

REVITALISASI MAKNA SYUKUR SEBAGAI ANTITESIS BUDAYA HEDONISME DI MASYARAKAT MODERN

Haura Nadine Nayla Faidza^{1*}, Syafiin Mansur²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Banten

*Corresponding Email: hwrnylf@gmail.com

Abstract

The phenomenon of hedonism in modern society is characterized by the dominance of material pleasure orientation, the pursuit of social validation, and increasingly consumptive behaviors shaped by digital media. This condition coincides with a shift in the meaning of gratitude, which was traditionally understood as a spiritual value and a form of self-awareness but is now often reduced to a symbolic or formal expression. Such a reduction potentially fosters excessive behavior and persistent inner dissatisfaction. This article aims to examine the role of gratitude as an antithesis to the culture of hedonism in contemporary life. This study employs a conceptual literature-based approach using an interdisciplinary perspective that integrates positive psychology and Islamic teachings. The unit of analysis focuses on modern societies exposed to digital media and social pressures. Data were collected from Sinta-indexed journal articles and relevant scholarly books published between 2020 and 2025. The analysis was conducted thematically, emphasizing four main themes: the concept of gratitude, hedonism and consumptive lifestyles, the relationship between gratitude and psychological and financial well-being, and the Islamic perspective on life balance. The findings indicate that revitalizing the meaning of gratitude has the potential to serve as a spiritual, psychological, and cultural strategy for controlling consumptive behavior and fostering authentic well-being. The novelty of this study lies in its integration of religious, psychological, and digital media perspectives in understanding gratitude as a regulator of behavior and a foundation for balanced living.

Keywords: Gratitude, Hedonism, Consumptive Behavior, Well-Being, Islamic Perspective

Abstrak


Fenomena hedonisme dalam masyarakat modern ditandai oleh dominasi orientasi pada kesenangan material, pencarian validasi sosial, serta perilaku konsumtif yang semakin dipengaruhi oleh media digital. Kondisi ini beriringan dengan pergeseran makna syukur, yang semula dipahami sebagai nilai spiritual dan kesadaran diri, namun kini cenderung direduksi menjadi simbol atau formalitas, sehingga berpotensi melahirkan perilaku berlebihan dan ketidakpuasan batin. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran syukur sebagai antitesis terhadap budaya hedonisme dalam kehidupan modern. Penelitian ini merupakan kajian konseptual berbasis studi pustaka dengan pendekatan interdisipliner yang mengintegrasikan perspektif psikologi positif dan ajaran Islam. Unit analisis difokuskan pada masyarakat modern yang terpapar media digital dan tekanan sosial. Data diperoleh dari artikel jurnal terindeks Sinta serta buku-buku relevan yang diterbitkan pada periode 2020–2025. Analisis dilakukan secara tematik dengan empat fokus utama, yaitu konsep syukur, hedonisme dan gaya hidup konsumtif, hubungan syukur dengan kesejahteraan psikologis dan finansial, serta perspektif Islam tentang keseimbangan hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa revitalisasi makna syukur berpotensi menjadi strategi spiritual, psikologis, dan kultural dalam mengendalikan perilaku konsumtif serta membangun kesejahteraan yang autentik. Kebaruan kajian ini terletak pada pengintegrasian perspektif religius, psikologis, dan media digital dalam memahami syukur sebagai pengendali perilaku dan penopang keseimbangan hidup.

Kata Kunci: Syukur, Hedonisme, Perilaku Konsumtif, Kesejahteraan, Perspektif Islam

Article Info

Article History:

Received: 23-10-2025, Accepted: 08-12-2025, Publish: 29-12-2025

 : 10.51590/bashirah.v6i2.1153



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Pendahuluan

Perkembangan masyarakat modern ditandai oleh kemajuan teknologi, pertumbuhan ekonomi, dan penetrasi media digital yang masif. Namun, modernitas juga membawa konsekuensi perubahan nilai yang signifikan, salah satunya menguatnya budaya hedonisme. Hedonisme dalam konteks kehidupan kontemporer tidak sekadar dipahami sebagai pencarian kesenangan, melainkan telah menjelma menjadi pola hidup yang menempatkan kepuasan instan, konsumsi berlebihan, dan pencitraan diri sebagai orientasi utama. Fenomena ini tampak jelas pada aktivitas masyarakat urban, terutama pada kelompok mahasiswa yang akrab dengan media sosial. Tren gaya hidup berbasis *show off*, budaya konsumtif, serta kompetisi simbolik mengenai gaya hidup “ideal” semakin menggeser orientasi nilai dari makna hidup yang substansial menuju pencarian validasi eksternal. Akibatnya, banyak individu mengalami tekanan psikologis, kecemasan, krisis identitas, serta lemahnya kemampuan mengapresiasi karunia hidup yang sederhana.¹ Dalam konteks fenomena tersebut, kajian ini berpijak pada dua domain keilmuan, yaitu komunikasi Islam dan psikologi positif, yang keduanya memberikan kerangka teoretis dalam memahami bagaimana nilai-nilai spiritual dan dinamika psikologis mempengaruhi perilaku manusia. Artikel ini merupakan kajian konseptual berbasis studi pustaka yang menelaah gagasan, teori, dan hasil penelitian terdahulu, sehingga menghasilkan sintesis pemikiran mengenai revitalisasi makna syukur sebagai antitesis budaya hedonisme. Adapun unit analisis yang digunakan adalah mahasiswa sebagai kelompok masyarakat yang paling dekat dengan wacana modernitas, teknologi digital, dan dinamika nilai yang berubah cepat.

Secara ideal, menurut para pakar seperti Al-Ghazali, Ibn Qayyim, serta tokoh psikologi positif seperti Emmons, syukur adalah kondisi spiritual-psikologis yang mencakup kesadaran mendalam atas nikmat, pengakuan terhadap sumber karunia, serta ekspresi positif melalui hati, ucapan, dan perilaku.² Syukur bukan sekadar ucapan verbal “terima kasih”, tetapi merupakan orientasi hidup yang memungkinkan seseorang melihat nilai intrinsik dari setiap pengalaman. Namun dalam kenyataan kehidupan modern, makna syukur mengalami pergeseran. Syukur lebih sering dipersempit menjadi ekspresi sesaat tanpa perubahan sikap, atau bahkan tersubstitusi oleh dorongan membandingkan diri secara terus-menerus, kebutuhan konsumtif,

¹ Elsa Irmeiyanti Hersika, Krisnova Nastasia, dan Harri Kurniawan, “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe,” *Psyche 165 Journal* 13, no. 1 (2020): 1–9, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.11>.

² Siti Nurun Nadhifah dan Ahmad Syukur, “Etika Konsumsi Dan Tantangan Hedonisme Perspektif Al-Qur’an Dan Hadis,” *Jesya* 8, no. 1 (2025): 557–68, <https://doi.org/10.36778/jesya.v8i1.1928>.

dan pencarian penghargaan sosial. Pergeseran inilah yang membuat nilai syukur tidak lagi memiliki daya transformasi bagi perilaku hidup.³

Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan antara syukur dan hedonisme. Penelitian pertama, dalam kerangka psikologi positif menyoroti syukur sebagai prediktor kesejahteraan psikologis dan ketahanan terhadap konsumsi berlebihan, tetapi tidak mengkaji konteks budaya digital yang memperkuat perilaku hedonistik.⁴ Penelitian kedua, membahas syukur dalam kajian keagamaan, namun cenderung normatif dan belum mengintegrasikan pemahaman tersebut dengan dinamika perilaku konsumtif dan pola pencitraan diri di media sosial. Dengan demikian, penelitian-penelitian tersebut hanya menyentuh aspek psikologis, sosial, atau spiritual secara terpisah tanpa pendekatan yang benar-benar integratif.⁵

Berbeda dari penelitian sebelumnya, kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada upaya untuk merevitalisasi makna syukur sebagai antitesis terhadap budaya hedonisme, bukan hanya dalam ranah spiritual, tetapi juga sebagai strategi kultural dan psikologis yang mampu menghadirkan keseimbangan hidup di era modern. Pendekatan ini menggabungkan psikologi positif, perspektif komunikasi Islam, serta pendalaman makna syukur melalui tafsir, sekaligus menempatkannya dalam konteks sosial-digital yang membentuk gaya hidup hedonistik. Dengan perspektif interdisipliner ini, syukur diposisikan bukan hanya sebagai ekspresi religius, tetapi sebagai bentuk kesadaran diri yang dapat mengarahkan perilaku konsumtif dan orientasi kenikmatan menuju kesejahteraan yang lebih autentik. Kajian ini memperluas pemahaman bahwa syukur dapat berfungsi sebagai penangkal terhadap dampak negatif budaya hedonistik yang mengakar dalam kehidupan sosial dan media digital.

Permasalahan utama dalam penelitian ini adalah bagaimana makna syukur dapat direvitalisasi untuk menjadi antitesis budaya hedonisme dalam masyarakat modern. Berdasarkan masalah tersebut, muncul hipotesis konseptual bahwa penguatan nilai syukur dapat menurunkan orientasi terhadap kenikmatan material yang berlebihan serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual. Oleh karena itu, tujuan artikel ini adalah menganalisis peran revitalisasi makna syukur dalam menyeimbangkan kehidupan material–spiritual, serta

³ Prystia Riana Putri, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany, “Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental : A Systematic Review Gratitude Effects on Mental Health : A Systematic Review,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 58–66.

⁴ Nurul Islamiyah, “Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur,” *Behavioral Sciences* 3, no. 4 (2025): 149–159.

⁵ Sci ul Islamiyah, “Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur,”

menawarkan kerangka konseptual baru yang dapat memperkaya pemahaman tentang hubungan antara nilai spiritual dan budaya kontemporer.⁶

Materi dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain library research, yaitu kajian kepustakaan yang bertujuan menyusun analisis konseptual melalui penelusuran dan pengolahan literatur ilmiah tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan. Desain ini dipilih karena penelitian berfokus pada penyusunan model konseptual revitalisasi makna syukur melalui sintesis teori dari berbagai sumber akademik. Seluruh proses analisis didasarkan pada pembacaan kritis terhadap karya-karya ilmiah yang relevan dengan isu syukur, hedonisme, perilaku konsumtif, dan dinamika budaya masyarakat modern.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi buku-buku klasik dan modern yang secara langsung membahas konsep syukur dan spiritualitas, seperti *Ihya' Ulum al-Din* karya Al-Ghazali, *Madarij as-Salikin* karya Ibn Qayyim al-Jauziyyah, serta karya psikologi positif seperti *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier* oleh Robert A. Emmons. Literatur utama ini digunakan sebagai landasan epistemologis untuk menggali struktur makna syukur dari perspektif Islam dan psikologi positif. Sumber sekunder diperoleh dari artikel-artikel jurnal ilmiah yang diakses melalui basis data Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan SINTA serta untuk menjaga relevansi dan kekinian kajian, artikel yang dipilih dibatasi pada rentang tahun publikasi 2020–2025. Dari proses penelusuran tersebut, terkumpul sekitar 27 artikel ilmiah yang memenuhi kriteria kajian dan menjadi bahan analisis.

Pemilihan artikel dilakukan melalui kriteria inklusi yang telah ditentukan, yaitu: diterbitkan pada rentang waktu 2020–2025, memiliki relevansi langsung dengan tema syukur, hedonisme, *hedonistic lifestyle*, perilaku konsumtif, atau nilai spiritual dalam budaya digital, diterbitkan pada jurnal terindeks SINTA atau jurnal bereputasi; dan memuat informasi konseptual atau empiris yang dapat mendukung analisis hubungan antara syukur dan hedonisme. Artikel populer, laporan non-akademik, serta publikasi yang tidak memenuhi kualitas ilmiah dikeluarkan dari proses analisis. Pengumpulan literatur dilakukan melalui pencarian sistematis dengan memanfaatkan kombinasi kata kunci seperti *syukur*, *gratitude*, *hedonisme*, *konsumtif*, *materialisme*, dan *digital lifestyle*. Setiap artikel diseleksi melalui

⁶ Amalia Agustin dan Detak Prapanca, “Dampak Gaya Hidup Hedonisme dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Keuangan Anak Muda dengan Locus of Control sebagai Variabel Intervening,” *Indonesian Journal of Islamic Economics and Business* 8, no. 2 (2023): 303–20, <https://doi.org/10.30631/ijoieb.v8i2.1957>.

pembacaan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaiannya, kemudian dianalisis secara menyeluruh untuk memahami kontribusi masing-masing terhadap tema penelitian. Proses analisis menggunakan pendekatan thematic analysis, di mana setiap literatur dikelompokkan ke dalam empat tema utama yaitu konsep syukur dari perspektif psikologi positif dan Islam, hedonisme dan gaya hidup konsumtif dalam masyarakat modern, hubungan syukur dengan hedonisme, perilaku konsumsi, serta kesejahteraan psikologis, dan perspektif Islam mengenai keseimbangan hidup melalui nilai syukur, qana'ah, dan moderasi.

Tahap akhir penelitian berupa penyusunan sintesis konseptual, yakni pengintegrasian temuan dari seluruh kategori analisis untuk merumuskan kerangka revitalisasi makna syukur sebagai antitesis budaya hedonisme. Sintesis ini menggabungkan pemikiran psikologi positif, teori komunikasi Islam, tafsir mengenai syukur, serta temuan penelitian kontemporer mengenai perilaku konsumtif di era digital. Hasilnya adalah sebuah kerangka konseptual komprehensif yang dapat digunakan untuk memahami sekaligus menawarkan pendekatan integratif dalam mengatasi persoalan hedonisme pada masyarakat modern.

Hasil dan Pembahasan

Fenomena Hedonisme di Era Media Digital

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat modern, terutama generasi muda, mengalami pergeseran orientasi hidup dari kebutuhan fungsional menuju kebutuhan yang bersifat simbolik dan berorientasi pada pengakuan sosial. Kehidupan digital telah menciptakan standar baru tentang apa yang disebut sebagai bahagia dan sukses.⁷ Media sosial menjadi ruang di mana citra diri dibangun dan dipertontonkan, sehingga menampilkan sisi terbaik diri dianggap sebagai sesuatu yang wajar bahkan seolah menjadi kewajiban. Pola ini memicu munculnya perilaku konsumtif dan hedonistik, karena seseorang merasa perlu menghadirkan kesan glamor agar diterima dan dihargai oleh lingkungannya.⁸

Fenomena tersebut terlihat dari kebiasaan sebagian masyarakat yang rela mengeluarkan biaya besar, bahkan menyewa pakaian bermerek, kamera profesional, hingga mobil mewah hanya untuk kepentingan foto di media sosial. Mereka berupaya menunjukkan citra tertentu meskipun harus mengorbankan kondisi finansial maupun kebutuhan lain yang lebih penting. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa pengakuan sosial menjadi tujuan yang sangat

⁷ Hersika, Nastasia, dan Kurniawan, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe."

⁸ Darwis Lodowich Laana dan Urbanus Sukri, "Life Style: Perilaku Mahasiswa Masa Kini Dan Pengaruh Media Sosial," *Inculco Journal of Christian Education* 2, no. 1 (2022): 67–80, <https://doi.org/10.59404/ijce.v2i1.27>.

memengaruhi perilaku konsumsi.⁹ Dalam perspektif psikologi, pola hidup ini sejalan dengan pandangan Alfred Adler tentang gaya hidup sebagai cara individu mencapai tujuan tertentu dalam lingkungannya. Pada masyarakat digital, tujuan tersebut sering berkaitan dengan pencarian kesenangan, ketenangan instan, dan penerimaan sosial. Apabila tujuan tersebut tidak tercapai, muncul perasaan kurang, iri, dan rendah diri yang kemudian mendorong individu untuk terus mengejar kesenangan melalui konsumsi. Hal ini terutama tampak pada kalangan remaja yang masih berada pada tahap pencarian jati diri. Mereka lebih rentan terpengaruh oleh tren, tekanan sosial, dan dorongan untuk tampil sempurna.¹⁰

Pesatnya arus informasi global membuat gaya hidup hedonistik semakin mudah menyebar. Media sosial memungkinkan seseorang untuk mengakses gaya hidup dari berbagai belahan dunia dan meniru tren yang dianggap menarik. Akibatnya, budaya konsumtif semakin mengakar dan menjadi bagian dari identitas sosial di masyarakat. Pola konsumsi bukan lagi sekadar pemenuhan kebutuhan, tetapi menjadi simbol status, kebanggaan, dan alat untuk membangun citra diri. Kondisi inilah yang kemudian melahirkan pola hidup yang tidak seimbang dan menyebabkan munculnya kecemasan, tekanan sosial, serta perilaku berlebihan yang sulit dikendalikan.¹¹

Syukur dalam Perspektif Psikologi Positif

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemaknaan syukur pada sebagian masyarakat mengalami reduksi. Syukur tidak lagi dipahami sebagai sikap batin yang melahirkan rasa cukup dan ketenangan, tetapi lebih sering dipersepsikan sebagai ucapan lisan tanpa keterikatan pada perilaku. Pergeseran makna syukur ini berdampak pada meningkatnya orientasi materialistik dan hedonistik. Dalam psikologi positif, syukur merupakan emosi yang mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, menumbuhkan rasa puas, serta memperkuat kemampuan pengendalian diri.¹²

Ketika seseorang mampu bersyukur secara utuh, ia akan memiliki kecenderungan untuk hidup lebih sederhana, lebih menghargai apa yang dimiliki, serta tidak mudah terpengaruh oleh dorongan untuk meniru orang lain. Akan tetapi, ketika syukur hanya dipahami sebagai

⁹ Liana Sein Ritonga dan Rosatyani Puspita Adiati, “Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Self-Esteem terhadap Perilaku Konsumtif pada Remaja di Surabaya,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 476–85.

¹⁰ Agustin dan Prapanca, “Dampak Gaya Hidup Hedonisme dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Keuangan Anak Muda dengan Locus of Control sebagai Variabel Intervening.”

¹¹ Afil Fres Seftiana et al., “Analisis Gaya Hidup Hedonisme Di Era Globalisasi Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang,” *Jurnal Multidisipliner Kapalamada* 2, no. 04 (2023): 226–34, <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v2i04.839>.

¹² Mufidatul Munawaroh, “Hedonisme Remaja Sosialita,” *TA’LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 194–210, <https://doi.org/10.52166/talim.v5i2.3026>.

ungkapan lisan, nilai psikologis di dalamnya tidak lagi berfungsi secara optimal. Kondisi ini membuat seseorang lebih mudah merasa kurang, membandingkan diri dengan orang lain, dan terus mengejar kesenangan baru yang bersifat sesaat.¹³ Sifat dasar manusia yang cenderung tidak pernah puas sebenarnya dapat dikendalikan melalui penghayatan syukur yang mendalam. Tanpa syukur, individu akan lebih rentan terjebak dalam siklus konsumsi yang tidak berkesudahan. Hal ini menjelaskan mengapa gaya hidup hedonistik berkembang bersamaan dengan melemahnya kemampuan individu untuk mensyukuri apa yang dimiliki. Dalam konteks masyarakat saat ini, syukur seharusnya berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang menahan manusia dari perilaku berlebihan. Namun karena maknanya telah mengalami pergeseran, fungsi tersebut menjadi kabur dan melemah.¹⁴

Tinjauan Hedonisme dalam Perspektif Islam

Dalam ajaran Islam, syukur merupakan konsep mendasar yang tidak hanya diwujudkan melalui ucapan, tetapi juga melalui kesadaran hati dan penggunaan nikmat secara benar. Islam memberikan batasan yang jelas antara menikmati nikmat dunia dan terjerumus dalam perilaku berlebih-lebihan. Hal ini tampak dalam perintah Allah agar manusia makan dan minum tetapi tidak melampaui batas serta larangan untuk berlebih-lebihan menegaskan bahwa Islam tidak menolak kenikmatan dunia, tetapi mengatur agar manusia tidak jatuh pada sikap boros atau pamer yang merusak., sebagaimana disebutkan dalam Surat Al-A'raf ayat 31

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”.

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa israf berarti pemborosan dan perilaku memamerkan kemewahan merupakan bentuk ketidakseimbangan yang bertentangan dengan nilai syukur. Islam menekankan bahwa segala kenikmatan yang diberikan Allah harus dijaga, digunakan secara bijak, dan tidak disia-siakan. Syukur yang benar akan menuntun manusia pada sikap hidup sederhana, bijaksana, dan tidak mudah terpengaruh oleh godaan dunia. Sebaliknya,

¹³ Raudhatul Jannah, “Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa/Mahasiswa Najwa Aulia Nur Rahmah,” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 2023 (2022): 743–52, <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

¹⁴ Laana dan Sukri, “Life Style: Perilaku Mahasiswa Masa Kini Dan Pengaruh Media Sosial.”

kurangnya syukur membawa manusia pada sikap rakus, tidak pernah puas, dan mudah terjerumus dalam gaya hidup hedonistik.¹⁵

Syukur dalam Islam juga berkaitan erat dengan janji peningkatan nikmat dari Allah bagi orang yang bersyukur, sebagaimana disebutkan dalam Surah Ibrahim ayat 7.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah nikmat kepadamu; tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

Janji ini menunjukkan bahwa syukur bukan hanya membawa keberkahan spiritual, tetapi juga memberikan ketenangan batin, keseimbangan hidup, dan kemampuan mengelola nikmat secara proporsional. Ketika seseorang memahami nikmat sebagai amanah, ia akan lebih berhati-hati dalam menggunakannya dan tidak akan memamerkan kemewahan hanya demi pengakuan sosial.¹⁶

Prinsip Keseimbangan Hidup antara Dunia dan Akhirat

Islam menempatkan keseimbangan sebagai prinsip utama dalam menjalani kehidupan. Keseimbangan ini meliputi penggunaan harta, waktu, tenaga, dan sumber daya lainnya secara proporsional.¹⁷ Ajaran Islam menolak sikap boros, tetapi juga melarang seseorang bersikap terlalu kikir. Moderasi ini ditegaskan dalam Surah Al-Furqan ayat 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

"Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian".

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menekankan pentingnya sikap moderasi dalam pengelolaan harta dan pemenuhan kebutuhan hidup. Sikap moderat ini bertujuan agar manusia dapat hidup dalam kondisi yang harmonis, tidak terjebak dalam pemborosan yang sia-sia, dan tidak pula terlalu kikir sehingga mengabaikan kewajiban sosial dan kebutuhan yang

¹⁵ Danang Wiharjanto dan Yayat Suharyat, "Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran," *Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2022): 01–16, <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.14>.

¹⁶ Umayyatus Syarifah Maya, "Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik," *Al-I'jaz : Jurnal Studi Al-Qur'an, Falsafah dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 50–72, <https://doi.org/10.53563/ai.v5i1.83>.

¹⁷ Seftiana et al., "Analisis Gaya Hidup Hedonisme Di Era Globalisasi Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang."

sewajarnya. Dengan begitu, keseimbangan dalam pengelolaan harta menjadi wujud nyata dari ketaatan kepada Allah dan bentuk syukur atas nikmat yang diberikan. Sebaliknya, gaya hidup hedonistik yang berlebihan yang mengutamakan kesenangan materi tanpa batas sangat bertentangan dengan ajaran Islam. Islam menuntut pengendalian diri, kesederhanaan, dan rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan.¹⁸

Prinsip keseimbangan mendorong setiap individu untuk memanfaatkan kekayaan dan nikmat duniawi sebagai sarana berbuat kebaikan melalui berbagi, berinfak, dan membantu sesama. Penggunaan nikmat secara proporsional menjadi bukti bahwa dunia dan akhirat harus berjalan selaras dan tidak boleh dipisahkan.¹⁹ Dengan prinsip ini, seorang Muslim tidak hanya mengejar kenikmatan dunia, tetapi juga menjaga tanggung jawab spiritual dan sosialnya. Kehidupan yang bermakna lahir dari kemampuan menjaga kedua aspek tersebut tanpa mengabaikan salah satunya.²⁰ Dalam konteks sosial, keseimbangan terlihat dari kemampuan seseorang untuk menjaga hak dan kewajiban antar manusia. Islam menuntun umatnya agar mampu hidup harmonis melalui sikap saling menolong dan menjaga tali silaturahmi.²¹ Prinsip ini juga berkaitan dengan pengelolaan waktu yang baik memberikan porsi yang seimbang antara bekerja, belajar, beribadah, dan beristirahat. Pengelolaan waktu yang buruk, termasuk berlebihan dalam hiburan atau aktivitas sia-sia, merupakan bentuk ketidakseimbangan yang tidak sesuai dengan nilai Islam.²² Dengan bersyukur manusia menumbuhkan rasa cukup (qana'ah) sehingga tidak mudah tergoda oleh gaya hidup konsumtif dan materialistis. Sikap ini menjadi benteng dari tekanan sosial dan gaya hidup hedonistik yang semakin menguat pada era modern. Islam menawarkan solusi melalui moderasi dan pengendalian diri, sehingga seseorang dapat menghadapi tuntutan hidup secara proporsional.²³ Ketika kehidupan dunia dipadukan dengan kesadaran akhirat, manusia akan memperoleh ketenangan, kebahagiaan, dan

¹⁸ C., & Erdiansyah, R. Fransisca, "Media Sosial dan Perilaku Konsumtif. Prologia, 4(2), 435-439.," 2020, 435-39, <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-media->.

¹⁹ A., Asyari, A., & Puteri, H. E. Rahmat, "Pengaruh hedonisme dan religiusitas terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies, 4(1), 39-54." 4, no. 1 (2020): 2614-7890, <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i>.

²⁰ Yasinta Putri Khairunnisa, "Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak," *Khairunnisa* / 31 (2023): 31-44.

²¹ Ferizal et al., "Ayat-Ayat Al-Qur'an tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat: Relevansi dalam Manajemen Waktu," *Journal of Creative Student Research* 3, no. 1 (2025): 196-203.

²² Indah Wahyu Ningsih, "Konsep Hidup Seimbang Dunia Akhirat Dan Implikasinya Dalam Perspektif Pendidikan Islam," *Jurnal Tahsinia* 1, no. 2 (2020): 128-37, <https://doi.org/10.57171/jt.v1i2.188>.

²³ Farhah Desrianty Gimri et al., "Konsep untuk Menciptakan Keseimbangan Hidup Manusia dalam Sistem Pendidikan Islam," *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman* 1, no. 2 (2023): 108-22, https://doi.org/10.46781/baitul_hikmah.v1i2.885.

keberkahan yang berkelanjutan. Prinsip keseimbangan inilah yang menjadi fondasi kehidupan harmonis baik secara individu maupun sosial dalam pandangan Islam.²⁴

Secara keseluruhan, kajian ini menegaskan bahwa fenomena hedonisme yang berkembang di masyarakat modern sangat terkait dengan tekanan sosial, orientasi pada kesenangan instan, dan dominasi media digital yang mendorong perilaku konsumtif. Pola hidup tersebut menunjukkan adanya pergeseran makna syukur, di mana syukur tidak lagi dipahami sebagai kesadaran mendalam untuk menghargai nikmat Allah, tetapi lebih pada bentuk ekspresi simbolik atau formalitas tanpa refleksi spiritual. Pergeseran ini membuka ruang bagi ketidakpuasan, rasa iri, dan orientasi hidup yang berlebihan terhadap materialisme, sehingga semakin memperkuat budaya hedonistik.²⁵ Dari perspektif psikologi positif, syukur berperan sebagai mekanisme pengendalian diri, menumbuhkan kepuasan batin, dan meningkatkan kesejahteraan emosional individu. Sementara itu, perspektif Islam menegaskan bahwa syukur adalah nilai fundamental yang menjaga keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan persiapan untuk akhirat, sekaligus menghindarkan manusia dari sifat berlebihan, keserakahan, dan sikap konsumtif yang merugikan. Prinsip keseimbangan hidup antara dunia dan akhirat, moderasi, serta penggunaan nikmat secara proporsional menjadi inti dari upaya menumbuhkan kembali makna syukur yang autentik.²⁶

Dengan demikian, revitalisasi makna syukur bukan hanya sekadar penguatan spiritual, tetapi juga strategi psikologis dan kultural untuk mengendalikan perilaku konsumtif dan mengarahkan individu menuju pola hidup yang seimbang, harmonis, dan bermakna. Kajian ini menekankan pentingnya pemaknaan ulang syukur sebagai antitesis terhadap budaya hedonisme, yang dapat menumbuhkan kesadaran diri, mengurangi ketergantungan pada validasi sosial, dan menuntun masyarakat pada kebahagiaan sejati yang bersifat material dan spiritual.²⁷

Penutup

Kajian ini menegaskan bahwa pergeseran makna syukur di masyarakat modern berkontribusi pada berkembangnya budaya hedonisme yang berfokus pada kesenangan materi

²⁴ Al-qur Bahasa et al., "Jurnal Ilmiah Al-Furqan" 12, no. 1 (2025): 1–9.

²⁵ Ayu Fitri Hapsari dan Baidhowi, "Ekopedia : Jurnal Ilmiah Ekonomi," *Jurnal Ilmiah Ekonomi* 1, no. 2 (2025): 450–58.

²⁶ Mar'atus Sholihah, Novita Naili Muna, dan Ana Rahmawati, "Keseimbangan Hidup Dunia Dan Akhirat (Q.S. Al-a'La: 14-19, Q.S. Qhasash: 77, Q.S. Ali Imran: 148)," *ISLAMIKA (Jurnal Agama, Pendidikan, dan Sosial Budaya)* 18, no. 2 (2024): 14–19.

²⁷ Muhammad Zainul Arifin dan Ainur Rofiq Sofa, "Ilmu sebagai Kunci Kesuksesan Dunia dan Akhirat Menurut Al-Quran dan Hadist," *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 3, no. 4 (2024): 118–25, <https://doi.org/10.58192/insdun.v3i4.2634>.

dan validasi sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa manusia cenderung mengejar kepuasan duniawi secara berlebihan, sehingga mengabaikan dimensi spiritual dan keseimbangan hidup. Revitalisasi makna syukur, baik dari perspektif psikologi positif maupun ajaran Islam, menjadi strategi penting untuk menumbuhkan kesadaran diri, moderasi, dan pengendalian perilaku konsumtif. Syukur dipahami tidak hanya sebagai ekspresi religius, tetapi juga sebagai mekanisme kultural dan psikologis yang mampu mengarahkan individu pada kebahagiaan autentik, kesejahteraan emosional, serta hubungan sosial yang harmonis.

Dengan demikian, penguatan nilai syukur dapat berperan sebagai antitesis terhadap hedonisme, menjaga keseimbangan antara dunia dan akhirat, serta membimbing masyarakat menuju kehidupan yang lebih bermakna dan berkelanjutan. Kajian ini memberikan kontribusi kebaruan dengan mengintegrasikan perspektif religius, psikologis, dan konteks media sosial dalam memahami peran syukur, sekaligus menawarkan kerangka konseptual baru untuk penelitian selanjutnya mengenai upaya membangun masyarakat yang sadar spiritual, seimbang, dan tahan terhadap tekanan budaya konsumtif.

Pustaka Acuan

- Agustin, Amalia, dan Detak Prapanca. “Dampak Gaya Hidup Hedonisme dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Perilaku Keuangan Anak Muda dengan Locus of Control sebagai Variabel Intervening.” *Indonesian Journal of Islamic Economics and Business* 8, no. 2 (2023): 303–20. <https://doi.org/10.30631/ijoieb.v8i2.1957>.
- Andeslan, Salim, dan Qurotul Uyun. “Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Peralihan Pandemi Covid-19.” *Cakrawala Repositori IMWI* 6, no. 1 (2023): 681–90. <https://doi.org/10.52851/cakrawala.v6i1.259>.
- Khairunnisa, Yasinta Putri. “Kebiasaan Gaya Hidup Hedonisme Terhadap Perkembangan Kepribadian Anak.” *Khairunnisa* / 31 (2023): 31–44.
- Munawaroh, Mufidatul. “Hedonisme Remaja Sosialita.” *A’LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2022): 194–210. <https://doi.org/10.52166/talim.v5i2.3026>.
- Laana, Darwis Lodowich, dan Urbanus Sukri. “Life Style: Perilaku Mahasiswa Masa Kini Dan Pengaruh Media Sosial.” *Inculco Journal of Christian Education* 2, no. 1 (2022): 67–80. <https://doi.org/10.59404/ijce.v2i1.27>.
- Maya, Umayyatus Syarifah. “Syukur Dalam Perspektif Al-Qur’an: Kajian Tafsir Tematik.” *Al-I’jaz: Jurnal Studi Al-Qur’an, Falsafah dan Keislaman* 5, no. 1 (2023): 50–72. <https://doi.org/10.53563/ai.v5i1.83>.

- Danang Wiharjanto, dan Yayat Suharyat. “Syukur wa Kufur Nikmat Fil Al Quran.” *Religion : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 6 (2022): 01–16. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.14>.
- Rahmat, A., Asyari, A., & Puteri, H. E. “Pengaruh hedonisme dan religiusitas terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. EKONOMIKA SYARIAH: Journal of Economic Studies, 4(1), 39-54.” 4, no. 1 (2020): 2614–7890. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v3i1>.
- Ritonga, Liana Sein, dan Rosatyani Puspita Adiati Adiati. “Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Gaya Hidup Hedonis dan Self-Esteem terhadap Perilaku Konsumtif pada Remaja di Surabaya.” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 476–85
- Hersika, Elsa Irmeiyanti, Krisnova Nastasia, dan Harri Kurniawan. “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme Remaja di Kafe.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 1 (2020): 1–9. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.11>.
- Seftiana, Afil Fres, Adesta Syafitri, Eliyati Eliyati, Lisa Septia Ningsih, dan Ines Tasya Jadidah. “Analisis Gaya Hidup Hedonisme Di Era Globalisasi Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang.” *Jurnal Multidisipliner Kapalamada* 2, no. 04 (2023): 226–34. <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v2i04.839>.
- Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, dan Megah Andriany. “Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental : A Systematic Review Gratitude Effects on Mental Health : A Systematic Review.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14, no. 1 (2021): 58–66.
- Nadhifah, Siti Nurun, dan Ahmad Syakur. “Etika Konsumsi Dan Tantangan Hedonisme Perspektif Al-Qur’an Dan Hadis.” *Jesya* 8, no. 1 (2025): 557–68. <https://doi.org/10.36778/jesya.v8i1.1928>.
- Fransisca, C., & Erdiansyah, R. “Media Sosial dan Perilaku Konsumtif. Prologia, 4(2), 435-439.” 2020, 435–39. <https://websindo.com/indonesia-digital-2019-media->
- Jannah, Raudhatul. “Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa/Mahasiswa Najwaa Aulia Nur Rahmah.” *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1, no. 2023 (2022): 743–52. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Wahyu Ningsih, Indah. “Konsep Hidup Seimbang Dunia Akhirat Dan Implikasinya Dalam Perspektif Pendidikan Islam.” *Jurnal Tahsinia* 1, no. 2 (2020): 128–37. <https://doi.org/10.57171/jt.v1i2.188>.
- Ferizal, Zahra Salsabila Polem, Az Zahra Salsabila Lubis, Aulia Rizky Lubis, Ananda Amelia, Khairuvi Jannatu Sabila B R Pasaribu, Selvi Ayu Berutu, dan Muhammad Lutfy Adly. “Ayat-Ayat Al-Qur’an tentang Keseimbangan Dunia dan Akhirat: Relevansi dalam Manajemen Waktu.” *Journal of Creative Student Research* 3, no. 1 (2025): 196–203.
- Hapsari, Ayu Fitri, dan Baidhowi. “Ekopedia : Jurnal Ilmiah Ekonomi.” *Jurnal Ilmiah Ekonomi* 1, no. 2 (2025): 450–58.

- Bahasa, Al-qur, Keseimbangan Hidup, Ahmad Bahtiar Rouf, Lailatun Nihayah, dan Ana Rahmawati. "Jurnal Ilmiah Al-Furqan" 12, no. 1 (2025): 1–9.
- Sholihah, Mar'atus, Novita Naili Muna, dan Ana Rahmawati. "Keseimbangan Hidup Dunia Dan Akhirat (Q.S. Al-a'La: 14-19, Q.S. Qhasash: 77, Q.S. Ali Imran: 148)." *ISLAMIKA (Jurnal Agama, Pendidikan, dan Sosial Budaya)* 18, no. 2 (2024): 14–19.
- Muhammad Zainul Arifin, dan Ainur Rofiq Sofa. "Ilmu sebagai Kunci Kesuksesan Dunia dan Akhirat Menurut Al-Quran dan Hadist." *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa* 3, no. 4 (2024): 118–25. <https://doi.org/10.58192/insdun.v3i4.2634>.
- Gimri, Farhah Desrianty, Annisa Fitri Dewianti, Riska Rahmasari, Riski Rahmasari, dan Hadi Purwanto. "Konsep untuk Menciptakan Keseimbangan Hidup Manusia dalam Sistem Pendidikan Islam." *Baitul Hikmah: Jurnal Ilmiah Keislaman* 1, no. 2 (2023): 108–22. https://doi.org/10.46781/baitul_hikmah.v1i2.885.
- Islamiyah, N. (2025). Syukur dalam Perspektif Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Pekerja: Kajian Narasi Literatur. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(4), 149-159.
- Azmi, A. (2023). Dimensi Teologis dan Logis dalam Pemahaman Syukur: Studi pada Kitab Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān oleh Sayyid Quṭb (l. 1906). *Nun: Jurnal Studi Alquran dan Tafsir di Nusantara*, 9(2), 120-139.