AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

Buletin Jumat



Meraih Kebahagiaan

Edisi 35 3/7/2026

Selengkapnya →

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Meraih Kebahagiaan

Oleh :
***Muhammad Saprizal Purba, S.Kom**

Kebahagiaan sering kali dipahami sebagai sesuatu yang besar dan sulit diraih, padahal dalam banyak hal, kebahagiaan justru lahir dari kesederhanaan. Salah satu kunci penting untuk hidup bahagia adalah kemampuan kita dalam mengurangi hal-hal yang tidak perlu, baik dalam pikiran, kebiasaan, maupun gaya hidup. Banyak orang merasa lelah, gelisah, bahkan tertekan bukan karena hidupnya terlalu berat, tetapi karena terlalu banyak hal yang dipikirkan, diinginkan, dan dikhawatirkan. Oleh karena itu, langkah awal menuju kehidupan yang lebih tenang adalah dengan menyederhanakan diri.

Salah satu sumber stres yang paling sering muncul adalah kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Di era modern, hal ini semakin mudah terjadi karena kita dapat melihat kehidupan orang lain melalui berbagai media. Tanpa disadari, kita mulai merasa tertinggal, kurang berhasil, atau bahkan gagal. Perasaan ini diperparah dengan ketakutan tidak

mampu mencapai target hidup yang telah ditetapkan. Padahal, setiap orang memiliki jalan hidup yang berbeda. Islam mengajarkan bahwa ketenangan sejati tidak terletak pada pencapaian dunia, melainkan pada kedekatan dengan Allah swt. Dalam Al-Qur'an disebutkan, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang" (QS. Ar-Ra'du/13: 28). Ayat ini menjadi pengingat bahwa ketenangan batin tidak berasal dari luar, tetapi dari dalam hati yang selalu terhubung dengan Sang Pencipta.

Untuk mengurangi stres, penting bagi kita untuk menemukan aktivitas yang dapat menenangkan pikiran. Aktivitas tersebut tidak harus rumit atau mahal. Jalan pagi, berolahraga, bernyanyi, atau sekadar berkumpul bersama keluarga dapat menjadi sarana untuk mengembalikan keseimbangan emosi. Bahkan, momen sederhana seperti bercengkerama dengan keluarga dapat memberikan dampak besar terhadap kebahagiaan. Dalam kondisi tertentu, melakukan aktivitas ringan bersama

orang-orang terdekat dapat membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi stres.

Selain itu, kita juga perlu belajar mengurangi pikiran yang tidak perlu. Otak manusia memiliki keterbatasan, namun sering kali kita memaksanya untuk memikirkan terlalu banyak hal sekaligus. Kita memikirkan masa lalu yang sudah terjadi, mengkhawatirkan masa depan yang belum tentu terjadi, serta membebani diri dengan berbagai kemungkinan yang belum pasti. Akibatnya, pikiran menjadi penuh dan hati menjadi gelisah. Dalam hal ini, kita perlu melatih diri untuk fokus pada hal-hal yang dapat kita kendalikan. Apa yang sudah terjadi di masa lalu sebaiknya dijadikan pelajaran, bukan penyesalan yang berkepanjangan. Fokuslah pada hari ini dan berusaha menjadikannya lebih baik dari hari kemarin. Allah swt. telah menegaskan bahwa setiap manusia tidak akan dibebani di luar kemampuannya, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah/2: 286. Ayat ini memberikan ketenangan bahwa setiap ujian yang kita hadapi masih dalam batas kemampuan kita.

Dalam kehidupan sehari-hari, keinginan yang berlebihan juga sering menjadi sumber tekanan. Hasrat untuk memiliki berbagai hal sering kali muncul tanpa pertimbangan yang

matang. Kita terdorong untuk membeli sesuatu bukan karena kebutuhan, tetapi karena keinginan. Padahal, tidak semua yang diinginkan membawa manfaat. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Dengan mengendalikan diri dalam hal konsumsi, kita tidak hanya menjaga kondisi finansial, tetapi juga menjaga ketenangan pikiran.

Kesehatan fisik juga memiliki peran penting dalam menjaga kebahagiaan. Pola makan yang tidak sehat dapat memengaruhi kondisi tubuh dan pikiran. Konsumsi makanan yang berlebihan, terutama yang tinggi lemak, gula, dan bahan tambahan, dapat berdampak negatif pada kesehatan. Islam mengajarkan prinsip keseimbangan dalam makan dan minum. Allah swt. berfirman, "Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan" (QS. Al-A'raf/7: 31). Selain itu, dalam QS. Al-Baqarah/2: 168 juga disebutkan agar manusia mengonsumsi makanan yang halal dan baik. Prinsip ini menunjukkan bahwa makanan tidak hanya harus halal secara hukum, tetapi juga baik bagi kesehatan tubuh. Rasulullah saw. juga mengingatkan bahwa tidak ada wadah yang lebih buruk diisi oleh manusia selain perutnya, yang menegaskan pentingnya menjaga pola makan secara bijak.

Faktor lainnya yang tidak kalah penting

adalah lingkungan pertemanan. Teman memiliki pengaruh besar terhadap pola pikir dan perilaku seseorang. Lingkungan yang negatif dapat membawa seseorang pada kebiasaan buruk dan menjauhkan dari tujuan hidup yang baik. Oleh karena itu, memilih teman yang tepat merupakan langkah penting dalam menjaga kualitas hidup. Bertemanlah dengan orang-orang yang memiliki semangat positif, yang lebih baik dalam ilmu dan agama, serta yang dapat memberikan inspirasi. Lingkungan yang baik akan membantu kita berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Selain itu, kita juga perlu mengurangi kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan. Banyak orang merasa cemas karena memiliki terlalu banyak target dan ambisi. Padahal, menetapkan terlalu banyak tujuan justru dapat membuat kita kehilangan fokus. Dalam kehidupan, lebih baik memiliki tujuan yang jelas dan dijalankan secara bertahap. Dengan cara ini, kita dapat lebih fokus dan menikmati proses yang dijalani. Kebahagiaan tidak selalu terletak pada hasil akhir, tetapi juga pada perjalanan menuju tujuan tersebut.

Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati adalah kehidupan yang baik, yang dalam Al-Qur'an disebut sebagai "hayatan tayyibah". Allah swt. berfirman, "Barang siapa beramal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman,

maka Kami akan memberikan kepadanya kehidupan yang baik" (QS.An-Nahl/16: 97). Kehidupan yang baik tidak selalu identik dengan kekayaan atau kemewahan, tetapi lebih kepada ketenangan, keberkahan, dan rasa cukup. Sebaliknya, orang yang jauh dari nilai-nilai spiritual akan merasakan kehidupan yang sempit, sebagaimana disebutkan dalam QS. Thaha/20: 124.

Pada akhirnya, kebahagiaan adalah hasil dari keseimbangan antara usaha lahir dan ketenangan batin. Dengan mengurangi stres yang tidak perlu, mengendalikan keinginan, menjaga pola makan, memilih lingkungan yang baik, serta memperkuat hubungan dengan Allah, kita dapat meraih kehidupan yang lebih tenang dan bermakna. Singkatnya, kebahagiaan lahir saat ikhtiar kita selaras dengan ridha Allah, sehingga batin tidak kosong meski dunia tidak sempurna.

Kebahagiaan bukanlah sesuatu yang harus dicari jauh-jauh, melainkan sesuatu yang dapat kita ciptakan dengan cara mengelola diri dengan bijak. Semoga kita termasuk orang-orang yang mampu menjalani hidup dengan penuh ketenangan, kesederhanaan, dan keberkahan. Mari kita raih kebahagiaan bukan dari hal besar, tapi dari syukur, sabar, dan ikhlas setiap hari. Dengan hati yang tenang dan tawakal kepada Allah, insyaAllah hidup kita akan selalu dipenuhi keberkahan, kedamaian, dan kebahagiaan yang hakiki. Aamin.

***Penulis merupakan Guru Piket Ikhwan MA Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara**

AAIBS
AL-AZHAR ASY-SYARIF
ISLAMIC BOARDING SCHOOL
SUMATERA UTARA



PALESTINA
BUTUH BANTUANMU
BATCH 3

Transfer donasi Anda melalui Bank Muamalat 4820 5050 50 An. LAZIS Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara



New Student Enrollment

Academic Year **2026-2027** **Open Now!**



Al-Azhar Asy-Syarif Sumatera Utara

SD	SMP	MA
Full Day	Boarding	Boarding

Scan Here!

0811 6066 080

alazharasysyarifsumut

Jl. Mahoni Pasar II, Kel. Bandar Klippa, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang, Sumatera utara 20371

Al-Azhar Asy-Syarif Medan

TK	SD	SMP	SMA
Full Day			

Scan Here!

0811 6161 6080

alazharasysyarifmedan

Jl. Sei Asahan No.37, Kel. Merdeka, Kec. Medan Baru, Kota Medan

www.alazharasysyarifsumut.sch.id