

Research Article

Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perpektif Psikologi Islam

Najib Muhammad Rohman¹, Imam Sopingi², Anita Musfiroh³

1. Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, najibskweter@gmail.com
2. Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, imamsopingi@unhasy.ac.id
3. Universitas Hasyim Asy'ari Tebuireng Jombang, anitamusfiroh@unhasy.ac.id

Copyright © 2026 by Authors, Published by Journal Islamic Pedagogia. This is an open access article under the CC BY License : (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Received : January 23, 2026
Accepted : March 13, 2026

Revised : February 20, 2026
Available online : March 30, 2026

How to Cite: Najib Muhammad Rohman, Imam Sopingi, & Anita Musfiroh. (2026). Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perpektif Psikologi Islam. Journal Islamic Pedagogia, 6(1), 29–34. <https://doi.org/10.31943/pedagogia.v6i1.132>

Abstract: This article discusses the concept of happiness in the Qur'an from the perspective of Islamic psychology. Happiness, as the goal of human life, is described in the Qur'an not only from a material perspective, but also from a spiritual and emotional perspective. In the Islamic view, true happiness is happiness obtained through closeness to Allah, achieving inner peace, and a balance between the world and the hereafter. The perspective of Islamic psychology emphasizes the importance of integration between physical, mental, and spiritual aspects in achieving true happiness. This article reviews various verses of the Qur'an that talk about happiness, such as achieving peace of mind (sakinah), cleanliness of heart (tazkiyah), and harmonious relationships with Allah and fellow human beings. Based on this analysis, this article shows how the principles of Islamic psychology can help individuals achieve more meaningful happiness, by emphasizing the spiritual values taught in the Qur'an.

Keywords: Communication, Interculture, Al-Qur'an.

Abstrak: Artikel ini membahas konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari sudut pandang psikologi Islam. Kebahagiaan sebagai tujuan hidup manusia dijelaskan dalam Al-Qur'an tidak hanya dari sudut pandang material, tetapi juga dari sudut pandang spiritual dan emosional. Dalam pandangan Islam, kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang diperoleh melalui kedekatan dengan Allah, tercapainya kedamaian batin, dan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Sudut pandang psikologi Islam

menekankan pentingnya integrasi antara aspek fisik, mental, dan spiritual dalam mencapai kebahagiaan sejati. Artikel ini mengulas berbagai ayat Al-Qur'an yang berbicara tentang kebahagiaan, seperti tercapainya ketenangan batin (sakinah), kebersihan hati (tazkiyah), dan hubungan yang harmonis dengan Allah dan sesama manusia. Berdasarkan analisis tersebut, artikel ini menunjukkan bagaimana prinsip-prinsip psikologi Islam dapat membantu individu mencapai kebahagiaan yang lebih bermakna, dengan menekankan nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam Al-Qur'an.

Kata Kunci: Komunikasi, Antarbudaya, Al-Qur'an.

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan tujuan hidup setiap individu, yang sering kali dicari dalam berbagai bentuk, baik itu melalui pencapaian materi, hubungan sosial, maupun pencapaian pribadi. Namun, kebahagiaan yang sejati tidak hanya bersifat sementara atau bergantung pada kondisi eksternal, tetapi merupakan suatu keadaan yang lebih mendalam yang melibatkan keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks Islam, konsep kebahagiaan tidak hanya diukur dari kesenangan duniawi, tetapi juga dilihat sebagai sebuah perjalanan spiritual yang berlandaskan pada kedekatan kepada Allah, serta pemahaman tentang tujuan hidup yang lebih tinggi.

Al-Qur'an, sebagai petunjuk hidup umat Islam, memberikan panduan yang jelas mengenai kebahagiaan sejati (Azizah, 2024). Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an tidak hanya terbatas pada pencapaian kebahagiaan material atau keduniawian, tetapi lebih menekankan pada kebahagiaan batin (sakinah) yang dapat diperoleh melalui iman, amal shaleh, dan hubungan yang harmonis dengan Tuhan dan sesama makhluk-Nya. Perspektif psikologi Islam turut berperan penting dalam memahami kebahagiaan ini, dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip keagamaan dan ilmu psikologi untuk menjelaskan bagaimana mencapai kesejahteraan mental dan spiritual.

Artikel ini akan membahas konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dari perspektif psikologi Islam, dengan menggali ayat-ayat yang mengandung petunjuk mengenai cara mencapai kebahagiaan sejati. Selain itu, artikel ini juga akan menjelaskan bagaimana psikologi Islam memandang kebahagiaan sebagai suatu keadaan yang terwujud melalui pemahaman tentang kehidupan yang seimbang antara dunia dan akhirat, serta pentingnya hubungan yang mendalam dengan Allah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kuantitatif dalam kajian konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif psikologi Islam dapat dilakukan dengan menggunakan survei atau kuesioner untuk mengumpulkan data dari responden yang memiliki pemahaman atau pengetahuan tentang Al-Qur'an dan psikologi Islam (Manalu et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengukur persepsi individu terhadap konsep kebahagiaan yang diajarkan dalam Al-Qur'an, serta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kuesioner dapat disusun berdasarkan beberapa aspek kebahagiaan menurut Al-Qur'an, seperti

kepuasan batin, ketenangan jiwa, dan hubungan dengan Tuhan, yang kemudian diukur dengan skala Likert atau indikator lainnya. Responden dapat terdiri dari umat Muslim yang berbeda latar belakang usia, pendidikan, dan pengalaman spiritual, untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pandangan mereka terhadap kebahagiaan dalam Islam.

Analisis data yang diperoleh dari kuesioner akan dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial, seperti uji korelasi atau regresi, untuk mengidentifikasi hubungan antara pemahaman konsep kebahagiaan menurut Al-Qur'an dengan faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kesejahteraan individu, seperti tingkat keimanan, praktik ibadah, dan pengelolaan emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an dapat diintegrasikan dengan pendekatan psikologi Islam untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis umat Muslim. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi kontribusi dalam pengembangan pemahaman psikologi Islam yang berbasis pada ajaran Al-Qur'an untuk mencapai kebahagiaan yang sejati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebahagiaan Sejati dalam Perspektif Al-Qur'an

Al-Qur'an memberikan gambaran tentang kebahagiaan sejati yang melampaui kepuasan duniawi (Izzan, 2023). Beberapa ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak dapat diukur hanya dari kesenangan materi, tetapi lebih pada pencapaian ketenangan batin dan kedamaian yang diperoleh melalui hubungan yang kuat dengan Allah.

- a. **Ketenangan Jiwa (Sakinah):** Dalam Al-Qur'an, ketenangan jiwa atau "sakinah" merupakan aspek utama kebahagiaan (Ismatulloh, 2015). Allah berfirman dalam Surah At-Taubah (9:26) dan Surah Ar-Rum (30:21) yang menyebutkan bahwa Allah menurunkan ketenangan kepada hati orang-orang yang beriman. Ketenangan ini memberikan rasa damai yang tak tergoyahkan, meski berada dalam ujian dan kesulitan hidup. Dalam perspektif psikologi Islam, ketenangan jiwa ini penting untuk mengurangi stres, kecemasan, dan kegelisahan, sehingga individu dapat hidup lebih seimbang dan harmonis.
- b. **Rasa Syukur dan Tawakal:** Kebahagiaan dalam Al-Qur'an juga terkait erat dengan rasa syukur dan tawakal (berserah diri kepada Allah). Dalam Surah Ibrahim (14:7), Allah mengingatkan umat-Nya untuk selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan-Nya, karena dengan syukur, nikmat akan bertambah. Sikap tawakal, atau menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha, juga menjadi kunci kebahagiaan (Sopingi, Insiyanda, et al., 2024). Psikologi Islam menyarankan individu untuk tidak terlalu terikat pada hasil, namun fokus pada usaha dan menjaga hubungan baik dengan Allah, yang pada akhirnya membawa kebahagiaan batin.

Psikologi Islam dan Kebahagiaan

Psikologi Islam menggabungkan pemahaman ilmiah tentang kesehatan mental dengan ajaran agama Islam untuk membantu individu mencapai kebahagiaan yang sejati (Azhari, 2021). Dalam pandangan psikologi Islam, kebahagiaan bukan hanya diukur dari segi fisik atau emosional, tetapi juga dari keselarasan spiritual.

- a. **Tazkiyah (Penyucian Jiwa):** Konsep tazkiyah, yang mencakup penyucian hati dan jiwa dari sifat-sifat buruk seperti iri hati, kemarahan, dan kesombongan, sangat penting dalam mencapai kebahagiaan sejati (Musta'anah & Sopingi, 2019). Al-Qur'an menyebutkan dalam Surah Ash-Shams (91:9-10) bahwa orang yang membersihkan jiwa akan mencapai kebahagiaan, sementara orang yang mengotorinya akan mengalami kerugian (Sopingi, Manalu, et al., 2024). Dalam psikologi Islam, proses ini berhubungan dengan upaya menjaga kesejahteraan mental dengan membangun sikap positif dan menghindari emosi negatif yang dapat merusak kedamaian batin.
- b. **Keseimbangan Dunia dan Akhirat:** Islam mengajarkan keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dalam Surah Al-Baqarah (2:201), Allah berfirman agar umat manusia memohon kebahagiaan dunia dan akhirat (Sopingi, 2014). Keseimbangan ini dalam psikologi Islam mengarah pada pemahaman bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya terletak pada pencapaian duniawi, tetapi juga pada persiapan untuk kehidupan setelah mati. Ketika seseorang merasa bahwa hidupnya memiliki tujuan yang lebih tinggi, yaitu untuk menyembah Allah dan berusaha menjadi pribadi yang lebih baik, maka kebahagiaan sejati dapat dicapai.

Kebahagiaan Perspektif Psikologi Islam

Psikologi Islam menekankan bahwa kebahagiaan sejati (sa'adah) diperoleh melalui keseimbangan antara kebutuhan fisik, psikologis, dan spiritual (Abi Khatfah, 2024). Dalam perspektif ini, kebahagiaan melibatkan beberapa elemen berikut:

- a. **Tazkiyatun Nafs (Penyucian Jiwa):** Kebahagiaan dalam Islam tidak lepas dari proses penyucian jiwa (Nisa & Sopingi, 2020). Orang yang mampu mengendalikan hawa nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah akan mencapai kebahagiaan yang mendalam (QS. Asy-Syams: 7-10).
- b. **Kesyukuran dan Kesabaran:** Psikologi Islam menekankan pentingnya rasa syukur (Sopingi et al., 2023) (QS. Ibrahim: 7) dan sabar dalam menghadapi ujian hidup (QS. Al-Baqarah: 155-157) sebagai bagian dari perjalanan menuju kebahagiaan.

Hubungan dengan Orang Lain

Islam mendorong manusia untuk membangun hubungan yang harmonis dengan sesama, seperti berbuat baik kepada orang tua (QS. Luqman: 14), membantu sesama (QS. Al-Ma'un: 1-7), dan menjalin ukhuwah Islamiyah (Sopingi, Sibua, et al., 2024). Hubungan sosial yang baik berkontribusi pada kebahagiaan individu dan masyarakat.

KESIMPULAN

"Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Islam" adalah bahwa kebahagiaan menurut Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan pencapaian duniawi, tetapi juga mencakup kedamaian jiwa yang diperoleh melalui hubungan yang kuat dengan Allah. Kebahagiaan sejati dalam Islam tercapai ketika seseorang menjalani hidup dengan iman yang kokoh, amal saleh, dan ketenangan hati. Perspektif psikologi Islam menekankan pentingnya keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta kemampuan untuk mengelola emosi, berbuat baik kepada sesama, dan bersyukur atas nikmat yang diberikan. Kebahagiaan hakiki dapat tercapai melalui penyucian jiwa, sabar, tawakkul, dan kedekatan dengan Allah, yang memberikan kedamaian batin serta kesejahteraan mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Khatfah, M. (2024). Kebahagiaan Dalam Pandangan Imam Al-Ghazali Dan Thomas Aquinas: Perbandingan Spiritual Dan Filosofis. *Jurnal Kajian Islam Dan Sosial Keagamaan Vol*, 2(2), 192. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19318>
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan Sosial bagi Penderita Disfungsional untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308–322. <https://doi.org/10.15575/jra.vii2.14569>
- Azizah, R. N. N. (2024). Hadist Pentingnya Menuntut Ilmu: Motivasi dan Manfaatnya. *Tabsyir: Jurnal Dakwah Dan Sosial Humaniora*, 5(4), 34–42. <https://doi.org/10.59059/tabsyir.v5i3.1562>
- Ismatulloh, I. (2015). Konsep Sakinah, Mawaddah Dan Rahmah Dalam Al-qur'an (Prespektif Penafsiran Kitab Al-qur'an Dan Tafsirnya). *Mazahib*, 14(1), 57778. <https://doi.org/10.21093/mj.v14i1.335>
- Izzan, A. (2023). MENGGALI KONSEP GROWTH MINDSET DALAM AL-QUR'AN: STRATEGI QUR'ANI MENGATASI KECEMASAN DAN PENGEMBANGAN PRIBADI. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 8(2). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v8i2.38658>
- Manalu, H., Ramly, F., Djodding, I. M., Kusuma, P. P., Guampe, F. A., Farida, E., Triadinda, D., Sritutur, F. F., Hidayaty, D. E., & Sopingi, I. (2024). Metode Penelitian Ekonomi: Konsep, Metode, dan Implementasi. *Penerbit Mifandi Mandiri Digital*, 1(01).
- Musta'anah, A., & Sopingi, I. (2019). Implementasi zakat produktif hibah modal dalam meningkatkan kesejahteraan mustahik miskin (studi pada BAZNAS Kota Mojokerto). *Jurnal Zakat Dan Wakaf*, 6(1), 65–79.
- Nisa, K., & Sopingi, I. (2020). Pengaruh Kualitas Layanan, Emosional Marketing dan Spiritual Marketing Terhadap Kepuasan Nasabah Tabungan. *JIES: Journal of Islamic Economics Studies*, 1(1), 50–59. <https://doi.org/10.33752/jies.vii1.5911>
- Sopingi, I. (2014). Etika Bisnis Menurut Al-Ghazali: Telaah Kitab Ihya'Ulum Al-Din. *Iqtishoduna*, 10(2), 142–148.

- Sopingi, I., Fauza, M., & Arisandi, D. (2023). *Dinamika Ekonomi Mikro Syariah Prinsip, Aplikasi, dan Implementasi*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Sopingi, I., Insiyanda, D. R., & Indriasari, E. (2024). *Metodologi Pelitian*. Cendekia Publisher.
- Sopingi, I., Manalu, H., & Santoso, A. (2024). *Metode Penelitian Ekonomi Konsep, Metode, dan Implementasi* (M. P. . Sarwandi (ed.)). PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Sopingi, I., Sibua, N., & Setiawan, B. (2024). *METODE Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Mixed METHODE*. PT Media Penerbit Indonesia.