
ANALISIS PENGARUH KEBAHAGIAAN TERHADAP KESUKSESAN**Oleh
Suaidi****Dosen Fakkultas Hukum Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Banten****Email: email@untirta.ac.id**

Article History:*Received: 01-09-2022**Revised: 11-09-2022**Accepted: 20-10-2022***Keywords:***Kebahagiaan, dan Kesuksesan*

Abstract: *Puncak dari cita-cita setiap manusia adalah meraih kesuksesan, dengan kesuksesan segala impian akan mudah terpenuhi. Oleh karenanya, dengan berbagai cara seluruh komponen kemampuan dikerahkan untuk meraih yang bernama kesuksesan. Kesuksesan yang menjadi cita-cita bagi setiap manusia tidak akan terlepas dari kolaborasi kerja keras antara pikiran dan fisik. Namun demikian, yang sebenarnya tidak boleh terlupakan adalah dinamika bathin seorang manusia, bila gejolak bathin tidak tenteram tidak damai maka segala yang menjadi cita-cita akan terhambat bahkan sulit untuk diwujudkan.*

Kebahagiaan adalah kunci meraih kesuksesan. Maka, sebelum fokus pada tujuan apa yang hendak diraih dalam hidup dan kehidupan yang tidak boleh terlupakan adalah pengelolaan hati agar selalu tenteram, damai. Baik dirasakan secara individu maupun ketika berkomunikasi dengan pihak lain. Kedamaian hati merupakan bahan baku untuk memunculkan kebahagiaan. Dan, kebahagiaan merupakan kunci meraih kesuksesan.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari segala cita-cita, bila kebahagiaan telah dirasakan pada umumnya manusia nyaman pada zona tersebut karena cita-cita hidupnya telah terpenuhi. Kebahagiaan tidak tergantung pada materi sebab realitasnya banyak kalangan yang hidup bergelombang materi akan tetapi tidak merasa bahagia, sebaliknya banyak kalangan yang hidupnya serba kekurangan untuk ukuran materi akan tetapi dia menikmati kehidupan dengan penuh kenyanaman dan marasa bahagia. Itulah kebahagiaan. Kholid Abri (1991) menjelaskan kebahagiaan dalam kehidupan rumah tangga itu akan muncul bila hak dan kewajiban masing-masing pasangan suami isteri berjalan dengan penuh tanggung jawab. Sementara Ali Yusuf As-Subky (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan dalam rumah tangga akan muncul jika masing-masing pasangan suami isteri saling menghargai tugas pokok dan fungsi masing-masing pasangan suami isteri.

Indeks kebahagiaan menjadi penting untuk diketahui sebab sangat berkaitan dengan pola prilaku kehidupan suatu masyarakat. Keluarga yang bahagia akan melahirkan generasi bangsa yang bahagia dan memiliki harapan masa depan yang jelas dibandingkan dengan

generasi bangsa yang dilahirkan dari keluarga yang tidak bahagia.

Harapan dan tujuan selalu menghiasi kehidupan manusia kadang untuk memenuhi harapan tersebut tidak jarang saling berbenturan dengan manusia lainnya, sehingga akibat berbenturannya kehendak dan keinginan mengarah kepada konflik personal dan tidak menutup kemungkinan akan berlanjut pada permusuhan. Prilaku negatif yang dilakukan oleh sebahagian manusia dapat dipastikan bahwa pelakunya adalah orang yang tidak bahagia. Sebab, ketidak-bahagiaaan sebagai pemicu terjadinya kepanikan, setres dan kegundahan bila hal ini terjadi dalam waktu lama sebagai pemicu terjadinya tindakan kejahatan seperti pembunuhan terhadap orang lain bahkan bisa jadi pembunuhan itu kepada dirinya sendiri (bunuh diri) akibat tidak sanggupnya menanggung beban hidup yang serbah rumit.

Kebahagiaan menjadi semacam harapan atau tujuan yang didambakan dalam kehidupan manusia pada umumnya, hal ini tampak dengan adanya realita yang menunjukkan bahwa manusia berusaha sekuat tenaga untuk mengupayakan tercapainya kebahagiaan dalam menjalani hidup. Jatuh banggunya usaha yang dilakukan tidak lain merupakan harapan dalam rangka mewujudkan kebahagiaan yang didambakan. Sementara itu, kebahagiaan yang didambakan oleh manusia masih berada pada titik yang tidak tetap (labil). Dalam artian bahwa definisi dari kebahagiaan itu sendiri masih belum “disepakati” dalam perspektif kebanyakan orang. Dinamika kebahagiaan hidup manusia tampak begitu bervariasi, beraneka ragam dan berbeda antara satu kebahagiaan dengan kebahagiaan yang lainnya. Ada yang beranggapan kesuksesan dalam berkarir sebagai suatu kebahagiaan, ada yang menganggap kebahagiaan ialah kesuksesan dalam studi, adalah sebuah kebahagiaan bila memiliki harta yang banyak, menjadi sebuah kebahagiaan bila memiliki keluarga yang harmonis, bahkan ada yang menyatakan sebagai suatu kebahagiaan bila dapat melewati hari hari tanpa masalah. Aneka warna konsep kebahagiaan yang ingin dicapai oleh masing masing orang sangat subyektif dan parameter kebahagiaan sulit ditemukan secara pasti. Namun demikian, karena kebahagiaan itu timbul dari dalam diri manusia yang kemudian diekspresikan dalam sebuah tindakan, maka akan nampak ekspresi orang yang bahagia dan orang yang gtidak bahagia.

Khaerul Hamim (2016) Memandang bahwa kebahagiaan dilatarbelakangi oleh kondisi seseorang menyangkut latar sosial, budaya, agama, suasana hati dan jiwa, dan yang tak kalah penting juga adalah pendidikannya. Persoalan rasa bahagia ini telah menimbulkan diskusi yang berkepanjangan dikalangan intelektual. Ukuran ataupun standarisasi kebahagiaan termasuk juga jenis kebahagiaan yang muncul pada diri manusia telah menjadi bagian yang diperbincangkan dalam masalah kebahagiaan.

Kebahagiaan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan. Maka dari itu, berbagai disiplin ilmu pengetahuan menempatkan kebahagiaan sebagai obyek kajian terpenting. Gagasan bahwa kebahagiaan adalah pusat dari kehidupan manusia telah ada sejak zaman dahulu. Filsuf Yunani Aristippus pada Abad ke - 4 SM berpendapat bahwa tujuan hidup adalah untuk memaksimalkan totalitas kesenangan seseorang. Sejak itu, kebahagiaan menjadi konsep yang diperdebatkan dalam psikologi dan lebih dari itu kebahagiaan juga bergerak ke ranah ilmu politik dan ilmu ekonomi. Igede Bagas Barahma

Putra (2019) menguraikan pendapatnya jika memaksimalkan kebahagiaan adalah poin dalam kehidupan seseorang, maka seharusnya sistem pemerintahan dan ekonomi harus memaksimalkan kebahagiaan masyarakat secara agregat. Kondisi tersebut merupakan bentuk murni dari doktrin utilitarianisme yang diperkenalkan oleh Jeremy Bentham (1748 – 1832). Kebahagiaan dianggap oleh banyak orang sebagai tujuan akhir dalam hidup dan memang pada kenyataannya setiap orang menginginkan kebahagiaan (Frey dan Stutzer, 2002). Deklarasi kemerdekaan di Amerika Serikat secara nyata menyatakan ‘The Pursuit of Happiness’ sebagai hak yang abadi sejalan dengan kehidupan dan kebebasan. Di sisi lain, Bhutan adalah negara pertama di dunia yang mengadopsi Gross National Happiness. Indikator Gross National Happiness meliputi 9 domain, yaitu kesehatan psikologis, kesehatan, pendidikan, penggunaan waktu, keanekaragaman dan ketahanan budaya, pemerintahan yang baik, vitalitas masyarakat, keanekaragaman dan ketahanan ekologis, dan standar hidup. Konsep Gross National Happiness diperkenalkan oleh pemimpin Bhutan sebagai sarana untuk menempatkan prinsip spiritual Budha ke dalam jantung kehidupan ekonomi.

Kang Uni (2019) menjelaskan bahwa kebahagiaan tidak bisa diukur dan dihitung sebagaimana benda atau hal apapun yang bisa dirasa. Kebahagiaan itu abstrak karena ia adalah suatu sifat yang bergantung pada perasaan dan kenyamanan hati. Namun demikian, kebahagiaan mampu menentukan sikap dan perilaku seseorang. Orang yang sedang bahagia akan dapat dilihat dari perilakunya. Demikian pula sebaliknya. Perilaku manusia dapat ditentukan oleh kondisi kebahagiaannya.

Islam memandang kebahagiaan sebagai sesuatu yang amat penting pada manusia, sebagaimana dapat diperhatikan dalam ayat al-Quran sebagai berikut;

فَأَجْمِعُوا كَيْدَكُمْ ثُمَّ آتُوا صَفًا وَقَدْ أَفْلَحَ الْيَوْمَ مَنْ أَسْتَعْلَىٰ

... Maka himpulkanlah segala daya (sihir) kamu sekalian, kemudian datanglah dengan berbaris. dan sesungguhnya beruntunglah orang yang menang pada hari ini. (Q.S (20) Ta Ha:64)

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (Q.S. Al Mu'min :1)

وَلَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

.... Katakanlah: "Tidak sama yang buruk dengan yang baik, meskipun banyaknya yang buruk itu menarik hatimu, maka bertakwalah kepada Allah hai orang-orang berakal, agar kamu mendapat keberuntungan". [Al Ma'idah:100]

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

.... Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetapkanlah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung. [Al 'Imran:200]

Ayat-ayat tersebut di atas tidak saja menunjukkan bahwa tujuan akhir dari semua perintah Tuhan adalah supaya kalian berbahagia, tetapi juga perincian perbuatan yang bisa

membawa kepada kebahagiaan. Di dalam beberapa hadist ada penjelasan bahwa membahagiakan orang lain dipandang sebagai amal shaleh yang sangat mulia di hadapan Allah, SWT. Kang Uni (2019) berpendapat bahwa kebahagiaan tidak bisa diukur dan dihitung sebagaimana benda atau hal apapun yang bisa dirasa. Kebahagiaan itu bersifat abstrak karena ia adalah suatu sifat yang bergantung pada perasaan dan kenyamanan hati. Dengan demikian, bahwa kebahagiaan itu sangat berkaitan dengan penyebab yang mempengaruhi munculnya kebahagiaan, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor-faktor tersebut sebagai obyek penelitian ini dilakukan, hal ini dipandang sangat menarik, sebab kebahagiaan sebagai bagian terpenting dari penyebab kesuksesan manusia demikian pula faktor ketidak bahagiaan juga menjadi pemicu yang menyebabkan kegagalan.

LANDASAN TEORI

Pengertian kebahagiaan banyak dikemukakan oleh berbagai ahli dengan sudut pandang yang berbeda sesuai keilmuan masing-masing diantaranya menurut Khaerul Hamim (2016) Kebahagiaan merupakan terjemahan dari kata happy dalam Bahasa Inggris dan dari kata Sa'id-Sa'adah dalam Bahasa Arab. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) kata bahagia diartikan dengan keadaan atau perasaan senang tenteram (bebas dari segala macam yang menyusahkan. Sehingga kata kebahagiaan yang mendapat awalan ke dan akhiran an diartikan dengan kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin. Lebih rinci lagi, dalam kamus Tesaurus bahagia diartikan dengan aman, baik, beruntung, cerah, ceria, enak, gembira, lega makmur, mujur, puas, riang, sejahtera, selamat, senang, sentosa, suka cita, dan tenteram. Dari definisi tersebut selanjutnya Khaerul Hamim menarik kesimpulan bahwa bahagia adalah suatu keadaan dan bukan benda. Sedangkan kebahagiaan berarti kesenangan atau ketenteraman itu sendiri. Jadi, secara harfiah bahagia atau kebahagiaan merupakan suatu keadaan. Sebagai sesuatu yang menggambarkan suatu keadaan, maka kebahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan, harapan yang ingin dicapai oleh setiap manusia. Dan Ketika harapan dan tujuannya tercapai maka ia akan merasa puas, senang dan bahagia.

Iroh Suhroh (2019) mengemukakan pengertian kebahagiaan adalah motif paling dasar segala sesuatu yang kita kerjakan. Setiap perbuatan manusia digerakkan oleh keinginan. Pemuasan keinginan tersebut merupakan salah satu unsur dalam keseluruhan kebahagiaan. Kebahagiaan juga dapat diartikan keadaan atau perasaan senang dan tenteram. Dari pengertian tersebut dapat ditarik suatu pengertian bahwa kebahagiaan adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan kesenangan dan ketentaraman hati yang dirasakan secara batin dan memunculkan kepuasan. Sementara al-Quran dalam (Al-Baqoroh:38) menjelaskan bahwa kebahagiaan itu muncul dan dapat dirasakan oleh setiap manusia bila dia mentaati ajaran Islam:

فَلَمَّا اهْبَطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَأَمَّا يَا تَيْنُكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنِ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفَ 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".
[Al Baqarah:38]

Berdasarkan firman Allah SWT tersebut bahwa kebahagiaan erat kaitannya dengan ketaatan kepada Allah, SWT bila seseorang taat dan mengikuti petunjuk Allah, SWT. maka kebahagiaan itu akan diperoleh dapat dirasakan. Maka, semakin kuat ketaatan manusia kepada Allah SWT, akan semakin bahagia. Demikian sebaliknya. Dengan mengikuti petunjuk-Nya manusia akan merasa tenang dan tidak merasa khawatir, maka dari perasaan tidak khawatir itu akan muncul ketenteraman dan ketenteraman itulah yang disebut dengan kebahagiaan.

Nampaknya kebahagiaan itu bila diartikan secara luas dan tidak terbatas secara pribadi akan memiliki andil terhadap lahirnya ketenteraman dan keharmonisan pada lingkungan secara sempit yaitu masyarakat dan melahirkan keharmonisan secara luas yaitu sebuah negara.

Pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding dengan makhluk lainnya.

Para filosof sendiri berbeda pendapat dalam mendefinisikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkan sebagaimana pendapat tersebut, ada yang melihat kebahagiaan jauh lebih dalam. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Sebagian filosof lain misalnya kaum Hedonis dan Utilitarian, menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral/ Baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kebahagiaan (lebih tepatnya kesenangan). Adapula filosof yang mengatakan bahwa perbuatan baik dan buruk tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan, karena boleh jadi ada tindakan yang membuat pelakunya bahagia tetapi tidak bermoral.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi pustaka yaitu menganalisis dari berbagai sumber buku yang terkait dengan obyek penelitian dengan judul "Analisis Pengaruh Kebahagiaan Terhadap Kesuksesan" dengan tahapan sebagai berikut:

1. Tahapan pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui bahan tela'ahan (library reaseach) dengan mengumpulkan bahan pustaka/refsensi, mengidentifikasi dan mengklasifikasi sesuai dengan obyek penelitian yang dilakukan.

2. Tahapan pengolahan data

Untuk mengolah data yang telah diinventarisir kemudian digunakan teknik sebagai berikut:

- a) Induktif, yaitu mempelajari data yang telah terkumpul kemudian menghubungkannya dengan satuan-satuan klasifikasi dan menentukan kesimpulan secara general.

- b) Deduktif, yaitu memegang kaidah (teori) yang bersifat umum, kemudian diambil suatu kesimpulan untuk diterapkan pada hal-hal yang bersifat khusus.
- c) Komperatif, yaitu membandingkan teori-teori hukum positif dan hukum Islam yang ada hubungannya dengan obyek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan ini guna memperoleh gambaran secara umum tentang kebahagiaan sebagai salah penentu keberhasilan seseorang, selanjutnya beberapa komponen atau instrument kebahagiaan dapat diidentifikasi secara obyektif ke dalam beberapa hal sebagai berikut, yaitu; (1) terpenuhinya kebutuhan fisiologis (material) misalnya terpenuhinya kebutuhan makan, minum, pakain, tempat tinggal dan kebutuhan lainnya yang bersifat material. Tepenuhinyanya kebutuhan psikologis (emosional) misalnya; adanya perasaan tenteram, nyaman dan aman, dan tidak menderita akibat konflik batin, depresi, kecemasan dan prustasi. Juga terpenuhinya kebutuhan sosial, misalnya; memiliki hubungan yang harmonis antar manusia yang berada di sekelilingnya baik hubungan dengan antar anggota keluarga dalam rumah tangga maupun hubungan dengan antar sesama tetangga dalam kehidupan bermasyarakat (2) Terpenuhinya kebutuhan yang bersifat intelektual yaitu memiliki ilmu pengetahuan yang memadai sebagai sarana untuk berkomunikasi dengan manusia lainnya yang berdasar pada ilmu pengetahuan, (3) Terpenuhinya kebutuhan yang bersifat spiritual inilah yang disebut dengan kebutuhan yang memiliki nilai yang sangat tinggi. Puncak dari kebahagiaan itu adalah terpenuhi kebutuhan spiritual sebagai puncak cita-cita setiap manusia. Bila telah terpenuhinya tiga hal yang menyebabkan orang meraih kebahagiaan sebagaimana tersebut di atas. Maka dengan demikian, untuk memenuhi tiga hal tersebut harus diperjuangkan dengan upaya-upaya kolaboratif antara batin dan fisik. Kebahagiaan yang diperjuangkan oleh setiap manusia untuk meraihnya bahkan dijadikan puncak cita-cita, ternyata meliputi berbagai dimensi kehidupan. Bahkan untuk mendapatkan kebahagiaan juga tidak terlepas dari asupan makanan yang dikonsumsi juga turut mempengaruhi akan lahirnya kebahagiaan, dari makanan halal yang dikonsumsi akan mempengaruhi aliran dari menjadi bersih dan akan melahirkan pemikiran yang bersih dari pemikiran yang bersih akan turut andil dalam mempengaruhi pemikiran dan hati yang tenteram, damai dan harmonis. Dari situlah akan lahir kebahagiaan. Oleh karenanya, para ahli sangat beragam dalam memberikan kiat untuk memperoleh kebahagiaan diantaranya ada tujuh cara untuk meraih kebahagiaan yaitu;

Pertama, mencari rizki yang halal. Mencari rizki yang halal akan mengantarkan manusia pada keberkahan. Dan keberkahan akan membawa pada kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Di dunia, rezeki halal jelas bersih dari kecurangan dan kezaliman kepada pihak lain. Sehingga di akherat-pun akan selamat dari rumitnya pemeriksaan dari Malaikat-Nya. Rizki halal yang dikonsumsi akan membentuk tulang, daging dan aliran darah menjadi bersih, sehingga akan memproduksi energi dan emosi yang positif.

Kedua, bersikap qonaah. Qonaah artinya menerima apa pun pemberian Allah, SWT, baik yang berkaitan dengan fisik maupun yang berkaitan dengan rizki, umur pasangan, dan keturunan. Sifat qonaah akan mendorong dan membawa manusia pada perasaan nyaman

dan tenteram. Sebaliknya, sikap tidak qonaah akan membawa manusia pada parasaan tidak puas, dan tidak bahagia. Bahkan cenderung serakah. Akibatnya, suasana batin akan mudah gelisah dan buruk sangka bahkan setres.

Ketiga, bersikap ikhlas. Ikhlas artinya sikap tulus (murni) tidak berurusan dengan pihak lain. Nabi SAW pernah menyebut seorang sahabat yang diprediksi sebagai ahli surga. Setelah diselidiki tiga hari dan tiga malam ternyata sahabat itu minim amalan salat malamnya dan puasa sunnahnya. Namun ia memiliki hati yang sangat ikhlas. Sebelum tidur ia selalu ikhlaskan apa saja perlakuan orang lain kepada dirinya, sehingga ia tidak pernah menyimpan rasa dendam. Dari kisah ini dapat dipetik pelajaran bahwa keikhlasan akan membawa kepada kebahagiaan baik di dunia maupun kelak di akherat.

Keempat, menguatkan takwa. Takwa adalah kunci surga. Orang yang bertakwa akan diberi kebahagiaan di dunia dan di akherat. Bila ia menghadapi masalah yang pelik, Allah SWT pasti akan memberikan solusi. Bila ia menghadapi kesulitan ekonomi Allah pasti akan memberi rezeki yang datang secara tidak terduga, sebagaimana firman-Nya

طه مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَىٰ

...Thaahaa. [Q.S.,Ta Ha:1]

... Kami tidak menurunkan Al Quran ini kepadamu agar kamu menjadi susah; [Q.S.Ta Ha:2]

﴿وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾

... Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, [Q.S.,Al 'Imran:133]

Kelima, selalu bersabar. Orang yang selalu bersabar akan memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Menurut Ali bin Abi Thlaib, ketika bersabar menghadapi ujian (musibah) manusia akan diberi 100 derajat kemulyaan. Ketika bersabar melaksanakan ketaatan, akan ditambah lagi 100 derajat. Ketika bersabar meninggalkan kemungkaran, akan ditambah lagi 100 derajat. Yang pasti Allah SWT Bersama (menolong) orang-orang yang bersabar, sebagaimana firman-Nya;

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَتزَعُوا فَنفْسُلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

... Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. [Q.S. Al Anfal:46].

Keenam, selalu bersyukur. Orang yang selalu bersyukur nisacaya hidupnya akan berkah dan bahagia. Syukur artinya; berterima kasih kepada Allah, SWT, atas limpahan nikmat dan karunia-Nya. Bersyukur dapat dilakukan dengan meningkatkan ibadah wajib maupun ibadah sunnah, seperti; bersedekah, menyantuni anak yatim dan duafa. Bersyukur akan mengantarkan pada kehidupan yang berkah dan bahagia baik di dunia maupun di akherat.

Ketujuh, selalu berzikir kepada Allah, SWT orang yang selalu berzikir akan mencapai kedamaian batiniah dan kebahagiaan sejati baik di dunia maupun kelak di akherat. Sebagaimana firman-Nya;

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

... (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. [Q.S, Ar Ra'd:28]

Hanya dengan perantaraan berzikir sebagai pengantar hati menjadi tenteram, sebab hati yang selalu berzikir akan menuju kepada kondisi aktif dan kondisi pasif. Kondisi aktif berarti suasana hati yang selalu dekat dengan Allah, SWT. Sementara kondisi pasif berarti suasana hati selalu dekat dengan ilmu. Dari situlah akan muncul kebahagiaan.

Utang Ranuwijaya (1995) menjelaskan bahwa kebahagiaan itu sama dengan istilah *mutama'innah* yang secara umum dapat diperoleh manusia dalam suasana pribadi dan keadaan lingkungan yang kondusif dan saling mendukung, sehingga dengan ini akan melahirkan ketenteraman yang menyeluruh dalam kehidupan masyarakat yang lebih besar. Ketenteraman pada pribadi-pribadi dalam keluarga akan melahirkan ketenteraman pada keluarga itu sendiri, dan ketenteraman pada keluarga akan melahirkan ketenteraman lingkungan, sampai kepada lingkungan yang tidak terbatas.

Dengan demikian, bahwa kebahagiaan itu sesungguhnya akan dirasakan oleh setiap manusia apabila kondisi batin dalam keadaan damai dan tenteram. Kondisi batin yang damai dan tenteram itu mesti diciptakan baik secara pribadi maupun lingkungan. Penciptaan kondisi batin yang tenteram ini Utang Ranuwijaya (1995) memberikan solusi diantaranya sebagai berikut;

- (a) Teguh beriman kepada Allah, SWT. Iman merupakan modal pertama dan utama untuk menjadikan jiwa memperoleh ketenteraman. Akan tetapi dengan beriman saja tidak menjadikan jaminan seseorang menjadi tenteram, sebelum ia mengerahkan perilaku, akal pikiran, dan perasaan untuk tetap mendekatkan diri kepada Allah, SWT.
- (b) Melalui shalat yang khusyu', sebab dengan shalat khusyu' segala kegelisan dan keluh kesah sebagai layaknya gejala umum pada manusia secara bertahap akan segera bisa teratasi. Sebagaimana firman-Nya:

إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

... Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, [Q.S. Al Ma'arij:20]

- (c) Melalui zikir selalu mengingat Allah SWT dalam segala keadaan, yakni zikir bukan berarti terbatas pada selalu mengucapkan kalimat ***La Ilaha illa Allah***, melainkan terimplementasi dalam segala perbuatan, baik dalam keadaan duduk, berdiri maupun berbaring. Melalui sebuah proses usaha atau ikhtiar yang sungguh-sungguh. Untuk mencapai kehidupan bahagia dalam istilah yang sering muncul adalah kehidupan ***Sakinah, Mawaddah dan Warohmah***. Dalam kehidupan rumah tangga bila 3 kriteria tersebut terpenuhi maka tercapailah kehidupan rumah tangga yang bahagia. Sebagaimana dikemukakan oleh Adib Machrus (2017) bahwa ciri-ciri keluarga sakinah bila dibangun di atas pondasi (1) Berdiri di atas pondasi keimanan yang kokoh (2) Menunaikan misi ibadah dalam kehidupan (3) Mentaati ajaran agama (4) Saling mencintai dan menyayangi (5) Saling menjaga dan menguatkan dalam kebaikan (6) Saling memberikan yang terbaik untuk pasangan (7) Musyawarah dalam menyelesaikan

persoalan (8) Membagi peran serta berkeadilan (9) Kompak dalam hal pendidikan anak (10) Berkontribusi untuk kebaikan masyarakat, bangsa dan negara.

Setelah memperhatikan kajian dari berbagai sumber ternyata kebahagiaan itu harus diperjuangkan sekuat tenaga dan pikiran agar batin menjadi tenteram pikiran menjadi tenang dan pergaulan menjadi harmonis.

Karena sulitnya untuk menemukan kriteria bahgiaaan, maka Adib Machrus (2014) mencoba menjabarkan kebahagiaan dalam rumah tangga yang disebut dengan istilah **Sakinah** itu dibagi menjadi lima bagian, yaitu;

- (1) Pra Sakinah, yaitu keluarga yang dibentuk bukan melalui perkawinan yang sah dan tidak dapat memenuhi kebutuhan spiritual dan material dengan ciri-cirinya (a) Keluarga yang dibentuk dengan melalui perkawinan yang tidak sah, (b) Tidak sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku, (c) Tidak memiliki dasar keimanan, (d) Tidak melakukan shalat wajib, (e) Tidak mengeluarkan zakat fitrah, (f) Tidak menjalankan puasa wajib (g) Tidak tamat SD dan tidak dapat baca tulis (h) Termasuk kategori fakir dan atau miskin, (i) Berbuat asusila, (j) Terlibat perkara-perkara kriminalitas.
- (2) Keluarga Sakinan I, yaitu keluarga yang dibangun di atas perkawinan yang sah dan telah dapat memebuhi kebutuhan spiritual dan material secara minimal, tetapi masih belum dapat memenuhi kebutuhan sosial psikologisnya, seperti kebutuhan pendidikan. Tolok ukurnya adalah;
 - (a) Perkawinana sesuai dengan syariat dan Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 tentang perkawinan;
 - (b) Keluarga memiliki surat nikah atau bukti lain sebagai bukti perkawinan yang sah;
 - (c) Mempunyai perangkat sholat, sebagai bukti melaksanakan shalat wajib dan dasar keimanan;
 - (d) Terpenuhi kebutuhan makanan pokok, sebagai tanda bukan tergolong keluarga fakir dan miskin;
 - (e) Masih sering meninggalkan shalat;
 - (f) Jika sakit sering minta bantuan pengobatan dukun;
 - (g) Percaya terhadap tahayul;
 - (h) Tidak datang di pengajian atau majlis taklim;
 - (i) Rata-rata keluarga tamat atau memiliki izasah SD.
- (3) Keluarga Sakinah II, keluarga Sakinah II tolok ukurnya adalah;
 - (a) Tidak terjadi perceraian, kecuali sebab kematian atau hal sejenis lainnya yang mengharusnya terjadinya perceraian itu;
 - (b) Penghasilan keluarga melebihi kebutuhan pokok, sehingga bisa menabung;
 - (c) Rata-Rata keluarga memiliki izasah SLTP;
 - (d) Memiliki rumah sendiri meskipun sederhana;
 - (e) Keluarga aktif dalam kegiatan kemasyarakatan dan sosial keagamaan;
 - (f) Mampu memenuhi standar makanan yang sehat serta memenuhi makanan empat sehat lima sempurna;

- (g) Tidak terlibat perkara kriminal, judi, mabuk, prostitusi, dan perbuatan amoral lainnya.
- (4) Keluarga Sakinan III, yaitu keluarga yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan keimanan, ketaqwaan, akhlakul karimah, sosial, psikologis, dan pengembangan keluarganya akan tetapi belum mampu menjadi suri tauladan bagi lingkungannya. Keluarga Sakinah III ini tolok ukurnya adalah;
- (a) Aktif dalam meningkatkan kegiatan dan gairah keagamaan di masjid-masjid maupun dalam keluarga;
 - (b) Keluarga aktif dalam pengurus keagamaan dan sosial kemasyarakatan;
 - (c) Aktif dalam memberikan dorongan dan motivasi untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta kesehatan masyarakat pada umumnya;
 - (d) Rata-rata keluarga memiliki izasah SMA ke atas;
 - (e) Mengeluarkan zakat, infaq, shadaqah dan wakaf senantiasa mengalami peningkatan;
 - (f) Meningkatkan pengeluaran qurban;
 - (g) Melaksanakan ibadah haji secara baik dan benar, sesuai tuntunan agama dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.
- (5) Keluarga Sakinah III Plus, yaitu keluarga yang telah dapat memenuhi seluruh kebutuhan keimanan, ketaqwaan dan akhlakul karimah secara sempurna, kebutuhan sosial psikologis, dan pengembangannya serta dapat menjadi suri tauladan bagi lingkungannya. Yang menjadi tolok ukur keluarga Sakinah III Plus ini adalah;
- (a) Keluarga yang telah melaksanakan ibadah haji dan telah dapat memenuhi kriteria haji yang mabrur;
 - (b) Menjadi tokoh agama, tokoh masyarakat dan tokoh organisasi yang dicintai oleh masyarakat dan keluarganya;
 - (c) Mengeluarkan zakat, infaq, shadaqah, jariah, wakaf meningkat baik secara kualitatif maupun kuantitatif;
 - (d) Meningkatkan kemampuan keluarga dan masyarakat sekelilingnya dalam memenuhi ajaran agama;
 - (e) Keluarga mampu mengembangkan ajaran agama;
 - (f) Rata-rata keluarga memiliki izasah sarjana;
 - (g) Nilai-nilai keimanan, ketaqwaan dan akhlakul karimah tertanam dalam kehidupan pribadi dan keluarganya;
 - (h) Tumbuh berkembang perasaan cinta dan kasih sayang secara selaras, serasi dan seimbang dalam anggota keluarga dan lingkungannya;
 - (i) Mampu menjadi suri tauladan masyarakat sekitarnya.

Kebahagiaan yang menjadi impian dan puncak cita-cita bagi setiap orang, sangat dominan andilnya dalam upaya menggapai kesuksesan, namun kadang banyak dilupakan untuk menggali inti kebahagiaan dari mana dan akan kemana, sehingga terkadang banyak manusia terjebak mencari kebahagiaan hanya tertumpu pada tujuan untuk mengumpulkan materi karena sebageian orang beranggapan bahwa dengan terkumpulnya materi yang

bersifat duniawi ia akan mencapai kebahagiaan. Bahkan ada yang beranggapan bahwa kebahagiaan itu ada, bila terpenuhi kebutuhan materi.

Kebahagiaan secara psikologis bisa mudah dapat dirasakan apabila tidak banyak perbandingan salah satu contoh, bahwa pasangan suami isteri yang menikah tahun 1950 akan lebih bahagia dibanding dengan pasangan suami isteri yang menikah di tahun 2000, dikarenakan perkembangan perilaku manusia di tahun 1950 akan berbeda dengan perkembangan perilaku di tahun 2000 sebagaimana dikemukakan oleh Sarlito Wirawan Sarwono (1983) bahwa kebahagiaan itu perkembangannya selalu diikuti dengan adanya peluang untuk membandingkan dengan pihak lain, semakin banyak membandingkan akan semakin sulit kebahagiaan itu dapat dirasakan. Sebab, selalu mengukur kebahagiaan dari orang lain. Dengan demikian jika ingin memperoleh kebahagiaan yang sesungguhnya persempit membandingkan kehidupan pribadi dengan kehidupan orang lain. Tanamkan rasa syukur dalam hati dan yakinkan hati kita bahwa apa yang ada pada diri kita bahwa itulah yang terbaik menurut Allah, SWT. Sepanjang manusia masih membandingkan antara dirinya dengan orang lain akan semakin sulit memperoleh kebahagiaan.

Intinya adalah kebahagiaan merupakan emosi positif yang mendorong dan membantu kekuatan jiwa untuk melangkah lebih maju. Kebahagiaan juga merupakan motivasi dasar yang mendorong setiap manusia untuk melakukan hal-hal yang terbaik. Sebab kebahagiaan itu intinya untuk melakukan kebaikan-kebaikan. Jika diuraikan lebih jauh bahwa kebahagiaan bisa dijadikan daya dobrak untuk mengantarkan manusia kepada hal-hal sebagai berikut;

1). Kebahagiaan Menjadikan Kita Positif.

Orang yang tidak bahagia adalah orang negatif yang hanya akan memandang masalah sebagai kesulitan. Sedangkan orang yang bahagia akan selalu bersikap positif dan optimis. Orang yang bahagia akan melihat masalah sebagai peluang untuk melakukan hal-hal yang positif.

Hal ini disebabkan karena mereka tidak berfokus pada keterbatasan yang dimiliki, tetapi lebih berfokus pada kemampuan yang dapat dikembangkan. Ketika kita memiliki kebahagiaan, kita tidak akan tergoda untuk melakukan hal-hal negatif. Kita akan mampu memanfaatkan peluang dengan baik dan melakukan hal-hal positif yang kita sukai.

Salah satu hal positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan kita adalah memaafkan orang lain. Menyimpan dendam hanya akan membuat kita semakin tertekan dan tidak bahagia. Ini dapat menjadi penghambat untuk kita bergerak maju dalam mencapai tujuan yang kita miliki. Itulah sebabnya kita harus memaafkan orang-orang yang bersalah terhadap kita. Karena, memaafkan orang lain dapat menambah tingkat kebahagiaan kita. Kita dapat terus bergerak maju mencapai tujuan kita.

2). Kebahagiaan Membuat Kita Tampil Menonjol.

Ada banyak pekerja yang tidak memiliki kebahagiaan di tempat kerja. Ini menyebabkan mereka selalu mengeluh dan membicarakan hal-hal yang tidak disukai. Hasilnya, mereka memiliki kinerja yang buruk dan tidak diperhitungkan sebagai pekerja yang kompeten.

Kesedihan hanya membuat kita fokus pada hal-hal yang buruk. Kita tidak dapat melakukan perbaikan, bahkan tidak dapat melakukan pencapaian besar. Oleh karena itu, kita perlu memiliki kebahagiaan. Kebahagiaan akan membuat kita memandang suatu hal dari sudut yang berbeda. Jika kita bahagia, kita dapat menghasilkan kinerja terbaik dan melakukan pencapaian besar. Ini akan membuat kita menjadi seorang yang disorot di tempat kerja. Banyak orang akan melihat bahwa kita adalah pekerja yang kompeten dan dapat diandalkan.

Orang yang bahagia juga akan dengan senang hati melakukan perbaikan dan tidak pernah berhenti mengembangkan kemampuan mereka. Mereka akan terus meningkatkan kemampuannya. Dan inilah yang dapat membuat kita tampil menonjol di antara banyaknya pekerja yang mengeluh di kantor. Dengan kata lain, jadilah orang yang berbahagia ya, rekan pembaca.

3). Kebahagiaan Memberikan Rasa Aman Dalam Bekerja.

Menjadi seseorang yang disukai oleh rekan kerja merupakan hal yang sangat penting. Bayangkan jika ada rekan kerja yang tidak menyukai kita, atasan kita mungkin akan berpikir bahwa klien juga tidak akan menyukai kita.

Ini membuat kita tidak mendapat kepercayaan untuk mengerjakan banyak hal. Pastinya, kita tidak akan pernah merasa nyaman dong dengan hal ini. Oleh karena itu, sangatlah penting menjadi seseorang yang disukai oleh banyak orang. Kita harus selalu menempatkan diri pada posisi dimana orang lain menyukai kita dan dengan senang hati memberikan kita bantuan.

Setiap orang jauh lebih mudah melihat hal negatif dari pada hal positif. Jika kita melakukan hal negatif, orang lain mungkin tidak akan menyukai kita. Menjadi seseorang yang disukai berarti menjadi seseorang yang bersikap positif. Berusahalah untuk terus menjadi seseorang yang berpikir dan berperilaku positif agar kita memiliki memiliki hubungan baik dengan setiap orang di tempat kerja.

Hubungan yang baik akan membuat kita merasa aman dan nyaman dalam melakukan pekerjaan. Lagipula, ingatlah bahwa kesuksesan merupakan milik orang-orang yang mampu melakukan hal-hal positif. Jadi, pastikan rekan pembaca selalu memiliki sikap yang positif ya.

4). Kebahagiaan Menghasilkan Lebih Banyak Uang.

Seseorang yang tidak merasa bahagia hanya akan mengeluh dan mengeluh tentang hidup yang dimilikinya. Ini membuatnya menjadi seseorang yang tidak mampu memberikan yang terbaik dari dalam dirinya.

Ia tidak akan pernah mencoba untuk memanfaatkan peluang besar yang ada di hadapannya. Orang yang tidak bahagia hanya akan bersikap pasrah dan tidak membuat perubahan apapun. Dan, apakah ia akan menghasilkan uang yang lebih banyak? Tentu saja tidak.

Sebuah penelitian membuktikan bahwa orang yang memiliki kebahagiaan dapat menghasilkan lebih banyak uang. Mereka selalu mengambil peluang yang ada, termasuk peluang yang dapat meningkatkan penghasilan mereka.

Uang yang kita miliki tidak akan pernah bisa membeli kebahagiaan. Tetapi, jika kita bahagia, kita dapat menghasilkan lebih banyak uang.

5). Kebahagiaan membuat kita mampu menyukai hal yang tidak disukai.

Ketika kita memiliki pekerjaan yang kita impikan, kita akan selalu bangun pagi dengan bersemangat. Kita akan menjadi orang yang positif dan menghasilkan kinerja terbaik.

Namun, bagaimana jika pekerjaan yang kita miliki bukanlah pekerjaan yang tidak kita sukai? Apakah kita harus meninggalkan pekerjaan tersebut? Ini merupakan ide bagus. Tetapi ada hal yang jauh lebih menarik yang dapat kita lakukan. Mengapa tidak mencoba untuk mengatur ulang pikiran kita dan menjadi bahagia dengan apa yang kita miliki? Dengan begitu, kita akan mampu menyukai pekerjaan kita.

Cobalah untuk menemukan 3 hal positif yang kita miliki dalam pekerjaan kita. Tuliskan hal tersebut dan lakukan setiap hari selama sebulan. Nantinya tanpa kita sadari, kita mulai memiliki pola pikir yang berbeda terhadap pekerjaan kita. Selain itu, kita juga akan mulai menyukai pekerjaan yang tidak kita sukai sebelumnya.

Ya, ketika kita membiasakan diri untuk lebih fokus pada hal positif daripada hal negatif, kita akan mampu untuk mensyukuri apa yang kita miliki. Rasa syukur dapat mendorong kita untuk merawat dan mempertahankan hal itu. Itulah 5 alasan pentingnya memiliki kebahagiaan. Kebahagiaan adalah kunci kesuksesan. Maka, buatlah hati dan lingkungan menjadi bahagia agar kesuksesan itu segera datang.

KESIMPULAN

Kebahagiaan adalah berkaitan dengan suasana batin yang sulit untuk dicerna akan tetapi dengan batin yang bahagia akan menjadi jembatan munculnya berbagai kesuksesan dan keberhasilan. Kesuksesan yang diraih seseorang dapat dipastikan bahwa orang yang meraih kesuksesan itu memiliki hati yang bahagia. Suatu hal yang mustahil bahwa kesuksesan itu diperoleh orang yang tidak bahagia. Beberapa kiat untuk mencapai kebahagiaan yang direkomendasikan oleh para ahli untuk mencapai kesuksesan intinya focus pada hal-hal sebagai berikut (1) Setiap kegagalan jangan dipandang bahwa itu kehancuran, (2) Senantiasa meng-evaluasi diri baik secara psikologis maupun sosiologis agar perilaku dan perjalanan batin selalu sejalan dengan perjalanan fisik (3) Selalu bersyukur kepada Allah, Swt sang pencipta yang selalu menghendaki bahwa kehidupan manusia itu selalu sejalan dengan perintah-Nya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adib, Machrus, Pondasi Keluarga Sakinah, Titikoma, Jakarta 2017
- [2] Endang, Prastuti, Kunci Kebahagiaan Dalam Keluarga, Bulan Bintang, Jakarta 2018
- [3] Gede, Bagas Barhma Putra, Faktor Penentu Kebahagiaan, 2019
- [4] Jalaluddin Rakhmat, Tafsir Kebahagiaan, PT. Srambi Ilmu Semesta, Jakarta 2010
- [5] Kang Uni, Tafsir Kebahagiaan, Gramedia, Jakarta 2019
- [6] Nazarudin, Umar, Perkawinan dan Keluarga, BP.4 Jakarta 2008

- [7] Ramlan, Mardjoned, Keluarga Sakinah Rumahku Syurgaku, Media Da'wah. Jakarta 2003
- [8] Rasjidi, Usman, Kumpulan Makalah, UID Jakarta 2003
- [9] Sarlinto, Wirawan Sarwono, Membina Perkawinan yang Bahagia, Bulan Bintang, Jakarta 1983