

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori Terkait Judul

##### 1. Pengertian Kebahagiaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata “bahagia”, dalam bentuk kata benda, diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram, serta bebas dari segala yang menyusahkan. Dalam bentuk kata benda lainnya, kebahagiaan diartikan sebagai kesenangan, ketentraman hidup (lahir dan batin), keberuntungan, dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Dalam bentuk kata sifat, berbahagia dapat diartikan sebagai beruntung.<sup>1</sup>

Semua orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. King dan Napa (dalam King, 2001) mengungkapkan bahwa kebahagiaan adalah prediktor kuat untuk menilai dalam hidup. Perasaan bahagia, individu dapat meningkatkan kreativitas dan produktivitasnya. Kebahagiaan membuat manusia ingin terus hidup dan beraktivitas, bahkan menghasilkan sesuatu. Tak heran bila Car (2004) menemukan bahwa kebahagiaan dapat membuat orang berumur panjang.<sup>2</sup>

Berdasarkan Tamir, Swartz, dan Oishi, dan Kim (2017) *happiness* merupakan suatu yang saling tumpang tindih atau saling melengkapi satu sama lain. *Happiness* merupakan penilaian individu terhadap dirinya karena adanya emosi-emosi yang dirasakannya terutama emosi yang positif dan individu tersebut merasa puas dengan apa yang dirasakannya.

Kebahagiaan berdasarkan Diener, Scollon, dan Lucas (2009) kebahagiaan atau *happiness* dinilai sebagai sesuatu komponen yang baik. *Happiness* dapat berarti kesenangan, kepuasan hidup, emosi yang positif kehidupan yang berarti atau perasaan-perasaan puas. Kebahagiaan dinilai sebagai komponen kehidupan yang baik. Berdasarkan Tamir, Swartz, dan Oishi, dan Kim (2017) *happiness* merupakan suatu yang saling tumpang tindih atau saling

---

<sup>1</sup> Abu Bakar MS, “Psikologi Transpersonal; Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi”, *Jurnal Madania* 8 no.2 (2018), 165

<sup>2</sup> Herlani Wijayanti dan Fivi Nurwiati, “Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa”, *Jurnal Psikologi* 3 no.2 (2010), 117

melengkapi satu sama lain. Seperti merasakan perasaan yang positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif. *Happiness* merupakan refleksi dari perasaan yang baik, memiliki kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam hidupnya dan menikmati atau puas akan kehidupannya. *Happiness* merupakan penilaian individu terhadap dirinya karena adanya emosi-emosi yang dirasakannya terutama emosi yang positif dan individu tersebut merasa puas dengan apa yang dirasakannya.<sup>3</sup>

Kebahagiaan pada umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai individu. Menurut Biswas, Diener dan Dean, (2007) kebahagiaan berupa kualitas diri keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi, pendapatan yang lebih tinggi, dan tempat kerja yang baik.<sup>4</sup> Dalam Bahasa Jawa bahagia disebut dengan *bungah*, sebaliknya sedih disebut dengan susah. Menurut konsep Suryomentaram, kebahagiaan dan kesedihan merupakan hal yang saling berdampingan. Kebahagiaan merupakan gambaran dari manusia yang dapat mengidentifikasi keutamaan dirinya dan dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.<sup>5</sup>

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pengertian kebahagiaan merupakan pembahasan subjektif.. Kebahagiaan merupakan suatu persoalan yang menjadi hal wajib dalam keberlangsungan hidup manusia. Kebahagiaan adalah hal yang dicari setiap manusia yang hidup dimuka bumi. Kebahagiaan adalah perasaan positif yang dapat membuat pengalaman menyenangkan berupa perasaan senang, damai dan termasuk juga didalamnya kesejahteraan, kedamaian perasaan, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan ataupun menderita. Namun masing-masing individu tidak dapat menilai ataupun mengukur kebahagiaan menurut individu yang lain. Karena ukuran kebahagiaan sangat relatif antara individu dengan individu yang lain.

---

<sup>3</sup> Davina Veda G, dkk, "Efektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam meningkatkan Self Esteem Pada Anak Jalanan", *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi* 8 no.2, (2017), 102-103

<sup>4</sup> Siska Wulandari dan Ami Widyastuti, "Faktor-Faktor Kebahagiaan Ditempat Kerja", *Jurnal Psikologi* 10 no.1, (2014), 50

<sup>5</sup> Alimul Muniroh, "Kebahagiaan dalam Prespektif Psikologi Raos", *Madinah, Studi Islam* 14 no.1, (2017), 5

Kebahagiaan dapat diperoleh apabila manusia dapat dengan tenang menjalani kehidupan. Manusia yang sudah dapat mencapai kebahagiaan maka mereka dapat memaksimalkan potensi diri, dapat mengidentifikasi keutamaannya, serta dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2. Konsep Kebahagiaan dalam Kajian Psikologi

### a. Sigmund Freud (Psikoanalisa)

Sigmund Freud mengajukan prinsip kesenangan (*pleasuredan prinsip*) sebagai prinsip dalam meraih kebahagiaan. Dalam teorinya Freud tanpa ragu menyebutkan bahwa segala yang dirasakan oleh peristiwa mental secara otomatis diatur oleh prinsip kesenangan. Peristiwa-peristiwa mental selalu saja menimbulkan ketegangan yang tidak menyenangkan tetapi kemudian menuju pada penurunan ketegangan dalam bentuk penghindaran atas ketidaksenangan (*avoidance of un pleasure*) dan selanjutnya menimbulkan kesenangan (*production of pleasure*).

Freud mengakui kebahagiaan merupakan suatu yang sulit diwujudkan. Hal ini mengingat bahwa kehidupan terlalu berat karena banyaknya penderitaan, kekecewaan, dan kemustahilan. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan sesungguhnya hal tersebut adalah pengalihan atas penderitaan-penderitaan yang dialaminya. Freud menganggapnya sebagai pembelokkan yang menyebabkan seseorang menganggap ringan penderitaannya, kepuasan pengganti, yang akan mengurangi penderitaan tersebut. Freud menawarkan dua metode untuk meraih yaitu hubungan emosional dengan orang lain dan kesenangan atas keindahan.<sup>6</sup>

### b. Psikologi Humanistik

Piramida kebutuhan (*Hirarki of Needs*)

Kaitannya dengan konsep kebahagiaan Abraham Maslow bapak psikologi humanistik mengajukan teori “piramida kebutuhan” sebagai dasar peningkatan kebahagiaan manusia. Asumsinya untuk meraih kebahagiaan diperlukan adanya beberapa prasyarat yang harus dipenuhi. Prasyarat itu merupakan suatu

---

<sup>6</sup> Raofi'udin, “Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik”, *Jurnal Teologia* 24 no.2 (2013), 3

kebutuhan asasi manusia yang jika dipenuhi akan menciptakan kebahagiaan.

Maslow menjelaskan kebutuhan dasar manusia terdiri atas lima tingkatan yaitu: kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Jika kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat dipenuhi maka kebahagiaan akan relatif dapat diraih.<sup>7</sup>

**c. Logoterapi**

Victor Frankl memperkenalkan “logoterapi” sebagai teknik memaknai kehidupan dan mencapai kebahagiaan. Ia menawarkan tiga cara untuk meraih makna hidup, yaitu:

1. Melalui tindakan
2. Melalui penagalaman berharga dalam berbagai medium
3. Melalui penderitaan

Frankl mengembangkan teknik yang terakhir ini berdasarkan pengalamannya lolos dari kamp konsentrasi Nazi pada masa perang dunia II dimana ia mengalami dan menyaksikan penyiksaan di kamp tersebut. Ia menyaksikan dua hal yang berbeda yaitu para tahanan yang utus asa dan para tahanan yang memiliki kesabaran luar biasa serta daya hidup yang perkasa. Frankl menyebutkan hal ini sebagai kebebasan seseorang memberi makna pada hidupnya. Teknik mencari kebahagiaan dengan penderitaan dapat dilakukan ketika teknik pertama dan kedua dapat dilakukan.<sup>8</sup>

**d. Psikologi Transpersonal**

Psikologi transpersonal seperti halnya psikologi humanistik, menaruh perhatian kepada dimensi spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah psikologi kontemporer. Bedanya adalah psikologi humanistic lebih memanfaatkan potensi-potensi ini untuk meningkatkan hubungan antar manusia, sedangkan psikologi transendental lebih tertarik untuk

---

<sup>7</sup> Raofi'udin, “Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik”, *Jurnal Teologia* 24 no.2 (2013), 3

<sup>8</sup> Raofi'udin, “Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik”, *Jurnal Teologia* 24 no.2 (2013), 3-4

meneliti pengalaman subjektif ransendentla serta pengalaman luar biasa dari potensi-potensi spiritual.

Psikologi transpersonal memandang manusia dari dua segi: potensi-potensi luhur (*the highest potensial*) dan fenomena kesadaran (*state of counsciousness*) manusia. Psikologi transpersonal mencoba melakukan penelitian terhadap suatu dimensi yang sejauh ini lebih dianggap sebagai garapan kaum rohaniawan kebatinan, agamawan dan mistikus. Psikologi transpersonal menunjukkan bahwa di luar keasadaran biasa terdapat ragam dimensi lain yang luar biasa dan mampu mengembangkan potensi-potensi luhur yang dimiliki manusia. Dengan demikian kebahagiaan transpersonal diraih dengan pengembangan potensi-potensi luhur dan kesadaran atas kesatuan kosmis tersebut.<sup>9</sup>

e. **Martin Seligman (Psikologi Positif)**

Martin E.P “Marty” Seligman adalah seorang psikolog Amerika. Beliau lahir 12 Agustus 1942. Ia seorang pendidik dan penulis buku *selfhelp*. Sejak akhir 1990 Seligman telah aktif dan promotor dalam komunitas ilmiah dalam bidang psikologi positif. Teorinya tentang *learned helpessness* sangat populer dalam kalangan ilmuan psikologi dan psikologi klinis. A review of General Psychogy Survey yang diterbitkan pada tahun 2002, menempatkan Seligman menjadi tokoh psikologi yang berada pada urutan 31 yang paling banyak menjadi rujukan pada abad 20. Seligman adalah professor psikologi keluarga di Departemen Psikologi Universitas Pennsylvania.<sup>10</sup>

Definisi tentang kebahagiaan telah dikemukakan oleh banyak ahli. Car (2004) mengemukakan bahwa kebahagiaan itu mrerupakan kondisi psikologi yang positif yaitu di tandai oleh tingginya kepuasan masa lalu, tingginya tingkat emosi positif, dan rendahnya tingkat emosi negatif. Adapun menurut Seligman kebahagiaan adalah mengetahui kekuatan atau kelebihan tertinggi

---

<sup>9</sup> Raofi’udin, “Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik”, *Jurnal Teologia*. 24 no.2 (2013), 4-5

<sup>10</sup> Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman, sebuah penelitian awal”, *Rausyan Fikr* 13 no. 2 (2017), 362-364

yang dimiliki kemudian mengembangkannya dan menerapkannya untuk melayani suatu yang diyakini lebih besar dari kita.

Konsep kebahagiaan Martin Seligman tidak lepas dari konsep diri yaitu, bahwa manusia memiliki hak dasar untuk bahagia. Menurutnya bahwa kebahagiaan adalah sumber motivasi yang mendasar pada manusia. Tiap gerak gerik dan upaya manusia didunia mengarah pada pencapaian kebahagiaan. Hanya saja pandangan tentang hakekat kebahagiaan itu yang berbeda. Maka, kehadiran psikologi positif yang dipelopori oleh Seligman sebagai solusi alternative terhadap persoalan kemanusiaan yang tidak kunjung usai. Seligman mengatakan bahwa kebahagiaan adalah hak mendasar bagi manusia yang disebut dengan istilah “*authentic happiness*” (kebahagiaan autentik).<sup>11</sup>

*Authentic Happiness* adalah kebahagiaan abadi dalam segala aspek. Tidak bersifat temporal dan sementara, tidak pula bersifat parsial dalam waktu-waktu tertentu. Menurut Seligman sejatinya kebahagiaan yang otentik (sejati) adalah perasaan babik yang ditimbulkan oleh kebaikan yang diperbuat manusia. Konsep kebahagiaan yang ditekankan oleh Martin Seligman sangat menekankan pada aspek nilai positif atau nilai-nilai kebaikan. Meskipun menurut Martin bahwa virtue (kebaikan) yang dimaksud oleh Seligman bukan berdasarkan pada nilai normative agama, tapi lebih pada kebaikan yang disepakati dalam sebuah masyarakat. Nilai kebaikan tersebut bersifat universal yang diakui secara kulturul agama dan filsafat.<sup>12</sup>

Menurut Seligman kebahagiaan diartikan sebagai perasaan positif dan kegiatan positif. Perasaan atau emosi positif terbagi menjadi kepuasan akan masa lalu (emosi masa lalu) dan optimisme terhadap masa depan. Emosi positif akan masa lalu mencakup emosi seperti kepuasan hidup, kelegaan, dan kebanggaan. Sedangkan emosi positif masa depan meliputi keyakinan, optimisme dan

---

<sup>11</sup> Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman, sebuah penelitian awal”, *Rausyan Fikr* 13 no. 2 (2017), 367

<sup>12</sup> 3 Jusmiati, “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman, sebuah penelitian awal”, *Rausyan Fikr* 13 no. 2 (2017), 370-371

harapan. Selanjutnya, yang termasuk kegiatan positif yaitu kesenangan dan keterlibatan dalam beraktivitas pada masa kini.<sup>13</sup>

Secara umum faktor kebahagiaan menurut Seligman dipengaruhi oleh kehidupan social seseorang. Seligman menjelaskan bahwa orang yang paling bahagia senantiasa memiliki hubungan yang romantis. Sumber kebahagiaan menurut Seligman (2005), ada lima aspek utama yaitu: menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, dan menjadi pribadi yang gembira. Menjalinkan hubungan positif dengan orang lain berarti membina kekerabatan baik kepada saudara, tetangga ataupun teman, sehingga seseorang memiliki banyak perhatian. Menemukan makna dalam keseharian merupakan upaya memperoleh sesuatu yang bernilai. Sementara aspek optimis namun tetap realistis artinya tetap menjalani hidup dengan penuh harapan namun tetap berbaik sangka dengan apa yang diperoleh. Sedangkan menjadi pribadi yang gembira adalah menjadi pribadi yang senantiasa bangkit dari ketika tertimpa persoalan. Tidak ada orang yang tidak pernah menderita namun ketabahan mereka dalam menghadapi penderitaan akan membuat mereka senantiasa hidup diliputi sikap yang optimis dan rasa bahagia.<sup>14</sup> Kebahagiaan adalah keadaan dimana seseorang lebih banyak mengenang peristiwa-peristiwa yang menyenangkan daripada yang sebenarnya terjadi dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk.

Pemaparan diatas menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman terkait erat dengan enam nilai kebajikan (*virtue*), yaitu:

- 1) Kebijaksanaan dan pengetahuan (*Virtue Of Wisdom And Knowledge*) kebahagiaan bisa dicapai melalui rasa syukur yang timbul sebagai hikmah dari pembelajaran seumur hidup terhadap kehidupan sendiri.

---

<sup>13</sup> Herlani Wijayanti dan Fivi Nurwiati, “Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa”, *Jurnal Psikologi* 3 no.2 (2010), 117

<sup>14</sup> Alimul Muniroh, “Kebahagiaan dalam Prespektif Psikologi Raos”, *Madinah, Studi Islam* 4 no.1, (2017), 6

- 2) Semangat dan Gairah (*Virtue of Courage*) dalam hidup seringkali kita dihadapkan pada tantangan dan hambatan yang terkadang mampu melemahkan kita sebagai manusia. Namun keberanian, semangat, ketekunan dan integritas adalah bekal dalam mencapai kebahagiaan yang sebenarnya.
- 3) Kemanusiaan dan cinta (*Virtue Of Humanity And Love*) kebahagiaan tidak lepas dari peran orang-orang disekitar kita. Manusia sebagai makhluk social tidak dapat hidup sendirian didunia ini. Menurut Seligman nilai kemanusiaan dan cinta dapat diartikan sebagai manusia hendaknya memupuk kebaikan dan kedermawanan yang akan membawa hubungan harmonis dalam kehidupan. Tidak hanya terhadap orang lain kabaikan juga dapat dimulai dengan diri sendiri. Mencintai dan merawat diri sendiri seutuhnya juga bisa menjadi sumber kebahagiaan yang sebenarnya. Tidak lupa untuk kita bersikap terbuka terhadap datangnya cinta dan membiarkan diri ini dicintai sepenuhnya.
- 4) Keadilan (*Virtue of Justice*) kebahagiaan ada ketika ada keadilan dijunjung tinggi, artinya tidak ada yang curang dan dicurangi. Sebagai manusia yang ada dalam suatu populasi, menghargai hak dan kewajiban antar sesama adalah hal yang penting dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Tempramen (*Virtue of Temperance*) kebahagiaan dapat dicapai apabila kita sebagai manusia dengan emosi yang fluktuatif mampu mengekspresikan perasaan dan keinginan dengan baik. Kebahagiaan erat kaitannya dengan control diri (*self-control*) yang baik, artinya apapun yang terjadi dalam hidup, kita tidak melakukan hal-hal yang nantinya akan kita sesali.
- 6) Transendensi (*Virtue of Transendence*) transendensi merupakan kekuatan emosi diri untuk menghubungkan diri sendiri dengan sesuatu yang besar atau permanen. Misalnya masa depan, ketuhanan, atau alam semesta. Kita merasa yakin akan kuasa Tuhan, mengimani setiap apa yang terjadi adalah suatu yang sarat makna akan kebaikan kita. Kita akan selalu menjunjung harapan dan

optimisme terhadap hari esok yang lebih baik, lebih bergairah dengan tidak lupa selalu mengampuni mereka yang telah menyakiti kita.

Kebahagiaan *authentic* adalah kebahagiaan yang bisa diupayakan, oleh mereka yang mau berusaha untuk berbahagia yang sebenarnya. Dari pengertian kebahagiaan diatas bahwa kebahagiaan menurut para psikolog, memiliki pandangan yang kuat pada emosi positif dan evaluasi subjektif individu mengenai keseluruhan hidupnya.<sup>15</sup>

### 3. Konsep Kebahagiaan dalam Kajian Islam

#### a. Al-Farabi

Guna mendapat kebahagiaan hidup yang hakiki maka setiap muslim harus bisa menciptakan manfaat atau *maslahah*, yaitu segala bentuk keadaan baik material maupun non material yang mampu menaikkan kedudukan manusia sebagai makhluk yang paling mulia.<sup>16</sup> Dalam pembahasan mengenai kebahagiaan terdapat beberapa filsuf muslim yang menguraikan konsep kebahagiaan dalam penelitiannya, yaitu Abu Nasr Al-Farabi.

Filsuf Islam yang dikenal dengan nama Al-Farabi memiliki nama lengkap Abu Nasr Muhammad bin Muhammad ibn Azwalaghbin Tarkhan Al-Farabi. Al farabi lahir dan terdidik dalam lingkungan yang taat beragama. Selain itu, ia juga sangat tertarik terhadap ilmu pengetahuan dan bahasa.<sup>17</sup> Abu Nasr Muhammad Al-Farabi lahir di Wasij, suatu desa di Farab pada tahun 257 H/ 870 M. Ayahnya seorang jenderal berkebangsaan Persia dan ibunya berkebangsaan Turki.<sup>18</sup>

Abu Nasr Al-Farabi menguraikan pandangannya tentang kebahagiaan dalam karyanya , salah satunya

---

<sup>15</sup> Imroatus Sholihah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Qur’an (Prespektif Tafsir Muttawalli Asy-Sya’rawi Dan Psikologi Posotif)”, (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), 34

<sup>16</sup> Sulthon Nur Risky, dkk, “Agama dan Kebahagiaan, A Literatur Riview”, *Jurnal Risenologi KPM* 3 no. 2, (2018), 60

<sup>17</sup> Mahdiyyah, “Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring (Prespektif Teori Kebahagiaan Al-Farabi)”, (Skripsi, IAIN Surakarta, 2020), 54

<sup>18</sup> Endrika Widia Putri, “Konsep Kebahagiaan dalam Prespektif Al-Farabi”, *Thaqqafiyat* 19 no. 1, (2018), 99-100

adalah *Tahsil Al-sa'adah*. Menurut A-Farabi kebahagiaan tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan di dunia tetapi juga berkaitan dengan kebahagiaan di akhirat. Kebahagiaan di istilahkan dengan *al-sa'adah* yang berarti kebaikan. Kebahagiaan (*al-sa'adah*) tidak akan dicapai manusia secara tiba-tiba atau apa adanya. Menurut Imam Sukardi dalam buku puncak kebahagiaan menurut Al-Farabi, kebahagiaan dapat dicapai seseorang apabila jiwanya telah sampai pada wujudnya yang sempurna dan tetap dalam keadaan seperti itu selamalamanya. Maka yang dimaksud dalam kutipan tersebut adalah sebagai manusia untuk mencapai kondisi *Al-Sa'adah* yaitu dengan senantiasa untuk berbuat kebaikan. Kebaikan diartikan sebagai perbuatan baik kepada sesama makhluk hidup di dunia dan segala ciptaan-Nya. Sehingga perbuatan baik tersebut akhirnya secara otomatis telah terpatri dalam jiwa manusia dan manusia menjalankan kodratnya sebagai sebaik-baiknya manusia yaitu untuk berbuat kebaikan. Hal tersebut secara teoritis disebutkan karena manusia dapat melakukan hal-hal baik dan terpuji untuk memperoleh kebahagiaan apabila dia melakukan dengan niat untuk itu. Manusia dapat memanfaatkan potensi dan daya-daya yang ada dalam dirinya untuk berbuat kebaikan. Daya-daya yang menyatu dalam dirinya dapat dilatih secara terus-menerus.

Sebagaimana filsuf sebelumnya Al-Farabi juga menghubungkan konsep kebahagiaan dengan sifat-sifat yang mulia. Dua aspek kebahagiaan dunia dan akhirat tersebut hanya dapat diperoleh jika seseorang telah meraih empat keutamaan yaitu, keutamaan nazari (*al-fada'il al nazariyah*), keutamaan pemikiran (*al-fada'il al-fikriyah*), keutamaan akhlak (*al-fada'il al-khuluqiyah*), dan keahlian amaliah (*al-sina'ah al-amaliyah*).<sup>19</sup> Adapun jalan memperoleh kebahagiaan menurut Al-Farabi ialah dengan kehendak, niat, tekad dan sikap bersedia itulah manusia harus menghadapi peraturan moral. Salah satunya sesuai dalam QS. Ali – Imran Ayat 200:

---

<sup>19</sup> Endrika Widia Putri, “Konsep Kebahagiaan dalam Prespektif Al-Farabi”, *Thaqqafiyat* 19 no. 1, (2018), 282

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا  
 وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٢٠٠﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplal bersiap-siaga (diperbatasan negerimu) dan bertaqwalah kepada Allah agar kamu beruntung.”

Ayat ini menunjukkan bahwa diantara kebahagiaan seseorang terdapat kesabaran dan bersyukur. Dalam beberapa indikator kebahagiaan menurut Al-Farabi keutamaan akhlak salah satu contohnya adalah bersyukur dan bersabar atas apa yang terjadi dalam kehidupan dunia sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat pula. Adapun untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki bagi manusia juga terdapat salah satunya sesuai dalam Hadis Sahih Muslim nomor 12:

حدثنا مسدد قال حدثنا يحيى عن شعبة عن  
 قتادة عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه  
 وسلم وعن حسين المعلم قال حدثنا قتادة عن أنس عن  
 النبي صلى الله عليه وسلم قال لا يؤمن أحدكم حتى  
 يجبالأخيب لأخيه ما يجب لنفسه

Telah menceritakan kepada kami Musaddad berkata, telah menceritakan kepada kami Yahya dari Syu'bah dari Qatadah dari Anas dari Nabi Shallallahu'alaihi wasallam dan dari Husain Al Mu'alim berkata, telah menceritakan kepada kami Qatadah dari Anas dari Nabi shallahuallahu 'alaihi wasallam beliau bersabda:

“Tidaklah beriman seseorang dari kalian sehingga dia mencintai untuk saudaranya sebagaimana dia mencintai untuk dirinya sendiri.”<sup>20</sup> Dalam hadis tersebut untuk mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan perintah Allah SWT yaitu dengan mencintai sesama manusia. Sehingga kita dapat hidup selaknyaknya manusia diciptakan.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa Kebahagiaan menurut Al-Farabi adalah dengan melakukan daya-daya dan potensi yang terdapat dalam diri manusia yaitu kebaikan. Kebaikan yang di inginkan untuk kebaikan itu sendiri yang menjadi tujuan akhir bagi segala aktivitas manusia di dunia ini. Selain itu untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat menurut Al-Farabi yaitu ketika manusia memenuhi empat keutamaan. Lebih jelasnya empat keutamaan dalam mencapai kebahagiaan menurut Al-Farabi yaitu:

- 1) Keutamaan teoritis adalah prinsip-prinsip ilmu pengetahuan yang diperoleh manusia dari hasil penelitian dan pembelajaran.
- 2) Keutamaan berpikir yaitu keutamaan yang dengannya manusia dapat membedakan mana yang baik dan buruk sehingga dapat mengetahui mana yang bermanfaat dalam tujuan yang utama yaitu kebahagiaan.
- 3) Keutamaan moral yaitu keutamaan yang mengajak manusia untuk senantiasa berbuat kebaikan dengan mengedepankan moral.
- 4) Keutamaan berkreasi, adalah menjelaskan bahwa manusia hendaknya selalu bekerja dan mendayagunakan akalnyanya untuk berkarya.

#### **b. Al-Ghazali**

Al- Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Muhammad Al-Thusi Al-Ghazali. Dilahirkan di Thus, salah satu kota di Khurasan (Persia) pada pertengahan abad kelima Hijriyah (450H/1058M). Beliau adalah salah seorang pemikir besar Islam yang dianugerahi gelar Hujjatul

---

<sup>20</sup> 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

Islam (bukti kebenaran agama Islam) dan *zain ad din* (perhiasan agama). Al-Gazhali meninggal di kota kelahirannya Thus pada tanggal 14 Jumadil Akhir 505 H (19 Desember 1111 M). Al-Ghazali pertama-tam abelajar agama di kota Thus, kemudian meneruskan di Kota Jurjan, dan akhirnya di Naisabur pada Imam Juwaini sampai yang terakhir ini wafat pada tahun 478 H/ 1805 M.<sup>21</sup>

Menurut Al-Ghazali segala sesuatu memiliki rasa bahagia, nikmat, dan kepuasan. Rasa nikmat akan diperoleh bila ia melakukan semua yang diperintahkan oleh tabiatnya. Al-Ghazali menjelaskan bahwa seseorang dapat meraih kebahagiaan apabila telah sampai pada tingkatan *ma'rifat* (mengenal Allah). Untuk menuju *ma'rifat Allah* maka harus melalui tahap *ma'rifat al-nafs* (mengenal diri sendiri) terlebih dahulu.

Adapun kebahagiaan akhirat bisa dirasakan jika seseorang telah sampai pada kesempurnaan jiwa rasionalnya. Kesempurnaan jiwa rasional tergantung pada upaya menjaga keseimbangan konstunuitas amal baik didunia. Jika upaya itu bisa dilakukan maka akan memperoleh kebahagiaan. Meskipun jiwa telah terpisah dari jasad tetapi jiwa masih bisa melengkapi kekurangannya untuk kesempurnaan. Ciri-ciri kebahagiaan di akhirat dapat dilukiskan; bahagia yang berkelanjutan, bahagia tanpa dukacita, memiliki pengetahuan tanpa kebodohan, kecukupan tanppa kekurangan,. Jadi dalam pandangan Al-Ghazali, kebahagiaan sejati merupakan suatu perasaan yang tumbuh dari dalam jiwa secara natural melalui berbagai mujahdah, bukan kebahagiaan yang berbentuk dari materi seperti yang dikonsepsikan Barat.<sup>22</sup>

#### **4. Konsep Kebahagiaan Dalam Kajian Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**

Bersadarkan makna bimbingan dan konseling sebagaimana telah diketahui, secara terintegrasi dapat dirumuskan makna bimbingan dan konseling adalah proses

---

<sup>21</sup> Ahmad Zaini, "Pemikiran Tasawuf Imam Al-Ghazali", Jurnal Akhlak dan Tasawuf II no.1, (2016), 149

<sup>22</sup> Jarman Arroisi, "Bahagia dalam Prespektif Al-Ghazali", *Kalimah* 17 no.1 , (2019), 97-98

bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh konselor kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu menerima dirinya sendiri sesuai dengan potensinya dan mampu memecahkan sendiri masalah yang dihadapinya.

Pengertian bimbingan dan konseling pendidikan Islam dalam penelitian ini adalah proses pemberian bantuan terhadap individu (konseli) dalam proses belajar disekolah maupun dimasyarakat agar dapat mengembangkan potensi diri secara maksimal dan mencapai karir yang sesuai serta mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan didunia dan diakhirat.<sup>23</sup> Bimbingan dan Konseling memiliki fungsi dan peranan yang penting bagi konseli. Fungsi-fungsi dari Bimbingan dan Konseling adalah sebagai berikut:

- a. Fungsi Pemahaman, yaitu fungsi membantu peserta didik memahami diri dan lingkungan.
- b. Fungsi Pencegahan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik mampu mencegah atau menghindari diri dari berbagai permasalahan yang dapat menghambat perkembangan dirinya.
- c. Fungsi Pengentasan, yaitu untk membantu peserta didik mengatasi masalah yang dialaminya.
- d. Fungsi Pemeliharaan, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memelihara dan menumbuh kembangkan berbagai potensi dan kondisi positif yang dimilikinya.
- e. Fungsi Advokasi, yaitu fungsi untuk membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak dan kepentingan yang kurang mendapat perhatian.<sup>24</sup>

Adapun peranan yang dilakukan konselor seperti yang di jelaskan oleh Djumhur dan Moh. Surya bertujuan sebagai berikut:

---

<sup>23</sup> Fauziah, dkk, "Implementasi Konseling Islam dalam Membina Kepribadian Siswa di SMK NEGERI 1 Tanjung Tiram Kabupaten Batubara", *Jurnal Edu Religia* 1 no.2 (2017), 176

<sup>24</sup> Kamaludin, "Bimbingan dan Konseling Sekolah", *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 17 no 4, (2011): 448

- a. Membantu konseli untuk mengembangkan pemahaman diri sesuai dengan kecakapan, minat pribadi, hasil belajar serta kesempatan yang ada.
- b. Membantu proses sosialisasi sensitifitas terhadap kebutuhan orang lain.
- c. Membantu konseli untuk mengembangkan motif-motif intrinsik dalam belajar sehingga tercapai peningkatan pengajaran yang berarti dan bertujuan.
- d. Memberikan dorongan di dalam pengarahan diri, pemecahan masalah, pengambilan keputusan dan terlibat dalam proses pendidikan.
- e. Mengembangkan nilai dan sikap secara menyeluruh serta perasaan sesuai dan penerimaan diri.
- f. Membantu dalam memahami tingkah laku manusia.
- g. Membantu konseli untuk memperoleh kepuasan pribadi dalam penyesuaian diri secara maksimum terhadap masyarakat di dalam kehidupan.
- h. Membantu konseli untuk hidup di dalam kehidupan yang seimbang dalam berbagai aspek fisik, mental, dan sosial.<sup>25</sup>

Bimbingan dan konseling dirasa memiliki peran penting dalam dunia pendidikan. Menurut Aristoteles, pendidikan bertujuan untuk menghasilkan manusia yang baik dan untuk menjadi manusia yang baik harus belajar mengendalikan aktivitas hewannya dengan cara menggunakan akalunya. Hanya dengan manusia melakukan sifatnya sebagai makhluk rasional, maka manusia akan mampu mencapai kebahagiaan. Pencapaian-pencapaian inilah yang berujung pada kebahagiaan tertinggi yang paling di inginkan manusia. Konselor merupakan profesi profesional dalam bidang pendidikan yang mempunyai tugas memberikan layanan yang bertujuan mengembangkan potensi dan memandirikan konseli dalam pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera dan peduli kemaslahatan umum.

---

<sup>25</sup> Fauziah, dkk, "Implementasi Konseling Islam dalam Membina Kepribadian Siswa di SMK NEGERI 1 Tanjung Tiram Kabupaten Batubara", *Jurnal Edu Religia* 1 no.2 (2017), 171

Elemen kebahagiaan:

a. Emosi positif (*positive emotion*)

Emosi positif adalah satu bagian dari kebahagiaan yang paling banyak dipelajari karena emosi positif menunjukkan validasi tinggi menyediakan sebuah komponen konseptual dengan literatur seluas emosi negatif dan memiliki pertimbangan intuitif yang tinggi.

b. Keterlibatan (*Engagement*)

Keterlibatan berarti sebagai keadaan psikologis dimana individu asyik (*absorbed*) dan fokus terhadap apa yang dilakukan. Pada akhirnya keterlibatan berarti sebagai *flow* atau perasaan menyeluruh yang mengacu pada makna "*Being The Zone*" atau hadir disana.

c. Hubungan sosial positif (*Positif Relationship*)

Hubungan sosial yang positif atau dukungan sosial adalah keyakinan bahwa seseorang dipedulikan, dicintai, dihargai dan dianggap penting.

d. Kebermaknaan hidup (*Meaning*)

Kebermaknaan hidup yaitu mencintai atau melayani sesuatu yang dipercaya sebagai hal yang lebih besar dari diri sendiri. Kebermaknaan hidup memiliki komponen subjektif dan sehingga mungkin mungkin diasumsikan termasuk ke dalam emosi positif.

e. Prestasi

Prestasi (*Acomplishment*) dikejar untuk kepentingannya sendiri, untuk kepentingannya sendiri, bahkan ketika prestasi tersebut emosi positif, tidak bermakna dan tidak mengarahkan pada hubungan sosial yang positif. Prestasi bisa dikatakan sebagai pencapaian, kesuksesan, atau penguasaan dalam tingkat tinggi yang mungkin dicapai dalam bidang khusus.<sup>26</sup>

Menurut Aspinwel menunjukkan individu yang berbahagia lebih optimis terhadap masa depan dan memiliki keyakinan bahwa potensi yang dimiliki dapat membuat situasi menjadi lebih baik.

---

<sup>26</sup> Aprilia Setiowati, "Urgensi Kebahagiaan (Happiness) Bagi Calon Konselor", *Jurnal Peran Bimbingan dan Konseling dalam penguasaan Pendidikan Karakter* (2017), 50-52

## B. Penelitian Terdahulu

1. Jurnal Penelitian yang disusun oleh Jusmiati pada tahun 2017.

Penelitian yang dilakukan oleh Jusmiati berjudul *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman; Sebuah Penelitian Awal*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Martin Seligman sebagai tokoh psikologi positif yang menawarkan konsep kebahagiaan yang unik. Menurutnya manusia pada dasarnya dapat mencapai kebahagiaan autentik dengan senantiasa komitmen dalam melakukan kebajikan dalam hidupnya. Kemudian Jusmiati mengolaborasikan dengan tassawuf positif. Seligman adalah tokoh psikologi yang memperkasai psikologi positif. Pandangan Seligman tentang manusia tidak lepas dari pengaruh aliran Psikologi Humanistik. Potensi manusia yang positif ini dipengaruhi oleh dua aspek yakni intuisi positif dan positif self.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menganalisis konsep kebahagiaan dari salah satu tokoh dan mengolaborasikan dengan Islam. Adapun perbedaan pada penelitian terdahulu adalah menggunakan tokoh psikologi sebagai sumber data primer sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan buku filosofi teras sebagai sumber data primer.

2. Jurnal penelitian yang dilakukan oleh Endrika Widia Putri pada tahun 2018.

Penelitian yang dilakukan oleh Endrika Widia Putri berjudul *Konsep Kebahagiaan menurut Al-Farabi*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebahagiaan bagi Al-Farabi adalah kebaikan yang di inginkan untuk kebaikan itu sendiri yang menjadi tujuan akhir dari segala aktifitas akhir manusia didunia ini. Kebahagiaan menurut Al-Farabi ada empat yaitu: (1) Niat dan kehendak. (2) upaya terus-menerus mengamalkan perbuatan terpuji dan kebaikan kesadaran dan niat. (3) Memiliki pemahaman-pemahaman tentang empat keutamaan, yaitu keutamaan teoritis, keutamaan akal, keutamaan akhlaqi, dan keutamaa praktis. (4) memiliki keutamaan yang tengah-tengah, yaitu keutamaan yang tidak berlebihan dan dapat merusak jiwa.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan jenis penelitian *library research* yaitu penelitian yang menggunakan literatur

(kepuustakaan) baik berupa buku, catatan, maupun laporan hasil penelitian dari penelitian terdahulu. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan datang adalah menggunakan analisis tokoh filosofi Islam sedangkan penelitian yang akan datang adalah filosofi Yunani kuno yang dianalisis dengan kajian Psikologi, Islam serta Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

3. Jurnal Penelitian Nanum Sofia dan Endah Puspitasari pada tahun 2018.

Penelitian yang dilakukan Nanum Sofia dan Endah Puspitasari adalah berjudul *Indicator Kebahagiaan Al-Sa'adah prespektif Al-Qur'an dan Hadist*. Menurut penelitian ini terdapat 17 indikator kebahagiaan menurut Al-Qur'an dan Hadist yaitu indikator iman dan takwa, mendapat kerunia Allah SWT, dan yang terakhir yaitu amal shaleh. Kebahagiaan adalah hal yang paling esensial bagi kehidupan manusia. Menurutnya terdapat berbagai ragam indikator kebahagiaan, kemudian penelitian ini bertujuan untuk menelaah kebahagiaan dalam prespektif Islam yang merujuk dengan pedoman al-qur'an dan hadis.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menganalisis konsep kebahagiaan dengan berdasarkan kajian Islam yaitu al-qur'an dan hadis. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah hanya menganalisis dengan kajian Islam sedangkan penelitian yang akan datang dianalisis dengan kajian psikologi, Islam, serta bimbingan dan konseling pendidikan Islam.

4. Penelitian Skripsi Mahhdiyah yang dilakukan pada tahun 2019.

Penelitian yang dilakukan oleh Mahhdiyah berjudul *Konsep Kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring (Prespektif Kebahagiaan Teori Al-Farabi)*. Penelitian ini mengemukakan bahwa filsafat Yunani kuno yang disebut sebagai filsafat stoa memiliki konsep yang berbeda dengan yang lain. Konsep kebahagiaan menurut filosofi teras yaitu dengan mengurangi emosi negatif agar hidup lebih tenang sangat relevan dengan kehidupan milenial masa kini. Dalam penelitian ini juga mengemukakan bahwa konsep kebahagiaan filosofi teras yaitu selaras dengan alam sama dengan konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menggunakan buku filosofi teras

dan menganalisis konsep kebahagiaan menurut filosofi teras sebagai bahan penelitian. Adapun perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah menganalisis dengan prespektif kebahagiaan menurut al-farabi sedangkan penelitian yang akan datang menganalisis konsep kebahagiaan dalam buku filosofi teras dengan menggunakan kajian psikologi, Islam, serta bimbingan dan konseling pendidikan Islam.

5. Penelitian skripsi Ulil Albab yang dilakukan pada tahun 2020.

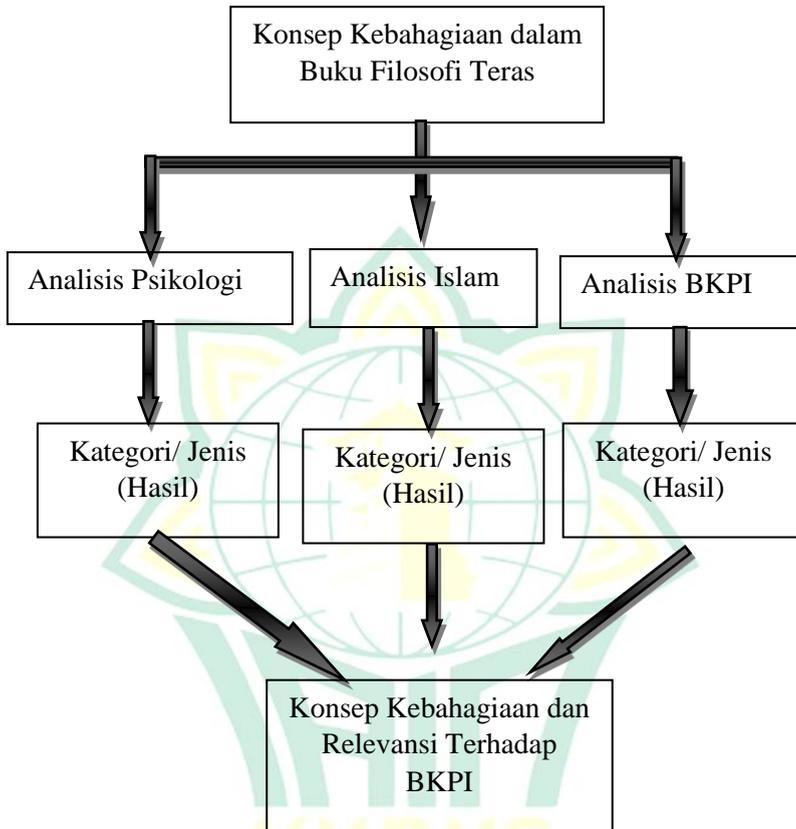
Penelitian yang dilakukan ulil albab yaitu dengan judul *Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Al-Ghazali adalah tujuan akhir para sufi, sebagai buah pengenalan terhadap Allah. Proses mencapai kebahagiaan manusia melalui lima tahap, yaitu pengetahuan tentang akhirat, dan kecintaan kepada Allah SWT, pengetahuan tentang dunia, pengetahuan tentang akhirat dan kecintaan kepada Allah. Kelima tahapan itu akan membawa manusia untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki.

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah sama-sama menganalisis konsep kebahagiaan dari salah satu tokoh dan menggunakan jenis penelitian literatur. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu adalah hanya menganalisis konsep kebahagiaan dari satu tokoh.

### C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir digunakan untuk menunjukkan bahwa buku Filosofi Teras dapat dianalisis menggunakan kajian psikologi, Islam, dan BKPI serta memiliki relevansi terhadap bidang keilmuan bimbingan dan konseling sehingga dapat digunakan sebagai tambahan referensi dan juga pengembangan media dalam penunjang pemberian bantuan bagi konseli untuk mengatasi problematika di era milenial ini dengan menggunakan metode dan pendekatan yang sesuai.

**Gambar 2.1**  
**Skema Kerangka Berpikir**



**D. Pertanyaan Penelitian**

**1. Hasil Analisis Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Filosofi Teras Apabila Dikaji Dengan Kajian Psikologi, Islam, dan BKPI**

a. Tahap Pendahuluan

Pada tahap ini penulis berkepentingan untuk memperoleh informasi terhadap latar belakang objek yang diamati.

- 1) Bagaimana permasalahan yang timbul terkait dengan konsep kebahagiaan terutama pada generasi milenial terkait dengan berbagai persoalan dalam kehidupan sehari-hari termasuk media sosial?
- 2) Bagaimana tingkat kesadaran masyarakat dengan adanya buku filosofi teras sebagai buku *self*

*improvement* dan kesadaran tentang kesehatan mental?

- b. Tahap Review dan Analisa
 

Pada tahap ini penulis berkepentingan untuk dapat lebih memahami konsep kebahagiaan dalam kajian-kajian yang digunakan sebagai bahan penelitian agar dapat mengetahui relevansi terhadap objek penelitian.

  - 1) Bagaimana konsep kebahagiaan menurut kajian psikologi?
  - 2) Bagaimana konsep kebahagiaan menurut kajian Islam?
  - 3) Bagaimana konsep kebahagiaan menurut kajian bimbingan dan konseling pendidikan Islam?
- c. Tahap Analisa Terperinci
 

Pada tahap ini penulis melakukan pengumpulan bukti yang dibutuhkan untuk mendukung tujuan penelitian yang telah ditentukan.

  - 1) Bagaimana jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian?
  - 2) Bagaimana subjek penelitian yang digunakan?
  - 3) Bagaimana sumber data yang diperoleh dalam pelaksanaan penelitian?
  - 4) Bagaimana teknik pengumpulan data dalam penelitian?
  - 5) Bagaimana teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian?
- d. Tahap pelaporan
 

Tahap ini menyajikan laporan hasil penelitian analisis data secara komprehensif, meliputi:

  - 1) Bagaimana temuan-temuan penting hasil analisis untuk mendukung kesimpulan penelitian?
  - 2) Bagaimana rekomendasi yang dapat diberikan kepada Guru Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam?

**2. Rekomendasi kepada Guru Bimbingan dan konseling berkenaan dengan konsep kebahagiaan dalam buku filosofi teras analisis psikologi, Islam, dan BKPI**

- a. Bagaimana rekomendasi untuk menejemen efektifitas dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling pendidikan Islam bagi siswa berkaitan dengan materi konsep kebahagiaan dalam buku filosofi teras?

- b. Bagaimana bentuk layanan yang dapat diberikan dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada siswa untuk membantu memandirikan siswa menyelesaikan persoalan?

