



KEHIDUPAN YANG BAIK DALAM PANDANGAN ALQURAN

Mira Fauziah

Mirafauziah.uin@gmail.com

Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar- Raniry

Abstraks

Dalam pandangan Alquran kehidupan yang baik adalah sebuah anugerah yang luar biasa diberikan oleh Allah Swt. kepada orang-orang yang beramal saleh. Kehidupan yang baik adalah buah dari amal saleh yang dikerjakan oleh orang mukmin baik laki-laki maupun perempuan. Dalam QS. al-Nahl/ 16: 97 Allah berjanji akan memberikan kehidupan yang baik di dunia dan di akhirat akan memberikan nikmat yang jauh lebih baik lagi kepada mereka. Menurut para ahli tafsir, kehidupan yang baik adalah bentuknya tidak mesti penuh dengan kenikmatan dan limpahan harta benda, tetapi ada kekayaan lain yang lebih baik seperti dalam bentuk kesehatan jiwa dan raga, kebahagiaan, ketenangan, ketenteraman, kesejahteraan, keberkahan, tempat tinggal yang nyaman, kedamaian hati dan jiwa, dan merasa cukup terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah Swt. Selain itu, merasa gembira melakukan amal saleh, sehingga pengaruhnya membekas dalam lubuk hati sanubari dan dalam hidup ini. Orang yang sudah mencapai kehidupan yang baik sudah dapat membebaskan pikiran, hati dan jiwanya dari berbagai penyakit hati, seperti sifat dengki, buruk sangka, dendam, tamak akan harta dan sebagainya yang dapat menghalanginya mencapai keadaan hidup yang baik.

Kata Kunci: Kehidupan yang baik, Alquran

A. Pendahuluan

Alquran merupakan mukjizat teragung yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw. Banyak sisi kemukjizatan Alquran yang tidak dimiliki oleh satu pun kitab suci di dunia ini. Di antaranya adalah Alquran merupakan kitab suci yang terus-menerus dibaca oleh umat Islam dengan tujuan beribadah dan terus-menerus dikaji oleh banyak orang dengan berbagai tujuannya. Sesua

dengan namanya yang mulia, Alquran yang artinya bacaan merupakan kitab suci yang paling banyak dibaca di planet bumi ini. Misalnya saja surah al- Fatihah, sebagai bagian dari Alquran, dibaca sebanyak 17 kali di dalam salat farḍu. Jika ada 1, 25 milyar umat Islam sedunia, maka jumlahnya 17 x 1 milyar lebih bacaan Alquran yang dibaca umat Islam dalam sehari semalam. Jumlah ini pun bisa ditambah dengan bacaan di luar salat farḍu. Belum lagi dibaca oleh para pengkaji Alquran baik yang muslim maupun yang non muslim dengan tujuan penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan. Ini merupakan jumlah yang sangat luar biasa dibaca oleh umat manusia di bumi.¹

Selain dibaca Alquran juga digunakan sebagai bahan kajian dari berbagai perspektif ilmu pengetahuan. Keistimewaan lain yang dimiliki Alquran adalah kekayaan dari sisi maknanya. Alquran sangat banyak memuat kandungan makna. Abdullah Darraz mengungkapkan pengalamannya dengan mengibaratkan Alquran sebagai mutiara yang memancarkan kilau cahaya indah dari semua sudutnya.² Oleh karena itu pemaknaan Alquran tiada henti- hentinya dilakukan melalui penafsiran.

Tulisan ini diketengahkan dengan tujuan mengkaji makna Alquran tentang kehidupan yang baik melalui beberapa penafsiran ulama ahli Tafsir. Alquran menyebut kehidupan yang baik dengan istilah *حَيَاة طَيِّبَة*

Dalam Alquran bentuk kata *طَيِّبَة* disebut sebanyak sembilan kali. Yaitu

dhurriyatan tayyiba (keturunan yang baik) disebut dalam QS. 3: 28, *masākin tayyibah* (tempat tinggal yang baik), disebut dalam QS. 9: 72, dan dalam QS. 61: 12, *birīḥin tayyibah* (tiupan angin yang baik) disebut dalam QS. 10: 22,

¹Waryono Abdul Ghafur, *Strategi Qur"ani Mengenal Diri Sendiri dan Meraih Kebahagiaan Hidup*, (Yogyakarta: Belukar, 2004), hal. xviii

²*Ibid.*

kalimatan tayyibah (perkataan yang baik), disebut dalam QS. 14: 24, *syajaratun tayyibah* (pohon yang baik), disebut dalam QS. 14: 24, *hayātan tayyibah* (kehidupan yang baik), disebut dalam QS. 16: 97, *mubarakatan tayyibah* (yang diberi berkat lagi baik), disebut dalam QS. 24: 61, *balwatan tayyibah* (negeri yang baik), disebut dalam QS. 24: 15.³

Tulisan ini memfokuskan kajiannya pada *kehidupan yang baik menurut Alquran*. Dimulai dengan langkah mengemukakan QS. al- Nahl/ 16: 97, mengemukakan terjemahnya, lalu mencari tafsirannya di dalam empat buah kitab tafsir. Kajian tafsir terhadap ayat tersebut dilakukan dengan cara memulai dari tafsir klasik hingga tafsir kontemporer dengan urutan berikut, yaitu: *Tafsir Ibnu Kathir, Tafsir fī dīlal Alquran, Tafsir al- Azhar* dan *Tafsir al- Mishbah*. Setelah itu, penulis mencoba analisis penafsiran tersebut dengan menggunakan pendekatan ilmu tasawuf.

B. Kehidupan yang Baik menurut Alquran

QS. al- Nahl/16: 97

مَنْ مَلَ لِحَا مِنْ كَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ رِيًةً يِيَةً لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٧﴾

Artinya: “ Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, Maka Sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik⁴ dan Sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan.”⁵

³Muhammad Fuad Abd al- Baqy, *al- Mu‘jam al- Mufahras li alfaẓ Alquran al- Karim*, cet. ke- 4, (Bairut: Dar al- Fikri, 1997), hal. 549

⁴Ditekankan dalam ayat Ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman.

⁵Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran dan Terjemahnya*, hal. 417

Menurut penafsiran Ibnu Kathir *kehidupan yang baik* itu mencakup seluruh bentuk ketenangan, bagaimanapun wujudnya. Dalam menguatkan pendapatnya Ibnu Kathir mengutip hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad dari „Abdullah bin „Umar r.a. bahwa Rasulullah Saw. bersabda: Sungguh beruntung orang yang berserah diri, yang diberi rizki dengan rasa cukup, dan diberikan perasaan cukup oleh Allah atas apa yang telah Dia berikan kepadanya.” (HR. Muslim).⁶

Menurut *Tafsir fī zilāl Alquran* balasan amal saleh yang dilakukan dengan landasan keimanan adalah *حياة طيبة* artinya penghidupan yang baik di dunia ini.

Bentuknya tidak mesti penuh dengan kenikmatan dan limpahan harta benda. Terkadang mungkin saja dengan hal itu dan kadang pula tidak. Dalam hidup ini banyak kekayaan selain harta yang melimpah ruah, namun membuat hidup tenang dalam batas yang cukup. Yaitu selalu *ittiṣāl* dengan Allah, *thiqah* kepada-Nya dan merasa tenteram berada dalam pemeliharaan-Nya, penjagaan dan ridha-Nya.⁷

Kekayaan lain bisa dalam bentuk kesehatan, ketenangan, kesejahteraan, keberkahan, tempat tinggal yang nyaman, dan kedamaian hati dan jiwa. Begitu pula dengan kegembiraan melakukan amal saleh yang pengaruhnya membekas dalam lubuk hati sanubari dan dalam hidup ini. Harta hanyalah sebuah unsur yang cukup dimiliki dalam jumlah yang sedikit. Ketika sudah terpaut dengan sesuatu yang lebih besar, lebih mulia, dan lebih kekal di sisi Allah Swt. Penghidupan yang baik di dunia ini tidak akan mengurangi pahala yang mulia di akhirat kelak, tentunya sesuai dengan amal yang dilakukan di dunia.⁸

⁶„Abdullah bin Muhammad bin „Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Kathir*, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al- Atsari, jilid 5, (Jakarta: Pustaka Imam asy- Syafi’i, 2008), hal. 187

⁷Sayyid Quthb, *Tafsir fī zilāl Alquran: di Bawah Naungan Alquran*, terj. As’ad Yasin dkk., jilid 7, cet. ke- 5, (Jakarta: Gema Insani Press, 2012), hal.212

⁸Sayyid Quthb, *Tafsir fī zilāl...*, hal. 212

Menurut penafsiran yang disampaikan dari Ibnu Abbas dan satu jamaah dari ahli tafsir, kehidupan yang baik ialah mendapat rizki yang halal lagi baik dalam hidup di dunia ini. Dari Ali bin Abu Thalib, kehidupan yang baik adalah rasa tenang dan sabar menerima berapa pun dan apa pun yang diberikan Allah Swt. dan tidak merasa gelisah. Dari Ali bin Abu Thalhah dan Ibnu Abbas, kehidupan yang baik ialah *as-sa'adah* yaitu rasa bahagia. Dari ad- Dahhak kehidupan yang baik ialah rizki yang halal, kelezatan dan kepuasan beribadah kepada Allah dalam hidup, serta dada yang lapang. Dari Ja, far as-Şadiq, kehidupan yang baik ialah tumbuhnya *ma 'rifat Allah* atau perkenan akan Tuhan di dalam jiwa.⁹

Menurut al- Mahayami, kehidupan yang baik ialah merasa berbahagia dengan amalnya di dunia ini, lebih daripada kesenangan orang yang berharta dan berpangkat dengan harta dan pangkatnya. Dan kebahagiaan perasaannya tidak dapat ditumbangkan oleh kesukaran hidupnya. Sebab dia merasa ridha menerima pembagian yang diberikan Allah kepadanya, sehingga harta benda tidaklah begitu dipentingkannya. Menurut al- Qasimi kehidupan yang baik adalah yang memenuhi dada dengan kesejukan karena puas dengan yakin dan merasakan manisnya iman, ingin menemui apa yang telah dijanjikan Allah dan ridha menerima ketentuan (qada) dari Tuhan. Lalu memerdekakan roh dari apa yang memperbudaknya selama ini, merasa tenteram dengan hanya satu Tuhan yang disembah dan mengambil cahaya dari rahasia ujud yang berdiri padanya, dan lain- lain kelebihan yang telah ditentukan pada tempatnya masing- masing. Inilah kehidupan yang baik di dunia. Adapun di akhirat, maka untuknyalah pahala yang lebih baik dan ganjaran yang lebih sempurna. Sekian tafsir al- Qasimi.¹⁰

⁹Hamka, *Tafsir al- Azhar*, jilid 5, cet. ke- 5, (Singapura: Pustaka Nasional, 2003), hal. 3960

¹⁰Hamka, *Tafsir...*, hal. 3961

Dalam menafsirkan ayat ini, M. Quraish Shihab menyatakan bahwa ayat ini menampilkan prinsip yang menjadi dasar bagi pelaksanaan janji dan ancaman. Prinsip tersebut berdasarkan keadilan, tanpa membedakan seseorang dengan yang lain kecuali atas dasar pengabdianya. Prinsip itu adalah *barangsiapa yang mengerjakan amal saleh*, apa pun jenis kelaminnya, baik laki-laki maupun perempuan, sedang dia adalah mukmin, yakni amal yang dilakukannya lahir atas dorongan keimanan yang shahih, maka sesungguhnya pasti akan Kami berikan kepadanya masing-masing kehidupan yang baik di dunia ini dan sesungguhnya Kami akan beri balasan kepada mereka semua di dunia dan di akhirat dengan pahala yang lebih baik dan berlipat ganda dari apa yang telah mereka kerjakan.¹¹

Kata *ṣālih*/ saleh dipahami dalam arti baik, serasi atau bermanfaat dan tidak rusak. Seseorang dinilai beramal saleh, apabila dapat memelihara nilai-nilai sesuatu sehingga kondisinya tetap tidak berubah sebagaimana adanya, dan dengan demikian sesuatu itu tetap berfungsi dengan baik dan bermanfaat. Dicakup juga oleh kata beramal saleh upaya seseorang menemukan sesuatu yang hilang atau berkurang nilainya, tidak atau kurang berfungsi dan bermanfaat, alalu melakukan aktivitas (perbaikan) sehingga yang kurang atau hilang itu dapat menyatu kembali dengan sesuatu itu.¹²

Alquran tidak menjelaskan tolok ukur pemenuhan nilai-nilai atau kemanfaatan dan ketidakrusakan itu. Syeikh Muhammad "Abduh mendefinisikan amal saleh sebagai segala perbuatan yang berguna bagi pribadi, keluarga, kelompok manusia secara keseluruhan. Az-Zamakhsyari berpendapat bahwa amal saleh segala perbuatan yang sesuai dengan dalil aqal, Alquran dan atau sunnah Nabi Muhammad Saw.¹³

¹¹M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, Cet. ke-6, Vol. 7, (Jakarta: Lentera hati, 2007), hal. 341

¹²M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Miṣbah...*, hal. 341

¹³*Ibid.*

Kalimat وهو مؤمن yang artinya *sedang dia adalah mukmin*, adalah syarat mutlak bagi penilaian kesalehan amal. Keterkaitan amal saleh dan iman menjadikan pelaku amal saleh melakukan kegiatannya tanpa mengandalkan imbalan segera, serta membekalinya dengan semangat berkorban dan upaya beramal sebaik mungkin. Setiap amal yang tidak dibarengi dengan iman, maka dampaknya hanya sementara. Setetes racun yang diletakkan di gelas yang penuh air, tidaklah mengubah kadar dan warna cairan di gelas itu, tetapi pengaruhnya sangat fatal. Begitu juga kekufuran/ ketiadaan iman di hati orang kafir, bahkan yang mengakui muslim sekalipun, merupakan nilai yang merusak susu sebelanga, atau racun yang mematikan.¹⁴

Kalimat طيبة yang artinya *yang baik* atau dalam *keadaan baik*, adalah perubahan bentuk dari kata بيط (tayyib). Kata ini dipahami juga dalam arti bebasnya sesuatu dari segala yang mengeruhkannya. Jika disifati kehidupan dengan sifat ini, maka berarti bahwa kehidupan itu nyaman dan sejahtera, tidak disentuh oleh rasa takut atau sedih. Jika ia menyifati ucapan seperti ungkapan *al-qawl al- tayyib* (ucapan yang baik) maka itu berarti kata- kata yang halus, enak didengar, tidak mengandung kebohongan, serta baik susunan kalimatnya.¹⁵

Kehidupan yang baik di sini mengisyaratkan bahwa yang berbersangkutan memperoleh kehidupan yang berbeda dengan kehidupan orang kebanyakan. Yang perlu digarisbawahi di sini adalah حياة طيبة artinya *kehidupan yang baik* itu bukan kehidupan mewah yang luput dari ujian, tetapi ia adalah kehidupan yang diliputi oleh rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan dan rasa syukur atas nikmat Allah. Dengan demikian, yang bersangkutan tidak merasakan takut

¹⁴*Ibid.*

¹⁵M. Quraish Shihab, *Tafsir al- Mişbah...*, hal. 219

yang mencekam, atau kesedihan yang melampaui batas, karena dia selalu menyadari bahwa pilihan Allah Swt. adalah yang terbaik, dan di balaik segala sesuatu ada ganjaran yang menanti. Seorang yang durhaka, walau kaya dia tidak pernah merasa puas, selalu ingin menambah, selalu ingin menambah sehingga selalu merasa miskin dan selalu diliputi oleh kegelisahan, rasa takut tentang masa depan dan dari lingkungannya. Dari sini dia tidak menikmati *kehidupan yang baik*.¹⁶

Ayat ini merupakan salah satu ayat yang menekankan persamaan antara pria dan wanita. Kata مَنْ yang terdapat di awal ayat di atas, berarti siapa, pada hakekatnya sudah menunjukkan dua jenis kelamin, laki- laki dan perempuan, tetapi ayat ini sengaja menyebut secara tegas kalimat *laki- laki dan perempuan*. Ini berarti kaum perempuan pun dituntut agar terlibat dalam kegiatan- kegiatan yang bermanfaat, baik untuk diri dan keluarganya, maupun untuk masyarakat dan bangsanya, bahkan kemanusiaan seluruhnya.¹⁷

Menurut Alquran, hidup yang baik ialah hidup yang di dalamnya dapat memelihara iman dan mengisinya dengan amal saleh. Oleh karena itu, walaupun seseorang hidup sangat sederhana di gubuk yang kecil, tetapi dapat mempertahankan imannya di tengah guncangan dan godaan hidup, maka Islam menganggap bahwa itu adalah hidup yang baik.¹⁸

Dari beberapa kitab tafsir di atas dapat dikatakan bahwa yang dimaksudkan dengan kehidupan yang baik meliputi kehidupan yang dipenuhi dengan nikmat kesehatan, ketenangan, kesejahteraan, keberkahan, tempat tinggal yang nyaman, dan kedamaian hati dan jiwa. Selain itu, hidup ini dipenuhi dengan kegembiraan

¹⁶*Ibid.*, hal. 342

¹⁷M. Quraish Shihab, *Tafsir al- Mişbah...*, hal. 343

¹⁸Jalaluddin Rakhmat, *Renungan- renungan Sufistik; Membuka Tirai kegaiban*, cet. ke-14. (Bandung: Mizan, 2002), hal. 277

melakukan amal saleh sehingga pengaruhnya membekas dalam jiwa. Pada akhirnya menjadi akhlak yang baik dan berpengaruh dalam kehidupan bermasyarakat. Batinnya merasa sejuk dan puas dengan ibadahnya. Hatinya lapang menerima ketentuan dari Allah, lalu memerdekakan jiwanya dari segala apa yang memperbudaknya dan mengungkungnya selama ini.

C. Keadaan Orang yang Merasakan Kehidupan yang Baik

Sebagaimana sudah dijelaskan dalam berbagai tafsir di atas, kehidupan yang baik hanya dapat diketahui dan dirasakan secara batin oleh seseorang yang sudah dapat mengalaminya. Sementara orang lain tidak dapat mengukur sesuatu yang batin itu dari segi lahirnya. Namun demikian, seringkali sesuatu yang batin itu pun dapat diamati oleh orang lain melalui perilaku yang tampak dari luar.

Orang yang sudah merasakan kehidupan yang baik akan dipenuhi dengan sifat positif (*akhlak al- mahmudah*) dan jauh dari sifat negatif (*akhlak madhmumah*). Di antara ciri- ciri positif yang tampak dari seseorang yang merasakan kehidupan yang baik adalah: orang tersebut merasakan nikmat sehat secara fisik dan psikis, sabar menghadapi cobaan hidup, ridha menerima taqdir, *qana'ah* (merasa cukup dengan apa yang dimiliki), dan masih banyak ciri lain yang tidak mungkin ditulis semuanya di sini.

1. Sehat fisik dan psikis

Kesehatan fisik seseorang sangat erat kaitannya dengan kesehatan jiwanya. Keadaan fisik manusia mempengaruhi psikis, sebaliknya keadaan psikis mempengaruhi keadaan fisiknya. Kasus- kasus di bidang kesehatan menunjukkan hubungan tersebut. Misalnya orang yang depresi sangat mempengaruhi selera makan dan tidurnya. Sebaliknya makan seseorang mempengaruhi kemampuan

intelengensi.¹⁹ Penyakit fisik seseorang umumnya disebabkan oleh masalah yang dialami secara psikis. Masalah- masalah psikis di antaranya dapat berupa kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dan kesedihan yang melampaui batas. Karena tidak dapat dibendung, maka berakibat pada menurunnya kesehatan fisik.

2. Sabar

Dari segi bahasa sabar berarti menahan, baik dalam pengertian fisik-material seperti menahan seseorang dalam tahanan (kurungan, penjara), maupun immaterial- non fisik seperti menahan diri (jiwa) dalam menghadapi sesuatu yang diinginkannya atau dalam arti menahan nafsu.²⁰

Dari akar kata *sabr* diperoleh makna yang sangat beragam, seperti gunung yang tegar dan kukuh, awan yang berada di atas awan lainnya sehingga menaungi atau melindungi apa yang terdapat di bawahnya, batu- batu yang kukuh, tanah yang gersang, sesuatu yang pahit atau menjadi pahit dan lain- lain. Dari makna tersebut dapat dikatakan bahwa sabar menuntut adanya ketabahan dalam menghadapi sesuatu yang sulit, berat dan pahit yang harus diterima dan dihadapi dengan penuh tanggung jawab.²¹

Imam al- Ghazali mendefinisikan sabar dengan memilih untuk melakukan perintah agama, ketika datang desakan nafsu. Artinya kalau nafsu menuntut untuk berbuat sesuatu yang tidak baik, tetapi hati memilih yang dikehendaki oleh Allah Swt. maka itu adalah kesabaran.²²

Dari segi istilah sabar adalah menahan diri dari segala macam kesulitan, kesedihan atau menahan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai

¹⁹Moeljono Notoesodirdjo Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan penerapan*, edisi ke-4, cet. ke- 6, (Malang: UMM, 2011), hal. 9

²⁰Waryono Abdul Ghafur, *Strategi Qur"ani...*, hal.13

²¹Waryono Abdul Ghafur, *Strategi Qur"ani...*, hal. 13

²²*Ibid.*, hal. 13- 14

dan dibenci. Dalam Islam ada tiga bentuk sabar yaitu sabar dalam ketaatan, sabar dalam menghadapi musibah dan sabar dalam menjauhi perbuatan maksiat.

Yang dimaksud dengan sabar dalam ketaatan adalah sabar dalam menjalankan ibadah kepada Allah Swt. Artinya seseorang dapat menahan diri dari sifat malas dalam melaksanakan ibadah, baik ibadah shalat, puasa, zakat, haji, maupun ibadah- ibadah yang lain. Orang yang beriman kepada Allah sabar dijadikan penolong baginya. Allah Swt. berfirman.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu²³, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.²⁴

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ الضَّرَّاءِ حِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا أُولَئِكَ هُمُ

الْمُتَّقُونَ ﴿٧٧﴾

Artinya: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.²⁵

وَأْمُرْ هَلِكًا بِالصَّلَاةِ اصْطَبِرْ لَهَا لَا سَأَلَكَ رِزْقًا نَحْنُ رِزْقُكَ الْعَنْقَبَةَ لِلتَّقْوَى ﴿٧٧﴾

²³Ada pula yang mengartikan, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. QS. *al-Baqarah*/2: 153.

²⁴Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran...*, hal. 38

²⁵QS. *Al-Baqarah*/2: 177. Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran...*, hal. 43

Artinya: Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan Bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. kami tidak meminta rezki kepadamu, kamilah yang memberi rezki kepadamu. dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.²⁶

Sabar artinya memiliki ketabahan dan kekuatan jiwa menghadapi kesengsaraan, penderitaan dan kesulitan dalam kehidupan. Ulasan pengertian sabar ini dikemukakan oleh penulis buku yang bernama Toshihiko Izutsu ketika membahas tentang nilai budaya suku Arab yang sabar di medan perang. Sehingga menurutnya sabar disebut sebagai nilai keperwiraan yang sepatutnya dimiliki oleh seorang prajurit di medan perang. Menurutny tidak akan ada keberanian tanpa nilai sabar. menurutnya Nilai budaya suku pengembara lama ini juga ditransformasikan oleh Islam ke dalam salah satu nilai utamanya yaitu sabar di jalan Allah.²⁷

3. Ridha menerima takdir

Dalam menyikapi tentang keputusan Allah Swt. terhadap manusia, Syaikh Abdul Qadir al- Jailaniy berkata:

“ Barangsiapa ingin rela dengan keputusan Allah, maka hendaklah dia selalu ingat akan kematian. Sebab hal itu bisa meringankan musibah dan malapetaka. Janganlah engkau mencurigai-Nya mengenai dirimu, hartamu, anakmu. Bahkan katakanlah: “ Tuhanku lebih tahu daripada aku”. Apabila engkau selalu melakukan hal itu, maka akan mendapatkan manisnya rela dan taat kepada Allah tentang takdir. Hilanglah malapetaka, baik pokok maupun cabangnya. Sebagai gantinya, datanglah nikmat dan keenakan. Tatkala engkau rela dan dengan lapang dada menerima takdir, maka nikmat akan datang kepadamu dari segala penjuru” .²⁸

²⁶QS. *Thaha*/ 20: 132. Kementerian Agama Republik Indonesia, *Alquran...*, hal. 492

²⁷Toshihiko Izutsu, *Etika Beragama dalam Quran*, terj. Mansuruddin Djoely, cet. ke- 2, (Jakarta: Pustaka Firdaus, 1995), hal. 158

²⁸Syaikh Abdul Qadir al- Jailaniy, *Nasehat- nasehat Wali Allah Syaikh Abdul Qadir al- Jailaniy*, terj. Achmad Sunarto, (Bandung: Husaini Bandung, 1995), hal. 372

Bagi orang muslim, percaya kepada takdir Allah merupakan salah satu dari rukun iman. Orang yang benar-benar beriman kepada takdir berarti dia rela menerima apa pun keputusan Allah terhadapnya. Beriman kepada takdir bukan berarti bersikap fatalisme yang membuat seorang muslim menjadi pemalas. Ketika mengalami kondisi yang tidak menguntungkan, ia tidak berusaha memperbaiki keadaan dirinya, dengan pikiran bahwa sudah ketentuan takdir. Padahal Islam mengajarkan sikap tawakkal atau menerima keputusan Allah ketika seseorang sudah berusaha maksimal tetapi hasilnya tidak seperti yang diharapkan.

Syaikh Abdul Qadir al-Jailaniy mengingatkan bahwa dengan banyak mengingat kematian seseorang diharapkan dapat menerima apa pun keputusan yang ditetapkan oleh Allah Swt. Selain itu, dengan berbaik sangka kepada Allah Swt. bahwa apa yang terjadi pada dirinya Allahlah yang lebih mengetahui. Dengan begitu, itulah yang terbaik baginya. Dengan demikian, ia dapat menjalani kehidupan dengan lapang dada, tawakkal dan bahagia menikmati keadaannya. Itulah sebenarnya kehidupan yang baik.

4. *Qana'ah*

Secara bahasa, *qana'ah* berarti menerima apa adanya. Merasa ikhlas dengan kondisi apapun yang dialami. Secara istilah diartikan menerima dengan ketulusan hati atas apa yang telah Allah rizkikan, dengan mengambil manfaat sekadar keperluan sebagai jalan untuk melakukan ketaatan kepada Allah Swt., merasa cukup dengan apa yang dimiliki serta menghindari rasa tidak puas dalam menerima pemberian dari Allah Swt.²⁹ Muhammad Saifulloh Al-Aziz

²⁹Shalahudin, *Qana'ah dalam Perspektif Islam*, Jurnal Edu-Math; Vol. 4, Tahun 2013, hal. 61

mengartikan *qana'ah* sebagai suatu sikap ridha dengan sedikitnya pemberian Allah³⁰.

Lawan sifat *qana'ah* adalah tamak. Orang yang tamak selalu merasa kurang, walaupun dia sudah banyak mendapatkan karunia dan riziki dari Allah Swt. Dalam istilah lain tamak disebut dengan rakus. Orang rakus biasanya panjang angan- angannya yang hendak dimiliki, sehingga selalu merasa kekurangan. Apabila penyakit rakus ini dibiarkan maka akan berakibat pada sifat menghalalkan segala cara untuk memperoleh apa yang diangan- angankan.

Orang yang mempunyai sifat *qana'ah* merasa bahagia, tenang, tenteram dan lapang hatinya, karena sudah merasa cukup dengan apa yang sudah dimiliki. Baginya kekayaan adalah ketika hati sudah merasa cukup dengan rizki yang diberikan oleh Allah Swt. Jika seseorang sudah mempunyai sifat seperti ini, berarti ia sudah memperoleh kehidupan yang baik.

D. Penutup

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam Alquran QS. al- Nahl/ 16: 97, Allah Swt. menjelaskan bahwa orang yang mengerjakan amal saleh baik laki maupun dari perempuan akan mendapatkan kehidupan yang baik di dunia, dan di akhirat akan diberi nikmat kehidupan yang lebih baik lagi dibandingkan dari kenikmatan yang diperoleh di dunia. Dalam memahami ayat tersebut para ulama tafsir sudah berusaha menggali makna *kehidupan yang baik* sebagaimana yang dimaksudkan oleh Alquran. Dari hasil penafsiran mereka, di akhir tulisan ini penulis mengambil kesimpulan, bahwa orang yang sudah memperoleh kehidupan yang baik adalah mereka yang sudah dapat menikmati dan menjalani kehidupan ini dengan hati yang lapang, tenteram dan bahagia. Ketika

³⁰Moh. Saifulloh Al Azis, *Risalah memahami Ilmu Tashawwuf*, (Surabaya: Terbit Terang, 1998), hal. 122

mendapatkan masalah dalam kehidupan, mereka menghadapinya dengan hati yang tenang karena adanya harapan akan adanya bantuan dari Allah Swt. Hati dan jiwa mereka sudah terbebas dari sifat- sifat dengki, iri hati, buruk sangka dan sifat- sifat buruk lainnya yang dapat mengotori hati dan jiwa. Mereka adalah orang- orang memperoleh kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

DAFTAR REFERENSI

- „Abdullah bin Muhammad bin „Abdurrahman bin Ishaq Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Kathir*, terj. M. Abdul Ghoffar dan Abu Ihsan al- Atsari, jilid 5, Jakarta: Pustaka Imam asy- Syafi“i, 2008
- Hamka, *Tafsir al- Azhar*, jilid 5, cet. ke- 5, Singapura: Pustaka Nasional, 2003
- Jalaluddin Rakhmat, *Renungan- renungan Sufistik; Membuka Tirai kegaiban*, cet. ke- 14, Bandung: Mizan, 2002
- Moeljono Notosoedirdjo Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan penerapan*, edisi ke- 4, cet. ke- 6, Malang: UMM, 2011
- Moh. Saifulloh Al Azis, *Risalah memahami Ilmu Tashawwuf*, Surabaya: Terbit Terang, 1998
- Muhammad Fuad Abd al- Baqy, *al- Mu‘jam al- Mufahras li alfaẓ Alquran al- Karim*, cet. ke- 4, Bairut: Dar al- Fikri, 1997
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al- Miṣbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al- Qur’an*, Cet. ke- 6, Vol. 7, Jakarta: Lentera hati, 2007
- Sayyid Quthb, *Tafsir fī ẓilāl Alquran: di Bawah Naungan Alquran*, terj. As“ad Yasin dkk., jilid 7, cet. ke- 5, Jakarta: Gema Insani Press, 2012
- Shalahudin, *Qana‘ah dalam Perspektif Islam, Jurnal Edu-Math*; Vol. 4, Tahun 2013
- Syaikh Abdul Qadir al- Jailaniy, *Nasehat- nasehat Wali Allah Syaikh Abdul Qadir al- Jailaniy*, terj. Achmad Sunarto, Bandung: Husaini Bandung, 1995
- Toshihiko Izutsu, *Etika Beragama dalam Quran*, terj. Mansuruddin Djoely, cet.

ke- 2, Jakarta: Pustaka Firdaus, 1995

Waryono Abdul Ghafur, *Strategi Qur'ani Mengenal Diri Sendiri dan Meraih
Kebahagiaan Hidup*, Yogyakarta: Belukar, 2004