

## Telaah Tematik Tentang Kriteria Hidup Baik Dalam Al-Qur'an

Naf'an Salim, Wiwin Ainis Rohtih, Amir Mahmud, Nyoko Adi Kuswoyo

Universitas Yudharta Pasuruan

Email: [nafansalim.1205@gmail.com](mailto:nafansalim.1205@gmail.com), [anis@yudharta.ac.id](mailto:anis@yudharta.ac.id), [amirhoney1212.am@gmail.com](mailto:amirhoney1212.am@gmail.com) ,  
[nyoko@yudharta.ac.id](mailto:nyoko@yudharta.ac.id)

### Abstrak

Artikel penelitian ini dibuat bertujuan untuk mengetahui kriteria hidup baik menurut al-Qur'an, serta penafsiran ayat yang berhubungan dengannya, dan korelasi antara kriteria dengan kehidupan yang baik. Metode yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif, yang menekankan hal terpenting suatu perkara atau barang. Sedangkan, jenis penelitiannya yaitu penelitian kepustakaan, yang metode pengumpulan beberapa informasi dan data pada berbagai literatur. Dan dalam metode penafsirannya, menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik), yaitu metode yang memfokuskan pandangan terhadap tema tertentu, kemudian menelusuri pendapat al-Qur'an yang sesuai dengan tema yang dibahas. Umumnya, pandangan kriteria hidup baik adalah hal yang bersifat dunia, seperti harta melimpah, tempat tinggal layak, tubuh sehat, dan lainnya. Sedangkan dalam penelitian ini kriteria hidup baik berdasarkan pada penafsiran QS. an-Nahl ayat 97 terhimpun tiga kriteria, yakni sejahtera dalam artian sejahtera dalam hal dunia ataupun jiwanya. Kedua, merasa cukup (qana'ah) sebagai penunjang kesejahteraan yang menghasilkan kriteria terakhir, yakni kebahagiaan. kebahagian dunia ataupun akhirat yang merupakan kebagiaan utama, yakni bahagia dalam surga Allah.

Kata Kunci : Al-Qur'an, Kriteria, Hidup baik.

### Abstract

This research article was created with the aim of finding out the criteria for a good life according to the Qur'an, as well as the interpretation of verses related to it, and the correlation between the criteria and a good life. The method used is a qualitative approach, which emphasizes the most important thing about a matter or item. Meanwhile, the type of research is library research, which is a method of collecting some information and data from various literatures. And in the interpretation method, using the maudhu'i (thematic) interpretation method, which is a method that focuses on a particular theme, then traces the opinions of the Qur'an that are in accordance with the theme being discussed. Generally, the view of the criteria for a good life is something worldly, such as abundant wealth, decent housing, a healthy body, and others. While in this study the criteria for a good life are based on the interpretation of QS. an-Nahl verse 97, three criteria are collected, namely prosperity in the sense of prosperity in terms of the world or his soul. Second, feeling sufficient (qana'ah) as a supporter of prosperity which produces the last criterion, namely happiness. happiness in the world or the hereafter which is the main happiness, namely happiness in Allah's heaven.

**Keywords:** *Al-Qur'an, Criteria, Good life.*

### Pendahuluan

Setiap manusia pasti mengharapkan kehidupan yang baik, dimana banyak aspek tentu mempengaruhi dalam setiap kehidupan seseorang. Bagi manusia pada umumnya, terdapat berbagai aspek yang menjadikan kehidupannya dianggap baik atau tidak, seperti kesehatan, tempat tinggal yang layak, harta yang berkecukupan, dan lain sebagainya. Tapi dalam kenyataanya, aspek-aspek diatas tidak selalu menjadi patokan kehidupan seseorang baik. Seperti banyak orang yang sangat berkecukupan hartanya tetapi sering mengalami suatu penyakit, dan juga orang yang memiliki tempat

tinggal yang megah tetapi tidak ada ketentraman dalam keluarganya. Dalam al-Quran, kehidupan yang baik juga disinggung pada surah an-Nahl ayat 97:

مِنْ عَمَلِ صَالِحٍ مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأَنْتَخِيَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَكَجِزِّينَهُمْ أَجْرُهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Wahbah az-Zuhaili dalam kitab tafsirnya menafsirkan kata حَيَاةً طَيِّبَةً berarti kehidupan yang baik dan nyaman, tanpa terkeruhkan kecemasan dan kebosanan. Ketika ia tergolong orang mampu, ia tidak terpengaruh keinginan duniawi dalam menjalankan kewajibannya dalam beragama. Dan jika ia tergolong orang yang kurang mampu Allah SWT membuat orang tersebut memiliki sifat *qanaah* (merasa cukup), puas dengan pemberian Allah, dan rezeki yang halal sehingga ia akan merasakan kebaikan dalam hidupnya. Selain itu terdapat juga yang berpendapat bahwa kehidupan yang baik adalah kehidupan di akhirat, yaitu kehidupan surga.<sup>1</sup> Dalam surah tersebut, seseorang yang mengalami kehidupan yang baik disyaratkan melakukan amal saleh, yakni menurut az-Zamakhsyari yang merupakan seorang ulama ahli tafsir beraliran rasional adalah semua perbuatan yang bermanfaat untuk pribadi, keluarga, kelompok, dan manusia seluruhnya.<sup>2</sup> Dari uraian diatas, peneliti berusaha mengumpulkan beberapa kriteria hidup baik yang mendasar. Diantaranya yakni sejahtera, merasa cukup (*qanaah*), dan bahagia.

Terlepas dari pendapat para mufasir tentang hidup baik dan beberapa kriterianya menurut al-Qur'an pada ayat di atas, masyarakat kita pada umumnya sangat jauh akan hal itu. Pandangan masyarakat akan hidup baik condong pada materi dan kesenangan belaka, atau yang akrab disebut gaya hidup hedonisme. Kata Hedonisme berakar dari kata "hedone" yang merupakan bahasa Yunani yang berarti kesenangan. Hedonisme ini merupakan sebuah pemikiran yang mempercayai bahwa kebahagiaan itu hanyalah bisa dicapai dengan mengumpulkan kebahagiaan yang melimpah dan menjauhi perasaan yang menyedihkan. Dengan demikian, kehidupan seseorang yang hedon ini hanya memfokuskan diri untuk mencari kesenangan dan kepuasan yang tidak ada batasnya. Gaya hidup hedon ini sangat lekat dengan kebebasahn, kekayaan, kekuasaan, kebebasan dan lain sebagainya. Banyak faktor yang mempengaruhi gaya hidup, diantara faktornya yaitu modernisasi dan industrialisasi. Kedua hal ini merupakan sebuah proses yang tidak bisa kita hindari, dimana teknologi dan ilmu pengetahuan menjadi hal yang mendasar.

Namun perlu diketahui bahwa modernisasi dan sejumlah perhiasannya seperti gaya hidup, pola konsumsi, cara bergaul dan lainnya, sangat berpengaruh bagi kehidupan manusia dibidang psikolog. Semakin meningkatnya atau meluasnya gaya hidup kurang baik di atas membuat penelitian ini menarik untuk diteliti, yaitu untuk meluruskan pemahaman masyarakat agar tidak tertarik arus gaya hidup hedonisme yang sudah semakin marak hari ini. sehingga dapat memberikan pemahaman kepada pembaca dan masyarakat luas agar bisa menjadikan kehidupannya menjadi baik sesuai dengan pandangan al-Qur'an. Penulis mencatat beberapa hasil penelitian terdahulu yang masih berhubungan dengan tema yang penulis bahas. Yakni: Asep Hilmi<sup>3</sup>, Mira Fauziah<sup>4</sup>, Rusmanto<sup>5</sup>, Ayi Erma Azizah<sup>6</sup>,

<sup>1</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 7*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 471.

<sup>2</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an jilid 7*, (Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2005), 345.

<sup>3</sup> Skripsi berjudul "Konsep Hidup Sejahtera Perspektif al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran M. Quraish Shihab dan Hamka)".

<sup>4</sup> Jurnal berjudul "Kehidupan Yang Baik Dalam Pandangan al-Qur'an".

M. Rofii<sup>7</sup>, dan Z. Rahmat<sup>8</sup> Dari berbagai penelitian tersebut, masih belum terdapat yang memfokuskan penelitiannya pada kriteria-kriteria hidup baik menurut al-Qur'an, sehingga penulis berkeinginan pada penelitian kali ini untuk membahas tema tersebut, yang juga lebih komprehensif dengan mengumpulkan beberapa ayat terkait kriteria hidup baik tersebut serta berbagai penafsirannya menurut beberapa ulama. Alur dalam penelitian ini yakni, *pertama*, mengumpulkan beberapa ayat yang berhubungan dengan kriteria hidup baik. *Kedua*, mengumpulkan berbagai penafsiran terkait ayat yang terkumpul. Dan *ketiga*, mengkorelasikan antara berbagai kriteria beserta penafsirannya dengan kehidupan yang baik.

### Metode Penelitian

Penelitian kali ini penulis memakai metode pendekatan kualitatif, yaitu pendekatan yang mementingkan pada *quality* atau hal utama pada suatu perkara, barang, atau jasa.<sup>9</sup> Jenis penelitian ini yakni penelitian kepustakaan (*library research*), yakni jenis penelitian yang dipakai dalam mengumpulkan data dan informasi secara mendalam pada berbagai buku, catatan, majalah dan rujukan lainnya. Selain itu, dalam kajian tafsirnya penelitian ini memakai kajian tafsir *maudhu'i*, yaitu sebuah metode yang memfokuskan pandangan mengenai satu tema yang dikehendaki, kemudian mencari bagaimana tinjauan al-Qur'an mengenai tema tersebut. Caranya dengan menghimpun beberapa ayat yang membicarakan tema yang dibahas, menganalisis, dan memahami ayat demi ayat. Kemudian menghimpun antara ayat yang bersifat umum dikaitkan dengan yang khusus, yang *muthlaq* digandeng dengan yang *muqayyad* dan lain-lain. Selain itu juga dilengkapi dengan beberapa hadis yang selaras dengan tema yang dibahas, kemudian disimpulkan dalam satu tulisan yang menyeluruh dan tuntas mengenai tema yang di bahas.<sup>10</sup> Sedangkan menurut Said Agil Husain al Munawwar yaitu sebuah metode penafsiran yang dilakukan oleh seorang penafsir dengan mengumpulkan semua ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan satu masalah atau tema, serta mengarah pada satu pengertian dan tujuan, walaupun beberapa ayat tersebut berbeda cara turunnya, juga terdapat pada surat-surat dalam al-Qur'an, dan juga berbeda waktu dan juga tempat turunnya.<sup>11</sup>

### Hasil dan Pembahasan

Kehidupan yang baik meliputi bermacam bentuk kesenangan. Ibnu Abbas dan beberapa ulama lainnya mengartikan sebagai rezeki yang halal juga baik atau kebahagiaan, atau melakukan ketaatan dan hati merasa senang atau *qana'ah*.<sup>12</sup> Hal ini selaras dengan hadis yang diriwayatkan oleh imam Muslim dari Abdulllah bin Amr bin 'Ash bahwa Rasulullah SAW. Beliau Bersabda:<sup>13</sup>

<sup>5</sup> Jurnal berjudul "Konsep Al-Qur'an Tentang Kualitas Hidup Manusia Sebagai Seorang Khalifah Dan Maslahatnya Terhadap Makhluk Lainnya".

<sup>6</sup> Jurnal berjudul "Konsep Alquran Tentang Kesejahteraan Sosial (Studi Tafsir Tematik)".

<sup>7</sup> Jurnal berjudul "Bahagia Menurut Al-Qur'an".

<sup>8</sup> Jurnal berjudul "Penafsiran Abdul Qadir Al Jailani tentang Qanaah: Analisis terhadap Al Jailani".

<sup>9</sup> Umar Sidiq, Moh. Miftachul Choiri, *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*, (Ponorogo: Nata Karya, 2019), 3.

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-ayat Al-Qur'an* (Tangerang: Lentera Hati, 2019), 328.

<sup>11</sup> Said Agil Husin Al Munawwar, Masykur Hakim, *Ijazah al-Qur'an dan Metodologi Tafsir*, (Semarang: Dina Utama Semarang, 1994), 39.

<sup>12</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 7*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 471.

<sup>13</sup> Al-Imam Muslim bin al-Hajjaj al-Naysaburi, *Sahih Muslim juz 1*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2014), 430.

أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ شُرْحِبَلٍ، وَهُوَ ابْنُ شَرِيكٍ ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ أَبِي أَبْوَبَ ، حَدَّثَنِي أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْمُقْرِئِ ، عَنْ أَبْوَ بَكْرٍ بْنِ أَبِي شَيْبَةَ ، حَدَّثَنَا حَدَّثَنَا  
آتَاهُ اللَّهُ وَقَنَّعَ كَفَافًا، وَزِيقَ أَسْلَمَ مِنْ أَفْلَحِ قَدْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرَو بْنِ الْعَاصِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: الْمُبْلِجُ ، عَنْ

Hadits di atas menerangkan bahwa sangat besar keutamaan seorang muslim yang mempunyai sifat merasa cukup dan puas (*qana'ah*), karena dengan sifat tersebut ia akan memperoleh keutamaan dan juga kebaikan di dunia juda di akhirat. Hal ini juga selaras dengan pendapat M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mihsbah, kehidupan yang baik tidak berarti hidup yang mewah dan bebas dari ujian, tetapi sebuah kehidupan yang dipenuhi dengan ketenangan, kesabaran, dan rasa bersyukur atas karunia dan nikmat Allah SWT. Dengan cara ini, ia tidak akan mengalami ketakutan yang parah atau kesedihan yang berlebihan, karena ia selalu menyadari bahwa hal yang dialaminya itu merupakan pilihan terbaik Allah SWT, dan di balik semua itu, ia memiliki keyakinan yang teguh bahwa apa yang dia alami adalah yang terbaik. Seorang durhaka tidak akan merasa puas dan selalu ingin lebih, sehingga ia miskin dan selalu cemas dan khawatir tentang masa depannya.<sup>14</sup>

Menurut suatu penafsiran dari Ali bin Abu Thalib, kehidupan yang baik merupakan perasaan tenang dan sabar terhadap hal yang menimpa, terhadap sesuatu yang diberi oleh Allah, dan juga tidak merasa cemas. Satu pendapat dari Ali bin Abu Thalhah dan juga Ibnu Abbas, kehidupan yang baik ialah *as-Sa'adah*, yang berarti rasa bahagia. Suatu riwayat dari ad-Dahhaak mengatakan bahwa hidup baik merupakan rezeki yang halal dan kenikmatan seta perasaan puas dalam beribadah kepada Allah dalam hidup, serta dada lapang terbuka. Berbagai penafsiran di atas tidaklah saling berlawanan, tetapi diantara satu dengan yang lainnya saling melengkapi.<sup>15</sup> Selain beberapa penafsiran yang mengartikan kehidupan yang baik itu merupakan kehidupan dunia, terdapat pula beberapa mufassir yang menafsirkan bahwa kehidupan yang baik itu ketika berada di akhirat kelak. Seperti halnya dalam tafsir Jalalain yang disebutkan bahwa yang dimaksud adalah kehidupan di surga, tetapi juga menyebutkan terdapat pendapat yang menyebutkan yang dimaksud adalah kehidupan di dunia dengan *qana'ah* dan rezeki yang halal.<sup>16</sup> Juga dalam tafsir al-Mishbah dikatakan bahwa suatu pendapat mengatakan hidup yang baik itu adalah kehidupan disurga kelak atau di alam barzakh.<sup>17</sup>

Dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kehidupan baik ketika berada di dunia ia akan merasakan hidup yang sejahtera, tenteram, damai, dan bahagia. Dan ketika berada di akhirat kelak ia akan memperoleh surga sebagai balasannya, dimana di dalamnya ia akan merasakan kesenangan dan kenikmatan yang sangat luar biasa. Dari penafsiran di atas dapat ditemukan tiga kriteria hidup baik, diantaranya: *Pertama*, sejahtera. Yakni merupakan kondisi dimana seseorang berada dalam keadaan sehat, damai dan makmur. Pada umumnya seseorang bisa dianggap hidupnya baik didunia karena hidupnya sejahtera. Dalam artian hidupnya tercukupi, aman, makmur, damai dan sebagainya. Sedangkan menurut al-Qur'an terdapat beberapa hal yang menjadikan kehidupan seseorang disebut sejahtera atau beruntung atau memperoleh kemenangan di dunia. Yakni:

<sup>14</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an jilid 7*, (Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2005), 344.

<sup>15</sup>Haji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azbar jilid 5*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 3960.

<sup>16</sup>Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain Juz 1*, (Surabaya: Nurul Ilmi), 224.

<sup>17</sup>M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an jilid 7*, (Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2005), 344.

1. Orang yang bisa senantiasa mensucikan atau membersihkan dirinya dari maksiat dan dosa. Mengapa demikian? Karena kesejahteraan bukanlah hanya dalam hal yang terlihat (dhohir) tetapi jiwa juga membutuhkan kesejahteraan, yakni dengan membersihkan diri dari maksiat dan dosa, juga menyucikan, mendidik dan meningkatkan dirinya dengan ketataan dan amal saleh, dan bertaubat kepada Allah atas segala kesalahan yang diperbuatan. Hal ini berdasarkan pada al-Quran pada surah al-A'la ayat 14:

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ نَرَكَ

Menurut Buya Hamka, kata *aflaha* berarti menang. Mereka yang secara konsisten membersihkan diri dari dosa dan ketidaktaatan dapat memenangkan perjuangan ini dalam hidup. Entah itu dosa terhadap Tuhan dengan mempersekuatunya-Nya, dosa terhadap sesama manusia dengan menindas atau merampas hak-hak orang lain, atau dosa terhadap diri sendiri yakni iri hati kepada orang lain. Jika seseorang bisa selalu berupaya mengendalikan dirinya, maka dia akan terbebas dari kekotoran, terlebih kekotoran yang ada dalam jiwanya.<sup>18</sup>

2. Terhindar dari sifat-sifat buruk seperti kikir. Sesuai dalam at-Taghabun ayat 16

فَأَتَّقُوا اللَّهَ مَا أَشْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَنَفِقُوا خَيْرًا لَا تُنْقِسُكُمْ وَمَنْ يُؤْتَ شُجَّنَ تَفْسِيهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

Ayat ini mengajarkan kita untuk konsisten dan komitmen dengan berbagai perintah Allah SWT serta menjauhi semua larangan-Nya sesuai dengan batas kemampuan dan kesanggupan kita. Selanjutnya, dalam ayat ini disebutkan barangsiapa yang terjaga oleh Allah SWT dari berbagai penyakit hati seperti kikir, pelit, dan serakah, kemudian juga menginfakkan hartanya pada jalan Allah SWT dan juga dalam hal kebaikan, mereka lah orang-orang yang beruntung mendapat perkara yang di dambakan dan berhasil mendapat perkara yang mereka cari dan harapkan.<sup>19</sup>

3. Menjalankan syariat dan menjauhi larangan Allah, juga bertakwa kepada-Nya sesuai kadar emampuan kita. Hal ini berdasarkan al-Qur'an surah al-Mu'minun ayat 1:

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ

Orang-orang mukmin yang memenuhi kriteria yang diuraikan dalam ayat-ayat berikut dari surah ini menerima kabar baik dalam ayat ini dari Allah SWT. Mereka diantaranya yakni orang yang beriman, khusuk dalam sholatnya, meninggalkan perbuatan dan perkataan yang tidak berguna, berzakat, menjaga kemaluannya, amanah terhadap janjinya, dan memelihara shalatnya. Mereka itulah yang termasuk orang yang beruntung.<sup>20</sup>

4. Berada dalam kondisi yang aman, tenang, tenram, rezeki yang berlimpah, mudah dan luas dari berbagai penjuru. Hal ini berdasarkan firman Allah dalam surat an-Nahl ayat 112:

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ أُمَّةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقًا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرُوا بِإِنْعَامِ اللَّهِ فَادَّقَاهَا اللَّهُ لِيَسَّرَ لِجُوعَ وَلَخُوضَ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

Pada ayat di atas disebutkan sebuah gambaran negeri untuk menjadi pelajaran. Negeri

<sup>18</sup> Hajji Abdul Malik Abdul Karim Amrullah, *Tafsir al-Azhar jilid 10 juz' 30*, (Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd, 2001), 127.

<sup>19</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 14*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 630.

<sup>20</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 9*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 300-303.

tersebut aman dari musuh, tenang dan tentram tanpa satupun rasa takut, rezeki datang dengan melimpah ruah, mudah dan luas dari segenap penjuru negeri. Tetapi penduduk tersebut mengkufuri kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT. Juga di sebut dalam surah lainnya gambaran dari hal tersebut seperti Baitul maqdis yang diisyaratkan betapa sangat subur tanah di negeri itu juga banyak dan terpencar hasil-hasilnya. Yakni pada surah al-Baqarah ayat 58:

وَإِذْ قُلْنَا اذْخُلُوا هَذِهِ الْقُرْيَةَ فَكُلُّو مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغْدًا وَذَلِكُوا الْبَابُ سُجْدًا وَقُلُّو حِجَّةً تَعْفُرُ لَكُمْ خَطِيمُكُمْ وَسَتَرِيدُ الْمُحْسِنُونَ

Selain hal yang berkaitan dengan kesejahteraan duniawi yang hanya bersifat sementara, dalam al-Qur'an banyak disebutkan keberuntungan atau kemenangan bagi seseorang adalah kelak di akhirat. Yakni mendapatkan surga dan selamat dari siksa. Orang yang beruntung ini yaitu yang berat timbangan amalnya, karena penuh dengan berbagai amal kebaikan seperti aqidah dan amal saleh yang sangat bernilai di sisi Allah SWT. Kedua, yakni merasa cukup (*qana'ah*) sebagai penunjang kehidupan yang baik. Dalam tafsir jalalain kata hayatan thayyibah ditafsirinya sebagai *qana'ah* dan rezeki yang halal.<sup>21</sup> Para ulama mendefinisikan kata *qana'ah* dengan bermacam-macam redaksi, seperti Al-Qusyairiyah bin Abdullah yang berpendapat bahwa *qana'ah* merupakan perasaan puas terhadap apa yang dimiliki dan juga kekayaan yang tidak pernah habis.<sup>22</sup> Sebagaimana sabda Nabi Muhammad SAW:

الْعَرْضُ، كَثْرَةٌ عَنِ الْغَنِيِّ لَيْسَ حَدَّثَنَا أَمْمَدُ بْنُ يُوسُفَ: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرٍ: حَدَّثَنَا أَبُو حَصَّينٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ "النَّفَسُ"<sup>23</sup> غَيْرُ الْعَنْقِيِّ وَلَكِنْ

Hadits ini mengingatkan kita bahwa yang dimaksud dengan kekayaan yang sebenarnya yaitu kekayaan jiwa atau perasaan hati yang cukup, tidak serakah terhadap suatu hal dan juga selalu merasa cukup terhadap semua pemberian Allah. Dengan demikian, orang yang kaya harta bisa saja merupakan orang yang miskin, hal ini dikarenakan iman dan jiwanya lemah. Lafadz *qana'a* terdapat satu dalam al-Qur'an yakni surah al-Hajj ayat 36:

وَالْبَيْنَ جَعَلْنَاهَا لَكُمْ مِنْ شَعَابِ اللَّهِ لَكُمْ فِيهَا حَيْرٌ فَادْعُرُوهَا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهَا صَوَافٌ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُونُهَا فَكُلُّو مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْقَانِعَ وَالْمُغَرِّبَ كُلُّهُ سَحْرُنَاهَا لَكُمْ لَعْلَمُنَّ شَكُورُونَ

Kata pada ayat ini terambil dari kata yang berarti merendah, yang dimaksud yaitu meminta dalam keadaan merendah. Salah satu ulama yang mengikuti pendapat ini yakni Imam Syafi'i. selain itu, terdapat juga ulama yang berpemahaman bahwa kata tersebut dengan makna puas, sehingga yang dikehendaki yakni seseorang yang butuh tetapi tidak meminta karena merasa puas terhadap sesuatu yang dimilikinya.<sup>24</sup> Selain itu, terdapat juga ayat yang menyinggung tentang sifat *qana'ah* ini, yaitu pada surah al-A'raf ayat 31-32:

لَيْسَ أَدَمَ حُنُودًا زِيَّنَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُّو اَشْرِبُونَ وَلَا تُسْرِفُو اَلَّا لَا يُجِبُ الْمُسْرِفُونَ

<sup>21</sup> Jalaluddin al-Mahalli, Jalaluddin as-Suyuti, *Tafsir Jalalain* Juz 1, (Surabaya: Nurul Ilmi), 224.

<sup>22</sup> Malikhatul Kamalia, Halimatussa'diyah, Anggi Wahyu Ari, "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahdili QS. al-Hajj, 22:36), Ta'wiluna: Jurnal Ilmu al-Qur'an, Tafsir dan pemikiran islam, Vol.3 No.1, (April 2022) 49-50.

<sup>23</sup> Abu Abdillah Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari* juz 5, (Damaskus: Dar Ibnu Katsir, 1993), 2368-2369.

<sup>24</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'an jilid 9*, (Tangerang: Penerbit Lentera Hati, 2005), 59.

Dalam ayat sebelumnya dari surah ini, Allah memerintahkan hamba-hamba-Nya untuk menunjukkan istiqomah dan keadilan dalam segala keadaan. Juga menyuruh kita untuk memakai perhiasan setiap kali kita beribadah, seperti saat tawaf dan shalat. Selain itu, ini memungkinkan kita untuk mengonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang seimbang. *Israf* berarti melampaui batas. Dengan kata lain, Allah memberikan izin untuk mengonsumsi makanan dan minuman dalam jumlah yang tidak berlebihan. Ini menunjukkan bahwa kita harus mencapai keseimbangan antara tidak menghabiskan terlalu banyak, tidak pelit, dan tidak membelanjakan lebih dari yang diperlukan. Sesungguhnya, Tuhan tidak menyukai orang yang minum dan makan terlalu banyak atau berlebih.<sup>25</sup> Selanjutnya pada ayat 32:

فُلْ مِنْ حَرَمَ زَيْنَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِيَادَهُ وَالظَّبَابِ مِنَ الرِّزْقِ فُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَهُ يَوْمَ الْقِيَامَهُ كَذَلِكَ نُهَمِّلُ  
الْأَلَيْتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ

Ayat ini merupakan perpanjangan dari ayat sebelumnya, di mana Allah mengingkari mereka yang mengharamkan hal-hal yang mubah dan memerintahkan Nabi Muhammad untuk berbicara kepada mereka. Selain itu, dia bertanya kepada orang musyrik yang mengharamkan sesuatu berdasarkan pendapat mereka sendiri. Selain itu, mengharamkan sesuatu yang tidak diharamkan oleh Allah kepada manusia adalah salah satu contoh berlebihan. Selain itu, ayat ini menunjukkan bahwa memakai pakaian yang indah dan berhias di setiap pertemuan dan hari raya, serta saat bertemu dengan orang lain dan mengunjungi sanak saudara itu merupakan hal yang disyariatkan.<sup>26</sup> Dari kedua ayat di atas menunjukkan bahwa dalam kehidupan kita harus seimbang dalam setiap perkara, tidak boleh berlebih-lebihan. Dengan sikap tersebut kita bisa menerapkan sifat merasa cukup (*qana'ah*) dalam menjalani kehidupan. Hal ini sesuai dengan hadits Nabi Muhammad, yang diriwayatkan Imam Ahmad dari Abdullah bin Amr, berikut:

فِي وَالْبُشْرَى، وَتَصَدَّقُوا، وَأَشْرَبُوا، كُلُوا، حَدَّثَنَا مَعْرُورٌ، حَدَّثَنَا هَمَّامٌ، عَنْ قَتَادَهُ، عَنْ عُمَرِي بْنِ شَعْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "عَبْدِهِ" <sup>27</sup> عَلَى نِعْمَتِهِ تُرِي أَنْ يُحِبَّ اللَّهُ إِنَّ سُرْفِ، وَلَا مُخِيلَهُ عَيْنِ

Seseorang yang tidak mempunyai sifat *qana'ah* atau merasa cukup ini tidak akan merasa puas terhadap pemberian Allah pada dirinya. Ia tidak akan bersyukur terhadap apa yang diterimanya dan bahkan iri terhadap pemberian Allah kepada orang lain. Sikap seperti ini akan menimbulkan beberapa penyakit hati, yakni iri, dengki, hasud dan lain-lain. Dengan demikian, orang yang sudah mencapai kesejahteraan dalam hidupnya hendaklah juga menerapkan sifat *qana'ah* dalam kehidupannya. Dengan begitu, orang itu akan merasakan ketenangan dalam hidupnya, dan tidak akan terpengaruh dengan kehidupan orang lain disekitarnya.

*Ketiga*, Ketika seseorang telah sejastra dan merasa cukup (*qana'ah*) dalam menjalankan kehidupannya, maka orang itu akan mengalami kebahagiaan sebagai hasil perpaduan dari keduanya. Seseorang yang telah sejastra dalam hidupnya, baik dalam hal dunia ni dan juga jiwanya serta menerapkan sifat merasa cukup atau bersyukur terhadap setiap anugerah pemberian Allah kepada dirinya, maka orang tersebut akan merasakan kebahagiaan. Dalam al-Qur'an terdapat berbagai kata

<sup>25</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 4*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 437-438.

<sup>26</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 4*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 439-442.

<sup>27</sup> Al Imam Ahmad bin Hanbal, *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal juz 11*, (Muassasah al Risalah, 2001), 312.

yang berarti bahagia, tetapi pada penelitian ini hanya mengambil dua kata yakni *sa'ada* dan *faraha*. Pada surah Hud ayat 108:

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فِي الْجَنَّةِ خَلِدُونَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمْوَاتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكُلَّ عَطَاءٍ غَيْرُ مَحْدُودٌ

Maksud lafadz pada ayat ini yakni golongan orang-orang yang berbahagia, mereka merupakan pengikut Rasulullah yang telah dijanjikan surga bagi mereka yang kekal di dalamnya. Dengan pengertian mereka kelak tinggal di dalam surga kekal abadi, selama langit dan bumi masih ada dengan kehendak Allah SWT. Mereka mendapat pemberian yang tidak pernah terputus dan tidak akan habisnya. Maksud dari mereka tinggal selama-lamanya, selama langit dan bumi ada yakni keabadian yang tidak akan habis, hal ini merupakan bentuk perumpamaan dalam dialog orang-orang Arab. Sedangkan menurut pendapat yang lain merupakan langit akhirat dan buminya karena keduanya juga diciptakan untuk kekal abadi. Dasar bahwa akhirat mempunyai langit sebagai atap dan bumi sebagai tempat berdiamnya mereka yakni firman Allah dalam surat Ibrahim ayat 48:<sup>28</sup>

يَوْمَ تُبَدَّلُ الْأَرْضُ غَيْرُ الْأَرْضِ وَالسَّمَوَاتُ وَبَرَزُوا لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْفَهَارِ

Ayat tersebut menerangkan bahwa siksa Allah akan dijatuhan pada hari ketika bumi diganti dengan bumi yang lain, dan langit diganti dengan langit lainnya. Sedangkan kata *faraha* salah satunya terdapat pada surah ar-Ra'du ayat 26:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِيرُ وَفِرِخُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah-lah Yang meluaskan dan menyempitkan rezeki seseorang di dunia. Dunia itu merupakan lahan dan tempat ujian. Karenanya, diluaskan rezeki seseorang yang kafir itu tidaklah menunjukkan bahwa ia mendapat kemuliaan. Sebaliknya, disempitkannya rezeki bagi seorang Mukmin itu tidaklah menunjukkan mereka dalam keadaan hina.<sup>29</sup> Maksud dari ayat ini menjelaskan bahwa lapangnya rezeki di dunia itu tidak ada hubungannya dengan keimanan seseorang. Tetapi lapang atau sempitnya rezeki itu sudah ditentukan dari Allah pada zaman azal. Sebagai orang yang mukmin hendaklah kita tidak bingung atau silau dengan sebegitu gemerlapnya dunia.<sup>30</sup> Diluaskannya rezeki orang kafir di dunia itu merupakan *istidraj*<sup>31</sup>, sedangkan bagi orang mukmin yang disempitkan rezekinya itu merupakan cobaan terhadap kesabarannya, juga sebagai pelebur dosanya.<sup>32</sup> Dari beberapa penafsiran di atas, dalam al-Qur'an kata yang berarti kebahagiaan lebih cenderung kepada kebahagiaan di akhirat kelak, yakni surga yang ia akan abadi di dalamnya. Hal ini dikarenakan kebahagiaan yang paling utama merupakan kebahagiaan diakhirat kelak, sedangkan kebahagiaan di dunia hanyalah sedikit dan lekas sirna. kebahagiaan dalam dunia ini hanya merupakan perhiasan duniawi yang tidaklah bisa dibandingkan dengan kebahagiaan yang sesungguhnya, yakni kelak di akhirat yang jauh lebih baik dari dunia dan seisisnya.

<sup>28</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 6*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 402-403.

<sup>29</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 7*, Terj. Abdul Hayyie al-Kattani dkk, (Jakarta: Gema Insani, 2013), 162.

<sup>30</sup> Misbah bin Zainal Musthofa, *Al-Iklil fi Ma'ani at-Tanzil juz 13*, (Surabaya: Al-Ihsan), 2352.

<sup>31</sup> *Istidraj* merupakan sebuah jebakan kenikmatan yang menjerumuskan manusia ke dalam kebinasaan.

<sup>32</sup> Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi al-Bantani, *Marah Labid li Kasyfi al-Quran al-Majid juz 1*, (Maktabah Syamilah), 559.

## Kesimpulan

Beberapa mufassir berbeda pendapat dalam menafsiran kehidupan yang baik, ada yang mengartikan sebagai kehidupan dunia, yakni sebuah ketenteraman jiwa, walau dari manapun datangnya gangguan dan sifat *qana'ah* dan rezeki yang halal. Ada juga yang menafsirkan sebagai kehidupan akhirat, yakni kehidupan di surga. Dalam penelitian ini terhimpun tiga kriteria kehidupan yang baik, yakni sejahtera, dalam artian sejahtera dalam hal dunia ataupun jiwanya. Kedua, merasa cukup (*qana'ah*) sebagai pendukung dari kesejahteraan yang akan menghasilkan kriteria terakhir, yakni kebahagiaan. Baik kebahagian dunia ataupun akhirat yang merupakan kebagiaan yang paling utama, yakni bahagia dalam surga Allah. Berdasarkan penafsiran dari beberapa ayat yang menyangkut kriteria hidup baik. Dapat disimpulkan bahwa sejahtera yaitu orang yang bisa senantiasa mensucikan atau membersihkan dirinya dari maksiat dan dosa, terhindar dari sifat buruk seperti kikir, menjalankan syariat dan menjauhi larangan Allah, juga bertakwa kepada-Nya sesuai kadar kemampuan kita, dan berada dalam kondisi yang tenram, tenang, aman, tenram, rezeki yang melimpah, mudah dan luas dari segenap penjuru. Sedangkan *qana'ah* yaitu merasa cukup terhadap semua pemberian Allah dan selalu mensyukurnya, menerima ketentuan Allah dan tidak larut oleh kekecewaan dunia. Dan dalam al-Qur'an kata yang berarti kebahagiaan cenderung mengarah kepada kebahagiaan di akhirat kelak, yakni surga yang ia akan abadi di dalamnya. Hidup baik dapat diraih dari beberapa tahap. Pertama, kita harus berusaha mendapatkan hidup yang sejahtera, baik dalam hal dunia maupun jiwanya. Kedua, kita harus mempunyai sifat merasa cukup atau *qana'ah* agar kita tidak menjadi serakah. Dan hasil dari keduanya yakni bahagia, baik ketika berada di dunia dan Juga Di Akhirat Nanti.

## Daftar Pustaka

- (al) Bantani, Muhammad bin Umar Nawawi al-Jawi. *Marah Labid li Kayfi al-Quran al-Majid juz 1*. Maktabah Syamilah.
- (al) Bukhari, Abu Abdillah Muhammad bin Ismail. 1993. *Shahib al-Bukhari juz 5*, Damaskus: Dar Ibnu Katsir.
- (al) Mahalli, Jalaluddin, Jalaluddin as-Suyuti. *Tafsir Jalalain Juz 1*. Surabaya: Nurul Ilmi.
- (al) Naysaburi, Al-Imam Muslim bin al-Hajjaj. 2014. *Sahib Muslim juz 1*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah.
- (al) Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir al-Munir jilid 4, 6, 7, 9, 14*. Terj. Abdul Hayyie al Kattani dkk. Jakarta: Gema Insani.
- Al Munawwar, Said Agil Husin, Masykur Hakim. 1994. *Ijaz al-Qur'an dan Metodologi Tafsir*. Semarang: Dina Utama Semarang.
- Al-Qur'an Dan Terjemah Kementerian Agama RI.
- Amrullah, Haji Abdul Malik Abdul Karim. 2001. *Tafsir al-Azhar jilid 5, 10*. Singapura: Pustaka Nasional Pte Ltd.
- Malikhatal, Halimatussa'diyah, dan Anggi Wahyu Ari. "Makna Qana'ah dan Implementasinya di Masa Kini (Kajian Tafsir Tahlili QS. al-Hajj, 22:36)." *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu al-Qur'an, Tafsir dan pemikiran islam*, 3.1 (2022) 45-61. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v3i1.631>
- Musthofa, Misbah bin Zainal. *Al-Iklil fi Ma'ani at-Tanzil juz 13*. Surabaya: Al-Ihsan.

- Shihab, M. Quraish. 2019. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan dan Aturan Yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Ayat-ayat Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati.
- . 2005. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian al-Qur'a jilid 7, 9*, Tangerang: Penerbit Lentera Hati.
- Sidiq, Umar, Moh. Miftachul Choiri. 2019. *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. Ponorogo: Nata Karya.
- Hanbal, Al Imam Ahmad bin. 2001. *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal juz 11*. Muassasah al Risalah.