 1108.

²⁸ Gazālī, *Iḥyā' Ulūmuddīn*. 1114.

b. Sabar dalam Perspektif Neo Sufisme²⁹

1. Ibnu Qayyim al-Jauziyah

a. Definisi Kesabaran

Ibnu Qayyim mengartikan kata sabar adalah mencegah dan menghalangi. Sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menyakiti diri sendiri. Al-Gazāli mengatakan bahwa, sabar adalah kondisi mental untuk mengendalikan nafsu atas dorongan ajaran agama. Karena sabar merupakan kondisi mental dalam mengendalikan diri, maka sabar merupakan salah satu tingkatan yang harus dijalani dalam mendekati diri kepada Allah. Sabar mempunyai tiga unsur, yaitu ilmu, *hāl*, dan amal.³⁰ Sabar merupakan karakter yang dipunyai oleh para Rasul. Kisah Nabi dan Rasul dalam Islam selalu diuji dengan kesabaran. Nabi Ibrahim diuji dengan perintah untuk menyembelih Ismail, Nabi Nuh diuji dengan kaumnya yang pembangkang, Nabi Yusuf diuji dengan penjara, Nabi Musa diuji dengan Fir'aun, dan seterusnya. Sehingga dalam riwayat dari Ibn Mas'ud disebutkan; "Seakan-akan aku memandang Rasulullah menceritakan salah seorang Nabi, yang dipukuli oleh kaumnya hingga berdarah, kemudian ia mengusap darah dari wajahnya seraya berkata, "Ya Allah ampunilah dosa kaumku, karena sesungguhnya mereka tidak mengetahui."³¹

²⁹Fazlur Rahman, seorang sarjana yang mendalami pemikiran Ibn Taimiyah dan Ibn Qayyim, menyebut kedua tokoh klasik itu sebagai perintis neo-Sufisme. Fazlurahman menggunakan istilah "neo-Sufisme" yang terasa lebih netral dibandingkan dengan menggunakan istilah "tasawuf modern". Budi Munawar Rahman, *Ensiklopedi Nurcholish Madjid: Pemikiran Islam Di Kanvas Peradaban, Edisi Digital 4* (Jakarta: Paramadina, 2006). 3314.

³⁰Nuri Kamaliyah and Irwan Nuryana Kurniawan, "Hubungan Antara Kesabaran Dengan Memaafkan Dalam Pernikahan," *Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta*. (2008): 25.

³¹Hadis riwayat Bukhari. H. Stiono, "Konsep Sabar Dan Aktualisasinya Dalam Pendidikan Agama Islam Di Lingkungan Keluarga (Kajian Buku Sabar Dan Syukur Karya Ibnul Qayyim Al-Jauziyah)," 2015.

Sabar berarti menahan diri dan berhenti. Dalam arti spiritual, kesabaran berarti untuk menghentikan diri dari putus asa dan panik, untuk menghentikan lidah dari mengeluh serta menghentikan tangan memukul wajah atau merobek pakaian pada saat sedih dan stres. Amr ibn 'Usmān al-Makkī berkata, kesabaran berarti tetap dekat dengan Allah dan menerima dengan tenang cobaan-cobaan dari Allah, tanpa mengeluh atau sedih. Al-Khawwas berkata, kesabaran berarti untuk mematuhi aturan al-Qur'an dan Sunnah. Afi ibn Aḅ Ṭālib berkata, kesabaran berarti mencari bantuan Allah. Abū Muhammad al-Hariri berkata, kesabaran berarti tidak melihat perbedaan antara waktu mudah dan waktu sulit serta menjadi puas setiap saat.³²

b. Bagian Sabar

Pembagian kesabaran berdasarkan dua jenis dalam pemikiran al-Gazāli, baik kesabaran fisik maupun psikologis dan kedua jenis itu dapat berupa pilihan atau tanpa pilihan, sebagai berikut : *Pertama*, kesabaran fisik karena pilihan, seperti melakukan kerja keras dengan sukarela. Kesabaran fisik tanpa pilihan, seperti menanggung penyakit. *Kedua*, kesabaran psikologis berdasarkan pilihan, seperti menahan diri dari hal-hal yang secara syar'i dan akal sehat salah. Kesabaran psikologis tanpa pilihan, seperti sabar berpisah dengan orang yang dicintai.³³

c. Cara Memperkuat Kesabaran

Sebagian kesabaran bersifat wajib. Allah telah memberi manusia cara dan sarana untuk memperoleh dan memperkuat kualitas kesabaran, karena Allah tidak pernah memerintahkan manusia untuk melakukan sesuatu tanpa memberi bantuan dan dukungan untuk melakukan dan cara serta sarana untuk mencapainya. Allah tidak pernah

³²Muhammad Ibn Abī Bakr Ibn Qayyim Jauziyah, *Uddatu aṣ-Ṣābirīn wa Ṣākirātu asy-Syākirīn* (Madīnah, Saudi Arabia: Maktabah Dāru al-Ṭurās, 1989).
2.

³³*Ibid.*, 7.

menciptakan penyakit tanpa menciptakan obatnya dan Allah telah memberikan penyembuhan dengan memberikan obatnya. Meski begitu, kesabaran sulit, tetapi bukan tidak mungkin untuk mencapainya. Kesabaran terdiri dari dua elemen: pengetahuan dan tindakan. Dari dua elemen ini obat berasal untuk semua masalah spiritual dan fisik. Sehingga kombinasi pengetahuan dan tindakan penting.

Unsur pengetahuan diperlukan untuk mewujudkan manfaat mengikuti perintah Allah dan rasa kebahagiaan serta kepuasan yang dapat dicapai seseorang dan untuk memahami hal-hal terlarang yang menyebabkan bahaya, ketidaksempurnaan dan kejahatan. Ketika seseorang menyadari pentingnya pengetahuan dan bertambah kuat tekadnya, keinginan untuk pencapaian spiritual serta keinginan untuk hidup sebagai manusia yang utuh (agar eksistensinya tidak seperti binatang), maka akan menjadi mudah baginya untuk mencapai kualitas kesabaran. Rasa pahit kesabaran akan menjadi manis dan rasa sakit kesabaran akan menjadi sukacita.³⁴

Kesabaran adalah pertempuran terus-menerus antara motif akal dan agama yang dimiliki seseorang dan motif keinginan di sisi lain. Jika seseorang menginginkan nalar dan agama untuk mengatasi keinginan dan hasratnya, maka harus memperkuat yang pertama dan melemahkan yang terakhir, seperti mempromosikan kesehatan yang baik dan mengurangi risiko penyakit. Misalnya, seseorang yang memiliki keinginan kuat untuk melakukan perzinahan dapat mengambil langkah untuk memeranginya. Mungkin dorongan seksual kuat sehingga dia tidak bisa berhenti melakukan perzinahan atau mungkin tidak melakukan tindakan itu sendiri, tetapi kami tidak dapat berhenti

³⁴ *Ibid.*, 17. Pendapat Ibnu Qayyim ini sesuai dengan tafsir al-Misbah, sabar selalu pahit awalnya, namun manis akhirnya. Lihat, *Tafsīr al-Miṣbāḥ, Pesan Kesan Dan Keserasian al-Qur'ān*, vol. 2, p. . 387.

memandang perempuan atau mungkin bisa berhenti memandang wanita, tetapi tidak bisa berhenti memikirkan seks, sampai-sampai semua pikirannya dikhususkan untuk subjek ini dan tidak pernah memikirkan apa pun yang bisa menguntungkannya dalam kehidupan ini dan di akhirat.

d. Kesabaran dalam Kesulitan dan Situasi di luar Kendali Manusia³⁵

Ujian seperti kematian orang yang dicintai, penyakit, kehilangan kekayaan, terbagi ke dalam dua jenis : kesulitan di luar kendali seseorang, dan kesulitan yang disebabkan oleh tindakan manusia lain, seperti fitnah, pemukulan, dll. Dalam menghadapi situasi yang berada di luar kendali, mungkin memiliki salah satu dari reaksi berikut:

1. merasa tidak berdaya dan tidak puas, panik dan mengeluh.
2. menanggapi dengan sabar, baik demi Allah atau sebagai tanda kekuatan manusia.
3. menerima dan puas dengan situasi.
4. menerima situasi dengan bersyukur. Dalam hal ini seseorang melihat kesulitan sebagai berkah dan bersyukur kepada Allah agar mampu melewatinya.³⁶

Masalah dan kesulitan yang menimpa seseorang di tangan orang lain mungkin dihadapi dengan salah satu dari reaksi berikut:

- a. memilih untuk memaafkan dan melupakan.
- b. memutuskan untuk tidak membalas dendam.
- c. menerima keputusan (*qadā wa qadar*). Segala sesuatu yang terjadi, terjadi melalui *qadā dan qadar*.
- d. memperlakukan dengan baik orang yang menganiayanya. Sikap ini memiliki banyak keuntungan dan manfaat, yang tidak dapat diketahui siapa pun kecuali Allah.

³⁵ *Ibid.*, 22.

³⁶ *Ibid.*, 22.

a. Jenis Kesabaran Paling Sulit

Tingkat kesulitan menahan diri tergantung pada kekuatan motif dan kemampuan untuk melakukan tindakan. Motif untuk membunuh, mencuri, minum alkohol dan pada saat yang sama tidak melakukannya, akan merasa sangat mudah untuk melatih kesabaran dalam menghindari dari hal-hal itu. Sedangkan yang memiliki motif kuat untuk melakukan tindakan yang salah dan memiliki sarana untuk melakukannya, akan menghadapi kesulitan besar. Misalnya, sulit bagi orang kaya untuk menahan diri dari mengejar keinginan dan kesenangan fisik.³⁷

Di antara jenis kesabaran yang paling sulit adalah kesabaran dalam menahan diri dari melakukan tindakan tidak terpuji baik melalui lisan maupun seksual. Perbuatan yang salah seperti memfitnah, kebohongan untuk menciptakan masalah di antara manusia dan memuji diri sendiri secara eksplisit atau implisit serta menghina orang yang tidak suka dan memuji yang disukai, semua tindakan tidak terpuji itu menghibur dan menyenangkan. Ada motif kuat untuk melakukan tindakan dan sangat mudah untuk menggerakkan lidah.

Begitu tindakan salah bicara telah menjadi kebiasaan, kesabaran semakin sulit. Kesalahan dengan berpuasa tidak ada artinya jika tidak mampu menjaga lidahnya dari fitnah yang menimbulkan masalah.³⁸

2. Yusuf Qardawi

a. Definisi Kesabaran

Sabar merupakan akhlak Qur'ani yang paling utama dan ditekankan oleh al-Qur'an baik pada surat-surat Makkiyah maupun Madaniyyah serta sabar merupakan akhlak yang terbanyak sebutannya dalam al-Qur'an. Yusuf Qardawi menyebutkan hal sabar berdasarkan pemikiran

³⁷ *Ibid.*, 22.

³⁸ *Ibid.*, 23.

pendahulunya. Mengutip Al-Gazāli dalam bukunya *as-Ṣabru wa asy-Syukru* dari *Rubū'ul Munjiyāt* dalam kitab *Ihyā' 'Ulūmuddīn*, Allah menyebut sabar dalam al-Qur'an lebih dari tujuh puluh tempat. Ibnu Qayyim dalam bukunya *Madārijus Sālikīn* mengutip ucapan Imam Ahmad, sebutan sabar dalam al-Qur'an kira-kira di sembilan puluh tempat. Abū Tālib Al-Makkī dalam bukunya *Qūt Qulūb* menulis keterangan beberapa ulama, adakah yang lebih utama dari sabar yang sebutannya dalam al-Qur'an lebih dari sembilan puluh tempat? Jawabnya, tidak ada. An-Nadhir dalam bukunya *Al-Mu'jam al-Mufaḥras li alfāz al-Qur'an al-Karīm* mencatat sabar dalam Al-Qur'an ada 103.³⁹

b. Kesabaran dan Keluhan

Keluhan atau *shakwah* terbagi dalam dua kategori. *Pertama*, mengeluh kepada Allah. Berkeluh kesah kepada Allah tidak bertentangan dengan kesabaran. Seperti Nabi Ya'qūb berkeluh kesah kepada Allah.

Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya".⁴⁰

Sebelumnya, Nabi Ya'qūb telah mengatakan "*ṣabrun jamīl*," yang berarti "kesabaran paling pas untukku." *Kedua*, mengeluh kepada orang, baik secara langsung ataupun tidak, dengan cara memperlihatkannya dalam tindakan. Ini bertentangan dengan kesabaran. Ulama mengatakan: "Memiliki kesabaran berarti bahwa akal sehat dan motif religius harus lebih kuat daripada nafsu." Adalah wajar memiliki kecenderungan terhadap keinginan, tetapi akal sehat dan motif agama harus membatasinya. Kedua kekuatan berperang : kadang akal dan agama menang, dan

³⁹Yusuf Qardawi, *Al-Qur'ān Menyuruh Kita Sabar* (Jakarta: Gema Insani Press, 1989). 11.

⁴⁰Surah Yūsūf (12): 86.

kadang nafsu yang menang. Medan perang itu adalah hati manusia.

Kesabaran memiliki banyak nama sesuai dengan situasinya. Jika kesabaran terdiri dari menahan hasrat seksual, itu disebut kehormatan, lawannya adalah perzinaan dan pergaulan bebas. Jika itu terdiri dari mengendalikan perut disebut pengendalian diri, kebalikannya adalah keserakahan. Jika diam terhadap yang tidak cocok untuk diungkapkan, disebut bijaksana, kebalikan dari yang mengungkapkan rahasia, berbohong atau fitnah. Jika puas dengan apa yang ada, disebut *qanāah*, kebalikannya adalah ketamakan. Jika mengendalikan kemarahan disebut sabar, kebalikannya disebut impulsif dan marah.⁴¹

Jika menahan diri dari melarikan diri, disebut keberanian, kebalikannya adalah pengecut. Jika menahan diri dari balas dendam, maka disebut pengampunan, sebaliknya adalah balas dendam. Jika menahan diri dari pelit, disebut dermawan, kebalikannya kikir. Jika menahan diri dari malas dan tidak berdaya, disebut dinamis dan inisiatif. Jika menahan diri dari menyalahkan dan menuduh orang lain, maka itu disebut kesatria.

c. Sabar dalam Psikologi Qur'ani

a. Usman Najati

1. Manfaat Sabar

Al-Qur'an mengajak manusia untuk bersabar. Manfaat sabar bagi manusia menurut Najati adalah:

1. Mendidik diri
2. Membentuk kepribadian utama
3. Menambah daya kemampuan menanggung cobaan hidup.
4. Memperbaharui kekuatan menghadapi problem dan cobaan hidup.

⁴¹ *Ibid*, 14.

5. Mendorong kesinambungan jihad dalam menegakkan agama Allah.⁴²

Orang yang sabar tidak takut menerima sesuatu yang menyakitkan, tidak merasa lemah dan bunuh diri⁴³ ketika mengalami penderitaan dan cobaan dalam hidup. Semua cobaan menjadi pembelajaran karena memahami bahwa semua cobaan datangnya dari Allah, untuk mengetahui siapa yang sanggup bersabar.⁴⁴

2. Pengajaran dan Pembelajaran Sabar

Sabar mengajarkan seseorang untuk bekerja, fokus untuk meraih tujuan baik dalam bidang ilmu maupun bidang karya. Karena tujuan manusia, baik bidang sosial, ekonomi, politik membutuhkan waktu dan tenaga untuk mencapainya. Membiasakan belajar sabar, mencurahkan tenaga dan bekerja merupakan sifat penting dalam mencapai kesuksesan dan tercapainya tujuan.⁴⁵

3. Kepribadian

Jika seseorang telah belajar sabar dalam memikul beban hidup, cobaan, penderitaan dan permusuhan, sabar dalam menyembah Allah dan taat kepada-Nya, melawan hawa nafsu syahwat, sabar dalam berkreasi dan produksi maka ia akan menjadi manusia yang memiliki kepribadian yang matang, berimbang, sempurna, produktif, nyata dan hilang cemas berganti rasa aman dari kerisauan dan kegelisahan hidup.⁴⁶

- d. Sabar dalam Perspektif Filsafat Islam

Dalam perspektif filsafat Arab pemurnian moral diperlukan untuk pembelajaran ilmu-ilmu teoritis. Pemurnian moral

⁴²Najatī, *Psikologi Qur'ānī*. 361. Landasan dalil naqlinya adalah surah al-Baqārah ayat 45, 153, 200.

⁴³Trend bunuh diri meningkat bahkan disiarkan online seperti facebook.

⁴⁴Surah Muhammad : 31, al-Baqārah : 155-157, 177, Āli Imrān : 186, al-Balād : 12-20, al-Asr : 1-3,

⁴⁵Najatī, *Psikologi Qur'ānī*. 363.

⁴⁶*Ibid.*, 363.

menempati posisi sebagai puncak pengetahuan. Teori yang mendasari praktik kehidupan filosofis dapat ditemukan dalam etika moralitas klasik. *Ikhwān al-Ṣafā*⁴⁷ menggunakan etika kebajikan, meskipun etikanya secara keseluruhan cenderung normatif daripada analitis.⁴⁸ Sementara etika kebajikan yang dianut oleh Aristotelian dan Platonis, menyelidiki praktik kehidupan manusia yang baik melalui konsep kebajikan (aretē). Kebajikan (aretē) didefinisikan sebagai sifat karakter optimal manusia dengan ruang lingkup tindakan tertentu, yang harus dicari manusia untuk dirinya sendiri. Tujuan etis untuk menjadi bajik yaitu mencapai ciri-ciri karakter yang baik. Tujuannya adalah seluruh jalan keberadaan seseorang diubah melalui kualitas-kualitas psikis terpuji menjadi tertanam dalam sifat seseorang, sehingga tindakan-tindakan yang baik akan mengikuti secara alami. Karena tindakan manusia yang bajik adalah melawan semua yang diinginkannya dengan cara melakukan pengendalian diri terhadap hasrat dan keinginan diri. Tujuan etika *Peripatetik* untuk membentuk karakter (*khulq, akhlāq*) menjadi kebajikan sehingga hanya berkeinginan untuk melakukan tindakan bajik. Kebahagiaan⁴⁹ sebagai kesempurnaan akhir adalah kebaikan

⁴⁷ *Ikhwān al-Ṣafā* (إخوان الصفا) adalah sebuah organisasi rahasia para filsuf Muslim di Basra, Irak, pada abad ke-8 atau 10 Masehi. Lihat https://en.wikipedia.org/wiki/Brethren_of_Purity.

⁴⁸ J. Mattila, "Philosophy as a Path to Happiness: Attainment of Happiness in Arabic Peripatetic and Ismaili Philosophy" (2011).

⁴⁹ Kebahagiaan didefinisikan sebagai kebaikan absolut bagi manusia, berbeda dengan para filsuf Arab yang memnganggap kebaikan absolut adalah Tuhan. Aristoteles dalam *Nicomachean Ethics*, karya yang diikuti al-Fārābī dan lainnya, bahwa kebaikan absolut tidak relevan dengan etika, karena hal itu transenden dan tidak mungkin tercapai. Sebagaimana filsuf Arab, bagi Aristoteles kebaikan praktis terbesar (*prakton agathon*) adalah kebahagiaan (*eudaimonia*), karena itu merupakan tujuan tindakan manusia. Tapi, bagi para filsuf Arab, yang akhirnya cenderung juga mengikuti Aristoteles menyatakan bahwa kebaikan metafisik dan praktis saling terkait. Bagi para filsuf Peripatetik Arab kebaikan absolut bukan subjek etika, melainkan metafisika. Ketika manusia naik menuju kebaikan praktis dari kebahagiaan tertinggi, dia juga akan mendekati kebaikan absolut sampai pada tingkatan yang mungkin bagi seorang manusia, seperti dalam definisi filsafat sebagai pendekatan kepada Tuhan. Sementara kejahatan diartikan sebagai tidak adanya keseimbangan mutlak,

mutlak yang dicari oleh manusia untuk kepentingannya sendiri, tanpa tujuan instrumental.

Di sisi lain dalam al-Qur'an, kebajikan bersifat multi dimensional. Dalam surah al-Baqarah(2): 177 disebutkan salah satu dimensi kebajikan adalah orang yang bersabar dalam kesempitan.

لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ
وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي
الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ
الصَّلَاةَ وَءَاتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا ۗ وَالصَّابِرِينَ فِي
الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ ۗ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ .

50

Bukanlah menghadapkan wajahmu ke arah timur dan barat itu suatu kebajikan, akan tetapi sesungguhnya kebajikan itu ialah beriman kepada Allah, hari Kemudian, malaikat-malaikat, kitab-kitab, nabi-nabi dan memberikan harta yang dicintainya kepada kerabatnya, anak-anak yatim, orang-orang miskin, musafir (yang memerlukan pertolongan) dan orang-orang yang meminta-minta; dan (memerdekakan) hamba sahaya, mendirikan salat, dan menunaikan zakat; dan orang-orang yang menepati janjinya apabila ia berjanji, dan orang-orang yang sabar dalam kesempitan, penderitaan dan dalam peperangan. Mereka itulah orang-orang yang benar (imannya) dan mereka itulah orang-orang yang bertakwa.

Kebaikan adalah segala sesuatu yang melayani manusia dalam tujuan akhirnya untuk mencapai kebaikan yang absolut. Oleh karena itu, tindakan yang baik افعال الجميل (*af'āl jamīla*) ditentukan oleh nilai instrumental dalam mencapai kebahagiaan tertinggi. Konsekuensinya, kebajikan adalah disposisi psikis yang mengarahkan manusia untuk melakukan tindakan yang baik. Sifat

karena kejahatan disebabkan kurangnya moral kebaikan sebagai wujud kebebasan manusia.

⁵⁰Surah al-Baqārah (2): 177.

jahat شر (*Syar*), buruk القبيح افعال (*af'āl al-qabīḥa*), menghalangi manusia untuk mencapai kebahagiaan. Karena itu sabar digambarkan sebagai bentuk keindahan dengan istilah صبرا جميلا (*ṣabran jamīla*).

Menjadi bajik seharusnya menjadi pedoman bagi manusia dalam kehidupan praktisnya, walaupun bukan tujuan akhir, tetapi kebajikan adalah alat untuk mencapai tujuan akhir. Dalam filsafat *Peripatetics* ide Aristoteles tentang kebajikan sebagai disposisi menengah (*hay'at al-tawāssut*) antara dua kualitas karakter yaitu karakter berlebihan (*ziyāda*) dan cacat (*nuqsān*), dua karakter yang bersifat buruk. Kebajikan menurut al-Farābī dan Ibn Sīnā dalam konteks ini, merupakan hasil dari refleksi independen, tetapi ditarik dari kebajikan dalam tradisi Aristoteles. Al-Farābī, misalnya, menyatakan keberanian (*syajā'a*) sebagai jalan tengah antara kebodohan dan sifat pengecut, kedermawanan (*sakhā*) jalan tengah antara kemewahan dan sifat kikir, atau kesedihan (*zarf*) antara lelucon dan pikiran berat.

Namun, kebajikan bukanlah sebuah teori etis yang berlaku universal yang menjadi tujuan yang ingin dicapai oleh al-Farābī dan Ibn Sīnā. Sebagaimana ditunjukkan oleh al-Farābī, tidak ada ukuran mutlak untuk kebajikan sebagai disposisi yang berarti, tetapi kebajikan bervariasi sesuai dengan tempat dan kondisinya. Medium kualitas moral tidak pernah dimaksudkan untuk dipahami sebagai aritmatika yang dapat dihitung dengan tepat sebagai posisi tengah antara dua posisi. Etika bukan ilmu pasti dalam pengertian ilmu-ilmu teoritis, tetapi praktis. Etika sebagai obat jiwa, mengobati penyakit psikis karena disposisi moral yang buruk menjadi perantara yang bersifat kasuistik ibarat dokter dan pasien. Filsuf Arab seperti al-Farābī, Ibn Sīnā, *Ikhwān Ṣofā*, dan bahkan al-Kirmānī, tidak mengadopsi sepenuhnya etika dan moral Aristoteles (*khulūqiyya*) untuk kebajikan. Al-Farābī selanjutnya membagi kebajikan intelektual ke dalam kebajikan intelektual teoritis dan praktis, artinya kebajikan intelektual teoretis berkaitan dengan pengetahuan dan pertimbangan praktis.

Dari klasifikasi di atas, hanya kebajikan moral dan intelektual yang relevan untuk pemurnian, sedangkan kebajikan teoritis kurang relevan. Al-Kirmānī secara eksplisit mengesampingkan moral untuk kebajikan intelektual, karena kebajikan moral jelas berada di bawah kebajikan intelektual, karena yang pertama berkaitan dengan bagian irasional manusia. Akuisisi keduanya jelas penting bagi pencarian manusia untuk kebahagiaan. Walaupun mengambil dari *Nicomachean Ethics* karya Aristoteles, etika *Peripatetik* Arab jauh dari *ortodoksi* Aristotelianisme. Pandangan etisnya yang paling jelas bersifat Neoplatonik yang ditransmisikan ke dalam filsafat Arab oleh Galen. Tidak seperti al-Farābī, Ibn Sīnā dalam pembahasannya tentang kebajikan bersifat Platonik berkaitan dengan sifat *tripartit*⁵¹ manusia, yang jauh lebih penting bagi sistem etisnya daripada pembagian kebajikan menjadi biner antara kebajikan moral dan intelektual. Plato melihat akal sebagai sarana mencapai pengetahuan tentang segala *idea* dalam realitas, seperti ide kebaikan, ide kebahagiaan dan ide keadilan. Ide kebaikan tertinggi manusia adalah kebahagiaan sejati. Kebahagiaan yang absolut, abadi dan kekal, bukan kesenangan karena kesenangan hanyalah sekadar memuaskan nafsu badaniah semata.

Masing-masing dari tiga bagian jiwa diberikan kebajikan yang benar, sehingga tiga kebajikan yang dihasilkan seimbang sesuai dengan bagian yang lain. Kebajikan yang dihasilkan adalah kesederhanaan (*iffā*) sebagai medium nafsu syahwat manusia (*shahwāniyya*), keberanian (*syajā'a*) dari temperamen (*gaḍābiyya*) dan kebijaksanaan (*ḥikmah*) bagian dari jiwa rasional (*nātiqa*). Tiga kebajikan utama memiliki nilai keadilan (*adāla*), kemudian disebut sebagai kebajikan praktis. Menurut Aristotelian, semua kebajikan

⁵¹Manusia menurut Plato tersusun dari beberapa elemen. Kemampuan untuk berpikir merupakan kapasitas dan fungsi yang membedakan manusia dengan makhluk lainnya. Elemen akal merupakan hal yang paling penting. Elemen lainnya terdiri dari nafsu badaniah, yakni hasrat dan kebutuhan dan elemen rohani yang terungkap dalam bentuk emosi, seperti kemarahan, ambisi, kebanggaan, kehormatan, kesetiaan, dan keberanian. Ketiga elemen tersebut yang terdiri dari akal, rohaniah dan nafsu badaniah disebut dengan jiwa tripartite.

utama, termasuk apa yang Ibn Sīnā sebut sebagai kebajikan praktis dan Aristoteles menyebutnya kebajikan moral, sesungguhnya sama antara kebajikan teoritis dengan kebijaksanaan teoritis (*al-ḥikma al-naẓāriyya*), walaupun Ibn Sīnā membedakan keduanya dan bukan salah satu dari kebaikan utama.

Tiga kebajikan utama masing-masing berkaitan dengan aktivitas spesifik dari jiwa, atau tiga "kekuatan memotivasi" (*da'awā*) sebagaimana Ibn Sīnā kadang-kadang menyebutnya. Kesederhanaan adalah kondisi yang seimbang dalam kaitannya dengan kebutuhan dasar tubuh, terutama keinginan untuk makanan, minum dan seks. Keberanian adalah keadaan emosi yang seimbang, meliputi rasa takut, kemarahan, iri hati dan nafsu yang sama, sedangkan kebijaksanaan praktis terkait dengan regulasi rasional dari tindakan manusia.

Kebajikan Ibn Sīnā berbeda dengan al-Farābī, tidak begitu peduli dengan kebajikan individu, yang diperolehnya melalui tiga kebajikan utama. Tujuannya menurut Ibn Sīnā, untuk mendapatkan disposisi menengah antara rasio (*al-quwwa al-nātiqa*) dan fakultas kehewanian yang lebih rendah (*al-quwā al-Hayawāniyya*), sehingga semua kegiatan manusia yang berbeda juga seimbang satu sama lain. Dalam praktiknya, bagian tertinggi manusia harus mengatur dan mengendalikan kemampuan yang lebih rendah. Kebajikan praktis terdiri dari jiwa rasional sebagai disposisi dominan (*hay'at al-isti'lā'*) sehubungan dengan indra-indra rendah, sedangkan fakultas-fakultas bawah memperoleh disposisi yang patuh (*hay'at al-idh'ān*) dengan argumen akal.

Dengan demikian, sistem tiga kebajikan utama berarti manusia harus memiliki pertimbangan moral antara keinginan dan emosi dari indera-indera psikisnya yang lebih rendah yang diatur menurut prinsip-prinsip rasional, dibandingkan menuruti hasrat dan emosinya. Kenyataannya, makna kebajikan moral bagi filsuf Arab, apakah *Peripatetik*⁵² atau Ismaili⁵³, terletak dalam disposisi psikis

⁵²Filsafat Paripatetik merupakan turunan filsafat Yunani yang dianut oleh Aristoteles dan pada masa keemasan Islam filsafat ini dikenal dengan

yaitu hasrat dan emosi tubuh ditundukkan pada prinsip-prinsip rasional.⁵⁴ Perbedaan antara al-Farābī dan Ibn Sīnā adalah bahwa al-Farābī tidak benar-benar membedakan antara hasrat jasmani dan emosi, tetapi sebaliknya berbicara tentang posisi menengah yang ditentukan secara rasional di dalam “kecelakaan jiwa” (*'awārid al-nafs*), yang meliputi hasrat (*syahwa*) dan nafsu (*infī'āl*).

Namun pada kenyataannya perbedaan itu tidak memainkan peran besar bagi Ibn Sīnā, karena tidak memperlakukan hasrat dan emosi secara terpisah, tetapi keduanya harus ditaklukkan dengan alasan yang sama. Seperti Ibnu Sina, Ikhwān al-Ṣafā membahas kebajikan berdasarkan tripartit Platonik, dengan kesimpulan yang identik bahwa jiwa rasional harus menguasai fakultas-fakultas yang lebih rendah.

Sebagai perbandingan, al-Kirmānī tidak peduli untuk menganalisis konsep kebajikan secara analitis seperti etika Peripatetik, al-Kirmānī melihat kebajikan moral dari jiwa alami (*al-nafs al-ṭabī'iyya*) dalam istilah yang mirip dengan kondisi moderat dengan hasrat jasmani. Kebajikan moral pada dasarnya berarti penaklukan tubuh dan kemampuannya terhadap prinsip-prinsip agama, yang baginya adalah perwujudan dari alasan rasional. Karena kebaikan praktis bagi para filsuf Arab, seperti filsuf Yunani, ada hubungannya dengan cara manusia mengatur hasrat jasmaniah dan emosi.

Meskipun diskusi tentang kebajikan moral sebagai kondisi moderat dalam pengertian Aristoteles, kedua filsuf Peripatetik dan Ismaili berulang kali menyatakan untuk membersihkan diri dari

Masyaiyyah atau Filsafat Paripatetik dan tokoh utama dari filsafat ini ialah seperti al-Farābī dan Ibn Sīnā.

⁵³Ismāīliyah (bahasa Arab: الإسماعيليون al-Ismā'īliyyūn; bahasa Urdu: اسماعیلی Ismā'īlī, bahasa Persia: اسماعیلیان Esmā'īliyān) adalah mazhab dengan jumlah penganut kedua terbesar dalam Islam Syi'ah, setelah mazhab Imam Dua Belas (*Isna 'Asyariah*). Sebutan Ismāīliyah diperoleh pengikut mazhab ini karena penerimaan mereka atas keimaman Ismā'il bin Ja'far sebagai penerus dari Ja'far aṣ-Ṣādiq. Tokohnya antara lain al-Kirmānī and *Al-Ikhwān Ṣofā*.

⁵⁴Mattila, “Philosophy as a Path to Happiness: Attainment of Happiness in Arabic Peripatetic and Ismaili Philosophy.”

pengaruh kondisi jasmaniah. Oleh karena itu, Ibnu Sina menyatakan bahwa tujuan kebajikan sebagai watak psikis menuntun jiwa menjauh dari tubuh, yang berbahaya bagi esensi jiwa dan mengalihkan perhatiannya dari mencari kesempurnaan intelektualnya, menuju suatu idealisme. Demikian pula untuk al-Farabi, al-Kirmani, dan para Ikhwana al-Safa, tujuan kebajikan adalah untuk membebaskan jiwa dari keterikatan fisiknya.

Dalam Neoplatonisme Yunani, kontradiksi yang nyata ini diselesaikan dengan mengidentifikasi kebajikan *metriopatheia* dengan tingkat terendah kebajikan politik, yang harus diikuti oleh kebajikan purifikatif yang diidentifikasi dengan *apatheia*. Gagasan moderat tentang kebajikan adalah langkah pertama, yang dirancang untuk meredam eksekusi hasrat dan nafsu, sedangkan tujuan selanjutnya adalah menghilangkan pengaruh jasmani. Namun, meskipun kecenderungan Neoplatonik, gagasan filsuf Arab sehubungan dengan hasrat dan emosi tubuh tidak sepenuhnya dalam nada negatif, karena tubuh tidak jahat, selama tidak mengganggu tujuan untuk mencapai keadaan intelektual yang lebih tinggi. Untuk mencapai kebahagiaan al-Farabi membuat satu lagi klasifikasi kebajikan ke dalam kebajikan teoretis (*naẓariyya*), deliberatif (*fikriyya*), dan moral (*khuluqiyya*) serta seni praktis menjadi empat elemen yang diperlukan untuk pencapaian kebahagiaan.

Klasifikasi tripartit ini sebenarnya bukan baru, karena hanya membagi kebajikan intelektual dari perbedaan ganda menjadi kebajikan intelektual teoretis dan praktis. Namun, lebih dari dalam karya-karyanya yang lain, al-Farabi membuat masing-masing jenis kebajikan tunduk pada yang berikut. Oleh karena itu, kebajikan deliberatif membutuhkan moral kebajikan sebagai dasarnya, sedangkan kebajikan deliberatif harus berada di bawah kebajikan teoretis. Namun, ketiga nilai kebaikan al-Farabi tidak temporal. Musyawarah yang lebih praktis harus didasarkan pada kebajikan moral, agar diarahkan menuju kebahagiaan, sedangkan musyawarah harus didasarkan pada alasan teoretis untuk menerapkan

pengetahuan universal untuk keadaan tertentu. Sementara filsuf lain tidak membedakannya sebagai kelas khusus kebajikan, musyawarah adalah fitur kunci bagi filsuf lain juga dalam pemurnian jiwa secara praktis.

C. Diskursus Kesejahteraan Perspektif Psikologi Positif

Sebelum membicarakan kesejahteraan maka perlu dijelaskan tentang psikologi positif. Psikologi positif mendalami bagaimana membuat hidup lebih berharga. Martin E. P Seligman mengusulkan tiga pilar utama psikologi positif, yaitu studi tentang emosi positif, studi tentang sifat-sifat positif, terutama tentang kekuatan dan kebajikan dan studi tentang lembaga-lembaga positif yang mendukung kebajikan.⁵⁵ Berdasarkan latar belakang tersebut maka muncul aliran psikologi modern yang dinamakan psikologi positif. Bidang psikologi positif terdiri dari pengalaman subjektif yang positif, kesejahteraan (*well-being*), kepuasan, keterlibatan (*flow*), kegembiraan, kebahagiaan, dan pandangan kognitif yang konstruktif mengenai masa depan, seperti optimisme, harapan dan keyakinan.⁵⁶

a. Definisi Kesejahteraan

Kesejahteraan (*well being*) disebut juga dengan istilah kebahagiaan, kesejahteraan psikologis ataupun kebermaknaan. Kesejahteraan hidup adalah kondisi individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat membuat keputusan, mengatur tingkah laku, menciptakan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup, membuat hidup lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Pada dasarnya konsep kesejahteraan hidup (*well-being*) mengacu pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal.

⁵⁵S.E. Schultz Schultz, D.P, *History of Modern Psychology, History of Modern Psychology* (Bandung: Nusa Media, 2019). 346.

⁵⁶ Snyder and Lopez, *Handbook of Positive Psychology*. 572.

b. Macam-Macam Kesejahteraan

Saat ini, terdapat dua paradigma dan perspektif besar mengenai *well-being* yang diturunkan dari dua paradigma filsafat yang berbeda.⁵⁷ Yang pertama adalah paradigma hedonik. Paradigma hedonik fokus pada kebahagiaan subjektif dan pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Diener dan Lucas mengembangkan model pengukuran untuk mengevaluasi *pleasure/pain continuum* dalam pengalaman manusia. Model pengukuran ini disebut *subjective well-being*, terdiri dari tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek positif dan hilangnya afek negatif. *Kedua*, adalah paradigma *eudaimonic*. Waterman mengemukakan bahwa konsepsi *well-being* menurut paradigma eudaimonic menekankan cara manusia untuk hidup dalam daimonnya atau diri yang sejati (*true self*). Diri yang sejati terwujud jika manusia melakukan aktivitas yang sesuai dengan nilai-nilai yang dianut dan dilakukan secara menyeluruh serta benar-benar terlibat didalamnya (*fully engaged*). Daimon juga mengacu pada potensi yang dimiliki tiap-tiap individu, yakni realisasi pemenuhan kebutuhan hidup yang niscaya dan setiap individu mampu melakukannya. Oleh karena itu, fokus pendekatan *eudaimonic* pada realisasi diri, ekspresi pribadi, dan sejauh mana individu mampu untuk mengaktualisasikan potensi dirinya.

Konsep *well being* Ryff yang sering disebut dengan istilah *psychological well-being* merujuk pada konsep Rogers tentang orang yang berfungsi penuh (*fully-functioning person*), konsep Abraham Maslow tentang aktualisasi diri (*self actualization*), Jung tentang individuasi (*individuation*), konsep Allport tentang kematangan, konsep Erikson tentang individu yang mencapai integrasi dibanding putus asa, konsep Neugarten tentang kepuasan hidup serta kriteria positif individu yang bermental

⁵⁷Carol D. Ryff, "Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia," *Psychotherapy and Psychosomatics* 83, no. 1 (2013): 10–28.

sehat yang dikemukakan Johada. Ivtzan, Chan, Gardner, dan Prashar menyatakan bahwa agama dan spiritualitas memiliki pengaruh pada *psychological well-being*. Terdapat hubungan positif yang kuat karena *psychological well-being* dapat tercipta ketika ada pengembangan religiusitas dan spiritualitas.

c. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff, *psychological well-being* adalah suatu kondisi seseorang yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental saja, tetapi lebih dari itu yaitu kondisi seseorang yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*) serta kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).⁵⁸

d. Konteks Sabar dalam Perspektif Kesejahteraan Psikologis

Kesabaran merupakan ciri kepribadian diantara ciri-ciri kepribadian lainnya. Kesabaran secara signifikan berkorelasi dengan perilaku religius, spiritual, keterbukaan, ekstrasversi, masa depan, orientasi waktu, hedonis, masa lalu, kontrol diri dan perhatian. Kesabaran berkorelasi negatif dengan neurosis, afeksi negatif dan keterbukaan. *Extraversion* menjadi prediktor kesabaran. Sementara itu, beberapa literatur yang meneliti kesehatan mental menunjukkan adanya hubungan dengan kesabaran. Kesabaran dan kesejahteraan berkorelasi positif saat menghadapi kesulitan.

Kesabaran dan kontrol diri adalah keterampilan non kognitif yang penting terkait dengan pendidikan, ekonomi dan sosial. Intervensi pendidikan untuk membuat anak-anak melihat masa depan dengan mengidentifikasi masalah pengendalian diri dan mengeksplorasi peran komitmen. Selain itu, ada korelasi

⁵⁸ *Ibid.*, 13.

penting antara kesabaran, komitmen dan inkonsistensi waktu serta ciri-ciri kepribadian siswa dan kesuksesan seperti keberhasilan sekolah.⁵⁹ Castillo menunjukkan korelasi sabar dengan prestasi sekolah dan menemukan banyak siswa yang sabar sukses di sekolahnya.⁶⁰

Mengingat hubungan yang sangat kuat antara pilihan di masa kecil dan akibatnya sepanjang hidup, masalah pembentukan sifat non kognitif utama seperti pengendalian diri di masa kanak-kanak melalui pendidikan menjadi fokus bagi akademisi serta pembuat kebijakan. Gagasan bahwa sifat dapat dibentuk sangat penting untuk merancang kebijakan pendidikan, karena selain keluarga, kelas dapat menyediakan lingkungan di mana keterampilan ini dapat diajarkan dan dikembangkan. Dalam kasus kontrol diri dan kesabaran, pelatihan tersebut dapat bertujuan untuk: (1) menekankan manfaat perilaku berwawasan ke depan, (2) meningkatkan bias kesadaran dalam pengambilan keputusan antar waktu dan menyajikan strategi seperti komitmen untuk mengatasi masalah pengendalian diri. Intervensi awal semacam itu dapat berdampak langsung pada pencapaian pendidikan melalui sekolah untuk mengubah perilaku dan menggapai kesuksesan, dan dalam jangka panjang bermanfaat secara sosial dan ekonomi.⁶¹ Budaya timur dengan kecenderungan individual yang kurang intens memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk kebajikan seperti kesabaran.

D. Diskursus Kesejahteraan Perspektif Islam

Islam mengajarkan bahwa hidup dalam rangka untuk mencapai kesejahteraan. Namun konsepsi Islam terhadap kesejahteraan berbeda dengan Barat. Pandangan Barat tentang kesejahteraan berpusat pada kebahagiaan subjektif. Karena itu,

⁵⁹Sule Alan, *Patience, Self-Control and the Demand for Commitment Evidence from a Large Scale Field Experiment*, Workshop on "Self-control, Self-regulation and Education (Denmark: Aarhus University, 2014).

⁶⁰*Ibid.*, 22.

⁶¹*Ibid.*, 22.

dalam rangka memahami arti kesejahteraan, kehidupan yang baik dimulai dengan pemahaman tentang sifat manusia. Tanpa pemahaman tentang sifat manusia, mungkin tidak dapat mengatakan apakah tindakan dan pengalaman seseorang baik bagi kehidupannya. Jadi, untuk memahami arti kesejahteraan dalam Islam, pertama kita beralih ke konsepsi Islam tentang sifat manusia.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa Allah menciptakan Jin dan manusia hanya untuk menyembah Allah.⁶² Meskipun siksa Allah maha pedih tetapi kaum muslim tidak boleh kecil hati dan putus asa terhadap kasih sayang Allah. Karena Allah maha penyayang seperti dalam surah Yusuf (12): 92 dan surah al-Anfal (16): 92. Yang lebih penting adalah rasa takut kepada Allah digunakan sebagai kekuatan yang memotivasi, yang mendorong kepada ketaatan terhadap perintah dan larangannya.⁶³

Umat Islam memandang *syarī'ah* yang berarti jalan, sebagai resep yang diberikan Tuhan untuk menempuh jalan hidup yang benar, "perwujudan nyata kehendak Tuhan, bagaimana Tuhan ingin bertindak dalam kehidupan ini untuk mendapatkan kebahagiaan dalam dunia ini dan kegembiraan di akhirat."⁶⁴ Ketika resep *syarī'ah* di kodifikasi menjadi hukum oleh manusia, maka *syarī'ah* menjadi hukum. *Syarī'ah* menyediakan aturan ketat untuk mengatur semua aspek kehidupan termasuk masalah pribadi, sosial, ekonomi, dan politik, baik itu berjalan, berbicara, makan, tidur, berpakaian, tertawa, atau mandi. Kaum muslim percaya bahwa agama tidak dapat dipisahkan dari kehidupan.⁶⁵

Karena itu, kesejahteraan dalam al-Qur'an berbeda dengan gagasan kesejahteraan yang dibahas dalam literatur Barat. Dalam

⁶²Surah *āz-Z̄ariyat* (51): 56.

⁶³Mohsen Joshanloo and Dan Weijers, *Positive Psychology in the Middle East/North Africa, Positive Psychology in the Middle East/North Africa* (Springer International Publishing, 2019).

⁶⁴Syed Husain Nasr, *Islam: Religion, History, and Civilization, Choice Reviews Online*, vol. 41 (New York: HarperCollins, 2003). 75.

⁶⁵Joshanloo and Joshanloo and Weijers, *Posit. Psychol. Middle East/North Africa*.

Islam, pengertian kebahagiaan atau kesejahteraan yang tidak didasarkan pada al-Qur'an, seperti kekayaan materi atau emosi positif, dianggap sebagai konsepsi palsu. Mengejar tujuan palsu semacam itu adalah persis seperti keinginan setan. Pertanyaannya kemudian, apa kesejahteraan sejati, satu-satunya kesejahteraan yang layak dimiliki dan menjadi tujuan akhir bagi manusia ?

Islam menetapkan kehidupan yang baik bagi manusia berdasarkan fungsi manusia. Sebagaimana dinyatakan secara eksplisit dalam al-Qur'an, menyembah dan melayani Allah adalah fungsi khusus dan tujuan akhir dari manusia. Jadi, kesejahteraan (kehidupan yang baik) adalah kehidupan yang sepenuhnya mencari rida dari Allah. Manusia dituntun dan dibimbing oleh para Nabi jalan kesalehan agar kondusif tumbuhnya fungsi khusus tersebut. Fungsi ini akan gagal jika mengikuti sisi jahat dari sifat manusia dan mengikuti godaan setan. Prosesnya dimulai dari dalam, dari disposisi yang diberikan oleh Allah kepada para hamba-Nya untuk membantu mencapai yang terbaik untuk diri sendiri. Sehingga kebaikan yang tertinggi hanya dapat dicapai melalui pengabdian kepada Allah.

Karena itu, dibutuhkan pola yang abadi sesuai dengan sifat spiritual manusia seperti yang dirumuskan dalam syari'at. Atas dasar ini, hidup yang sejalan dengan ajaran al-Qur'an dianggap sebagai kehidupan yang baik. Selain standar tujuan hidup sesuai dengan resep al-Qur'an, konsepsi Islam juga memiliki ide subjektivitas. Aspek subjektif sama pentingnya dengan sisi objektif dalam Islam. Joshanloo berpendapat bahwa keadaan subjektif yang ideal dalam Islam adalah keadaan yang tenang dan puas, yang dianugerahkan oleh Allah kepada seorang Muslim atas dasar iman yang kuat. Untuk memahami keadaan subjektif yang tenang ini, diteliti sifat manusia terkait tujuan hidupnya dalam pikiran. Seperti yang telah disebutkan, ada kekuatan dalam sifat manusia, sebuah kekuatan jahat yang mendesak untuk melakukan kejahatan dan kekuatan yang saleh yang terus-menerus menyuruh manusia untuk mencari rida Allah. Dalam al-Qur'an, kekuatan ini sering disebut

sebagai "diri". Diri yang jahat disebut nafsu amarah (*al-Nafs al-amārah*) seperti dalam surah Yūsūf (12): 53.

Nafsu amarah ini jelas negatif, kecenderungan tidak sehat yang bertentangan dengan kesejahteraan pribadi dan masyarakat. Al-Qur'an mengakui aspek lain dari sifat manusia, yang berhubungan erat dengan fitrah yaitu yang menyalahkan diri, menyesali atau menuduh diri sendiri (*al-nafs al-lawwamah*). *Nafs Lawwamah* dalam al-Qur'an setara dengan suara hati, suara batin yang berdiri melawan diri yang jahat. *Nafs Lawwamah* melawan kekuatan yang merusak diri manusia. Pertentangan batin manusia sering melahirkan ketidak seimbangan internal, kecemasan dan rasa bersalah. Sifat jahat manusia harus dilawan, baik sebelum dan setelah melakukan sebuah tindakan. Tanpa kewaspadaan diri dari sifat jahat, manusia akan menyerah pada godaan setan yang menyebabkan manusia melakukan tindakan tidak pantas tanpa merasa bersalah sesudahnya. Manusia dianggap unggul secara spiritual saat mampu melawan sifat jahat. Dengan demikian, aspek diri ditunjukkan dalam cahaya positif dalam ajaran Islam.⁶⁶

Untuk mencapai ketenangan, manusia harus melepaskan diri dari belenggu dan godaan setan. Ketika seseorang memiliki niat saleh dan selalu bertindak dengan benar, tidak akan ada penyesalan diri. Ketenangan akan muncul saat pertentangan batin manusia hilang sehingga mencapai keseimbangan diri. Ketika seorang muslim mencapai keadaan seimbang, melalui pengabdian mutlak kepada Allah, Allah melimpahkan keadaan pikiran yang sangat diinginkan pada diri manusia, yang disebut dengan damai, tenang, atau nafsu mutmainnah (*al-nafs al-muṭmainnah*) dalam al-Qur'an. Kondisi ini digambarkan sebagai kondisi internal yang dihasilkan dari kesadaran seseorang yang penuh ketergantungan kepada Allah. Keadaan subjektif ini terdiri dari harmoni yang lengkap di dalam setiap individu dan dianggap sebagai tahap tertinggi dari perkembangan psiko-spiritual dalam Islam. Hanya seseorang yang

⁶⁶Joshanloo, "A Comparison of Western and Islamic Conceptions of Happiness."

telah menyempurnakan sifat dengan cara ini akan menerima rasa sempurna kesejahteraan. Keadaan yang tenang mencakup rasa kepuasan yang abadi sesuai dengan kehendak Allah. Jadi, kekhawatiran tentang kesulitan duniawi sepenuhnya menghilang dalam keadaan ini.⁶⁷

a. Teori Fitrah

Kata fitrah berasal dari kata *fathr* (فطر). Didalam Al-Qur'an, kata fitrah hanya sekali disebut, yaitu dalam surah al-Rūm (30): 30. فَاقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَوِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui.

Kata fitrah dalam ayat ini sering dihubungkan dengan hadis Bukhari dan Muslim yang menginformasikan bahwa semua anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, tetapi orang tua yang mengalihkannya dari fitrah itu. Ulama sepakat bahwa asal fitrah adalah asal kejadian atau kondisi awal.⁶⁸ Karena itu konsep fitrah berbeda dengan konsep *tabula rasa*. Penggunaan kata fitrah dalam al-Qur'an ditemukan dalam arti kata *al-insyiqaq* atau *al-syaq* yang berarti pecah atau belah. Arti ini diambil dari lima ayat yang menyebutkan kata fitrah yang objeknya ditujukan pada langit. Dalam ayat yang lain juga terdapat penggunaan kata fitrah, namun mempunyai makna *al-khalqah al-ijad* atau *al-Ibdā'* artinya penciptaan. Arti ini terdapat dalam 14 ayat yang menyebutkan kata fitrah, enam ayat diantaranya berkaitan penciptaan manusia, sedangkan sisanya berkaitan dengan penciptaan langit dan bumi.

Jika pengertian ini dikaitkan dengan manusia, fitrah merupakan bentuk penciptaan untuk pertama kali. Struktur atau

⁶⁷*Ibid.*, 1865.

⁶⁸M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, ed. Sahabuddin, Cet. 1., vol. 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2007). 231.

ciri ilmiah yang melekat dalam setiap manusia yang lahir dari rahim ibunya adalah selalu memiliki fitrah, karena fitrah merupakan sesuatu yang selalu dilekatkan kepada manusia dalam penciptaannya. Dengan demikian tidak dapat dielakkan, bahwa setiap manusia yang lahir akan selalu disertai fitrah. Sementara definisi fitrah secara terminologi, terdapat berbagai pengertian dari beberapa tokoh. Di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Yasin Muhammad mendefinisikan fitrah adalah tabiat alami manusia (*tabī'iyātul insān / human picture*).
2. Muhammad Arifin menjelaskan fitrah berarti kemampuan dasar atau potensi dasar manusia yang dibawa sejak lahir. Fitrah merupakan potensi dasar manusia yang mengandung komponen psikologis yang satu sama lain saling terkait. Komponen-komponen itu meliputi: *pertama*, kemampuan dasar untuk beragama dan beribadah. *Kedua*, kemampuan dasar berupa dorongan ingin tahu terhadap kebenaran. *Ketiga*, kemampuan dasar berupa daya-daya yang memungkinkan dirinya menjadi manusia yang mulia.
3. Menurut Ibnu Asyur yang dikutip oleh Quraish Shihab, fitrah adalah bentuk dan sistem yang diwujudkan Allah pada setiap makhluk. Fitrah pada manusia adalah sesuatu yang diciptakan Allah yang berkaitan dengan jasmani dan akal serta ruhnyanya.
4. Al-Raghib al-Isfahaniy memahami fitrah adalah mewujudkan dan mengadakan sesuatu menurut kondisinya yang dipersiapkan untuk melakukan perbuatan tertentu.

Uraian pengertian fitrah dengan menyebutnya sebagai tabiat alami manusia sama juga ketika disebutkan bahwa sifat tersebut merupakan kemampuan dasar yang dimiliki dan dibawa sejak lahir. Penjelasan tersebut juga seragam dengan pemahaman yang disampaikan oleh Quraish Shihab yang menyebut bahwa fitrah merupakan bentuk dan sistem yang diletakkan kepada semua manusia sebagai sifat dasar baik dalam jasmani, akal maupun ruhnyanya. Sekalipun fitrah menurut Quraish Shihab diletakkan pada obyek yang berbeda, namun tidak bisa ditolak bahwa yang

dimaksud adalah dasar yang diwujudkan oleh Allah di dalam ketiga obyek tersebut.

Quraish Shihab mengemukakan bahwa dalam al-Qur'an, kata fitrah dalam berbagai bentuknya terulang sebanyak 78 kali, 14 di antaranya dalam konteks uraian tentang bumi dan langit. Sisanya dalam konteks penciptaan manusia baik dari segi pengakuan bahwa manusia penciptanya adalah Allah, maupun dari segi uraian tentang fitrah manusia, sebagaimana dalam surah al-Rūm (30): 30.⁶⁹

Prinsip pertama menegaskan adanya kebebasan dasar dalam menempuh hidup ini yang dikaruniakan Allah kepada umat manusia. Sedangkan prinsip kedua menegaskan bahwa manusia dilarang menciptakan agama, termasuk sistem ibadat dan tata caranya, karena semuanya itu adalah hak mutlak Allah dan para Rasul-Nya yang ditugasi menyampaikan agama kepada masyarakat.⁷⁰ Dan manusia diharapkan mengetahui batas itu dengan hati nuraninya. Sebab hati nurani adalah tempat bersemayamnya kesadaran alami tentang kejahatan dan kebaikan, sesuai dengan ilham Tuhan kepada masing-masing pribadi.⁷¹

Disebut nurani (bersifat cahaya), karena hati kecil adalah modal primordial, yang diperoleh dari Tuhan sejak sebelum lahir ke dunia, untuk menerangi jalan hidup karena kemampuan alaminya untuk membedakan yang baik dari yang buruk. Ajaran itu merupakan sumber pandangan yang optimis dan positif kepada manusia. Jika benar bahwa manusia pada dasarnya baik karena fitrahnya dan jika benar bahwa fitrah menjadi pangkal watak alaminya untuk mencari dan memihak kepada yang baik dan benar (*ḥanīf*), maka pandangan kepada sesama manusia pada prinsipnya tidak lain kecuali harus dengan sikap serba optimis dan positif. Maka sikap kepada sesama manusia haruslah berdasarkan baik

⁶⁹M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an, Tafsir Maudhū'i Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 1996). 784.

⁷⁰Nurcholish Madjid, *Islam: Doktrin Dan Peradaban*, Cet. IV. (Jakarta: Penerbit Paramadina, 1999). xvii.

⁷¹Surah asy-Syams (91): 8.

sangka (*ḥusn al-ẓan*), bukan buruk sangka (*sū'u al-ẓan*). Buruk sangka hanya sejalan dengan paham yang pesimis dan negatif kepada manusia, yang lahir dari ajaran bahwa manusia pada dasarnya jahat.⁷²

b. Kesejahteraan dalam al-Qur'an menurut Quraish Shihab

Manusia membutuhkan agama untuk mencapai kesejahteraan sejati. Karena Allah menciptakan manusia untuk menyembah-Nya, telah ditanamkan kebutuhan untuk menyembah dalam jiwa manusia. Fitrah manusia selalu mencari Tuhan dan berusaha untuk menemukan dan berserah diri kepada-Nya. Aspek pencarian Tuhan dalam sifat manusia menciptakan kebutuhan psikologis yang kuat untuk menyembah kekuatan yang lebih tinggi, yang harus diprioritaskan atas kebutuhan lain.⁷³ Kegagalan untuk memenuhi kebutuhan asasi ini, akan menghalangi proses pencapaian kesejahteraan sejati.

Kenikmatan yang berasal dari fisik dan materi tidak cukup untuk kebahagiaan manusia. Kebutuhan rohani yang tertanam dalam sifat manusia, tidak akan terpenuhi oleh materi untuk membuat manusia benar-benar bahagia. Hanya dengan memenuhi kebutuhan religius dan spiritual, dengan ibadah dan taat kepada Allah sebagai salah satu bentuk pengamalan sabar, akan mengarahkan manusia pada kesejahteraan sejati dan imbalannya adalah surga.⁷⁴

Terkait kesejahteraan ada dua ayat yang berbicara tentang kesejahteraan, yaitu surah al-Ḥajj (22): 77 dan surah al-Qasās (28): 77.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَعِبُدُوا رَبَّكُمْ وَأَقْعُلُوا الْحَيْرَةَ لَكُمْ تَفْلِحُونَ.

Wahai orang-orang yang beriman! Rukuklah, sujudlah, dan sembahlah Tuhanmu dan berbuatlah kebaikan, agar kamu beruntung.⁷⁵

⁷²*Ibid.*, xviii.

⁷³*Ibid.*, 1874.

⁷⁴*Ibid.*, 1874.

⁷⁵Surah al-Ḥajj (22): 77.

Dalam surah al-Hajj (22): 77, Allah memerintahkan kepada orang-orang yang beriman agar, *pertama*, mengerjakan salat pada waktu yang telah ditentukan, lengkap dengan syarat-syarat dan rukun-rukunnya. *Kedua*, menghambakan diri, bertobat kepada Allah dan beribadah kepada-Nya. *Ketiga*, mengerjakan perbuatan-perbuatan yang baik. Jika manusia mengerjakan tiga macam perintah di atas, maka akan berhasil dalam kehidupan, memperoleh kebahagiaan, tenteram dalam hidup dan di akhirat akan memperoleh surga yang penuh kenikmatan.⁷⁶

وَأَبْتَعْ فِيمَا ءَاتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ.

Dan carilah (pahala) negeri akhirat dengan apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan.⁷⁷

Bagi yang mengamalkan nasihat dan petunjuk dalam ayat ini, akan memperoleh kesejahteraan di dunia dan akhirat. *Pertama*, orang yang dianugerahi oleh Allah kekayaan yang berlimpah ruah, hendaklah dimanfaatkan di jalan Allah, patuh dan taat pada perintah, mendekatkan diri kepada-Nya untuk memperoleh pahala di dunia dan akhirat. Dalam hadis :

عَنْنِمَ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ : شِبَابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ ، وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فُقْرِكَ ، وَفَرَاغِكَ قَبْلَ شُغْلِكَ ، وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Manfaatkan yang lima sebelum datang (lawannya) yang lima, masa mudamu sebelum tuamu, sehatmu sebelum sakitmu, kayamu sebelum miskinmu, waktu senggangmu sebelum kesibukanmu dan hidupmu sebelum matimu.⁷⁸

Kedua, setiap orang dipersilakan tidak meninggalkan kesenangan dunia baik berupa makanan, minuman, pakaian serta kesenangan-kesenangan yang lain sepanjang tidak bertentangan

⁷⁶<https://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/22/77>

⁷⁷Surah al-Qasas (28): 77.

⁷⁸Hadis riwayat al-Baihaqi dari Ibnu 'Abbas.

dengan ajaran yang telah digariskan oleh Allah. Baik Allah, diri sendiri, maupun keluarga, mempunyai hak atas seseorang yang harus dilaksanakannya. Nabi Muhammad bersabda :

وَأَبْتَعْ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ
وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ٧٧

Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.⁷⁹

اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا

Kerjakanlah seperti kerjanya orang yang mengira akan hidup selamanya. Dan waspadalah seperti akan mati besok.⁸⁰

Ketiga, setiap orang harus berbuat baik sebagaimana Allah berbuat baik kepadanya, misalnya membantu orang-orang yang memerlukan, menyambung tali silaturahmi. *Keempat*, setiap orang dilarang berbuat kerusakan di atas bumi dan berbuat jahat kepada sesama makhluk, karena Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.⁸¹ Oleh sebab itu, selanjutnya dibicarakan kesejahteraan dalam pandangan Quraish Shihab.

Teori kesejahteraan (dalam Psikologi disebut teori *wellbeing*) perspektif al-Qur'an menurut Quraish Shihab diambil dari bukunya, dengan judul "*Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*", dibahas pada bab I tentang pokok-pokok keimanan, pada sub-bab keadilan dan keimanan.⁸² Al-Qur'an mendahulukan keadilan disusul dengan kesejahteraan. Seperti dalam surah al-Nahl (16): 90.

⁷⁹Surah al-Qasas (28): 77.

⁸⁰Hadis riwayat al-Baihaqi dari Ibnu 'Umar.

⁸¹<https://quran.kemenag.go.id/index.php/sura/28/77>.

⁸²Shihab, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudu'i Atas Pelbagai Persoalan Umat*. 111.

إِنَّ اللَّهَ بِأَمْرٍ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَائِي ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ
يَعْظُمُ لِعَظْمِكُمْ تَذَكَّرُونَ .

Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.

Sejahtera dalam kamus besar Bahasa Indonesia berarti aman, sentosa, makmur, selamat dari gangguan dan kesukaran. Sehingga kesejahteraan sebenarnya mewujudkan bayang-bayang surga di bumi.⁸³ Kondisi surga yang ditempati Nabi Adam dan istrinya sangat sejahtera yaitu hidup di surga tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang, dan tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya".⁸⁴ Seperti diungkapkan dalam surah Tāha (20): 117-119 sebagai berikut:

فَقُلْنَا يَا آدَمُ إِنَّ هَذَا عَدُوٌّ لَكَ وَلِزَوْجِكَ فَلَا يُخْرِجَنَّكَمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى. إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا
وَلَا تَعْرَىٰ. وَأَنَّكَ لَا تَظْمَأُ فِيهَا وَلَا تَصْحَىٰ.

Maka Kami berkata: "Hai Adam, sesungguhnya ini (iblis) adalah musuh bagimu dan bagi istrimu, maka sekali-kali janganlah sampai ia mengeluarkan kamu berdua dari surga, yang menyebabkan kamu menjadi celaka. Sesungguhnya kamu tidak akan kelaparan di dalamnya dan tidak akan telanjang, dan sesungguhnya kamu tidak akan merasa dahaga dan tidak (pula) akan ditimpa panas matahari di dalamnya".

Informasi dari ayat lain bahwa masyarakat di surga hidup dalam suasana damai, harmonis, tidak terdapat ucapan yang menimbulkan dosa, dan tidak ada sesuatu yang tidak wajar, serta tiada pengangguran ataupun sesuatu yang sia-sia:

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْتِيهٖمُ إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا.

Mereka tidak mendengar di dalamnya perkataan yang sia-sia dan tidak pula perkataan yang menimbulkan dosa, akan tetapi mereka mendengar ucapan salam.

Adam serta istrinya diharapkan dapat membuat bayang-bayang surga di permukaan bumi ini, dengan usaha yang

⁸³ *Ibid.*, 127.

⁸⁴ *Ibid.*, 128.

penuh kesungguhan, dan berpijak pada petunjuk-petunjuk Ilahi. Sebagaimana dalam firman Allah pada surah al-Baqarah(2): 38.

قُلْنَا أَهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ .

Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati".

Menurut Quraish Shihab, demikian rumusan kesejahteraan yang dikemukakan oleh al-Qur'an. Rumusan ini bisa saja mencakup berbagai aspek kesejahteraan sosial, yang pada realitasnya, konsep kesejahteraan itu bisa saja menyempit atau meluas sesuai dengan kondisi pribadi, masyarakat, serta perkembangan zaman.⁸⁵

Oleh karena itu, menurut Quraish Shihab, di era saat ini yang dimaksud yang sejahtera adalah jauh dari rasa takut terhadap penindasan, kelaparan, dahaga, penyakit, kebodohan, masa depan, sanak keluarga, bahkan lingkungan. Sementara itu, Sayyid Qutub mengatakan bahwa sistem kesejahteraan sosial yang diajarkan Islam bukan sekadar bantuan materi. Materi hanya satu dari sekian banyak bentuk bantuan yang dianjurkan Islam.

Kesejahteraan sosial dimulai dari perjuangan mewujudkan dan menanamkan pendidikan akidah dan etika pada diri pribadi, karena dari diri pribadi yang seimbang akan lahir masyarakat seimbang. Masyarakat Islam pertama lahir dari Nabi Muhammad, melalui kepribadian beliau yang sangat mengagumkan. Pribadi Nabi ini melahirkan keluarga yang seimbang. Sebagai contoh dalam keluarga Rasulullah adalah Khadijah, Āli bin Abī Ṭālib, Faṭimah az-Zahrā', dan lain-lain. Kemudian lahir diluar keluarga Rasulullah seperti Abu Bakar Aṣ-Ṣiddiq dan sebagainya. Kemudian mereka membangun keluarga, sehingga terbentuk masyarakat yang seimbang antara keadilan dan kesejahteraan sosialnya. Kesejahteraan sosial dimulai dengan "Islam", yaitu penyerahan

⁸⁵ *Ibid.*, 128.

diri sepenuhnya kepada Allah. Tidak mungkin jiwa akan merasakan ketenangan apabila kepribadian terpecah (*split personality*).⁸⁶

Kesadaran bahwa pilihan Allah, apapun bentuknya, setelah usaha maksimal adalah pilihan terbaik, dan mengandung hikmah. Inilah titik awal kesejahteraan sosial. Oleh sebab itu, Allah memerintahkan kepada manusia berusaha semaksimal mungkin, kemudian berserah diri kepada-Nya, disertai kesadaran bahwa setiap musibah datangnya dari Allah. Seperti diungkapkan dalam surah al-Hadīd (57); 22-23 sebagai berikut:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلٍ أَن نَّبْرِأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ.

Tiada suatu bencanaupun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (*Lauh al-Mahfūz*) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah.

Karena itu, kesejahteraan bersinggungan dengan sabar dalam kehidupan. Dengan apa memulainya ? Quraish Shihab menyatakan dengan pendidikan kejiwaan bagi setiap pribadi, keluarga, dan masyarakat, sehingga akhirnya tercipta hubungan yang serasi di antara semua anggota masyarakat, yang salah satu cerminannya adalah kesediaan mengulurkan tangan sebelum diminta oleh yang membutuhkan, atau kesediaan berkorban demi kepentingan orang banyak. Seperti diungkapkan dalam surah al-Ḥasr (59): 9 berikut ini:

وَيُؤْتِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ.

Dan mereka mengutamakan (orang-orang Muhajirin), atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka dalam kesusahan. Dan siapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, mereka itulah orang-orang yang beruntung

Setiap pribadi bertanggung jawab untuk menyucikan jiwa dan hartanya, kemudian keluarganya, dengan memberikan perhatian secukupnya terhadap pendidikan anak-anak dan istrinya, baik dari segi jasmani maupun rohani. Tentunya,

⁸⁶ *Ibid.*, 129.

tanggung jawab ini mengandung konsekuensi keuangan dan pendidikan. Dari sini al-Qur'an memerintahkan penyisihan sebagian hasil usaha untuk menghadapi masa depan. Salah satu penggalan ayat yang diulang-ulang al-Qur'an surah al-Baqarah(2): 3 berikut:

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ.

(yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan salat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami anugerahkan kepada mereka.

Ayat ini menunjukkan tanda orang yang bertakwa. Yaitu percaya pada yang gaib, mendirikan salat dan menafkahkan hartanya. Sementara sebagian harta yang lain, menukil pendapat Muhammad Abduh, di tabung atau di investasikan untuk masa depan, untuk menciptakan rasa aman menghadapi masa depan, diri, dan keluarga. Sebagaimana firman Allah dalam surah al-Nisā (4): 9 berikut ini:

وَلِيَحْشَ الْوَالِدِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا.

Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan di belakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar.

Dari keluarga, kewajiban beralih kepada seluruh anggota masyarakat, sehingga dikenal adanya kewajiban timbal balik antara pribadi dan masyarakat, serta masyarakat terhadap pribadi. Kewajiban tersebut melahirkan hak-hak tertentu yang sifatnya adalah keserasian dan keseimbangan di antara keduanya. Sekali lagi kewajiban dan hak tersebut tidak terbatas pada bentuk penerimaan maupun penyerahan harta benda, tetapi mencakup seluruh aspek kehidupan. Demikian sabda Nabi Saw. yang pada akhirnya melahirkan pesan, bahwa, paling tidak, seorang Muslim harus merasakan manis atau pahitnya sesuatu yang terjadi di dalam masyarakatnya, bukan bersikap tak acuh dan tak peduli. Terdapat puluhan ayat dan ratusan hadis yang

menekankan keterikatan iman dengan rasa senasib dan sepenanggungan, di antaranya:

أَرْءَيْتَ الَّذِي يُكَذِّبُ بِالْأَيْدِينَ ۱ فَذَلِكَ الَّذِي يَدْعُ أَيْتِيمَ ۲ وَلَا يَحْضُ عَلَىٰ طَعَامِ الْمَسْكِينِ.

Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama?

Itulah orang yang menghardik anak yatim,

dan tidak menganjurkan memberi makan orang miskin.

Setiap orang berkewajiban bekerja. Masyarakat atau mereka yang berkemampuan harus membantu menciptakan lapangan pekerjaan untuk setiap anggotanya yang berpotensi. Karena itulah monopoli dilarang-Nya. Jangankan di dalam bidang ekonomi, pada tempat duduk pun diperintahkan agar memberi peluang dan kelapangan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ.

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu:

"Berlapang-lapanglah dalam majlis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Setiap insan harus memperoleh perlindungan jiwa, harta, dan kehormatannya. Jangankan membunuh atau merampas harta secara tidak sah, mengancam atau mengejek dengan sindiran halus, atau menggelari dengan sebutan yang tidak senonoh, berprasangka buruk tanpa dasar, mencari-cari kesalahan. Kesemuanya ini terlarang dengan tegas, karena semua itu dapat menimbulkan rasa takut, tidak aman, maupun kecemasan yang mengantarkan kepada tidak terciptanya kesejahteraan lahir dan batin yang didambakan (QS al-Hujurat [49]: 11-12). Di sisi lain, perlu diingat bahwa Al-Quran menegaskan perkataan yang baik pada saat menolak, serta memaafkan tingkah laku yang kurang sopan dari si peminta, akan jauh lebih baik daripada memberi namun dibarengi sikap dan tingkah laku yang menyakitkan.

قَوْلَ مَعْرُوفٍ وَمَغْفِرَةَ خَيْرٍ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٰ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ.

Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima). Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun.

c. Perspektif Muslim Kontemporer tentang Kesejahteraan

Beberapa sarjana muslim kontemporer menyoroti masalah sekularisasi dan hedonisme yang tumbuh dominan di dunia kontemporer. Ada kekhawatiran bahwa materialisme merayap ke dalam masyarakat Muslim yang akan merusak nilai Islam dan mungkin mengarah pada kekacauan dalam masyarakat. Beberapa sarjana Muslim kontemporer memperingatkan tentang dampak psikologis yang menghancurkan sebab kurangnya iman dan mengejar hedonisme. Beberapa sarjana Muslim kontemporer berpendapat bahwa seseorang yang kurang imannya tidak bisa menjalani kehidupan yang baik. Sebagai contoh, kehidupan orang yang tidak memiliki keyakinan agama tidak diragukan lagi, tidak memiliki tujuan dan jauh dari kehidupan yang bermakna. Bahwa mengklaim kurangnya iman membuat individu egois dan tidak peka terhadap kebutuhan orang lain. Gambaran seorang individu yang tidak memiliki iman dan tidak takut Allah sebagai orang yang mungkin akan melakukan kejahatan dan mengabaikan segala macam moralitas ketika ia merasa kepentingannya dipertaruhkan. Seseorang yang dengan mudah membunuh manusia, tanpa alasan yang jelas atau untuk kepentingan duniawi, hal ini karena ia tidak takut kepada Allah.

Beberapa cendekiawan Muslim kontemporer juga mengekspresikan pandangan serupa. Moralitas, keadilan, suara hati, dan ketertiban masyarakat tidak dapat dibayangkan tanpa iman. Manusia mengejar materi dan abai terhadap sisi spiritual sebagai penyebab dari semua gangguan di dunia modern. Para cendekiawan ini menyalahkan Barat yang materialis yang menyebarkan nilai "beracun" di antara manusia di dunia, termasuk setiap muslim dengan iman yang lemah. Hassan menunjukkan, meskipun ada sisi positif modernisasi di kalangan umat Islam, namun nilai-nilai Barat dikaitkan dengan segala macam masalah

sosial mulai dari perdagangan anak untuk obat dan penyalahgunaan alkohol. Contoh "racun" Barat bagi umat Islam adalah kesetaraan gender dan liberalisasi seksual. Survei berskala besar menunjukkan bahwa Muslim tetap menjadi masyarakat yang paling depan menolak nilai Barat tersebut. Contoh lain, masyarakat muslim juga menolak iklan produk yang berhubungan dengan seksualitas seperti pakaian dan kontrasepsi, lebih ofensif daripada Budha, Kristen dan lainnya.

Oleh karena itu, banyak sarjana kontemporer mengabaikan solusi Barat untuk masalah kontemporer. Para penulis Muslim umumnya menegaskan bahwa untuk memperoleh kesejahteraan, perlu mengetahui semua aspek dari umat manusia, yaitu, semua kemampuan, kekurangan, dan kebutuhannya. Seperti pemahaman yang lengkap mengenai kapasitas manusia. Ilmu pengetahuan modern dan sekulerisme telah gagal membawa kesejahteraan untuk kehidupan manusia, karena pemahamannya tidak lengkap tentang sifat manusia dan terutama kebutuhan spiritualnya. Hanya Allah yang dapat menunjukkan manusia jalan menuju kesejahteraan, karena Allah menciptakan manusia dan tahu segala sesuatu tentang manusia. Oleh karena itu, para penulis Muslim berpendapat bahwa manusia harus mencoba untuk menemukan jawaban atas semua pertanyaan dalam kitab suci.