

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada umumnya pandangan tentang Manusia adalah ciptaan Allah swt yang Istimewa, tinggi derajatnya dibandingkan dengan makhluk Allah yang lain. Manusia diberi kelebihan berupa akal pikiran agar dapat membedakan antara yang baik dan yang buruk. Ia adalah makhluk yang diciptakan dengan kesempurnaan dan kekurangan secara bersama-sama. Dengan keistimewaannya tersebut diharapkan manusia dapat hidup bahagia di dunia dan akhirat Sesuai dengan tujuan penciptaannya, walau tidak jarang ditemukan banyak manusia yang larut dalam pemikiran dan perbuatannya sendiri.

Sebagaimana Manusia yang diciptakan dengan Istimewa disertai dengan akal pikiran, maka merupakan sesuatu yang sangat dermawan dan bijak yang harus disyukuri oleh setiap manusia. Berpikir merupakan fitrah manusia yang di anugerahkan oleh Allah swt. Dalam proses berpikir manusia mengambil peran dalam menjalankannya. Utamanya dalam berpikir positif, ia adalah suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap manusia dan dijadikan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan berpikir positif seseorang dapat terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti perseteruan dan kesalahpahaman. Di era milenial saat ini, ditengah gemparnya berita dan pemikiran liberal yang menjadikan manusia itu sendiri terjebak dalam pemikirannya dan bingung yang

terjadi disebabkan oleh pikiran yang tidak positif, banyak peristiwa dalam kehidupan sehari-hari yang dianggap sebagai penderitaan yang sudah ditakdirkan. “Pikiran mempengaruhi akal dan membuatnya fokus terhadap satu makna. Dimana dalam makna tersebut mempengaruhi perasaan. Ada perasaan yang menyala-nyala dan ada pula yang tenang”.<sup>1</sup> Seringkali seseorang merasa sedih atas kejadian atau peristiwa yang menimpanya, kesedihan tersebut datang karena seseorang cenderung melihat sisi negatif saja. Padahal, disudut pandang sisi lainnya banyak hal positif yang dapat membuat seseorang tidak menyesali keadaan yang terjadi. Maka dari itu terus berlatih berpikir positif atas segala sesuatu sangat penting dimiliki oleh setiap orang.<sup>2</sup>

Dari zaman ke zaman selalu muncul pertanyaan bahwa apakah hidup ini merupakan anugerah yang mesti disyukuri ataukah tragedi yang pantas disesali, atau semua ini hanyalah ketidaksengajaan tanpa skenario. Itulah manusia yang selalu dipenuhi rasa ingin tahu, dan jawaban orang pasti berbeda-beda. Begitupun dalam mengisi waktu dan jatah umur, seseorang mungkin saja merasa terlalu singkat terutama bagi mereka yang usianya sudah memasuki angka 60 tahun. Akan tetapi, bagi mereka yang tengah berada dalam penjara, jalannya waktu dirasakan sangat lambat, jadi ukuran panjang pendek umur sangat berkaitan dengan suasana psikologis seseorang.<sup>3</sup> Hal demikian sangat berkaitan erat dengan kebahagiaan seseorang.

---

<sup>1</sup> Ibrahim Elficky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Serambi Ilmu: 2017), 40.

<sup>2</sup> Ade Wulan, *Every One Can Happy*, (Solo: Metagraf, 2014), 8.

<sup>3</sup> Komaruddin Hidayat, *Penjara Penjara Kehidupan*, (Bandung: Mizan Publika, 2016), 51.

Kebahagiaan bukan hanya ketentraman dan nyaman saja. Kenyamanan atau kesenangan satu saat saja tidak melahirkan kebahagiaan. Mencapai satu keinginan saja tidak melahirkan kebahagiaan. Kesenangan dalam mencapai keinginan biasanya bersifat sementara. Satu syarat penting harus ditambahkan, yaitu kelestarian atau menetapnya perasaan itu dalam diri kita. <sup>4</sup>

Identitas manusia adalah selalu bertanya, merasa dirinya dikurung misteri, lalu tak pernah berhenti mencari jawaban diluar kebutuhan dan aktivitas fisiknya. Setelah kebutuhan fisik terpenuhi, muncul pertanyaan ontologis, semua yang ada ini akhirnya akan kemana? Ada lagi pertanyaan etis, adakah nilai kebaikan dari yang kita perjuangkan dan raih ini? Dalam ajaran agama agama besar dunia terdapat doktrin yang sangat fundamental, yaitu beriman tentang adanya Tuhan dan kehidupan lanjut setelah kematian. Keyakinan ini membawa implikasi sangat jauh terhadap pemikiran dan perilaku seseorang. Bagi orang beriman, setiap tindakan lalu diniati sebagai pengabdian pada Tuhan dikarenakan membawa implikasi moral pada kehidupan akhirat kelak, tindakannya akan mendekatkan pada surga atau neraka, pada kebahagiaan atautkah kesedihan.<sup>5</sup>

Manusia terkadang larut dalam keadaan buruk yang menimpa dirinya. Musibah yang ia alami ia rasakan begitu dalam dan berlarut larut dalam kesedihan, padahal dibalik kejadian itu, masih banyak jalan untuk menjadi yang lebih baik lagi. Permasalahan bukanlah ujung dari segalanya namun awal dari segalanya. Setiap orang menginginkan kehidupan yang ideal, hidup yang memberikan kenyamanan, kesejahteraan, dan keamanan. Namun kenyataannya

---

<sup>4</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, ( Jakarta: Serambi, 2010) ,18.

<sup>5</sup> Komaruddin Hidayat , *Penjara Penjara Kehidupan* , (Bandung: Mizan Publika, 2016 ) hal. 8

realitas kadang tak berjalan seiring dengan harapan. Hal ini sangat menjadi faktor pemicu seseorang melakukan hal hal yang tidak membawa kebaikan bagi dirinya dan orang orang yang ada disekitarnya. Sedang untuk membantu diri tiap manusia agar berpijak pada jalan yang telah Tuhan tetapkan sebegitu indahnyanya. Dalam hal ini juga berkaitan dengan citra diri manusia, Kita adalah apa yang kita pikirkan. Karena itu, Dr.Maxwell Maltz, pengarang buku terlaris *Psycho-Cybernetics*, menulis, “tujuan psikoterapi adalah mengubah gambaran seseorang tentang dirinya sendiri”.<sup>6</sup> Pemikiran tersebut dapat membantu seseorang dalam meraih kebahagiaan.

Agama selalu mengajak pada kebaikan dan kedamaian, didalamnya mengajarkan tentang indahnyanya berbagi terhadap sesama walaupun harus mengesampingkan tujuan pribadi kita. Ketika seseorang tenggelam dalam situasi seperti itu, maka disana lah kebahagiaan akan datang kemudian melahirkan kesengsaraan setelahnya.

Seseorang terkadang berpikir bahwa ketika ia membagikan sebagian harta yang ia miliki, maka ia akan menjadi miskin dan akan dimanfaatkan oleh orang lain. Sehingga pemikiran tersebut memicu adanya kekhawatiran, kecemasan, dan rasa gelisah. Disana terkadang kebahagiaan menjadi hal yang sangat begitu jauh dan sulit diperoleh oleh sebagian manusia. Ia terus tenggelam dalam risau dan gelisah hingga kematian datang, sementara tangannya tetap kosong dari kebaikan.

---

<sup>6</sup> Andrew Matthews, *Being Happy*, ( Jakarta: Gramedia, 2003), 14.

Kenyamanan dan keteguhan pada hari ini menjadi pondasi utama bagi kesuksesan dan kenyamanan pada hari esok.<sup>7</sup>

Pandangan yang berbeda-beda mengenai kebahagiaan terkadang menjadikan manusia sangat bervariasi dalam menunjukkan tingkah lakunya, kemalasan, kebodohan, dan kesombongan itu penjara penjara yang membuat seseorang tidak berkembang dan hidup merdeka. Disekitar kita begitu banyak pintu pintu penjara. Kita harus berhati hati memilih jalan dan berjuang agar lolos dari penjara. Meminjam bahasa Tasawuf, kita jangan sampai ditelan Dunia, tetapi Dunia yang kita taklukkan dan telan.<sup>8</sup> Bahagia adalah hal besar yang berasal dari hal sekecil apapun. Sehingga semua orang mampu merasakan kebahagiaan dalam kehidupannya.

Makna kebahagiaan yang berkembang di masyarakat kita saat ini yakni kebahagiaan yang sifatnya materialistik, yaitu kebahagiaan ketika terpenuhinya kebutuhan hidup berupa sandang, pangan, papan, dan kebutuhan akan eksistensi diri dalam kehidupan sehari-hari. Namun makna kebahagiaan tidak terhenti dalam perspektif materialistik saja, disana terdapat kebahagiaan yang sifatnya immaterialistis. Materialistis yang identik dengan uang dan harta yang melimpah atau kekayaan. Dimana dalam hal tersebut kekayaan merupakan konsekuensi logis dari tercapainya kebahagiaan, tetapi bukan penentu kebahagiaan itu. Hal ini erat kaitannya dengan kebahagiaan yang selalu bersinggungan dengan rasa. Rasa yang dimaksud ialah rasa damai dan tentram dalam hati yang mengarah kepada hati.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Agoes Ali Masyhuri, *Suara dari langit*, ( Jakarta: Zaman, 2015) , 73.

<sup>8</sup> Komaruddin Hidayat, *Penjara penjara kehidupan*, (Bandung: Mizan Publika, 2016), 5.

Kebahagiaan bersifat relatif dan berubah-ubah maknanya pada tiap orang. Dalam diri setiap manusia terdapat dorongan laten untuk menjadi sang altruis, yaitu perasaan bahagia melihat dirinya bermakna ketika sanggup membahagiakan orang lain. Merasa bahagia melihat dirinya bermakna, sebagaimana yang dikatakan oleh Taufik Pasiak dalam bukunya yang berjudul *Tuhan dalam Otak Manusia* disebutkan bahwa makna hidup dapat terjadi karena otak manusia melakukan tiga fungsi penting yang mencirikan manusia, yaitu (1) Fungsi merencanakan masa depan, (2) fungsi membuat keputusan, dan (3) fungsi menilai dan memiliki nilai-nilai.<sup>10</sup> Dalam diri manusia terdapat jiwa Rabbani, yang akan merasa bahagia ketika berhasil meniru dan mewujudkan sifat Tuhan yang Maha Rahman dan Rahim kepada sesamanya. Kita pun terkesan dan senang terhadap pribadi yang pengasih dan murah hati.<sup>11</sup> Berusaha menjadi baik dan lebih baik membutuhkan usaha yang besar walaupun tidak jarang kita dapatkan kesulitan dan hambatan dalam melakukannya.

Dalam Tasawuf modern karya Hamka dalam bukunya tentang kebahagiaan, ia mengatakan bahwa ada empat jalan meraih kebahagiaan itu diantaranya ialah; "T'atikad, yakin, iman, dan Agama".<sup>12</sup> Ketika keempat perkara tersebut telah ada dalam diri, maka tidaklah susah mencapai bahagia. Jalan menuju bahagia bisa sukar, tetapi bisa pula mudah. Bisa dengan jalan pintas dan juga dengan jalan yang panjang.

---

<sup>9</sup> Skripsi berjudul *Makna Kebahagiaan Bagi Masyarakat Kampung Naga* oleh Angga Sohibul ulum

<sup>10</sup> Taufik Pasiak, *Tuhan dalam Otak Manusia*, (Bandung: Mizan Media utama, 2012), 109.

<sup>11</sup> Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kebahagiaan*, (Bandung: MizanPublika 2015), 67.

<sup>12</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), 57.

Untuk menggapai Bahagia berarti seseorang harus berusaha, usaha tersebut dimulai dari sikap, kebiasaan, tingkah laku atau Adab. Berperilaku baik atau tata krama yang baik. Ia adalah bertindak dengan penuh perhatian, kesantunan, kehalusan budi bahasa, keagungan, dan penghormatan terhadap orang lain. Alquran mengajarkan kepada kita mengenai keutamaan dari berperilaku baik. “Dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”<sup>13</sup>. Dengan menerapkan perilaku yang baik, atau akhlakul karimah dalam kehidupan sehari-hari, berarti seseorang telah menggapai sebuah kebahagiaan. Karena kebahagiaan itu tergantung dari Indahnya kepribadian, dan kepribadian menyangkut karakter (pembinaan dalam diri) seseorang.<sup>14</sup>

Berdasarkan pemikiran tersebut, penulis perlu melakukan penelitian. Oleh karena itu penulis mengajukan judul penelitian dalam skripsi ini yaitu tentang **“Bahagia dan Berpikir Positif : Deskriptif Tasawuf di Majelis Taklim Mutiara Qalbu Perumahan Permata Biru”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang masalah diatas dan hasil bacaan penulis tentang Bahagia dan Berpikir Positif , maka penulis menyusun beberapa rumusan masalah dengan bentuk pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa yang membuat seseorang bahagia di Majelis Taklim?
2. Bagaimana hubungan kebahagiaan dan berpikir positif di majelis Taklim?

---

<sup>13</sup> Rober frager, Psikologi Sufi, ( Jakarta: Zaman, 2014), 241.

<sup>14</sup> Akram Ridha, *Kiat Sukses Mencapai Kehagiaan Hidup*, (Jakarta: Amzah, 2006),13.

### **C. Tujuan**

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui penyebab seseorang bahagia di Majelis Taklim.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kebahagiaan dan berpikir positif.

### **D. Tujuan dan Manfaat penelitian**

Adapun tujuan dan manfaat yang ada dalam penelitian ini ada dua kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis:

1.1 Tujuan secara teoritis yaitu, Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk:

- a. Mengembangkan wawasan keilmuan, khususnya untuk Tasawuf Psikoterapi.
- b. Memberikan Pengalaman dan pengetahuan yang baru bagi peneliti.
- c. Menambah referensi penelitian mengenai “Bahagia dan Berpikir positif”

1.2 Secara praktis

Secara praktis yaitu bahwa Bahagia dan berpikir positif ini sangat mempengaruhi kehidupan seseorang, yakni menjadi bukti landasan bahwa suatu kebahagiaan bisa lahir dari hal yang sederhana. Sehingga setiap orang bisa



memperoleh kebahagiaan tanpa bergantung dan selalu menghubungkan dengan hal yang bersifat materi.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Penelitian ini menggunakan beberapa bahan-bahan pustaka sebagai acuan untuk mendukung masalah yang akan diteliti dan menjauhkan dari kemungkinan adanya bentuk Plagiarisme diantaranya yaitu:

1. Buku *Terapi Berpikir Positif oleh Ibrahim Elfiky 2017*, buku ini menjelaskan tentang kekutan pikiran seorang yang juga mengarahkan seseorang kepada strategi berpikir positif dan manfaat terapi berpikir positif. Buku ini membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan berpikir positif, perbedaannya dalam penelitian saya adalah faktor berpikir positif yang mendapat pengaruh dari kegiatan-kegiatan bermakna yang dilakukan di Majelis Taklim Mutiara Qalbu.
2. Buku *psikologi kebahagiaan, merawat bahagia tiada akhir oleh Komaruddin Hidayat, 2015*, buku ini menjelaskan hidup bahagia dan juga tangga tangga kebahagiaan serta pemaknaan kehidupan yang sangat bagus.
3. Buku *Life's Journey, Hidup Produktif dan Bermakna oleh Komaruddin Hidayat, 2014*, bukuyang berisi tentang bagaimana menjalani hari hari dengan bahagia,meingkatkan kebahagiaan, dalam hal bekerja sekalipun.
4. Buku *Meraih Kebahagiaan, oleh Jalaluddin Rakhmat*, buku ini menjelaskan tentang kebahagiaan, kebahagiaan yang dimaksud oleh Kang Jalal sendiri.

Yaitu kebahagiaan kini berada pada dataran tinggi ruhani. Dan pandangan kita tentang kebahagiaan mencerminkan tingkat keruhanian kita.

5. Skripsi berjudul *“Makna Filosofis Kebahagiaan Menurut Masyarakat Kampung Naga”* oleh Angga Shohibul Ulum lulusan tahun 2014 jurusan *aqidah filsafat*. Dalam skripsinya mengungkap kebahagiaan perspektif masyarakat kampung naga yang masih sangat lekat dengan budaya gotong royong, homat menghormati dan mengutamakan kepentingan golongan diatas kepentingan pribadi. Yang disana makna kebahagiaan menurut masyarakat kampung naga yaitu mencerminkan kehidupan yang sejahtera dan harmonis, baik didunia dan diakhirat. Hal ini tidak bisa dicapai dengan begitu mudah, kan tetapi membutuhkan kerja kerja jiwa yang sesuai dengan tuntutan shariat keagamaan yang dianutnya yaitu islam. Ia menjelaskan bawah unsur unsur pokok yang dapat berfungsi untuk mendapatkan kebahagiaan hakiki adalah jiwa rasional dan jiwa praktis. Jiwa rasional oleh kalangan ulama’ akhlak dipahami sebagai salah satu unsur jiwa yang senantiasa selalu memihak kepada hal hal positif. Kemudian, capaian2 jiwa rasional itu tidak cukup tanpa diaplikasikan dalam bentuk praktis (perbuatan). Yang merumuskan bahwa tindakan baik atau positif sangat baik dampaknya terhadap ketenangan jiwa baik di dunia maupun diakhirat.<sup>15</sup>
6. Buku *Tasawuf Modern HAMKA “Bahagia itu dekat dengan kita ada dalam diri kiti perspekta*. Buku ini memberikan penjelasan tentang kebahagiaan yang begitu dekat dan terdapat dalam diri seseorang. Buku ini menjelaskan

---

<sup>15</sup> Skripsi berjudul *Makna Kebahagiaan Perspektif Masyarakat Kampung Naga* oleh Angga shohibul ulum, 64.

tentang bahagia yang ingin diketahui oleh penulis dalam mendukung sumber referensi dalam menyajikan dan menguraikan tentang kebahagiaan. Mulai dari pendapat pendapat tentang bahagian dari cara pandang materialistis sampai pada kebahagiaan spiritualis.

7. Buku *Suara Dari Langit*, Agoes Salim Masyhuri, *mengerti rahasia hidup sehat, mulia, dan bahagia*. Dalam buku karya Agoes Ali Masyhuri yang menguraikantentang proses mengerti rahasia hidup sehat, Mulia, dan Bahgaia. Dalam buku tersebut menguraikan beberapa jalanyang dapat dilewati dalam mencapai bahagia. Mulai dari kegiatan sehari hari yang terkadang dianggap sepele yang mampu membawa perubahan besar dalam hidup seseorang.

#### **F. Kerangka Pemikiran**

Untuk mendapatkan sumber referensi yang relevan dengan masalah yang penulis tuangkan dalam penelitian ini, maka sangat diperlukan adanya penyusunan kerangka teoritis yang merupakan tuntunan dasar dalam proses penyelesaian masalah. Dalam hal ini perlu diketahui tentang Bahagia dan berpikir positif.

Bahagia merupakan satu kata yang Multifungsi, karena ia sesuai dengan perspektif individu masing-masing. Bahagia sangat erat kaitannya dengan Pikiran, yang merupakan alat ukur yang digunakan oleh manusia untuk memilih sesuatu yang baik dan yang buruk, dan juga bisa menentukan pilihan dan langkah-langkah menyusun masa depan yang lebih menjamin. Berpikir adalah hal yang terpenting dalam diri manusia yang harus dioptimalkan dengan lebih baik. Utamanya

berpikir positif. Dalam melatih diri berpikir positif, disana terdapat faktor-faktor yang mendukungnya, baik faktor lingkungan luar dan dalam. Maka disana sangat diperlukan pembiasaan dan sikap optimis.

Kehidupan manusia dihiasi dan diwarnai oleh bermacam-macam harapan dan tujuan Manusia ketika mendapatkan sebuah bahaya ataupun musibah, maka ia berlarut larut dalam kesedihan dan membiarkan pikiran negatif dalam dirinya untuk menguasai pikirannya, sehingga kesedihan yang seharusnya menjadi jalan untuk meraih kebahagiaan menjadi semakin berat untuk mendapatkan kebahagiaan tersebut. Seseorang harus lemah lembut dalam menyikapi setiap permasalahan yang ada. Bukan serta merta mencari kesalahan dimana letaknya, namun harus berpikir dan mengambil tindakan yang tepat. Jika seseorang telah berhasil menyikapi setiap perkara dengan lemah lembut, hal itu adalah buah dari perangai yang terpuji. Selain itu, seseorang dikatakan memiliki sifat terpuji dan mulia jika dia mampu menahan amarah dan nafsu syahwat serta menjaga keduanya agar tetap seimbang. Karena itulah, Rasulullah saw memuji orang-orang yang memiliki sifat lemah lembut.<sup>16</sup>

Dalam menyelesaikan problem tersebut, maka diperlukan proses berpikir positif sehingga segala pengaruh negatif dalam diri menjadi tersisihkan dan timbul kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan sebuah hal yang begitu dekat dan bisa jauh dari kehidupan seseorang. Kebahagiaan bisa muncul dari hal-hal yang besar dan kecil dan bisa hilang pula dengan kedua hal tersebut. Sehingga kebahagiaan disebut juga sebagai Penjara penjara kehidupan seseorang, seseorang yang

---

<sup>16</sup> Agoes Ali Masyhuri, *Suara dari Langit*, ( Jakarta: Zaman, 2015),235.

menginginkan kebahagiaan agar berhati-hati dalam memperolehnya. Karena terdapat begitu banyak jalan dan cara yang terkadang manusia tidak memikirkan sebab akibat yang akan terjadi.

Menurut komaruddin hidayat Kebahagiaan bisa menjadi penjara-penjara kehidupan seseorang diakibatkan oleh tiga aspek diantaranya yang dimaksudkan ialah *kemalasan, kebodohan, dan kesombongan*. Ketiga aspek tersebut merupakan aspek yang akan datang menghampiri diri setiap manusia, dan apabila seseorang lengah dan terbuai dalam kehidupan serta terjebak dalam penjara-penjara kehidupan, maka ia tidak akan menemukan kebahagiaan. Sedang menurut Ibrahim dalam berpikir positif ada beberapa fase, yaitu; seseorang perlu beriman, memohon bantuan, dan tawakkal kepada Allah swt. Kemudian harus memiliki nilai nilai luhur, memiliki keyakinan, percaya diri dan menyukai perubahan serta berani menghadapi tantangan. Dan juga pandai bergaul dan suka membantu orang lain.

Di dalam buku Jalaluddin Rakhmat yang berjudul “Tafsir Kebahagiaan” menjelaskan bahwa perincian makna *falah* adalah komponen-komponen kebahagiaan bukan hanya ketentrangan dan kenyamanan saja, Kenyamanan dan kesenangan satu saat saja tidak melahirkan kebahagiaan. Mencapai keinginan saja tidak dengan sendirinya memberikan kebahagiaan. Kesenangan dalam mencapai keinginan biasanya bersifat sementara. Satu syarat penting harus ditambah, yaitu kelestarian atau menetapnya perasaan itu dalam diri kita.

Setiap hari, paling tidak 10 kali, muazin diseluruh dunia Islam meneriakkan “hayya ‘alal falah” atau marilah kita meraih kebahagiaan. Dalam

mazhab ahlu bait, setelah membaca “*hayya ‘ala falah*”, mereka membaca “*hayya ‘alal khoyir*” atau marilah kita berbuat baik. Orang yang bahagia setelah itu, kita diajak dulu berbahagia, setelah itu kita diajak untuk mempertahankan kebahagiaan itu dengan berbuat baik. Jadi suara muazin itu saja sudah cukup menjadi bukti bahwa agama Islam memanggil umatnya setiap saat untuk meraih kebahagiaan. Kata turunan selanjutnya dari *aflaha* adalah “*yuflihu, yuflihani, tuflihu, tuflihani, yulihina*” (semua kata itu tidak ada dalam al-Quran), dan” *tuflihuna*” (disebut 11 kali di dalam al-Quran dan selalu didahului dengan kata *la'allakum*).<sup>17</sup>

Seseorang yang berpegang teguh dengan Agama dan meyakini dengan segenap hatinya, akan memegang prinsip untuk meninggalkan barang yang terlarang, mengikuti yang tersuruh, menjauhi yang jahat, mendekati yang baik, sehingga bahagia baginya ialah ketika mengerjakan ajaran Agamanya. Hal tersebut diajarkan pula dari seorang tokoh tasawuf Ibnu Khaldun yang mengatakan bahwa bahagia ialah tunduk dan patuh mengikuti perintah Allah yang telah ditetapkan di garis garis ketentuannya beserta sikap kasih sayang pada manusia yang lain.<sup>18</sup>

Untuk memperoleh kebahagiaan maka diperlukan pemikiran intelektual yang jeli dan hati nurani yang tajam. Hal demikian diperlukan karena kebahagiaan merupakan wujud dari rasa yang tidak bisa dipegang oleh indera manusia namun hasilnya bisa terlihat melalui sikap dari manusia itu sendiri.

---

<sup>17</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Tafsir Kebahagiaan*, (Jakarta: Serambi, 2010), 19.

<sup>18</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Republika, 2015), 14,

Kata orangtua, hidup itu mesti hati hati. Artinya, hati nuraninya harus selalu diasah agar peka terhadap sesama, terlebih kepada lingkungan sekitar. Sehingga dari hal tersebut dapat mendatangkan kebahagiaan.

Seorang filsuf besar yang bernama Aristoteles mengatakan bahwa untuk memperoleh kebahagiaan seseorang memerlukan hati yang baik, teman yang baik, pemikiran yang baik, kesehatan yang baik, penglihatan yang baik, dan pendengaran yang baik. Karenanya kebahagiaan datang dari kebaikan..<sup>19</sup>

*Spiritual Happiness.* Tingkat kebahagiaan tertinggi adalah spiritual happiness, mengingat dalam diri manusia bersifat ruhani atau nurani. Ruhani artinya bersifat ruh, nurani artinya bersifat nur atau cahaya, yaitu ruh dan cahaya ilahi yang bekerja dalam diri manusia untuk membimbing agar jiwa nabati, hewani, dan insani senantiasa meningkat dan terarah untuk mendukung kehidupan manusia mendekati dan mencintai Tuhan, sumber cahaya kebenaran.<sup>20</sup> salah satu bentuk ekspresi spiritual happiness adalah bersujud dan menyebarkan islam bagi semua makhluk Tuhan sebagaimana secara karikatural dibahasakan dalam adegan shalat bagi seorang muslim, praktik shalat ini dimulai dengan dengan takbir, mengangkat tangan sambil mengucap Allahu akbar, lalu ketika sujud merendahkan kepala dan wajah dengan mencium tanah, dan diakhiri dengan menyebar salam kekanan dan kekiri.<sup>21</sup> seseorang akan meraih kebahagiaan ketika spiritual happiness terdata dalam diri dan pikiran yang positif

---

<sup>19</sup>Komaruddin Hidayat, *Life's Journey Hidup Protektif dan Bermakna*, (Jakarta: Noura Books, 2014), 144.

<sup>20</sup>Komarudin Hidayat, *Pikologi Kebahagiaan*, (Bandung: Noura books, 2015), 15.

<sup>21</sup>Komarudin Hidayat, *life's Journey*, ( Bandung: Noura books, , 2014), 51.



Seseorang akan meraih kebahagiaan tertinggi ketika jiwa *rabbani* yang tertinggi berhasil mengemban tugasnya dengan baik mengendalikan nafsu, pikiran, dan tindakan seseorang untuk senantiasa merasakan kedekatan dan kasih sayang Tuhan. Orientasi kebutuhan manusia akan dipengaruhi oleh sifat dan watak dasarnya. Jauh sebelum para psikolog membangun teori sifat sifat manusia, Nabi Muahammad pernah bersabda:

“Allah menciptakan jasad dari empat unsur, yaitu udara, air, tanah, dan api.” (HR.Baihaqi).

Setelah itu, Allah meniupkan Ruhnya kedalam jasad manusia. Empat unsur itu menjadi daya dukung kehidupan jasadi sehingga pemenuhannya juga bersifat jasadi. Dari sini, muncul konsep dan pengalaman kebahagiaan yang juga bersifat jasadi, dengan demikian, jiwa nabati, dan jiwa hewani yang melekat di diri manusa selalu mengejar kebahagiaan yang bersifat jasad atau lebih tepat disebut *physical plesure*. Ditataran ini orang akan selalu membayangkan dan mengejar kenikmatan fisik, sebagaimanamenonjol dalam kehidupan hewani, terutama makan, minum, dan rasa aman. Ditataran jiwa insani, yang ikonnya adalah intelektualitas, seseorang akan menemukan kebahagiaan hidup bukan dari makan, minum, melainkan lebih abstrak, yaitu dari *intellectual happines*. Jika kebahagiaan fisik durasinya relatif sebentar dan cepat terjadi anti klimaks, kebahagiaan intelektual akan lebih abadi.<sup>22</sup>

Didalam masyarakat inilah sesungguhnya kita bisa mengaktualkan nilai nilai agung yang menjadi sumber kebahagiaan hidup, seperti menolong atau

---

<sup>22</sup>Komarudin Hidayat, *Pikologi Kebahagiaan*, (Bandung: Mizan Publika, 2015), 101.



berbagi kepada sesama teman, terutama mereka yang sedang dalam kesusahan, dan kebermaknaan hidup. Penghayatan Agama seseorang pasti berkaitan dengan pertanyaan: Benarkah hidup bermakna? Dalam pandangan hedonisme, hidup dikatakan bermakna selama memberikan kenyamanan dan kenikmatan. Dimana dalam pemikiran tersebut hanya berlandas pada kebutuhan fisik yang harus dipenuhi dengan proporsional dan kenikmatan fisik yang harus disyukuri karena hal tersebut adalah Anugerah dari Allah swt. Namun, sangat kecil dan sempit jika pandangan tersebut hanya diukur dibatas kebutuhan fisik saja. Lalu apakah tu makna hidup? Tergantung dari mana dan oleh siap pertanyaan itu mau dijawab.<sup>23</sup> dan semua hal itu sangat erat dengan pikiran yang positif.

Menurut pengalaman Al Ghazali, kecerdasan dan kesanggupan akal manusia tidaklah sama. Senantiasa ada orang awam, yaitu manusia biasa, dan ada orang khawas, yang berpikir lebih cerdas. Al-Ghazali menasihatkan, upaya orang awam yang belum sanggup berpikir cerdas, teratur, dan meluaskan ilmu pengetahuan, tak perlu membicarakan soal berdalam-dalam, yang akan lebih banyak merusak dari pada memperbaiki. Bagi si awam, cukuplah jika dia berpegang pada Nash Al-Quran dan As-Sunnah. Tak usah banyak tanya, dan tak usah ikut pula mena'wilkan ayat dan hadis menurut pemahannya, karena itu akan merusakkan saja bagi pendiriannya. Takwil orang awam, adalah laksana orang yang tidak pandai berenang mencoba hendak berenang di lautan.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup>Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, (Jakarta: Noura Books, 2011), 78.

<sup>24</sup>Hamka, *Tasawuf dari Masa Nabi Muhammad Hingga Sufi -Sufi Besar*, (Jakarta, Pustaka Abdi Bangsa, 2016 ), 174.

Secara skematis, kerangka pemikiran diatas dapat dinyatakan sebagai berikut:

## **G. Metode Penelitian**

### **1. Jenis dan pendekatan penelitian**

Berdasarkan taraf penelitian dan tujuan umum penelitian tentang “Bahagia dan Berpikir positif: Analisis tasawuf di Majelis Taklim Cibiru” adalah jenis penelitian kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena secara sistematis dan rasional. Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologis dan pendekatan teologis.

### **2. Batasan Operasional**

Untuk memperjelas ruang lingkup penulisan maka perlu dijelaskan pemahaman terhadap konsep yang diteliti sebagaimana termaktub dalam judul penelitian yaitu Bahagia dan Beprikir Positif.

### **3. Sumber Data**

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah subyek di mana data dapat diperoleh.<sup>25</sup> Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Yang dimaksud dengan data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek sebagai sumber informasi yang dicari. Adapun dalam penulisan ini sumber primernya Buku buku yang berkaitan dengan penelitian. Sebagai penunjang dari sumber primer disertai buku-buku penunjang tentang terapi berpikir positif serta dokumen-dokumen yang berkaitan langsung dengan judul penelitian skripsi. Dalam memperoleh data yang

---

<sup>25</sup>Arikonto, Suharsimi., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, ( Jakarta: Rineka Cipta, 2002), 107.

diperlukan, penelitian ini menggunakan tehnik pengumpulan data yang konkrit, yaitu sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan langsung dan pencatatan dengan sistematis dengan fenomena yang diselidiki atau suatu usaha untuk mengumpulkan data yang dilakukan secara sistematis dengan prosedur yang terstandar.<sup>26</sup> Metode observasi juga diartikan sebagai pengamatan atau pencatatan data dengan sistematis fenomena yang diselidiki.<sup>27</sup> Metode observasi penulis lakukan dengan melihat langsung kegiatan pengajian majelis Ta'lim kompleks permata biru.

b. Wawancara (Interview)

Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, yaitu suatu metode dengan proses tanya jawab secara lisan terdiri dari dua orang atau lebih, atau sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (peneliti) untuk memperoleh informasi dari obyek yang diteliti.<sup>28</sup> Wawancara ini dilakukan untuk mengumpulkan data primer, dengan menggunakan tanya jawab secara langsung dan terbuka kepada ibu-ibu pengajian. Penelitian ini menggunakan wawancara bentuk terbuka dan langsung artinya informen dapat menjawab pertanyaan secara bebas dengan kalimatnya sendiri. Sedangkan secara langsung maksudnya wawancara langsung ditujukan kepada orang-orang yang dimintai pendapat, keyakinan atau diminta untuk menceritakan tentang dirinya sendiri.

---

<sup>26</sup> Arikonto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 192.

<sup>27</sup> Hadi Sutrisno, *Metodologi Reseach*, (Yogyakarta: FaKultas Psikologi UGM, 2001), 193.

<sup>28</sup> Arikonto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 132.

### C. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu metode dengan mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda dan sebagainya.<sup>29</sup> Metode ini peneliti gunakan untuk memperoleh dokumen – dokumen tentang keadaan dan kondisi lingkungan pengajian majlis ta'lim kompleks permata biru.

### D. Teknik Pengolahan Data

#### a) Deskriptif Data

Dalam penelitian ini penulis menguraikan semua data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, dengan menggunakan kata-kata.

#### b) Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata data secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dokumentasi dan lain-lain. Untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam menganalisa data menggunakan kualitatif dengan analisis deskriptif, yaitu bertujuan untuk menggambarkan keadaan status/ fenomena secara sistematis dan rasional<sup>30</sup>. Penulis menganalisis data ini guna mencari “Bahagia dan Berpikir Positif: Deskriptif Tasawuf di Majelis Taklim Mutiara Qalbu Perumahan Permata Biru”.

---

<sup>29</sup>Arikonto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 206

<sup>30</sup>Arikonto Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, 209.

Proses analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dengan menelaah seluruh data yang tersedia dari berbagai sumber, yaitu dari wawancara, pengamatan atau observasi, dokumentasi dan sebagainya. Langkah selanjutnya adalah reduksi data yang dilakukan dengan jalan melakukan abstraksi, yang merupakan usaha membuat rangkuman yang inti, proses dan pertanyaan-pertanyaan yang perlu dijaga sehingga tetap berada didalamnya.

Dan langkah selanjutnya adalah menyusunnya dalam satuan-satuan yang kemudian dikategorisasikan pada langkah berikutnya. Tahap akhir dari analisis data ini adalah mengadakan pemeriksaan keabsahan data.<sup>31</sup> Inti dari analisis data kualitatif ini terletak pada tiga proses yang saling berkaitan yaitu: mendeskripsikan fenomena, mengklasifikasikannya dan melihat bagaimana konsep-konsep yang muncul itu satu dengan yang lainnya berkaitan.<sup>32</sup>



---

<sup>31</sup>Moleong.Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya), 2007), 247.

<sup>32</sup>Moleong Lexy J, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosda Karya), 2007), 289.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG