

## BAB V PENUTUP

### A. SIMPULAN

Dari hasil analisis terhadap isi buku *Filosofi Teras*, peneliti memperoleh beberapa simpulan sebagai berikut:

1. Kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang dapat diperoleh dari dalam diri sendiri. Guna mencapai kebahagiaan terdapat teknik dan cara-cara yang integratif yaitu menggerakkan pikiran dan perilaku. Pikiran adalah satu-satunya yang dimiliki manusia yang membedakan dengan binatang. Perilaku adalah respon atau suatu tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan. Kemampuan individu untuk berpikir secara baik terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup akan menstruktur ulang dan menghasilkan perilaku positif serta akan menjadi solusi yang esensial bagi setiap persoalan dalam dimensi kehidupan. Dengan kata lain seorang yang mencapai kebahagiaan sejati adalah mereka yang dapat menggunakan nalar/akal/rasio, mengendalikan emosi negatif, serta melakukan kebajikan dalam hidup terhadap diri sendiri dan lingkungan masyarakat. Konsep kebahagiaan menurut Buku *Filosofi Teras* mengandung tiga unsur utama yaitu hidup selaras dengan alam yang menjelaskan fungsi nalar/rasio/akal yang membedakan manusia dengan binatang. Kemudian konsep dikotomi kendali yaitu pendayagunaan nalar/rasio/akal untuk menyadari bahwa ada hal-hal dibawah kendali diri sendiri dan ada hal-hal yang tidak dibawah kendali diri sendiri. Serta konsep mengendalikan interpretasi dan persepsi menjelaskan bagaimana untuk merespon peristiwa tidak mengenakkan dalam hidup yaitu dengan cara STAR, akronim dari *Stop, Thinking, Asses, Respond*. *Stop* adalah menghentikan diri untuk menikmati emosi negatif akibat peristiwa tidak mengenakkan, kemudian *Thinking* yaitu berpikir untuk menyadari apakah peristiwa tersebut hal-hal yang dapat dikendalikan diri atau sebaliknya, selanjutnya *Asses* menganalisis peristiwa tersebut apakah memang peristiwa tersebut penting untuk dipikirkan dengan serius atau lebih baik untuk memikirkan solusi bagaimana kita harus merespon peristiwa tersebut, dan yang terakhir adalah

*respond*, yaitu tindakan yang harus dilakukan merupakan hasil pemikiran dan analisis oleh nalar/rasio/akal.

2. Rumusan Filosofi Teras memiliki koherensi dengan kajian Psikologi Positif dalam Psikologi Modern yang diperkenalkan oleh Martin Seligman, kajian Islam yaitu konsep kebahagiaan menurut pemikiran Filsuf Islam Al-Farabi, serta prespektif praktis yang digunakan dalam pemberian layanan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yaitu pendekatan *Rational Emotive Behavior Teraphy* dan *Cognitive Behavior Teraphy*. Konten-konten dalam buku dapat digunakan dan diterapkan dalam layanan yang berorientasi kepada pemahaman konseli akan realitas diri dan lingkungannya secara lebih komprehensif. Rumusan konsep kebahagiaan dalam Buku Filosofi Teras relevan dengan fungsi dan tujuan layanan BKPI dan dapat di implementasikan dalam beberapa hal, antara lain:
  - a. Sebagai sumber teori dan materi yang relevan bagi keilmuan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam khususnya pengembangan kepribadian (*self control* dan kecerdasan emosi), pengembangan sosial, Bimbingan dan Konseling keluarga.
  - b. Sebagai bahan perbandingan atau alternatif praktis dalam pelaksanaan Bimbingan dan Konseling dalam format mandiri, melalui teknik perenungan atau pemahaman (dengan layanan konseling individu), maupun dalam format kelompok, melalui diskusi, seminar dan pelatihan (layanan Bimbingan dan Konseling kelompok maupun klasikal).

## B. SARAN

1. Filosofi Teras adalah aliran filosofi yang bersifat komprehensif, praktis, integratif, dan sistematis. Meskipun berusia lebih dari 2000 tahun pada zaman Romawi-Yunani Kuno, namun sangat relevan apabila digunakan di jaman sekarang untuk berbagai kalangan. Meskipun buku Filosofi Teras termasuk buku *self help* atau *self improvement* (buku bantuan pribadi) yang disajikan dengan menggunakan bahasa yang populer untuk pembaca secara umum, namun peneliti menilainya sangat cocok untuk dikaji dan didiskusikan dalam ranah akademik khususnya dalam kajian Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam untuk memperkaya wawasan teoritis dan praktis yang kekinian (*up to date*).

2. Layanan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) dapat mengembangkan dan menyusun sebuah format layanan pengembangan diri berbasis individu dan kelompok dengan konten berupa teknik-teknik dan cara-cara yang berasal dari buku *Filosofi Teras* dengan menambah muatan-muatan Islam. Layanan tersebut dapat dilakukan sebagai upaya preventif dan kuratif bagi konseli khususnya usia produktif.

