

RELEVANSI RELIGIUSITAS DENGAN KEBAHAGIAAN

Amri Rahman
Universitas Negeri Makassar
amri.rahman@unm.ac.id

Submitted: 26 Maret 2024; Revised: 16 May 2024; Accepted: 29 May 2024

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan. Peneliti memilih metode *literature research*. Hasil kajian literatur ditemukan bahwa religiusitas diartikan sebagai kataatan dalam menjalankan ajaran agama, yaitu seperangkat kepercayaan atau aturan yang datang dari Tuhan untuk membimbing manusia dalam bersikap dan berperilaku, baik terhadap Tuhan, orang lain, bahkan dengan dirinya sendiri. Sedangkan kebahagiaan adalah suasana batin yang tenang karena rida dan ikhlas dalam menjalani hidup. Kebahagiaan bukan sekedar kesenangan sebagaimana yang dipresepsikan oleh kaum hedonis yang menganggap bahwa kebahagiaan terletak pada ketercapaian kesenangan materi. Akan tetapi, kebahagiaan adalah ketenangan jiwa dan bathin karena bimbingan dan petunjuk agama. Oleh karena itu semakin tinggi kataatan beragama seseorang maka akan semakin besar harapan untuk meraih kebahagiaan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan.

Kata kunci: Relevansi, Religiusitas, Kebahagiaan

Abstract

This research aims to determine the relationship between religiosity and happiness. The researcher chose the literature research method. The results of the literature study found that religiosity is defined as a commitment to carrying out religious teachings, namely a set of beliefs or rules that come from God to guide humans in behaving and behaving, both towards God, other people, and even themselves. Meanwhile, happiness is a calm inner atmosphere because of joy and sincerity in living life. Happiness is not just pleasure as perceived by hedonists who think that happiness lies in achieving material pleasures. However, happiness is peace of mind and soul due to religious guidance and guidance. Therefore, the higher a person's religious commitment, the greater their hope of achieving happiness, so that it can be concluded that religiosity has a significant relationship with happiness.

Keywords: *Relevance, Religiosity, Happiness*

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan kebutuhan naluriah setiap orang, tidak seorangpun di dunia ini yang tidak ingin merasakannya. Setiap individu pasti memiliki tujuan yang sama dalam hidupnya. Salah satu tujuan tersebut adalah tercapainya kebahagiaan. Tujuan hidup tertinggi yang diinginkan individu salah satunya adalah menjadi bahagia dan hidup berkecukupan. Kekayaan yang dimiliki membuat individu merasa memiliki segala sesuatu yang diinginkan. Melalui terpenuhinya kebutuhan, maka tercapailah suatu kepuasan berupa kebahagiaan

yang diimpikan. Kebahagiaan yang dirasakan individu memunculkan kepuasan dan kedamaian di kehidupan. Semakin tinggi harapan dan kebutuhan individu, serta semakin banyak yang dapat diraih, maka hal tersebut membuat individu lebih bahagia (Putriani, 2021).

Setiap manusia mendambakan kehidupan yang bahagia, namun seringkali manusia keliru dalam mempresepsikan “kebahagiaaan” sehingga alih-alih mengejar kebahagiaan, tetapi yang terjadi hanya kesengsaraan dan penderitaan. Gaya hidup *hedonism* yang menganggap bahwa kebahagiaan hanya bisa diperoleh dengan cara mencari kesenangan sebanyak-banyaknya dengan terpenuhinya hasrat dan kenikmatan pribadi, seperti berlebihan dalam konsumsi makan, minum, dan belanja, serta menghabiskan waktu dan uang untuk aktivitas yang hanya memuaskan keinginan pribadi tanpa mementingkan dampaknya terhadap diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Kebahagiaan identik dengan kekayaan, kenikmatan batin, kekuasaan, kebebasan, dan sebagainya yang bersifat materi. Akibatnya cenderung egois, individualis, hanya mementingkan dirinya sendiri dan cenderung tidak memiliki kepekaan di lingkungan sosial, bahkan gaya hidup hedonis tidak jarang berdampak buruk baik bagi dirinya maupun bagi orang lain.

Kesenangan yang dirasakan oleh manusia tidak selamanya mendatangkan kebahagiaan. Banyak fakta yang membuktikan bahwa orang-orang yang secara umum dianggap bahagia karena memperoleh kesenangan, para selebritas dengan popularitasnya, para konglomerat dengan kekayaannya, para pejabat dengan status sosialnya, tetapi kesemuanya hanya mendatangkan stres dan depresi, sehingga pemenuhan kesenangan untuk mencapai kebahagiaan ini justru yang alih-alih menjadi salah satu penyebab utama rusaknya moral masyarakat, terjadinya masalah kecanduan obat-obat terlarang, miras, penyakit sex karena gaya hidup bebas, pencurian, perampokan, korupsi, pembunuhan, dan tindakan kriminal lainnya (Hamim, 2016).

Globalisasi memberi dampak yang besar terhadap kelangsungan hidup manusia, diantaranya gaya hidup yang cenderung hedonis dengan menganggap bahwa tujuan hidup manusia adalah mencari kesenangan agar dapat meraih kebahagiaan, sehingga kebahagiaan seringkali diukur dari aspek materi seperti kekayaan, kedudukan tinggi, dan popularitas. Manusia seringkali terjebak pada kesenangan yang tidak membawa pada kebahagiaan karena kekeliruan dalam membedakan antara kesenangan dan kebahagiaan.

Kebahagiaan pada hakikatnya bukanlah ditentukan oleh apa yang terjadi di dalam kehidupan, melainkan sebuah penyikapan atas apa yang terjadi. Orang dahulu percaya bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang dicapai, tetapi sebuah anugrah yang diberikan Tuhan

kepada hambanya atau sebuah kemurahan hati dari yang maha kuasa (Dea Febri Hapsari, 2015). Individu yang bahagia akan mampu beradaptasi dengan baik dan cenderung lebih sukses dalam berbagai bidang, seperti sosial kesehatan pemecahan masalah dan lainnya.

Kebahagiaan erat kaitannya dengan aspek batin manusia, khususnya kondisi hati yang sehat. Hati yang sehat hanya dapat tercapai melalui bimbingan agama, karena agama merupakan fitrah manusia yang berfungsi sebagai pedoman menuju ketenteraman jiwa. Dalam kerangka ini, kebahagiaan dipahami sebagai perasaan positif yang lahir dari energi batin, kestabilan psikologis, serta aktivitas yang bermakna, yang secara keseluruhan berkontribusi pada kualitas hidup individu.

Sejumlah penelitian sebelumnya menyoroiti kebahagiaan dari perspektif material maupun psikologis (Putriani, 2021; Hamim, 2016; Hapsari, 2015). Namun, kajian-kajian tersebut umumnya masih menempatkan kebahagiaan dalam kerangka hedonistik atau sebatas kesejahteraan lahiriah, dan belum mengulas secara mendalam dimensi spiritual serta religiusitas sebagai fondasi kebahagiaan. Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menempatkan agama sebagai fitrah manusia yang berperan sentral dalam membimbing individu menuju kebahagiaan hakiki. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wacana ilmiah tentang kebahagiaan, khususnya melalui integrasi nilai-nilai agama dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature research* atau tinjauan pustaka, yaitu penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan data atau karya-karya yang diterbitkan sebelumnya tentang topik tertentu, merujuk pada karya tulis ilmiah, makalah ilmiah lengkap, atau bagian dari karya ilmiah seperti buku, atau artikel dan sumber-sumber lainnya yang relevan, bertujuan untuk mendapatkan landasan teori yang bisa mendukung pemecahan masalah yang sedang diteliti. Teori yang didapatkan merupakan langkah awal agar peneliti dapat lebih memahami permasalahan yang sedang diteliti dengan benar sesuai dengan kerangka berpikir ilmiah (Dr. Amir Hamzah, M.A, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Religiusitas

Religiusitas (*Religiosity*) adalah kata sifat dari kata *Religion* (Bahasa Inggris) atau *religie* (Bahasa Belanda). Religiusitas dalam Kamus Bahasa Indonesia berasal dari kata religi artinya kepercayaan akan adanya Tuhan, religius diterjemahkan dengan taat pada agama, jiwa keagamaan, kesalehan

(Penyusun, 2008). Religiusitas diartikan lebih luas dari agama. Agama lebih menitik beratkan pada kelembagaan yang mengatur tata cara penyembahan manusia kepada penciptanya dan mengarah pada aspek kuantitas, sedangkan religiusitas lebih menekankan pada kualitas manusia beragama. Agama dan religiusitas merupakan kesatuan yang saling mendukung dan melengkapi, karena keduanya merupakan konsekuensi logis kehidupan manusia yang diibaratkan selalu mempunyai dua kutub, yaitu kutub pribadi dan kebersamaannya di tengah masyarakat (Febriana & Qurniati, 2021).

Agama sebagai seperangkat kepercayaan atau aturan yang pasti untuk membimbing manusia dalam sikap dan perilaku baik terhadap Tuhan, orang lain, bahkan dengan dirinya sendiri. Islam sebagai agama yang bersifat universal dan komprehensif mengatur segala aspek kehidupan umat manusia, baik hubungannya dengan Tuhan maupun dengan sesama makhluk Tuhan.

Kualitas penghayatan dan sikap hidup seseorang berdasarkan nilai-nilai keagamaan yang menjadi keyakinannya dapat disebut sebagai religiusitas. Dengan demikian religiusitas merupakan suatu bentuk hubungan manusia dengan penciptanya melalui ajaran agama yang sudah terinternalisasi dalam diri seseorang dan tercermin dalam sikap dan perilakunya sehari-hari (Mayasari, 2014). Praktek ibadah sebagai bentuk ketaatan dan hal-hal yang dilakukan oleh seseorang untuk menunjukkan komitmen terhadap agama yang dianutnya.

Religiusitas merupakan sebuah komitmen beragama, yang dijadikan sebagai kebenaran beragama, apa yang dilakukan seseorang sebagai bagian dari kepercayaan, bagaimana emosi atau pengamalan yang disadari seseorang tercakup dalam agamanya, dan bagaimana seseorang hidup dan terpengaruh berdasarkan agama yang dianutnya. Religiusitas adalah internalisasi dan penghayatan seorang individu terhadap nilai-nilai agama yang diyakini dalam bentuk ketaatan dan pemahaman terhadap nilai-nilai tersebut untuk kemudian dapat diimplementasikan dalam perilaku sehari-hari. Sehingga tingkat religiusitas seseorang dapat dilihat dari tingkah laku, sikap, dan perkataan, serta kesesuaian hidup yang dijalani dengan ajaran agama yang dianutnya (Febriana & Qurniati, 2021).

Konsep Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam KBBI yaitu keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin (Penyusun, 2008). Perasaan dan keadaan tenteram lahir dan batin tanpa ada rasa gelisah di dalam dirinya (Uswatunnissa et al., 2023). Menurut Imam Al-Ghazali puncak kebahagiaan yang tertinggi yaitu (*ma'arifatullah*) mengenal Allah. Bahwasannya kenikmatan seseorang tergantung dengan kodratnya, antara lain kenikmatan mata terletak dengan pemandangan yang indah, kenikmatan telinga terletak pada suara yang merdu, kenikmatan hati terletak pada *ma'rifatullah* atau mengenal Allah. Apabila manusia belum mengenal sesuatu maka ia cenderung mengabaikannya, sebaliknya apabila manusia sudah mengenalnya maka akan merasakan bahagia (Uswatunnissa et al., 2023).

Selanjutnya Al-Ghazali membagi kebahagiaan menjadi dua, yaitu bahagia hakiki dan bahagia *majazi*. Bahagia hakiki adalah kebahagiaan *ukbravi*, sedangkan kebahagiaan *majazi* adalah kebahagiaan

duniawi. Kebahagiaan *ukbrawi* akan diperoleh dengan modal iman, ilmu, dan amal. Adapun kebahagiaan *duniawi* bisa didapat oleh orang yang beriman dan bisa didapat oleh orang yang tidak beriman. Kebahagiaan *duniawi* adalah kebahagiaan yang *fana* dan tidak abadi. Adapun kebahagiaan *ukbrawi* adalah kebahagiaan abadi dan rohani. Kebahagiaan *duniawi* ada yang melekat pada dirinya dan ada yang melekat pada manfaatnya. Di antara kebahagiaan *duniawi* adalah memiliki harta, keluarga, kedudukan terhormat, dan keluarga yang mulia. Di antara kebahagiaan *ukbrawi* adalah memiliki keluarga, anak-anak yang saleh, dan istri yang salihah pula. Istri yang salihah bagaikan kebun yang dapat mengikat pemiliknya, yaitu suami untuk tidak terjerumus pada hal-hal yang diharamkan Allah (Uswatunnissa et al., 2023).

Menurut Seligman (2005) kebahagiaan merupakan perasaan positif yang akan mendorong seseorang untuk melakukan berbagai tindakan yang positif. Kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Maka kebahagiaan adalah kesenangan, ketenteraman, serta kedamaian hidup secara lahir batin yang mengacu pada emosi positif dan mental individu yang sehat. Selain itu, kebahagiaan juga bersifat relative. kebahagiaan adalah kesenangan, ketenteraman, serta kedamaian hidup secara lahir batin yang mengacu pada emosi positif dan mental individu yang sehat. Selain itu, kebahagiaan juga bersifat relatif (Ahmad Rusdi, 2018)

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan yang berupa kesenangan dan ketentraman hidup yang dirasakan oleh manusia dalam menghadapi berbagai hal dalam hidup ditandai dengan ketenangan yang bersifat lahir dan batin sehingga merasa berharga, baik dari dirinya sendiri maupun orang lain.

Religiusitas dan Kebahagiaan

Beragama merupakan fitrah manusia, dalam pandangan Islam, setiap manusia lahir dalam kesucian yakni suci dari dosa dan telah beragama yakni agama Islam (Al-Attas, 1990). Oleh karena itu, manusia harus berusaha memelihara kesucian (baca: fitrah) dalam dirinya hingga kembali kepada Allah agar dapat merasakan kebahagiaan yang merupakan juga naluri setiap manusia yaitu menggapai kebahagiaan (Nasr, 2003).

Kehadiran agama akan membimbing dan mengarahkan manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia yang sangat kompleks (Koenig, 2012). Kompleksitas kehidupan dunia dapat menyebabkan manusia stres dan depresi dalam menghadapinya, jika tidak memiliki pegangan hidup (Pargament, 2002). Tetapi seseorang akan dapat melewati setiap permasalahan jika memiliki dimensi ritualitas (praktek agama) (Saroglou, 2011). Seseorang yang komitmen dengan ajaran agamanya dengan menjalankan praktek agamanya dengan baik, akan tetap bahagia sekalipun berbagai ujian dan cobaan yang menerpanya karena memiliki keikhlasan, ketabahan, dan menganggap kondisi tersebut adalah bagian dari rencana Tuhan yang pasti ada hikmahnya (Hill & Pargament, 2003).

Religiusitas menjadikan hidup seseorang lebih bermakna dalam berbagai kondisi,

memperoleh ketenangan dalam hidup, merasakan dan meyakini adanya kekuatan tertinggi yang menaungi kehidupan ini, sehingga memberikan kemantapan batin, bahagia, dan terlindungi (Suharto, 2018). Seseorang merasakan kebahagiaan apabila dengan sengaja atau benar-benar diusahakan untuk mencapai sesuatu yang diinginkannya (Ryff & Singer, 2008). Semangat seseorang dalam memberi makna hidup merupakan pondasi yang membuat manusia siap dalam menghadapi berbagai lika-liku kehidupan dan segala tantangannya (Frankl, 2006). Segala bentuk tantangan, kegagalan, dan keberhasilan merupakan bentuk dari bagaimana manusia meyakini apa yang menjadi makna dan tujuan hidupnya (Snyder & Lopez, 2007). Pada akhirnya keyakinan tersebut mengantarkan individu menjadi manusia yang optimis, independen, tangguh, dan dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya di berbagai macam kondisi kehidupan (Emmons, 2005).

Dengan demikian, apabila seseorang kuat imannya, bertambah tinggi keyakinannya, dan bertambah teguh agamanya, maka ia akan memperoleh kebahagiaan dan ketentraman jiwa. Apabila seseorang mengerjakan suatu agama dengan bersungguh-sungguh dari hatinya tanpa paksaan, maka ia akan lebih merasa nyaman dan tentram jiwanya, sehingga ia lebih merasakan kebahagiaan dan ketentraman yang timbul dari dalam hatinya.

Hasil penelitian di atas didukung dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan, semakin tinggi religiusitas seseorang semakin ia mengalami kesejahteraan psikologis. Salah satu dimensi PWB (*psychological well being*) adalah tujuan hidup. Dimensi ini menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mencapai tujuan dalam hidup. Seseorang yang mempunyai rasa keterarahan dalam hidup, mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai keberartian, memegang kepercayaan yang memberikan tujuan hidup, dan mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup, maka ia dapat dikatakan mempunyai dimensi tujuan hidup yang baik. Dimensi ini sangat berkaitan erat dengan transendensi dimana segala persoalan hidup diarahkan kepada Tuhan dan individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Mayasari, 2014).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa religiusitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rusdi, et. a. (2018). Sedekah Sebagai Prediktor Kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam, Vol. 5, No. 1(2018): 59—68, 5(1), 59—68.* https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_1544
- Al-Attas, S. M. N. (1990). *Islam and secularism*. International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC).
- Atikasari, F. et al. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. *Jurnal*

- Ilmiah Psikomuda Connectedness, 1(Tis 14), 15–27.*
<https://unimuda.ejournal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/view/1060%0Ahttps://unimuda.ejournal.id/jurnalpsikologiunimuda/article/download/1060/612>
- Dr. Amir Hamzah, M.A. (2020). *Metode Penelitian Kepustakaan (Library Research): Kajian Filosofis, Teoretis, Aplikasi, Proses, dan Hasil Penelitian (Edisi Revisi)*. Literasi Nusantara Abadi. ISBN: 978-623-7743-94-1.
- Emmons, R. A. (2005). *Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion*. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731–745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Febriana, L., & Qurniati, A. (2021). Pendidikan agama Islam berbasis religiusitas. *El Ta'dib: Journal of Islami Education*, 1(1), 4–7.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
- Hamim, T. (2016). *Hedonisme dan dampaknya terhadap kehidupan sosial masyarakat modern*. *Jurnal Filsafat dan Budaya*, 5(2), 101–115.
- Hapsari, D. F. (2015). *Kebahagiaan dalam perspektif religius dan psikologis*. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 45–56.
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Koenig, H. G. (2012). *Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications*. *ISRN Psychiatry*, 2012, 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan kebahagiaan (Sebuah telaah dengan perspektif psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.
- Nasr, S. H. (2003). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperCollins.
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry*, 13(3), 168–181. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_02
- Penyusun, T. (2008). Kamus Bahasa Indonesia. In *Бесмукъ Ресѣрванѣзѣра* (xvi, 1826, Vol. 4, Issue 1).
- Putriani, A. (2021). *Kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif dalam konteks kehidupan modern*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 13(3), 221–230.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saroglou, V. (2011). Believing, bonding, behaving, and belonging: The big four religious dimensions and cultural variation. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(8), 1320–1340. <https://doi.org/10.1177/0022022111412267>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. SAGE Publications.
- Suharto, T. (2018). Religiusitas dan kesejahteraan psikologis: Telaah konseptual. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 1–14. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2565>
- Uswatunnissa, N., Hidayah, N., Rahmawati Risalah, A., & Rahmawati, A. (2023). Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Sufisme Klasik dan Modern. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 9(2), 831–839. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.486