

PENGARUH AGAMA TERHADAP KEBAHAGIAAN GENERASI MILENIAL DI INDONESIA DAN SINGAPURA

Choirul Mahfud*, Rosa Amalia, Daryl Putra, Nafisha Tibet, Hanif
Muqorobin, Fayad Zabihullah, Difa Khoirunnisa

Institut Teknologi Sepuluh Nopember, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*choirulmahfud@gmail.com

DOI: 10.33852/jurnalin.v4i2.221

Received: July 2020

Accepted: November 2020

Published: December 2020

Abstract :

Happiness is not only related to money or wealth, but it can be influenced by religion. This article has a focus and purpose of exploring the views of the Indonesian and Singaporean people regarding the notion of happiness. This article also aims to see how respondents know the understanding of religion, the causes of human hearts that are sad or happy, and know the scientific basis of religion as a path to happiness. Also, to know how to be religious to achieve happiness. Qualitative and quantitative research is the research methods used in this paper – material obtained from guidelines, articles, and survey results. This paper's result is that human life's primary goal is to achieve prosperity and happiness in this world and the hereafter. The achievement of these two main goals must be based on religion because happiness belongs only to Allah. The results showed an influence between Islamic religious activities carried out on the happiness of the millennial generation in Indonesia and Singapore. Humans must uphold religious values to achieve this happiness because religion gives meaning to life. Happiness refers to a healthy heart to relate to Allah SWT as the owner of life. Being close to Him can make a heart calm and happy.

Key words : *Happiness; religion, millennial generation*

Abstrak :

Kebahagiaan tidak hanya terkait dengan uang atau kekayaan, tetapi kebahagiaan itu bisa dipengaruhi oleh agama. Artikel ini memiliki focus dan tujuan untuk melakukan eksplorasi dari pandangan masyarakat Indonesia dan Singapore mengenai tentang pengertian kebahagiaan. Artikel ini juga bertujuan untuk melihat bagaimana responden mengetahui pemahaman agama, penyebab hati manusia yang bersedih atau bahagia, dan mengetahui dasar ilmiah agama sebagai jalan menuju kebahagiaan. Bahkan, juga untuk mengetahui cara beragama untuk mencapai kebahagiaan. Penelitian kualitatif dan kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan dalam tulisan ini. Materi diperoleh dari pedoman, artikel, dan hasil survei. Hasil tulisan ini yaitu tujuan utama hidup manusia adalah mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Pencapaian dua tujuan utama ini harus berdasarkan agama karena kebahagiaan hanya milik Allah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara kegiatan keagamaan Islam yang dilakukan terhadap kebahagiaan generasi milenial di Indonesia dan Singapura. Manusia harus menjunjung tinggi nilai-nilai agama untuk mencapai kebahagiaan ini karena agama memberikan makna bagi kehidupan. Kebahagiaan mengacu pada hati yang sehat untuk berhubungan dengan Allah SWT sebagai pemilik kehidupan. Dekat dengan-Nya bisa membuat hati tenang dan bahagia.

Kata Kunci : *Kebahagiaan, agama, dan generasi milenial.*

PENDAHULUAN

Agama menjamin kebahagiaan merupakan salah satu tema yang perlu dibahas untuk melihat pengaruhnya terhadap pemahaman dan pengalaman generasi milenial seperti saat ini (Dakir & Anwar, 2019; Mahmud & Zamroni, 2014). Menurut Al-Alusi, bahagia merupakan suatu perasaan senang dan juga gembira karena dapat mencapai keinginan dan cita-cita yang ingin dicapai dan diimpikan. Ada pendapat lain yang menyatakan bahwa bahagia ataupun kebahagiaan merupakan tetap dalam kategori kebaikan atau masuk ke dalam kategori kesenangan dan kesuksesan. Tidak ada satupun orang yang ingin hidupnya tidak bahagia di dunia maupun di akhirat. Semua orang pasti ingin merasakan bahagia di dunia dan sejahtera di akhirat. Namun, hanya sedikit saja orang yang memahami arti dari kebahagiaan yang sesungguhnya atau yang sebenarnya. Juga bagaimana menciptakan kebahagiaan (Al-Ghazali, 2001; Mahfud, 2018; Baharun & Zulfaizah, 2018; Mahfud, 2019).

Memiliki kehidupan yang bahagia dan sejahtera di akhirat merupakan impian dan keinginan setiap orang. Banyak orang yang mengorbankan segala yang mereka miliki untuk meraih sebuah kehidupan yang bahagia (Dakir, 2017). Dengan menanamkan impian dan cita-cita setinggi langit dengan tujuan mencapai keberhasilan dan meraih kebahagiaan.

Ibnul Qayyim al-Jauziyah mengemukakan pendapat bahwasannya rasa bahagia adalah ketika kita merasakan senang dan tenteram dikarenakan hati kita sehat dan dapat berfungsi secara optimal. Keadaan hati yang sehat dan baik dapat dengan mudah ketika berhubungan dengan Allah SWT pemilik kebahagiaan itu sendiri. Pemilik kebahagiaan, kesuksesan, kekayaan, kemuliaan, ilmu, dan hikmah adalah Allah SWT. Kebahagiaan bisa kita raih kalau dekat dengan pemilik kebahagiaan itu sendiri yaitu Allah SWT. Lalu, arti dari kebahagiaan juga pernah diuraikan oleh Prof Syed Muhammad Naquib Al-Attas, Menurutny, kebahagiaan sebagai kesejahteraan yang bukan hanya lahiriah. Kebahagiaan juga tidak tertuju dan merujuk pada ketenangan pikiran saja. Melainkan ini merupakan keyakinan diri akan hakikat segala yang ada.

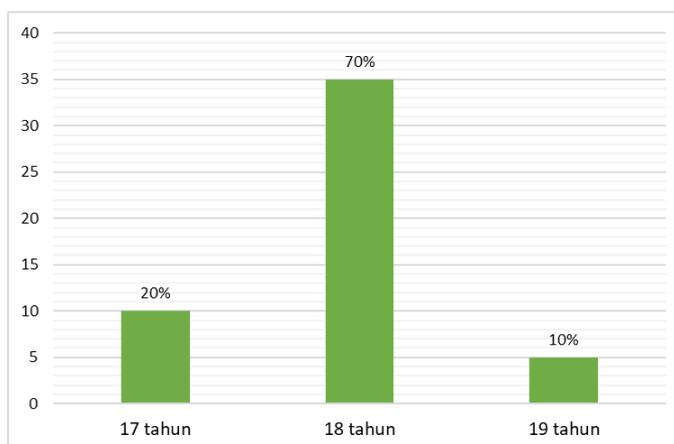
Masalah dari kebahagiaan itu sendiri merupakan topik bahasan yang tidak akan pernah habis diperbincangkan orang. Contohnya masalah yang sering diperbincangkan adalah apakah arti bahagia itu bersifat suatu bentuk materi yang artinya kebahagiaan yang paling tinggi itu bisa diraih di dunia, atau kebahagiaan itu terkait oleh jiwa yang berarti kebahagiaan yang paling tinggi itu hanya dapat diraih di akhirat. Lalu, ada juga yang menggabungkan dari keduanya, baik di dunia maupun di akhirat kebahagiaan paling tinggi dapat kita raih. Dalam tulisan ini, masalah yang perlu dibahas diantaranya: apakah arti dari bahagia yang sebenarnya? Apa pentingnya menelusuri konsep dan karakteristik agama dalam mencari kebahagiaan? Mengapa manusia harus beragama dan bagaimana agama dapat membahagiakan umat manusia? Dan bagaimana cara menyelaraskan pemikiran tentang agama dengan jalan menuju kebahagiaan?

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dieksplorasi dalam tulisan ini lebih dominan bercorak penelitian kualitatif. Kajian dalam tulisan ini diperoleh dari sejumlah buku panduan, artikel ilmiah, jurnal, dan hasil survey. Acuan utama yang digunakan merupakan buku "Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi" yang diterbitkan oleh Direktorat Jendral Pembelajaran dan Kemahasiswaan Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi. Metode survey pun dilakukan untuk melihat bagaimana korelasi antara teori dan praktek yang terjadi di lapangan. Survey dilakukan dengan memanfaatkan fasilitas formulir elektronik, yaitu Google Form. Formulir berisi 16 pertanyaan yang mencakup tiga pertanyaan mengenai identitas, dua pertanyaan mengenai pendapat responden, dan 11 pertanyaan mengenai kehidupan sehari-hari yang bersangkutan dengan topik makalah. Formulir mulai dibagikan pada tanggal 9 Oktober pukul 14.51 hingga pukul 19.12 WIB secara daring dan mengumpulkan 50 orang responden sukarela. Para responden merupakan remaja Muslim berusia 17-19 tahun yang berdomisili di berbagai daerah Indonesia hingga Singapura. Hasil survey mencari tahu bagaimana para remaja Muslim memandang agama Islam sebagai bagian dari kebahagiaan yang mereka peroleh. Tidak ditanyakan secara terarah langsung pada topik, tetapi formulir berisi pertanyaan tentang bagaimana mereka menjalani keseharian sehingga diharapkan hasil survey merupakan keadaan yang sebenarnya terjadi di kehidupan remaja masa kini. Dengan melihat latar belakang pendidikan, lingkungan hidup, serta daerah asal, didapatkan jawaban yang beragam dan terangkum dalam bentuk grafik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

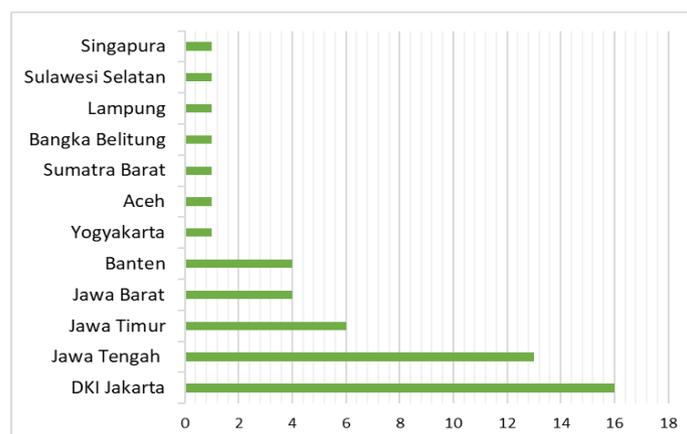
Hasil data yang didapatkan dari hasil survey diolah dan dirangkum dalam bentuk grafik. Masing-masing grafik menggambarkan tiga objek utama penelitian, yaitu identitas dan latar belakang responden, pendapat dan pandangan responden mengenai kebahagiaan, serta bagaimana praktik yang terjadi di kehidupan sehari-hari dalam menjalankan aktivitas yang memengaruhi kebahagiaan responden.



Grafik 1. Sebaran usia responden

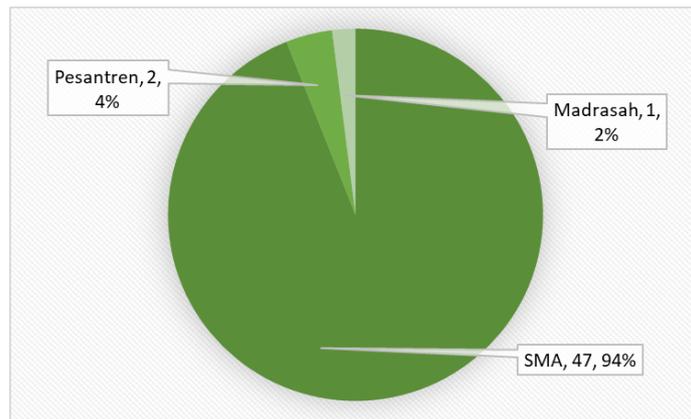
Sasaran survey kami adalah responden usia remaja. Hal ini dikarenakan usia remaja merasakan dampak globalisasi serta westernisasi yang paling besar dibandingkan golongan usia lainnya. Pengaruh westernisasi tentu saja berpengaruh terhadap cara hidup dan pandangan remaja dalam menjalankan prinsip keagamaan. Tantangan yang besar ini pun akhirnya memengaruhi proses tercapainya kebahagiaan dalam subjektif agama. Grafik 1 merangkumkan bahwa responden berusia antara 17 sampai 19 tahun. Sebarannya pun berupa responden berusia 17 tahun sebanyak 10 orang, berusia 18 tahun sebanyak 35 orang, dan berusia 19 tahun sebanyak lima orang. Secara garis besar, sebaran usia responden sudah sesuai dengan target yang diharapkan. Mayoritas responden berusia 18 tahun yang mencapai angka 35%, disusul oleh usia 17 tahun sebesar 20%, dan terakhir 19 tahun sebesar 10%.

Pertanyaan mengenai usia bertujuan untuk melihat rentang tantangan sosial yang mereka hadapi, khususnya tantangan secara global. Meski sebaran usia responden yang didapat masih cukup besar jaraknya, yaitu menumpuk di usia 18 tahun, tapi hal itu tidak menjadi masalah apabila dilihat dari kelompok generasinya. Usia remaja yang saat ini berada di usia 17 sampai 19 tahun masih berada di lintang generasi yang sama karena lahir pasca tahun 2001 atau bisa disebut sebagai Generasi Z.



Grafik 2. Domisili Responden

Tempat seorang muslim tinggal dan menetap memiliki pengaruh terhadap cara seseorang tersebut menjalankan perintah agama. Hal ini tidak lepas dari aspek sosial budaya serta daya dukung lingkungan yang dihadapi oleh responden sehari-harinya. Lingkup domisili yang kami tentukan adalah lingkup provinsi karena aspek-aspek sosial budaya yang berlaku dinilai cukup dekat dan masih memiliki kemiripan. Pada grafik 2, dinyatakan secara tidak langsung bahwa mayoritas responden berasal dari Pulau Jawa. Responden paling besar didapat dari DKI Jakarta sebanyak 16 orang, Jawa Tengah 13 orang, Jawa Timur enam orang, dan disusul Jawa Barat serta Banten yang sama-sama berjumlah empat orang. Sedangkan, provinsi lain terdapat masing-masing satu responden, yaitu dari Yogyakarta, Aceh, Sumatra Barat, Bangka Belitung, Lampung, dan Sulawesi Selatan. Terakhir, terdapat satu responden lintas negara, yaitu berasal dari Singapura.



Grafik 3. Latar belakang pendidikan responden

Latar belakang pendidikan yang ditanyakan adalah tingkat jenjang sekolah menengah ke atas. Latar belakang pendidikan pada tingkat tersebut dinilai memengaruhi sebagian besar aktivitas responden karena dianggap sudah mampu menentukan pilihannya sendiri secara sadar. Kegiatan interaksi sosial yang dialami di lingkungan sekolah dapat dikatakan cukup tinggi dan rutin. Pola dan orientasi pikiran seseorang mulai terbentuk berkat lingkungan sosial, nilai-nilai yang diajarkan dan dibiasakan, serta kecenderungan dalam mengambil langkah dimulai dari tahap ini (Krisdiyanto, dkk. 2019); Mahfud, 2019; Mahfud, 2020). Oleh karena itu, latar belakang pendidikan merupakan hal yang penting untuk melihat kualitas seorang remaja muslim dalam menjalankan perintah agama sehingga tercapai kebahagiaan. Grafik 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden menempuh pendidikan SMA, baik negeri maupun swasta yang berjumlah 47 orang atau mencapai 94%. Sisanya yaitu dua orang menempuh pendidikan berbasis pesantren yang mengutamakan pendidikan agama Islam dan menghafal Al-Quran, serta satu responden berlatar belakang pendidikan madrasah.

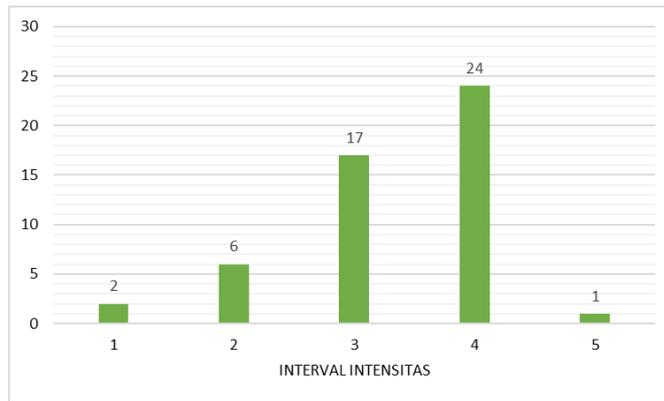


Grafik 4. Hal yang dianggap mampu menjadi indikator kebahagiaan

Sumber kebahagiaan sangatlah luas. Masing-masing orang memiliki pendapatnya sendiri mengenai apa yang dapat membuat mereka bahagia. Hal yang dipercayai mampu mendatangkan kebahagiaan itulah yang disebut sebagai indikator kebahagiaan. Oleh karena itu, dalam survey ini, responden ditawarkan 11 indikator dan masing-masing dapat memilih maksimal lima pilihan yang menurut mereka menjadi hal utama dalam mencapai kebahagiaan. Terdapat satu opsi "lain-lain" yang menyatakan bahwa indikator kebahagiaan menurut responden tidak terdapat dalam pilihan kuisisioner. Hasil yang didapat sesuai grafik 4 menyatakan bahwa ketentraman hati merupakan indikator kebahagiaan yang paling banyak dipilih oleh responden sebanyak 43 poin. Dua teratas selanjutnya disusul oleh sehat secara fisik dan mental sebesar 41 poin, kemudian kondisi keluarga yang mendukung sebesar 36 poin. Ketiga hal tersebut ternyata adalah hal yang paling banyak dianggap mendatangkan kebahagiaan apabila seseorang mampu mencapai atau memilikinya.

Sedangkan yang menempati urutan tiga terbawah adalah indikator kebahagiaan berupa memiliki wajah rupawan, memiliki jabatan, dan lain-lain. Ketiga hal ini memiliki nilai yang sama besar, yaitu tiga poin. Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, pilihan "lain-lain" berarti responden menganggap indikator kebahagiaannya tidak disebutkan di dalam kuisisioner. Indikator dua terbawah lainnya, yaitu memiliki jabatan dan memiliki wajah rupawan merupakan hal yang bersifat duniawi. Meski hal tersebut nyatanya diidam-idamkan oleh banyak orang, tapi memiliki sesuatu yang bersifat duniawi seperti jabatan dan wajah rupawan tidak dianggap mendatangkan kebahagiaan yang hakiki. Dalam kuisisioner, terdapat 11 pertanyaan yang menjadi inti dalam survey. Responden ditanyakan mengenai kegiatan sehari-hari yang memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan. Pertanyaan-pertanyaan yang disajikan sengaja dibuat melalui pendekatan yang familiar dengan responden sehingga diharapkan responden tidak merasa terbebani. Dengan demikian pula, responden tidak akan sadar secara langsung maksud yang digali dari pertanyaan tersebut sehingga diharapkan responden tidak menerka-nerka jawaban dan mampu memberikan hasil yang sebenar-benarnya.

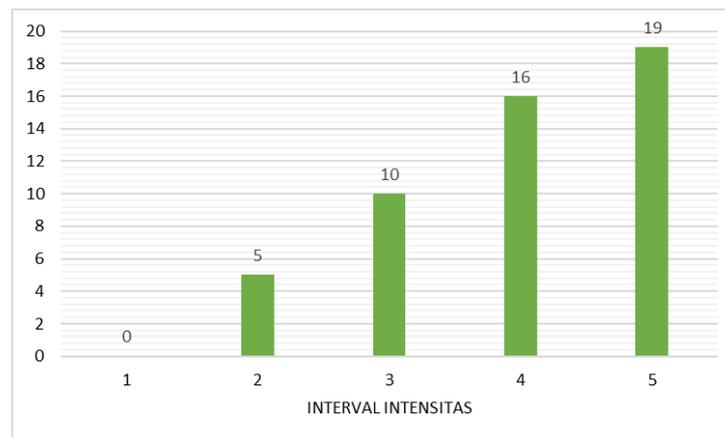
Pada tahap ini, responden diminta mengisi intensitas dalam melakukan suatu kegiatan yang dinyatakan melalui rentang interval. Rentang interval yang diberikan adalah poin 1-5 dengan angka yang lebih kecil menyatakan intensitas yang semakin jarang dan sebaliknya. Itu berarti, angka 1 menjadi interval batas bawah dengan keterangan "tidak pernah" dan angka 5 adalah batas interval atas dengan keterangan "selalu". Angka-angka yang dijawab oleh responden kemudian diolah dan dihitung rata-ratanya sebagai nilai yang terangkum dari pertanyaan yang diberikan.



Grafik 5 Interval responden merasakan kehampaan dalam hidup meski berkecukupan

Pertanyaan pertama, responden ditanya apakah pernah merasa bahwa hidupnya hampa, padahal yang dimilikinya secara materi sudah mampu dikatakan cukup dan memadai. Hal ini ditanyakan Karena kehampaan hati merupakan indikasi dari kuliatas hati yang sehat atau sakit. Hati yang sering diberi asupan seperti sholat, membaca Al-Quran, atau berzikir, cenderung akan lebih tenang dan tentram dibandingkan dengan hati yang jarang diberi asupan secara keagamaan.

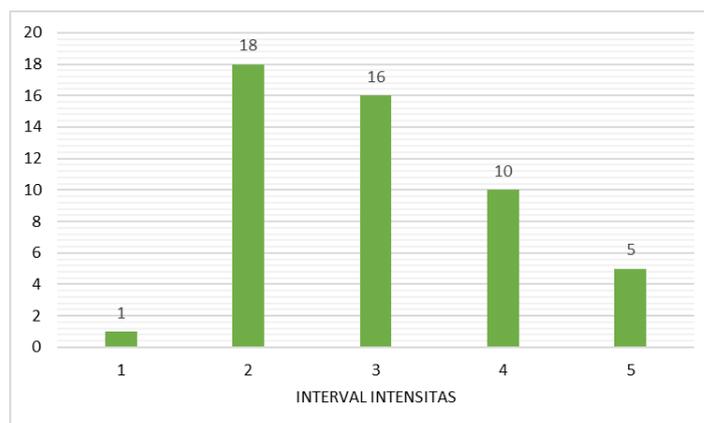
Ditinjau dari grafik 5, pertanyaan ini menempati angka rata-rata 3,32. Rupanya para responden cukup sering merasakan hal tersebut bahkan angkanya lebih dari setengah interval yang diberikan. 2 orang tidak pernah merasakan hampa dalam hidupnya, 6 orang merasa jarang merasakan kehampaan, 17 orang sering merasa hampa, 24 orang sangat sering merasa hampa, dan 1 orang bahkan selalu merasakan kehampaan dalam hidupnya. Dapat dilihat bahwa dari 50 orang responden, hampir setengahnya sangat sering merasa kehampaan. Hal ini dapat disebabkan pula karena gaya hidup yang monoton yang cenderung dirasakan masyarakat urban.



Grafik 6 Interval responden bermain HP di luar kegiatan belajar dalam sehari

Pertanyaan kedua, yaitu intensitas bermain HP di luar kegiatan belajar dalam sehari. Kegiatan yang mungkin sudah menjadi hal lumrah dan menjadi gaya hidup sehari-hari ini mungkin terdengar sepele. Namun, penggunaan HP secara berlebihan di luar kepentingan belajar rentan mengarah pada kesia-siaan hingga tanpa sadar akan ada banyak waktu yang terbuang. HP, khususnya *smartphone*, menyediakan akses yang sangat luas karena terhubung ke internet. Hal ini juga dapat memicu seseorang berbuat dosa melalui pandangan, pendengaran, ataupun lisan. Ketika hal itu terjadi, maka kebahagiaannya akan terpengaruh juga. Semakin banyak dosa yang tertumpuk di hatinya, maka akan semakin gelisah perasaannya. Pun pada waktu yang terbuang sia-sia akan menurunkan rasa semangat (Mahfud, C, 2019; Muyasaroh dkk. 2020; Rahmawati, R., dkk., 2018; Syaifuddin, dkk., 2019).

Apabila dilihat dari Grafik 6, grafik dari pertanyaan ini mencapai angka rata-rata 3,98. Interval batas atas bahkan menjadi pilihan yang paling banyak dipilih oleh responden. Rinciannya adalah 0 responden yang tidak pernah bermain HP di luar jam belajar, 5 orang jarang bermain HP, 10 orang sering bermain HP, 16 orang sangat sering bermain HP, dan 19 orang selalu bermain HP meski di luar jam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa remaja masa kini menghabiskan cukup banyak waktu dengan HP khususnya sebagai sarana hiburan.

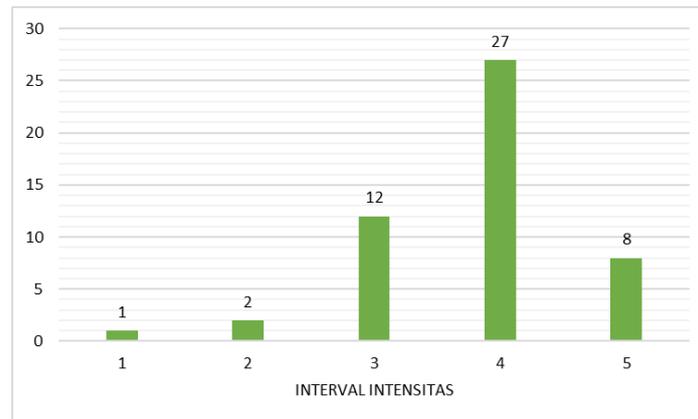


Grafik 7 Interval waktu tidur responden dalam sehari

Pertanyaan ketiga, yaitu intensitas tidur dalam sehari. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk tidur dalam sehari, maka hati perlahan-lahan akan mati. Hal ini disebabkan oleh rasa malas yang akan tumbuh semakin besar sehingga waktu akan terbuang secara sia-sia. Hal ini juga memicu pada sifat mudah lupa karena tidak ada motivasi dalam mencapai sesuatu. Menghabiskan sebagian besar waktu dengan tidur akan menyebabkan hati berkurang kebahagiaannya.

Apabila dilihat dari Grafik 7, intensitas tidur responden berada pada angka rata-rata 3,00. Angka yang cukup ideal dan sesuai harapan. Paling banyak responden mengaku cukup jarang tidur, yaitu sebanyak 18 responden, bahkan ada 1 responden yang mengaku sangat jarang tidur. Hal ini perlu mengingat bahwa rata-rata responden adalah mahasiswa baru dan mahasiswa

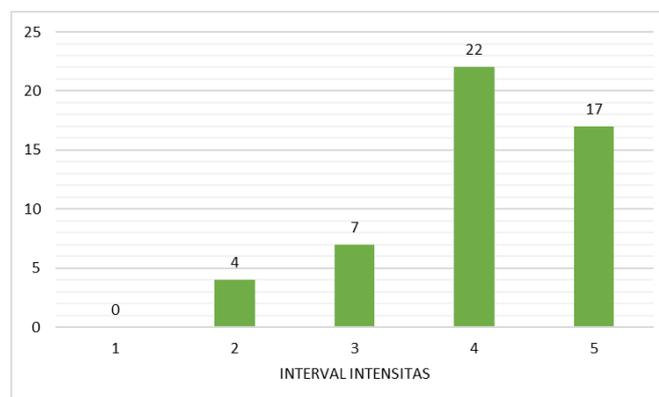
semester 3 yang memiliki banyak kesibukan berupa jadwal kuliah dan tugas ospek. Sedangkan, terdapat 5 responden yang mengaku sangat sering tidur karena mengisi interval 5 sebagai batas maksimum.



Grafik 8 Interval responden berangan-angan tanpa diaktualisasikan

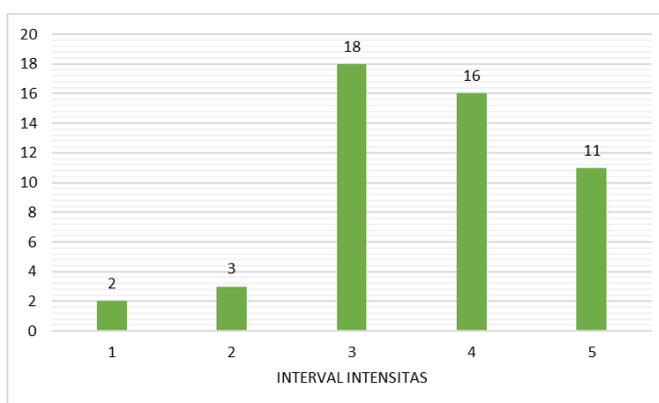
Pertanyaan keempat, yaitu berangan-angan tanpa berusaha untuk mewujudkannya. Hal ini menandakan nafsu yang besar seorang manusia akan hal-hal di dunia. Memimpikan sesuatu merupakan hal yang diperbolehkan, tapi apabila tidak ada ikhtiar dan usaha nyata dalam mencapainya, maka hal itu hanya merupakan kegiatan yang sia-sia. Waktu yang seharusnya dapat digunakan secara produktif akan habis untuk berangan-angan. Menurunnya produktivitas seseorang inilah yang akan memicu rasa penghargaan terhadap diri sendiri menurun dan kebahagiaan memudar karena hatinya lama-kelamaan sakit.

Hasil survey yang terangkum dalam Grafik 8 menunjukkan kegiatan berangan-angan cukup tinggi dan melonjak apabila dibandingkan dengan pertanyaan sebelumnya. Kegiatan berangan-angan tanpa diaktualisasikan mencapai angka rata-rata 3.78 yang menandakan bahwa hal ini cukup sering dilakukan oleh remaja. Dari 50 orang responden, sebanyak 27 orang sangat sering melakukan kegiatan ini (di interval 4). Bahkan 8 orang mengaku selalu berangan-angan tanpa berusaha mengaktualisasikannya. Dengan demikian, sebanyak 70% responden masih memiliki kebiasaan yang dapat menghambat kebahagiaan mereka sendiri.



Grafik 9 Interval responden mengintrospeksi diri

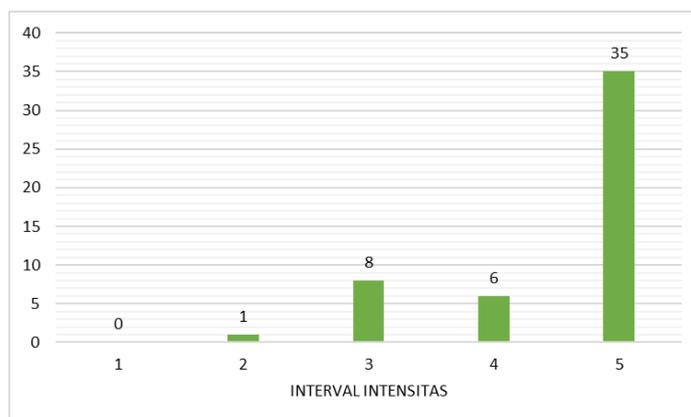
Pertanyaan kelima, yaitu intensitas introspeksi diri. Introspeksi diri merupakan kegiatan merenung akan hal-hal yang terjadi atau yang dilakukan sebelumnya oleh seseorang. Hal ini dapat memberikan pelajaran dan rasa semangat introspeksi diri agar menjadi pribadi yang lebih baik. Apabila sering melakukan kegiatan introspeksi diri, maka kebahagiaan akan semakin besar akibat timbal balik dengan energi positif yang didapat. Ketika mendapat rasa percaya diri dan semangat, maka hati seseorang akan lebih bahagia karena merasa tenang. Apabila dilihat dari Grafik 9, kegiatan introspeksi diri mengalami lonjakan yang cukup signifikan apabila dibandingkan dengan kegiatan lainnya. Hal ini terbukti dengan angka rata-rata yang mencapai 4,04. Tidak ada responden yang tidak pernah mengintrospeksi diri sendiri. Kebanyakan dari mereka mengaku sangat sering melakukannya (interval 4). Bahkan, 17 orang di antaranya mengaku selalu mengintrospeksi diri mereka sendiri.



Grafik 10 Interval responden mengucapkan syukur saat mendapatkan nikmat

Pertanyaan keenam, yaitu intensitas mengucapkan syukur. Dalam ajaran Islam, diajarkan apabila seseorang mendapatkan suatu nikmat, maka hendaknya mengucapkan "Alhamdulillah" sebagai bentuk syukur. Ketika mengucapkan Alhamdulillah, hati akan lebih tenang, ikhlas, dan rasa nikmat akan semakin besar lagi. Semakin sering mengucapkan syukur ketika mendapat suatu nikmat, maka kebahagiaan akan meningkat pula.

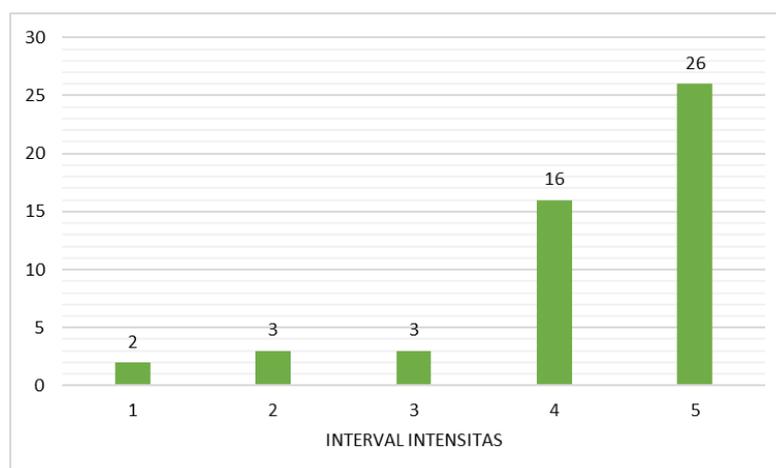
Dilihat dari Grafik 10, ternyata mengucapkan syukur masih cukup sering dilakukan. Grafiknya datar berada pada angka rata-rata 3,62. Sebaran tertinggi berada pada interval 3, atau dapat diartikan "sering". Terdapat 2 orang responden yang tidak pernah mengucapkan syukur ketika mendapat nikmat dan 3 responden lain mengaku jarang melakukannya. Meski demikian, interval 3 sampai interval 5 mendominasi jawaban dari responden.



Grafik 11 Interval daya dukung lingkungan menjalankan perintah agama bagi responden

Pertanyaan ketujuh, yaitu daya dukung lingkungan dalam menjalankan perintah agama. Lingkungan yang dimaksud mencakup lingkungan keluarga, pertemanan, dan lingkungan yang terjadi di masyarakat sekitar. Kondisi lingkungan dinilai sangat memengaruhi seseorang dalam berbuat baik dan menjalankan perintah agama sehingga timbul perasaan nyaman dan aman. Semakin kondusif daya dukung lingkungan untuk menjalankan perintah agama, maka kebahagiaan akan semakin meningkat.

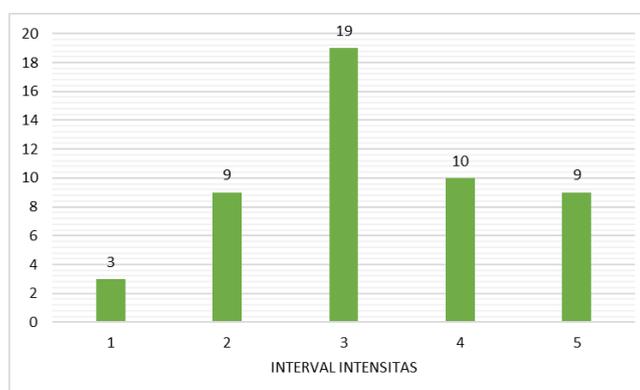
Dalam Grafik 5, daya dukung lingkungan memiliki nilai yang sangat tinggi, yaitu mencapai angka rata-rata 4,50. Hal ini pun tidak lepas karena responden rata-rata berasal dari Indonesia yang mayoritas penduduknya beragama Islam. Terdapat 1 orang responden yang menjadi perhatian karena merasa daya dukung lingkungannya rendah (interval 2), 8 responden merasa daya dukung lingkungannya cukup baik, 6 responden merasa daya dukung lingkungannya baik, dan 35 responden lain merasa daya dukung lingkungan untuk melaksanakan perintah agama yang mereka hadari sehari-hari sangatlah baik.



Grafik 12 Interval intensitas sholat wajib 5 waktu responden

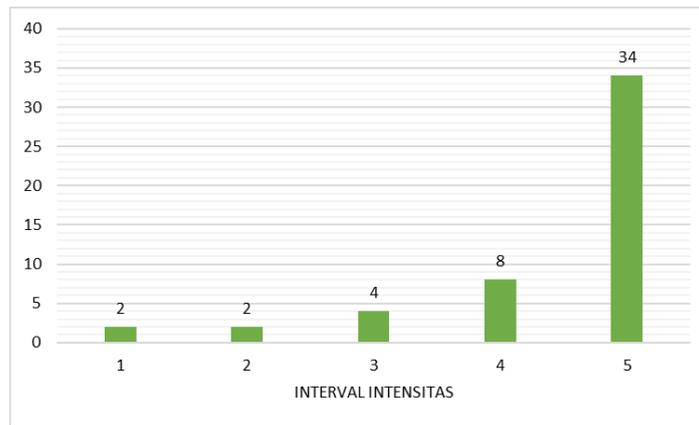
Pertanyaan kedelapan dan kesembilan menanyakan tentang intensitas responden dalam beribadah berupa sholat lima waktu dan membaca Al-Quran. Menjalankan perintah agama memberikan ketentraman dan menghidupkan hati. Kekuatan spiritual yang terbentuk di dalam diri juga akan meningkat sehingga memberi rasa aman dan kepercayaan diri (Mahfud, dkk., 2018; Mahfud, 2019; Watkins, dkk., 2003). Hati yang hidup dan perasaan dekat Allah SWT itulah yang menjadikan seseorang merasa bahagia.

50 orang responden kami beragama Islam secara keseluruhan. Sholat wajib lima waktu yang diharapkan mampu mencapai angka 5, ternyata masih menduduki angka rata-rata di 4,22. Menjadi perhatian bahwa terdapat 2 responden yang bahkan mengaku tidak pernah melakukan sholat wajib 5 waktu (interval 1). Terdapat pula 3 orang yang sangat jarang (interval 2) dan 3 orang yang jarang (interval 3) untuk melaksanakan sholat 5 waktu. Hal ini patut digaris bawahi mengingat kegiatan sholat 5 waktu mendatangkan begitu banyak manfaat khususnya bagi kesehatan spiritual yaitu ketentraman hati bagi seorang muslim.



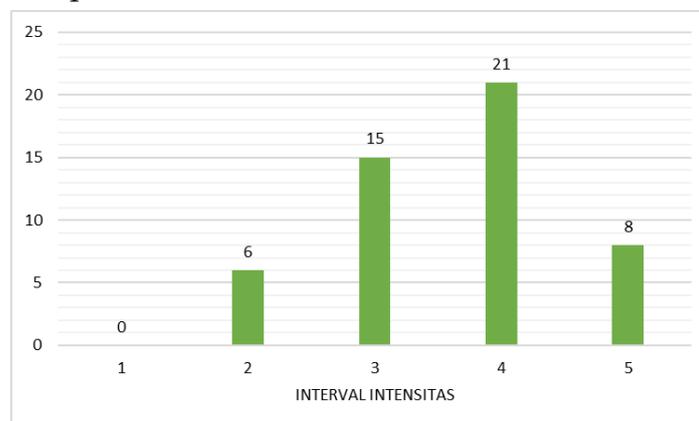
Grafik 13 Interval intensitas responden membaca Al-Quran setiap hari

Intensitas membaca Al-Quran berada di angka rata-rata yang lebih rendah daripada intensitas sholat 5 waktu, yaitu 3,62. Hal ini menunjukkan bahwa remaja muslim masa kini belum membaca Al-Quran minimal sekali dalam sehari. 3 orang responden mengaku tidak pernah membaca Al-Quran dalam sehari (interval 1). 9 lainnya sangat jarang membaca Al-Quran (interval 2) dan paling banyak responden menjawab jarang membaca Al-Quran dalam sehari (interval 3). Meski demikian, terdapat 10 orang responden yang sering membaca Al-Quran dan bahkan 9 di antaranya selalu membaca Al-Quran secara rutin setiap hari.



Grafik 14 Interval tingkat kepercayaan responden bahwa agama menjamin kebahagiaan

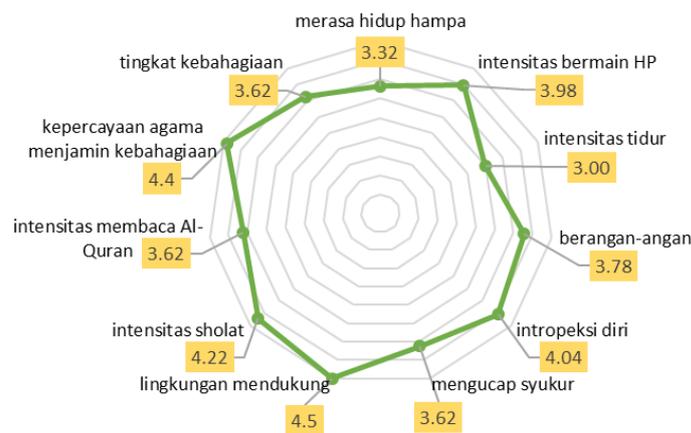
Pertanyaan kesepuluh menanyakan pendapat dan pikiran responden mengenai kepercayaan mereka bahwa agama mampu menjamin kebahagiaan. Hal ini kami tanyakan sebagai standar apakah dari dalam diri mereka sendiri terdapat keyakinan tersebut. Ketika seseorang sudah mempercayai sesuatu, maka alam bawah sadarnya secara tidak langsung akan berusaha untuk mencapai itu meski terdapat banyak tantangan. Kondisinya dapat dilihat pada Grafik 14 bahwa tingkat kepercayaan responden cukup tinggi mencapai angka rata-rata 4,40. Rasa keyakinan dan kepercayaan ini lah yang diharapkan dapat menjadi bekal responden dalam mencapai kebahagiaan dalam subjek keagamaan berupa hati yang tenang. Cukup menjadi perhatian bahwa terdapat 2 orang responden yang tidak percaya sama sekali bahwa agama menjamin kebahagiaan (interval 1) dan 2 orang responden mempercayai dengan tingkatan yang rendah (interval 2). Hal ini bisa terjadi akibat globalisasi yang memacu pikiran-pikiran remaja masa kini cenderung mengutamakan ilmu yang terlihat, jelas, dan dapat dibuktikan secara fisik daripada kekuatan spiritual yang mereka rasakan didalam hati masing-masing. Meskipun demikian, sebaran data menunjukkan bahwa sebanyak 34 responden sangat percaya bahwa agama dapat menjamin kebahagiaan mereka atau mencapai 68% dari keseluruhan responden.



Grafik 15 Interval tingkat kebahagiaan responden

Pertanyaan terakhir sekaligus puncak dari rangkaian pertanyaan-pertanyaan sebelumnya adalah responden diminta menilai tingkat kebahagiaannya saat ini. Setelah mengisi pertanyaan mengenai aktivitas yang mereka lakukan, pertanyaan terakhir ini diharapkan mampu menjadi kesimpulan atas studi kasus yang kami lakukan. Responden pun diharapkan mampu merenungkan dan mampu menentukan tingkat kebahagiaan yang mereka capai sesuai dengan apa yang mereka rasakan.

Setelah diolah dan dirangkum, tingkat kebahagiaan responden saat ini berada pada angka rata-rata 3,62. Tidak ada responden yang merasa tidak bahagia sama sekali (interval 1), 6 orang responden merasa tidak terlalu bahagia (interval 2), 15 orang merasa cukup bahagia (interval 3), 21 orang merasa bahagia (interval 4), dan 8 orang merasa sangat bahagia (interval 5).



Grafik 16 rangkuman rata-rata interval responden dalam melakukan kegiatan yang memengaruhi kebahagiaan

Setelah melihat sebaran grafik responden dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari, dapat dilihat bahwa responden dari masing-masing daerah dan latar belakang pendidikan memiliki aktivitas dan cara pandang yang heterogen serta dinamis. Jawaban-jawaban dalam grafik sebaran interval tadi terangkum dalam Grafik 16 sehingga dapat dilihat perbandingan antara kegiatan yang satu dengan kegiatan lainnya. Kegiatan yang paling sering dilakukan adalah kegiatan bermain HP yang grafiknya mengalami lonjakan dibandingkan kegiatan-kegiatan lainnya. Meski demikian, kegiatan introspeksi diri cukup tinggi dan daya dukung lingkungan yang responden hadapi sehari-hari sangat mendukung untuk menjalankan perintah agama sehingga kesempatan mencapai kebahagiaan juga tinggi.

Apabila diperhatikan pada Grafik 16, terlihat pula ada kesenjangan antara tingkat kepercayaan agama menjamin kebahagiaan dengan tingkat rasa bahagia itu sendiri. Hal ini tidak lepas dari pertanyaan-pertanyaan sebelumnya yang menjelaskan bagaimana responden menjalankan kegiatan kesehariannya serta orientasi kebahagiaan apa yang masing-masing responden ingin capai.

Berdasarkan hasil data dari tanggapan responden terhadap kuesioner, terdapat tendensi bahwa responden mengandalkan nilai-nilai praktis agama untuk mencapai kebahagiaan. Hal ini ditandai dengan respon pertanyaan mengenai tingkat kepercayaan terhadap agama, dukungan lingkungan untuk menjalankan perintah agama, dan intensitas salat 5 waktu yang semuanya memiliki intensitas tertinggi di sekitar skala 4 hingga 5 sehingga dapat tergolong tinggi. Indikasi lain akan hal ini adalah intensitas responden untuk bersyukur dengan mengucapkan "Alhamdulillah" yang memiliki sebaran tertinggi di skala 3, disusul 4, dan 5. Juga sifat introspektif yang berada di skala 4 dengan frekuensi tertinggi disusul skala 5. Lalu intensitas membaca Al-Quran dapat dibilang cukup dengan sebaran frekuensi tertinggi ada di skala 3, dan lainnya tersebar. *Output* dari semua faktor-faktor tersebut adalah pertanyaan mengenai tingkat kebahagiaan saat ini. Dimana sebaran data berada di skala 2-5. Skala 4 memiliki frekuensi tertinggi, sehingga dapat dikatakan sedang hingga baik.

Data-data yang diperoleh memang fluktuatif tetapi hasil observasi kami tetap membuktikan argumen bahwa aktivitas beragama Islam memang ada keterkaitan dengan kebahagiaan. Hal ini berkorelasi juga dengan fitrah manusia untuk menjaga ketenangan dalam hatinya atau yang bisa disebut sebagai kebahagiaan. Manusia lahir dalam keadaan suci dan tugas manusia lah untuk mempertahankan kesucian tersebut, adanya fitrah manusia untuk beragama Islam yang tauhid menjadi jati diri yang melekat di tiap muslim. Sehingga manusia harus menjalani nilai-nilai agama untuk mencapai kebahagiaan (Fuadi, 2018; Mahfud, 2018; Mahfud, 2019). Hal ini konsisten dengan argumen bahwa orang yang religius cenderung memiliki kesehatan psikologis yang lebih baik dan bahagia karena agama membuat hidup lebih bermakna.

KESIMPULAN

Setiap manusia memiliki tujuan hidup yaitu untuk bahagia. Banyak cara dalam meraih kebahagiaan. Agama adalah salah satu solusi untuk mencapai kebahagiaan tersebut. Untuk mencapai keduanya harus berlandaskan agama karena kebahagiaan yang sebenarnya hanya milik Allah. Seperti yang sudah dibahas bahwa aktivitas beragama Islam dapat membuat bahagia, manusia harus menjalani nilai-nilai agama untuk mencapai kebahagiaan tersebut karena agama menyediakan makna untuk hidup. Hal-hal yang memengaruhi kebahagiaan adalah pengetahuan akan ilmu dan juga karakter diri yang kuat, kebahagiaan tubuh dalam arti tubuh yang sehat wal'afiat, dan yang terakhir adalah faktor eksternal berupa dukungan lingkungan atau institusi. Terdapat beberapa poin karakter untuk mencari kebahagiaan. Pertama adalah iman dan taqwa, kedua adalah rahmat dan karunia Allah, ketiga adalah amal saleh, dan indikator yang lain adalah sabar, syukur, dan introspektif yang dapat meningkatkan rasa tenang didalam hati kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A.H. (2001). *Kimiya al-sa'adah*. Jakarta: Zaman.
- Baharun, H., & Zulfaizah. (2018). Revitalisasi Pendidikan Agama dalam Pembentukan Karakter Peserta Didik di Madrasah. *ELEMENTARY*, 6(1), 43-62.
- Dakir. (2017). Konsep Multikultural Perspektif KH. Imam Zarkasyi. *IBDA': Jurnal Kebudayaan Islam*, 15(2), 297-311.
<https://doi.org/10.24090/ibda.v15i2.2017.pp284-296>
- Dakir, & Anwar, H. (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Pesantren Sebagai Core Value; Dalam Menjaga Moderasi Islam Di Indonesia. *Jurnal Islam Nusantara*, 3(2), 495-517.
- Mahmud, M. E., & Zamroni. (2014). Peran Masjid dalam Pengembangan Pendidikan Agama Berwawasan Multikultural Pada Masyarakat. *Fenomena*, 6(1), 155-170.
- Fuadi. (2018). *Refleksi Pemikiran Hamka Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan*. Banda Aceh.
- Mahfud, C. (2018). Chinese Muslim Community Development in Contemporary Indonesia: Experiences of PITI in East Java. *Studia Islamika*, 25(3), 471-502.
- Mahfud, C., Prasetyawati, N., dkk., (2018). Religious Radicalism, Global Terrorism and Islamic Challenges in Contemporary Indonesia. *JSH*, 11(1), 8-18.
- Mahfud, C. (2019). Evaluation of Islamic Education Curriculum Policy in Indonesia. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran*, 9(1), 34-43.
- Krisdiyanto, Gatot, dkk., (2019). Sistem Pendidikan Pesantren dan Tantangan Modernitas. *Tarbawi* 15 (1), 11-21.
- Mahfud, C. (2019). Developing Islamic Material Based on Spirit of National Tolerance. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 3(1), 70-77.
- Mahfud, Choirul. (2020). Understanding Political Reform and Islamic Education Position in Indonesia. *Al-Murabbi* 6 (2), 130-136.
- Mahfud, Choirul. (2019). The Paradox of Islamic Education in Indonesia, Ta'dib: *Jurnal Pendidikan Islam* 8 (2), 618-625.
- Mahfud, C, (2019), *Tantangan Global dan Lokal Islam di Indonesia*, Yogyakarta, Penerbit Samudera Biru.
- Mahmud, M. E., & Zamroni. (2014). Peran Masjid dalam Pengembangan Pendidikan Agama Berwawasan Multikultural Pada Masyarakat. *Fenomena*, 6(1), 155-170.
- Muyasaroh dkk. (2020). The Utilization of Gadget in Maintaining Prophetic Values in Millennial Generation. *IJPR* 24 (4), 5602-5615.
- Rahmawati, R., dkk., (2018). Chinese ways of being good Muslim. *IJIMS*, 8(2), 225-252.
- Syaifuddin, dkk., (2019). Sejarah Sosial Pendidikan Islam Modern. *Tadarus*, 8(1).
- Watkins, P.C., dkk., (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*.