

MAKALAH
BAGAIMANA AGAMA MENJAMIN KEBAHAGIAAN?
ISLAM, MAKNA HIDUP, DAN KESEHATAN SPIRITUAL



Disusun oleh

Kelompok 3:

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 1. Ihsan Fathoni Hafiz | 626107092150 |
| 2. Inastasya Wahyu Rahmawati | 626113145202 |
| 3. Muhammad Donito Hendriawan | 626112139035 |
| 4. Elok Faiqoh Ismail | 626113145205 |
| 5. Giftiana Yemima Kristanto | 626108107009 |
| 6. Artika Rahayu Adistya Putri | 626106084048 |
| 7. Kydo Alfarrel Muhammad | 626116304032 |

UNIVERSITAS AIRLANGGA

2026/2027

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga makalah yang berjudul “Bagaimana Agama Menjamin Kebahagiaan? Islam, Makna Hidup, dan Kesehatan Spiritual” ini dapat diselesaikan dengan baik. Makalah ini disusun untuk memenuhi tugas mata kuliah Agama Islam.

Dalam proses penyusunan makalah ini, penulis mendapatkan bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. H. Syaifuddin, M.Pd.I. selaku dosen mata kuliah Agama Islam yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta ilmu yang bermanfaat dalam penyusunan makalah ini.

Makalah ini membahas konsep kebahagiaan dalam perspektif Islam serta hubungannya dengan iman, makna hidup, ketenangan batin, dan kesehatan spiritual. Pembahasan juga diarahkan pada kehidupan mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi. Dalam kondisi tersebut, agama tidak hanya berfungsi sebagai seperangkat aturan ibadah, tetapi juga menjadi sumber orientasi, ketenangan, kekuatan, dan pedoman dalam mengambil Keputusan.

Penulis menyadari bahwa makalah ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan makalah ini. Semoga makalah ini dapat memberikan manfaat dan membantu pembaca memahami bahwa kebahagiaan dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan pencapaian duniawi, tetapi juga dengan kedekatan kepada Allah Swt., ketenangan jiwa, dan kehidupan yang memiliki tujuan.

Surabaya, 03 September 2026

Kelompok 3

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	1
1.3 Tujuan	2
BAB II PEMBAHASAN.....	3
2.1 Hakikat Kebahagiaan dalam Perspektif Islam	3
2.2 Delineasi Konseptual: Perbedaan Kesenangan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan	3
2.3 Hubungan Iman, Makna Hidup, dan Ketenangan Batin	5
2.4 Spiritualitas dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan Mahasiswa	5
2.5 Operasionalisasi Empat Pilar Spiritual: Sakinah, Syukur, Sabar, dan Tawakkal.....	6
2.6 Agama sebagai Sumber Orientasi dan Kekuatan	7
BAB III PENUTUP.....	8
3.1 Kesimpulan	8
3.2 Saran	8
DAFTAR PUSTAKA	9

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Manusia selalu mencari kebahagiaan dalam setiap fase hidupnya. Namun, masyarakat modern kerap menyamakan kebahagiaan dengan kepuasan materi, popularitas, dan kenikmatan fisik. Pandangan ini terbukti keliru. Banyak individu mencapai puncak kesuksesan finansial, tetapi tetap mengalami kehampaan jiwa dan gangguan kesehatan mental.

Di lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa menghadapi beban akademis yang tinggi. Mereka menanggung tekanan ekspektasi sosial, persaingan karir, dan krisis identitas. Kondisi ini memicu tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang signifikan. Pendekatan medis dan psikologis rasional sering kali hanya menyelesaikan gejala di permukaan. Manusia membutuhkan fondasi yang lebih dalam untuk meraih kedamaian batin.

Islam menawarkan solusi fundamental melalui kesehatan spiritual. Agama tidak hanya mengatur ritual ibadah formal. Islam menyediakan panduan hidup yang utuh (din). Islam menghubungkan dimensi fisik, emosional, dan spiritual manusia secara seimbang. Melalui pemahaman tauhid, manusia menemukan makna hidup sejati dan memperoleh jaminan kebahagiaan yang hakiki.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana hakikat kebahagiaan dalam perspektif Islam?
2. Apa perbedaan mendasar antara kesenangan, kesuksesan, dan kebahagiaan?
3. Bagaimana hubungan antara iman, makna hidup, dan ketenangan batin?
4. Bagaimana peran spiritualitas dalam mereduksi tekanan kehidupan mahasiswa?
5. Bagaimana pilar sakinah, syukur, sabar, dan tawakkal membentuk ketahanan mental?
6. Bagaimana agama berfungsi sebagai sumber orientasi dan kekuatan eksistensial manusia?

1.3. Tujuan

1. Menganalisis hakikat kebahagiaan (sa'adah) berdasarkan konsep keislaman.
2. Membedakan secara rinci antara kesenangan indrawi, kesuksesan materi, dan kebahagiaan spiritual.
3. Menjelaskan mekanisme iman dalam memberikan makna hidup dan ketenangan jiwa.
4. Mengidentifikasi kontribusi spiritualitas Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa.
5. Menguraikan peran sakinah, syukur, sabar, dan tawakkal dalam regulasi emosi.
6. Menegaskan fungsi agama sebagai panduan moral dan energi hidup.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1. Hakikat Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, kebahagiaan dikenal dengan istilah Sa'adah (السعادة). Kebahagiaan Islam berbeda secara mendasar dari konsep hedonisme barat. Hedonisme mengukur kebahagiaan dari jumlah kenikmatan fisik yang diperoleh. Sebaliknya, Islam memandang kebahagiaan sebagai kondisi ketenangan jiwa (tuma'ninah) yang stabil dan bersumber dari kedekatan hubungan manusia dengan Allah (Kementerian Agama RI, 2026a).

Seyyed Hossein Nasr (1994) menjelaskan bahwa manusia modern mengalami penderitaan batin karena mereka kehilangan poros ketuhanan (al-Tawhid). Manusia melupakan fitrah aslinya sebagai makhluk spiritual. Ketika manusia kembali pada fitrahnya dan hidup sesuai syariat Allah, ia meraih kebahagiaan yang utuh.

Islam membagi kebahagiaan menjadi dua dimensi yang saling berkaitan:

- **Sa'adah ad-Dunya (Kebahagiaan Duniawi):** Berupa kedamaian pikiran, kesehatan jiwa, keberkahan rezeki, dan hubungan sosial yang harmonis.
- **Sa'adah al-Akhirah (Kebahagiaan Akhirat):** Berupa keselamatan dari siksa neraka dan pencapaian kenikmatan abadi di surga, serta keridaan Allah.

Allah menegaskan sumber ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28; Kementerian Agama RI, 2026b).

Melalui ayat ini, Islam menegaskan bahwa jiwa manusia tidak akan pernah mencapai kedamaian sejati melalui materi duniawi. Jiwa manusia diciptakan oleh Allah, sehingga hanya dengan mengingat Allah (dzikrullah) jiwa tersebut menemukan kenyamanan.

2.2. Delineasi Konseptual: Perbedaan Kesenangan, Kesuksesan, dan Kebahagiaan

Banyak orang gagal meraih kebahagiaan karena mereka salah mengenali sasaran hidupnya. Mereka mengejar kesenangan atau kesuksesan dengan harapan akan mendapatkan kebahagiaan. Padahal, ketiganya merupakan konsep yang sangat berbeda.

Kategori	Kesenangan	Kesuksesan	Kebahagiaan
Sifat	Fisik, biologis, sementara	Materi, pencapaian sosial, pengakuan luar	Spiritual, mendalam, berkelanjutan
Sumber	Stimulus eksternal (makanan, hiburan, barang baru)	Target eksternal (IPK, jabatan, kekayaan)	Ketenangan internal (tuma'ninah), kedekatan dengan Allah
Keterbatasan	Cepat memudar, memicu ketagihan (hedonic treadmill)	Terikat ekspektasi sosial, rentan kecemasan kegagalan	Stabil, tidak terpengaruh oleh fluktuasi duniawi

1. Kesenangan (Pleasure)

Kesenangan bersifat fisik, biologis, dan sementara. Kesenangan berpusat pada stimulasi indra, seperti menikmati makanan lezat, menonton hiburan, atau membeli barang baru. Secara neurobiologis, kesenangan memicu pelepasan hormon dopamin. Kesenangan memiliki sifat hedonic treadmill. Seseorang membutuhkan stimulasi yang terus meningkat untuk mendapatkan kepuasan yang sama. Kesenangan yang berlebihan justru dapat menimbulkan kecanduan dan kelelahan mental.

2. Kesuksesan (Success)

Kesuksesan berfokus pada pencapaian target eksternal dan pengakuan sosial. Indikator kesuksesan meliputi tingginya indeks prestasi akumulatif (IPK), jabatan akademis, kekayaan finansial, atau popularitas. Kesuksesan diukur berdasarkan standar orang lain. Pengejar kesuksesan murni sering mengalami stres tinggi dan ketakutan akan kegagalan. Kesuksesan tidak otomatis mendatangkan kedamaian batin.

3. Kebahagiaan (Sa'adah)

Kebahagiaan merupakan kondisi batin yang mendalam, stabil, dan berkelanjutan. Kebahagiaan berpusat pada kesehatan jiwa dan kepuasan spiritual. Orang yang bahagia tetap merasakan kedamaian meskipun ia tidak memiliki kekayaan berlimpah

atau sedang menghadapi kesulitan hidup. Kebahagiaan terjadi ketika seorang hamba merasa cukup dengan pemberian Allah (qana'ah) dan meyakini takdir-Nya (Kementerian Agama RI, 2026a).

2.3. Hubungan Iman, Makna Hidup, dan Ketenangan Batin

Iman merupakan fondasi utama penyusun kesehatan mental dan spiritual manusia. Iman memberikan cara pandang baru terhadap realitas kehidupan.

1. Iman Menentukan Orientasi dan Tujuan Hidup

Tanpa iman, manusia memandang kehidupan sebagai kebetulan biologis tanpa arah yang jelas. Pandangan ini melahirkan krisis eksistensial dan kecemasan akan kematian. Iman mengajarkan bahwa manusia diciptakan untuk beribadah dan menjadi pengelola bumi yang bertanggung jawab (QS. Adz-Dzariyat [51]: 56). Kesadaran ini memberi orientasi yang jelas dalam setiap tindakan hamba.

2. Iman Mengubah Persepsi Terhadap Penderitaan

Manusia beriman tidak memandang musibah sebagai hukuman tanpa arti. Ia memandang ujian sebagai media penyucian dosa, peningkatan derajat spiritual, dan pembentuk karakter diri. Persepsi positif ini mencegah manusia dari putus asa dan depresi saat menghadapi kegagalan hidup.

3. Iman Melahirkan Ketenangan Batin (Tuma'ninah)

Orang beriman meyakini bahwa Allah Maha Adil, Maha Penyayang, dan Maha Kuasa. Kesadaran ini menghilangkan ketakutan berlebihan terhadap masa depan serta penyesalan mendalam atas masa lalu. Jiwa orang beriman menyerahkan seluruh keputusan akhir kehidupan kepada Allah.

2.4. Spiritualitas dalam Menghadapi Tekanan Kehidupan Mahasiswa

Dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan tingginya beban akademis, tanggung jawab organisasi, dan ketidakpastian karir mendatang. Kondisi ini sering kali mengganggu ketahanan mental mereka.

Nasr (1994) mencatat bahwa generasi muda modern sering mengalami disorientasi nilai. Mereka mengadopsi gaya hidup materialistis yang memisahkan ilmu pengetahuan dari nilai keilahian. Pemisahan ini memicu kelelahan mental (burnout) dan kehampaan jiwa.

Spiritualitas Islam berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif melalui beberapa cara:

- Praktik Salat sebagai Rehat Mental: Salat lima waktu bertindak sebagai jeda dari hiruk-pikuk aktivitas akademis. Gerakan salat dan bacaannya merangsang sistem saraf parasimpatik, memicu relaksasi tubuh, serta menurunkan kadar hormon stres.
- Doa dan Zikir sebagai Katarsis Emosional: Mahasiswa dapat mengungkapkan seluruh keluh kesah dan kecemasannya kepada Allah melalui doa. Katarsis spiritual ini mengurangi beban emosional dan mencegah komplikasi kecemasan terpendam.
- Resiliensi Akademis: Pemahaman tauhid mengajarkan mahasiswa untuk berusaha maksimal (ikhtiar) tanpa menggantungkan harga diri mereka pada hasil belaka. Mereka memahami bahwa kegagalan akademis bukanlah akhir dari segalanya, melainkan bagian dari proses belajar.

2.5. Operasionalisasi Empat Pilar Spiritual: Sakinah, Syukur, Sabar, dan Tawakkal

Islam menyediakan instrumen praktis untuk menjaga stabilitas emosi melalui empat pilar spiritual utama (Kementerian Agama RI, 2026a):

1. Sakinah (Ketenangan Batin)

Sakinah adalah kondisi jiwa yang tenang dan tidak mudah guncang saat menghadapi krisis. Allah menurunkan sakinah langsung ke dalam hati orang-orang yang beriman (QS. Al-Fath [48]: 4; Kementerian Agama RI, 2026b). Sakinah memberikan kejernihan berpikir dalam mengambil keputusan di bawah tekanan.

2. Syukur (Pengakuan Nikmat)

Syukur adalah bentuk latihan kognitif positif. Syukur mengarahkan fokus pikiran pada nikmat yang ada, bukan pada kekurangan yang belum terpenuhi. Secara psikologis, kebiasaan bersyukur menghentikan pemikiran negatif dan meningkatkan kepuasan hidup. Allah berjanji menambahkan nikmat bagi hamba yang bersyukur (QS. Ibrahim [14]: 7; Kementerian Agama RI, 2026b).

3. Sabar (Ketahanan Diri)

Sabar bukanlah sikap menyerah pasif pada keadaan. Sabar adalah daya tahan aktif dalam mengendalikan dorongan emosi negatif, menahan diri dari tindakan destruktif, serta konsisten berbuat baik di tengah kesulitan. Sabar melatih regulasi emosi dan membentuk kepribadian yang tangguh.

4. Tawakkal (Penyerahan Diri Aktif)

Tawakkal adalah tindakan menyerahkan seluruh hasil usaha kepada Allah setelah melakukan perencanaan dan kerja keras maksimal. Tawakkal membebaskan

mahasiswa dari kecemasan berlebihan (overthinking). Tawakkal membangun kesadaran bahwa manusia hanya menguasai proses, sedangkan Allah memegang kendali atas hasil akhir.

2.6. Agama sebagai Sumber Orientasi dan Kekuatan

Agama menjalankan dua fungsi vital dalam menjaga kesehatan spiritual dan menjamin kebahagiaan manusia:

1. Agama sebagai Kompas Orientasi (Peta Jalan)

Di tengah arus modernisasi yang mengagungkan relativisme moral, agama memberikan batas-batas etika yang tegas (Nasr, 1994). Agama membimbing manusia membedakan hal yang bermanfaat dari hal yang merusak. Agama menjawab tiga pertanyaan eksistensial terbesar manusia:

- Dari mana manusia berasal? (Diciptakan oleh Allah).
- Untuk apa manusia hidup? (Beribadah dan berbuat kebaikan).
- Ke mana manusia akan pergi setelah mati? (Pertanggungjawaban di akhirat).

Kejelasan orientasi ini mencegah manusia dari krisis identitas dan memberikan arah yang mantap dalam bertindak.

2. Agama sebagai Sumber Kekuatan (Energi Spiritual)

Kapasitas fisik dan rasional manusia memiliki batas. Saat seseorang mengalami titik terendah dalam hidupnya, kognisi rasional sering kali gagal memberikan penenangan. Pada momen tersebut, agama hadir sebagai sumber energi spiritual yang tak terbatas. Keyakinan akan janji pertolongan Allah memberikan dorongan moral yang kuat untuk bangkit kembali (QS. Al-Insyirah [94]: 5-6).

BAB III

PENUTUP

3.1. Kesimpulan

Hakikat kebahagiaan dalam Islam (*sa'adah*) berakar pada ketenangan jiwa dan kedekatan hamba dengan Allah. Kebahagiaan ini melingkupi dimensi dunia dan akhirat. Kesenangan fisik bersifat sementara dan kesuksesan materi berorientasi eksternal. Sebaliknya, kebahagiaan spiritual bersifat mendalam dan berkelanjutan. Iman memberikan tujuan hidup yang terang serta menghadirkan ketenangan batin (*tuma'ninah*). Spiritualitas Islam terbukti ampuh mereduksi tekanan akademis mahasiswa melalui koping ibadah, doa, dan pemahaman tauhid. Penerapan pilar *sakinah*, *syukur*, *sabar*, dan *tawakkal* membentuk regulasi emosi yang kokoh untuk menjaga kesehatan mental. Agama berfungsi efektif sebagai kompas moral dan sumber kekuatan spiritual manusia.

3.2. Saran

Mahasiswa perlu mengintegrasikan nilai spiritual dan ibadah dalam kehidupan sehari-hari, bukan sekadar mengejar capaian akademis. Pihak perguruan tinggi hendaknya memperkuat kurikulum Pendidikan Agama Islam. Pengelola kampus juga perlu menyediakan layanan bimbingan konseling berbasis spiritualitas untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Kementerian Agama Republik Indonesia. 2026. *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi Umum*. Jakarta: Kementerian Agama RI.

Kementerian Agama Republik Indonesia. 2026. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama RI.

Nasr, Seyyed Hossein. 1994. *Menjelajah Dunia Modern: Bimbingan untuk Generasi Muda Muslim*. Bandung: Mizan.