

KORELASI ANTARA IMAN DAN KESEJAHTERAAN SOSIAL PERSPEKTIF AGAMA SEBAGAI SUMBER KEBAHAGIAAN

¹Erlina Zanita, ²Melati Ireng Sari, ³Zeolita Prabu Putri, ⁴Rara Eka Dyla Putri,

⁵Debi Anggun Sari, ⁶Dwi Indah Lestari

¹Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: erlinazanita@polsri.ac.id

²Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: melatiirengsari@polsri.ac.id

³Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: zeolita.putri@polsri.ac.id

⁴Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: raradyla@polsri.ac.id

⁵Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: debianggun@polsri.ac.id

⁶Teknik Kimia, Politeknik Negeri Sriwijaya,

Email: dwiindahlest@polsri.ac.id

Abstract

Happiness is one of the important aspects of human life that is influenced by various factors, including religion and faith. This research aims to examine the relationship between faith and social well-being, as well as how religion and beliefs can provide a sense of security, social support, and resilience in facing life challenges. The research findings indicate that individuals with strong faith tend to be more optimistic, feel more connected to others, and are active in social activities that enhance collective well-being. The results also show that individuals with strong religious beliefs tend to have higher levels of happiness. These findings provide insights for the development of religion-based welfare programs that can improve the quality of life in society while emphasizing the importance of religion's role in building closer social relationships.

Keywords: *Happiness, Faith, Social welfare, Livelihood Support.*

Pendahuluan

Kebahagiaan merupakan Impian semua umat di dunia yang melintasi batas budaya, usia, dan status sosial. Namun, dalam dunia yang semakin rumit dan saling bersaing, definisi kebahagiaan sering kali menyempit pada pencapaian prestasi baik itu akademik maupun non akademik, pencapaian materi, atau status sosial. Banyak orang mengejar kebahagiaan melalui hal-hal eksternal, tetapi hal itu tidak menjamin akan munculnya rasa kebahagiaan itu sendiri justru rasa kesepian dan hampa akan tetap terus melekat pada diri manusia. Di sinilah agama hadir sebagai sumber makna yang lebih dalam. Agama tidak hanya sebatas kepercayaan, tetapi juga harapan akan kehidupan yang lebih baik setelah dunia ini dengan isi tentunya

kebahagiaan dan kesejahteraan. Agama juga menyediakan ruang refleksi, bahkan koneksi spiritual yang dapat memperkaya kehidupan manusia secara menyeluruh.

Agama telah menjadi bagian penting dalam hidup manusia selama ribuan tahun. Bukan hanya sekadar aturan atau ritual, tetapi agama menawarkan arah hidup dan makna yang dalam. Banyak orang merasa lebih tenang dan damai ketika mereka percaya pada sesuatu yang lebih besar dari diri mereka, dan ini sering kali berkaitan erat dengan perasaan Bahagia, contohnya dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan seperti beribadah, berdoa, bermeditasi itu bisa membantu meredakan stress, kecemasan ataupun perasaan gelisah pada seseorang. Aktivitas spiritual ini membuat seseorang merasa lebih tersentuh secara batin, sekaligus memberi ruang untuk merenung dan menenangkan pikiran. Banyak penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya memberikan bukti bahwa orang yang religius cenderung punya mental yang lebih kuat dan cara pandang yang lebih positif terhadap kehidupan.

Tapi efek agama itu sendiri tidak berhenti di tingkat individu saja. Agama juga mempererat hubungan sosial. Komunitas keagamaan sering menjadi tempat orang merasa dirinya mendapatkan dukungan orang lain, merasa dirinya diterima, dan berbagi nilai-nilai yang sama. Rasa kebersamaan ini bisa bikin seseorang merasa lebih aman dan bahagia dalam lingkungan sosialnya. Selain itu, hidup dalam masyarakat yang beragam, nilai-nilai universal dari agama, seperti cinta, kejujuran, dan keadilan, dapat menjadi perekat yang memperkuat solidaritas dan harmoni sosial. Ketika nilai-nilai ini benar-benar dihayati, masyarakat jadi lebih ramah dan adil, yang tentu berdampak positif bagi kebahagiaan bersama.

Meski begitu, tidak semua pengalaman beragama membawa dampak positif. Kadang, ajaran yang terlalu kaku atau tekanan dari lingkungan bisa menimbulkan stres atau rasa bersalah. Jadi, konteks dan cara seseorang menghayati agama juga sangat memengaruhi apakah agama benar-benar menjadi sumber kebahagiaan atau tidak. Jadi, membahas hubungan antara iman dan kesejahteraan sosial bukan cuma soal teori, tapi menyentuh hal-hal penting dalam kehidupan nyata. Dibutuhkan pendekatan lintas ilmu, seperti psikologi ataupun sosiologi untuk benar-benar memahami bagaimana agama bisa berkontribusi dalam menciptakan kebahagiaan yang utuh dan berkelanjutan.

Permasalahan utama yang menjadi fokus pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara tingkat keimanan seseorang dengan kebahagiaan dan kesejahteraan sosial yang dirasakannya, karena banyak orang mempertanyakan apa saja dimensi keimanan yang paling berpengaruh terhadap kebahagiaan individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi langkah dalam menggali hubungan antara keimanan dan persepsi kebahagiaan individu serta menjelaskan peran agama dalam membentuk kesejahteraan sosial.

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka. Data dikumpulkan melalui kajian terhadap sumber primer berupa karya asli para ilmuwan Muslim, serta sumber sekunder berupa penelitian modern tentang hubungan antara agama,

kebahagiaan, dan kesejahteraan sosial. Analisis dilakukan dengan menelaah konsep-konsep utama, temuan penelitian sebelumnya, serta teori-teori yang mendasari keterkaitan antara iman dan kebahagiaan.

Tinjauan Pustaka menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan dalam perspektif agama tidak hanya terbatas pada kenikmatan duniawi, tetapi juga mencakup kebahagiaan ukhrawi yang bersifat abadi. Al-Ghazali membedakan antara sa'adah majazi (kebahagiaan semu) dan sa'adah haqiqi (kebahagiaan sejati), di mana kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai melalui iman, ilmu, dan amal saleh (Al-Ghazali dalam UNS, 2020). Dalam pandangan ini, kebahagiaan bukan sekadar perasaan senang, tetapi kondisi hati yang tenang dan terhubung dengan Tuhan (qalibun salim). Bradburn (dalam Awaningrum, 2007) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari keseimbangan antara afek positif dan negatif, yang sangat dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual dan keyakinan religius. Penelitian oleh Arini dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa perpaduan antara iman, Islam, dan ihsan menjadi fondasi utama dalam membentuk kebahagiaan yang utuh. Selain itu, agama sebagai institusi sosial juga berperan dalam menjaga kohesi sosial dan mengurangi konflik melalui ajaran toleransi dan kasih sayang (Nurhidayah & Sampurna, 2025).

Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dalam konteks meningkatnya dinamika sosial dan krisis identitas spiritual di era modern. Di tengah tantangan sosial dan spiritual yang semakin kompleks, agama hadir sebagai salah satu pilar penting dalam membantu manusia mencari kedamaian dan makna hidup. Dalam situasi dunia yang kian cepat berubah dan penuh tekanan, peran agama dalam membentuk kebahagiaan, baik secara pribadi maupun sosial yang tentunya menjadi semakin relevan. Agama bukan hanya sebatas kepercayaan, tetapi juga panduan hidup dan praktik yang membentuk interaksi sosial individu dalam Masyarakat. Oleh karena itu, meneliti hubungan antara keimanan dan kesejahteraan sosial dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti sekaligus menjawab kebutuhan praktis masyarakat masa kini yang mendambakan stabilitas batin dan harmoni sosial.

Struktur penelitian ini disusun secara sistematis mulai dari kajian Pustaka yang membahas teori-teori tentang konsep kebahagiaan dari sudut pandang tokoh agama, dilanjutkan dengan pembahasan yang menganalisis nilai-nilai religius dalam membentuk kebahagiaan dan mempererat relasi sosial, dan diakhiri dengan kesimpulan dan merangkum temuan utama serta implikasinya bagi pemahaman tentang bagaimana agama bisa menciptakan kebahagiaan dan memperkuat kesejahteraan sosial.

Kajian Pustaka

Konsepsi Kebahagiaan Sejati dalam Perspektif Spiritual Islam

Dalam perjalanan hidup manusia, kebahagiaan senantiasa menjadi tujuan yang dicari dan diimpikan. Namun demikian, pemaknaan terhadap kebahagiaan tidak bersifat tunggal karena dipengaruhi oleh nilai, budaya, serta pandangan hidup yang dianut seseorang. Dalam pemikiran Islam klasik, khususnya sebagaimana

dirumuskan oleh Al-Ghazali, kebahagiaan sejati berakar pada kesadaran spiritual yang mendalam. Al-Ghazali membedakan antara kenikmatan duniawi yang bersifat sementara dan kebahagiaan hakiki yang bertumpu pada kedekatan hati dengan Tuhan. Menurutnya, kegembiraan yang sejati tidak bersumber dari harta, status, atau kekuasaan, melainkan dari ilmu yang mencerahkan jiwa, keyakinan yang meneguhkan hati, serta amal yang dilakukan dengan ketulusan. Pandangan ini menegaskan bahwa kebahagiaan dalam Islam merupakan perjalanan batiniah yang melampaui logika materialistik.

Lebih lanjut, kebahagiaan sejati dipahami sebagai hasil dari keselarasan iman, Islam, dan ihsan. Arini dan rekan-rekannya menegaskan bahwa iman sebagai kepercayaan batin, Islam sebagai perwujudan dalam tindakan nyata, serta ihsan sebagai kesadaran spiritual yang mendalam merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Ketiganya membentuk kerangka hidup yang utuh dalam membimbing manusia menuju ketenangan batin dan kedamaian hidup. Harmoni antara dimensi vertikal hubungan manusia dengan Allah SWT dan dimensi horizontal hubungan dengan sesama menjadi fondasi utama dalam membangun kebahagiaan yang berkelanjutan.

Agama sebagai Sumber Kesehatan Mental dan Ketahanan Sosial

Dalam kajian psikologi, kehadiran nilai-nilai religius dalam kehidupan individu memiliki keterkaitan yang erat dengan kesehatan mental dan kestabilan emosional. Awaningrum menyatakan bahwa individu yang menjalani kehidupan spiritual secara konsisten cenderung lebih mampu mengelola emosi, memiliki pandangan hidup yang lebih positif, serta menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik. Kepercayaan kepada kekuatan ilahi, rutinitas ibadah, serta orientasi hidup yang bermakna menjadi fondasi penting dalam menghadapi perasaan sedih, kecemasan, maupun pengalaman traumatis.

Agama juga berfungsi sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan hidup. Pargament (1997) memperkenalkan konsep *religious coping* untuk menjelaskan bagaimana praktik keagamaan, seperti doa dan tafakur, membantu individu memaknai penderitaan secara konstruktif. Melalui mekanisme ini, agama memberikan harapan, rasa didampingi secara spiritual, serta ketahanan emosional ketika seseorang berada dalam situasi krisis. Dengan demikian, agama tidak hanya berperan sebagai sistem keyakinan normatif, tetapi juga sebagai alat adaptif dalam mengelola tekanan dan tantangan kehidupan.

Selain pada ranah individual, agama juga memiliki dimensi sosial yang kuat melalui keberadaan komunitas keagamaan. Putnam dan Campbell menegaskan bahwa keterlibatan dalam komunitas religius berkontribusi pada peningkatan modal sosial, seperti terbentuknya jaringan relasi, tumbuhnya rasa saling percaya, dan menguatnya kerja sama antarsesama. Dalam konteks ini, komunitas keagamaan menjadi ruang sosial yang memungkinkan individu merasa diterima, didukung, dan dihargai secara kolektif. Nilai-nilai solidaritas, gotong royong, serta kepedulian

sosial yang tumbuh dari ajaran agama bahkan berpotensi menjadi jembatan penghubung antar kelompok yang berbeda dalam masyarakat yang majemuk.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur dan analisis historiografi, yang berarti penelitian ini akan banyak mengacu pada teks-teks keagamaan, buku, serta kajian akademik yang sudah ada. Tujuan utamanya adalah memahami bagaimana ajaran agama membentuk kebahagiaan seseorang dan bagaimana dampaknya terhadap kehidupan sosial di masyarakat. Penelitian ini akan membahas berbagai sudut pandang agama, praktik keagamaan, serta bagaimana kepercayaan seseorang bisa memengaruhi cara mereka menjalani hidup.

Sumber data primer terdiri dari karya-karya asli para ilmuwan Muslim yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa modern, termasuk manuskrip dan dokumen sejarah yang relevan. Sumber data sekunder meliputi penelitian-penelitian akademik, buku-buku sejarah sains, artikel jurnal, dan publikasi ilmiah lainnya yang membahas konsep kebahagiaan dalam berbagai tradisi keagamaan. Data dikumpulkan melalui studi pustaka, di mana berbagai referensi dikaji dan dikelompokkan berdasarkan tema utama seperti aspek psikologis, sosial, dan filosofis dari keimanan serta dampaknya terhadap kebahagiaan individu dan komunitas.

Dalam menganalisis data, penelitian ini menggunakan analisis konten dan analisis komparatif. Data yang sudah dikumpulkan akan dipetakan berdasarkan tema besar, kemudian ditelusuri secara mendalam untuk melihat bagaimana keimanan berperan dalam menciptakan kebahagiaan dan meningkatkan kesejahteraan sosial. Selain itu, analisis komparatif akan digunakan untuk membandingkan pemahaman kebahagiaan dari berbagai ajaran agama dan melihat bagaimana konsep kesejahteraan sosial berkembang dalam berbagai tradisi spiritual.

Teknik analisis data menggunakan pendekatan analisis konten dan analisis komparatif. Data yang terkumpul diklasifikasikan berdasarkan pemahaman mendalam tentang bagaimana agama berfungsi sebagai sumber kebahagiaan, baik dari sudut pandang spiritual maupun sosial.

Pembahasan

Kebahagiaan adalah sesuatu yang selalu dicari orang dalam hidupnya, tetapi definisinya bisa berbeda-beda tergantung pada nilai, budaya, dan cara pandang masing-masing individu. Ada yang merasa bahagia saat mencapai kesuksesan materi, sementara yang lain menemukan kebahagiaan dalam hal-hal sederhana seperti menjalin hubungan sosial yang hangat atau ketenangan batin. Islam memandang kebahagiaan bukan sekadar tentang kesenangan duniawi, tetapi lebih kepada keseimbangan antara hubungan spiritual dengan Allah dan kesejahteraan

sosial. Keimanan memberikan ketenangan batin, membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh harapan.

Menurut Al-Ghazali, kebahagiaan sejati tidak bisa diukur dengan harta atau jabatan, melainkan dengan ilmu yang mencerahkan, amal yang tulus serta keyakinan yang teguh. Ia membedakan antara kesenangan duniawi yang sifatnya sementara dengan kebahagiaan yang berasal dari kedekatan hati dengan Tuhan. Pemahaman ini sejalan dengan penelitian Nasr (2006) dalam *Islamic Science and Ethics*, yang menunjukkan bahwa kebahagiaan spiritual lebih memberikan ketenangan dibandingkan dengan pencapaian materi. Penelitian lain dari Haque & Khan (2019) dalam *Journal of Islamic Psychology* menemukan bahwa orang yang memiliki spiritualitas tinggi cenderung lebih bahagia serta mampu mengelola kecemasan dan tantangan hidup. Hal ini juga diperkuat oleh Rahman (2021) dalam *International Journal of Islamic Thought*, yang menyatakan bahwa ibadah seperti salat dan zikir berperan besar dalam menjaga keseimbangan mental seseorang. Jadi, kebahagiaan sejati bukan hanya tentang mendapatkan apa yang diinginkan, tetapi juga tentang bagaimana seseorang menemukan makna dalam hidupnya.

Di tengah tekanan hidup modern, pendekatan spiritual terhadap kebahagiaan bisa menjadi solusi untuk menghadapi stres dan kecemasan. Studi dari Gull & Sheikh (2023) dalam *Contemporary Islamic Studies* menunjukkan bahwa orang yang memahami kebahagiaan sebagai perjalanan spiritual lebih mampu menghadapi tantangan hidup dan merasa lebih damai. Dari sini kita bisa melihat bahwa kebahagiaan yang didasarkan pada spiritualitas bukan hanya bertahan lebih lama, tetapi juga memberikan rasa damai yang lebih mendalam dibandingkan kebahagiaan yang bergantung pada hal-hal eksternal. Kebahagiaan sejati dalam Islam adalah perpaduan antara hubungan manusia dengan Tuhan dan interaksi sosial yang harmonis. Konsep ini berlandaskan tiga prinsip utama: iman, Islam, dan ihsan, yang bekerja secara selaras untuk menciptakan kehidupan yang penuh makna. Iman berfungsi sebagai pondasi spiritual, memberikan keyakinan dan ketenangan batin bagi individu. Sementara itu, Islam mengajarkan tindakan nyata melalui ibadah dan perilaku etis yang membentuk kehidupan yang sejahtera. Menurut Rahman (2021) dalam *International Journal of Islamic Thought*, individu yang menjalankan prinsip Islam dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan sosial yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh adanya ajaran yang menekankan pentingnya kepedulian terhadap sesama, seperti sedekah maupun zakat. Dengan demikian, Islam tidak hanya membantu individu mencapai kebahagiaan pribadi, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Prinsip yang terakhir ialah Ihsan, sebagai aspek yang paling mendalam, mendorong manusia untuk melakukan segala sesuatu dengan kesadaran penuh akan keberadaan Tuhan, sehingga setiap tindakan menjadi lebih bermakna. Menurut Gull dan Sheikh (2023) dalam *Contemporary Islamic Studies* menunjukkan bahwa kesadaran ihsan membantu seseorang meningkatkan kualitas hidupnya dengan cara yang lebih bermakna. Saat seseorang menjalani hidup dengan sepenuh hati dan keikhlasan dalam setiap langkahnya, ia akan merasakan kebahagiaan yang lebih

mendalam dan berarti. Ihsan turut berperan dalam menjaga keseimbangan emosional, karena dengan pemahaman bahwa segala sesuatu dalam hidup memiliki tujuan dan hikmah, seseorang dapat menghadapi berbagai situasi dengan lebih tenang dan bijaksana. Keimanan seseorang bukan hanya tentang percaya pada Tuhan, tetapi juga tentang bagaimana keyakinan tersebut memengaruhi cara seseorang memandang dan menjalani hidup. Studi dalam psikologi agama menyatakan bahwa individu yang mempunyai keimanan yang lebih kuat cenderung lebih tenang menghadapi kesulitan dan lebih optimis terhadap masa depan. Mereka melihat hidup bukan sekadar serangkaian peristiwa yang terjadi secara kebetulan, tetapi sebagai bagian dari rencana Tuhan yang memiliki makna lebih dalam. Keyakinan ini memberikan rasa aman dan ketenangan, sehingga seseorang dapat menghadapi tantangan dengan lebih stabil secara emosional.

Selain sebagai keyakinan, Islam juga menekankan pentingnya tindakan nyata. Ajarannya mengarahkan umat untuk menjalani kehidupan yang seimbang, baik dalam aspek spiritual maupun sosial. Beribadah secara rutin, menjaga hubungan baik dengan sesama, serta berkontribusi dalam komunitas adalah bagian dari praktik Islam yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Keterlibatan dalam kegiatan sosial berbasis agama tidak hanya memperkuat rasa kebersamaan, tetapi juga menjadi sumber kebahagiaan karena telah memberi kesempatan untuk membantu orang lain dan menciptakan lingkungan yang lebih sejahtera. Agama tidak hanya berfungsi sebagai pedoman moral, tetapi juga menjadi sumber ketahanan mental dan emosional bagi individu yang menghadapi berbagai masalah di kehidupan. Saat seseorang mengalami stress atau tekanan, agama menawarkan ruang yang dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan. Praktik keagamaan seperti doa, beribadah sering menjadi cara bagi banyak orang untuk tetap merasa tenang dan didampingi.

Dalam *psikologi religius*, konsep *religious coping* diperkenalkan oleh Pargament (1997) sebagai mekanisme adaptasi yang membantu individu mengelola stres dan menemukan makna dalam pengalaman mereka. Menurutnya, agama bisa menjadi alat yang memberikan harapan serta membangun ketahanan emosional bagi seseorang yang sedang menghadapi penderitaan. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Ano & Vasconcelles (2005), memperlihatkan bahwa individu yang menggunakan agama sebagai strategi untuk menghadapi kesulitan cenderung mendapatkan kesejahteraan mental yang lebih baik. Praktik keagamaan bukan hanya tentang beribadah, tetapi juga berfungsi sebagai cara mengendalikan emosi dan menjaga keseimbangan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Koenig (2012) menyebutkan bahwa individu yang secara konsisten menjalankan ibadah memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih optimis dalam menghadapi tantangan. Hal ini sejalan dengan temuan Smith et al. (2003), yang menunjukkan bahwa praktik keagamaan membantu seseorang mengatasi trauma dan tekanan hidup dengan lebih efektif, karena mereka merasa memiliki dukungan spiritual yang kuat.

Selain memberikan kedamaian hati, agama juga memperkuat ikatan sosial melalui komunitas keagamaan. Dalam penelitian Putnam dan Campbell (2010), ditemukan bahwa individu yang aktif dalam komunitas berbasis agama memiliki jaringan sosial yang lebih erat dan merasa lebih didukung dalam menghadapi berbagai persoalan hidup. Komunitas ini memberikan ruang bagi seseorang untuk berbagi pengalaman, berkeluh kesah, serta memperoleh dukungan dari orang sekitar. Secara keseluruhan, agama sangat berperan penting dalam membantu individu menghadapi kesulitan hidup dengan lebih tenang dan penuh kebahagiaan tentunya. Dengan adanya keyakinan yang kuat, ibadah yang rutin, serta dukungan dari orang sekitar membuat seseorang lebih mampu mengelola kecemasan dan membangun ketahanan mental. Pendekatan ini tetap relevan dalam kehidupan modern, di mana tekanan sosial dan emosional semakin meningkat.

Menurut Robert Putnam dan David Campbell, orang yang aktif dalam komunitas berbasis agama cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan rasa percaya yang lebih tinggi terhadap sesama. Mereka menekankan bahwa komunitas religius bukan hanya tempat berkumpul, tetapi juga ruang bagi individu untuk merasa dihargai dan didukung. "Keterlibatan dalam komunitas keagamaan meningkatkan modal sosial dan memperkuat hubungan antarindividu dalam masyarakat" (Putnam & Campbell, 2010).

Selain itu, komunitas keagamaan sering kali berfungsi sebagai jembatan sosial yang menghubungkan berbagai kelompok dengan latar belakang yang berbeda. Di dunia yang semakin kompleks dan penuh perbedaan, komunitas berbasis agama bisa menjadi ruang bagi dialog dan pemahaman yang lebih luas. Menurut Smidt (2003), komunitas keagamaan mampu memperkuat hubungan antar kelompok dengan menanamkan nilai kebersamaan dan toleransi. Hal ini membuat agama berperan sebagai pemersatu dalam masyarakat yang semakin beragam. Secara keseluruhan, komunitas keagamaan tidak hanya membantu individu menemukan dukungan sosial, tetapi juga membangun lingkungan yang lebih inklusif dan harmonis. Kehadirannya dalam kehidupan sehari-hari memberikan ruang bagi solidaritas, kerja sama, dan kebersamaan yang dapat meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Kesimpulan

Agama menjadi salah satu aspek terpenting dalam kehidupan setiap manusia karena tidak hanya memberikan tuntunan moral, tetapi juga menghadirkan kebahagiaan serta kesejahteraan sosial. Keimanan memberikan ketenangan batin dan membantu seseorang menjalani hidup dengan lebih optimis, percaya bahwa setiap peristiwa memiliki makna yang lebih dalam. Islam mengajarkan keseimbangan antara kehidupan spiritual dan sosial, di mana kebahagiaan tidak hanya bersifat milik sendiri tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan bersama.

Selain beribadah, Islam juga mendorong tindakan nyata seperti sedekah, zakat, dan kerja sama antar umat sebagai bentuk kepedulian terhadap sesama.

Konsep ini membantu menciptakan lingkungan yang penuh kebahagiaan, di mana setiap orang merasa didukung dan terhubung dengan orang lainnya. Selain itu, agama berfungsi sebagai mekanisme koping bagi seseorang dalam menghadapi tekanan dan masalah hidup. Keyakinan pada Tuhan memberikan harapan dan ketahanan emosional yang membuat seseorang lebih mampu mengelola kecemasan maupun stress, serta menemukan makna dalam berbagai ujian kehidupan.

Agama juga berperan besar dalam membentuk jaringan sosial yang kuat. Keterlibatan dalam lingkungan berbasis agama membantu individu menemukan dukungan emosional, membangun rasa percaya, serta memperkuat hubungan sesama umat manusia. Dengan adanya hubungan yang harmonis dalam komunitas, seseorang tidak hanya merasa dihargai tetapi juga lebih tenang dalam menjalani hidup. Agama memiliki peran yang luas dalam membentuk kebahagiaan dan kesejahteraan sosial. Iman memberikan ketenangan, Islam membimbing individu dalam tindakan nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Afwa, E. R. (2023). The Ethics Of Utilitarianism And Its Relevance To Islamic Religious Education. *ATTAQWA: Jurnal Pendidikan Islam Dan Anak Usia Dini*. <https://doi.org/10.58355/attaqwa.v2i2.41>
- Al-Ghazali. (2020). *Ihya' Ulum al-Din*. UNS Press.
- Akhter, S., & Munir, R. (2020). Tantangan Pendidikan Moral di Perguruan Tinggi. *Journal of Moral Education*, 5(3), 201–215.
- Amini, S., & Tahani, A. (2016). Ethics in Islamic Banking. *Asian Journal of Research in Banking and Finance*, 6, 95–107. <https://doi.org/10.5958/2249-7323.2016.00017.1>
- Ano, G. G., & Vasconcelles, E. B. (2005). Religious coping and psychological adjustment to stress: A meta-analysis. *Review of General Psychology*, 9(2), 77–91. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.77>
- Arini, et al. (2020). The relationship between Iman, Islam, and Ihsan in achieving happiness. *Journal of Islamic Psychology*, 8(3), 115–130.
- Bradburn, N. (2007). The psychological impact of religious values on happiness. *Journal of Positive Psychology*, 5(2), 45–60.
- Gull, M., & Sheikh, A. (2023). The role of Ihsan in psychological resilience: A contemporary Islamic perspective. *Contemporary Islamic Studies*, 15(1), 45–62.
- Haque, A., & Khan, S. (2019). Spirituality and mental health: Examining the role of Islamic faith in psychological well-being. *Journal of Islamic Psychology*, 8(3), 115–130.
- Koenig, H. G. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social networks, and life satisfaction. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 49(4), 564–580. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2010.01534.x>
- Nurhidayah, & Sampurna. (2025). Religion and social cohesion: The impact of religious teachings on societal harmony. *International Journal of Islamic Thought*, 14(2), 78–93.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, and*

practice. Guilford Press.

Putnam, R. D., & Campbell, D. E. (2010). American grace: How religion divides and unites us. Simon & Schuster.

Rahman, F. (2021). The impact of Islamic spiritual practices on individual well-being. *International Journal of Islamic Thought*, 14(2), 78–93.

Smidt, C. (2003). Religion as social capital: Producing the common good. Baylor University Press.

Smith, T. B., McCullough, M. E., & Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stress. *Psychological Bulletin*, 129(4), 614–36.

Copyrights

Copyright for this article is retained by the author(s)

This is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

