

PARADOKS KEBAHAGIAAN: ANTARA PENERIMAAN STOIK, OPTIMISME PSIKOLOGIS, DAN RIDHA SPIRITUAL

Muhammad Iqbal¹, Nurlailatul Hazri²

¹Universitas Islam Negeri Mataram

²STIKES Mataram

Email : iqbal.alhusainy88@gmail.com¹, nurulhazri25@gmail.com²

ABSTRAK: Konsep kebahagiaan dan hubungannya dengan penderitaan telah menjadi diskusi panjang dalam ranah filsafat, psikologi, dan agama. Artikel ini membandingkan tiga pendekatan utama-Stoikisme, Psikologi Positif, dan Islam-dalam memaknai kebahagiaan dan penderitaan di tengah kehidupan masyarakat modern. Dengan menggunakan metode studi kepustakaan dan pendekatan kualitatif, penelitian ini mengkaji pandangan masing-masing pendekatan terhadap kebahagiaan: Stoikisme melihat penderitaan sebagai sarana pembentukan karakter melalui penguasaan diri; Psikologi Positif berupaya mentransformasi penderitaan menjadi pertumbuhan psikologis; sedangkan Islam memaknai penderitaan sebagai ujian spiritual yang menguatkan iman. Temuan menunjukkan bahwa ketiganya sepakat bahwa kebahagiaan sejati tidak bergantung pada ketiadaan penderitaan, melainkan terletak pada cara individu merespons dan memaknai penderitaan tersebut. Artikel ini menyimpulkan bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan aspek rasional, emosional, dan spiritual sangat relevan dalam memahami kesejahteraan manusia secara utuh.

Kata Kunci: Kebahagiaan, Penderitaan, Stoikisme, Psikologi Positif, Islam, Spiritualitas.

ABSTRACT: The concept of happiness and its relation to suffering has long been a subject of debate in philosophy, psychology, and religion. This article compares three major approaches-Stoicism, Positive Psychology, and Islam-in interpreting happiness and suffering in the context of modern society. Using a qualitative library research method, this study explores each perspective: Stoicism views suffering as a means of character development through self-mastery; Positive Psychology aims to transform suffering into psychological growth; while Islam regards suffering as a spiritual test that strengthens faith. The findings reveal a shared understanding that true happiness is not the absence of suffering, but rather the individual's response and ability to find meaning in it. The study concludes that an integrative approach combining rational, emotional, and spiritual dimensions is highly relevant in understanding human well-being holistically.

Keywords: Happiness, Suffering, Stoicism, Positive Psychology, Islam, Spirituality.

PENDAHULUAN

Konsep kebahagiaan dan hubungannya dengan penderitaan telah menjadi perdebatan filosofis, psikologis, dan religius selama berabad-abad. Stoikisme, sebagai salah satu mazhab filsafat kuno, mendefinisikan kebahagiaan (eudaimonia) sebagai ketenangan batin yang dicapai melalui penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali manusia, termasuk penderitaan.¹ Namun, pandangan ini dianggap oleh sebagian pihak terlalu menekankan pada ketahanan emosional dan mengabaikan peran emosi positif dalam membangun kebahagiaan sejati.²

Psikologi positif, yang berkembang pesat dalam dua dekade terakhir, menawarkan perspektif berbeda dengan menitikberatkan pada penguatan emosi positif, makna hidup, dan pencapaian potensi diri (Seligman, 2011). Alih-alih menerima penderitaan, psikologi positif justru melihat kebahagiaan sebagai hasil dari aktivitas yang mendorong kesejahteraan subjektif (Diener et al., 2018). Namun, kritik terhadap pendekatan ini muncul karena dianggap terlalu individualistik dan mengabaikan konteks sosial serta penderitaan sebagai bagian tak terpisahkan dari pengalaman manusia (Ehrenreich, 2009; Wong, 2019).

Pertanyaan mendasar yang muncul adalah: apakah kebahagiaan memang harus bebas dari penderitaan? Stoikisme mengatakan bahwa kebahagiaan sejati justru lahir dari penguasaan diri atas derita, sementara psikologi positif cenderung memandang penderitaan sebagai hal yang harus diminimalisir. Perbedaan ini memicu diskusi tentang apakah penderitaan merupakan penghalang kebahagiaan atau justru elemen penting dalam mencapainya.³

Dalam konteks keagamaan, al-Qur'an menawarkan perspektif unik tentang relasi kebahagiaan dan penderitaan. Penelitian mutakhir dalam studi Islam menunjukkan bahwa pendekatan Al-Qur'an terhadap kebahagiaan bersifat holistik, mengintegrasikan aspek spiritual, emosional, dan sosial.⁴ Perbandingan antara Stoikisme, psikologi positif, dan tafsir Al-Qur'an mengungkap ketegangan antara penerimaan penderitaan dan pencarian

¹ William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 45.

² Daniel M. Haybron, *Happiness and Well-Being* (Oxford: Oxford University Press, 2020), 112.

³ James O. Pawelski, "The Positive Humanities: Culture and Human Flourishing," dalam *Oxford Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder et al. (Oxford: Oxford University Press, 2020), 215.

⁴ James O. Pawelski, "The Positive Humanities: Culture and Human Flourishing," dalam *Oxford Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder et al. (Oxford: Oxford University Press, 2020), 215.

kebahagiaan. Stoikisme dan Al-Qur'an cenderung melihat penderitaan sebagai ujian yang bermakna, sedangkan psikologi positif lebih fokus pada upaya meningkatkan emosi positif. Namun, ketiganya sepakat bahwa kebahagiaan bukan sekadar ketiadaan derita, melainkan pencapaian kondisi mental yang lebih dalam.⁵

Studi-studi empiris dalam dekade terakhir juga menunjukkan bahwa individu yang mampu memberi makna pada penderitaan cenderung memiliki ketahanan psikologis lebih tinggi.⁶ Temuan ini memperkuat argumen bahwa kebahagiaan mungkin tidak terletak pada kebebasan mutlak dari penderitaan, tetapi pada cara seseorang merespons dan memaknainya. Pendekatan integratif yang menggabungkan filsafat, psikologi, dan spiritualitas menjadi semakin relevan dalam memahami dinamika kebahagiaan.⁷

Artikel ini akan mengkaji secara kritis perspektif Stoikisme, psikologi positif, dan tafsir al-Qur'an tentang kebahagiaan dan penderitaan. Dengan membandingkan ketiga kerangka pemikiran ini, penelitian ini bertujuan untuk menemukan titik temu maupun perbedaan mendasar dalam memaknai kebahagiaan. Hasil analisis diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi diskusi interdisipliner tentang kesejahteraan manusia di Tengah perdebatan.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kepustakaan. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemudahan dalam memperoleh bahan-bahan penelitian. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kualitatif, dimulai dengan mengumpulkan berbagai referensi yang relevan berupa buku-buku bacaan online yang berkaitan dengan topik yang diteliti, kemudian dilakukan pengolahan dan analisis terhadap bahan-bahan tersebut. Fokus utama penelitian ini adalah pada pandangan kebahagiaan menurut perspektif filsafat stoikisme, psikologi, dan Islam, dan hasil dari analisis tersebut akan dipaparkan secara ringkas untuk mendalami masalah yang diteliti.⁸

⁵ Carlos Vazquez, *Beyond Suffering: An Integrative Approach to Happiness in Philosophy, Psychology and Religion* (New York: Routledge, 2023), 178.

⁶ Paul T. P. Wong, *Existential Positive Psychology: A New Perspective on Well-Being* (Toronto: INPM Press, 2021), 87.

⁷ Itai Ivztan et al., "Integrating Mindfulness into Positive Psychology: A Randomised Controlled Trial," *Journal of Positive Psychology* 11, no. 5 (2016): 530.

⁸ Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Definisi Kebahagiaan

Kebahagiaan (*eudaimonia*) adalah ketenangan batin yang dicapai melalui penerimaan rasional atas penderitaan sebagai bagian tak terelakkan dari hidup.⁹ Studi Irvine (2019) menegaskan bahwa Stoikisme modern (neo-Stoik) melihat derita sebagai media latihan (*askesis*) untuk mencapai kebebasan emosional (*apatheia*), bukan tujuan akhir yang harus dihindari. Kebahagiaan sejati terletak pada kemampuan mengontrol respons terhadap hal-hal di luar kuasa manusia.¹⁰

Kebahagiaan adalah kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang terdiri dari: Emosi positif (kesenangan, rasa syukur) Keterlibatan bermakna (*engagement*), Pencapaian tujuan hidup (*purpose*).¹¹ Berbeda dengan Stoikisme, psikologi positif tidak menolak penderitaan tetapi berfokus pada transformasi derita menjadi pertumbuhan (*post-traumatic growth*) melalui intervensi seperti *mindfulness* dan *strengths-based therapy*.¹²

Kebahagiaan (*sa'adah*) dalam Al-Qur'an bersifat transcendental-spiritual, didefinisikan sebagai: Ketundukan pada Tuhan (QS. Ar-Ra'd: 28: "*Dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang*") Ujian sebagai pemurnian iman (QS. Al-Baqarah: 155–157) Penelitian Keshavarzi & Haque (2023) menunjukkan bahwa kebahagiaan Muslim terkait erat dengan konsep *ridha* (kepasrahan) dan *shabr* (kesabaran) dalam menghadapi cobaan, di mana penderitaan dipandang sebagai jalan pendakian spiritual (*mi'rajruhani*).¹³ Konklusi Integratif Kebahagiaan bukan ketiadaan derita, melainkan:

1. Stoikisme: Penguasaan diri atas derita.
2. Psikologi Positif: Transformasi derita menjadi pertumbuhan.
3. Al-Qur'an: Derita sebagai ujian untuk pendekatan kepada Tuhan.

⁹ William B. Irvine, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient* (New York: W.W. Norton & Company, 2019), 47.

¹⁰ Massimo Pigliucci, *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* (New York: Basic Books, 2017), 78

¹¹ Martin E.P. Seligman, *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism* (New York: Hachette Book Group, 2018), 120

¹² Itai Ivztan, Tim Lomas, Kate Hefferon, and Piers Worth, *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life* (London: Routledge, 2019), 75.

¹³ Sultan Keshavarzi dan Amber Haque, "A Quranic Psychology of the Self: Islamic Spirituality and Mental Well-Being," *Journal of Religion and Health* 62, no. 1 (2023): 543 <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01690-7>.

b. Teori-teori Kebahagiaan

1. Psikologi positif & teori kontemporer

a) PERMA+Theory (Seligman, 2020)

Perluasan dari model PERMA klasik dengan menambahkan 3 elemen bary: kesehatan fisik (*Health*), pola pikir (*Minset*), dan dukungan lingkungan (*Environment*). Teori ini menekankan pendekatan holistic untuk kebahagiaan.¹⁴ Contoh karyawan yang bahagia tidak hanya membutuhkan emosi positif di kantor (positive Emotion), tetapi juga:

- 1) Health: Istirahat yang cukup dan Olahraga yang teratur.
- 2) Mindset:Memandang stress sebagai tantangan, bukan ancaman.
- 3) Environment: Lingkungan kerja yang mendukung work-live balance.¹⁵

b) Subjective well -Being 2.0 (Wong, 2021)

Mengintegrasikan kebahagiaan hedonia (misalnya liburan dengan eudaimonia (seperti menjadi relawan), serta menerima penderitaan sebagai bagian dari pertumbuhan (*tragic optimism*). Contoh penyintas kanker menemukan kebahagiaan dengan:

- 1) Hedonia: Menikmati makanan favorite setelah kemoterapi.
- 2) Eudaimonia: Membagikan pengalaman untuk mendukung pasien lain.
- 3) Tragic Optimism: Memandang kanker sebagai “ujian yang memperdalam makna hidup”.¹⁶

c) Post-Traumatic Growth Theory (Calhoun & Tedeschi, 2019)

Penderitaan (misalnya kehilangan pekerjaan) bisa memicu pertumbuhan psikologis, seperti: hubungan lebih kuat dengan keluarga, penemuan bakat baru (misalnya menjadi wirausahaan). Contoh Korban gempa yang kehilangan rumah:

- 1) Mulai aktif di komunitas relawan bencana.
- 2) Menemukan tujuan hidup sebagai aktivis lingkungan.¹⁷

¹⁵ Martin E.P. Seligman, "Positive Psychology: A Personal History," *Annual Review of Clinical Psychology* 16 (2020): ., hlm. 15-17.

¹⁶ Paul T.P. Wong, *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life* (Toronto: INPM Press, 2021), hlm. 45-50

¹⁷ Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi, *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (New York: Routledge, 2019), hlm. 118

2. Perspektif Filosofis

a) Neo-Stoic Resilience (Irvine, 2019)

Kebahagiaan dicapai dengan mengontrol respons terhadap hal di luar kendali (misalnya kemacetan) melalui:

- 1) Apatheia: Tidak marah saat terlambat kerja karena hujan.
- 2) Amor fati: Menerima kegagalan sebagai pembelajaran.¹⁸

Contoh: Seorang atlet yang kalah lomba:

- 1) Fokus pada usaha bukan hasil (*Apatheia*).
- 2) Menganggap kekalahan sebagai “takdir yang membentuk karakter” (*Amor Fati*).¹⁹

3. Perspektif Islam

a) Quranic Well-Being Model (Keshavarzi & Haque, 2023)

Kebahagiaan dalam Islam bersifat transcendental,²⁰ contoh:

- 1) Ridha: Menerima ketidaksuburan sebagai takdir Allah
- 2) Sabar menghadapi sakit kronis sambil berikhtiar berobat.

Contoh: Seorang petani yang gagal panen:

- 1) Melatih Shabr dengan terus bekerja dan berdoa.
- 2) Memaknai musibah sebagai ujian keimanan.²¹

4. Integrasi Sains-Spiritual

a) Mindful Happiness (Kabat-Zinn, 2020)

Kebahagiaan hadir ketika pikiran sepenuhnya sadar (*Mindful*) pada momen saat ini²² contoh:

- 1) Praktik mindful eating: Menikmati setiap suap makanan tanpa distraksi ponsel.

¹⁸ William B. Irvine, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient* (New York: W.W. Norton, 2019)., hlm 78

¹⁹ Ibid., 81-82

²⁰ Sultan Keshavarzi and Amber Haque, "A Quranic Psychology of the Self: Islamic Spirituality and Mental Well-Being," *Journal of Religion and Health* 62, no. 1 (2023)., hlm. 550-552, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01690-7>.

²¹ Keshavarzi and Haque, "Quranic Psychology,". (*tentang Shabr dalam kehidupan sehari-hari*)., hlm 55

²² Jon Kabat-Zinn, *The Healing Power of Mindfulness: A New Way of Being* (New York: Hachette, 2020), 112

- 2) Mindful breathing: Menenangkan diri dengan mengamati napas saat anak rewel.²³

c. Jenis-jenis Kebahagiaan

1. Kebahagiaan Hedonik

Kebahagiaan yang berfokus pada pengalaman kesenangan dan menghindari rasa sakit. Hal ini berkaitan dengan kepuasan jangka pendek dan kenikmatan indrawai saja.

Ciri-ciri:

- a) Menikmati makanan, hiburan, liburan.
- b) Emosi positif yang cepat dan sesaat.
- c) Tidak selalu memberi makna jangka Panjang.²⁴

2. Kebahagiaan Eudaimonik

Kebahagiaan yang timbul dari pencapaian tujuan yang bermakna dan aktualisasi diri, bukan hanya kesenangan semata.

Ciri-ciri:

- a) Merasa hidup bermakna.
- b) Melibatkan kontribusi pada orang lain atau masyarakat.
- c) Terkait dengan pertumbuhan pribadi.²⁵

3. Kebahagiaan Spiritual

Kebahagiaan yang berasal dari hubungan dengan sesuatu yang transenden (Tuhan, alam semesta, nilai absolut). Bentuk religius: kebahagiaan karena iman dan ibadah, seperti ketenangan dalam sholat, Non-religius meditasi atau kesadaran penuh (mindfulness).²⁶

4. Kebahagiaan Sosial

²³ Ibid., 118

²⁴ Berridge, K. C. (2019). *Affective valence in the brain: Modules or modes?* Nature Reviews Neuroscience, 20(4), 225-234.

²⁵ Martela, F., & Sheldon, K. M. (2023). *Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and hedonic well-being.* Psychological Review, 130(2), 439-461.

²⁶ Van Cappellen, P., et al. (2021). *Effects of mindfulness meditation on religious and spiritual well-being: A systematic review.* Journal of Religion and Health, 60(4), 2357-2378.

Kebahagiaan yang diperoleh dari hubungan sosial yang positif dan mendukung. Indikator, rasa memiliki dan diterima, hubungan yang suportif dan bermakna.²⁷

5. Kebahagiaan Psikologis

Kebahagiaan sebagai kondisi psikologis yang sehat dan seimbang, melibatkan kesadaran diri dan pertumbuhan pribadi.

Komponen:

- a) Otonomi
- b) Pengusaan lingkungan
- c) Pertumbuhan pribadi
- d) Hubungan positif dengan orang lain
- e) Tujuan hidup
- f) Penerimaan diri²⁸

Kebahagiaan sebagai proses menjadi individu yang utuh dan sehat secara emosional.²⁹

6. Kebahagiaan Eksistensial

Kebahagiaan yang muncul dari kemampuan menemukan makna dalam penderitaan dan situasi sulit

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

1. Psikologis

Faktor psikologis berperan penting dalam membentuk kebahagiaan seseorang melalui pola pikir, persepsi terhadap hidup, dan kemampuan regulasi emosi. Individu yang memiliki mindset positif, seperti optimisme dan rasa syukur, cenderung lebih bahagia karena mereka mampu melihat tantangan sebagai peluang dan tetap tenang dalam tekanan. Selain itu, kemampuan mengelola stres dan emosi negatif -seperti kecemasan dan kemarahan-memungkinkan

²⁷ Reis, H. T., et al. (2022). *The role of social relationships in well-being: A 10-year longitudinal study*. Journal of Personality and Social Psychology, 123(5), 1139-1161.

²⁸ Wong, P. T. P. (2023). *Existential positive psychology 2.0: A new approach to tragic optimism*. Journal of Humanistic Psychology, 63(2), 145-168.

²⁹ Ryff, C. D. (2022). *Eudaimonic well-being revisited: How new findings challenge the classic model*. International Journal of Well-being, 12(1), 1-15.

seseorang untuk menjaga keseimbangan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

2. Sosial

Hubungan interpersonal yang sehat dan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau komunitas merupakan sumber kebahagiaan yang signifikan. Rasa diterima, dihargai, dan terhubung dengan orang lain menciptakan rasa aman dan memperkuat identitas diri. Dalam kondisi sulit, kehadiran orang-orang terdekat dapat memberikan dukungan emosional dan praktis, yang secara langsung meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan emosional.

3. Spiritual

Spiritualitas memberi individu rasa makna, tujuan, dan arah dalam hidup. Baik dalam konteks agama maupun non-agama, keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri membantu seseorang memahami penderitaan, menerima keterbatasan, dan menemukan kedamaian batin. Praktik spiritual seperti doa, meditasi, dan refleksi diri terbukti mampu mengurangi stres, meningkatkan kepuasan hidup, dan memperkuat harapan dalam menghadapi kesulitan.

4. Biologis

Kondisi biologis, seperti genetik, hormon, dan kesehatan fisik, juga memengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar variasi dalam kebahagiaan dapat ditelusuri ke faktor genetik, seperti predisposisi terhadap optimisme atau neurotisisme. Selain itu, kesehatan fisik yang baik, gaya hidup aktif, pola tidur cukup, dan nutrisi seimbang mendukung keseimbangan hormon seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam menghasilkan perasaan senang dan puas.³⁰

e. Kontekstualitas Kebahagiaan Pada Masyarakat Modern Menggunakan Pendekatan Filsafat Stoikisme, Psikologi dan Islam

1. Pendekatan Stokismes dan Kaitannya dengan al-Qur'an

³⁰ VanderWeele, T. J. (2023). *Measuring human flourishing*. Oxford University Press., h

Stokismes mengajarkan bahwa kebahagiaan terletak pada pengendalian diri, penerimaan terhadap takdir, dan ketenangan batin.³¹ Konsep ini sejalan dengan prinsip *Ridha* dan *sabar* dalam Islam.

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا
شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ؕ

Artinya: *Diwajibkan atasmu berperang, padahal itu kamu benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui.* (Q.S Al-Baqarah: 216).³²

Ayat ini menggambarkan prinsip stokis bahwa kita tidak memiliki kendali penuh atas dunia, tetapi kita bisa mengendalikan sikap kita terhadap peristiwa. Dalam dunia modern yang penuh perubahan dan tekanan, menerima dengan Ikhlas apa yang terjadi seperti kehilangan pekerjaan atau kegagalan dapat memberikan ketenangan.

2. Pendekatan Psikologi dan Kaitan dengan al-Qur'an

Psikologi positif menekankan bahwa kebahagiaan tidak hanya berasal dari kesenangan, tetapi juga makna, hubungan dan pencapaian. Islam juga mendorong manusia untuk hidup seimbang antara dunia dan akhirat.³³

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

Artinya: *Siapa yang mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan, sedangkan dia seorang mukmin, sungguh, Kami pasti akan berikan kepadanya*

³¹ Irvine, W. B. (2009). *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*. Oxford University Press., hlm 210

³² Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), hlm

³³ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press., hlm 47

*kehidupan yang baik dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari pada apa yang selalu mereka kerjakan. (QS. An-Nahl: 97).*³⁴

Ayat ini menyatakan bahwa kebahagiaan sejati (*hayatan thayyibah*) berasal dari amal saleh dan keimanan, bukan hanya dari kesenangan duniawi. Dalam psikologi bermakna dan sesuai nilai.

3. Pendekatan Islam sebagai Fondasi Spiritual Kebahagiaan

Dalam Islam, kebahagiaan tertinggi adalah kedekatan dengan Allah SWT dan hidup dalam kerangka syariat-Nya. Spritualitas menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup modern.³⁵

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: (*Yaitu*) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS. Ar-Ra'd: 28).³⁶

Zikir dan koneksi spritual dengan Allah SWT membawa ketenangan yang tidak tergoyahkan oleh situasi eksternal. Ini penting dalam kehidupan modern yang penuh stress. Praktik ibadah, seperti sholat dan doa menjadi bentuk regulasi emosi dan self-care spritual.

KESIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan dan penderitaan bukanlah dua hal yang saling meniadakan, melainkan bisa saling melengkapi tergantung pada cara pandang dan pendekatan yang digunakan. Stoikisme memandang kebahagiaan sebagai hasil dari *penguasaan diri* atas penderitaan dan penerimaan terhadap hal-hal di luar kendali. Sementara itu, psikologi positif menekankan pentingnya *penguatan emosi positif*, pertumbuhan pribadi, dan pencarian makna sebagai fondasi kebahagiaan, dengan

³⁴ Ibid., hlm

³⁵ Koenig, H. G. (2012). *Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications*. ISRN Psychiatry., hlm. 67

³⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), hlm

penderitaan dipandang sebagai peluang untuk pertumbuhan (post-traumatic growth). Di sisi lain, al-Qur'an menawarkan pendekatan holistik di mana kebahagiaan spiritual (sa'adah) terwujud dalam kepasrahan (ridha), kesabaran (shabr), dan kedekatan kepada Tuhan, dengan penderitaan dimaknai sebagai ujian untuk memperkuat iman dan menyucikan jiwa.

Ketiganya-Stoikisme, psikologi positif, dan Islam-sepakat bahwa kebahagiaan sejati tidak identik dengan ketiadaan derita, melainkan terletak pada *kualitas respons individu terhadap penderitaan*. Kebahagiaan menjadi suatu proses transformasi batin yang melibatkan aspek psikologis, sosial, filosofis, dan spiritual. Dalam konteks masyarakat modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, pendekatan integratif yang menggabungkan ketiga perspektif ini menjadi sangat relevan untuk membangun ketahanan psikologis dan kesejahteraan yang mendalam. Dengan demikian, kebahagiaan bukanlah tujuan akhir yang statis, melainkan perjalanan dinamis dalam memaknai kehidupan, termasuk melalui pengalaman penderitaan. Kepemimpinan dalam Islam merupakan amanah besar yang harus dijalankan dengan adil, jujur, dan bertanggung jawab. Setiap individu adalah pemimpin atas dirinya dan lingkungannya, sebagaimana ditegaskan dalam al-Qur'an. Kepemimpinan Islami tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga merupakan tugas ilahi untuk menegakkan nilai-nilai kebenaran dan keadilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Sultan Keshavarzi dan Amber Haque, "A Quranic Psychology of the Self: Islamic Spirituality and Mental Well-Being," *Journal of Religion and Health* 62, no. 1 (2023): 543–560, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01690-7>.
- William B. Irvine, *A Guide to the Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy* (Oxford: Oxford University Press, 2009), 45.
- Daniel M. Haybron, *Happiness and Well-Being* (Oxford: Oxford University Press, 2020), 112.
- James O. Pawelski, "The Positive Humanities: Culture and Human Flourishing," dalam *Oxford Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder et al. (Oxford: Oxford University Press, 2020), 215.

James O. Pawelski, "The Positive Humanities: Culture and Human Flourishing," dalam *Oxford Handbook of Positive Psychology*, ed. C.R. Snyder et al. (Oxford: Oxford University Press, 2020), 215.

Carlos Vazquez, *Beyond Suffering: An Integrative Approach to Happiness in Philosophy, Psychology and Religion* (New York: Routledge, 2023), 178.

Paul T. P. Wong, *Existential Positive Psychology: A New Perspective on Well-Being* (Toronto: INPM Press, 2021), 87.

Itai Ivtzan et al., "Integrating Mindfulness into Positive Psychology: A Randomised Controlled Trial," *Journal of Positive Psychology* 11, no. 5 (2016): 530.

Nashruddin Baidan, *Metodologi Penafsiran Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 19.

William B. Irvine, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient* (New York: W.W. Norton & Company, 2019), 47.

Massimo Pigliucci, *How to Be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life* (New York: Basic Books, 2017), 78

Martin E.P. Seligman, *The Hope Circuit: A Psychologist's Journey from Helplessness to Optimism* (New York: Hachette Book Group, 2018), 120

Itai Ivtzan, Tim Lomas, Kate Hefferon, and Piers Worth, *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life* (London: Routledge, 2019), 75.

Sultan Keshavarzi dan Amber Haque, "A Quranic Psychology of the Self: Islamic Spirituality and Mental Well-Being," *Journal of Religion and Health* 62, no. 1 (2023): 543 <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01690-7>.

Martin E.P. Seligman, "Positive Psychology: A Personal History," *Annual Review of Clinical Psychology* 16 (2020): ., hlm. 15-17.

Paul T.P. Wong, *Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life* (Toronto: INPM Press, 2021), hlm. 45-50

Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi, *The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (New York: Routledge, 2019), hlm. 118

William B. Irvine, *The Stoic Challenge: A Philosopher's Guide to Becoming Tougher, Calmer, and More Resilient* (New York: W.W. Norton, 2019),., hlm 78

Sultan Keshavarzi and Amber Haque, "A Quranic Psychology of the Self: Islamic Spirituality and Mental Well-Being," *Journal of Religion and Health* 62, no. 1 (2023)., hlm. 550-552, <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01690-7>.

Keshavarzi and Haque, "Quranic Psychology,". (*tentang Shabr dalam kehidupan sehari-hari*)., hlm 55

Jon Kabat-Zinn, *The Healing Power of Mindfulness: A New Way of Being* (New York: Hachette, 2020), 112