

Konsep Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an: Analisis Tematik Ayat-Ayat Nikmat Surga sebagai Refleksi Mewujudkan Kebahagiaan di Dunia

Darmawan^{1*}, Kusnadi², Aristophan Firdaus³

¹²³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding email: darmawan.skp@gmail.com

Keywords:

Heavenly blessings;
Happiness;
Thematic Tafsir

Abstract

Descriptions of the blessings of paradise are widely mentioned in the Qur'an in various forms, yet they are commonly understood merely as eschatological rewards in the hereafter. However, upon deeper examination, these descriptions are not only informative, but also contain moral and spiritual values that can be reflected as a foundation for happiness in worldly life. This study aims to identify Qur'anic verses that depict the blessings of paradise and explain how these descriptions can be reflected as a Qur'anic concept of happiness for human life in the world. This research employs a qualitative method through library research by examining tafsir works and relevant literature, collecting verses related to paradise, analyzing their meanings, and formulating the characteristics of paradise's blessings—both material and spiritual. The findings reveal that the blessings of paradise are not only eschatological rewards, but also contain moral and spiritual messages that may serve as a guide for achieving true happiness in the world. This study contributes to broadening the understanding of the concept of happiness by examining the Qur'anic depictions of the pleasures of Paradise.

Kata Kunci:

Nikmat surga;
kebahagiaan; tafsir
Tematik

Abstrak

Gambaran Nikmat surga banyak disebutkan dalam Al-Quran dengan berbagai macam kenikmatan yang berbeda, namun gambaran tersebut pada umumnya sering kali dipahami sebagai balasan eskatologis di akhirat semata. Padahal jika diamati lebih dalam, gambaran tersebut tidak hanya bersifat informatif belaka, namun ada nilai moral, spritual yang dapat dijadikan sebagai refleksi kebahagiaan di dunia. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang menggambarkan nikmat surga serta menjelaskan bagaimana deskripsi tersebut dapat direfleksikan menjadi konsep kebahagiaan Qur'ani bagi kehidupan di dunia. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif melalui kajian pustaka terhadap kitab-kitab tafsir dan leteratur terkait, dengan mengumpulkan ayat-ayat terkait Nikmat surga, menganalisis maknanya melalui tafsir, kemudian menarik karakteristik nikmat surga baik material maupun spritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikmat surga tidak hanya bernilai eskatologis sebagai balasan akhirat, tetapi juga mengandung pesan moral dan spritual yang dapat menjadi pedoman kebahagiaan dunia. penelitian ini berkontribusi dalam memperluas pemahaman terhadap konsep kebahagiaan dengan melihat Gambaran nikmat surga yang diceritakan dalam al-Qur'an.

Article History:

Acceptance date: 22 January 2026

Available Online: 31 January 2026

PENDAHULUAN

Di dalam Al-Qur'an, Allah Swt menyebutkan berbagai macam kenikmatan surga sebagai balasan bagi orang-orang yang beriman dan beramal shaleh. Banyak ayat yang menceritakan keindahan dan kelimpahan kenikmatannya, di antaranya QS. al-Baqarah:

25; QS. Ali 'Imran: 15; dan QS. An-Nisa': 57. Ayat-ayat ini menggambarkan surga sebagai taman-taman yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, tempat tinggal yang baik, dan kenikmatan yang kekal. QS. Yasin: 57, QS. Al-Waqi'ah: 20–21 menggambarkan buah-buahan yang dan makanan yang disukai penghuninya. QS. Al-Hajj: 23, QS. Fathir: 33 menyebutkan bahwa penghuni surga dihiasi dengan pakaian sutra dan perhiasan, serta berada dalam keadaan penuh kemuliaan. Sementara itu, QS. Al-Hijr: 46–47 menegaskan adanya ketenangan jiwa dan kedamaian yang abadi bagi hamba-hamba Allah yang beriman.

Namun, sering kali kenikmatan surga yang Allah ceritakan itu, hanya dipahami sebagai balasan eskatologis di akhirat semata (Zulfikar, 2023). Ini dapat dilihat dari banyaknya ceramah, buku dakwah, dan pendidikan agama yang sering menyampaikan tema surga sebagai balasan bagi amal-amal baik, dan motivasi berbuat taat. Begitu juga sangat sedikit penelitian yang mengaitkan nikmat surga dengan konsep kebahagiaan dan Refleksi etis-psikologis dalam kehidupan dunia (Nur et al., 2025, h. 153). Padahal, jika diamati lebih dalam, gambaran tersebut tidak hanya bersifat informatif belaka, namun ada nilai moral, spritual yang dapat dijadikan sebagai refleksi dalam berkehidupan di dunia.

Di dalam al-Qur'an, nikmat Surga adalah bentuk representasi dari kebahagiaan para penduduknya. Hal ini Allah sebutkan dalam QS. Hud: 108:

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرُ مَجْذُودٍ

"Adapun orang-orang yang berbahagia, maka (ia berada) di dalam surga. Mereka kekal di dalamnya selama masih ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain) sebagai karunia yang tidak putus-putusnya." (Kemenag RI, 2017).

Dalam ayat ini, dapat dipahami bahwa ada hubungan antara kebahagiaan dan surga. Mereka yang berda dalam surga disebut oleh Allah sebagai orang yang berbahagia. Hal ini memiliki pesan yang perlu untuk dikaji Apa saja yang mereka dapatkan sehingga Allah sebut mereka orang yang bahagia? Dan bagaimana merefleksikan apa yang mereka dapatkan itu dapat menjadi pedoman kebahagiaan didunia? Hal ini penting untuk diteliti, agar informasi tentang nikmat surga dalam al-Quran tidak hanya dijadikan sebagai informasi semata, yang menjadi motivasi orang-orang beriman untuk semangat berbuat amal shaleh, dan hanya akan di dapat setelah kehidupan di dunia. Tapi juga merupakan informasi yang dapat dijadikan refleksi mewujudkan kebahagiaan didunia.

Penelitian tentang nikmat surga sudah terhitung banyak seperti contoh artikel yang berjudul *"Kenikmatan-Kenikmatan di dalam surga"* yang ditulis tahun 2023 oleh Muhammad Ikhwan Haikal. Penelitian ini fokus kepada deskripsi tentang surga, nikmat apa saja yang ada di dalamnya, dan pandangan orang-orang terhadap gambaran surga (Haikal & Al-faruq, 2023). Penelitian lain dengan judul *"Amtsal dalam Ayat-Ayat Surga dan Neraka"* yang ditulis tahun 2017 oleh Syamsul Bahri di dalamnya diuraikan tentang kenikmatan dalam surga yang bersifat materialistik, dan kerohanian spritual dan

gambaran siksa di neraka. hasil dari penelitian tersebut adalah agar manusia senang berharap menggapai surga, dan melahirkan rasa takut kepada nereka (Samsul Bahri, 2017). Penelitian lain juga *"Harmonisasi Surga Dan Neraka Dalam Naskah Ini Risalah Periyasan Bagus Dengan Teks Al-Qur'an: Kajian Filologi Atas Tafsir Qur'an"* yang ditulis tahun 2023 oleh Dania dan kawan-kawan. Peneliti ini membahas tentang bagaimana visualisasi potret surga dan neraka dalam naskah tersebut, dalam arti dalam arti lain, lebih fokus kajian filologi (Dania & Sumarlina, Elis Suryani Nani, 2023).

Dari beberapa literatur di atas, penulis melihat kajian yang ditampilkan cenderung bersifat informatif semata, tidak kemudian diambil pesan moral yang terkandung di dalamnya seperti mengaitkan kenikmatan surga dengan konsep kebahagiaan di dunia. Oleh karena itu, penulis mencoba untuk membahas secara tematik ayat-ayat yang berbicara tentang surga dan merefleksikannya menjadi pedoman mewujudkan kebahagiaan di dunia.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode kualitatif. yaitu metode yang bersifat deskriptif dan interpretatif. Metode kualitatif adalah metode yang sifatnya menggambarkan suatu objek penelitian, menganalisa serta menjelaskan objek tersebut berdasarkan teori-teori tertentu yang digunakan. Singkatnya metode kualitatif ini adalah metode yang memiliki karakteristik yang mendeskripsikan suatu keadaan atau fakta yang ada, serta adanya interpretasi ilmiah mengenai keadaan atau fakta tersebut (Albi Anggito, 2018, h. 10). Dalam Penelitian ini penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif *library research* atau penelitian pustaka, yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan literatur (kepustakaan) baik berupa buku, catatan, atau laporan hasil penelitian-penelitian terdahulu (Sari & Asmendri, 2020). Selain itu, dalam menjelaskan penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi sebagai pendekatan interdisipliner yang berfungsi untuk membaca dan mengelaborasi dimensi psikologis dari konsep kebahagiaan yang termuat dalam ayat-ayat tersebut, khususnya terkait aspek ketenangan batin, kepuasan jiwa, makna hidup, dan kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kriteria Nikmat Surga dalam Al-Qur'an

Surga, atau *al-Jannah*, digambarkan sebagai negeri balasan bagi orang-orang saleh, sebuah tempat yang penuh dengan kesenangan dan kenikmatan tanpa batas, yang secara harfiah belum pernah terbayangkan oleh manusia. Apapun yang terlintas dalam benak tentang kenikmatan dan keindahannya, maka surga jauh lebih indah dari apa yang dibayangkan. Untuk membantu manusia dalam menggapai dan memvisualisasikan kebahagiaan tertinggi ini, Allah menceritakan gambaran kenikmatan yang di dapat oleh penduduknya amat sangat besar. Secara umum gambaran nikmat surga yang diceritakan dalam Al-Qur'an terbagi menjadi dua kategori;

pertama bersifat material, *kedua* yang bersifat immaterial (Haikal & Al-faruq, 2023, h. 273).

Nikmat yang bersifat material yang Allah sebutkan seperti, mendapat istana-istana, mendapat makanan dan minuman, didampingi oleh bidadari dan pasangan, emas dan pakaian sutra yang mewah, tempat-tempat tinggal yang nyaman (Haikal & Al-faruq, 2023, h. 267-269). Lebih hebatnya, kenikmatan dalam surga tidak sebatas apa yang disebutkan dalam al-Qur'an saja, tapi apapun yang diinginkan dan terlintas dalam hati penduduknya akan diberikan oleh Allah. Sebagaimana yang difirmankan oleh Allah dalam QS. Fussilat: 31-32:

وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُیْ اَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُوْنَ نَزَّلَا مِنْ غُمْوٍ رَّحِیْمٍ

"Di dalamnya (surga) kamu akan memperoleh apa yang kamu sukai dan apa yang kamu minta. sebagai karunia dari (Allah) Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Ibnu Katsir menjelaskan, maksud dari ayat ini adalah penduduk surga akan mendapatkan segala apa yang diinginkan olehnya, dan kapanpun ia meminta akan segera hadir di hadapannya. Demikian itu adalah bentuk jamuan dari Allah, pemberian serta nikmat yang amat besar dari-Nya (Katsir, 1999).

Selain itu, dalam QS. Muhammad: 15, Allah menyebutkan bahwa perumpaan surga yang dijadikan bagi orang-orang yang bertawa itu, di dalamnya Allah jadikan sungai-suangi yang indah. Sungai dari air tawar, sungai dari air susu, sungai dari madu, dan sungai berisikan khamar (Kemenag RI, 2017, h. 508). Begitu juga banyak disebutkan dalam surat dan ayat lain. Begitu yang serupa, Allah menceritakan bahwa dalam surga seseorang akan mendapatkan dua kebun indah:

وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّتٍ فِیْآیِ الْاَیِّ رَبِّكُمْ تُكْدِبْنَ ذَٰوَاتَا اَفْنَانٍ

"Bagi siapa yang takut pada keagungan Tuhannya disediakan dua surga. Maka, nikmat Tuhanmu manakah yang kamu dustakan (wahai jin dan manusia)? Kedua surga itu mempunyai (pepohonan) yang bercabang-cabang."

Al-Qurthubi menjelaskan makna "*afnan*" dalam tafsirnya, adalah Kedua surga itu memiliki pepohonan yang rimbun dengan dahan-dahan yang menjulur, bercabang-cabang, sebagian rantingnya menyentuh ranting yang lainnya (Katsir, 1999, jilid 7, h. 502). Hal ini menggambarkan bahwa di surga terdapat pepohonan yang lebat, subur, dan bercabang-cabang, menunjukkan keindahan serta kesempurnaan alam yang berada disekeliling penduduknya.

Tidak hanya itu, Allah juga menceritakan, bahwa di dalam surga penduduknya tidak akan mendengar perkataan-perkataan yang sia-sia, apalagi yang mengandung dosa. Keterangan ini banyak terdapat dalam Al-Qur'an. Di antaranya dalam al-Waqiah: 25-26:

لَا یَسْمَعُوْنَ فِيْهَا لَعْوًا وَلَا تَأْتِیْمًا اِلَّا قِتْلًا سَلَمًا سَلَمًا

"Di sana mereka tidak mendengar percakapan yang sia-sia dan tidak (pula) percakapan yang menimbulkan dosa, kecuali (yang mereka dengar hanyalah) ucapan, "Salam... salam."

Kata "*al-laghwu*" pada ayat diatas adalah sebuah kalimat yang berarti ucapan yang tidak dianggap, atau ucapan yang tidak mengandung faedah, sedangkan "*at-ta'tsim*" adalah ungkapan tuduhan atau pengingkaran terhadap sesuatu, yaitu ucapan tuduhan kepada orang lain berbuat buruk atau dosa. Dalam arti lain, kesempurnaan nikmat surga, tidak hanya sebatas lingkungan yang indah, namun juga budi pekerti buruk yang tidak diinginkan oleh seseorang, juga dijauhkan oleh Allah. Di dalam surga tidak terdengar kalimat cacian, hinaan, fitnah dan yang serupa dengan itu, melainkan hanya mendengar kalimat-kalimat yang menyenangkan hati, sebagai bentuk penghormatan baik dari para malaikat, maupun dari sesama penghuninya (Muhammad Thahir ibn Asyur, 1983). Artinya apa yang dilihat dan di dengar oleh penduduk surga, semuanya perkara yang menyenangkan hati.

Kenikmatan lain yang Allah ceritakan dalam Al-Qur'an adalah, kenikmatan yang bersifat fisik. Allah memberikan kemuliaan kepada penghuni surga dengan nikmat fisik yang kuat, tidak lagi menerima capek dan sakit. Hal ini Allah sebutkan dalam Al-Qur'an:

لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ

"Mereka tidak merasa lelah di dalamnya dan tidak akan dikeluarkan darinya."

Kata "*nashab*" berarti rasa capek yang timbul dari adanya upaya dalam bekerja dan beraktivitas. Imam ar-Razi menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa dalam surga penduduknya tidak mengalami cacat atau susah, beban yang dirasa oleh tubuh. Dalam arti lain, fisik yang dimiliki oleh penghuni surga kuat, dan terhindar dari penyakit sebagaimana di dunia (Fakhruddin Ar-Razi, 1981). senada dengan keterangan lain dari Rosulullah Saw yang diriwayatkan Imam Muslim "*Sesungguhnya kalian akan tetap sehat dan tidak pernah sakit lagi, kalian akan tetap hidup dan tidak pernah mati lagi, kalian akan tetap muda dan tidak pernah tua renta lagi, kalian akan terus berbahagia, dan tidak pernah merasa sedih dan menderita lagi.*"

Dari beberapa keterangan riwayat baik dari Al-Qur'an dan hadis di atas, begitulah pada umumnya yang Allah menggambarkan tentang nikmat surga yang bersifat materialistik. Selain itu, terdapat nikmat yang bersifat immaterial atau *rohaniah* dan spiritual yang seringkali tidak mendapat banyak perhatian tentang keterangan ini. Allah berfirman dalam QS. Al-Hijr ayat 45-47:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ أَذْخُلُوها بِسَلْمٍ آمِنِينَ وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ

"Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada dalam (surga yang penuh) taman-taman dan mata air. (Allah berfirman,) "Masuklah ke dalamnya dengan sejahtera dan aman. Kami mencabut segala rasa dendam yang ada dalam hati mereka. Mereka bersaudara (dan) duduk berhadap-hadapan di atas dipan."

Pada ayat ini, terdapat dua nikmat lain, yang Allah berikan kepada penghuni surga, *pertama* Rasa tenang, aman dalam hati, dan *kedua*, dicabutnya rasa dendam dan benci terhadap sesama. Penghuni surga masuk ke dalam surga dengan jaminan keselamatan dari bahaya dan aman dari segala ketakutan, ketakutan dari dikeluarkan oleh Allah, ketakutan terputusnya nikmat dalam surga, dan ketakutan binasa di dalamnya. (Katsir, 1999). Begitu juga Allah memberikan nikmat berupa hilangnya rasa dengki, dendam, marah antar sesama penghuninya. Rasa benci, dan dendam kepada sesama dicabut oleh Allah, sehingga hidup dalam surga dengan penuh kenyamanan, dan keharmonisan. Penghuni surga yang mendapat derajat bawah tidak dengki kepada mereka yang mendapat derajat lebih tinggi. Hal ini agar dapat membedakan antara keadaan penduduk surga dan penghuni neraka yang satu sama lain saling melaknat temannya (Fakhrudin Ar-Razi, 1999).

Berdasarkan ayat-ayat tersebut, penulis menyimpulkan bahwa penduduk surga yang oleh Allah disebut sebagai orang-orang yang berbahagia, tidak lepas dari beberapa nikmat besar yang mereka dapatkan di dalamnya. Penulis menganalisa bahwa Ada lima kenikmatan yang mereka dapatkan sehingga menyempurnakan kebahagiaan pada mereka:

1. Mereka mendapatkan segala apa yang mereka inginkan
2. Mereka berada dalam lingkungan yang menyenangkan pandangan, dan mengindahkan pendengaran.
3. Mereka hidup didalamnya dalam keadaan jauh dari rasa capek, sehingga memiliki tubuh yang sehat.
4. Mereka tidak lagi merasa khawatir dan sedih
5. Mereka tidak lagi menyimpan dendam dan benci terhadap sesamanya

Dari beberapa nikmat ini, secara tidak langsung Al-Qur'an memberikan solusi dan jawaban bahwa penghuni surga menjadi orang-orang yang bahagia karena didukung dengan banyak faktor. di dalamnya mereka tidak hanya mendapatkan segala apa yang mereka inginkan, sebagaimana yang familiar diketahui oleh banyak orang. Namun mereka juga mendapatkan nikmat lain, yang menyempurnakan kebahagiaan mereka. Artinya kebahagiaan penghuni surga didapatkan karena sebab atau faktor yang luas.

Nikmat Surga sebagai Refleksi Kebahagiaan di Dunia

Berita tentang nikmat surga dalam Al-Qur'an tidak hanya dapat dipahami dari sudut pandang teks ayat, namun juga bisa mengandung isyarat yang dapat menjadi refleksi untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia. meskipun para ulama' tafsir seperti Imam Al-Biqai' dalam kitab *Nazhmu Ad-Durar*, Imam ar-Razi dalam kitabnya *Mafatih Al-Ghaib*, begitu juga mufasssir kontemporer abad ke-20 yaitu Imam Ibn Asyur dalam kitabnya *At-Tahrir Wa At-Tanwir*, tidak menjelaskan ini secara langsung, namun dilihat dari penafsiran mereka penjelasan yang mengarah kepada isyarat bahwa gambaran nikmat surga sebagai refleksi mewujudkan kebahagiaan di dunia, serta antara kriteria nikmat tersebut saling melengkapi untuk menciptakan kebahagiaan.

Dari beberapa kriteria gambaran nikmat surga yang telah diuraikan, dapat dipahami bahwa penduduk surga yang disebut dalam QS. Hud: 108 sebagai orang-orang yang berbahagia, itu karena mereka mendapatkan nikmat yang membuat mereka bahagia. Artinya karena nikmat-nikmat yang diuraikan diatas, penghuni surga mendapatkan kehidupan yang bahagia.

1. Terpenuhinya segala keinginan

Pada dasarnya manusia akan cenderung senang dan bahagia ketika keinginan dan cita-cita yang diharapkan dapat diraih. kriteria penduduk surga mereka bahagia karena semua apa yang mereka inginkan di dalamnya ada karena itulah bentuk karunia dan balasan dari Allah atas segala apa yang telah mereka kerjakan semasa di dunia. Hal ini selaras dengan konsep kebahagiaan dalam psikologi positif yang dikemukakan oleh Martin E. Seligman, khususnya pada kategori *Have a Pleasant Life (Life of Enjoyment)*. Dalam kerangka ini, kebahagiaan dipahami sebagai hadirnya emosi-emosi positif yang bersumber dari pemenuhan keinginan dan perolehan kenikmatan hidup. Ketika seseorang memperoleh apa yang diinginkannya, ia merasakan kepuasan, kesenangan, dan rasa senang yang bersifat langsung, yang merupakan inti dari kebahagiaan *hedonistik* sebagaimana dimaksud dalam *pleasant life* (Anisatul Fikriyah Aprilianti, 2023, h. 85).

Namun, konsep kebahagiaan yang dibangun atas dasar ini, bersifat emosional dan temporer, karenasangat bergantung kepada terpenuhinya kebutuhan dan keinginan eksternal. Oleh karena itu, dalam al-Qur'an, Allah Swt memberikan solusi agar ketidaktercapainya keinginan tidak kemudian membuat larut dalam kesedihan yang menghalangi seseorang untuk bahagia. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah: 216:

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ۚ

"Terkadang engkau tidak menyukai sesuatu padahal itu baik untukmu dan terkadang engkau menginginkan sesuatu padahal itu buruk untukmu Allah maha mengetahui dan engkau tidak mengetahui"

Kekecewaan dan frustrasi karena tidak tercapainya keinginan, akan mudah dihindari jika seseorang mengetahui bahwa tidak semua apa yang ia inginkan baik untuknya dan tidak semua apa yang tidak diinginkan buruk untuknya. Artinya walaupun dalam kehidupan dunia tidak semua yang diinginkan dapat terpenuhi, Namun Allah memberikan solusi agar tetap bahagia dengan syukur dan tidak kecewa dengan sabar. Semakin tinggi syukur dan sabar yang dimiliki oleh seseorang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektifnya. Sebaliknya, semakin rendah syukur dan sabar yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektifnya (Rahmania, 2019, h. 163)

2. Berada dalam lingkungan yang baik

Beberapa gambaran nikmat surga yang menceritakan keindahan di dalamnya seperti sungai-sungai, kebun-kebun dan keindahan lainnya, dapat dijadikan refleksi

bagi kehidupan di dunia. Lingkungan yang baik, indah baik dari apa yang dilihat dan apa yang didengar adalah salah satu faktor yang membahagiakan seseorang. Studi penelitian membuktikan bahwa orang akan lebih merasa bahagia ketika ia berada di lingkungan yang indah (Potter, 2019). Perihal ini pernah dilakukan sebuah penelitian yang berjudul "*Bagaimana Kualitas Lingkungan Mempengaruhi Kebahagiaan Kita*" dari *World Happiness Report 2020*, merupakan studi pertama dalam seri laporan ini yang secara khusus menganalisis bagaimana kualitas lingkungan alam mempengaruhi kesejahteraan subjektif kebahagiaan dan evaluasi hidup (Christian Krekel; George MacKerron, 2020, h. 96-97). Hal ini menjadi salah satu alasan kenapa umat Islam diperintahkan untuk merawat bumi dengan sebaik mungkin. Tujuan utamanya adalah agar mereka dapat bahagia.

Begitu juga refleksi dari gambaran surga ini adalah, untuk mencari kebahagiaan seseorang hendaklah mencari lingkungan yang sehat, bersih, dan menjauhi circle-circle yang kotor, pergaulan yang toxic, kotor, dan merusak, karena lingkungan yang tidak baik dapat mengikis ketenangan jiwa dan menghalangi tercapainya kebahagiaan. Ibnu Asyur menjelaskan dalam tafsirnya *at-Tahrir wa at-Tanwir* bahwa di antara nikmat yang menenangkan jiwa (*ni'mah rohaniyyah*) adalah terhindar dari mendengar sesuatu yang tidak disukai. Sebaliknya akan bertambah kenikmatan itu dengan senantiasa mendengar sesuatu yang menyenangkan hati, seperti penghormatan dan pengagungan (Muhammad Thahir ibn Asyur, 1983). Dalam arti lain untuk bahagia, seseorang perlu memperhatikan lingkungan sekitarnya, mencari lingkungan yang baik serta menjauhkan diri dari lingkungan yang buruk adalah cara untuk membahagiakan diri.

Termasuk dari bagian lingkungan adalah lingkungan keluarga. Jika lingkungan mempengaruhi kebahagiaan seseorang, maka keluarga adalah lingkungan yang paling terdekat bagi seseorang. Banyak penelitian yang membahas bahwa banyak anak yang tidak merasakan bahagia dengan keluarga yang *broken home*. Ini juga diantara hikmah seorang kepala rumah tangga yaitu bapak, diperintahkan oleh Allah untuk mengajarkan kepada istri dan anaknya perihal agama, akhlak, dan keteladanan, agar terciptanya kebahagiaan dalam keluarga.

3. Tubuh yang tidak lagi capek dan sakit

Tubuh di surga digambarkan selalu sehat (tidak lagi letih dan capek) adalah simbol bahwa kesehatan adalah prasyarat kebahagiaan. Kebahagiaan menuntut manusia untuk menjaga kesehatan fisik dan mental agar tidak mudah mengalami kelelahan maupun tekanan psikologis. Menurut psikolog, mental yang kuat dimulai dari tubuh yang sehat. Artinya ada hubungan erat antara mental seseorang dengan keadaan fisik tubuh yang ia miliki.

Banyak penelitian yang menjelaskan bahwa kesehatan mental seseorang itu dipengaruhi oleh banyak hal, di antaranya adalah aktivitasnya, gaya hidup, lingkungan, serta makanan atau minuman yang ia konsumsi. Keseimbangan hormon, gaya hidup sehat, olahraga, pengelolaan stres, lingkungan yang mendukung, hubungan sosial yang

baik, pola makan seimbang, tidur yang berkualitas, dan aktivitas kreatif, semuanya berperan penting dalam mendukung kesehatan mental (Christovel Ramot, 2024).

Oleh karena itu, menjaga kesehatan fisik adalah langkah pertama yang sangat penting untuk mencapai kesehatan mental yang optimal. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup dan mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan merawat kesehatan tubuh, mengurangi beban yang tidak diperlukan, serta menghindari aktivitas yang dapat merusak diri. Selain itu, kehidupan yang seimbang antara pekerjaan dan kebutuhan pribadi (*work-life balance*) juga menjadi faktor penting dalam menciptakan ketenangan dan kebahagiaan.”(Kementerian Kesehatan RI atau Kemenkes RI, 2023).

4. Hati yang tenang, tidak sedih, dan khawatir

Penduduk surga diperintahkan oleh Allah untuk memasukinya dalam keadaan tenteram dan aman tanpa rasa khawatir. Gambaran ini menegaskan bahwa ketenangan batin merupakan prasyarat bagi kebahagiaan sejati. Kekhawatiran terhadap masa depan maupun kesedihan atas masa lalu diposisikan sebagai faktor yang menghalangi kebahagiaan, dan kedua kondisi emosional tersebut tidak lagi hadir di dalam surga. Hal ini dimaksudkan agar para penghuninya dapat merasakan kebahagiaan yang utuh. Dalam kehidupan duniawi, pengalaman semacam itu merupakan keniscayaan, namun ketika kekhawatiran dan penyesalan terus menguasai diri, seseorang akan kesulitan menikmati realitas yang dimilikinya karena terjebak pada ketidakpastian masa depan dan penyesalan atas masa lalu yang tidak dapat diubah.

Dalam kajian psikologi, termasuk tipikal orang yang bahagia menurut Myers adalah orang yang selalu optimis dan berpikir positif dengan apa yang akan ia hadapi (Anisatul Fikriyah Aprilianti, 2023, h. 86). ini selaras dengan konsep *tawakal* dalam Al-Qur'an. *Tawakal* tidak hanya dipahami sebagai perintah semata, namun sebagai solusi agar menumbuhkan keyakinan dan optimis dalam setiap kegiatan.

Allah memberikan solusi agar dalam setiap kegiatan yang diusahakan, agar diserahkan hasilnya pada Allah, yang disebut dengan *tawakal*. Dalam perspektif psikologis, *tawakal* menjadi strategi coping spiritual yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan stabilitas emosi yang pada akhirnya menghilangkan kecemasan (A et al., 2025, h. 805). Begitu juga dalam apapun yang telah terjadi sertakan ridho, ikhlas, dan yakin ada hikmah di balik itu. Ketika kekhawatiran sudah hilang, dan kesedihan tidak lagi ada, maka seseorang akan lebih mudah untuk menikmati apa yang ia dapatkan hari itu. Terdapat penelitian yang membuktikan bahwa kesulitan ekonomi yang berpengaruh pada rendahnya kesehatan, peningkatan depresi, dan rendahnya kepuasan hidup, dapat diatasi dengan kepercayaan yang tinggi kepada Tuhan (Rusdi, 2017). Oleh karena itu, adanya perintah agar bertawakal pada Allah dan ridho dengan apa yang telah terjadi, serta mensyukri (menikmati) apa yang didapat, bukan hanya

sebatas perintah yang akan mendapatkan balasannya di akhirat semata, namun perintah yang tujuan utamanya adalah agar manusia dapat bahagia.

5. Hilangnya kedengkian terhadap sesama

Nikmat ini, sering kali tidak banyak mendapat pembahasan, padahal nikmat ini yang pertama Allah berikan, ketika penduduk surga masuk ke dalamnya. Ini memberikan simbol bahwa untuk dapat menikmati apa yang ada dalam surga, penduduknya harus tidak lagi merasa iri dengki terhadap yang lainnya.

Imam al-Biqā'i dalam kitabnya menjelaskan bahwa kenikmatan dalam surga tidak akan dinikmati, kecuali dengan baiknya hubungan antar penduduknya. Artinya sesama penghuninya hidup dengan akur tanpa saling berselisih dan membenci (Ibrahim ibn Umar al-Biqā'i, 1984). Penjelasan ini mengarah kepada analogi ilmiah alasan tidak ada lagi rasa benci dalam hati penduduk surga, dengan melihat contohnya di dunia. Begitu juga dalam menjelaskan ini, Imam Fakhruddin Ar-Razi menjelaskan bahwa Sesungguhnya untuk menikmati balasan dari Allah, harus terhindar dari hal-hal yang dapat mengganggu kenikmatan itu, baik mengganggu fisik, seperti sakit, capek atau menggangu rohani seperti sifat-sifat dengki, iri, dan benci kepada orang lain (Fakhruddin Ar-Razi, 1981).

Dalam kehidupan dunia, hal ini dapat diterapkan. Seseorang akan mudah untuk bahagia, jika dalam hidupnya tidak disertai rasa iri, benci, dendam kepada sesama. Artinya, jika sifat itu masih ada dalam diri, maka ia akan susah untuk bahagia (Junaidi, 2018). Hal ini dapat dianalisa, seseorang yang selalu iri, dengki hasud kepada sesama, terutama dalam perihal finansial, akan cenderung tidak menikmati apa yang telah ada pada dirinya karenayang ia selalu perhatikan adalah apa yang ada pada diri orang lain sehingga apa yang ada pada dirinya sendiri sering ia lupakan.

Perihal ini didukung juga dengan pendekatan psikologi bahwa Menyimpan kebencian dalam waktu yang cukup lama, dapat berdampak serius, baik secara fisik maupun psikis. seorang Psikolog Klinis di Johannesburg, bernama Joanna Kleovoulou, ia adalah Pendiri dan Direktur Psych Matters Centre, Afrika Selatan, menyatakan bahwa menyimpan rasa benci ibarat membiarkan seseorang menetap pada suatu tempat tanpa membayar sewa, menggambarkan bagaimana kebencian dapat terus menguasai pikiran yang sama sekali tidak memberikan manfaat apa pun.

Sering kali kebencian muncul akibat dari perbandingan. Ketika seseorang mulai membandingkan dirinya dengan orang lain, maka kebencian seringkali muncul sebagai konsekuensinya perasaan tidak adil, kebencian, iri hati dan dendam (William S. Budiman, 2014). Beberapa dampak buruk yang akan ditimbulkan dari kebencian menurut psikologi adalah stres yang berkepanjangan, emosi yang cenderung negatif, isolasi sosial, dan ketergantungan emosi. Seseorang pembenci lebih cenderung selalu memikirkan objek kebenciannya, akibatnya seseorang akan susah menikmati apa yang ia dapatkan (Gultom, 2024).

Berdasarkan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan oleh sikap kebencian, dapat dipahami bahwa larangan al-Qur'an terhadap perilaku saling membenci, mencela, dan memelihara dendam memiliki dimensi etis sekaligus psikologis yang mendalam. Larangan tersebut tidak semata-mata berfungsi sebagai ketentuan normatif, melainkan sebagai mekanisme ilahiah untuk menjaga keseimbangan batin dan keharmonisan relasi sosial manusia. Kebencian yang dibiarkan bersemayam dalam diri berpotensi merusak ketenangan jiwa, memperkeruh hubungan antarmanusia, serta menghambat tercapainya kebahagiaan yang hakiki. Dengan demikian, menjauhkan diri dari sikap kebencian merupakan salah satu jalan untuk mewujudkan kebahagiaan dalam kehidupan dunia. Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk membangun relasi yang dilandasi kasih sayang, saling menghormati, dan pengendalian diri, karena hanya dalam kondisi batin yang bersih dari dendam dan permusuhan seseorang dapat merasakan ketenteraman dan kebahagiaan secara utuh.

KESIMPULAN

Penduduk surga disebut oleh Allah sebagai orang yang berbahagia, tidak lepas dari nikmat yang mereka dapatkan. Meliputi nikmat yang sifatnya material, dan immaterial, umumnya kenikmatan dalam surga yang dijanjikan oleh Allah memiliki lima kategori; terpenuhinya segala keinginan, dikelilingi lingkungan yang baik, badan fisik yang sehat, hati yang tenang, dan hidup damai tanpa ada saling dendam dan benci. Kesimpulan ini juga memperluas pandangan terhadap kenikmatan surga, yang tidak hanya bersifat materialistik sebagaimana sering diceritakan.

Kelima kategori ini, tidak hanya bersifat informatif yang hanya sebatas kabar dan cerita, seperti banyak telah dibahas, namun mengandung pesan moral yang dapat dijadikan refleksi menciptakan kebahagiaan di dunia. Menjadikannya sebagai refleksi, bukan hanya sebatas teori yang dipaksakan, namun didukung oleh teori psikologi yang senada dengan pembahasan. Melalui refleksi ini, kebahagiaan tidak hanya dilihat dari kebendaan dan kepemilikan sebagaimana yang diprioritaskan dalam mencari kehidupan di dunia, namun ada aspek lain yang menyempurnakan kebahagiaan itu. Dengan berkaca kepada sebab sebab kebahagiaan penduduk surga, diharapkan dalam mencari kebahagiaan hidup, manusia seimbang dalam aspek yang menjadi sebab kebahagiaan itu. Mencari kebutuhan secukupnya, mencari lingkungan yang baik, menjaga kesehatan tubuh, menjalani semuanya dengan hati yang tenang, serta menjauhkan diri dari sikap-sikap tercela dalam hati.

DAFTAR PUSTAKA

- A, A. N. F., Bintang, G. M., Nazilah, N. F., Uin, H., Ali, S., & Tulungagung, R. (2025). Konsep Tawakal Perspektif Teologis, Sosiologis, dan Psikologis Dalam Al-Qur'an. *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, 8(3), 804–817. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i3.2458>. Tawakkal
- Albi Anggito, J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. CV jejak.

- Anisatul Fikriyah Aprilianti, A. F. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi Dan Al-Qur'an. *AT-TAISIR: Journal of Indonesian Tafsir Studies*, 1(1), 33–44. <https://doi.org/10.51875/attaisir.v1i1.78>
- Christian Krekel; George MacKerron. (2020). *How Environmental Quality Affects Our Happiness*. Sustainable Development Solutions Network.
- Christovel Ramot. (2024). *Pendapat Psikolog tentang Mental yang Kuat Berawal dari Tubuh yang Sehat*. Kilikdokter. <https://www.klikdokter.com/gaya-hidup/sehat-bugar/mental-yang-kuat-berawal-dari-tubuh-yang-sehat?srsId=AfmBOoq5U1HpHEc7AYhSrXvIbZPENFSvKq9pjNoCvNUuFPaQP-5TJzEI>
- Dania, & Sumarlina, Elis Suryani Nani, U. A. D. (2023). HARMONISASI SURGA DAN NERAKA DALAM NASKAH INI RISALAH PERIYASAN BAGUS DENGAN TEKS AL-QUR'AN: KAJIAN FILOLOGI ATAS TAFSIR QUR'AN. *Jurnal Kajian Ilmu Sosial Dan Humaniora Berbasis Kearifan Lokal*, 2(1), 70–75.
- Fakhrudin Ar-Razi. (1999). *MAFATIHUL GHAIB*. Daru Ihya' Turots Al-Arobi.
- Gultom, B. (2024). *Dampak Membenci dan Jalan Menuju Kedamaian: Perspektif Psikologi dan Firman Tuhan*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/budimangultom6616/674195a0c925c4721603c147/dampak-membenci-dan-jalan-menuju-kedamaian-perspektif-psikologi-dan-firman-tuhan>
- Haikal, M. I., & Al-faruq, M. I. (2023). Kenikmatan-Kenikmatan di dalam Surga. *Gunung Djati Conference Series*, 22.
- Ibrahim Ibn Umar Al-Baq'a'i. (1984). *Nazhmu ad-Durar fi Tanasubi Ayati Wa as-Suwari*. dairatu al-ma'arif al-utsmani.
- Junaidi, Didi. (2018). "Tafsir Kebahagiaan: (Studi tentang Makna Kebahagiaan Dalam Alquran Perspektif Tafsir)". *Diya' al-Afkar* 6(2), 185-203. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v6i02.3783>
- Katsir, I. B. U. Bin. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*. Daru At-Thaibah.
- Kemenag RI. (2017). *Al-Qur'an dan Terjemah*. Penerbit SABIQ.
- Kementerian Kesehatan RI (atau Kemenkes RI). (2023). *Sehat itu Bahagia*. Keslan.Kemkes.Go.Id. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2094/sehat-itu-bahagia
- Muhammad Thahir Ibn Asyur. (1983). *at-Tahrir wa at-Tanwir*. ad-Daru at-Tunisiaah.
- Nur, Z., Bilhaq, M. A. M., & Azima, M. F. (2025). The qur'anic semantic of Al-Jannah. *HUMANISTIKA: Jurnal Keislaman*, 11(2), 152–162.
- Potter, A. (2019). *Apakah orang-orang lebih bahagia di lingkungan yang lebih indah?* Word Business Society. <https://www.wbs.ac.uk/news/scenery-not-just-greenery-has-an-impact-on-health/>
- Rahmania, F. A. (2019). Hubungan Syukur dan Sabar terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24, 155–166. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>

- Rusdi, A. (2017). RIDA DALAM PSIKOLOGI ISLAM DAN KONSTRUKSI ALAT UKURNYA. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 95–118.
- Samsul Bahri, H. R. (2017). Amtsal dalam Ayat-Ayat Surga dan Neraka. *Journal of Qur'anic Studies*, 2(1), 46–62.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41–53. <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- William S. Budiman. (2014). 3 *Racun Kebahagiaan*. <https://williambudiman.com/2014/07/29/3-racun-kebahagiaan/#:~:text=Kebencian / Amarah&text=Semua hal tersebut pada akhirnya,apa yang kita tidak miliki>.
- Zulfikar, Eko. (2023). *Karakteristik Ulul Albab: Menuju Kepribadian Islami di Era Disrupsi Digital*. Bogor: Guepedia.