

KONSEP DAN PERSPEKTIF TAUHIDIK DALAM MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN KENDIRI

¹Abdul Rashid Abdul Aziz, ²Anita Abdul Rani, ³Umi Hamidaton Soffian Lee, ⁴Muhd Khairi Mahyuddin, ⁵Imaduddin Abidin & ⁶Mohd Suhardi Mat Jusoh

^{1&4}Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan, Universiti Sains Islam Malaysia

³Fakulti Ekonomi & Muamalat, Universiti Sains Islam Malaysia

^{2,5,6}Pusat Sains Kemanusiaan, Universiti Malaysia Pahang

Correspondence: Abdul Rashid Abdul Aziz (rashid@usim.edu.my)

ABSTRAK

Indeks Kesejahteraan Dunia 2019 melaporkan Malaysia adalah negara ke-80 paling bahagia daripada 156 negara di dunia. Ia mencatatkan penurunan kedudukan yang begitu besar, iaitu daripada tangga ke-35 pada tahun 2018. Manakala, indeks kesejahteraan psikologi Malaysia pada tahun 2020 pula mencatatkan skor sederhana iaitu 7.2. Kajian berkaitan kebahagiaan berdasarkan perspektif Islam dilihat masih lagi terhad dan minimal. Namun, aspek tekanan psikologi, kesejahteraan sendiri dan pengamalan nilai agama Islam merupakan elemen penting dalam menentukan kefungsi hidup seorang Muslim. Justeru, kajian ini bertujuan melihat konsep kebahagiaan dari sudut Islam dan kaedah atau strategi yang dilandaskan oleh Islam bagi meningkatkan kebahagiaan sendiri manusia dalam mendepani arus cabaran kehidupan dan tekanan. Maklumat yang diketengahkan adalah berdasarkan kajian perpustakaan melalui kaedah analisis kandungan. Model PERMA oleh Martin Seligman telah digabung jalin dengan pandangan Teori Al-Ghazali, hadis dan al-Quran dalam merungkai permasalahan yang wujud ini. Dapatan kajian turut membincangkan konsep tauhidik Islam mendasari elemen Akidah, Syariah dan Akhlak. Selain itu, faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seperti mendekati diri dengan Allah, menanam sifat syukur, memelihara akal dengan baik, memupuk sifat sabar, redha dan bertawakal dikenalpasti sebagai teras utama dalam meningkatkan kesejahteraan hidup. Tuntasnya, kajian ini dapat menjadi satu platform dan sumber rujukan dalam membantu umat Islam mencapai kebahagiaan diri.

Kata Kunci: kebahagiaan sendiri, kesejahteraan, Islam, al-Quran & Sunnah

ABSTRACT

World Happiness Report 2019 revealed that Malaysia is the 80th happiest country out of 156 countries in the world. It recorded that there is a significant drop in rank, from rank 35th in 2018. Meanwhile, the Malaysian psychological well-being index in 2020 recorded a moderate score of 7.2. Studies related to happiness based on the Islamic perspective are still limited and minimal. However, aspects of psychological stress, personal well-being and the practice of Islamic values are important elements in determining the functionality of a Muslim. Thus, this

study aims to look at the concept of happiness from the Islamic point of view and the methods or strategies based on Islam to increase happiness in facing the current challenges and stress in life. This is a library research where content analysis method was applied. The PERMA model by Martin Seligman has been intertwined with the views of Al-Ghazali Theory, hadith and the Qur'an in unraveling these existing problems. The findings of the study also discuss the concept of Islamic monotheism which is based on the elements of Faith, Shariah and Morality. In addition, factors that influence happiness such as getting closer to God, cultivating the nature of gratitude, maintaining good sense, developing the nature of patience, contentment and trust are identified as the main core in improving the well-being of life. Ultimately, this study can be a platform and source of reference in helping Muslims to achieve self-happiness.

Keywords: happiness, well-being, Islam, al-Quran & Sunnah

1.0 PENDAHULUAN

Pengkajian tentang kebahagiaan memfokuskan kepada penelitian saintifik kerana ia melibatkan aspek kesejahteraan psikologi manusia (Ryan dan Deci, 2001). Para pengkaji telah berpandangan bahawa usaha meningkatkan kebahagiaan individu adalah merupakan matlamat utama dalam bidang psikologi positif (Seligman, Steen, Park dan Peterson, 2005). Ekoran itu, perkembangan dalam bidang psikologi positif dan kegembiraan telah memberikan implikasi yang luar biasa terhadap konsep pendidikan holistik dan berterusan. Salah satu daripada dapatan kajian yang penting berkaitan kegembiraan adalah asas kegembiraan manusia amat sedikit perkaitannya dengan kekayaan material. Kajian berkaitan kegembiraan telah memberi peluang kepada pengenalan prinsip-prinsip dan pengamalan yang berkaitan dengan konsep pendidikan holistik dan berterusan. Hal ini disebabkan oleh keperluan terhadap peranan pendidikan holistik dan lestari dalam meningkatkan kualiti pendidikan generasi kini dan masa akan datang (O' Brien, 2010).

Menurut Brayden (2006), agama adalah merupakan salah satu faktor penyumbang kepada kegembiraan. Hubungan di antara agama dan kegembiraan ini adakalanya sukar untuk difahami dan kerana itulah ianya memerlukan kajian dan penelitian. Berdasarkan kepada kajiannya juga, Brayden (2006) mendapati wujudnya hubungan antara agama dengan kegembiraan. Bahkan hasil kajian yang melibatkan 54 buah negara ini jelas menunjukkan secara positifnya, agama Islam memberikan lebih kegembiraan kepada penganutnya, mungkin disebabkan oleh peranan dan pengamalan agama dalam kehidupan seharian. Ini disokong oleh Tenaglia (2007), bahawa aspek kegembiraan dalam konteks yang lebih luas adalah merangkumi keadaan di mana seseorang manusia itu berasa tersangat gembira tanpa berkesudahan iaitu apabila individu tersebut mencapai tahap kepercayaan tertinggi kepada tuhan yang tidak dapat diterangkan secara langsung dan fahaman ini dinamakan '*laetitia*'. Secara signifikannya, banyak hasil kajian mendapati bahawa faktor agama adalah satu pemboleh ubah yang memainkan peranan penting dalam mencapai kegembiraan dalam kehidupan.

1.1 Latarbelakang

Di dalam wawasan kemakmuran bersama 2030, kerajaan ingin membina indikasi modal sosial dan perkembangannya yang antara lain menggariskan indeks kesihatan rakyat sebagai salah satu matlamat pelan teras strategik ini. Hasrat ini juga telah disuarakan oleh Pengerusi Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (NIOSH), Tan Sri Lee Lam Thye, bahawa Malaysia perlu mempunyai indeks tersendiri bagi menilai kesejahteraan psikologi rakyat dalam melahirkan individu yang seimbang dari aspek jasmani, emosi dan rohani (Berita Harian, 2018). Walaupun indeks kesejahteraan psikologi mencatat angka sederhana pada julat 7.1 pada tahun ini (Laporan IKPM, 2020), namun kajian tinjauan yang dilakukan Kementerian Kesihatan Malaysia mendapati terdapat pola kenaikan sebanyak 2 kali ganda dalam isu melibatkan kesihatan mental di Malaysia. Kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) yang dijalankan pada 2015 dan 2017 juga mendapati berlaku peningkatan dalam masalah kesihatan mental setiap tahun, bahkan remaja berusia 16 hingga 19 tahun mencatat kenaikan kes sehingga 34.7 peratus, manakala individu berusia 16 hingga 24 tahun pula dilaporkan mempunyai keinginan bunuh diri (*suicidal ideation*).

Kebahagiaan merupakan elemen paling penting dalam kehidupan manusia. Terdapat pelbagai indikator dan aspek yang perlu dikaji dalam kebahagiaan. Namun belum ada indikator dan juga model kebahagiaan yang berorientasikan perspektif Islam (Nanum & Endah, 2018). Kebanyakan tinjauan kajian lepas yang dijalankan lebih banyak tertumpu kepada aspek kebahagiaan tanpa memasukkankan elemen dalam perspektif Islam sebagai indikator dan kerangka konsep pengkajian (Husna et al., 2018). Beberapa pengkaji barat telah membina instrumen yang lebih kepada kebahagiaan subjektif seperti *Subjective Happiness Scale* oleh Lyubomirsky dan Lepper (1999), *The Scale of Psychological Well-being* dibina oleh Carol Ryff (2005), *Personal Wellbeing Index* telah dibentuk berdasarkan soal selidik *Comprehensive Quality of Life Scale* (ComQol) yang dibina oleh Cummins (1997), serta *Scale of Positive and Negative Experience* dibina oleh Ed Diener dan Robert Biswas-Diener (2009). Dalam konteks Malaysia, kajian-kajian lepas yang dijalankan berhubung kebahagiaan mendapati bahawa penduduk Malaysia mencatatkan tahap kebahagiaan yang rendah berbanding penduduk negara barat seperti Amerika (Howell et al., 2012; Viren Swami, 2008). Malah kajian kebahagiaan masih kurang dijalankan di Malaysia (Rashid, 2014; Sharif et al., 2012), kebanyakan kajian tidak memasukkan elemen dari perspektif Islam seperti kajian Ferlis et al., (2010) hanya tertumpu kepada pembinaan instrumen subjektif khusus untuk orang kurang upaya (*People with Physical Disabilities, SHI-PwPDs*), kajian *Gross National Happiness Index (GIHI)* oleh Vigneswaran Appasamy et al., (2013) dan Rashid (2014) hanya menumpukan kepada kajian kebahagiaan subjektif tanpa memasukkankan elemen holistik melalui perspektif Islam. Kebahagiaan merupakan elemen paling penting dalam kehidupan manusia dan kajian kebahagiaan memberi petunjuk kepada aspek kesihatan mental (Sharif et al., 2012, Rashid, 2014, Rashid et al., 2015). Terdapat pelbagai indikator dan aspek yang perlu dikaji dalam kebahagiaan. Namun belum ada indikator dan juga model yang berorientasikan perspektif Islam (Nanum & Endah, 2018; Husna et al., 2018). Oleh itu, penulisan ini adalah bertujuan untuk melihat konsep kebahagiaan dari sudut Islam dan kaedah atau strategi bagi meningkatkan kebahagiaan sendiri manusia dalam mendepani arus cabaran kehidupan dan tekanan.

2.0 SOROTAN LITERATUR

Hubungan mengenai agama dan kegembiraan telah menjadi bahan kajian ilmiah, antaranya Leslie Francis (2011) yang mengkaji dan mencari bukti perkaitan antara agama dan kegembiraan

individu. Dalam mengkaji hubungan agama dan kegembiraan ini, maka Francis menggunakan beberapa soal selidik yang berbeza seperti *Francis Scale of Attitude* digunakan bagi responden kristian, *Katz-Francis Scale of Attitude* yang sesuai mengukur hubungan agama untuk bangsa Yahudi serta *Santosh-Francis Scale of Attitude* untuk responden Hindu. Ini membuka lembaran kepada kajian psikologi positif yang berhubungkait dengan kajian teologi. Dalam kajian yang dilakukan Francis, menunjukkan bahawa wujud hubungan yang positif dan signifikan di antara agama dan kegembiraan. Manakala menurut Atherton (2011), pengkajian terhadap hubungan antara agama dan kegembiraan adalah bersifat multi-dimensi, dan secara hipotesisnya menyatakan bahawa kajian terhadap agama ini mempunyai perkaitan dengan aspek kehidupan lainnya yang diperlukan bagi mencapai kegembiraan yang dikehendaki.

Keputusan dapatan kajian Rashid Aziz (2014) juga menunjukkan bahawa agama mempengaruhi kegembiraan pensyarah dan komponen agama juga berkorelasi secara signifikan dengan kegembiraan. Hal ini menunjukkan bahawa agama mampu memberikan faedah secara psikologikal dan sosial kepada manusia. Tambahan pula, Pollner (1989) menyatakan bahawa dengan pengamalan agama ia membantu dalam aspek psikologi manusia seperti mewujudkan kehidupan yang bermakna dan menjadi benteng kekuatan kepada manusia ketika menghadapi permasalahan besar dalam kehidupan. Dapatan ini juga selaras dengan Witter, Okun dan Haring (1985) dalam kajian mereka yang mendapati bahawa hubungan agama dan kegembiraan adalah positif. Argyle (1999) pula menyatakan bahawa kebanyakan kajian yang dilakukan menunjukkan individu yang beragama iaitu dengan mempercayai dan mengamalkan agama akan mencapai tahap kegembiraan yang lebih tinggi. Sementara itu, Ingelhart (1990) dalam kajiannya ke atas 163,000 responden merentasi 14 buah negara Eropah mendapati 84 peratus responden yang melibatkan diri dalam aktiviti keagamaan merasakan diri mereka lebih gembira.

Dapatan kajian yang dilakukan oleh Reed (1991) berasaskan kepada penemuan awal kajian yang telah dilaksanakan oleh *National Opinion Research Centre Survey* pada 1984, mendapati bahawa wujud hubungan yang signifikan dan kuat di antara kegembiraan dan agama dalam kalangan 1473 responden kajian. Hasil kajian ini dengan jelas memperincikan bahawa wujud hubungan berbentuk positif di antara pengamalan agama yang berhubung kait secara langsung dalam menyumbang kepada kegembiraan responden. Ini bermakna individu yang mengamalkan ajaran agama lebih gembira dalam kehidupan seharian mereka. Ini tidak jauh berbeza dengan dapatan kajian yang dilakukan oleh Lelkes (2002) yang menjurus kepada pengujian terhadap kegembiraan dan hubungannya dengan agama dalam fasa kemelesetan ekonomi, dan hasilnya, Lelkes (2002) mendapati bahawa individu yang beragama mempunyai kawalan diri yang baik dalam setiap kesusahan yang dihadapi, termasuk dalam aspek perubahan sosio-ekonomi yang berlaku. Ini berbeza dengan kumpulan individu yang tidak mempunyai pengamalan agama yang baik. Hasil kajian jelas menunjukkan bahawa individu yang mempunyai pegangan agama lebih gembira dan mampu menerima perubahan situasi walaupun ianya lebih buruk berbanding keadaan sebelumnya. Ini juga meliputi dalam aspek perubahan persekitaran ekonomi meliputi aspek penurunan pendapatan, kenaikan harga, mahupun ketidakselesaan di persekitaran pekerjaan yang dihadapi individu terbabit. Secara khususnya, individu yang beragama secara konsistennya mempunyai tahap kegembiraan yang tinggi.

Menerusi kajian Susniene dan Jurkauskas (2009) secara tinjauan mendapati bahawa apabila responden diajukan soalan mengenai 'apakah yang membuatkan seseorang individu itu kurang gembira?', maka dapatan kajian menunjukkan bahawa responden menyatakan aspek yang

membuatkan mereka kurang gembira dalam hidup adalah meliputi beberapa asbab yang dicatatkan secara berasingan iaitu soal keselamatan sebanyak (6 peratus), kewangan (20 peratus), manakala lebih sebanyak 56 peratus responden pula menyatakan gabungan kesemua elemen iaitu soal keselamatan, kewangan dan pengamalan agama adalah faktor yang menyebabkan mereka tidak berasa gembira.

2.1 Pendekatan Teori

Kebahagiaan diri merupakan topik perbincangan yang masih berterusan dan sentiasa berkembang dari semasa ke semasa. Manusia sentiasa mengkaji dan berusaha untuk mencari aspek yang boleh mempengaruhi kebahagiaan. Kebahagiaan dapat difahami sebagai kaedah atau cara untuk hidup secara baik dan berkualiti (*quality of life*). Makna “baik” dijelaskan sebagai hidup dengan mengikuti nilai-nilai agama, moral dan tingkah laku yang betul. Salah satu teori kebahagiaan telah dijelaskan oleh Martin Seligman mengikut Model PERMA. PERMA dibahagikan kepada lima elemen penting yang diperlukan individu agar dapat mencapai bahagia. Objektif teori ini adalah untuk mengukur dan menggalakkan pertumbuhan serta kesejahteraan sendiri. Lima elemen yang diketengahkan di dalam Model PERMA ini ialah yang pertama ialah emosi positif (*P-Positive Emotion*) iaitu manusia melalui pelbagai peristiwa saban hari. Justeru, peristiwa yang dilalui akan mencetuskan emosi negatif (*negative emotions*). Justeru aspek emosi ini dilihat amat penting kerana sekiranya emosi negatif yang dilalui individu adalah lebih banyak berbanding emosi positif, maka ia akan hidup dalam kebimbangan dan stres, manakala jika tahap emosi positif (*positive emotions*) lebih besar daripada *negative emotions*, maka individu mempunyai daya tahan pada tekanan dan kemurungan (Barbara Fredrickson, 2012). Kedua adalah minat (*E-Engagement*). Martin Seligman menyatakan bahawa sekiranya seseorang itu tetap melakukan (*engage*) sesuatu yang diminati akan menjadikan hidupnya lebih gembira. Hal ini kerana, *Engagement* akan berada lebih lama dalam jiwa dan ia boleh dilakukan melalui aktiviti pada masa lapang.

Seterusnya yang ketiga adalah hubungan (*R-Relationship*). Hubungan adalah merujuk kepada kualiti hubungan individu dengan orang lain termasuklah ahli keluarga, jiran, sahabat dan rakan sekerja. Kualiti hubungan yang baik ini juga menggalakkan cetusan emosi positif dalam diri individu. Sekiranya individu berhubung baik dengan rakan sekerja atau orang yang terdekat yang berada di sekeliling, ia mampu meningkatkan semangat positif dalam diri seterusnya sekali gus mencapai kebahagiaan individu itu sendiri. Keempat adalah makna (*M-Meaning*). Dalam kehidupan, makna hidup akan memberi dorongan motivasi pada setiap perkara yang dilakukan seseorang. Hakikatnya, setiap perkara yang dilakukan dalam hidup adalah dipengaruhi oleh makna. Makna juga boleh diumpamakan sebagai tujuan individu melakukan sesuatu. Elemen terakhir iaitu yang kelima adalah pencapaian (*A-Achievement*). Pencapaian adalah elemen yang memberi halatuju kepada kehidupan seseorang di mana individu memperoleh pencapaian dengan meletakkan target dan kemudiannya berusaha melalui proses ke arah mendapatkan target tersebut. Ia juga dikaitkan dengan matlamat yang akan membangkitkan elemen positifiti. Bahkan positifiti ini akan terus kekal berada pada individu sekiranya target yang ditetapkan telah dicapai. Ia juga boleh berlaku melalui siri akronim yang telah dibincangkan sebelum ini iaitu PERM. Oleh yang demikian, berdasarkan teori PERMA ini, individu dapat melalui proses-proses dalam menuju kebahagiaan sendiri yang ingin dicapai dalam hidup. Ternyata, setiap individu mempunyai kehendak dan matlamat yang berbeza dalam kehidupan mereka. Malah setiap individu juga mempunyai cara tersendiri untuk merasai kebahagiaan. Justeru melalui Model PERMA ini membantu individu mencapai kebahagiaan yang diinginkan.

Di dalam konteks agama Islam pula, al-Quran telah menggariskan matlamat akhir kehidupan manusia adalah mencapai tahap insan kamil. Insan kamil dapat didefinisikan sebagai manusia yang sempurna dari sudut spiritualnya. Kesempurnaan spiritual dapat dicapai melalui kepercayaan kepada tuhan (komponen akidah), amalan ritual (komponen ibadah) dan bertingkah laku dengan baik (komponen akhlak). Sehubungan dengan itu, adalah menjadi kewajipan kepada manusia untuk berusaha mencapai tahap tersebut (Nor Ezdanie & Mohd Tajudin, 2016). Teori dan falsafah al-Ghazali tentang unsur qalb, ruh, nafs dan 'aql dijadikan sebagai teras dalam membina kehidupan yang seimbang. Teori al-Ghazali menghuraikan sifat-sifat manusia yang terdiri daripada empat unsur iaitu qalb atau hati, ruh atau roh, nafs atau jiwa, dan 'aql atau akal (Yatimah dan Mohd Tajudin, 2008, 2011). Keempat-empat unsur ini saling berinteraksi secara dinamik. Unsur qalb iaitu hati, ruh iaitu spiritual dan nafs iaitu jiwa adalah unsur yang mempengaruhi sifat dalaman manusia manakala 'aql iaitu minda adalah unsur yang mempengaruhi sifat luaran manusia. Namun begitu unsur yang paling penting yang mempengaruhi tingkah laku manusia adalah qalb (Yatimah & Mohd Tajudin, 2008; 2011).

Memahami diri melalui Teori Al-Ghazali ini dapat membantu individu untuk memahami unsur ruh adalah unsur yang utama dalam menentukan kebahagiaan individu. Perkataan ruh di dalam epistemologi Islam dimaksudkan juga dengan spiritual (Emie Sylviana, 2019). Ruh ini secara langsung mempunyai hubungan dengan Allah SWT, tuhan yang menciptanya (Abdul & Jusuh, 2002) dan kerana kejadian asal ruh yang disebut di dalam Al-Quran adalah untuk mengenali Allah SWT dan memperhambakan diri kepadaNya (Al-Ghazali, 1987; Said Hawwa, 1999). Ruh atau spiritual yang bahagia adalah apabila ianya dapat mengenal Tuhan dan memperhambakan diri kepadaNya sebagaimana turut disentuh oleh Abdul & Jusuh (2002) yang menyebut ruh yang baik adalah ruh yang tidak lupa kepada penciptanya. Ini juga boleh diertikan sebagai individu yang bahagia itu apabila dirinya dapat mengertikan hidup sebagai seorang hamba kepada Allah SWT penciptanya dan sebagai khalifah yang dipertanggungjawabkan. Maka itu seorang individu akan bahagia apabila menunaikan syariat dan mengamalkan akhlak yang terpuji serta menjadikan akidah sebagai asas.

3.0 METODOLOGI

Kajian kualitatif ini menggunakan kaedah kajian perpustakaan untuk mencari maklumat sekunder yang berkaitan dengan konsep serta perspektif kebahagiaan mengikut pandangan Islam. Maklumat-maklumat yang diperolehi adalah daripada pelbagai sumber seperti buku, jurnal, artikel akhbar dan majalah. Maklumat ini dikumpul dan disaring serta dianalisis menggunakan teknik analisis kandungan. Rajah 1.0 menunjukkan teknik analisis kandungan di mana analisis kandungan terhasil apabila pengkaji mempunyai matlamat untuk menjalankan kajian literatur. Ianya dimulakan dengan menyediakan latar belakang terhadap kandungan kajian literatur yang hendak dijalankan. Seterusnya pengkaji membaca dan memahami bahan literatur yang diperolehi. Akhirnya, pengkaji mengintegrasikan bahan bacaan tersebut kepada pengetahuan yang dimiliki oleh pengkaji. Daripada analisis yang dijalankan, maka terhasillah cadangan konsep kebahagiaan mengikut perspektif Islam.



Sumber: Kumar (2011) dalam Rashidi, Begum, Mokhtar & Pereira (2014)
Rajah 1.0: Matlamat kajian literatur untuk analisis kandungan

4.0 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

4.1 Konsep Kebahagiaan dari Sudut Islam

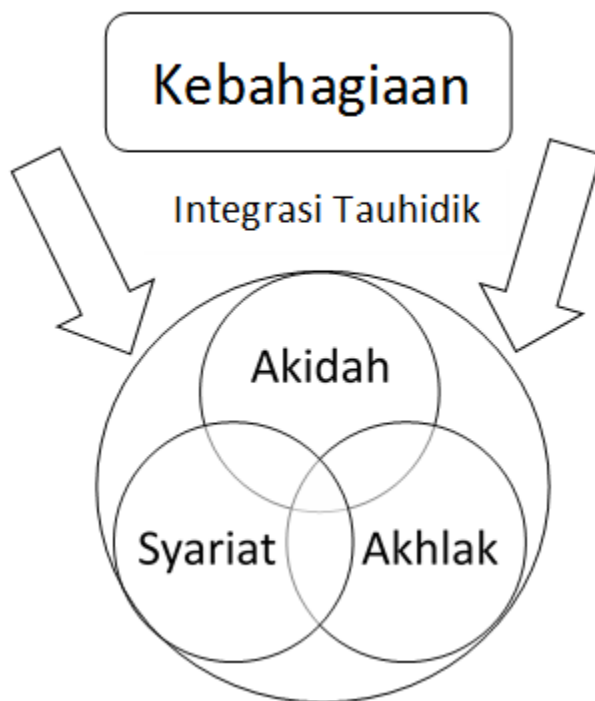
Kajian mengenai kebahagiaan amat perlu dikaitkan dengan Islam. Orientasi kebahagiaan tidak akan sempurna tanpa melihat dari persepsi agama. Islam sendiri menyentuh mengenai kebahagiaan dunia dan akhirat sebagaimana yang disentuh di dalam al-Quran surah al-Baqarah (ayat 201) yang bermaksud

"Ya Allah, berikanlah kepada Kami kebaikan di dunia, berikan pula kebaikan di akhirat dan lindungilah Kami dari siksa api neraka."

Hidup beragama mempunyai lima aspek yang ditekankan (Glock & Stark, 2003) iaitu aspek keyakinan atau kepercayaan, aspek ibadah, aspek penghayatan, aspek ilmu pengetahuan dan aspek pengamalan. Hidup beragama turut dihubungkan dengan kesejahteraan psikologi (*psychological wellbeing*) yang membawa kepada kebahagiaan hidup. Antara konsep yang disentuh dalam kesejahteraan psikologi adalah mencapai tujuan hidup. Dikatakan orang yang bahagia adalah orang yang mengisi hidupnya dengan hal-hal yang bermakna bagi kesejahteraan diri dan orang lain (Ros Mayasari, 2014). Tujuan hidup ini di dalam agama Islam amat berkait dengan kepercayaan kepada Allah SWT atau Tauhid.

Tauhid merupakan konsep Ketuhanan yang Maha Esa dalam agama Islam dengan asas '*Tiada Tuhan melainkan Allah.*' Tauhid perlu diletakkan sebagai landasan utama dalam kehidupan manusia sebagai hamba dan khalifah. Kesedaran yang tinggi terhadap tugas ini akan mendorong manusia untuk hidup berlandaskan kehendak Allah bukan kehendak diri semata. Maka

melaksanakan segala suruhan Allah (syariat) dan mengamalkan akhlak yang terpuji akan menjanjikan kebahagiaan kepada orang Islam itu sendiri. Keengkaran kepada suruhan Allah akan menjadikan hati orang Islam keluh kesah sebagaimana beberapa kajian yang telah melihat faktor kebahagiaan adalah turut berpunca dari agama (Rashid, 2014; Atherton, 2011; Francis, 2011; Reed, 1991; Ingchart, 1990; Pollner, 1989; Witter, Okun & Haring, 1985)



Berdasarkan konsep asas tauhid dalam Islam, tiga elemen utama yang dilihat dalam membawa kebahagiaan ialah komponen Akidah, Syariat dan Akhlak. Akidah adalah komponen yang meliputi keimanan dan keyakinan dalam diri sepenuhnya terhadap ajaran tauhid yang sekiranya ampuh dalam diri membawa kepada rasa bahagia. Manakala syariat pula adalah garis panduan yang perlu diikuti dengan mendirikan amal ibadah dan mematuhi segala perintah Allah serta meninggalkan laranganNya. Ini juga memberi makna dan halatuju kepada kehidupan manusia yang mencetuskan rasa bahagia. Akhlak adalah komponen tingkah laku yang melibatkan sikap manusia di mana sikap terpuji (mahmudah) merupakan biasan kepada akhlak yang baik dan cerminan kepada jiwa yang bahagia.

Dalam memahami elemen yang mendasari manusia pula komponen nafsu, akal dan iman mampu menjelaskan dengan lebih lanjut hubung-kaitnya dengan kebahagiaan. Konsep ini juga menjadi perbincangan dalam dan pengkajian ilmunan Islam terdahulu seperti Imam al-Ghazali. Sekiranya komponen akal dan iman dapat menguasai komponen nafsu dalam diri manusia, maka hakikat kebahagiaan dapat dicapai melalui istilah "*sa'adah*" yang disebut dalam Bahasa Arab. Manakala, sekiranya komponen nafsu menguasai akal dan iman ianya akan membawa kemudharatan, maksiat, kegelisahan dan rasa tidak bahagia,

Di samping itu, elemen hati yang merupakan komponen dalam diri manusia juga mencetuskan kebahagiaan. Hati yang bersih dan sihat merupakan manifestasi dari kejayaan proses penyucian jiwa yang dilaksanakan oleh seseorang secara istiqamah dan sempurna. Hati ini merupakan hati

yang paling bahagia dan disebut sebagai “*qalibun salim*” apabila bertemu dengan Allah SWT di akhirat kelak. Hati ini juga merupakan hati yang bersih dari segala hal kesyirikan kepada Allah SWT, pengaruh syaitan dan hawa nafsu serta tidak memiliki sebarang keinginan untuk melanggar perintahNya mahu pun mendekati laranganNya, termasuklah perkara-perkara yang meragukan (syubhah). Ini bermakna hati yang sihat adalah hati yang sentiasa berhubung dan mencintai Allah SWT, lantas hati ini sentiasa bertekad untuk sentiasa patuh kepadaNya, sama ada dalam perkataan atau pun perbuatan serta menjauhi larangan Allah SWT.

4.2 Faktor Bahagia dalam Islam

Terdapat beberapa kaedah yang telah diajarkan di dalam Islam untuk meningkatkan kebahagiaan dalam diri seseorang. Antaranya ialah;

1. Muhasabah dan Mendekatkan Diri dengan Allah.

Kata Imam Al-Muhasibi salah seorang guru Imam Al-Ghazali, pentingnya muhasabah kerana ia dilakukan atas dasar landasan akal. Akal memiliki kedudukan yang tinggi dalam diri individu. Sebagaimana semua sedia maklum, Islam memposisikan akal dalam kedudukan yang tinggi. Muhasabah diri dilakukan dengan akal yang membentengkan jiwa daripada segala kejahatan atau segala jenis keburukan. Seseorang yang dapat memfungsikan akalnya dengan baik dan diselitikan dengan ilmu serta pengetahuan akan mampu mengalahkan hawa nafsu dan syahwat atau keburukan-keburukan jiwa. Seterusnya individu akan berasa lebih tenang dan bahagia jika jiwanya lapang daripada segala perkara yang buruk. Bahkan, dengan bermuhasabah seseorang dapat meningkatkan kebahagiaan kerana berasa Allah sangat dekat dalam dirinya.

2. Menanamkan Sifat Syukur dalam Diri

Menanamkan sifat syukur dalam diri juga mampu untuk meningkatkan kebahagiaan diri seseorang. Malah pengkaji barat mula meneroka konsep syukur (*gratitude*) dan sumbangannya dalam kesejahteraan hidup (Lyubomirsky et al., 2005). Individu yang dapat bersyukur dengan segala nikmat yang dikurniakan oleh Allah mampu untuk membersihkan jiwa dan menyeimbangkan keinginan terhadap dunia yang tidak berkesudahan. Selain itu, rasa syukur juga perlu diungkapkan secara jelas dalam bentuk perkataan, dalam hati mahupun tingkah laku bagi melahirkan rasa tenang dan bahagia. Dengan bersyukur juga, nikmat yang diperoleh akan bertambah sepertimana Allah berfirman dalam Surah Ibrahim (ayat 7) yang bermaksud;

“Barangsiapa yang bersyukur, Aku akan tambah lagi nikmat kepadanya”.

Daripada ayat tersebut dapat difahami bahawa amalan bersyukur dapat membantu manusia dalam membentuk jiwa yang sentiasa merasa cukup serta tenang dan hanya mengharapkan balasan serta keredhaan Allah semata. Seseorang dapat menjernihkan hatinya daripada pelbagai keburukan, sekali gus ia akan diliputi oleh ketenangan dan kebahagiaan yang diberikan Allah apabila mempraktikkan rasa syukur dalam kehidupan seharian. Kebahagiaan juga hadir dalam bentuk redhanya hati atas segala keputusan dan pemberian yang telah ditentukan oleh Allah.

3. Memelihara Diri dan Akal yang Baik

Memelihara akal fikiran adalah salah satu tuntutan dalam Maqasid Shariah di mana aspek mental yang baik dapat mempengaruhi kebahagiaan hidup seseorang. Mental yang sihat dan jauh daripada tekanan dapat membantu dalam meningkatkan kebahagiaan dalam diri melalui aktiviti ruhiyyah (*spiritual*) dapat membantu untuk mengubati gangguan jiwa, tekanan dan lain-lain yang berkait dengan kesihatan mental. *National Alliance on Mental Illness* (NAMI, 2020) sebuah organisasi yang memfokuskan kepada kesihatan mental penduduk Amerika menyatakan bahawa nilai keagamaan memberikan impak yang positif terhadap kesihatan mental. Kesan daripada ini bukan sahaja memberikan impak yang positif kepada kesihatan mental yang baik tetapi mampu untuk meningkatkan ketenangan hati dan memulihkan jiwa seseorang. Oleh yang demikian, seseorang itu mampu untuk meraih kebahagiaan buat dirinya hasil daripada minda yang sihat serta jiwa yang tenang.

4. Memupuk sifat sabar dalam diri

Sifat sabar dalam diri mampu untuk memberikan hasil yang baik bagi mendapatkan kebahagiaan diri. Firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah (ayat 155-156) yang bermaksud;

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah khabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (iaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, Inna lillahi wa innailaihi roji'un”

Sifat sabar amat diperlukan oleh setiap manusia dalam segala aspek kehidupan terutamanya ketika menghadapi ujian atau musibah. Selain itu, individu perlu bersabar dalam mentaati perintah Allah, menghindari maksiat, menerima takdir dan menghadapi nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Tanpa sifat sabar, tentu individu akan kalah atau diperdaya oleh hawa nafsu yang membawa kepada keburukan dalam hidup. Bahkan, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari, sahabat nabi iaitu Umar bin Khattab pernah berkata,

“Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang kami tempuh dengan kesabaran”.

Dalam ayat di atas jelas menunjukkan bahawa kehidupan yang baik juga boleh diertikan sebagai kehidupan bahagia yang dapat dicapai dengan wujudnya sifat sabar. Dalam erti kata lain, individu harus hidup dengan nilai dan sifat sabar walaupun dihujani dengan pelbagai cabaran serta rintangan dalam kehidupan.

5. Redha melalui Konsep Tawakkal kepada Allah

Kebahagiaan juga dapat ditingkatkan dengan bertawakkal dan menyerahkan segala perkara serta urusan kepada Allah. Di dalam Surah At-Thalaaq (ayat 3), Allah berfirman yang bermaksud;

“Dan Dia memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa bertawakkal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan-Nya. Sungguh, Allah telah mengadakan ketentuan bagi setiap sesuatu”.

Oleh itu, bertawakkal kepada Allah bermaksud bahawa manusia sebagai hamba hanya perlu menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT sahaja tanpa bergantung selain dari Allah. Justeru, sekiranya ditimpa musibah dan ujian, seseorang itu haruslah segera mengharapkan pertolongan daripada Allah SWT. Bahkan individu tersebut perlu melakukan segala usaha untuk keluar dari masalah yang dihadapinya. Hakikatnya, usaha yang dibuat ini adalah untuk kekal berada di jalan yang direndah oleh Allah SWT serta tidak terburu-buru dalam membuat tindakan setelah diuji. Misalnya perbuatan mencuri, membunuh, membalas dendam, melakukan pekerjaan yang mungkar dan sebagainya. Demikian strategi bagi mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat menurut Islam. Bagi seorang Muslim, hidup di dunia merupakan perjalanan untuk menggapai kebahagiaan abadi. Oleh itu, ketika seseorang diberikan kesusahan dan kesedihan di dunia, mereka akan tetap berasa bahagia sekiranya mengamalkan konsep tawakkal kepada Allah SWT.

5.0 KESIMPULAN

Umumnya konsep tauhidik dalam menerangkan kebahagiaan yang boleh dicapai individu merupakan satu sisi berbeza menurut agama Islam. Bahagia menurut Islam adalah apabila individu menunaikan tanggungjawab sebagai seorang hamba dan juga sebagai seorang khalifah atau pemimpin. Melepaskan tanggungjawab akan meletakkan individu di dalam keluh kesah yang akhirnya akan membawa kepada tekanan dan hilangnya rasa bahagia. Pemimpin yang sinonim dengan maksud orang yang memikul tanggungjawab, akan berasa lebih tenang apabila menunaikan tanggungjawabnya itu. Fitrah manusia apabila diberi beban tuagsan, maka beban itu hendaklah dipikul dengan baik.

Seorang yang mempunyai tauhid akan meletakkan matlamat utama kehidupan untuk Allah SWT dan kerana Allah SWT. Apabila menjadikan Tuhan sebagai matlamat utama dan bukan dunia maka kebahagiaan yang dicapai adalah lebih abadi. Maka syukur, sabar dan redha akan lebih mudah diamalkan. Secara keseluruhannya, memelihara keimanan dan mengamalkan sabar dan syukur akan memberikan kebahagiaan hakiki. Di dunia akan diberikan kebahagiaan berupa ketenangan, kesihatan, ketenteraman hati dan di Akhirat akan mendapatkan syurga Allah.

Penghargaan

Sekalung penghargaan ditujukan kepada Universiti Malaysia Pahang atas pembiayaan geran penyelidikan yang bertajuk Hubungan antara Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif Pelajar B40 di IPT Malaysia melalui Perantara Ketahanan Diri (RDU192323)

Rujukan

Abdul Rashid Abdul Aziz, Mohamed Sharif Mustaffa, Narina A. Samah, Rosman Yusof. (2013). Personality and Happiness among Academicians in Malaysia. Kertas kerja yang dibentang di *World Conference on Educational Sciences*, Rome.

Abdul Rashid Abdul Aziz & Sharif Mustaffa. (2015). Kertas Kerja Bertajuk Kegembiraan Dalam Kalangan Pensyarah yang dibentangkan di *Simposium Kebudayaan & Kerjasama Malaysia-Indonesia*, 25-27 november 2015.

American Psychological Association. (2011). Capaian pada 2 Feb 2020 dari

<http://www.apa.org/about/division/div36.aspx>.

- Argyle, M. (2013). *The Psychology of Happiness*. London: Routledge Publishing
- Aston, L. (2019). *Mental health at work Report, 2019*. Retrieved from: <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-report-mhamentalhealthworkfullreport2019-sept2019-2.pdf>
- Bedi, R.S. (2019). World happiness index: Malaysia plunges from No 35 to 80 in one year. *The Star*. Retrieved from: <https://www.thestar.com.my/news/nation/2019/03/21/world-happiness-index-malaysia-plunges-from-no-35-to-80-in-one-year/>
- Bowlby J. (1952). *Maternal care and mental health*. Monograph World Health Organization. Geneva.
- Che Zarrina Sa'ari & Norhafizah Musa. (2019). Pendekatan psikoterapi islam dalam menguruskan tekanan pesakit kronik. *Jurnal Usuluddin*, 47 (1), 1-34.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.
- Ferlis Bahari, Murnizam Halik & Rosnah Ismail. (2010). *Utilizing Mixed Research to Develop a Subjective Happiness Instrument for People with Physical Disabilities (SHI-PwPDs) In Malaysia*. School of Psychology and Social Work, Universiti Malaysia Sabah.
- Firdaus Mukhtar & Tian P. S. O. (2011). A Review on Assessment and Treatment for Depression in Malaysia. Hindawi Publishing Corporation. *Depression Research and Treatment*. Vol 9, 1-8.
- Fredrickson, B. (2012). *Positivity: Groundbreaking Research to Release Your Inner Optimist and Thrive*. United Kingdom: Oneworld Publication.
- Garcia-Toro M., Ibarra O., Gili M., Serrano MJ., Olivan B., Vicens E., & Roca, M. (2012). Four hygienic-dietary recommendations as add-on treatment in depression: A randomized-controlled trial. *Journal Affect Disorder*. Vol 140 (2), 200–3.
- Hedayat-Diba Z. (2000). *Psychotherapy with Muslims*. In: Richards PS, Bergin AE, editors. *Handbook of psychotherapy and religious diversity*. Washington, DC: American Psychological Association. p. 289-314.
- Heyman J, Buchanan R, Musgrave B, & Menz V. (2006). Social workers attention to clients' spirituality: Use of spiritual interventions in practice. *Arete*, 30, 78-89.
- Hidayatul Akmal Ahmad, (22 Ogos 2018). Syor malaysia miliki indeks psikologi. *Berita Harian*.

Capaian pada 2 Feb. 2020 di
[:https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/08/464767/syor-malaysia-miliki-indeks-psikologi](https://www.bharian.com.my/berita/nasional/2018/08/464767/syor-malaysia-miliki-indeks-psikologi).

- Hodge DR. (2005). Social work and the house of Islam: Orienting practitioners to the beliefs and values of Muslims in the United States. *Soc Work*, 50:162-73.
- Howell, R.T., Chong, W.T., Howell, C.J., & Schwabe, K. (2012). Happiness and Life Satisfaction in Malaysia. *Science Across Cultures: The History of Non-Western Science*. Vol 6, 43-55.
- Institute for Public Health (IPH) Report. (2015). National Health and Morbidity Survey, *NHMS 2015*. Ministry of Health Malaysia.
- Institute for Public Health (IPH) Report. (2017). Adolescent Health Survey. National Health and Morbidity Survey, *NHMS 2017*. Ministry of Health Malaysia.
- Communicable Disease. (2020). Ministry of Health Malaysia Kuala Lumpur.
- Jenkins R., Baingana F., Ahmad R., McDaid D., & Atun R. (2011). Mental health and the global agenda: core conceptual issues. *Mental Health in Family Medicine journal*. Vol 8 (2), 69–82.
- King, L.A., & Penebaker, J.W. (1998). What's so great about feeling good? *Psychological Inquiry*, 9, 53-56.
- Laporan Indeks Kesejahteraan Psikologi Malaysia IKPM, (2020). Jabatan Perkhidmatan Awam. Capaian pada 2 Februari 2020 di <https://ikpm.jpa.gov.my/>
- Le, H. N., Berenbaum, H., & Raghavan, C. (2002). Culture and Alexithymia: Mean Levels, Correlates, and the Role of Parental Socialization of Emotions. *Emotion*, 2 (4), 341-360.
- Lucette, A., Ironson, G., Pargamen, K., & Krause, N. (2016). Spirituality and Religiousness are Associated with Fewer Depressive Symptoms in Individuals with Medical Conditions. *Academy of Psychosomatic Medicine*. Vol 57 (5), 505-513.
- Lyubomirsky, S., King, L. A & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture for sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-113.
- Mahmoud V. (1996). *African American Muslim families*. In: *McGoldrick M, Giordano J, Pearce JK, editors. Ethnicity and family therapy*. 2nd ed. New York: Guilford Press. p. 122-8
- Marcotte D., Margolin, A., & Avants, SK. (2003). Addressing the spiritual needs of a drug user

- living with human immunodeficiency virus: A case study. *Journal Alternatives Complement Medicine*. Vol 9 (1), 169–75.
- Mitchell. S., & Romans, S. (2003). Spiritual beliefs in bipolar affective disorder: Their relevance for illness management. *Journal Affect Disorder*. Vol 75 (3), 247–57.
- Mohamed Najib Abdul Ghafar. (2015). *Methodology in Behavioural Research*. Johor: Penerbit UTM Press.
- Mohd I.H., Othman A.K., Ibrahim N.H., Jaafar N. (2018). From Perma to Permaig: Happiness Instrument Development. In: Lokman A., Yamanaka T., Lévy P., Chen K., Koyama S. (eds) *Proceedings of the 7th International Conference on Kansei Engineering and Emotion Research 2018*. KEER 2018. Advances in Intelligent Systems and Computing, vol 739. Springer, Singapore.
- Murdock V. (2004). *Religion and spirituality in gerontological social work practice: Results of a national survey*.
- Nanum Sofia, Endah Puspita Sari. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Vol 23 (2), 91-108.
- Norhafizah Musa & Che Zarrina Saa’ri. (2019). Pendekatan Psikoterapi Islam dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik. *Jurnal Usuluddin*, Vol 47 (1), 1-34.
- Nurrussakinah Daulay. (2014). *Pengantar psikologi dan pandangan al-quran tentang psikologi*. Indonesia: Kencana Prenada Media Group.
- Norlidah Alias. (2010). *Pembangunan modul pedagogi berasaskan teknologi dan gaya pembelajaran Felder-Silverman Kurikulum Fizik Sekolah Menengah*. Kuala Lumpur: Universiti Malaya Publisher
- Othman Lebar. (2018). *Penyelidikan Kualitatif: Pengenalan Kepada Teori dan Metode*. Perak: Penerbit UPSI.
- Rahim KZ1, Khairulnazrin Nasir, & Saifullah Mamat. (2019). Dimensi Kebebasan dan Limitasi Al-Tafakkur dalam Proses Psikoterapi Menurut Al-Sunnah: Perbandingan Terhadap Meditasi Komplimentari Bukan Islam. *E-Journal of Islamic Thought and Understanding*. Vol 2, 15-37.
- Rashidi, M. N. (2014). Pelaksanaan Analisis Kandungan Sebagai Metodologi Kajian bagi Mengenalpasti Kriteria Pembinaan Lestari (Implementation of Content Analysis as Research Methodology for Identifying Criteria for Sustainable Construction). *Journal of Advanced Research Design*, 18-27.
- Ringkasan Wawasan Kemakmuran Bersama. (2019) E-Book. Kuala Lumpur: Percetakan

Nasional Malaysia Berhad. Capaian pada 2 Februari 2020 di http://dbook.penerangan.gov.my/dbook/dmdocuments/ringkasan_wawasan_kemakmuran_bersama/mobile/index.html#p=1

- Sapora Sapon. (2009). *Keperluan elemen agama dalam disiplin ilmu kaunseling. Isu-isu Kaunseling di Malaysia*. Kuala Lumpur: Persatuan Kaunseling Malaysia.
- Sharifah Basirah Syed Muhsin. (2017). *Kepulihan al-Halu' berasaskan maqamat Abu Talib al-Makki*. tesis PhD, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Skinner, R. (2018). Tradition, paradigms and basic concepts in Islamic psychology. *Journal of religion and health*. 1-8.
- Siroj Sorajjakool. (2008). Disconnection, Depression, and Spirituality: A Study of the Role of Spirituality and Meaning in the Lives of Individuals with Severe Depression. *Pastoral Psychology*, Vol 56 (5), 521–532.
- Siti Jamiaah Abdul Jalil. (2017). *Pengaruh program keagamaan dan sokongan sosial terhadap konsep sendiri, kebimbangan dan kemurungan: Kajian dalam kalangan banduan wanita di Malaysia*. tesis PhD, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.
- Siti Zalikhah Md Nor. (2002). *Kaunseling Menurut Perspektif Islam*. Selangor: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Toghyani, M., Kajbaf, M.B., & Ghamarani, A. (2018). What Does Islamic Lifestyle Say about Depression Management? *Zahedan Journal of Research and Medical Science*. Vol 20 (7), 67766.
- Vigneswaran Appasamy, Reynato Andal Gamboa, Mushtak Al-Atabi, Satish Namasivayam (2013). Measuring Happiness in Academic Environment: A Case Study of the School of Engineering at Taylor's University (Malaysia). *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol 123 (2014) 106 – 112.
- Walaa M.Sabry, & Adarsh Vohra. (2013). Role of Islam in the management of Psychiatric disorders. *Indian Journal of Psychiatry*. Vol 55 (2), 205–214.
- Wisdom, J., & Creswell JW. (2013). *Mixed Methods: Integrating Quantitative and Qualitative Data Collection and Analysis While Studying Patient-Centered Medical Home Models*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. AHRQ Publication No. 13-0028-EF.
- Yan, Z., Gaspar, R., & Zhu, T. (2019). *Emerging technologies, Human behaviour and human behavior and emerging technologies*. Wiley Online Library. Capaian pada 3 Februari 2020 di: https://www.researchgate.net/publication/330810847_Editorial_Emerging_technologies_human_behavior_and_human_behavior_and_emerging_technologies
- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T., Sahebkar, A. (2017). The impact of stress on

body function. *Journal of Experimental and Clinical Sciences*. Vol 16, 1057-1072.

Yatimah Sarmani & Mohd Tajudin Mingal. (2011). *Teori Kaunseling Al-Ghazali*. Kuala Lumpur:
PTS Publication.