

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Persoalan kebahagiaan telah menjadi tema utama pembahasan para sastrawan, agamawan, dan para filosof selama berabad-abad. Kebahagiaan dalam bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia*, *Eudaimonia*), Arab (*Falah*, *Sa'adah*) menunjukkan arti sebagai berikut : keberuntungan, peluang baik, dan kejadian baik.¹ Pada dasarnya, kebahagiaan adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat dalam diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibandingkan dengan makhluk lainnya.²

Kebahagiaan manusia hakikatnya adalah bersifat ruhani. Hal-hal yang membawa kesenangan fisik ataupun material bersifat sementara dan hanya akan meninggalkan kehampaan bagi manusia. Kehampaan yang dirasakan diperoleh dari ketidakmampuan manusia memaknai apa yang terjadi dalam hidup dan kehidupan. Kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin dicapai setiap manusia. Berbagai cara dan usaha dipakai manusia untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan manusia memiliki keterkaitan dengan bagaimana cara ia memaknai kehidupan. Setiap kejadian yang terjadi dalam kehidupan manusia pastinya memiliki makna positif. Keberhasilan dalam memaknai tersebut yang dinamakan kebahagiaan ruhani. Bahagia artinya beruntung atau perasaan senang dan tenteram yaitu perasaan yang bebas dari segala yang menyusahkan. Adapun kebahagiaan yaitu kesenangan dan ketentraman hidup (lahir dan batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Pada hakikatnya kebahagiaan itu sama bagi siapapun, kapanpun, dan dimanapun, tetapi dalam perwujudannya kebahagiaan itu berbeda-beda. Karena setiap orang memiliki pola pikir yang berbeda-beda, sehingga terdapat kualitas antara kebahagiaan dan pola pikir.

¹ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", *Jurnal Komika* 9 No.1, (2015), 112

² Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia", *Jurnal Komika* 9 No.1, (2015), 114

Filosofi teras berasal dari Filsafat Stoa yang populer sejak jaman Romawi- Yunani kuno lebih dari 2000 tahun lalu. Filosofi Teras memberikan makna kebahagiaan yang berbeda. Apabila dalam konsep kebahagiaan biasanya menekankan pada upaya membangun situasi positif, maka filosofi teras justru sebaliknya. Mereka mengatakan bahwa kebahagiaan sebagai *Ataraxias* sebuah kata Yunani yang akarnya dari *ataraktos* (*a = not, taresin = to trouble*). *Ataraxia* dengan demikian berarti *not troubled (untroubled, undisturbed)*. Kebahagiaan yang digambarkan oleh kaum Stoa sebagai situasi negatif, yaitu “tiadanya gangguan”. Bahagia adalah saat kita tidak terganggu.³ Dimata Kaum Stoa, bahagia itu sederhananya adalah manakala kita terbebaskan dari emosi atau segala rasa perasaan yang mengganggu.⁴ Kebahagiaan menurut Filsafat Stoa menarik untuk dikaji lebih lanjut dengan analisis psikologi, Islam, dan relevansinya terhadap bimbingan dan konseling pendidikan Islam. Alasannya konsep kebahagiaan menurut Filsafat Stoa yang acapkali dihadapkan dengan psikologi, Islam, serta Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam. Karena kebahagiaan menurut Stoa dirasa relevan dalam menangani permasalahan yang sering terjadi di abad ini terutama karena canggihnya teknologi sekarang.

Implementasi konsep kebahagiaan menurut Filsafat Stoa dalam penelitian ini dihubungkan dengan fakta bahwa tuntutan hidup manusia modern sangat tinggi sehingga seringkali mengabaikan potensi-potensi dalam dirinya untuk bahagia. Modernitas yang diasumsikan dapat menemukan suatu yang baru, ternyata menyisakan persoalan besar terhadap sisi transendental hidup manusia.⁵ Faktor penyebab hal tersebut salah satunya adalah perkembangan teknologi informasi yang mengubah persepsi manusia tentang kebahagiaan sejati yang bersifat ruhani dan ukhrawi. Seseorang seringkali memaknai kebahagiaan dengan hal-hal yang bersifat duniawi dan material yang penuh dengan kesenangan, kepuasan namun mengabaikan kebahagiaan dari sisi ruhani dan ukhrawi yaitu ketenangan batin dan pikiran. Lahirnya media sosial sebagai salah satu hasil

xi

³ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, cetakan ke enam, (Jakarta, Kompas, 2019),

⁴ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, cetakan ke enam, xiii

⁵ Syahril Labaso, “Paradigma Integrasi-Interkoneksi Di Tengah Kompleksitas Problem Kemanusiaan”, *Al-A'raf Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*, XV no. 2, (2018), 336

perkembangan teknologi informasi yang berakibat pula dengan dengan kompleksnya problematika masyarakat. Perubahan dan pergeseran tersebut nampak baik dari sisi budaya, etika, dan norma terjadi dalam masyarakat. Sifat media sosial yang bebas adalah penyebabnya.⁶

Dikutip dari Fahmi Anwar, permasalahan pada pengguna media sosial antara lain berupa peleburan ruang privat dengan ruang publik para penggunanya. Hal ini mengakibatkan pergeseran budaya berupa pengguna tidak lagi segan mengupload segala kegiatan peribadinya untuk disampaikan kepada teman atau kolega melalui akun media sosial dalam membentuk identitas diri mereka. Dilihat melalui perubahan psikologis dan gangguan *privacy* dalam menggunakan media sosial, remaja dan dewasa muda adalah pengguna media sosial terbesar yang sering mengungkapkan kekecewaan, dan kesulitan hidupnya di media sosial.⁷

Riset yang dipublikasikan oleh *Crowdtap*, *Ipsos MediaCT*, dan *The Wall Street Journal* menunjukkan bahwa jumlah pengguna media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari, melebihi aktivitas untuk mengakses media tradisional.⁸ Tidak mengherankan, kehadiran media sosial menjadi fenomenal. Facebook, Twitter, YouTube, Instagram hingga Path adalah beberapa ragam media sosial yang diminati khalayak banyak.⁹

Kondisi Pandemi Covid-19 telah membuat segala aktivitas dilakukan di rumah, proses belajar mengajar juga dilakukan secara *online* di rumah, kondisi ini memungkinkan peningkatan penggunaan media sosial. Masyarakat dan siswa banyak mendapatkan berita tentang perkembangan Covid-19 dari media sosial yang efeknya juga berdampak pada kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di China menunjukkan bahwa pemakaian media sosial yang berlebihan akan memicu terjadinya

⁶ Firda Abraham, "Pemanfaatan Media Online Terhadap Interaksi Sosial Masyarakat Media Online Utilization As Community's Social Interaction", *Jurnal Penelitian Pers dan Komunikasi Pembangunan* 18 no. 2, (2014), 173

⁷ Fahmi Anwar, "Perubahan dan Permasalahan Media Sosial", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 1 no. 1, (2017), 140

⁸ Mulamarwan dan Aldila Dyas Nurfitri, "Perilaku Pengguna Media Sosial Beserta Implikasinya Ditinjau dari Prespektif Psikologi Sosial Terapan", *Buletin Psikologi* 25 no. 1 (2017), 37

⁹ Mulamarwan dan Aldila Dyas Nurfitri, "Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Prespektif Psikologi Sosial Terapan", *Buletin Psikologi* 25 no. 1 (2017), 39

kesehatan mental dan kesejahteraan.¹⁰ Dampak positif dari internet yaitu dapat berbelanja secara online, berkomunikasi dengan saudara, sahabat di belahan bumi manapun pada waktu yang diinginkan termasuk bisa berkomunikasi dengan orang yang belum pernah bertemu sekalipun serta memperoleh informasi yang dibutuhkan. Selain berdampak positif internet juga memiliki dampak negatif sebagaimana hasil penelitian Elia (2009) yang mengemukakan bahwa sebanyak 20% pengguna internet dapat terlibat dalam satu atau lebih dampak pengabaian diri, menghindari orang lain, terisolasi secara sosial, depresi, menurunnya produktivitas kerja, munculnya masalah dalam relasi pernikahan, kecanduan seks, judi *online*, kegagalan studi karena tidak dapat mengatur penggunaan internet termasuk juga perilaku mengecek dan mengklik secara terus-menerus. Kemudahan yang diberikan oleh media sosial membuat penggunaannya menjadi cemas dan ketergantungan.¹¹

Twenge mengutip temuan penelitian “*Monitoring the Future*” yang mendapat dukungan pemerintah AS. Temuan survei menyebutkan bahwa kaum remaja yang melekat dengan *gadget*, justru lebih berkemungkinan tidak bahagia. Teori tersebut memaparkan bahwa remaja masa kini bukan menjadi lebih malas atau mudah bosan dibandingkan dengan remaja era 1990-an, tetapi mereka terlalu terbebani oleh tekanan emosional dan kecemasan apakah mereka akan sanggup menerima tanggung jawab maupun beban baru yang sangat besar. Kramer, Guillory, dan Hancock (2014) melakukan penelitian yang dapat membuktikan pengaruh media sosial terhadap emosi penggunaannya. Penelitian Kramer dkk (2014) menunjukkan bahwa ketika pengguna media sosial banyak melihat konten media sosial yang negatif ada kecenderungan akan memposting konten yang bersifat negatif pula. Apabila seseorang lebih sering melihat konten yang memuat muatan positif maka kemungkinan untuk memposting konten yang bersifat positif juga meningkat. Namun peneliti menemukan fenomena di lapangan bahwa ketika pengguna media sosial yang lain mengakibatkan suasana hati yang berubah karena orang akan mulai membandingkan kehidupan dirinya dengan kehidupan orang lain melalui media

¹⁰ Syiddatul Buduri, dkk, “Media Sosial dan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19”, *Jurnal keperawatan jiwa* 8 no.4 (2020), 552

¹¹ Fatih Azka, dkk, “Kecemasan Sosial dan Ketergantungan Media Sosial Pada Mahasiswa”, *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi* 5 no.2 (2018), 201

sosial. Hal tersebut semakin terlihat ketika seseorang melihat kebahagiaan orang lain yang dapat menghasilkan perasaan iri dan muram.¹² Akses media sosial yang sangat luas dan cepat membuat remaja dengan mudah mendapatkan informasi apapun, sehingga banyak mengalami perubahan emosional yang ekstrim terlebih pada emosi negatif seperti rasa khawatir, cemas, gugup, stress, depresi yang disebabkan oleh berbagai macam hal seperti komentar buruk orang lain, gaya hidup orang lain, informasi buruk tentang hal disukai, berita, politik dan hal-hal lainnya.

Kesadaran masyarakat akan kesehatan mental yang meningkat karena berbagai permasalahan jiwa yang muncul akibat sosial media yang terjadi inilah yang membuat buku *Filosofi Teras* menjadi semakin diminati masyarakat. *Filosofi Teras* ditulis bertujuan untuk memperkuat mental. Fokus pembahasan buku *Filosofi Teras* adalah tentang cara bagaimana mengendalikan emosi negatif. Peneliti mengambil konsep kebahagiaan *Filosofi Teras* diklaim dapat membantu kita mengatasi emosi negatif dan menghasilkan mental yang tangguh dalam menghadapi naik-turunnya kehidupan yang bersifat praktis dan relevan dengan kehidupan generasi milenial masa kini.

Dalam perspektif psikologi, kebahagiaan didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya emosi negatif. Seperti dikutip dari Jusmiati, Martin Seligman mengatakan bahwa konsep kebahagiaan dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu definisi *moral-laden* dan *morally-neutral*. Definisi *moral-laden* menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang intinya kebahagiaan berpusat pada pelaksanaan kebaikan (*virtue*)¹³. Di sisi lain, definisi kebahagiaan secara netral lebih menekankan pada kesejahteraan masing-masing individu dalam bentuk kepuasan penuh terhadap hidup atau pencapaian terhadap kenikmatan yang tinggi.

Konsep kebahagiaan Seligman tidak bisa dilepaskan dari konsep manusia. Manusia memiliki dua potensi yaitu potensi baik dan potensi buruk. Menurutnya selama ini kajian Psikologi banyak cenderung mengedepankan pada sisi-sisi negatif manusia

¹² Livia Astuti, "Kontribusi Media Sosial Terhadap Perilaku Keseharian Remaja", *Jurnal Pendidikan Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat II* no. 2 (2020), 148

¹³ Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman, sebuah penelitian awal", *Rausyan Fikr* 13 No. 2 (2017), 366

yaitu penyakit-penyakit mental seperti mental disorder (gangguan jiwa). Padahal sebenarnya dalam diri manusia juga memiliki sisi positif yang dapat dikembangkan. Pengembangan potensi-potensi positif yang dimiliki manusia dapat dijadikan sebagai upaya mengurangi penderitaan dan membawanya kepada kebahagiaan. Hal tersebut menjadi landasan pendapat bahwa manusia memiliki hak dasar untuk bahagia. Kebahagiaan sebagai kebutuhan dasar manusia yang disebut sebagai “authentic happiness” atau kebahagiaan autentik. Seligman mengatakan, sejatinya kebahagiaan autentik (sejati) adalah perasaan yang ditimbulkan oleh kebaikan yang dilakukan manusia. Maka kebahagiaan menurutnya sangat menekankan aspek positif dan kebaikan.¹⁴

Sementara itu konsep kebahagiaan dalam Islam adalah seperti yang tertulis dalam Al-Qur’an, kata bahagia merupakan terjemahan dari kata *sa'id* sementara kata sengasara yang merupakan lawan kata dari bahagia adalah terjemahan dari *Saqiy*. Selain kata Sa'id, kata Falah, najat, dan najah juga digunakan Al-Qur’an dalam makna bahagia. Al-Qur’an menjelaskan bahwa bahagia akan diperoleh oleh seseorang apabila ia beriman dan berbuat baik. Yang disebutkan Allah dalam firmannya QS. Hud ayat 108:

﴿وَأَمَّا الَّذِينَ سَعِدُوا فَيَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا﴾

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang berbahagia, maka (tempatny) di dalam surga; mereka kekal di dalamnya.”¹⁵

Kebahagiaan yang diterima oleh manusia tidak hanya di dunia tapi juga di akhirat. Bentuk kebahagiaan didunia bisa berupa keberkahan rizki, tercapainya cita-cita, sehat fisik, dan lain-lain. Sedangkan kebahagiaan di akhirat berupa tidak mendapatkan siksa kubur, terbebas dari api neraka dan masuk surga. Menurut Al-Qur’an ada paling tidak enam cara dalam memperoleh kebahagiaan hidup yaitu: (1) Menanamkan keyakinan bahwa dibalik kesusahan pasti ada kemudahan, (2) Bersyukur atas nikmat yang diberikan, *ridho*, sabar, dan tawakal atas segala musibah. (3) Memaafkan orang lain jika melakukan

¹⁴ Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman, sebuah penelitian awal”, *Rausyan Fikr* 13 No. 2 (2017), 367

¹⁵ Nanum Sofia, Endah Puspitasari, “Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) dalam Prespektif Al-Qur’an dan Hadist” *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23 no. 2 (2018), 99

kesalahan. (4) Menjauhi buruk sangka. (5) Menjauhi kebiasaan marah-maraha ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu. (6) Mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan *zuhud* atau *qana'ah*.¹⁶

Kesadaran masyarakat untuk membangun kesehatan mental agar dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup yang semakin meningkat akibat banyaknya problematika yang terjadi saat ini membuat buku-buku bertema *self-help* dan *self-development* semakin banyak dipublikasi salah satunya yaitu buku *Filosofi Teras*. *Filosofi Teras* merupakan filosofi yang berasal dari filsafat Stoa yang populer pada jaman Romawi-Yunani Kuno 2000 tahun lalu. Kata “teras” adalah terjemahan langsung dari kata “Stoa”.¹⁷ *Filosofi teras* menawarkan konsep yang lebih menekankan pada teknik atau cara untuk mengembangkan sikap mental yang tangguh agar dapat tetap tenang menghadapi tantangan dan persoalan hidup guna mencapai kebahagiaan. Meskipun ajaran dalam *Filosofi Teras* berusia lebih dari 2000 tahun, namun esensi konsep pada *Buku Filosofi Teras* relevan dibahas dan praktis untuk dipraktikkan dimasa kini. Pemilihan buku *Filosofi Teras* sendiri bukan tanpa alasan. Penerbitan awal buku *Filosofi Teras* pada tanggal 28 November 2018. Namun hingga akhir tahun 2019 buku tersebut masih dicetak ulang. *Buku Filosofi Teras* berhasil terpilih sebagai *Book of the Year di Indonesia International Book Fair (IIBF)* pada 2019. *Buku Filosofi Teras* juga masuk jajaran buku *best seller* kategori *self improvement*. Isi buku *Filosofi Teras* ini digadag-gadag memiliki *quotes* yang menginspirasi dan memberikan energi positif bagi pembacanya.

Dalam tulisannya Henry Manampiring menyebutkan bahwa:

“*Buku Filosofi Teras* berisikan juga wawancara dengan pakar dan praktisi dari berbagai bidang yang relevan, yaitu Dr. Andri, SpKJ seorang psikiater dengan spesialis *Psycomatic Medicine*; Agstried Piethers seorang psikolog pendidikan; Wiwit Puspitasari seorang Psikolog Klinis; Llia Halimastussadiyah seorang pengusaha dan penulis; Citta Cania Irlanie seorang aktivis dan editor. *Filosofi Teras* memiliki keterkaitan dengan ilmu

¹⁶ Khairul Hamim, “Kebahagiaan dalam Prespektif Al-Qur’an dan Filsafat”, *Tasamuh* 13 no.2 (2016), 148

¹⁷ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, cetakan ke enam, (Jakarta, Kompas, 2019), 22

psikologi, psikiatri, dan juga praktik langsung dengan kehidupan sehari-hari.”¹⁸

Konsep kebahagiaan dalam Filosofi Teras sangat relevan untuk mengatasi problematika dan persoalan-persoalan masa kini. Sehingga konsep kebahagiaan Filosofi teras sangat layak untuk dikaji lebih mendalam dalam prespektif psikologi dan Islam.

Sejauh ini, intervensi yang dilakukan guru BK dalam menangani kasus peserta didik atau konseli yang mengalami konflik harus dilakukan dengan konseling berkala tanpa menggunakan media sebagai penunjang pelaksanaan. Dengan demikian perlu adanya pengembangan media untuk pelaksanaan konseling melihat bahwa guru BK dalam memberikan layanan di sekolah mengacu pada aspek pengembangan yang berada pada Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) pada aspek kematangan emosi yaitu mempelajari cara-cara pengambilan keputusan dan pemecahan masalah secara objektif. Sehingga, pengembangan media berupa *self-help book* yang berisi tahap-tahap penyelesaian disertai latihan-latihan didalamnya dapat mudah diterima oleh peserta didik sebagai media pembelajaran tertulis.

Self-help book sebagai media memiliki pengertian yang berangkat dari *self-help* “bantuan diri” yang berarti tindakan yang membantu diri sendiri dalam bentuk buku. Dalam pengembangannya *self-help book* menggunakan prespektif realitas yang memiliki keterkaitan bahwa peserta didik atau konseli memiliki kontrol dan tanggung jawab penuh atas dirinya. Buku Filosofi Teras sebagai buku yang dikategorikan sebagai buku bertema *self-help* atau *self development* membahas tentang bagaimana mencapai kebahagiaan dan menciptakan mental yang tangguh dalam mengatasi permasalahan ditengah kondisi zaman yang serba canggih ini dengan mengulas teknik-teknik atau cara-cara. Buku Filosofi Teras dirasa mampu digunakan sebagai media dan bahan referensi dalam memberikan layanan Bimbingan dan Konseling bagi guru BK. Buku bantuan diri atau *self-help book* bagi Bimbingan dan Konseling bertujuan untuk bisa mengarahkan dan mendukung individu atau konseli untuk melaksanakan perubahan, sehingga meningkatkan menejemen diri, bukan hanya sekedar memberikan informasi saja dan tentunya agar dapat meningkatkan kebahagiaan.

¹⁸ Henry Manampiring, *Filosofi Teras*, xxiii

Dari latar belakang diatas, peneliti terdorong untuk mengkaji dan menganalisa lebih dalam tentang konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring dan mengangkat sebagai penelitian dengan judul **“KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM BUKU FILOSOFI TERAS” (Analisis Psikologi, Islam, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam).**

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* karya Henry Manampiring yang dianalisis menurut kajian Psikologi, Islam dan BKPI sebagai salah satu penunjang bagi pemberian layanan Bimbingan dan Konseling bagi konseli atau siswa dalam mengatasi probematika di era milenial. Dari fokus ini dibagi menjadi dua sub fokus penelitian yaitu:

1. Konsep kebahagiaan dalam buku *filosofi teras* dalam kajian psikologi, Islam, dan BKPI.
2. Relevansi konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras* dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling bagi konseli atau siswa.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras*?
2. Bagaimana analisis konsep kebahagiaan terhadap buku *Filosofi Teras* berdasarkan keilmuan Psikologi, Islam, Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam?

D. Tujuan

Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui konsep kebahagiaan dalam buku *Filosofi Teras*.
2. Menganalisa konsep kebahagiaan dalam *Buku Filosofi Teras* berdasarkan keilmuan Psikologi, Islam, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah untuk menguji sekaligus melengkapi teori tentang konsep kebahagiaan dalam kajian filosofi, psikologi, Islam dan ilmu bimbingan dan konseling pendidikan Islam (BKPI). Hasil penelitian ini juga memberikan wawasan ilmiah dan sumbangan pemikiran yang konstruktif bagi pengembangan ilmu BKPI. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan penelitian lanjutan, perbandingan dan masukan dalam pengembangan dan pengetahuan yang berhubungan dengan konsep kebahagiaan manusia dan adanya peran penting BKPI bagi perkembangan manusia.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini akan memperkaya konsep, metode, dan keterampilan teknik konseling bagi konselor pendidikan Islam. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi bahan materi atau referensi dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling pendidikan Islam.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Berisi pendahuluan yang mengantarkan pembahasan secara keseluruhan, yang meliputi: latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN TEORI

Berisi uraian teoritis tentang konsep kebahagiaan dalam kajian psikologi, tinjauan ajaran Islam serta bimbingan dan konseling pendidikan Islam.

BAB III METODE PENELITIAN

Berisi metode penelitian yang digunakan dalam penelitian meliputi jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Berisi pembahasan yang atas temuan penelitian yang akan menguraikan hasil analisis terhadap konsep kebahagiaan menurut buku *Filosofi Teras: Filsafat Yunani Romawi Kuno Untuk Mental Tangguh Masa Kini* berdasarkan kajian Psikologi, Islam, dan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

BAB V PENUTUP

Dalam bab ini berisi tentang simpulan dan saran.

