



KOMISI DAKWAH

MAJELIS ULAMA INDONESIA
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH

WADAH MUSYAWARAH PARA ULAMA ZU'AMA
DAN CENDEKIAWAN MUSLIM



BULLETIN DAKWAH MINGGUAN



PENANGGUNGJAWAB

Prof.Dr.K.H.Khairil Anwar, M.Ag



KETUA REDAKSI

Drs.H.Rois Mahfud, M.Pd



SEKRETARIAT

Muhammad Ridani, S.Sos



Jalan G. Obos Kelurahan Menteng
Palangka Raya 73111



HP. 0823 5135 0300

BAHAGIA MENURUT ISLAM

Dr. Hj. Sanawiah, S.Ag., M.H

EDISI: 40

22/7/2026 M.

07 Safar 1448 H.

RRI P.RAYA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Hampir setiap manusia menginginkan kebahagiaan. Sejak bangun tidur hingga kembali beristirahat, berbagai aktivitas dilakukan demi memperoleh kehidupan yang dianggap bahagia. Sebagian orang mengejar kekayaan, jabatan, popularitas, ataupun kemewahan dengan

keyakinan bahwa semua itu merupakan jalan menuju kebahagiaan.

Namun kenyataan menunjukkan bahwa tidak sedikit orang yang bergelimang harta justru mengalami kegelisahan, depresi, bahkan kehilangan makna hidup. Sebaliknya, banyak orang yang hidup sederhana tetapi mampu menjalani kehidupan dengan tenang, penuh syukur, dan damai.

Islam memandang bahwa kebahagiaan (as-sa'adah) bukan sekadar terpenuhinya kebutuhan materi, melainkan keadaan hati yang dekat kepada Allah SWT. Kebahagiaan sejati merupakan perpaduan antara kenikmatan dunia dan keselamatan akhirat. Allah SWT berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

"Barang siapa mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan sedang ia beriman, maka pasti Kami akan berikan kepadanya kehidupan yang baik." (QS. An-Nahl [16]: 97)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa kehidupan yang baik (hayatan thayyibah) merupakan anugerah Allah bagi orang yang beriman dan beramal saleh. Kehidupan yang baik tidak selalu identik dengan kekayaan, melainkan kehidupan yang dipenuhi ketenangan jiwa, keberkahan, dan rasa cukup.

Rasulullah SAW juga bersabda: "Sungguh beruntung orang yang masuk Islam, diberi rezeki yang mencukupi, dan Allah menjadikannya merasa cukup terhadap apa yang diberikan kepadanya." (HR. Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa kebahagiaan tidak terletak pada banyaknya harta, melainkan pada hati yang merasa cukup (qana'ah).

Hakikat Kebahagiaan dalam Islam

Dalam literatur Islam, kebahagiaan disebut dengan istilah as-sa'adah, yaitu keberhasilan manusia memperoleh keridaan Allah SWT. Para ulama menjelaskan bahwa kebahagiaan memiliki tiga dimensi utama.

1. Bahagia Spiritual

Bahagia spiritual lahir dari keimanan yang kokoh kepada Allah SWT. Allah berfirman: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28)

Dzikir bukan hanya ucapan lisan, tetapi kesadaran penuh bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya.

2. Bahagia Psikologis

Islam mengajarkan optimisme, kesabaran, dan tawakal. Orang beriman tidak mudah putus asa karena yakin seluruh ketentuan Allah mengandung hikmah.

3. Bahagia Sosial

Islam memerintahkan umatnya menjalin silaturahmi, membantu sesama, dan menebarkan kasih sayang. Rasulullah SAW bersabda: "Sebaik-baik manusia adalah

yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya." (HR. Ahmad)

Membahagiakan orang lain merupakan salah satu sumber kebahagiaan terbesar.

Faktor-Faktor yang Menghadirkan Kebahagiaan

1. Iman

Iman merupakan fondasi seluruh kebahagiaan. Semakin kuat hubungan seseorang dengan Allah, semakin tenang kehidupannya.

2. Syukur

Allah berfirman: "Jika kamu bersyukur, pasti Aku akan menambah nikmat kepadamu." (QS. Ibrahim [14]: 7)

Syukur menjadikan seseorang fokus pada nikmat, bukan kekurangan.

3. Qana'ah

Qana'ah bukan berarti malas bekerja, melainkan merasa cukup setelah berusaha secara maksimal.

Rasulullah SAW bersabda: "Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan adalah kekayaan jiwa." (HR. Bukhari dan Muslim)

4. Sabar

Kesabaran merupakan kunci menghadapi berbagai ujian kehidupan. Allah menjanjikan pahala tanpa batas bagi orang-orang yang sabar.

5. Tawakal

Tawakal berarti menyerahkan hasil akhir kepada Allah setelah ikhtiar dilakukan secara optimal.

Penghalang Kebahagiaan

Beberapa penyakit hati menjadi penyebab hilangnya kebahagiaan.

Hasad: Iri hati membuat seseorang sulit menikmati nikmat yang dimilikinya.

Riya': Orang yang hidup demi pujian manusia akan kehilangan ketenangan.

Tamak: Semakin banyak memperoleh harta, semakin merasa kurang.

Cinta Dunia Berlebihan: Allah mengingatkan bahwa kehidupan dunia hanyalah sementara.

Kebahagiaan yang dibangun semata-mata atas materi akan mudah hilang ketika harta atau jabatan lenyap.

Karena itu Rasulullah SAW mengajarkan hidup sederhana, bersyukur, dan selalu mengingat akhirat.

Cara Meraih Kebahagiaan Menurut Islam

Islam memberikan langkah-langkah praktis untuk memperoleh kebahagiaan sebagai berikut :

memperbaiki hubungan dengan Allah melalui shalat, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa; memperbanyak amal saleh; menjaga hubungan baik dengan keluarga; Rumah tangga yang dipenuhi kasih sayang merupakan sumber ketenangan; menjaga kesehatan.

Mukmin yang kuat lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah; memperbanyak sedekah. Sedekah tidak mengurangi harta, bahkan mendatangkan keberkahan; selalu berprasangka baik kepada Allah.

Seorang mukmin meyakini bahwa seluruh ketentuan Allah adalah yang terbaik.

Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada banyaknya kekayaan, tingginya jabatan, maupun luasnya popularitas. Kebahagiaan yang hakiki lahir dari hati yang dipenuhi iman, dihiasi syukur, diperkuat kesabaran, disempurnakan dengan amal saleh, serta diiringi tawakal kepada Allah SWT.

Dalam perspektif Islam, keberhasilan hidup bukan hanya diukur oleh capaian duniawi, tetapi juga oleh kedekatan kepada Allah dan persiapan menuju kehidupan akhirat. Harta, ilmu, keluarga, dan kedudukan merupakan nikmat yang bernilai apabila digunakan sebagai sarana beribadah dan memberi manfaat kepada sesama.

Marilah kita menjadikan Al-Qur'an dan Sunnah sebagai pedoman dalam menata kehidupan. Dengan memperbanyak ibadah, menjaga akhlak, mempererat silaturahmi, dan menebarkan kebaikan, insya Allah kita akan memperoleh kehidupan yang baik (*ḥayātan ṭayyibah*) di dunia serta kebahagiaan abadi di akhirat. Allah SWT berfirman:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat serta lindungilah kami dari siksa neraka."(Al-Baqarah: 201)