

Muhammad Farhan Brilliant¹, Nasrulloh²

UIN Maulana Malik Ibrahim^{1,2}

farhankayyis9@gmail.com¹, nasrulloh@syariah.uin-malang.ac.id²

Abstract: *The Construction of Happiness in Islam: Stress Coping from the Perspective of the Qur'an and Hadith.* Happiness, encompassing physical, mental, and spiritual well-being, is a universal goal. However, high stress levels among the global Muslim population highlight the need for a holistic approach to stress management. Previous studies often focused separately on Islam's spiritual aspects or modern psychological methods, with little effort to integrate the two. This study bridges that gap by examining happiness in Islam through the Qur'an, Hadith, and modern psychology to formulate a holistic stress management framework. Using a literature review with thematic and comparative analysis, the findings reveal that Islam provides spiritual coping strategies, including dhikr, salah, patience, gratitude, and reliance on Allah (tawakkul), while modern psychology offers problem-focused and emotion-focused coping mechanisms. The integration of these approaches demonstrates significant alignment, such as dhikr resembling mindfulness and patience reflecting positive acceptance. In conclusion, combining Islamic teachings and modern psychology creates a holistic model for managing stress and achieving true happiness. This integrated framework supports emotional and spiritual balance, enabling individuals to effectively address the complexities of modern life.

Keywords: *Happiness, Stress, Islam, Modern Psychology, Coping.*

Abstrak: *Konstruksi Kebahagiaan Dalam Islam: Koping Stres Perspektif Al Qur'an Dan Hadits.* Kebahagiaan yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual adalah tujuan universal. Namun, tingginya tingkat stres di kalangan umat Muslim global menunjukkan perlunya pendekatan holistik dalam pengelolaan stres. Penelitian sebelumnya cenderung membahas aspek spiritual Islam atau metode psikologi modern secara terpisah, tanpa upaya mengintegrasikan keduanya. Penelitian ini menjembatani kesenjangan tersebut dengan mengkaji kebahagiaan dalam Islam melalui Al-Qur'an, Hadits, dan psikologi modern untuk merumuskan kerangka holistik pengelolaan stres. Melalui kajian pustaka dengan analisis tematik dan komparatif, temuan menunjukkan bahwa Islam menawarkan strategi koping spiritual seperti dzikir, salat, kesabaran, syukur, dan tawakal kepada Allah (tawakkul), sementara psikologi modern menyediakan mekanisme koping berbasis masalah dan emosi. Integrasi kedua pendekatan ini menunjukkan keselarasan signifikan, misalnya dzikir yang serupa dengan mindfulness dan kesabaran yang mencerminkan penerimaan positif. Kesimpulannya, perpaduan ajaran Islam dan psikologi modern menghasilkan model holistik untuk mengelola stres dan mencapai kebahagiaan sejati. Kerangka kerja ini mendukung keseimbangan emosional dan spiritual, memungkinkan individu menghadapi kompleksitas kehidupan modern secara lebih efektif.

Kata kunci: *Kebahagiaan, Stres, Islam, Psikologi Modern, Koping.*

Pendahuluan

Kebahagiaan adalah salah satu tujuan universal yang dikejar oleh umat manusia sepanjang sejarah. Dalam berbagai budaya dan agama, kebahagiaan didefinisikan melalui lensa yang beragam, baik sebagai pengalaman subjektif, kesejahteraan emosional, maupun keseimbangan spiritual (Dewi & Hidayat, 2024). Kebahagiaan dalam Islam, tidak hanya dipahami sebagai kebahagiaan duniawi tetapi juga mencakup kebahagiaan ukhrawi (Rahmatunnisa, 2022). Pada dasarnya, Al-Qur'an menjelaskan metode terbaik bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati, baik di kehidupan dunia maupun di akhirat (Dewi & Hidayat, 2024). Al-qur'an dan hadits menyediakan panduan tentang bagaimana individu dapat mencapai kebahagiaan sejati melalui pemahaman tentang tujuan hidup, pengelolaan emosi, dan keimanan yang kuat.

Di era modern, kebahagiaan kerap dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis, yang mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres secara efektif. Stres adalah reaksi alami tubuh terhadap tekanan yang muncul dari berbagai tantangan kehidupan. Dalam psikologi modern, stres dibedakan menjadi eustress (stres positif) yang dapat mendorong seseorang mencapai tujuan tertentu, dan distress (stres negatif) yang berpotensi merugikan kesehatan mental dan fisik (Rena, 2024). Kedua bentuk stres ini membutuhkan pengelolaan yang tepat agar tidak berkembang menjadi masalah serius.

Namun, tingkat stres dalam masyarakat muslim dan global terus meningkat akibat kompleksitas kehidupan modern, seperti tekanan pekerjaan, hubungan sosial, dan ketidakpastian masa depan. Peningkatan jumlah masyarakat muslim yang mengalami stres karena permasalahan kemandirian finansial terjadi pada masa pandemi hingga

hari ini, sebagaimana dari hasil survey yang dilakukan oleh Jaffar, Dkk. Yang menyatakan bahwa 30% dari 230 muslim dewasa muda mengalami tekanan finansial tingkat tinggi sehingga mengalami stres tingkat tinggi pula (Jaffar et al., 2023).

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) juga memaparkan hasil survey terhadap remaja 10-17 tahun bahwa 1 dari 3 remaja mengalami permasalahan dalam kesehatan mental dan juga menemukan bahwa 20 remaja Indonesia mengalami gangguan pada mental dalam 1 tahun terakhir (Gloria, 2022). Hal ini mendorong pencarian solusi yang lebih komprehensif dan mendalam. Banyak ayat al-qur'an dan hadis menjelaskan terkait pengelolaan stres dan pencapaian ketenangan hati sebagai elemen kunci dari kebahagiaan. Namun, perspektif ini sering kali diabaikan dalam diskusi modern tentang pengelolaan stres, yang lebih dominan dipengaruhi oleh pendekatan psikologi Barat.

Berbagai penelitian telah membahas pengelolaan stres dalam Islam, namun sebagian besar studi masih berfokus pada aspek spiritual semata, tanpa mengeksplorasi keterkaitannya dengan pendekatan psikologi modern. Sebagai contoh, penelitian oleh (Don et al., 2021) menunjukkan bahwa didalam ayat-ayat Al-Qur'an terdapat petunjuk dalam meredakan stres, tetapi belum mengaitkannya dengan mekanisme psikologis yang dijelaskan dalam terapi kognitif.

Di sisi lain, studi dalam psikologi modern, seperti yang dilakukan oleh (Luci, 2024), menunjukkan efektivitas terapi musik dalam pengelolaan stres dan peningkatan psikologis pada gangguan kecemasan. Meskipun metode ini terbukti berhasil, penelitian ini cenderung mengabaikan dimensi spiritual yang

menjadi inti dalam konsep kebahagiaan menurut Islam. Sejalan dengan temuan tersebut, maka penting untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dan psikologi modern untuk menciptakan strategi pengelolaan stres yang lebih menyeluruh. Dengan demikian, diperlukan kajian yang menghubungkan kedua perspektif ini agar dapat memberikan solusi yang holistik dalam memahami dan mengatasi stres.

Penelitian ini berupaya mengeksplorasi konstruksi kebahagiaan melalui strategi coping stres dari perspektif Al-Qur'an, Hadits, dan psikologi modern. Melalui pendekatan komparatif, penelitian ini akan menyoroti bagaimana ajaran Islam menawarkan solusi praktis untuk pengelolaan stres yang dapat melengkapi dan memperkaya pendekatan psikologi modern.

Metode Penelitian

Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kajian pustaka, yaitu metode pengumpulan data dengan mengkaji teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan penelitian (Nina Adlini et al., 2022). Sumber utama penelitian ini adalah al-qur'an dan hadits yang memberikan panduan spiritual tentang kebahagiaan dan pengelolaan stres dalam Islam. Sumber sekunder yang digunakan mencakup buku dan artikel jurnal yang membahas kebahagiaan, stres, serta integrasi antara perspektif Islam dan psikologi modern. Kajian ini bertujuan untuk membandingkan pandangan-pandangan tersebut guna menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengelolaan stres dan pencapaian kebahagiaan.

Data dianalisis secara tematik dan komparatif untuk menggali tema terkait kebahagiaan dan pengelolaan stres dari

perspektif spiritual dan psikologis. Pendekatan komparatif digunakan untuk membandingkan pandangan Al-Qur'an, Hadits, dan psikologi modern, mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, serta potensi integrasi, dengan validitas dijaga melalui analisis kritis dan pemilihan sumber yang terpercaya.

Pembahasan

1. Kebahagiaan dalam Islam

Al-Qur'an merupakan kitab suci utama yang dijadikan pedoman hidup oleh umat Islam, yang mengandung petunjuk hidup, aturan moral, dan prinsip-prinsip spiritual untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat (Nasrulloh & Mela, 2021). Setiap orang dapat menemukan kebahagiaan dengan menjalankan ajaran Al-Qur'an, yang memiliki keterkaitan erat dengan aspek kehidupan sehari-hari. Dalam konteks kebahagiaan, Al-Qur'an sebenarnya menawarkan panduan terbaik bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan sejati, baik di dunia maupun di akhirat (Dewi & Hidayat, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Al-Qur'an tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga mencakup pedoman praktis yang relevan dengan berbagai dimensi kehidupan manusia. Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman, individu dapat menemukan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan ukhrawi, yang pada akhirnya membawa pada kebahagiaan yang holistik dan abadi.

Kebahagiaan menurut pemikir Islam memiliki dimensi unik. Ibn Miskawayh membaginya menjadi tiga tingkatan: kebahagiaan duniawi yang seimbang, pembebasan diri dari emosi, dan puncaknya, kebajikan ilahi. Ibn 'Ata'illah al-Sakandari menekankan kebahagiaan sebagai ketenangan hati dalam ketaatan kepada Allah, yang membawa keberkahan di dunia

dan akhirat. Sementara itu, Ibn al-Qayyim al-Jawziyah menguraikan tiga kunci kebahagiaan: syukur, sabar, dan taubat, yang menjadi landasan spiritual menuju kebahagiaan sejati (Setyariza et al., 2024).

Pendekatan para pemikir Islam ini menegaskan bahwa kebahagiaan tidak hanya dilihat sebagai keadaan emosional semata, tetapi juga sebagai perjalanan spiritual yang melibatkan pemurnian hati dan peningkatan kualitas diri. Dengan memahami konsep-konsep ini, manusia diajak untuk meraih kebahagiaan yang tidak terbatas pada kenikmatan duniawi, melainkan juga mencakup dimensi ilahi yang mendalam, memberikan makna dan arah dalam kehidupan.

2. Koping Stres Prespektif Al Quran dan Hadits

Strategi koping adalah cara yang digunakan individu untuk mengatasi stres yang mereka rasakan, dan hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup serta berhubungan dengan kepribadian seseorang (Najah, 2024). Dengan kata lain, strategi koping mencerminkan reaksi terhadap stres yang dipengaruhi oleh pola pikir, nilai, dan pandangan hidup individu. Pengalaman hidup dan kepribadian menentukan cara seseorang memilih strategi koping, apakah rasional, emosional, atau spiritual.

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi koping dibagi menjadi dua kategori, yaitu koping yang terfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan koping yang terfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* adalah upaya individu untuk mengatasi atau menghilangkan stres dengan menghadapinya langsung melalui penyelesaian masalah yang menyebabkan stres. Sementara itu, *emotion focused coping* adalah upaya untuk mengurangi atau menghilangkan stres dengan menghadapi

tekanan emosional atau perilaku yang berkaitan dengan situasi yang menekan, tanpa harus langsung menyelesaikan masalahnya (Salsabila et al., 2022).

Dalam buku Muhammad Utsman Najati dengan judul *Al-Hadiitsun-Nabawiy wa 'Ilmun-Nafs*, beliau memaparkan bahwa al-qur'an dan hadits mengajarkan berbagai upaya dalam koping stres dan mencapai kesehatan mental sebagai berikut:

a. Ketenangan Hati

Al-Qur'an menjelaskan bahwa salah satu cara paling efektif untuk mengatasi stres adalah dengan mencapai ketenangan hati (*thuma'ninah*). Dalam QS. Ar-Ra'd: 28, Allah berfirman,

...إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ...

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Ayat ini mengajarkan bahwa dzikir, seperti membaca Al-Qur'an, berdoa, dan melakukan istighfar, adalah kunci untuk mencapai kedamaian batin yang menjadi inti kebahagiaan (Wigati, 2013). Aktivitas dzikir ini tidak hanya menghubungkan individu dengan Allah, tetapi juga menjadi bentuk pengelolaan emosional yang mengalihkan pikiran dari tekanan hidup. Konsep ini sejalan dengan prinsip *mindfulness* dalam psikologi modern, yang mengutamakan kesadaran penuh terhadap momen kini sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional.

Nabi Muhammad SAW memberikan contoh praktis melalui kebiasaan beliau berdzikir dan berdoa, terutama dalam menghadapi situasi sulit. Dalam sebuah hadits riwayat At-Tirmidzi, beliau bersabda,

...قَالَ: الدُّعَاءُ هُوَ الْعِبَادَةُ...

"Doa adalah ibadah" (At-Tirmidzi, 1996).

Doa bukan hanya sarana untuk memohon bantuan dari Allah, tetapi juga menjadi medium pelepasan beban mental. Dimensi psikologis dari doa ini terletak pada perasaan bahwa seseorang didengar oleh Zat Yang Maha Kuasa, yang pada akhirnya menciptakan rasa aman dan ketenangan. Perasaan ini menanamkan optimisme dalam diri seorang mukmin, membantu mereka untuk menghadapi kesulitan hidup dengan lebih percaya diri.

Hadits lain yang memberikan panduan untuk mencapai perasaan aman dan bahagia diriwayatkan dari Ubaidullah bin Muhasshin Al-Khathmi. Rasulullah SAW bersabda,

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ» مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا.

"Barang siapa di antara kalian merasa aman dalam rumahnya, sehat jasadnya, dan memiliki makanan untuk harinya, maka seolah-olah dunia ini telah diberikan kepadanya dengan segala isinya" (HR. At-Tirmidzi).

Hadits ini menekankan tiga elemen pokok yang dapat membawa kebahagiaan dan ketenangan hati, yaitu keamanan, kesehatan, dan kecukupan rezeki. Pesan ini mengajarkan agar manusia selalu bersyukur atas nikmat sederhana yang sering kali diabaikan, karena perasaan syukur itu sendiri merupakan obat bagi jiwa yang sedang tertekan.

Selain rasa aman, ketenangan hati juga dicapai melalui pemahaman bahwa ujian dan kesulitan adalah bagian dari kehidupan. Dalam QS. Al-Insyirah: 6, Allah menyatakan,

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

Ayat ini mempertegas bahwa setiap kesulitan selalu diiringi oleh jalan keluar dan menanamkan optimisme bahwa tidak ada masalah yang tidak memiliki solusi. Pemahaman ini memberikan energi positif dan membantu individu untuk menghadapi stres dengan lebih tenang dan percaya diri, karena mereka yakin bahwa ujian adalah cara Allah untuk mendewasakan dan menguatkan mereka.

Salah satu bentuk tekanan emosional yang sering memicu stres adalah kemarahan. Islam memberikan panduan untuk mengelola emosi ini agar tidak berujung pada konflik atau perilaku destruktif. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan dari Abu Dzarr, Rasulullah SAW bersabda,

عن أبي ذرٍّ: أن رسولَ الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال لنا: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع"

"Jika salah seorang di antara kalian marah dalam keadaan berdiri, maka hendaklah ia duduk; jika marahnya belum reda, maka hendaklah ia berbaring" (HR. Abu Dawud).

Panduan ini menunjukkan bahwa meredam kemarahan dengan mengubah posisi tubuh bukan hanya sebuah tindakan simbolis, tetapi juga langkah fisiologis yang membantu menenangkan sistem saraf. Dengan cara ini, individu dapat mencegah dampak buruk dari kemarahan terhadap kesehatan mental dan emosional mereka.

b. Kesabaran, Tawakkal, dan Memahami Ujian Hidup

Konsep sabar dan syukur adalah dua prinsip fundamental dalam ajaran Islam yang memainkan peran penting dalam

pengelolaan stres. Dalam QS. Al-Baqarah: 286, Allah berfirman,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

Ayat ini memberikan jaminan bahwa tidak ada ujian yang diberikan kepada manusia melebihi kemampuan mereka untuk menghadapinya. Pemahaman ini menjadi landasan bagi seorang mukmin untuk menghadapi tantangan hidup dengan sabar, percaya bahwa setiap kesulitan telah diimbangi oleh Allah dengan kapasitas individu untuk mengatasinya. Sikap ini, jika diterapkan dengan benar, menjadi sumber ketenangan yang mendalam dalam menghadapi tekanan kehidupan.

Sabar dalam Islam bukan hanya kemampuan menahan diri dari rasa marah atau keluh kesah, tetapi juga sikap aktif dalam menjalani ujian hidup dengan keyakinan dan optimisme. Dalam QS. Ali Imran: 186, Allah berfirman,

لَتُبْلَوْنَ فِيْ أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ آتَيْنَا أَوْثَارَ الْكِتَابِ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

"Kamu pasti akan diuji pada hartamu dan dirimu, dan kamu pasti akan mendengar banyak hal yang menyakitkan dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang musyrik. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan."

Ayat ini mengajarkan bahwa kesabaran bukan hanya menghadapi ujian pribadi, tetapi juga dalam menahan diri dari gangguan eksternal, termasuk celan dan perlakuan tidak adil. Dengan sabar, individu akan lebih mampu mengendalikan respons

emosional mereka, sehingga mengurangi tekanan yang dapat memperburuk stres.

Hadits Nabi Muhammad SAW juga memperkuat pentingnya sikap sabar dalam menghadapi kesulitan. Dalam riwayat Abu Hurairah dan Abu Sa'id, Rasulullah SAW bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ)

"Tidaklah seorang mukmin tertimpa musibah, kesedihan, kesulitan, penyakit, ataupun duka cita, bahkan hingga duri yang menusuknya, kecuali Allah menghapus dosa-dosanya dengan musibah tersebut" (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menunjukkan bahwa setiap rasa sakit atau tekanan yang dialami seorang mukmin memiliki nilai spiritual yang tinggi. Musibah bukan hanya sekadar ujian, tetapi juga bentuk kasih sayang Allah untuk menghapus dosa-dosa dan mengangkat derajat hamba-Nya. Keyakinan ini memberikan perspektif yang lebih positif terhadap stres, di mana setiap tantangan dilihat sebagai peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah.

Selain itu, Nabi Muhammad SAW mengajarkan bahwa terkadang Allah menyegerakan siksa bagi hamba yang dikehendaki-Nya untuk mendapatkan kebaikan. Dalam sebuah hadits, beliau bersabda,

عَنْ أَنَسِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الْخَيْرَ عَجَّلَ لَهُ الْعُقُوبَةَ فِي الدُّنْيَا»، وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِعَبْدِهِ الشَّرَّ أَمْسَكَ عَنْهُ بِدُنْيِهِ حَتَّى يُوَافِيَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

"Apabila Allah menghendaki kebaikan pada seorang hamba, maka Dia menyegerakan hukuman baginya di dunia. Dan apabila Allah menghendaki keburukan pada seorang hamba, maka Dia menangguhkan (hukuman) dosanya hingga ia datang menghadap-Nya pada Hari Kiamat" (HR. Tirmidzi).

Pesan ini mengajarkan bahwa musibah atau kesulitan hidup yang terjadi di dunia seharusnya tidak dianggap sebagai hukuman semata, tetapi sebagai bentuk kasih sayang Allah yang ingin membersihkan hamba-Nya. Dengan pemahaman ini, stres yang timbul akibat cobaan hidup dapat dikelola dengan sikap sabar yang penuh keikhlasan.

Syukur juga memiliki peran penting dalam pengelolaan stres, karena sikap ini membantu individu untuk lebih fokus pada keberkahan yang telah diberikan Allah. Nabi Muhammad SAW bersabda,

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ؛ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

"Lihatlah orang yang berada di bawahmu (dalam hal dunia), dan janganlah melihat orang yang berada di atasmu, agar kamu tidak meremehkan nikmat Allah kepadamu" (HR. Tirmidzi).

Hadits ini memberikan panduan untuk melatih rasa syukur dengan melihat orang-orang yang memiliki keadaan lebih sulit dibandingkan diri kita. Dengan cara ini, seseorang dapat menghindari rasa iri atau kecewa, yang sering kali menjadi penyebab utama tekanan emosional. Syukur mengajarkan untuk menghargai hal-hal kecil dalam hidup, sehingga menciptakan kebahagiaan yang lebih besar meskipun dalam kondisi sulit.

Keseimbangan antara sabar dan syukur memberikan solusi holistik untuk mengatasi stres dalam kehidupan. Sabar membantu seseorang bertahan dalam kesulitan, sedangkan syukur membantu melihat sisi positif dari kehidupan, mengalihkan fokus dari tekanan menjadi penghargaan atas nikmat Allah. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan, prinsip-prinsip ini tetap relevan dan memberikan panduan praktis untuk menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan keikhlasan. Dengan sabar dan syukur, seorang mukmin tidak hanya mampu mengelola stres, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual mereka dengan Allah SWT.

c. Doa, Ibadah, dan Hubungan Sosial

Islam memberikan panduan menyeluruh dalam mengelola stres, salah satunya melalui penguatan hubungan spiritual dan interaksi sosial yang positif. Nabi Muhammad SAW menjelaskan pentingnya menjaga hati yang menjadi pusat kendali jiwa. Dalam sebuah hadits, beliau bersabda (Annawawi, 1689),

«... أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ». متفقٌ عَلَيْهِ

"... Ketahuilah, dalam tubuh ada segumpal daging; jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh, dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati" (HR. Bukhari dan Muslim).

Hati yang sehat secara spiritual akan memengaruhi cara seseorang menghadapi tantangan hidup, termasuk dalam mengelola stres. Dengan memperkokoh iman melalui ibadah dan hubungan sosial yang baik, seseorang akan lebih mampu menjaga keseimbangan emosionalnya.

Salah satu bentuk terapi spiritual yang diajarkan Islam adalah melalui ibadah yang tulus. Dalam QS. Az-Zumar: 22, Allah berfirman,

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِإِسْلَامٍ فَهُوَ عَلَى
نُورٍ مِّن رَّبِّهِ قَوْلٍ لِّلْفُؤْسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ
اللَّهِ...

"Maka apakah orang-orang yang hatinya dilapangkan oleh Allah untuk (menerima) Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang hatinya keras)? Celakalah mereka yang hatinya telah membatu untuk mengingat Allah."

Ayat ini menunjukkan bahwa hati yang selalu terhubung dengan Allah melalui ibadah akan mendapatkan kedamaian batin dan kelapangan jiwa. Rasulullah SAW mencontohkan hal ini ketika beliau merasa gundah atau stres. Dalam riwayat Hudzaifah bin al-Yaman, beliau berkata,

عن حُدَيْفَةَ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

"Jika Rasulullah ditimpa sesuatu yang menyedihkan, beliau segera mendirikan shalat" (HR. Abu Dawud).

Shalat, sebagai bentuk doa dan ibadah, tidak hanya menjadi kewajiban, tetapi juga menjadi sarana untuk meredakan kegundahan dan memperkuat ketenangan jiwa.

Doa juga merupakan elemen utama dalam mengatasi stres, sebagaimana ditegaskan dalam QS. Ghafir: 60,

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ...

"Dan Tuhanmu berfirman, 'Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu.'"

Doa bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga medium yang mendalam untuk melepaskan beban emosional. Dalam Islam, doa dipandang sebagai jembatan antara

hamba dan Allah, yang memberikan ketenangan dan harapan di tengah kesulitan. Sa'id Al Khudzri meriwayatkan doa Nabi Muhammad SAW untuk mengatasi kegundahan,

قال صلى الله عليه وسلم : "قل إذا
أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعودُ بك من
الهم والحزن، وأعودُ بك من العجز والكسل،
وأعودُ بك من الجبن والبخل، وأعودُ بك من
غلبة الدين وقهر الرجال

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa gundah dan sedih, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari sifat pengecut dan kikir, dan aku berlindung kepada-Mu dari belitan hutang dan tekanan manusia (dzalim)." (HR. Abu Dawud).

Doa ini menekankan pentingnya memohon perlindungan kepada Allah dari hal-hal yang memperberat jiwa dan pikiran.

Dalam QS. Az-Zumar: 53, Allah berfirman,

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا
تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ
جَمِيعًا...

"Katakanlah, 'Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri! Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya.'"

Ayat ini mengajarkan untuk senantiasa bertaubat dan berharap kepada rahmat Allah, sekaligus melarang berputus asa dari pertolongan-Nya. Pemahaman ini memberikan semangat bagi seseorang untuk bangkit dari keterpurukan dan menjadikan doa sebagai sarana utama dalam mencari solusi.

Selain hubungan spiritual, interaksi sosial yang baik juga sangat penting dalam

mengelola stres. Dalam QS. Ali Imran: 159, Allah berfirman,

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا
عَلَيْتَ الْقُلُوبَ لَآتَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ

"Maka disebabkan rahmat dari Allah, engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut kepada mereka. Sekiranya engkau bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauh dari sekitarmu."

Ayat ini mengajarkan pentingnya sikap lembut dan memaafkan dalam menjaga hubungan sosial yang harmonis. Rasulullah SAW juga bersabda,

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ
صَدَقَةٌ»

"Senyum kepada wajah saudaramu adalah sedekah" (HR. Al-Tirmidzi).

Sikap positif ini membantu meredakan konflik dan mengurangi tekanan emosional yang sering muncul dari hubungan sosial yang buruk.

Gabungan antara doa, ibadah, dan interaksi sosial yang positif memberikan solusi holistik dalam pengelolaan stres. Dengan memperkuat hubungan spiritual kepada Allah dan menjaga keharmonisan dengan sesama, seorang mukmin tidak hanya mampu menghadapi tekanan hidup, tetapi juga mendapatkan ketenangan batin dan kebahagiaan sejati. Islam mengajarkan bahwa ketenangan tidak hanya datang dari usaha pribadi, tetapi juga dari kedekatan kepada Allah dan dukungan sosial yang saling memperkuat.

3. Integrasi Konsep Kebahagiaan dan Koping Stres dalam Islam dan Psikologi Modern

Konsep kebahagiaan dan koping stres dalam Islam dan psikologi modern memiliki banyak kesamaan dan dapat saling

melengkapi dalam mencapai kesejahteraan psikologis dan spiritual. Dalam Islam, kebahagiaan dianggap sebagai tujuan hidup yang bersifat holistik, melibatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual, yang dapat dicapai melalui sabar, syukur, dzikir, doa, dan tawakkal kepada Allah (Najati, 2000). Islam mengajarkan bahwa menghadapi stres dengan ketenangan hati, kesabaran, dan rasa syukur dapat membantu individu mengelola tekanan hidup dan mencapai kebahagiaan yang abadi, baik di dunia maupun akhirat.

Di sisi lain, psikologi modern, terutama dalam psikologi positif, mendefinisikan kebahagiaan sebagai pengalaman emosi positif yang berkelanjutan dan pencapaian tujuan yang berarti dalam hidup. Teori-teori seperti *Well-being Theory* yang berfokus pada keseimbangan dalam kehidupan personal dan social membuat individu merasa bahagia dan bebas dari tekanan. Hal ini penting karena dapat mencegah depresi, meningkatkan kepuasan hidup, serta mendukung pengembangan diri. Dengan kemampuan yang dimiliki dan fungsi psikologi positif, seseorang dapat menghadapi masa-masa sulit dalam hidup dan merasakan kesejahteraan batin (Darojat & Soleh, 2023). Sementara itu, dalam psikologi modern, strategi koping dibagi menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*, yang menekankan penyelesaian masalah langsung dan pengelolaan emosi sebagai respons terhadap stres.

Integrasi kedua pendekatan ini terlihat pada penerapan dzikir dan doa dalam Islam yang dapat dipandang sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu upaya untuk mengurangi stres melalui ketenangan batin

dan pengelolaan emosi. Sabar dan tawakkal dalam Islam mencerminkan kedua jenis koping, dengan memberikan kedamaian dalam menghadapi masalah dan menenangkan perasaan melalui keyakinan spiritual. Hal ini juga sejalan dengan teknik psikologi modern, seperti *positive reframing* dan *mindfulness*, yang membantu individu melihat sisi positif dalam peristiwa hidup dan mengelola stres dengan lebih efektif (Wong, 2016).

Dalam konteks pengelolaan emosi dan stres, ajaran Islam tentang sabar, syukur, dan dzikir sejalan dengan praktik-praktik psikologi modern yang menekankan penerimaan, penghargaan terhadap hal-hal kecil dalam hidup, dan optimisme. Dengan mengintegrasikan kedua perspektif ini, individu dapat memperoleh manfaat yang lebih besar dalam mengatasi tantangan hidup, mengelola stres, dan mencapai kebahagiaan sejati yang holistik, baik secara spiritual maupun psikologis.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa kebahagiaan dalam Islam dan pengelolaan stres merupakan aspek penting yang dapat saling melengkapi melalui integrasi pendekatan spiritual dan psikologi modern. Dalam Islam, kebahagiaan tidak hanya terbatas pada dimensi duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan ukhrawi. Konsep ini terwujud melalui prinsip sabar, syukur, dzikir, doa, dan tawakkal, yang memberikan panduan holistik untuk menghadapi tantangan hidup.

Dari perspektif psikologi modern, strategi koping seperti *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* menawarkan metode praktis untuk mengatasi stres. Praktik seperti *mindfulness*

dan *positive reframing* memiliki kemiripan dengan ajaran Islam, khususnya dalam memberikan ketenangan hati dan penerimaan atas kondisi hidup.

Integrasi antara ajaran Islam dan psikologi modern menciptakan pendekatan yang komprehensif dalam memahami kebahagiaan dan pengelolaan stres. Dengan mengadopsi prinsip spiritual dan teknik psikologis, individu dapat mencapai keseimbangan emosional, mental, dan spiritual yang lebih baik. Panduan ini tidak hanya relevan untuk umat Islam, tetapi juga dapat menjadi inspirasi bagi pendekatan lintas budaya dalam mengelola kesejahteraan hidup secara menyeluruh.

Referensi

- Annawawi, A. Z. (1689). *Riyadush Shalihin*. Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah.
- At-Tirmidzi, A. I. M. B. I. (1996). *Al-Jami'ul Kabir Sunan At-Tirmidzi*. Dar Al-Gharbi Al-Islami.
- Darojat, K., & Soleh, A. K. (2023). Comparison Of The Concept Of Rida In The Qur'an And The Concept Of Psychological Well Being. *Lectures: Journal Of Islamic And Education Studies*, 2(4), 202–210. <https://doi.org/10.58355/Lectures.V2i4.71>
- Dewi, A. C., & Hidayat, M. S. (2024). Konsepkebahagiaanperspektifislam Dalam Al-Qurán. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4), 16–24. <https://doi.org/10.61132/Ikhlas.V1i4.106>
- Don, S. H., Muhamad, A., & Sa'ari, C. Z. (2021). Pendekatan Pengurusan Stres Berdasarkan Konsep Al-Nafs: Kajian Terhadap Ayat-Ayat Al-Quran Terpilih. *Al-Turath*, 6(2), 53–61.

- <https://journalarticle.ukm.my/17970/1/180-350-1-sm.pdf>
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-Namhs: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Universitas Gadjah Mada. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental>
- Jaffar, N., Mohd Faizal, S., Selamat, Z., & Alias, N. (2023). Muslim Young Adults' Financial Strain And Financial Stress During The Covid-19 Pandemic: The Moderating Role Of Religiosity. *Heliyon*, 9(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21047>
- Luci, R. A. (2024). Peran Terapi Musik Dalam Pengelolaan Stres Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Penderita Gangguan Kecemasan: Sebuah Tinjauan Sistematis Dan Meta-Analisis. *Wellness Jurnal Kesehatan Dan Pelayanan Masyarakat*, 1(1), 19–25. <https://journal.lintasgenerasi.com/index.php/jkpm/article/view/120>
- Najah, V. F. (2024). Strategi Koping Pelampiasan Stres Pada Mahasiswa Rantau. *Commsphere: Jurnal Mahasiswa Ilmu Komunikasi*, 2(ii), 193–205. <https://doi.org/10.37631/commsphere.v2iii.1587>
- Najati, M. 'Utsman. (2000). *Al Hadiitsun-Nabawiy Wa I'lmun-Nafs* (4th Ed.). Daarusy-Syuruuq.
- Nasrulloh, N., & Mela, D. A. (2021). Cadar Dan Jilbab Menurut Dogma Agama Dan Budaya Masyarakat (Studi Living Qur'an Surat Al-Ahzab Ayat 59 Pada Masyarakat Sumatera Barat). *Sosial Budaya*, 18(1), 54. <https://doi.org/10.24014/sb.v18i1.12884>
- Nina Adlini, M., Hanifa Dinda, A., Yulinda, S., Chotimah, O., & Julia Merliyana, S. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul*, 6(1), 974–980. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2846813&val=13953&title>
- Rahmatunnisa, H. (2022). *Kebahagiaan Dalam Pandangan Barat Dan Islam*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/a3epd>
- Rena, S. (2024). Proposisi Spiritualitas Dalam Regulasi Diri Belajar Sebagai Koping Stres Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1). <https://doi.org/10.33511/qiroah.v14n1.109-121>
- Salsabila, N., Amna, Z., & Novita Sari, Dan. (2022). Hubungan Antara Psychological Distress Dengan Strategi Koping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 41–54. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi/article/view/18398>
- Setyariza, N. A., Kusumawardani, I., Widayati, S. E., Handayani, Y., & Kasori, K. (2024). Analisis Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Filsafat Islam. *Tsaqofah*, 4(1), 895–912. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i1.2628>
- Wigati, I. (2013). Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Ta'dib*, 18(02).

<https://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/tadib/article/download/46/41/0>

(Pp. 311–321).
https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_27

Wong, P. T. P. (2016). *Meaning-Seeking, Self-Transcendence, And Well-Being*