

Tilawah

Journal of Al-Qur'an Studies

Research Article

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

Darmawan¹, Kusnadi², Aristophan Firdaus³

1. Universitas Islam Raden Fatah Palembang, Indonesia; darmawan.skp@gmail.com
2. Universitas Islam Raden Fatah Palembang, Indonesia; kusnadi_uin@radenfatah.ac.id
3. Universitas Islam Raden Fatah Palembang, Indonesia; topan_uin@radenfatah.ac.id

Copyright © 2025 by Authors, Published by **Tilawah: Journal of Al-Qur'an Studies**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : November 15, 2025
Accepted : January 17, 2026

Revised : December 19, 2025
Available online : February 02, 2026

How to Cite: Darmawan, D., Kusnadi, K., & Aristophan Firdaus. (2026). The Concept of Happiness from the Perspective of the Qur'an: A Thematic Analysis of the Verses of the Blessings of Heaven as a Reflection on Achieving Happiness in the World. *Tilawah: Journal of Al-Qur'an Studies*, 2(1), 461-472. <https://doi.org/10.61166/tilawah.v2i1.43>

The Concept of Happiness from the Perspective of the Qur'an: A Thematic Analysis of the Verses of the Blessings of Heaven as a Reflection on Achieving Happiness in the World

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. Thus, the Qur'anic portrayal of paradise can be understood as an ideal model of happiness based on faith, inner peace, and noble character.

Keywords: Heavenly Blessings, Happiness, Thematic Tafsir

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 literatur terkait, dengan mengumpulkan ayat-ayat terkait Nikmat surga, menganalisis maknanya melalui tafsir, kemudian menarik karakteristik nikmat surga baik material maupun spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikmat surga tidak hanya bernilai eskatologis sebagai balasan akhirat, tetapi juga mengandung pesan moral dan spiritual yang dapat menjadi pedoman kebahagiaan dunia. Dengan demikian, gambaran surga dalam Al-Qur'an dapat dipahami sebagai model ideal kebahagiaan yang berorientasi pada iman, ketenangan hati, dan kemuliaan akhlak.

Kata kunci: Nikmat Surga, kebahagiaan, Tafsir Tematik

PENDAHULUAN

Dalam al-Quran Allahswt mengabarkan berbagai macam kenikmatan surga sebagai balasan bagi orang-orang yang beriman dan beramal shaleh. Banyak ayat yang menceritakan keindahan dan kelimpahan kenikmatannya, seperti taman yang mengalir sungai-sungai di bawahnya, buah-buahan yang melimpah, pakaian dan tempat tinggal yang indah, serta ketenangan jiwa yang abadi. Allahmengabarkan yang demikian agar menjadikan salah satu motivasi orang-orang beriman untuk menggapainya dengan amal-amal ibadah.

Namun, sering kali kenikmatan surga yang Allahceritakan itu, hanya 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 dalam berkehidupan di dunia.

Di dalam Al-Quran ni'mat Surga adalah bentuk representasi dari kebahagiaan para penduduknya, hal ini Allahsebutkan dalam QS. Hud : 108

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمُوتُ وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُوذٍ

“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.”

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 di dunia?

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 di dunia.

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.² 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.³ 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.⁴

Dari beberapa literatur diatas, 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 karna itu penulis mencoba untuk membahas secara tematik ayat-ayat yang berbicara tentang surga dan merefleksikannya menjadi pedoman mewujudkan kebahagiaan di dunia.

METODE PENELITIAN

¹ Kemenag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah* (Bogor: Penerbit SABIQ, 2017), h. 233.

² Muhammad Ikhwan Haikal and Muhammad Irfan Al-faruq, “Kenikmatan-Kenikmatan Di Dalam Surga,” *Gunung Djati Conference Series* 22 (2023).

³ Hilal Refiana Samsul Bahri, “Amtsal Dalam Ayat-Ayat Surga Dan Neraka,” *Journal of Qur'anic Studies* 2, no. 1 (2017): 46–62.

⁴ Dania and Undang Ahmad Darsa Sumarlina, Elis Suryani Nani, “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, no. 1 (2023): 70–75.

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.⁵ 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.⁶ Metode kualitatif *Library Research* dipilih, karna penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran nikmat surga yang diceritakan dalam al-Quran dan menginterpretasi Gambaran gamabaran tersebut untuk dapat menjadi refleksi kebahagiaan di dunia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kriteria Nikmat Dalam Surga

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 sngat besar. Secara umum gambaran nikmat surga yang diceritakan dalam al-Quran terbagi menjadi 2 kategori; *pertama* bersifat meterial, *kedua* yang bersifat immaterial.⁷

Nikmat yang bersifat meterial 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.⁸ Yang 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

نَزَلًا مِنْ غُفُورٍ رَحِيمٍ..... وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ^٥

"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."

⁵ Johan Setiawan, Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 10.

⁶ Milya Sari and Asmendri Asmendri, "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA," *Natural Science* 6, no. 1 (2020): 41-53, <https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>. hlm. 43.

⁷ Haikal and Al-faruq, "Kenikmatan-Kenikmatan Di Dalam Surga," h. 273.

⁸ Haikal and Al-faruq, h. 267-269.

Ibnu Katsir menjelaskan, maksud dari ayat ini adalah penduduk surga akan mendapatkan segala apa yang diinginkan olehnya, dan kapanpun ia meminta akan segera hadir dihadapannya. Yang demikian itu adalah bentuk jamuan dari Allah, pemberian serta nikmat yang amat besar dari-Nya.⁹

Selain itu, dalam QS. Muhammad : 15, Allah menyebutkan bahwa perumpamaan surga yang dijadikan bagi orang-orang yang bertawa itu, di dalamnya Allah jadikan sungai-sungai yang indah. Sungai dari air tawar, sungai dari air susu, sungai dari madu, dan sungai berisikan khamar.¹⁰ Begitu juga banyak disebutkan dalam surat dan ayat lain. Begitu yang serupa, Allah ceritakan bahwa dalam surga seseorang akan mendapatkan dua kebun indah :

وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ ۖ جَنَّتٌ فَيْيَ الْأَيْرِبِكَمَا تُكْذِبْنَ ذَوَاتَا أَفْنَانٍ

"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.¹¹ 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-Quran. Diantaranya dalam al-Waqiah : 25-26

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا وَلَا تَأْتِيَمًا إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا

"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-lahw" pada ayat di atas 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 klimet caciaan, 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.¹²

⁹ Ismail Bin Umar Bin Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Aazhim* (Daru At-Thaibah, 1999), jilid 7, h. 177.

¹⁰ Kemenag RI, *Al-Qur'an Dan Terjemah*, H. 508.

¹¹ Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Aazhim*, jilid 7, h. 502.

¹² Muhammad Thahir Ibn A'syur, *At-Tahrir Wa At-Tanwir* (Tunis: Ad-Daru At-Tunisiaah, 1983), jilid 27, h. 297.

Artinya apa yang dilihat dan di dengar oleh penduduk surga, semuanya perkara yang menyenangkan hati.

Kenikmatan lain yang Allah ceritakan dalam Al-Quran 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-quran :

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.¹³ Yang senada dengan keterangan lain dari Rasulullah 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-Quran dan hadis di atas, begitulah pada umumnya yang Allah gambarkan tentang nikmat surga yang bersifat materialistik. Selain itu, terdapat nikmat yang bersifat immaterial atau ruhaniah dan spritual yang seringkali tidak mendapat banyak perhatian tentang ketereangan ini. Allah berfirman dalam QS. Al-Hijr ayat 45-47 :

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ۖ أَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ أَمِينٍ ۚ وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ 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.¹⁴ 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. Yang demikian ini membedakan antara

¹³ Fakhruddin Ar-Razi, *Mafatihul Ghaib* (Bairut: Darul Ihyat Turots Al-Arobi, 1999), jilid 19, h. 148.

¹⁴ Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim*, Jilid 5, h. 537

keadaan penduduk surga dan penghuni neraka yang satu sama lain saling melaknat temannya.¹⁵

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-Quran memberikan solusi dan jawaban bahwa penghuni surga menjadi orang-orang yang bahagia karna di dukung 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 di dapatkan karna sebab atau faktor yang luas.

Nikmat Surga Sebagai Refleksi Kebahagiaan Di Dunia

Dari beberapa kreteria gambaran nikmat surga yang telah diuraikan, dapat dipahami bahwa penduduk surga yang disebut dalam QS. hud ; 108 sebagai orang-orang yang berbahagia, itu karna mereka mendapatkan nikmat yang membuat mereka bahagia. Artinya karna nikmat-nikmat yang diuraikan diatas, penghuni surga mendapatkan kehidupan yang bahagia.

Kesimpulan ini dapat menjadi refleksi untuk mendapatkan kebahagiaan di dunia, meskipun para ulama' tafsir tidak menjelaskan ini, secara langsung, namun dilihat di beberapa penafsiran terlihat penjelasan yang mengarah kepada isyarat bahwa gambaran nikmat surga sebagai refleksi mewujudkan kebahagiaan di dunia.

Di antaranya adalah penafsiran dari mufassir klasik seperti Imam Al-Biqo'i dalam kitab *Nazhmu Ad-Durar*, Imam ar-Razi dalam kitabnya *Mafatih Al-Ghaib*. begitu juga mufassir kontemporer abad ke-20 yaitu imam Ibn Asyur dalam kitabnya *At-Tahrir Wa At-Tanwir*.

1. Terpenuhinya Segala keinginan.

Pada dasarnya manusia akan cenderung senang dan bahagia ketika keinginan dan cita-cita yang ia harapkan dapat ia raih. kriteria penduduk surga mereka bahagia karena semua apa yang mereka inginkan di dalamnya ada karena itulah bentuk karunia dan balasan dari Allah Swt atas segala apa yang telah mereka kerjakan semasa di dunia. namun untuk merefleksikan kriteria ini di kehidupan dunia maka perlu ada

¹⁵ Fakhruddin Ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, jilid 14, h. 243.

pembahasan yang sedikit berbeda karena kadang apa yang diinginkan dapat kita raih, kadang juga apa yang diinginkan tidak sesuai dengan harapan. Ketika terpenuhi manusia akan senang bahagia, dan jika tidak akan putus asa dan berkecil hati.

Meskipun hal ini tidak dapat diraih didunia, namun Allahsubhanahu wa ta'ala memberikan solusi agar ketidak tercapainya keinginan kita itu tidak kemudian menjadikan kita larut dalam kesedihan yang menghalangi seseorang untuk bahagia. Allahberfirman dalam Al-Qur'an

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ^{١٦}...

"terkadang engkau tidak menyukai sesuatu padahal itu baik untukmu dan terkadang engkau menginginkan sesuatu padahal itu buruk untukmu Allahmaha mengetahui dan engkau tidak mengetahui"

Kekecewaan dan prustasi karna tidak tercapainya keinginan, akan mudah dihindari, jika seseorang mengetahui bahwa, tidak semua apa yang ia inginkan baik untuknya, dan tidak semua apa yang tidak ia inginkan, buruk untuknya. Artinya walaupun dalam kehidupan dunia, tidak semua yang diinginkan dapat didapat. Namun Allahmemberikan solusi agar tatap bahagia, dengan syukur, dan tidak kecewa dengan sabar. Semakin tinggi syukur dan sabar yang dimiliki oleh seseorang maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan subjektif nya. Sebaliknya, semakin rendah syukur dan sabar yang dimiliki oleh subjek maka semakin rendah tingkat kesejahteraan subjektifnya.¹⁶

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. 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 memengaruhi kesejahteraan subjektif kebahagiaan dan evaluasi hidup.¹⁷ Itulah salah satu alasan, kenapa umat islam diperintahkan untuk merwat 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 toksik, kotor, dan merusak, karena lingkungan yang tidak baik dapat mengikis ketenangan jiwa dan menghalangi tercapainya

¹⁶ Farra Anisa Rahmania, "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja," *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24 (2019): h. 163, <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>.

¹⁷ Christian Krekel; George MacKerron, *How Environmental Quality Affects Our Happiness* (New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020), h. 96-97.

kebahagiaan. Studi penelitian membuktikan bahwa orang akan lebih merasa bahagia ketika ia berada di lingkungan yang indah.¹⁸

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 merasa bahagia dengan keluarga yang *broken home*. Ini juga di antara 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. 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.¹⁹

Ajaran Islam sangat menekankan kesehatan jasmani. Agar tetap sehat, hal yang perlu diperhatikan dan dijaga, seperti keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

Di sisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, seperti tampak pada tekad sekelompok Sahabat Nabi yang ingin terus menerus shalat malam dengan tidak tidur, sebagian hendak berpuasa terus menerus sepanjang tahun, dan yang lain tidak mau 'menggauli' istrinya.

4. Hati yang tenang tidak sedih dan khawatir

Penduduk surga Allah perintahkan agar masuk surga dengan hati yang tenang, aman, tak khawatir apapun. Ini merupakan simbol bahwa ketenangan hati, merupakan awal dari kebahagiaan yang akan diraih. Pesan moral ini dapat diterapkan dalam mewujudkan kebahagiaan di dunia

Kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi, merupakan penghalang dari kebahagiaan, begitupun kesedihan dengan apa yang telah terjadi menghilangkan kebahagiaan. Kedua emosi ini, tidak lagi ada dalam surga. Agar supaya penduduknya merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya. Setiap orang di dunia pasti akan

¹⁸ Ashley Potter, "Apakah Orang-Orang Lebih Bahagia Di Lingkungan Yang Lebih Indah?," *word business society*, 2019, <https://www.wbs.ac.uk/news/scenery-not-just-greenery-has-an-impact-on-health/>, (diakses pada tanggal 14 desember 2025).

¹⁹ Kementerian Kesehatan RI (atau Kemkes RI), "Sehat Itu Bahagia," keslan.kemkes.go.id, 2023, https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2094/sehat-itu-bahagia. (diakses pada tanggal 12 des 2025)

mengalamai itu, namun bila itu selalu bersemyam dalam diri, maka seseorang akan susah untuk menikmati apa yang ada pada dirinya. Ia hanya sibuk mengkhawatirkan apa yang belum tentu terjadi, dan menyesali apa yang tidak dapat lagi diubah.

Karna kedua emosi itu masih ada dalam diri, maka dalam al-Quran, Allah memberikan solusi agar dalam setiap kegiatan yang diusahakan, agar diserahkan hasilnya pada Allah, yang disebut dengan tawakkal. Dalam perspektif psikologis, tawakkal menjadi strategi coping spiritual yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental dan stabilitas emosi.²⁰ 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.²¹

Oleh karna itu adanya perintah agar bertawakkal pada Allah dan ridho dengan apa yang telah terjadi, serta mensyukri (menikmati) apa yang didapat, adalah 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.

Refleksi ini dalam kehidupan dunia adalah 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. 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.

Imam al-Biqo'i dalam kitabnya menjelaskan bahwa kenikmatan dalam surga tidak akan dinikmati, kecuali dengan baiknya hubungan antar penduduknya. 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 mengganggu rohani seperti sifat-sifat dengki, iri, dan benci kepada orang lain.²²

Pada dasarnya, adanya larangan dalam al-Quran untuk saling membenci, mengejek, dan menyimpan dendam kepada orang lain, adalah cara Allah agar manusia dapat merasakan kebahagiaan didunia.

²⁰ Ahlaa Nafisah Fatimah A et al., "Konsep Tawakkal Perspektif Teologis, Sosiologis, Dan Psikologis Dalam Al-Qur'an," *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 8, no. 3 (2025): h. 805, <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i3.2458>. Tawakkal.

²¹ Ahmad Rusdi, "Rida Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya," *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): h. 97.

²² Fakhruddin Ar-Razi, *Mafatihul Ghaib*, jilid 19, h. 148.

KESIMPULAN

Penduduk surga disebut oleh Allah sebagai orang yang berbahagia, tidak lepas dari nikmat yang mereka dapatkan. Meluputi nikmat yang sifatnya material, dan immaterial, umumnya kenikmatan dalam surga yang dijanjikan oleh Allah memiliki 5 kategori; terpenuhinya segala keinginan, dikelilingi lingkungan yang baik, badan fisik yang sehat, hati yang tenang, dan hidup damai tanpa ada saling dendam dan benci.

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. Meskipun tidak dapat diterapkan secara sempurna namun masih bisa dijadikan refleksi kebahagiaan.

REFERENSI

- A, Ahlaa Nafisah Fatimah, Gicica Mutiara Bintang, Nila Farhatun Nazilah, Pascasarjana Uin, Sayyid Ali, and Rahmatullah Tulungagung. "Konsep Tawakkal Perspektif Teologis, Sosiologis, Dan Psikologis Dalam Al-Qur'an." *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies* 8, no. 3 (2025): 804–17. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i3.2458>. Tawakkal.
- Albi Anggito, Johan Setiawan. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. SUKABUMI: CV jejak, 2018.
- Christian Krekel; George MacKerron. *How Environmental Quality Affects Our Happiness*. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2020.
- Dania, and Undang Ahmad Darsa Sumarlina, Elis Suryani Nani. "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, no. 1 (2023): 70–75.
- Fakhruddin Ar-Razi. *MAFATIHUL GHAIB*. Bairut: Daru Ihya' Turots Al-Arobi, 1999.
- Haikal, Muhammad Ikhwan, and Muhammad Irfan Al-faruq. "Kenikmatan-Kenikmatan Di Dalam Surga." *Gunung Djati Conference Series* 22 (2023).
- Katsir, Ismail Bin Umar Bin. *Tafsir Al-Qur'an Al-Aazhim*. Daru At-Thaibah, 1999.
- Kemenag RI. *Al-Qur'an Dan Terjemah*. Bogor: Penerbit SABIQ, 2017.
- Kementerian Kesehatan RI (atau Kemkes RI). "Sehat Itu Bahagia." keslan.kemkes.go.id, 2023. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2094/sehat-itu-bahagia.
- muhammad thahir ibn a'syur. *At-Tahrir Wa at-Tanwir*. tunis: ad-daru at-tunisiaah, 1983.
- Potter, Ashley. "Apakah Orang-Orang Lebih Bahagia Di Lingkungan Yang Lebih Indah?" word business society, 2019. <https://www.wbs.ac.uk/news/scenery-not-just-greenery-has-an-impact-on-health/>.
- Rahmania, Farra Anisa. "Hubungan Syukur Dan Sabar Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja." *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24 (2019): 155–66. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>.

- Rusdi, Ahmad. "RIDA DALAM PSIKOLOGI ISLAM DAN KONSTRUKSI ALAT UKURNYA." *Jurnal Psikologi Islam* 4, no. 1 (2017): 95–118.
- Samsul Bahri, Hilal Refiana. "Amsal Dalam Ayat-Ayat Surga Dan Neraka." *Journal of Qur'anic Studies* 2, no. 1 (2017): 46–62.
- Sari, Milya, and Asmendri Asmendri. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science* 6, no. 1 (2020): 41–53.
<https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>.