

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

KELOMPOK 3 PDB 106



KELOMPOK 3

Anggota Kelompok

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 1. Ihsan Fathoni Hafiz | (626107092150) |
| 2. Inastasya Wahyu Rahmawati. | (626113145202) |
| 3. Muhammad Donito Hendriawan | (626112139035) |
| 4. Elok Falqoh Ismail | (626113145205) |
| 5. Giftiana Yemima Kristanto | (626108107009) |
| 6. artika rahayu adistya putri | (626106084048) |
| 7. Kydo Alfarrel Muhammad | (626116304032) |



HAKIKAT KEBAHAGIAAN DALAM ISLAM

Dalam ajaran Islam, kebahagiaan dikenal dengan istilah Sa'adah. Islam memandang kebahagiaan sebagai kondisi ketenangan jiwa (tuma'ninah) yang stabil dan bersumber dari kedekatan hubungan manusia dengan Allah.

Seyyed Hossein Nasr (1994) menjelaskan bahwa manusia modern mengalami penderitaan batin karena mereka kehilangan poros ketuhanan (al-Tawhid).



DIMENSI KEBAHAGIAAN DALAM ISLAM

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





PERBEDAAN KESENANGAN, KESUKSESAN DAN KEBAHAGIAAN

Kesenangan adalah rasa nikmat yang bersifat sementara, kesuksesan adalah rasa berhasil karena mencapai suatu tujuan, sedangkan kebahagiaan adalah ketenangan dan kepuasan batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Dalam Islam, kebahagiaan tidak hanya diukur dari kesenangan atau pencapaian, tetapi juga dari iman, rasa syukur, qana'ah, dan keyakinan kepada Allah.

HUBUNGAN IMAN, MAKNA HIDUP, DAN KETENANGAN BATIN

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.



HUBUNGAN IMAN, MAKNA HIDUP, DAN KETENANGAN BATIN

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



HUBUNGAN IMAN, MAKNA HIDUP, DAN KETENANGAN BATIN

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.



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. Spiritualitas Islam berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif melalui beberapa cara seperti, Salat sebagai Rehat, Doa dan Zikir sebagai Katarsis Emosional, Resiliensi Akademik



OPERASIONALISASI EMPAT PILAR SPIRITUAL: SAKINAH, SYUKUR, SABAR, DAN TAWAKKAL

- ✦ Sakinah (Ketenangan Batin), Sakinah adalah kondisi jiwa yang tenang dan tidak mudah guncang saat menghadapi krisis.
- ✦ Syukur (Pengakuan Nikmat), Syukur adalah bentuk latihan kognitif positif, Mengarah pada nikmat yang ada.
- ✦ Sabar (Ketahanan Diri), Daya tahan aktif dalam mengendalikan dorongan emosi negatif.
- ✦ Tawakkal (Penyerahan Diri Aktif), menyerahkan seluruh hasil usaha kepada Allah setelah melakukan perencanaan dan kerja keras maksimal.





AGAMA SEBAGAI SUMBER ORIENTASI DAN KEKUATAN

1. Agama sebagai Kompas Orientasi. Di tengah arus modernisasi yang mengagungkan relativisme moral, agama memberikan batas-batas etika yang tegas.
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

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 tawakkul membentuk regulasi emosi yang kokoh untuk menjaga kesehatan mental. Agama berfungsi efektif sebagai kompas moral dan sumber kekuatan spiritual manusia.



TERIMA KASIH

