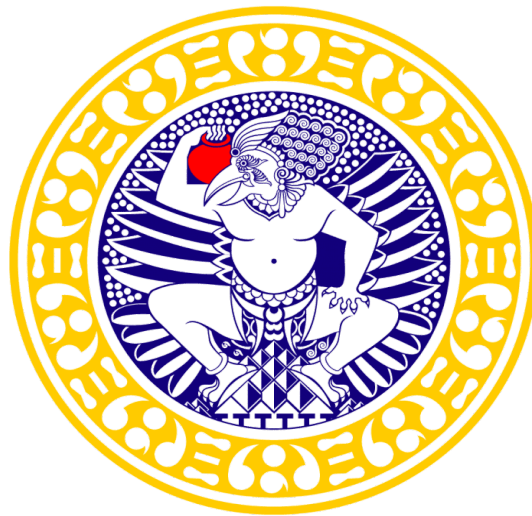


AGAMA MENJAMIN KEBAHAGIAAN

Makalah ini diajukan untuk tugas Mata Kuliah Wajib Umum (MKWU) Agama

Dosen Pengajar: **Drs. Syaifuddin, M.PdI**



Disusun Oleh:

Nama Lengkap : Ayushita Ahmad NIM : 626108112066

Nama Lengkap : Fardan Firmansyah NIM : 626108112067

Nama Lengkap : Shireen Adinda Bhelvaa NIM : 626101007012

Nama Lengkap : Riska Septiana Ramadani NIM : 626112142238

Nama Lengkap : Muhammad Rafan Ghaisan NIM : 626116307062

PDB AGAMA - 73

UNIVERSITAS AIRLANGGA

2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT karena dengan rahmat, karunia, taufiq, serta hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan makalah yang berjudul “*Judul*”. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Dan juga kami ucapkan terima kasih kepada bapak Syaifuddin selaku dosen pengampu mata kuliah Agama Islam yang telah memberikan tugas ini.

Kami harap makalah ini dapat menambah pengetahuan, khazanah keilmuan serta wawasan kita terhadap persoalan metode ijtihad yang diterapkan oleh Nahdlatul Ulama’. Oleh sebab itu penting bagi saya adanya kritik, saran, dan usulan untuk memperbaiki makalah yang saya buat di waktu yang akan datang.

Semoga makalah ini dapat dipahami dengan mudah bagi siapapun yang membacanya dan juga dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca.

Surabaya, Tanggal. Bulan. Tahun

Penyusun Makalah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penulisan	2
BAB II PEMBAHASAN	3
A. Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Agama	3
B. Mekanisme Ajaran Agama dalam Menjamin Kebahagiaan Batin	3
C. Relevansi Nilai Spiritual Agama sebagai Solusi Krisis Kebahagiaan Modern	4
D. Implementasi Kebahagiaan Spiritual dalam Kehidupan Sehari-hari	4
BAB III PENUTUP	6
A. Simpulan	6
DAFTAR PUSTAKA	8

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencarian akan kebahagiaan merupakan dorongan paling mendasar dalam hidup manusia. Namun di era modern, kebahagiaan sering kali hanya diukur dari materi, status sosial, atau kenikmatan fisik yang bersifat sementara. Akibatnya, tidak sedikit orang yang tetap merasa cemas dan hampa di tengah kelimpahan lahiriah. Hal ini membuktikan bahwa materi saja tidak cukup untuk memberikan kepuasan hidup yang hakiki.

Di tengah situasi tersebut, agama hadir sebagai pedoman hidup yang menawarkan kebahagiaan sejati. Agama menjamin kebahagiaan penganutnya melalui tiga aspek utama:

- **Makna Hidup:** Memberikan arah dan tujuan keberadaan manusia yang jelas.
- **Nilai Moral & Mental:** Mengajarkan sikap seperti syukur, sabar, dan ikhlas yang membuat batin tangguh menghadapi cobaan.
- **Ketenangan Spiritual:** Hubungan dengan Tuhan menghadirkan rasa aman dan kedamaian jiwa yang tidak bisa dibeli dengan materi.

Setiap ajaran agama pada dasarnya mengarahkan manusia pada keharmonisan hubungan dengan Sang Pencipta, sesama, dan alam. Berdasarkan fenomena ini, makalah ini disusun untuk mengkaji bagaimana ajaran agama mampu menjamin kebahagiaan serta menjadi solusi atas krisis kedamaian jiwa pada masyarakat modern.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam makalah ini adalah sebagai berikut:

- Bagaimana konsep kebahagiaan dipandang dari perspektif agama?
- Bagaimana ajaran agama memberikan jaminan dan mekanisme dalam mewujudkan kebahagiaan batin bagi penganutnya?

- Apa relevansi nilai-nilai spiritual agama dalam mengatasi krisis kebahagiaan pada masyarakat modern?

C. Tujuan Pembahasan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, tujuan dari pembahasan dalam makalah ini adalah:

- Menjelaskan konsep kebahagiaan berdasarkan perspektif dan pandangan ajaran agama.
- Menganalisis mekanisme serta cara ajaran agama dalam memberikan jaminan kebahagiaan batin bagi para penganutnya.
- Mengidentifikasi relevansi nilai-nilai spiritual agama sebagai solusi dalam mengatasi krisis kebahagiaan pada masyarakat modern.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Agama

Kebahagiaan dalam pandangan agama tidak diukur dari pencapaian materi atau kenikmatan duniawi semata, melainkan dari keselarasan antara jiwa manusia dengan Sang Pencipta. Kebahagiaan sejati (true happiness) bersifat batiniah dan permanen, berbeda dengan kesenangan (pleasure) yang bersumber dari pemenuhan hasrat fisik dan sifatnya sementara. Hampir semua tradisi keagamaan sepakat bahwa kebahagiaan hakiki lahir dari tiga dimensi yang saling berkaitan. Pertama, dimensi vertikal yang berupa kedekatan dan kepasrahan kepada Tuhan, yang menghadirkan rasa aman eksistensial dalam diri manusia. Kedua, dimensi horizontal yang tercermin dari hubungan harmonis dengan sesama manusia melalui akhlak, kasih sayang, dan kepedulian sosial. Ketiga, dimensi internal berupa ketenangan batin (inner peace) yang muncul dari penerimaan diri dan rasa syukur atas apa yang dimiliki. Dengan kerangka ini, agama memposisikan kebahagiaan bukan sebagai tujuan akhir yang dikejar secara instan, melainkan sebagai buah dari proses spiritual dan moral yang berkesinambungan sepanjang hidup manusia.

B. Mekanisme Ajaran Agama dalam Menjamin Kebahagiaan Batin

Agama menyediakan sejumlah mekanisme konkret yang menjadi jaminan kebahagiaan batin bagi penganutnya. Mekanisme pertama adalah pemberian makna hidup (existential meaning), di mana ajaran agama menegaskan bahwa keberadaan manusia memiliki tujuan yang jelas, sehingga individu tidak mudah terjerumus pada perasaan hampa atau kehilangan arah, sekalipun menghadapi kesulitan hidup. Mekanisme kedua berupa internalisasi nilai moral dan mental, di mana konsep-konsep seperti syukur, sabar, ikhlas, dan tawakal berfungsi sebagai bentuk regulasi emosi; sikap syukur mengarahkan fokus pada hal positif yang telah dimiliki, sementara kesabaran dan keikhlasan membantu individu menerima kondisi yang tidak dapat diubah tanpa jatuh pada keputusasaan. Mekanisme ketiga adalah ritual dan praktik spiritual, seperti ibadah, doa, dan zikir, yang memiliki fungsi psikologis sebagai sarana katarsis dan penguatan hubungan transenden; praktik ini secara empiris dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan karena

memberi individu ruang untuk melepaskan beban emosional kepada Tuhan. Mekanisme keempat adalah terbentuknya komunitas dan solidaritas sosial, sebab agama umumnya mendorong terciptanya komunitas yang saling mendukung, sehingga individu tidak menghadapi tekanan hidup secara terisolasi. Melalui keempat mekanisme tersebut, agama tidak hanya menjanjikan kebahagiaan di ranah spiritual (akhirat), tetapi juga membentuk pola pikir dan perilaku yang mendukung kesejahteraan psikologis manusia di dunia.

C. Relevansi Nilai Spiritual Agama sebagai Solusi Krisis Kebahagiaan Modern

Masyarakat modern menghadapi sebuah paradoks, yaitu kemajuan materi yang meningkat pesat justru tidak diiringi oleh peningkatan kesejahteraan batin, bahkan cenderung berbanding terbalik dengan meningkatnya angka kecemasan, kesepian, dan krisis makna hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa kemakmuran ekonomi tidak berbanding lurus dengan kebahagiaan yang hakiki. Di tengah situasi tersebut, nilai-nilai spiritual agama menemukan relevansinya dalam beberapa peran penting. Agama berperan sebagai penyeimbang gaya hidup materialistis, karena mengingatkan manusia bahwa kepemilikan materi bukanlah tujuan akhir, melainkan sekadar sarana untuk mencapai kebahagiaan yang lebih hakiki. Agama juga berperan sebagai jangkar identitas di tengah arus informasi dan tekanan media sosial yang kerap memicu perbandingan sosial dan menimbulkan perasaan rendah diri pada individu. Selain itu, agama berfungsi sebagai sumber ketahanan mental (spiritual resilience) yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup modern, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun ketidakpastian masa depan, dengan bersandar pada kerangka makna hidup yang lebih besar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ajaran agama tetap relevan sebagai solusi atas krisis kebahagiaan kontemporer, karena ia menawarkan fondasi ketenangan jiwa yang tidak bergantung pada kondisi eksternal yang bersifat fluktuatif.

D. Implementasi Kebahagiaan Spiritual dalam Kehidupan Sehari-hari

Kebahagiaan spiritual tidak cukup dipahami sebagai konsep teoritis, tetapi perlu diwujudkan melalui sikap dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan nilai-nilai agama dapat dimulai dari hal sederhana, seperti membiasakan diri bersyukur, menjalankan ibadah, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta menghadapi masalah dengan kesabaran dan keikhlasan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, misalnya, tekanan akademik, tuntutan organisasi, dan

kekhawatiran terhadap masa depan dapat menjadi sumber stres. Nilai spiritual membantu individu menghadapi tekanan tersebut dengan lebih tenang, tanpa mengabaikan usaha nyata untuk menyelesaikan masalah. Dengan demikian, kebahagiaan tidak berarti terbebas dari kesulitan, melainkan memiliki ketahanan batin dalam menghadapinya. Implementasi ini menunjukkan bahwa agama dapat menjadi pedoman praktis yang membantu manusia menjaga keseimbangan antara pencapaian duniawi, hubungan sosial, dan ketenangan jiwa.

BAB III

PENUTUP

A. Simpulan

Di tengah krisis kebahagiaan yang dialami masyarakat modern akibat gaya hidup materialistis, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup, nilai-nilai spiritual agama tetap relevan sebagai solusi. Agama berperan sebagai penyeimbang orientasi hidup yang terlalu berpusat pada materi, sebagai jangkar identitas di tengah tekanan media sosial, dan sebagai sumber ketahanan mental yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan bersandar pada makna yang lebih besar. Dengan demikian, ajaran agama terbukti mampu menjadi fondasi ketenangan jiwa yang tidak bergantung pada kondisi eksternal, sehingga tetap relevan sebagai solusi atas krisis kebahagiaan pada masyarakat kontemporer.

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati menurut perspektif agama tidak bersumber dari materi, status sosial, atau kenikmatan fisik yang bersifat sementara, melainkan dari keselarasan hubungan manusia dengan Tuhan, sesama, dan dirinya sendiri. Kebahagiaan hakiki lahir dari tiga dimensi yang saling terkait, yaitu kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta, keharmonisan hubungan sosial, serta ketenangan batin yang tumbuh dari penerimaan diri dan rasa syukur.

Agama menjamin kebahagiaan batin penganutnya melalui beberapa mekanisme yang saling menguatkan, yaitu pemberian makna dan tujuan hidup yang jelas, internalisasi nilai moral seperti syukur, sabar, dan ikhlas sebagai bentuk regulasi emosi, praktik ritual dan ibadah yang berfungsi sebagai sarana katarsis serta penguatan hubungan transenden, dan terbentuknya komunitas religius yang memberikan dukungan sosial. Keempat mekanisme ini menjadikan agama bukan sekadar sistem kepercayaan, melainkan juga kerangka psikologis yang mendukung kesejahteraan mental penganutnya.

Di tengah krisis kebahagiaan yang dialami masyarakat modern akibat gaya hidup materialistis, tekanan sosial, dan ketidakpastian hidup, nilai-nilai spiritual agama tetap relevan sebagai solusi. Agama berperan sebagai penyeimbang orientasi hidup yang terlalu berpusat pada materi, sebagai

jangkar identitas di tengah tekanan media sosial, dan sebagai sumber ketahanan mental yang membantu individu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan bersandar pada makna yang lebih besar. Dengan demikian, ajaran agama terbukti mampu menjadi fondasi ketenangan jiwa yang tidak bergantung pada kondisi eksternal, sehingga tetap relevan sebagai solusi atas krisis kebahagiaan pada masyarakat kontemporer.

Berbagai kajian empiris turut memperkuat simpulan tersebut, di mana religiusitas secara konsisten menunjukkan hubungan positif dengan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis individu, baik melalui jalur keterlibatan dalam ritual ibadah, penghayatan nilai moral, maupun dukungan komunitas keagamaan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebahagiaan yang bersumber dari dimensi spiritual bukan sekadar konsep normatif dalam ajaran agama, melainkan juga fenomena yang dapat diamati dan diukur secara psikologis. Hal ini semakin menegaskan bahwa peran agama dalam kehidupan manusia tidak dapat direduksi hanya sebagai institusi ritual semata, tetapi juga berfungsi sebagai sistem penopang kesehatan mental yang menyeluruh, mencakup aspek kognitif, emosional, maupun sosial.

Pada akhirnya, di tengah kompleksitas kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, kembali pada nilai-nilai spiritual agama menjadi salah satu ikhtiar yang dapat ditempuh manusia untuk menemukan kebahagiaan yang lebih stabil dan bermakna. Kebahagiaan yang dibangun di atas fondasi spiritual cenderung lebih tahan terhadap gejolak eksternal dibandingkan kebahagiaan yang semata-mata bergantung pada pencapaian materi atau pengakuan sosial. Oleh karena itu, penguatan pemahaman dan pengamalan nilai-nilai agama secara proporsional dapat menjadi salah satu langkah strategis, baik pada tataran individu maupun masyarakat, dalam mengatasi krisis kebahagiaan yang menjadi ciri khas peradaban modern saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Jurnal

Atikasari, F. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(1), 15–24.

Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80–99.

Herdiansyah, A., & Farghobi, R. (2024). Peran Agama dalam Menghadapi Stres dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner (JIMU)*, 4(6), 1643–1650.

Muslim, D. M. (2007). Religiusitas dan Kebahagiaan Otentik (Authentic Happiness) Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 2(2), 1–10.

Putusan-Putusan