

PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN

Suatu Pengantar



M. Nur Ghufron

PSIKOLOGI KEBAHAGIAAN

Suatu Pengantar



M. Nur Ghufon

**PSIKOLOGI
KEBAHAGIAAN**

Suatu Pengantar

oleh:
M. Nur Ghufron
©2020

Desain Sampul: Ghushni Ibrahim Arif
Layouter: Siti Sadida

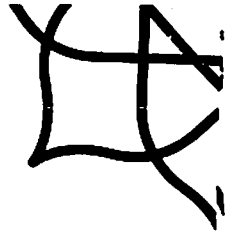
Diterbitkan oleh:
Bitread Publishing
PT. Lontar Digital Asia
www.bitread.id

ISBN: 978-623-224-453-5
ISBN (E): 978-623-224-454-2

Surel: info@bitread.co.id
Facebook: BitreadID
Twitter: BITREAD_ID
Android Digital Books: BitRead

Anggota IKAPI No. 556/DKI/2018

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.



KATA PENGANTAR

Kebanyakan orang telah mendedikasikan hidupnya untuk mencari dan mencapai kebahagiaan. Bahkan tidak sering kita mengatakan bahwa tujuan hidup adalah mencari kebahagiaan. Walau sebenarnya apa yang dicari dan dimaksud mengenai “kebahagiaan” itu sendiri belum bisa dipahaminya.

Pemahaman tentang kebahagiaan terutama tentang teori kebahagiaan sampai saat ini masih sangat terbatas, apalagi dalam bahasa Indonesia; tentang apa yang setiap orang maksudkan ketika mereka mengatakan ingin bahagia, tetapi secara ilmiah sampai saat ini juga tidak memiliki kejelasan terminologis ketika membahas tentang kebahagiaan.

Walaupun juga telah ada buku yang menulis mengenai kebahagiaan, tetapi yang membahas khusus tentang kebahagiaan dengan pendekatan psikologi dan lebih pada teori masih langka. Penulis sendiri tidak bermaksud “mengetahui” “memberikan jalan” menuju kebahagiaan yang oleh banyak buku di media populer mengklaim untuk “mendapatkan”, “menggapai” kebahagiaan.

Pada buku ini penulis lebih berbicara tentang apa itu kebahagiaan secara teoretik, yang kebanyakan penulis telah berbicara tentang apa yang menyebabkan kebahagiaan, dengan kata lain, faktor apa dalam hidup manusia, atau aspek sikap pada

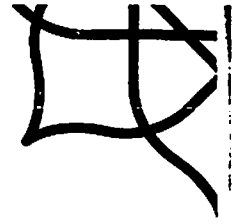
manusia yang menghasilkan kebahagiaan. Selain itu, tujuan kami menulis mengenai psikologi kebahagiaan adalah agar semakin banyak dan beragam mahasiswa, pendidik di Indonesia mengenal dan mendalami teori mengenai kebahagiaan terutama secara psikologis.

Buku *Psikologi Kebahagiaan* yang ada di hadapan Anda ini tidak akan terwujud tanpa ada "Program Penerbitan 5.000 Buku", yang diselenggarakan Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (DIKTIS), Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama Republik Indonesia. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang menangani program tersebut.

Tentu tulisan ini jauh dari lengkap dan baru merupakan suatu pengantar untuk lebih memahami psikologi kebahagiaan secara teoretik. Oleh sebab itu, penulis akan sangat menghargai dan mengucapkan terima kasih kepada para pembaca yang memberikan kritik dan saran bagi perbaikan buku ini.

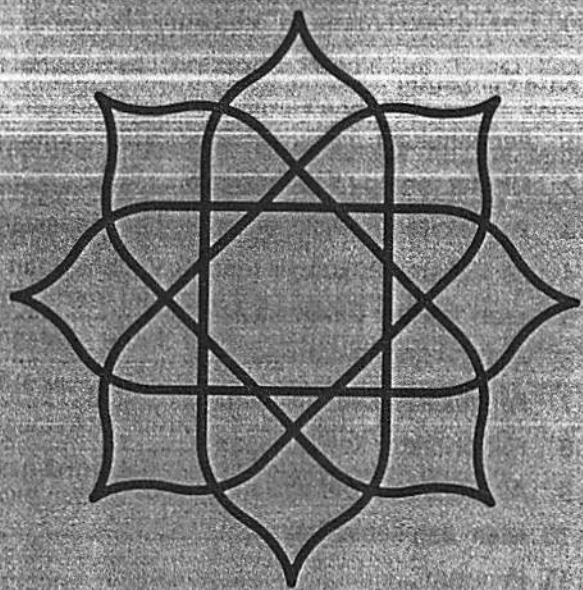
Yogyakarta, Februari 2020

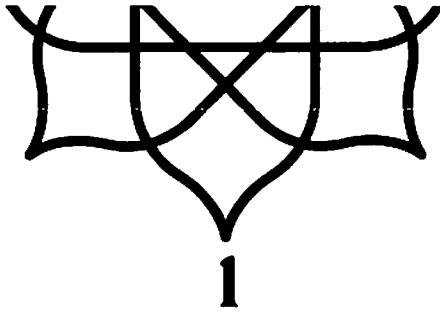
Penulis



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	lii
1 Pendahuluan	1
2 Filsafat tentang Kebahagiaan	14
3 Pendekatan Tradisional tentang Kebahagiaan ...	49
4 Pendekatan Psikologis tentang Kebahagiaan	76
5 Teori Standar Dinamika Afektif	99
6 Aspek-aspek Kebahagiaan.....	123
7 Pengukuran Kebahagiaan.....	138
8 Faktor-faktor Kebahagiaan.....	153
9 Agama dan Kebahagiaan.....	174
10 Islam dan Kebahagiaan	194
11 Penutup.....	214
Daftar Pustaka	228
Tentang Penulis.....	246
Tentang Bitread	248





PENDAHULUAN

“The purpose of our lives is to be happy”
Dalai Lama (dalam Malpere, 2010)

Kebanyakan orang telah mendedikasikan hidupnya untuk mencari dan mencapai kebahagiaan. Bahkan sebagaimana ungkapan di awal tulisan ini yang dikatakan Dalai Lama (dalam Malpere, 2010) yang mengatakan bahwa tujuan hidup adalah mencari kebahagiaan. Walau sebenarnya apa yang dicari dan dimaksud belum bisa dipahaminya. Penulis sendiri tidak bermaksud “mengetahui” atau “memberikan jalan” menuju kebahagiaan yang oleh banyak buku di media populer mengklaim untuk “mencari”, “menerangi” “menggapai” kebahagiaan.

Hari ini banyak pesan yang mempromosikan mimpi kebahagiaan. Kebahagiaan sepertinya tersedia dalam banyak hal, seperti produk, agama, lokasi, pembinaan program dan sebagainya. Seseorang bahkan merasa mampu membeli

kebahagiaan di masyarakat di era sekarang, di mana kebahagiaan hampir setara dengan keselamatan (Baudrillard, 1998). Ingat iklan Coca-Cola dengan pesan “miliki Coca-Cola dan senyuman”, atau iklan terbaru di mana Coca-Cola bahkan tampaknya memiliki “pabrik kebahagiaan” tempat diproduksi kebahagiaan dibagikan ke seluruh dunia oleh “yang membuka botol kebahagiaan”.

Hal yang sama terjadi pada iklan rokok Djarum 76. Pada iklan tersebut menampilkan seorang jin dari negeri antah berantah yang mengabdikan apa saja yang diminta pada setiap orang yang ditemuinya sesuai yang dikatakan orang tersebut. Simbol-simbol itu dikemas dengan aneka kelucuan yang selalu mengundang gelak tawa yang membuat para penontonnya tertawa terbahak-bahak dan muncul slogan “yang penting happy” pada akhir iklan.

Selain itu, ada jam-jam tertentu yang disebut “*happy hours*” di kafe, di mana minuman dijual dengan harga lebih murah. Ada juga krim tubuh yang disebut “sentuhan kebahagiaan”. Sejak mulai dipasarkan telah menemukan kekuatan nilai jual yang melekat pada produk tersebut dan sejak merek dibangun bukan reputasi produknya yang terkenal, akan tetapi nilai seperti kebahagiaan yang dijual sebagai keterikatan pada produk tersebut. Demikian ini sebenarnya tidaklah begitu mengejutkan.

Namun, bukan hanya produk, tetapi juga agama mempromosikan kebahagiaan sebagai elemen kunci untuk kehidupan, seperti abad ke-20 yang digelorakan dengan spiritualitas baru. Dalam agama tradisional, hal keselamatan tertinggi menjadi fokus utama dan terletak pada akhirat. Sementara di sebagian besar spiritualitas zaman baru ini, tiket menuju kebahagiaan menunjukkan bahwa tiket keberangkatan dan kedatangan menuju kebahagiaan ada dalam kehidupan ini (Berg, September 2008).

Menariknya adalah mengapa nilai tertentu dipilih, mengapa kebahagiaan? Kebahagiaan menjadi semacam “pernyataan iman” moderen manusia, didukung oleh sains, yang pada intinya manusia mempercayai: “kita bisa, akan dan harus bahagia”. William James, yang disebut sebagai bapak psikologi dan psikologi agama Amerika berpendapat “kebahagiaan sebagai acuan akhir manusia secara universal” (McMahon, 2006). Di berbagai bidang kehidupan manusia, kebahagiaan ditegaskan sebagai nilai yang perlu diperoleh serta sebuah tujuan yang perlu dicapai.

Psikologi Positif

Beberapa tahun terakhir telah ada upaya substansial dalam psikologi untuk memperhatikan hal-hal seperti kebahagiaan, makna dalam hidup, dan kekuatan karakter. Dikenal sebagai “psikologi positif,” gerakan ini telah menyatukan banyak ilmuwan psikologi dan sosial yang telah mempelajari berbagai aspek dan manfaat dari kekuatan manusia, emosi positif, kepuasan hidup, dan bagaimana semua itu dapat dikembangkan (Snyder dan Lopez, 2002).

Juga disebut sebagai “ilmu kebahagiaan,” karena psikologi positif berusaha keras untuk mengidentifikasi, intervensi dalam mempromosikan kesehatan mental dan kualitas hidup dengan diperkuat bukti-bukti ilmiah. Apa yang menjadi langkah psikologi positif tersebut menurut Hershberger (2005), tidak boleh disamakan dengan “psikologi pop,” yang biasanya tanpa dasar ilmiah.

Istilah “psikologi positif” pertama kali digunakan oleh psikolog humanistik Abraham Maslow dalam bukunya yang berpengaruh tahun 1954 berjudul *Motivation and Personality*. Ungkapan itu

tidak benar-benar menarik pada saat itu, meskipun psikolog humanistik menulis, dan terus menulis, tentang topik-topik positif seperti bagaimana orang dapat berfungsi penuh dan aktualisasi diri. Istilah “psikologi positif” diperkenalkan kembali pada tahun 1998 oleh Martin Seligman, saat itu menjadi Presiden *American Psychological Association* (Seligman, 1999), yang selanjutnya juga dianggap sebagai bapak psikologi positif. Dengan demikian, bila dirunut ke belakang, psikologi positif berasal dari pekerjaan teoretis dan klinis pada pertengahan abad ke-20 dan mengalami kebangkitan dalam pekerjaan empiris pada akhir abad ini.

Pertemuan awal yang membahas psikologi positif pertama terjadi pada tahun 1999. Sementara, Konferensi Internasional Pertama tentang Psikologi Positif terjadi pada tahun 2002. Seiring dikenalnya psikologi positif, semakin banyak masyarakat yang memperhatikan pembahasan psikologi positif. *International Positive Psychology Association* (IPPA) adalah asosiasi yang telah diikuti 80 negara dan mempunyai ribuan anggota yang didirikan dengan tujuan meliputi: (1) mengembangkan ilmu psikologi positif di seluruh dunia dan untuk memastikan bahwa bidang ini terus bertumpu pada bidang ilmu; (2) bekerja untuk aplikasi psikologi positif yang efektif dan bertanggung jawab di berbagai bidang seperti psikologi organisasi, konseling dan psikologi klinis, bisnis, kesehatan, pendidikan, dan pembinaan; (3) menumbuhkan pendidikan dan pelatihan di lapangan (dalam https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology).

Menurut Compton & Hoffman (2013) berpendapat bahwa untuk saat ini bidang psikologi positif berkembang paling maju di Amerika Serikat dan Eropa Barat. Meskipun psikologi positif menawarkan pendekatan baru untuk mempelajari emosi dan

perilaku positif, gagasan, teori, penelitian, dan motivasi untuk mempelajari sisi positif perilaku manusia, tetapi sebenarnya pembahasan mengenai hal tersebut telah ada sejak zaman dahulu dan bahkan sama tuanya dengan pembahasan mengenai kemanusiaan itu sendiri.

Meskipun banyak peneliti dalam psikologi positif memiliki akar dalam mengobati depresi dan penyakit sosial lainnya, fokus psikologi positif dalam disiplin baru ini adalah pada sisi kehidupan yang lebih cerah, atau “kehidupan di atas nol.” Psikologi positif adalah disiplin tambahan, yang dimaksudkan untuk melihat manusia dengan mengeksplorasi subjek kesejahteraan yang telah lama diabaikan pencapaiannya.

Ada beberapa definisi tentang psikologi positif, yaitu:

1. Psikologi positif adalah studi tentang kondisi dan proses yang berkontribusi pada pertumbuhan optimal, fungsi orang, kelompok, dan lembaga. Sumber: Gable, Shelly L., Haidt, Jonathan, *What (and Why) Is Positive Psychology?* (PDF), MichaelGeorge.com.
2. Psikologi positif adalah cabang psikologi yang menggunakan pemahaman ilmiah dan intervensi yang efektif untuk membantu dalam pencapaian kehidupan yang memuaskan, daripada hanya mengobati penyakit mental. Sumber: Wikipedia.
3. Studi psikologi positif adalah apa yang membuat hidup paling berharga. Sumber: Peterson, Christopher, *What is positive psychology and what is it not?*
4. Psikologi Positif adalah studi ilmiah tentang pertumbuhan manusia, dan pendekatan terapan untuk fungsi optimal. Itu

juga telah didefinisikan sebagai studi tentang kekuatan dan kebajikan yang memungkinkan individu, komunitas, dan organisasi untuk berkembang. Sumber: Positive Psychology Institute.

5. Psikologi positif tidak dapat dibatasi pada dogma yang diukir di atas batu, karena selalu dipengaruhi oleh ide-ide kreatif baru, kebutuhan manusia yang mendesak, dan keadaan yang berubah. Menurut Paul Wong, tema yang mendasari psikologi positif adalah bahwa kehidupan dapat dibuat lebih baik untuk semua orang jika kondisi tertentu terpenuhi. Sumber: Wong, Paul T. P., Wong, Lilian C. J., McDonald, Marvin J., Klaassen, Derrick W., 2012, *The Positive Psychology of Meaning and Spirituality*.
6. Psikologi positif adalah pendekatan ilmiah dan terapan untuk mengungkap kekuatan orang dan mempromosikan fungsi positif mereka (Hugo Alberts). Atau: Psikologi positif mempelajari apa yang berjalan baik dengan pikiran dan perilaku manusia dan bagaimana menumbuhkan jenis kesejahteraan ini pada tingkat makro, kelompok, dan individu (Seph Fontane Pennock). Sumber: PositivePsychology.com.
7. Martin Seligman dan Csikszentmihalyi (2000) mendefinisikan psikologi positif sebagai studi ilmiah tentang fungsi manusia yang positif dan berkembang pada berbagai tingkatan yang mencakup dimensi kehidupan biologis, personal, relasional, kelembagaan, budaya, dan global.
8. Psikologi positif adalah studi ilmiah tentang apa yang membuat hidup paling berharga (Peterson, 2008).

Tegasnya, Psikologi positif berkaitan dengan *eudaimonia*, "kehidupan yang baik" atau berkembang menjalani hidup

sesuai dengan nilai terbesar dalam hidup juga faktor-faktor yang berkontribusi paling besar bagi kehidupan yang dijalani dengan baik dan memuaskan. Meskipun tidak berusaha mendefinisikan secara ketat kehidupan yang baik, para psikolog positif setuju bahwa seseorang harus menjalani kehidupan yang bahagia, bernilai dan bermakna agar dapat mengalami “kehidupan yang baik”. Martin Seligman menyebut “kehidupan yang baik” melalui “penggunaan kekuatan khas yang dimiliki manusia setiap hari untuk menghasilkan kebahagiaan otentik dan kepuasan yang berlimpah” (*Seligman & Csikszentmihalyi, 2000*).

Menurut *Peterson (2009)*, Psikologi positif melengkapi, tanpa bermaksud mengganti atau mengabaikan, bidang psikologi tradisional. Dengan menekankan studi tentang perkembangan manusia yang positif, bidang ini membantu menyeimbangkan pendekatan lain yang berfokus pada gangguan, dan yang mungkin hanya menghasilkan pemahaman yang terbatas. Psikologi positif juga telah menempatkan penekanan yang signifikan pada menumbuhkan harga diri dan citra diri yang positif, meskipun terlihat psikolog positif dengan “kecenderungan yang kurang humanis cenderung kurang fokus pada masalah ini” (*Mruk, 2008*).

Premis dasar psikologi positif adalah bahwa manusia sering lebih tertarik pada masa depan daripada didorong oleh masa lalu. Perubahan orientasi kita ke waktu dapat secara dramatis memengaruhi cara kita berpikir tentang sifat kebahagiaan. Seligman mengidentifikasi tujuan lain yang mungkin: keluarga dan sekolah yang memungkinkan anak-anak tumbuh, tempat kerja yang bertujuan untuk kepuasan dan produktivitas tinggi, dan mengajar orang lain tentang psikologi positif (https://en.wikipedia.org/wiki/Positive_psychology#cite_note-SeligmanMartin-10).

Para ahli psikologi positif melakukan intervensi psikologis yang menumbuhkan sikap positif terhadap pengalaman subjektif seseorang, sifat individu, dan peristiwa kehidupan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). Tujuannya adalah untuk meminimalkan pemikiran patologis yang mungkin muncul dalam pola pikir yang tanpa harapan dan sebaliknya, mengembangkan rasa optimisme terhadap kehidupan. Psikolog positif berusaha untuk mendorong penerimaan masa lalu seseorang, kegembiraan dan optimisme tentang pengalaman masa depan seseorang, dan rasa kepuasan dan kesejahteraan di masa sekarang (Shesthra, 2016). Konsep terkait adalah kebahagiaan, kesejahteraan, kualitas hidup, kepuasan, (Graham, 2014) dan kehidupan yang bermakna.

Di dalam buku *Authentic Happiness* (2002) Seligman mengusulkan tiga jenis kehidupan yang bahagia yang dapat diselidiki:

- a. Kehidupan yang menyenangkan (*pleasant*): penelitian ke dalam kehidupan yang menyenangkan, atau “kehidupan kenikmatan”, meneliti bagaimana orang secara optimal mengalami, meramalkan, dan menikmati perasaan dan emosi positif yang merupakan bagian dari kehidupan normal dan sehat (misalnya, hubungan, hobi, minat, hiburan dan lain-lain).
- b. Kehidupan yang baik (*good life*): penyelidikan efek menguntungkan dari perendaman, penyerapan, dan aliran, dirasakan oleh individu ketika secara optimal terlibat dengan kegiatan utama mereka, adalah studi tentang *good life* atau “kehidupan yang baik”. *Flow* atau pengaliran dialami ketika ada kecocokan positif antara kekuatan seseorang dan tugas mereka saat ini, yaitu ketika seseorang merasa yakin untuk menyelesaikan tugas yang dipilih atau ditugaskan.

- c. Hidup yang bermakna (*meaningful life*): menyelami kehidupan yang bermakna, atau “kehidupan afiliasi”, mempertanyakan bagaimana individu memperoleh perasaan positif tentang kesejahteraan, kepemilikan, makna, dan tujuan dari menjadi bagian dari dan berkontribusi kembali ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen daripada diri mereka sendiri (misalnya, alam, kelompok sosial, organisasi, gerakan, tradisi, sistem kepercayaan).

Akhirnya, dua poin yang sangat penting berkaitan kehadiran psikologi positif adalah: *Pertama*, psikologi positif adalah psikologi, dan dengan demikian, itu adalah sains. *Kedua*, seperti kata Seligman, psikologi positif “Tidak membuat singkat untuk kepositifan.” Ini bukan kultus, gerakan, atau upaya sosial.

Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berasal dari kata *bahagia*, n. /*ba·ha·gia*/ yang berarti keadaan atau perasaan senang dan tenteram (bebas dari segala yang menyusahkan): dunia akhirat; hidup penuh; yang berarti pula beruntung; berbahagia. Kebahagiaan /*ke·ba·ha·gi·a-an*/ n. kesenangan dan ketenteraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin.

Dalam bahasa Inggris kebahagiaan adalah *happiness*, yang menurut kamus Merriam-webster adalah: (1) kondisi kesejahteraan dan kepuasan atau; (2) suatu pengalaman yang menyenangkan atau memuaskan. *Happiness* digunakan dalam konteks kondisi mental atau emosional, termasuk emosi positif atau menyenangkan mulai dari kepuasan hingga kegembiraan yang intens, digunakan dalam konteks kepuasan hidup, kesejahteraan

subjektif, *eudaimonia*, berkembang dan kesejahteraan. Sejak 1960-an, penelitian kebahagiaan telah dilakukan di berbagai disiplin ilmu, termasuk gerontologi, psikologi sosial, penelitian klinis dan medis dan ekonomi kebahagiaan.

Kebahagiaan didefinisikan oleh *Oxford English Dictionary* (Hawker dan Waite, 2007) sebagai “keadaan pikiran atau perasaan yang terdiri dari kepuasan, kesenangan atau kegembiraan”. Lebih lanjut dijelaskan sebagai keadaan isi pikiran yang menyenangkan, yang dihasilkan dari keberhasilan atau pencapaian apa yang dianggap baik (Dictionary.com, 2009). Sinonim yang diidentifikasi meliputi, kesenangan, kepuasan, kepuasan, keceriaan, kegembiraan, kegembiraan, kegembiraan, kegembiraan dan kegembiraan. Antonim yang diidentifikasi adalah kesengsaraan, malapetaka, kesedihan, ketidakbahagiaan dan kesakitan (Hawker dan Waite, 2007).

Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolok ukur yang berbeda-beda. Aristoteles (dalam Adler, 2003) menyatakan bahwa *happiness* atau kebahagiaan berasal dari kata “*happy*” atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles adalah orang yang mempunyai *good birth, good health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money* dan *goodness*.

Saat meninjau pembahasan tentang kebahagiaan zaman dahulu, kemudian dibandingkan dengan zaman sekarang maka akan ditemukan perbedaan. Immanuel Kant berpendapat bahwa “konsep kebahagiaan adalah konsep yang tidak pasti sehingga meskipun semua orang ingin mencapai kebahagiaan, tetapi dia

tidak pernah dapat mengatakan dengan pasti dan secara konsisten apa yang benar-benar dia inginkan dan kehendaki”.

Kebahagiaan adalah topik perdebatan tentang penggunaan dan makna, dan kemungkinan perbedaan dalam pemahaman dengan budaya (Smith, 2008). Kata ini digunakan di beberapa bidang terkait hal berikut.

- a. Pengalaman saat ini, termasuk (a) perasaan emosi (mempengaruhi) seperti kesenangan atau kegembiraan, atau (b) perasaan yang lebih umum tentang ‘kondisi emosional secara keseluruhan’. Misalnya Daniel Kahneman (1999) mendefinisikan kebahagiaan sebagai “apa yang saya alami di sini dan sekarang”. Penggunaan ini lazim dalam definisi kamus tentang kebahagiaan.
- b. Penilaian kepuasan hidup, seperti kualitas hidup. Misalnya, Ruut Veenhoven (1991) telah mendefinisikan kebahagiaan sebagai “penghargaan keseluruhan atas kehidupan seseorang secara keseluruhan.” Kebahagiaan masih merupakan sebuah misteri, sehingga sampai saat ini masih dilakukan berbagai penelitian mengenai kebahagiaan di seluruh dunia dan dari berbagai latar belakang orang. Banyak pertanyaan diajukan untuk mengetahui apakah seseorang mengalami kebahagiaan atau tidak. Mulai dari “Apakah kamu bahagia? Apakah kamu sangat bahagia dengan keadaan sekarang ini?”

Ada juga beberapa penulis menggunakan kesejahteraan subjektif, yang meliputi ukuran pengaruh dan kepuasan hidup. Misalnya, Sonja Lyubomirsky (1999) menggambarkan kebahagiaan sebagai “pengalaman kegembiraan, kepuasan, atau kesejahteraan positif, dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna, dan berharga.”

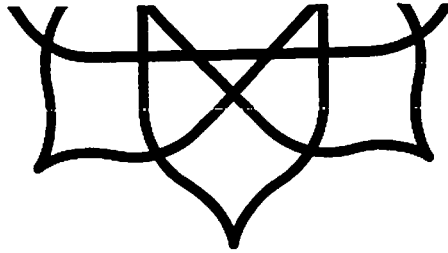
Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali. Sedangkan *happiness* atau kebahagiaan menurut Biswas-Diener & Dean (2007) merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia—apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan, seperti kesehatan yang lebih baik, kreativitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi. Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *happiness* adalah perasaan positif yang ditandai dengan adanya pengalaman menyenangkan yang dirasakan individu sehingga membuat kehidupan dan kesehatan individu menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan tujuan hidupnya manusia. Namun demikian, kebahagiaan juga sulit untuk dijelaskan, diungkapkan karena masing-masing orang mempunyai pandangan mengenai kebahagiaan yang berbeda-beda, sehingga setiap orang pun mempunyai pendapat mengenai kebahagiaan yang ingin dicapai, yang ingin didapatkan.

Salah satu ilmu yang sangat memperhatikan kajian tentang kebahagiaan adalah psikologi, khususnya psikologi positif yang berkembang akhir-akhir ini. Dikenal sebagai “psikologi positif,” juga disebut sebagai “ilmu kebahagiaan,” karena gerakan psikologi ini berusaha keras untuk mengidentifikasi, intervensi dalam mempromosikan kesehatan mental, kebahagiaan dan kualitas hidup dengan diperkuat bukti-bukti ilmiah.

Definisi kebahagiaan sampai sekarang ini belum ada kesepakatan karena setiap tokoh dalam menjelaskan mengenai kebahagiaan juga berbeda-beda. Sebagai gambaran yang berbeda-beda definisi kebahagiaan menurut para tokoh, sesuai dengan apa yang diungkapkan Immanuel Kant bahwa “konsep kebahagiaan adalah konsep yang tidak pasti sehingga meskipun semua orang ingin mencapai kebahagiaan, tetapi dia tidak pernah dapat mengatakan dengan pasti dan secara konsisten apa yang benar-benar dia inginkan dan kehendaki”.



2

FILSAFAT TENTANG KEBAHAGIAAN

“Our happiness depends upon ourselves.”

Aristoteles

Sejarah tentang kebahagiaan adalah cerita panjang tentang daya dan upaya yang gigih untuk mencapai tujuan akhir yang sulit dipahami. Apakah manusia sampai saat ini—yang telah membahas mengenai kebahagiaan juga telah mengalami kemajuan dalam pencapaian tentang kebahagiaan? Ini tentu juga masih dipertanyakan.

Satu hal yang pasti, bagi banyak orang saat ini, mempunyai keinginan untuk bahagia tampak sama mendasar dan wajarnya dengan keinginan untuk mencukupi kebutuhan dasar manusia seperti makan dan minum. Namun, kebahagiaan, setidaknya dalam sejarah intelektual telah mengalami perubahan filosofis. Kebahagiaan tampaknya juga mengalami perkembangan sesuai perkembangan pandangan manusia tentang manusia itu sendiri.

Berikut ini akan dijelaskan tentang konsep kebahagiaan menurut filsuf Socrates, Plato dan Aristoteles, sebagai representasi filsuf pada zaman Yunani Kuno.

Socrates

Socrates tinggal di Athena Yunani seumur hidupnya (469-399 SM), dan sang “provokator” masyarakat serta pengikutnya untuk berpikir keras tentang pertanyaan kebenaran dan keadilan. Socrates meyakini bahwa “kehidupan yang tidak diuji tidak layak untuk dijalani.” Socrates mengklaim mengenai kebijaksanaan dengan “mengetahui bahwa dia tidak tahu apa-apa,” Socrates memang memiliki keyakinan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh dengan usaha manusia. Secara khusus, ia merekomendasikan untuk mendapatkan kendali rasional atas hasrat manusia dan menyelaraskan berbagai bagian jiwa. Dengan melakukan hal itu akan menghasilkan keadaan ketenteraman batin seperti “Ilahi” yang tidak akan berpengaruh oleh pihak luar (Andrea dan Overfield, 2015).

Sesuai dengan kata-katanya, Socrates dengan ceria menghadapi kematiannya sendiri, mendiskusikan masalah filsafat hingga saat-saat sebelum ia mengambil *hemlock* yang mematikan. Socrates adalah filsuf yang cukup berpengaruh pada Plato dan Aristoteles, sebuah era baru filsafat dicetuskan dan perjalanan peradaban Barat dibentuk dengan tegas (Ahrensdoerf, 1995).

Socrates memiliki tempat unik dalam sejarah pembahasan kebahagiaan, karena ia adalah tokoh pertama yang dikenal di Barat yang berpendapat bahwa kebahagiaan sebenarnya dapat diperoleh melalui upaya manusia. Ia dilahirkan di Athena, Yunani

pada 460 SM. Seperti kebanyakan orang Yunani kuno, orang Yunani memiliki pandangan yang agak pesimistis tentang keberadaan manusia (Bartens, 1999). Kebahagiaan dianggap sebagai kejadian langka dan hanya diperuntukkan bagi mereka yang disukai para dewa. Gagasan bahwa seseorang dapat memperoleh kebahagiaan bagi dirinya sendiri dianggap sebagai keangkupan, semacam kesombongan yang melampaui batas, dan harus dijatuhi hukuman berat.

Berdasarkan latar belakang yang suram ini, Socrates justru optimis memasuki kondisi tersebut. Kunci menuju kebahagiaan, menurutnya, adalah mengalihkan perhatian dari tubuh dan menuju jiwa. Dengan menyelaraskan keinginan manusia maka dapat belajar menenangkan pikiran dan mencapai keadaan ketenteraman yang seperti Ilahi. Kehidupan moral lebih disukai daripada kehidupan amoral, terutama karena kehidupan moral mengarah pada kehidupan yang lebih bahagia. Melihat kondisi seperti di atas menunjukkan bahwa sejak awal filsafat Barat menekankan bahwa kebahagiaan berada di garis depan, terkait dengan konsep-konsep lain seperti kebajikan, keadilan, dan mempunyai makna tertinggi eksistensi manusia.

Filsuf Romawi Cicero pernah berkata bahwa Socrates adalah filsuf yang “merebut filsafat dari surga dan membawanya ke bumi.” Filsafat Yunani sebelum Socrates, lebih membahas terutama terdiri dari pertanyaan metafisik: Mengapa dunia tetap begini? Apakah dunia tersusun dari satu substansi atau banyak substansi? Tetapi hidup di tengah-tengah kengerian Perang Peloponnesia. Sementara, Socrates lebih tertarik pada masalah etika dan sosial: Apa cara terbaik untuk hidup? Lebih bermanfaat yang mana manusia bermoral atau yang tidak bermoral? Apakah kebahagiaan

memuaskan keinginan seseorang atau apakah itu kegiatan yang baik?

Socrates terkenal lebih mahir dalam mengajukan pertanyaan-pertanyaan seperti di atas daripada memberi jawaban. “Metode Sokrates”-nya terdiri dari proses pertanyaan yang dirancang untuk mengekspos ketidaktahuan dan membuka jalan bagi pengetahuan. Socrates sendiri mengakui bahwa dia bodoh, tetapi dia menjadi yang paling bijaksana dari semua orang melalui pengetahuan diri ini. Seperti gelas kosong, Socrates terbuka untuk menerima air pengetahuan di mana pun ia menemukannya; namun melalui pemeriksaan silang, dia hanya menemukan orang yang mengaku bijak tetapi tidak tahu apa-apa. Sebagian besar cangkir kita terlalu penuh dengan kebanggaan, kesombongan, dan keyakinan yang kita pegang teguh untuk memberi kita rasa identitas dan keamanan. Socrates mewakili tantangan bagi semua pendapat filsuf sebelumnya, yang sebagian besar didasarkan pada desas-desus dan logika yang salah. Tak perlu dikatakan, banyak orang membenci Socrates ketika dia menunjukkan ini di lapangan publik (Khan, 1998).

Harga yang dibayarkan Socrates untuk pencarian kejujurannya adalah kematian. Ia dihukum karena “merusak pemuda” dan dijatuhi hukuman mati dengan cara diracun. Namun, di sini kita melihat kehidupan Socrates bersaksi tentang kebenaran ajarannya. Alih-alih meratapi nasibnya atau menyalahkan para dewa, Socrates menghadapi kematiannya dengan tenang, bahkan dengan riang mendiskusikan filosofi dengan teman-temannya di saat-saat sebelum dia mengambil cawan mematikan itu.

Sebagai seorang yang percaya pada nilai kekal jiwa, ia tidak takut bertemu kematian, karena ia percaya itu adalah pelepasan

jiwa tertinggi dari keterbatasan tubuh. Berbeda dengan kepercayaan Yunani yang berlaku bahwa kematian sedang dikutuk Hades, tempat hukuman atau berkeliaran tanpa tujuan seperti hantu, Socrates menantikan tempat di mana ia dapat melanjutkan pertanyaannya dan mendapatkan lebih banyak pengetahuan. Selama ada pikiran yang dengan sungguh-sungguh mencari untuk mengeksplorasi dan memahami dunia, akan ada peluang untuk memperluas kesadaran seseorang dan mencapai kondisi mental yang semakin bahagia.

Meskipun Socrates tidak menulis sendiri apa pun berkaitan pemikirannya, tetapi muridnya Plato menulis banyak dialog dengannya sebagai karakter utama. Debat ilmiah masih mengemuka tentang hubungan antara ajaran asli Socrates dan ide Plato yang terus berkembang. Berikut ini akan dijelaskan tentang pandangan yang diungkapkan oleh karakter Socrates sebagai pandangan Socrates sendiri, meskipun harus dicatat bahwa semakin dekat mempelajari atau mengetahui ke “jawaban akhir” atau teori kebahagiaan yang komprehensifnya Socrates, semakin dekat pandangannya Plato daripada ke Socrates historis.

Ada tiga percakapan Socrates mengenai kebahagiaan, yaitu *euthydemus*, simposium dan republik. Berikut ini penjelasannya.

1. *Euthydemus*

Euthydemus adalah bagian pertama dari filsafat di Barat yang membahas konsep kebahagiaan, tetapi itu bukan hanya kepentingan sejarah (Annas, 1999). Alih-alih, Socrates mengajukan argumen tentang kebahagiaan apakah yang sekuat hari ini seperti ketika ia pertama kali membahasnya lebih dari 2400 tahun yang lalu. Pada dasarnya, Socrates berkeinginan untuk menetapkan dua

poin utama: 1) kebahagiaan adalah apa yang diinginkan semua orang: karena itu selalu merupakan akhir (tujuan) dari kegiatan manusia, dan merupakan kebaikan tanpa syarat; 2) kebahagiaan tidak bergantung pada hal-hal eksternal, tetapi lebih pada bagaimana hal-hal itu digunakan. Orang bijak akan menggunakan uang dengan cara yang benar untuk membuat hidupnya lebih baik; orang yang bodoh akan menjadi boros dan menggunakan uang dengan buruk, berakhir lebih buruk dari sebelumnya. Karena itu, seseorang tidak dapat mengatakan bahwa uang dengan sendirinya akan membuatnya bahagia. Uang adalah barang bersyarat, hanya baik bila ada di tangan orang bijak.

Argumen yang sama ini dapat digunakan kembali untuk kebaikan eksternal: harta apa pun, kualitas apa pun, bahkan ketampanan atau kemampuan. Seseorang yang tampan, misalnya, dapat menjadi sia-sia dan manipulatif dan karenanya menyalahgunakan karunia fisiknya. Demikian pula, orang yang cerdas bisa menjadi penjahat yang lebih buruk daripada yang tidak cerdas.

Socrates memperjelas bahwa kunci menuju kebahagiaan tidak dapat ditemukan dalam barang-barang yang dikumpulkan seseorang, atau bahkan proyek-proyek yang membentuk unsur-unsur kehidupan seseorang, tetapi lebih pada agensi dari orang itu sendiri yang memberikan hidupnya arah dan fokus. Jadi, ada penolakan terhadap gagasan bahwa kebahagiaan hanya terdiri dari kepuasan keinginan. Karena untuk menentukan keinginan mana yang layak memuaskan, manusia harus menggunakan kecerdasan kritis dan reflektif (inilah yang Socrates sebut "kebijaksanaan") (Irwin, 1992). Manusia harus sampai pada pemahaman tentang sifat manusia itu sendiri dan menemukan

apa yang mengeluarkan yang terbaik dalam diri manusia—yang keinginannya saling menguatkan untuk mencapai tujuan secara keseluruhan dan berfungsi dengan baik. Dapat disimpulkan dari sini bahwa Socrates adalah “psikolog positif” pertama, sejauh ia menyerukan pemahaman ilmiah tentang pikiran manusia untuk mencari tahu apa yang benar-benar mengarah pada kebahagiaan manusia.

2. *Simposium*

Dialog ini berlangsung di pesta makan malam, dan topik kebahagiaan diangkat ketika masing-masing pengunjung pesta mengambil giliran untuk menyampaikan pidato untuk menghormati Eros, dewa cinta dan keinginan. Dokter Eryximachus mengklaim bahwa dewa ini di atas semua yang lain mampu membawa kita kepada kebahagiaan, dan penulis naskah Aristophanes setuju, mengklaim bahwa Eros adalah *“penolong umat manusia ... yang menghilangkan kejahatan yang penyembuhannya membawa kebahagiaan terbesar bagi umat manusia.”* (186b) Bagi Eryximachus, Eros adalah kekuatan yang memberi kehidupan pada semua hal, termasuk hasrat manusia, dan dengan demikian merupakan sumber dari semua kebaikan. Bagi Aristophanes, Eros adalah kekuatan yang berupaya menyatukan kembali manusia setelah dipecah menjadi lawan dan juga menjadi pria dan wanita.

Namun, bagi Socrates, Eros memiliki sisi yang lebih gelap, karena sebagai representasi hasrat, ia terus-menerus merindukan dan tidak pernah sepenuhnya puas. Karena itu, ia tidak dapat menjadi Allah penuh, karena kelihood dianggap abadi dan mandiri. Meskipun demikian, Eros sangat penting dalam pencarian kebahagiaan manusia, karena ia adalah perantara antara manusia

dan Ilahi. Eros adalah kekuatan hasrat yang dimulai dengan mencari kesenangan fisik, tetapi dapat dilatih kembali untuk mengejar hal-hal yang lebih tinggi dari pikiran. Manusia dapat dididik untuk menjauh dari cinta hal-hal indah dan binasa menjadi cinta murni Kecantikan itu sendiri. Ketika ini terjadi, jiwa menemukan kepuasan penuh. Socrates menggambarkan ini sebagai semacam kegembiraan atau pencerahan, ketika timbangan jatuh dari mata seseorang dan ia melihat kebenaran keberadaan seseorang (Kahveci, 2015).

3. Republik

Dalam karya besar Plato *The Republic*, Socrates ingin membuktikan bahwa orang yang adil lebih bahagia daripada orang yang tidak adil (Riel, 2000). Karena, seperti yang telah dia katakan dalam Euthydemus, semua manusia secara alami menginginkan kebahagiaan, maka semua harus berusaha untuk menjalani kehidupan yang adil. Dalam proses membuat argumen ini, Socrates membuat banyak poin lain mengenai; a) apa itu kebahagiaan, b) hubungan antara kesenangan dan kebahagiaan, dan c) hubungan antara kesenangan, kebahagiaan, dan kebajikan (moralitas).

Argumen pertama yang disajikan Socrates menyangkut analogi antara kesehatan dalam tubuh dan keadilan dalam jiwa. Semua manusia tentu saja lebih memilih menjadi sehat daripada tidak sehat, tetapi kesehatan tidak lain adalah keharmonisan di antara berbagai bagian tubuh, masing-masing menjalankan fungsinya yang tepat. Keadilan, ternyata, adalah sejenis harmoni yang serupa, tetapi di antara berbagai bagian jiwa. Ketidakadilan di sisi lain didefinisikan sebagai "semacam perang saudara" antara bagian-bagian jiwa atau sebuah pemberontakan di mana satu

unsur jahat—bagian keinginan dari kodrat kita—merebut akal sebagai kekuatan pengontrol. Sebaliknya, jiwa yang adil adalah jiwa yang memiliki “harmoni psikis” tidak peduli apa pun yang dialami kehidupan pada orang yang adil, ia tidak pernah kehilangan ketenangan batinnya, dan dapat mempertahankan kedamaian dan ketenangan meskipun kondisi kehidupannya paling keras. Di sini Socrates secara efektif mendefinisikan kembali konsep kebahagiaan konvensional: ia didefinisikan dalam hal manfaat dan karakteristik internal daripada yang eksternal.

Argumen kedua menyangkut analisis kesenangan. Socrates ingin menunjukkan bahwa menjalani kehidupan yang bijak membawa kesenangan yang lebih besar daripada menjalani kehidupan yang tidak berbelit-belit. Poinnya sudah terhubung dengan yang sebelumnya, sejauh yang bisa dikatakan bahwa keharmonisan psikis yang dihasilkan dari kehidupan yang adil membawa serta kedamaian dan ketenangan batin yang lebih besar, yang lebih menyenangkan daripada kehidupan yang tidak adil yang cenderung membawa pertentangan batin, rasa bersalah. Stres, kecemasan, dan karakteristik lain dari pikiran yang tidak sehat. Namun, Socrates ingin menunjukkan bahwa ada pertimbangan lebih lanjut untuk menekankan kesenangan yang lebih tinggi dari kehidupan yang adil: tidak hanya kedamaian pikiran, tetapi kegembiraan mengejar pengetahuan, menghasilkan kondisi yang hampir seperti dewa dalam diri manusia. Filsuf itu berada di puncak dari pengejaran ini: setelah menyingkirkan penutup mata ketidaktahuan, ia sekarang dapat menjelajahi ranah kebenaran yang lebih tinggi, dan pengalaman ini membuat setiap kesenangan fisik semata-mata pucat dibandingkan.

Argumen yang paling kuat Socrates sebenarnya “mendedikasikan untuk Zeus” (583b-588a) dapat disebut argumen “relativitas kesenangan”. Sebagian besar kesenangan bukanlah kenikmatan sama sekali, tetapi hanya hasil dari tidak adanya rasa sakit. Sebagai contoh, jika saya sakit keras dan tiba-tiba sembuh, saya mungkin menyebut keadaan baru saya menyenangkan, tetapi hanya karena itu adalah kelegaan dari penyakit. Dengan segera kesenangan ini akan menjadi netral ketika saya menyesuaikan diri dengan kondisi baru saya. Hampir semua kesenangan kita bersifat relatif seperti ini, karenanya kesenangan itu tidak sepenuhnya menyenangkan.

Contoh lain adalah pengalaman mendapatkan obat-obatan terlarang: ini dapat menghasilkan kesenangan dalam jangka pendek, tetapi kemudian akan mengarah pada kondisi rasa sakit yang berlawanan. Akan tetapi, klaim Socrates adalah bahwa ada beberapa kesenangan yang tidak relatif, karena mereka menyangkut bagian jiwa yang lebih tinggi yang tidak terikat pada relativitas yang dihasilkan oleh hal-hal fisik. Ini adalah kesenangan filosofis—kesenangan murni untuk mencapai pemahaman yang lebih besar tentang realitas.

Beberapa ratus tahun setelah Socrates, filsuf Epicurus akan mengambil argumen Socrates dan membuat perbedaan yang sangat menarik antara kesenangan “positif” dan “negatif”. Kesenangan positif bergantung pada rasa sakit karena itu tidak lain adalah menghilangkan rasa sakit: Anda haus sehingga Anda minum segelas air untuk mendapatkan kesegaran. Namun, kesenangan negatif adalah keadaan harmonis di mana Anda tidak lagi merasakan sakit dan karenanya tidak lagi membutuhkan

kesenangan positif untuk menghilangkan rasa sakit. Kesenangan positif selalu dapat diukur dan jatuh pada skala: apakah Anda memiliki lebih atau kurang kesenangan dari seks daripada makan, misalnya.

Sebagai akibatnya, kesenangan positif pasti akan membuat frustrasi, karena akan selalu ada perbedaan antara keadaan seseorang sekarang dan keadaan “lebih tinggi” yang akan membuat pengalamannya saat ini tampak kurang diinginkan. Namun, kenikmatan negatif tidak dapat diukur: seseorang tidak bisa bertanya “seberapa banyak tidak merasa lapar?” Epicurus menyimpulkan dari sini bahwa kondisi kebahagiaan sejati adalah keadaan kenikmatan negatif, yang pada dasarnya adalah keadaan tidak mengalami keinginan yang tidak terpenuhi. Tak perlu dikatakan, orang juga dapat membuat hubungan antara perspektif ini dan konsep Buddhis untuk mencapai nirwana melalui penghilangan keinginan, atau perintah penulis moderen Eckhart Tolle untuk mengalami keheningan sederhana menjadi tanpa campur tangan pikiran dan emosi positif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Socrates (seperti yang terlihat melalui persepektif Plato) dapat dikatakan mendukung ide-ide berikut tentang kebahagiaan: bahwa semua manusia secara alami menginginkan kebahagiaan. Kebahagiaan dapat diperoleh dan diajar melalui upaya manusia. Kebahagiaan bersifat arahan alih-alih aditif: tidak bergantung pada barang-barang eksternal, tetapi bagaimana kita menggunakan barang-barang eksternal ini (baik secara bijak atau tidak bijaksana). Kebahagiaan bergantung pada “pendidikan keinginan” di mana jiwa belajar bagaimana menyetarakan keinginannya, mengalihkan pandangannya dari

kesenangan fisik ke cinta pengetahuan dan kebajikan. Kebajikan dan Kebahagiaan saling terkait erat, sehingga tidak mungkin memiliki yang satu tanpa yang lain. Kesenangan yang dihasilkan dari mengejar kebajikan dan pengetahuan memiliki kualitas yang lebih tinggi daripada kesenangan yang dihasilkan dari memuaskan hasrat binatang belaka. Namun, kesenangan bukanlah tujuan keberadaan, melainkan aspek integral dari pelaksanaan kebajikan dalam kehidupan manusia sepenuhnya (Brickhouse & Smith, 2000).

Plato

Filsuf Athena Plato (c.428-347 SM) adalah salah satu tokoh terpenting dari dunia Yunani Kuno dan seluruh sejarah pemikiran Barat. Dalam dialog tertulisnya ia menyampaikan dan memperluas ide dan teknik gurunya Socrates. Akademi yang ia dirikan adalah salah satu universitas pertama di dunia yang melahirkan murid terbesarnya, filsuf Aristoteles yang sama-sama berpengaruh. Daya tarik Plato pada perbedaan antara bentuk ideal dan pengalaman sehari-hari, dan bagaimana kondisi tersebut terjadi pada individu maupun dalam kehidupan masyarakat. Di *Republik*, karyanya yang paling terkenal, ia membayangkan sebuah peradaban yang diperintah bukan oleh selera yang rendah tetapi oleh kebijaksanaan murni seorang raja-filsuf.

Plato dilahirkan sekitar tahun 428 SM, selama tahun-tahun terakhir zaman keemasan Athena. Plato adalah keturunan petinggi Athena. Ayahnya bernama Ariston yang meninggal ketika dia masih kecil (Bertens, 1976). Ibunya Perictione menikah lagi dengan politisi Pyrilampes. Plato tumbuh selama Perang Peloponnesia (431-404) dan menjadi dewasa pada saat kekalahan terakhir

Athena oleh Sparta dan kekacauan politik yang terjadi kemudian. Ia dididik dalam bidang filsafat, puisi, dan senam oleh guru-guru Athena terkemuka termasuk filsuf Cratylus.

Plato muda menjadi pengikut setia Socrates—memang, dia adalah salah satu pemuda yang dikutuk Socrates karena dianggap korup. Kenangan Plato tentang filosofi Socrates yang hidup dan gaya bertanya tanpa henti menjadi dasar bagi dialog awalnya, yang oleh para sejarawan setuju menawarkan gambaran paling akurat dari filsuf tua, yang tidak meninggalkan karya tulisnya sendiri (Brickhouse dan Smith, 1994).

Setelah Socrates bunuh diri, Plato menghabiskan 12 tahun bepergian di Italia selatan, Sisilia, dan Mesir, belajar dengan para filsuf lain termasuk pengikut ahli matematika mistik Pythagoras. Dia memulai hubungan seumur hidup dengan keluarga penguasa Syracuse, yang kemudian akan meminta nasihatnya untuk mereformasi politik kota mereka.

Sekitar tahun 387, Plato yang berusia 40 tahun kembali ke Athena dan mendirikan sekolah filosofisnya di Akademi Yunani, tepat di luar tembok kota. Di Akademi yang terbuka ia memberikan kuliah kepada para siswa yang berkumpul dari seluruh Yunani (sembilan per sepuluh dari mereka dari luar Athena). Banyak tulisan Plato, terutama yang disebut dialog kemudian, tampaknya berasal dari pengajarannya di tempat tersebut. Dalam mendirikan Akademi, Plato lebih baik dan melampaui apa yang telah dilakukan Socrates, yang tidak pernah mendirikan sekolah.

Aristoteles tiba dari Yunani utara untuk bergabung dengan Akademi pada usia 17, belajar dan mengajar di sana selama 20

tahun pada saat terakhir kehidupan Plato. Plato meninggal di Athena, dan mungkin dimakamkan di tanah Akademi.

Beberapa karya penting Plato tertuang dalam dialog, republik, simposium, surat-surat yang dari beberapa karya tersebut melukiskan mengenai Socrates, guru sekaligus sumber inspirasi dalam pemikiran Plato.

Dialog merupakan bentuk karya tulisan Plato dengan menampilkan karakter Socrates. Dialog-dialog awal menawarkan eksplorasi mendalam tentang metode dialektik Socrates untuk memecah dan menganalisis ide-ide dan pernyataan. Dalam "Euthpyro", pertanyaan Socrates yang tak ada habisnya mendorong seorang ahli agama untuk menyadari bahwa ia tidak mengerti apa arti "kesalehan". Analisis semacam itu mendorong murid-muridnya untuk bergulat dengan apa yang disebut bentuk Platonis—model sempurna yang tak terlukiskan (kebenaran, keindahan, seperti apa bentuk sebuah kursi) di mana orang menilai benda dan pengalaman (Brickhouse dan Smith, 1994).

Dalam dialog tengah, gagasan dan keyakinan individual Plato, meskipun tidak pernah didukung secara langsung, muncul dari bentuk Socrates. "Simposium" adalah serangkaian pidato pesta minum-minum tentang sifat cinta, di mana Socrates mengatakan hal terbaik untuk dilakukan dengan hasrat romantis adalah mengubahnya menjadi pencarian kebenaran yang ramah (sebuah gagasan yang disebut "cinta Platonis" oleh para penulis kemudian). Dalam "Meno," Socrates menunjukkan bahwa kebijaksanaan bukanlah masalah mempelajari hal-hal daripada "mengingat kembali" apa yang sudah diketahui jiwa, dengan cara yang dapat dituntun seorang bocah yang tidak berperikemanusiaan untuk menemukan bukti geometris bagi dirinya sendiri.

“Republik” merupakan karya yang monumental sebagai eksplorasi paralel jiwa suatu bangsa dan individu. Dalam keduanya, Plato menemukan hierarki tiga bagian antara penguasa, pembantu dan warga negara, dan antara alasan, emosi dan keinginan. Sama seperti akal seharusnya memerintah tertinggi dalam individu, demikian juga seorang penguasa yang bijak mengendalikan suatu masyarakat. Hanya mereka yang memiliki kebijaksanaan (idealnya semacam “raja filsuf”) yang mampu membedakan sifat sejati dari berbagai hal. Pengalaman dari tingkatan yang lebih rendah dari negara dan jiwa adalah—seperti analogi Plato yang terkenal memilikinya—terkait dengan pengetahuan sejati seperti halnya bayangan di dinding gua, tetapi sama sekali berbeda dari bentuk-bentuk yang membentuknya (Brickhouse dan Smith, 1994).

Akademi Plato berkembang selama hampir tiga abad setelah kematian Plato, tetapi dihancurkan oleh Jenderal Romawi Sulla pada tahun 86 SM. Meskipun pemikiran Plato dikaji oleh Kekaisaran Bizantium dan di dunia Islam, Plato juga mempunyai pengaruh besar terhadap Barat Kristen lewat muridnya Aristoteles. Pada zaman Renaissance, sarjana seperti Petrarch memimpin kebangkitan pemikiran Plato, khususnya eksplorasi logika dan geometri. William Wordsworth, Percy Shelly, dan yang lainnya juga mendapatkan momentum gerakan Romantis abad ke-19 dengan menemukan hiburan filosofis dalam dialog Plato.

Mengenai kebahagiaan, Plato berpendapat bahwa setiap manusia memiliki beragam keinginan dan keinginan yang bertentangan satu sama lain, dan bahwa manusia harus mengatur semua keinginan yang bergolak di dalam dirinya. Meskipun pandangan tentang masalah ini telah ditemukan dalam rekam jejak peradaban Mesopotamia dan Hindu kuno, Plato adalah

orang yang pertama kali mengajukan pertanyaan ini dan mencoba menjawabnya secara sistematis.

Plato membahas masalah kebahagiaan manusia dengan memulai dengan membahas jiwa. Menurut Plato, jiwa manusia memiliki tiga bagian, yaitu bagian akal, antusiasme, dan gairah rendah. Ketiga bagian ini saling bersaing untuk mengatur seluruh manusia. Jika bagian pikiran menang, maka ia akan menjadi manusia yang rasional, jika bagian roh menang, maka ia akan menjadi orang yang berani, dan jika nafsu rendah menang, ia akan menjadi orang yang diperbudak oleh nafsu rendahnya, seperti nafsu seksual yang berlebihan, nafsu makan, dan nafsu akan kekuasaan.

Kebahagiaan adalah masalah mengelola berbagai keinginan dan keinginan dalam diri manusia, sehingga semuanya dapat diarahkan pada tujuan yang dapat membuatnya bahagia. Tentang hal ini Aristoteles pernah berkata, bahwa selain dari keragaman kriteria dan isi dari apa yang membuat orang bahagia, ada satu hal yang sama, yaitu bahwa kebahagiaan mencakup aktivitas jiwa manusia yang didasarkan pada kebajikan. Jadi, terlepas dari semua perbedaan, kebahagiaan selalu terkait dengan sifat dan sikap kehidupan yang baik, yang ia sebut kebajikan. Kebajikan adalah sikap kerendahan hati, kejujuran, toleransi, dan sikap baik lainnya. Orang yang bisa hidup berdasarkan kebajikan tentu akan memiliki peluang besar untuk mencapai kebahagiaan.

Menurut Plato, kebahagiaan pada dasarnya adalah upaya manusia untuk mengatur berbagai keinginan, dorongan, dan keinginan yang beragam dalam dirinya, sehingga ia dapat mencapai kondisi yang harmonis, dan mulai mengarahkan

hidupnya untuk mencapai tujuan yang bermakna baginya. Ini adalah inti dari pandangan Plato tentang kebahagiaan. Orang yang mencapai kebahagiaan adalah orang yang telah berhasil mencapai keharmonisan antara ketegangan jiwa yang mulia dan keinginannya. Ia tidak membiarkan keinginannya tumpang tindih, selalu teratur, kuat secara pribadi, dan dalam semua itu ia menjadi pribadi yang utuh dan sederhana.

Plato menyebutkan istilah “rumah tahanan”, suatu kondisi di mana diri manusia dipenuhi dengan keinginan dan keinginan yang tidak teratur, seperti keserakahan, kesombongan, kecemburuan. Kondisi ini akan mengarah pada terciptanya tirani ketidakbahagiaan. Jika seperti itu, kebahagiaan akan semakin jauh dari tangan Anda. Ini terjadi karena akal belum menjadi penguasa bagi manusia. Alasan masih dari nafsu dan keinginan sesaat untuk mendapatkan kesenangan. Artinya, akal tidak menjalankan fungsi normalnya, yaitu sebagai penata berbagai keinginan dan keinginan yang menyala-nyala pada manusia. Akal belum menjadi sumber harmoni dalam kehidupan. Kegagalan nalar untuk menjadi penguasa umat manusia juga disebut irasionalitas. Jadi sejalan dengan pendapat Plato, kita tidak bisa memahami kebahagiaan, selain sebagai harmoni antara berbagai keinginan dan keinginan pada manusia.

Kesimpulannya, kebahagiaan bukanlah masalah memenuhi semua keinginan material. Dan jika orang malas berpikir, dan memilih untuk hidup sesuai dengan kehendak sesaat saja, kebahagiaan jauh dari jangkauan tangan. Plato pernah berpendapat bahwa individu yang baik adalah individu yang hidup dalam harmoni, baik dalam diri mereka sendiri maupun di dunia sosial mereka. Individu utuh dalam arti bahwa bagian-bagian

dari kepribadiannya berfungsi secara normal dan membentuk kesatuan identitas yang jelas. Tanpa itu persatuan orang akan membagi kepribadian mereka dan tidak akan pernah mencapai kebahagiaan dalam hidup mereka.

Plato berpendapat bahwa setiap manusia memiliki keinginan dan hasrat yang saling berkonflik yang bermacam-macam antara satu sama lain, serta bahwa manusia harus mengatur semua hasrat yang bergejolak di dalam dirinya tersebut. Kondisi seperti inilah yang ia katakan sebagai kebahagiaan. Pandangan Plato mengenai hal ini meski sesuai dengan dan sudah ada sejak ajaran peradaban-peradaban kuno Mesopotamia maupun Hindu Kuno, tetapi Plato adalah yang mengajukan pertanyaan ini dan berusaha menjawabnya secara sistematis.

Plato membahas soal kebahagiaan manusia dengan memulainya dengan membahas tentang jiwa. Menurut Plato manusia memiliki tiga elemen dalam jiwa: *pertama* adalah kemampuan menggunakan bahasa dan berpikir; *kedua*, elemen raga/tubuh dalam bentuk nafsu badaniah, hasrat, dan kebutuhan; *ketiga*, elemen rohaniah/kehendak bisa dilihat dengan adanya emosi seperti kemarahan, sindiran, ambisi, kebanggaan, dan kehormatan. Elemen paling tinggi menurut Plato adalah berpikir (akal) dan terendah nafsu badaniah (Lavine, 2002).

Ketiga elemen jiwa manusia tersebut saling berlomba untuk mengatur keseluruhan manusia. Jika bagian akal budi menang, maka ia akan menjadi manusia yang rasional, jika bagian semangat yang menang, maka ia akan menjadi orang yang berani, dan jika bagian nafsu-nafsu rendah yang menang, maka ia akan menjadi orang yang diperbudak oleh nafsu-nafsu rendahnya, seperti nafsu seks berlebihan, nafsu makan, dan nafsu akan kekuasaan.

Menurut Hadiwijono (2005), jiwa menurut pandangan Plato, tidak dapat mati karena merupakan sesuatu yang adikodrati berasal dari dunia ide. Meski kelihatan bahwa jiwa dan tubuh saling bersatu, tetapi jiwa dan tubuh adalah kenyataan yang harus dibedakan. Tubuh memenjarakan jiwa, oleh karenanya jiwa harus dilepaskan dari tubuh dengan dua macam cara, yaitu, pertama dengan kematian dan kedua dengan pengetahuan. Jiwa yang terlepas dari ikatan tubuh bisa menikmati kebahagiaan melihat ide karena selama ini ide tersebut diikat oleh tubuh dengan keinginan atau nafsu badaniah sehingga menutup penglihatan terhadap ide. Kebahagiaan adalah kemampuan mengatur elemen atau jiwa yang beragam di dalam diri manusia, sehingga semuanya bisa terarah pada satu tujuan yang bisa membuatnya bahagia.

Menurut Plato, kebahagiaan pada hakikatnya adalah upaya manusia untuk menata beragam elemen, jiwa dan keinginan yang beragam di dalam dirinya, sehingga ia bisa mencapai kondisi harmonis, serta mulai mengarahkan hidupnya untuk mencapai tujuan yang bermakna bagi dirinya. Inilah inti pandangan Plato tentang kebahagiaan. Orang yang mencapai kebahagiaan adalah orang yang telah berhasil mencapai harmoni antara tegangan jiwa luhur dan hasrat-hasratnya. Ia tidak membiarkan keinginannya tumpang tindih, selalu tertata, kuat secara pribadi, dan dalam semuanya itu ia menjadi orang yang utuh serta bersahaja.

Prison house, atau rumah penjara adalah sebutan Plato pada suatu kondisi di mana diri (*self*) manusia dipenuhi oleh hasrat dan keinginan tidak teratur, seperti kerakusan, kesombongan, dengki, dan iri hati. Kondisi ini akan bermuara pada terciptanya keadaan tirani ketidakbahagiaan (*tyranny of unhappiness*). Hal ini terjadi karena akal budi belum menjadi raja atas diri manusia sehingga

kebahagiaan akan semakin jauh dari dekapan. Saat akal budi masih dari nafsu dan hasrat sesaat untuk meraih kenikmatan, berarti akal budi belum menjalankan fungsi secara normal, yakni sebagai regulator berbagai hasrat dan keinginan yang bergejolak di dalam diri manusia. Akal budi belum menjadi sumber harmoni kehidupan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, kebahagiaan bukanlah soal memenuhi semua keinginan yang sifatnya materil. Jika orang malas berpikir, serta memilih untuk hidup menuruti kemauan sesaatnya saja, kebahagiaan justru jauh dari genggam tangan. Plato pernah berpendapat bahwa individu yang baik adalah individu yang hidup dalam harmoni, baik di dalam dirinya maupun dalam dunia sosialnya. Individu tersebut utuh dalam arti bagian-bagian kepribadiannya berfungsi secara normal dan membentuk kesatuan jati diri yang jelas. Tanpa kesatuan itu orang akan terpecah kepribadiannya dan tak akan pernah meraih kebahagiaan dalam hidupnya.

Aristoteles

Menurut Aristoteles “Kebahagiaan bergantung pada diri kita sendiri.” Aristoteles mengabadikan kebahagiaan sebagai tujuan utama kehidupan manusia dan tujuan itu sendiri. Alhasil Aristoteles lebih banyak mencurahkan ruang untuk topik kebahagiaan daripada pemikir mana pun sebelum era moderen. Menurut Suseno (1997), Aristoteles menarik beberapa kesimpulan seperti bahwa kebahagiaan bergantung pada penanaman kebajikan, meskipun kebajikannya agak lebih individualistis daripada kebajikan sosial yang menjadi dasarnya Konfusius. Aristoteles yakin bahwa kehidupan yang benar-benar bahagia membutuhkan

pemenuhan berbagai kondisi, termasuk kesejahteraan fisik dan mental. Dengan cara ini ia memperkenalkan gagasan tentang ilmu kebahagiaan dalam pengertian klasik, dalam hal bidang pengetahuan baru.

Pada dasarnya, Aristoteles berpendapat bahwa kebajikan dicapai dengan mempertahankan jalan tengah, rata-rata atau *mean*, yang merupakan keseimbangan antara dua eksek. Doktrin Aristoteles tentang *mean* mengingatkan pada jalan tengah Buddha, tetapi ada perbedaan yang menarik. Bagi Aristoteles, rata-rata adalah metode untuk mencapai kebajikan, tetapi bagi Buddha jalan tengah merujuk pada cara hidup yang damai yang menegosiasikan ekstrem dari asketisme yang keras dan pencarian kesenangan indria. Jalan tengah adalah persyaratan minimal untuk kehidupan meditatif, dan bukan sumber kebajikan itu sendiri.

Aristoteles adalah salah satu pemikir terbesar dalam sejarah sains dan filsafat Barat yang memberikan kontribusi pada logika, metafisika, matematika, fisika, biologi, botani, etika, politik, pertanian, kedokteran, tari, dan teater. Aristoteles adalah seorang murid Plato yang pada gilirannya belajar di bawah Socrates. Meskipun pada konteks tidak benar-benar memiliki tulisan Aristoteles apa pun yang dimaksudkan untuk publikasi, tetapi dapat memiliki volume catatan kuliah yang ia sampaikan kepada siswa-siswanya; melalui Aristoteles ini adalah untuk menggunakan pengaruhnya yang mendalam selama berabad-abad. Memang, pandangan abad pertengahan kadang-kadang dianggap sebagai "pandangan dunia Aristotelian" dan St. Thomas Aquinas hanya menyebut Aristoteles sebagai "The Philosopher" seolah-olah tidak ada yang lain.

Aristoteles adalah orang yang pertama kali mengklasifikasikan bidang pengetahuan manusia ke dalam disiplin ilmu yang berbeda seperti matematika, biologi, dan etika. Beberapa klasifikasi ini masih digunakan sampai sekarang, seperti sistem spesies-genus yang diajarkan di kelas biologi. Aristoteles adalah orang pertama yang merancang sistem formal untuk penalaran, di mana validitas argumen ditentukan oleh strukturnya daripada kontennya. Pertimbangkan silogisme berikut: Semua manusia fana; Socrates adalah seorang pria; oleh karena itu, Socrates fana. Di sini kita dapat melihat bahwa selama premis-premis itu benar, kesimpulannya juga harus benar, tidak peduli apa yang kita gantikan dengan "manusia atau" adalah fana. "Merek" logika Aristoteles mendominasi bidang pemikiran ini hingga munculnya logika simbolik moderen. di akhir abad ke-19.

Aristoteles adalah pendiri Lyceum, lembaga ilmiah pertama, yang berbasis di Athena, Yunani. Bersama dengan gurunya, Plato, ia adalah salah satu pendukung terkuat dari pendidikan seni liberal, yang menekankan pendidikan seluruh pribadi, termasuk karakter moral seseorang, daripada sekadar belajar serangkaian keterampilan. Menurut Aristoteles, pandangan tentang pendidikan ini diperlukan jika kita ingin menghasilkan masyarakat yang bahagia serta individu yang produktif.

Salah satu karya Aristoteles yang paling berpengaruh adalah *Nicomachean Ethics*, di mana ia menyajikan teori kebahagiaan yang masih relevan hingga saat ini, lebih dari 2.300 tahun kemudian. Pertanyaan kunci yang ingin dijawab oleh Aristoteles dalam kuliah-kuliah ini adalah "Apa tujuan akhir dari keberadaan manusia?" Apa kegiatan yang mendukung atau mencapai tujuan

kita? Di mana-mana kita melihat orang mencari kesenangan, kekayaan, dan reputasi yang baik. Namun, sementara masing-masing memiliki beberapa nilai, tidak satu pun dari mereka dapat menempati tempat yang baik untuk tujuan kemanusiaan. Untuk menjadi tujuan akhir, tindakan harus mandiri dan final, “sesuatu yang selalu diinginkan dalam dirinya sendiri dan tidak pernah demi sesuatu yang lain”, dan itu harus dapat dicapai oleh manusia. Aristoteles mengklaim bahwa hampir semua orang akan setuju bahwa kebahagiaan adalah tujuan yang memenuhi semua persyaratan ini. Cukup mudah untuk melihat bahwa kita menginginkan uang, kesenangan, dan kehormatan hanya karena kita percaya bahwa barang-barang ini akan membuat kita bahagia. Tampaknya semua barang lainnya adalah sarana untuk mendapatkan kebahagiaan, sementara kebahagiaan selalu merupakan tujuan itu sendiri (Aristoteles, 2004).

Kata bahasa Yunani yang biasanya diterjemahkan sebagai “kebahagiaan” adalah *eudaimonia*, dan seperti kebanyakan terjemahan dari bahasa kuno, ini bisa menyesatkan. Masalah utama adalah bahwa kebahagiaan (terutama negara Barat moderen) sering dianggap sebagai keadaan pikiran subjektif, seperti ketika seseorang mengatakan bahwa seseorang bahagia ketika sedang menikmati air dingin di hari yang panas, atau sedang keluar “bersenang-senang” dengan teman-teman.

Bagi Aristoteles, kebahagiaan adalah tujuan akhir yang mencakup totalitas hidup seseorang. Itu bukan sesuatu yang bisa didapat atau hilang dalam beberapa jam, seperti sensasi yang menyenangkan. Ini lebih seperti nilai tertinggi dari hidup seseorang yang dijalani sampai saat ini, mengukur seberapa baik seseorang

telah menjalani potensi penuh diri sebagai manusia. Untuk alasan ini, seseorang tidak dapat benar-benar membuat pernyataan tentang apakah seseorang telah menjalani kehidupan yang bahagia sampai selesai, sama seperti kita tidak akan mengatakan tentang permainan sepak bola bahwa itu adalah “permainan hebat” di babak pertama (memang kita tahu banyak seperti itu *game* yang berubah menjadi ledakan) (Aristoteles, 2004).

Untuk alasan yang sama kita tidak dapat mengatakan bahwa anak-anak bahagia, lebih dari yang dapat kita katakan bahwa biji pohon ek, karena potensi kehidupan manusia yang berkembang belum terwujud. Seperti yang dikatakan Aristoteles, “karena bukan satu waktu atau satu hari yang baik yang membuat musim semi, maka bukan satu hari atau waktu singkat yang membuat seorang pria diberkati dan bahagia.”

Untuk menjelaskan kebahagiaan manusia, Aristoteles memanfaatkan pandangan tentang alam yang ia peroleh dari penyelidikan biologisnya. Jika kita melihat alam, kita memperhatikan bahwa ada empat jenis benda yang ada di dunia, masing-masing ditentukan oleh tujuan yang berbeda:

- a. *Mineral*, seperti batu, logam dan benda tak bernyawa lainnya. Satu-satunya tujuan yang dicari hal-hal ini adalah untuk beristirahat. Mereka “sangat bodoh” karena mereka adalah benda mati tanpa jiwa.
- b. *Vegetatif*, seperti tanaman dan margasatwa lainnya. Di sini kita melihat hal baru muncul, sesuatu yang hidup. Karena tanaman mencari makanan dan pertumbuhan, mereka memiliki jiwa dan bahkan dapat dikatakan puas ketika mereka mencapai tujuan-tujuan ini.

- c. *Hewan*, semua makhluk yang kita pelajari milik kerajaan hewan. Di sini kita melihat tingkat kehidupan yang lebih tinggi muncul: hewan mencari kesenangan dan reproduksi, dan kita dapat berbicara tentang anjing yang bahagia atau sedih, misalnya, sejauh mereka sehat dan menjalani kehidupan yang menyenangkan.
- d. *Manusia*. Apa yang membuat manusia berbeda dari kerajaan hewan lainnya? Aristoteles berpendapat bahwa hanya manusia yang mampu bertindak sesuai dengan prinsip, dan dengan demikian mengambil tanggung jawab atas pilihan mereka. Kita bisa menyalahkan Pajo karena mencuri permen karena dia tahu itu salah, tapi kita tidak akan menyalahkan binatang karena tidak tahu apa-apa.

Tampaknya fungsi unik manusia adalah untuk bernalar: dengan memikirkan berbagai hal, manusia mencapai tujuan, menyelesaikan masalah, dan karenanya menjalani kehidupan yang secara kualitatif berbeda dengan tumbuhan atau hewan. Manusia yang baik berbeda dari yang baik untuk hewan karena manusia memiliki kapasitas atau potensi yang berbeda. Manusia memiliki kapasitas rasional dan menjalankan kapasitas tersebut yang dengan demikian menyempurnakan kodratnya sebagai manusia. Untuk alasan ini, kesenangan saja tidak dapat membentuk kebahagiaan manusia, karena kesenangan adalah apa yang dicari hewan dan manusia memiliki kapasitas lebih tinggi daripada hewan. Tujuannya bukan untuk memusnahkan dorongan fisik manusia, tetapi untuk menyalurkannya dengan cara yang sesuai dengan kodrat kita sebagai hewan rasional.

Aristoteles memberi kita definisi kebahagiaannya:

... Fungsi manusia adalah untuk menjalani jenis kehidupan tertentu, dan aktivitas ini menyiratkan prinsip rasional, dan fungsi manusia yang baik adalah kinerja yang baik dan mulia dari semua ini, dan jika ada tindakan yang dilakukan dengan baik maka dilakukan sesuai dengan keunggulan yang tepat: jika ini masalahnya, maka kebahagiaan ternyata merupakan aktivitas jiwa sesuai dengan kebajikan. (Nicomachean Ethics)

Dalam kutipan terakhir ini kita bisa melihat fitur penting lain dari teori Aristoteles: hubungan antara konsep kebahagiaan dan kebajikan. Aristoteles memberi tahu kita bahwa faktor terpenting dalam upaya mencapai kebahagiaan adalah memiliki karakter moral yang baik yang disebutnya “kebajikan lengkap.” Tetapi berbudi luhur bukanlah keadaan pasif: seseorang harus bertindak sesuai dengan kebajikan. Juga tidak cukup memiliki beberapa kebajikan; melainkan seseorang harus berusaha keras untuk memiliki semuanya. Seperti yang ditulis Aristoteles, dia bahagia yang hidup sesuai dengan kebajikan lengkap dan cukup dilengkapi dengan barang-barang eksternal, bukan untuk beberapa kesempatan tetapi sepanjang hidup yang lengkap.

Menurut Aristoteles, kebahagiaan terdiri dari pencapaian, melalui perjalanan seumur hidup, semua barang—kesehatan, kekayaan, pengetahuan, teman, dan lain-lain, yang mengarah pada kesempurnaan sifat manusia dan pengayaan kehidupan manusia. Ini mengharuskan kita untuk membuat pilihan, beberapa di antaranya mungkin sangat sulit. Sering kali kebaikan yang lebih rendah menjanjikan kesenangan segera dan lebih

menggoda, sementara kebaikan yang lebih besar menyakitkan dan membutuhkan semacam pengorbanan. Sebagai contoh, mungkin lebih mudah dan lebih menyenangkan untuk menghabiskan malam menonton televisi, tetapi Anda tahu bahwa Anda akan lebih baik jika Anda menghabiskan waktunya meneliti untuk makalah Anda. Mengembangkan karakter yang baik membutuhkan upaya yang kuat dari keinginan untuk melakukan hal yang benar, bahkan dalam situasi sulit.

Contoh lain adalah penggunaan narkoba, yang semakin menjadi masalah di masyarakat kita saat ini. Untuk harga yang cukup kecil, seseorang dapat segera mengalihkan pikiran dari masalah seseorang dan mengalami euforia mendalam dengan mengeluarkan pil *oxycontin* atau menghirup kokain. Namun, tak terhindarkan, kesenangan jangka pendek ini akan menyebabkan rasa sakit jangka panjang. Beberapa jam kemudian Anda mungkin merasa sengsara sehingga perlu meminum obat itu lagi, yang mengarah pada spiral kebutuhan dan kelegaan yang tak berkesudahan. Ketergantungan pasti akan menghabiskan dana Anda dan memberikan beban bagi teman dan keluarga Anda. Semua kebajikan itu—kemurahan hati, kesederhanaan, persahabatan, keberanian, dll.—yang membentuk kehidupan yang baik tampaknya tidak ada dalam kehidupan penggunaan obat-obatan.

Aristoteles sangat kritis terhadap budaya “kepuasan instan” yang tampaknya mendominasi masyarakatnya waktu itu. Untuk mencapai kehidupan yang penuh kebajikan, kita perlu membuat pilihan yang benar, dan ini melibatkan menjaga mata kita pada masa depan, pada hasil akhir yang diinginkan untuk hidup secara

keseluruhan. Seseorang tidak akan mencapai kebahagiaan hanya dengan menikmati kesenangan saat itu. Sayangnya, ini adalah sesuatu yang kebanyakan orang tidak mampu atasi dalam diri mereka sendiri. Saat ia menyesali, “massa umat manusia jelas sangat rendah dalam selera mereka, lebih memilih kehidupan yang cocok untuk binatang buas”.

Kemudian dalam etika, Aristoteles menarik perhatian pada konsep *akrasia*, atau kelemahan kehendak. Dalam banyak kasus, prospek kesenangan yang luar biasa mengaburkan persepsi seseorang tentang apa yang benar-benar baik. Untungnya, watak alami ini dapat disembuhkan melalui pelatihan, yang bagi Aristoteles berarti pendidikan dan tujuan konstan untuk menyempurnakan kebajikan. Seperti yang dikatakannya, seorang pemanah yang kikuk mungkin memang lebih baik dengan latihan, selama dia terus mengincar target.

Tidak cukup hanya memikirkan melakukan hal yang benar, atau bahkan berniat untuk melakukan hal yang benar: seseorang harus benar-benar melakukannya. Jadi, adalah satu hal untuk berpikir menulis novel Amerika yang hebat, yang lain untuk benar-benar menulisnya. Ketika seseorang memaksakan suatu bentuk dan perintah pada semua surat itu untuk benar-benar menghasilkan cerita atau esai yang menarik, serta memanifestasikan potensi rasional, dan akibatnya adalah rasa kepuasan yang mendalam. Contoh lain, ketika seseorang menjalankan kewarganegaraan dengan memilih, memanifestasikan potensi rasionalnya dengan cara lain, dengan mengambil tanggung jawab untuk komunitas. Ada banyak cara di mana seseorang dapat menggunakan kebajikan laten dengan cara yang dilakukan tampaknya penuh kebahagiaan

manusia adalah pencapaian yang menyatukan semua cara ini dalam rencana kehidupan rasional yang komprehensif.

Menurut Aristoteles, masih ada aktivitas lain yang dilakukan oleh beberapa orang yang diharuskan menjalani kehidupan yang benar-benar bahagia: kontemplasi intelektual. Karena sifat kita harus rasional, kesempurnaan tertinggi dari kodrat manusia adalah refleksi rasional. Ini berarti memiliki keingintahuan intelektual yang melanggengkan keajaiban alami untuk mengetahui yang dimulai pada masa kanak-kanak tetapi tampaknya akan segera dihilangkan setelahnya. Untuk Aristoteles, pendidikan harus tentang pengembangan karakter, dan ini melibatkan komponen praktis dan teoritis. Komponen praktisnya adalah perolehan karakter moral, seperti dibahas di atas. Komponen teoretis adalah pembuatan seorang filsuf. Di sini tidak ada pahala yang nyata, tetapi pertanyaan kritis terhadap berbagai hal mengangkat pikiran kita di atas alam dan lebih dekat ke tempat tinggal para dewa.

Persahabatan

Bagi Aristoteles, (dalam <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/>) persahabatan adalah salah satu kebajikan terpenting dalam mencapai tujuan *eudaimonia* (kebahagiaan). Meskipun ada berbagai jenis persahabatan, yang tertinggi adalah persahabatan yang didasarkan pada kebajikan (*arête*). Jenis persahabatan ini didasarkan pada seseorang yang berharap yang terbaik untuk teman-teman mereka terlepas dari utilitas atau kesenangan. Aristoteles menyebutnya "... semacam persahabatan antara orang-orang yang baik dan sama dalam kebajikan ..." (Nicomachean Ethics, 1156b07-08). Jenis

pertemanan ini tahan lama dan sulit diperoleh karena jenis-jenis orang ini sulit didapat dan dibutuhkan banyak usaha untuk memiliki persahabatan yang lengkap dan berbudi luhur. Aristoteles mencatat bahwa seseorang tidak dapat memiliki banyak teman karena jumlah waktu dan perhatian yang dibutuhkan oleh persahabatan yang baik. Aristoteles sangat menghargai persahabatan sehingga ia berpendapat bahwa persahabatan menggantikan keadilan dan kehormatan.

Pertama-tama, persahabatan tampaknya sangat dihargai oleh orang-orang sehingga tidak ada yang memilih untuk hidup tanpa teman. Orang yang menghargai kehormatan kemungkinan akan mencari sanjungan atau mereka yang memiliki kekuatan lebih dari yang mereka miliki, agar mereka dapat memperoleh keuntungan pribadi melalui hubungan ini. Aristoteles percaya bahwa cinta persahabatan lebih besar dari ini karena dapat dinikmati apa adanya. "Namun demikian, dicintai orang-orang menikmati demi dirinya sendiri, dan karena alasan ini tampaknya itu adalah sesuatu yang lebih baik daripada dihormati dan bahwa persahabatan dipilih untuk kepentingannya sendiri" (Nicomachean Ethics, 1159a25-28). Penekanan pada kenikmatan di sini patut diperhatikan: persahabatan yang bajik adalah persahabatan yang paling menyenangkan karena menggabungkan kesenangan dan kebajikan bersama, sehingga memenuhi kodrat emosi dan intelektual manusia.

Rerata Emas

Etika Aristoteles (dalam <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/>) kadang-kadang disebut sebagai "etika kebajikan" karena fokusnya bukan pada bobot moral

tugas atau kewajiban, tetapi pada pengembangan karakter dan memperoleh kebajikan seperti keberanian, keadilan, kesederhanaan, kebajikan, dan kehati-hatian. Siapa pun yang tahu tentang Aristoteles telah mendengar doktrin kebajikannya sebagai *the golden mean* atau “rerata emas atau utama” antara ekstrem kelebihan dan kekurangan. Keberanian, misalnya, adalah hal yang berarti mengenai perasaan takut, antara kekurangan rasa terburu-buru (terlalu sedikit ketakutan) dan kelebihan pengecut (terlalu banyak ketakutan).

Keadilan adalah maksud antara menerima atau memberi terlalu banyak dan mendapatkan atau memberi terlalu sedikit. Kebajikan adalah cara antara memberi kepada orang-orang yang tidak pantas mendapatkannya dan tidak memberi kepada siapa pun sama sekali. Aristoteles tidak merekomendasikan bahwa seseorang harus bersikap moderat dalam segala hal, karena ia harus senantiasa menjalankan kebajikan. Orang tidak dapat beralasan, “Aku seharusnya kejam pada sesamaku sekarang karena aku terlalu baik padanya sebelumnya.” *Mean* adalah rata-rata di antara dua sifat buruk, dan bukan hanya berarti antara terlalu banyak dan terlalu sedikit.

Selain itu, rerata adalah “relatif terhadap diri kita sendiri,” yang menunjukkan bahwa rata-rata satu orang mungkin ekstrem orang lain. Milo si pegulat, seperti yang dikatakan Aristoteles, membutuhkan lebih banyak tenaga daripada orang normal, dan diet rata-rata akan berbeda-beda. Demikian pula untuk kebajikan moral. Aristoteles menyarankan bahwa beberapa orang dilahirkan dengan kehendak yang lebih lemah daripada yang lain; bagi orang-orang ini, itu sebenarnya bisa menjadi sarana untuk melarikan diri dalam pertempuran (yang ekstrem adalah untuk dibantai

atau bunuh diri). Di sini kita melihat fleksibilitas dalam catatan Aristoteles: segera setelah dia mulai menetapkan beberapa aturan moral, dia melonggarkannya untuk mempertimbangkan keragaman dan kemungkinan tertentu.

Doktrin Aristoteles (dalam <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/>) tentang *mean* sangat sesuai dengan cara berpikir kuno yang dipahami sebagai kondisi keseimbangan antara kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Dalam kosmologi awal, semesta distabilkan sebagai hasil rekonsiliasi antara kekuatan-kekuatan yang berlawanan dari kekacauan dan ketertiban. Filsuf Yunani, Heraclitus, menganggap hidup benar sebagai bertindak sesuai dengan logos, prinsip harmoni yang bertentangan; dan Plato mendefinisikan keadilan dalam jiwa sebagai keseimbangan yang tepat di antara bagian-bagiannya. Seperti Plato, Aristoteles memikirkan karakter saleh di sepanjang garis tubuh yang sehat. Menurut teori medis yang berlaku pada zamannya, kesehatan dalam tubuh terdiri dari keseimbangan yang tepat antara kualitas yang berlawanan antara panas, dingin, kering, dan lembab. Tujuan dari dokter adalah untuk menghasilkan keseimbangan yang tepat di antara elemen-elemen ini, dengan menentukan pelatihan dan diet yang tepat, yang tentu saja akan berbeda untuk setiap orang.

Demikian pula dengan kesehatan jiwa: menunjukkan terlalu banyak gairah dapat menyebabkan tindakan amarah atau kekerasan yang ceroboh yang akan merusak kesejahteraan mental seseorang dan juga orang lain; tetapi tidak menunjukkan hasrat apa pun adalah pengingkaran atas sifat manusia dan menghasilkan sifat morbiditas, kebodohan, dan perilaku antisosial yang sakit-sakitan. Jalan sehat adalah "jalan tengah", meskipun ingat itu

bukan jalan tengah, mengingat bahwa orang yang dilahirkan dengan sifat yang sangat bersemangat akan memiliki rata-rata yang berbeda dari mereka yang memiliki sifat cemberut dan tidak memihak. Aristoteles menyimpulkan bahwa kebaikan karakter adalah "kondisi jiwa yang mantap yang menghendaki atau memilih nilai rata-rata untuk diri sendiri, ini berarti ditentukan oleh suatu aturan atau apa pun yang kita sukai menyebutnya dengan apa yang oleh orang bijak menentukannya" (Nicomachean Ethics).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut Aristoteles adalah tujuan akhir dan tujuan keberadaan manusia. Kebahagiaan bukanlah kesenangan, juga bukan kebajikan. Melainkan sebagai latihan kebajikan. Kebahagiaan tidak dapat dicapai sampai akhir hayat seseorang. Karenanya itu adalah tujuan dan bukan keadaan sementara.

Kebahagiaan adalah kesempurnaan sifat manusia. Karena manusia adalah binatang yang rasional, kebahagiaan manusia bergantung pada latihan akal sehatnya. Kebahagiaan bergantung pada memperoleh karakter moral, di mana seseorang menampilkan sifat-sifat keberanian, kedermawanan, keadilan, persahabatan, dan kewarganegaraan dalam kehidupan seseorang. Keutamaan-kebajikan ini mencakup mencapai keseimbangan atau "rata-rata" antara kelebihan dan kekurangan. Kebahagiaan membutuhkan kontemplasi intelektual, karena ini adalah realisasi tertinggi dari kapasitas rasional manusia.

Kesimpulan

Kebahagiaan dalam sejarah intelektual telah mengalami perubahan secara filosofis. Kebahagiaan tampaknya mengalami

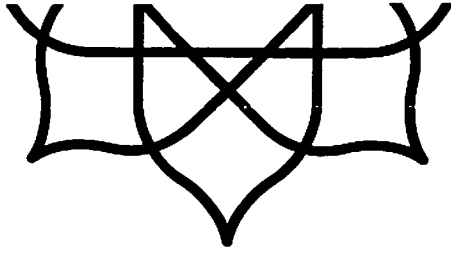
perkembangan sesuai perkembangan pandangan manusia tentang manusia itu sendiri. Seperti beberapa filsuf yang hidup pada zaman Yunani Kuno di atas, mempunyai pandangan mengenai kebahagiaan yang berbeda-beda pula.

Socrates misalnya, memperjelas bahwa kunci menuju kebahagiaan tidak dapat ditemukan dalam barang-barang yang dikumpulkan seseorang, atau bahkan proyek-proyek yang membentuk unsur-unsur kehidupan seseorang, tetapi lebih pada agensi dari orang itu sendiri yang memberikan hidupnya arah dan fokus. Socrates menolak terhadap gagasan bahwa kebahagiaan hanya terdiri dari kepuasan keinginan. Karena untuk menentukan keinginan mana yang layak memuaskan, manusia harus menggunakan kecerdasan kritis dan reflektif (inilah yang Socrates sebut "kebijaksanaan"). Manusia harus sampai pada pemahaman tentang sifat manusia itu sendiri dan menemukan apa yang mengeluarkan yang terbaik dalam diri manusia. Socrates adalah "psikolog positif" pertama, yang sejauh ini ia menyerukan pemahaman ilmiah tentang pikiran manusia untuk mencari tahu apa yang benar-benar mengarah manusia pada kebahagiaan.

Filsuf berikutnya adalah Plato. Menurut Plato, kebahagiaan pada dasarnya adalah upaya manusia untuk mengatur berbagai keinginan, dorongan, dan keinginan yang beragam dalam dirinya, sehingga ia dapat mencapai kondisi yang harmonis, dan mulai mengarahkan hidupnya untuk mencapai tujuan yang bermakna baginya. Ini adalah inti dari pandangan Plato tentang kebahagiaan. Orang yang mencapai kebahagiaan adalah orang yang telah berhasil mencapai keharmonisan antara ketegangan jiwa yang mulia dan keinginannya. Ia tidak membiarkan keinginannya tumpang tindih, selalu teratur, kuat secara pribadi, dan dalam

semua itu ia menjadi pribadi yang utuh dan sederhana. Menurut Plato, kebahagiaan bukanlah soal memenuhi semua keinginan yang sifatnya materil. Plato berpendapat bahwa individu yang baik adalah individu yang hidup dalam harmoni, baik di dalam dirinya maupun dalam dunia sosialnya.

Filsuf terakhir pada penjelasan di atas adalah Aristoteles. Menurut Aristoteles “Kebahagiaan bergantung pada diri kita sendiri.” Kebahagiaan menurut Aristoteles adalah tujuan akhir dan tujuan keberadaan manusia. Kebahagiaan bukanlah kesenangan, juga bukan kebajikan. Melainkan sebagai latihan kebajikan. Kebahagiaan tidak dapat dicapai sampai akhir hayat seseorang. Karenanya itu adalah tujuan dan bukan keadaan sementara. Kebahagiaan adalah kesempurnaan sifat manusia. Karena manusia adalah binatang yang rasional, kebahagiaan manusia bergantung pada latihan akal sehatnya. Kebahagiaan bergantung pada memperoleh karakter moral, di mana seseorang menampilkan sifat-sifat keberanian, kedermawanan, keadilan, persahabatan, dan kewarganegaraan dalam kehidupan seseorang. Keutamaan-kebajikan ini mencakup mencapai keseimbangan atau “rata-rata” antara kelebihan dan kekurangan. Kebahagiaan membutuhkan kontemplasi intelektual, karena ini adalah realisasi tertinggi dari kapasitas rasional manusia.



3

PENDEKATAN TRADISIONAL TENTANG KEBAHAGIAAN

“Happiness as a balance of pleasure over pain.” – Parducci

Salah satu hal yang menarik membahas tentang bahagia adalah “menjadi bahagia” yang merupakan tempat terbaik untuk mulai mencari sesuatu yang kesatuan yang bisa kita sebut sebagai kebahagiaan. Menurut Bremner (2011) banyak penulis berkomentar bahwa “menjadi bahagia” tampaknya memiliki dua pandangan: perasaan yang muncul kembali, yang pada dasarnya setara dengan “perasaan bahagia,” dan perasaan jangka panjang. Kondisi kontekstual biasanya memperjelas kapan suatu pandangan muncul dan berperan.

Bremner (2011) kemudian memberikan contoh, seorang atlet setelah mencapai prestasi atletik yang hebat, misalnya,

memenangkan medali emas di Olimpiade, sama sekali tidak mengejutkan bila mendengar pemenang berkata, “Saya tidak dapat berkata apa-apa atau saya tidak bisa memberitahumu betapa bahagianya saya saat ini.” Jika kita ingin tanyakan padanya segera setelah menang, “Jadi, apakah Anda bahagia?” akan terlihat jelas dari konteks percakapan yang dimaksudkan dengan keadaan emosinya yang sedang berlangsung, dan bukan pada penilaian reflektif jangka panjang apa pun (sesuatu yang menyebabkan keadaan tidak menentu emosinya saat ini mungkin bahkan tidak mungkin baginya).

Contoh kasus di atas akan menjadi berbeda bila dibandingkan dengan saat seseorang bertemu dengan seorang teman lama yang belum pernah ditemui dan setelah berbicara selama setengah jam, kemudian menanyakan sesuatu padanya. Jadi, segala sesuatunya berjalan baik dengan pekerjaan Anda dan keluarga, tetapi bagaimana keadaan Anda? Apakah Anda bahagia? Jawabannya tentu berbeda dengan contoh awal, seperti atlet Olimpiade yang tidak melakukan apa-apa selain melaporkan keadaan emosinya saat itu. Bagaimana perasaannya saat ini adalah sesuatu di mana Anda mungkin bahkan tidak tertarik. Apa yang membuat seseorang tertarik dan memprovokasi untuk mengajukan pertanyaan yang bersifat jangka panjang.

Hubungan antara perasaan “menjadi bahagia” saat ini dan jangka panjang menjelaskan beberapa praktik dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan semacam itu, seperti kualifikasi untuk suasana hati saat ini yang tidak lazim. Karena keberadaan penggunaan saat ini, tidak hanya menjawab “ya” ketika bahagia dalam arti jangka panjang, tetapi saat ini sedang dalam suasana hati yang buruk. Untuk menghindari kebingungan, akan menjelaskan

situasinya. Kepada teman lama, kita mungkin mengatakan sesuatu seperti, “Yah, sekarang aku benar-benar teringat akan dilewatkan untuk kemitraan di tempat kerja, tetapi secara umum, ya, aku bahagia.”

Teori tradisional dari konsep kebahagiaan menganggap kebahagiaan jangka panjang ini sebagai fenomena yang membutuhkan penjelasan, dan semua setuju bahwa kebahagiaan jangka panjang ini lebih dari sekadar merasa bahagia (atau penggunaan—menjadi bahagia atau *being happy*). Tiga jenis teori yang paling menonjol dari konsep kebahagiaan tersebut adalah teori hedonistik, kepuasan hidup, dan keadaan emosi. Teori-teori tersebut akan dijelaskan sebagai berikut.

Tiga Teori Kebahagiaan

Teori Hedonistik

Menurut Parducci (1995), teori hedonistik mewakili kebahagiaan sebagai “keseimbangan kesenangan atas rasa sakit”. Untuk menghindari kebingungan terminologis, harus dijelaskan pada satu poin bahwa “hedonisme” sebagaimana digunakan dalam filsafat biasanya merujuk pada sesuatu selain hedonisme tentang kebahagiaan psikologis. Ada dua jenis dasar hedonisme, yaitu hedonisme etis (teori normatif) dan hedonisme psikologis (teori deskriptif).

Para hedonis etis berpendapat bahwa seseorang harus mencari kesenangan atau bahwa kesenangan adalah satu-satunya hal yang layak dicari. Ahli hedonis psikologis mengklaim bahwa kesenangan adalah satu-satunya hal yang dicari oleh manusia (dan mungkin makhluk lain).

Bremner (2011) berpendapat bahwa ahli teori Hedonistik mengklaim bahwa seseorang bahagia ketika seseorang mengalami lebih banyak kesenangan daripada rasa sakit. Jadi, apakah kesenangan itu? Daniel Haybron membedakan tiga kategori teori kesenangan, dua yang pertama berasal dari Lawrence Sumner dan yang terakhir dari Fred Feldman (1997). Sumner mengkategorikan teori kesenangan sebagai intrinsik dan ekstrinsik. Teori-teori intrinsik tentang kesenangan menyatakan bahwa ada nada perasaan umum yang tidak dapat dianalisis untuk semua pengalaman yang menyenangkan. Teori ekstrinsik tentang kesenangan mengklaim bahwa sikap subyek terhadap pengalaman perasaan tertentu yang menjadikan pengalaman itu salah satu kesenangan.

Pandangan Fred Feldman (1997) tentang kesenangan disebut "pandangan sikap" atau "*attitudinal view*" memang agak membingungkan. Namun, tidak seperti teori kebahagiaan ekstrinsik, pandangan sikap Feldman tidak membutuhkan perasaan yang muncul sama sekali. Dalam pandangannya (yang tidak sesuai dengan pembicaraan kita tentang kesenangan), sikap proposisional itu sendiri merupakan kesenangan dan objek dari sikap proposisional adalah fakta atau keadaan dan bukan perasaan. Untuk mendukung argumennya bahwa kesenangan tidak memerlukan perasaan, banyak dari kalimat atau frasa yang dianalisisnya serupa dengan yang ini: Senangnya Anda tinggal di Yogyakarta. Menurut pendapat saya, "senang itu" dan "senang dengan" tidak banyak berhubungan dengan sesuatu yang kita sebut kesenangan sebagai "senang dengan" dan "senang itu" menanggung kebahagiaan.

Penggunaan ini kadang-kadang menggambarkan situasi di mana seseorang dapat memiliki perasaan positif, apakah ia melakukannya atau tidak, tetapi lebih sering mewakili tidak lebih

dari cara untuk menggambarkan kesesuaian dengan nilai-nilai atau standar. Kebahagiaan relasional contoh “bahagia dengan pekerjaannya” berjalan sejajar dengan apa yang kita sebut “kesenangan relasional” dan frasa “senang dengan pekerjaannya”. Dua lokasi ini mungkin hanya mewakili Penerimaan terkecil dalam standar dipenuhi dari—puas dengan pekerjaannya. Misalnya, saya senang dengan pekerjaan saya, berarti bahwa pekerjaannya memenuhi standar tertentu yang diyakini sepenuhnya terlepas dari apa yang dirasakan pada saat penilaian pekerjaan (Bremner, 2011).

Teori kesenangan telah mendominasi dalam teori kebahagiaan hedonistic. Ada dua masalah utama mengenai teori ini, yaitu:

Pertama adalah bahwa kesenangan dan rasa sakit (atau “kesenangan” seperti seberapa lebih suka) hanyalah kriteria yang salah untuk digunakan untuk menentukan kebahagiaan seseorang. Tampaknya aneh untuk mengatakan bahwa kebahagiaan atau ketidakhahagiaan orang adalah dengan mengalami banyak kesenangan atau ketidaksenangan. Haybron (dalam Bremner, 2011) membagi keberatan ini menjadi dua bagian, masalah kesenangan yang tidak relevan (kenyataan bahwa kesenangan yang sangat banyak, bahkan kesenangan yang sangat kuat mungkin gagal berdampak pada kebahagiaan seseorang), dan masalah kedangkalan psikologis (fakta bahwa kesenangan gagal) untuk bergerak secara mendalam).

Haybron (2008) menggunakan contoh penderita sakit kronis untuk menggambarkan kedangkalan psikologis. Dia menunjukkan bahwa jika mengalami banyak kesenangan atau rasa sakit adalah kebahagiaan atau ketidakhahagiaan, maka harus memasukkan seorang penderita rasa sakit kronis dalam kategori orang tidak bahagia. Sementara, Haybron setuju bahwa sangat mungkin

bahwa seseorang yang menderita sakit kronis tidak bahagia, ia menekankan bahwa rasa sakit bukan merupakan ketidakbahagiaan si penderita melainkan merupakan sumber ketidakbahagiaannya. Mungkin saja dia (menjadi, misalnya, seorang ahli sufi yang sangat disiplin dan dengan demikian mampu mengarahkan kesadarannya menjauh dari rasa sakit) memang tidak bahagia. Kebalikannya berlaku untuk kesenangan.

Penderita nyeri kronis mungkin tidak bahagia, tetapi belum tentu demikian. Dia tidak bahagia hanya jika rasa sakit itu menghasilkan pengaruh negatif, jika itu membuatnya sedih. Menjadi semacam *qualia* atau tidak biasa untuk sesuatu yang sangat biasa bagi orang tertentu atau bagaimana pandangan terhadap suatu benda berdasarkan dari sudut pandang umumnya, mempengaruhi, pada dasarnya, sulit untuk dirumuskan dalam kata-kata, tetapi merupakan komponen yang tidak dapat dihindari dari kehidupan mental manusia.

Menurut Bremner (2011), kondisi seperti ini bisa dilihat ini ketika seseorang melihat lebih dekat pada emosi. Seperti namanya, komponen teori emosi mengakui bahwa emosi terdiri dari bagian yang berbeda. Salah satunya, komponen kognitif, relatif mudah dimasukkan ke dalam kata-kata. Jika hewan peliharaan kita mati, dan seseorang bertanya apa masalah kita, lalu kita dapat menjawab, "Hewan peliharaanku si Meong mati, dan dia sangat penting bagiku". Singkatnya, mendefinisikan pengaruh sebagai aspek emosi yang dirasakan secara karakteristik. Sebaliknya, kesenangan atau rasa sakit tidak perlu menjadi bagian dari emosi atau suasana hati apa pun.

Kedua, yang mengganggu teori-teori hedonistik adalah pertanyaan: Apa "keseimbangan" dalam definisi kebahagiaan sebagai "keseimbangan kesenangan atas rasa sakit." Apakah lebih

dari 50% kesenangan diperlukan untuk kebahagiaan, atau lebih dari 60%? Bagaimana dengan 80%? Bagaimana pilihan ini dibuat, dan siapa yang membuatnya? Serangkaian pertanyaan ini dapat dibawa ke titik dengan cara berikut.

Ketika seorang ahli teori kebahagiaan telah memutuskan sesuatu tentang kebahagiaan, misalnya, teori hedonistik mengklaim bahwa kebahagiaan adalah tentang adanya kesenangan dan tidak adanya rasa sakit yang relatif—bagaimana seseorang menentukan pada titik mana kebahagiaan dimulai? Masalah ini akan disebut sebagai masalah ambang kebahagiaan. Masalah ambang adalah tantangan utama, tidak hanya untuk teori kebahagiaan hedonistik, tetapi untuk banyak teori, termasuk teori-teori psikologis seperti dari Daniel Kahneman (1999).

Teori Kepuasan-Hidup (*Life-Satisfaction* atau *Desire-Satisfaction Theories*)

Teori kepuasan-hidup dan hasrat-kepuasan merupakan teori kebahagiaan yang kedua. Teori kepuasan-hidup dan hasrat-kepuasan sangat sulit dibedakan satu sama lain. Teori kepuasan-keinginan menggambarkan kebahagiaan sebagai kepuasan dari pusat hasrat-hasrat tertentu (bahwa kebahagiaan adalah kepuasan dari semua keinginan) dari kehidupan seseorang.

Teori kepuasan hidup menjelaskan kebahagiaan sebagai kepuasan standar atau tujuan tertentu untuk kehidupan seseorang. Nah, ini benar-benar menggambarkan proses yang sama: ketika seseorang memiliki standar atau tujuan untuk hidup, manusia menginginkan kepuasan atau pencapaian, dan ketika memiliki keinginan sentral untuk hidup, maka yang melekat dalam keinginan ini adalah tujuan atau standar menuju yang diperjuangkan. Karena alasan ini, kedua jenis teori ini identik secara struktural, dan cukup

dijelaskan prosesnya, baik dari perspektif posisi-akhir yang dicapai (kepuasan standar atau standar untuk kehidupan seseorang), maupun dari perspektif keinginan yang dimiliki melalui kepuasan standar. Untuk alasan itu, ketika menggambarkan kesulitan yang satu atau yang lain, dalam banyak kasus, kesulitan berlaku untuk keduanya (Diener dan Lucas, 1999).

Seperti kesenangan fisik atau rasa sakit dapat menghasilkan pengaruh positif atau negatif, tampaknya kepuasan hasrat sentral ini dapat menghasilkan kebahagiaan, tetapi kepuasan itu sendiri bukanlah kebahagiaan, bahkan jika kondisi tersebut selalu menghasilkan kebahagiaan. Akan menjadi jelas selama diskusi berikutnya bahwa bahkan klaim terakhir ini tidak benar.

Masalah mendasar dengan konsepsi-konsepsi ini adalah bahwa kebahagiaan tidak melacak kepuasan keinginan atau standar; sebaliknya ia melacak pengaruh positif. Kita dapat dengan mudah membayangkan kasus-kasus di mana seseorang telah memenuhi semua keinginan utama mereka dan tidak senang dan ternyata pada kenyataannya, mereka mungkin sangat tertekan. Kepuasan suatu tujuan sering kali menghasilkan perasaan gembira dengan pengantaran tidak lama setelah itu ketika seseorang bertanya-tanya apa yang harus dilakukan sekarang. Kekecewaan dengan pencapaian tujuan atau keinginan-kepuasan adalah fenomena umum dan terkenal.

Jadi, beberapa keinginan yang puas membawa serta pengaruh positif, dan beberapa tidak. Ini bahkan lebih jelas dalam hal keinginan yang tidak terpusat. Pada diri manusia terdapat keinginan yang luas yang ada, yang kepuasannya tidak membawa pengaruh positif. Contohnya, seorang suami atau istri yang berselingkuh dengan seorang yang juga sudah punya pasangan. Saat mencuri-curi waktu untuk bertemu dengan

pasangan selingkuhnya dan sangat berhasrat untuk menghabiskan malam dengan seseorang tersebut. Ketika keinginan itu terwujud, bisa saja ia tidak mengalami pengaruh positif selama pengalaman atau sesudahnya. Mungkin hati nurani seseorang menghancurkan pengaruh positif yang akan diperoleh seseorang dari pengalaman itu atau mungkin itu bukan apa yang diharapkannya. Keinginan atau standar yang puas dan pengaruh positif, memang, merupakan elemen yang berbeda. Sekarang, karena orang-orang yang keinginannya terpuaskan tanpa dampak afektif juga tidak mengaku bahagia, tampaknya hanya keinginan yang membawa serta pengaruh positif yang dapat secara sah dianggap relevan untuk kebahagiaan.

Juga jelas bahwa klaim kita tentang apakah kita bahagia atau tidak dapat berubah tanpa campur tangan hasrat kepuasan. Ambil contoh seorang laki-laki tua yang mempunyai sakit tertentu, misalnya sakit pinggang. Tentu saja dia ingin terbebas dari penyakit itu, tetapi katakanlah dia menjadi sangat terlibat dalam suatu kegiatan yang tidak terlalu menyenangkan (contohnya berenang) baginya (kegiatan itu tidak memberikan hasil afektif positif yang dapat mempengaruhi kebahagiaannya) selama beberapa bulan dan perlahan pulih dari sakit pinggangnya.

Ketika ditanya setelah beberapa bulan menjadi sehat kembali, dia mengatakan bahwa dia bahagia; sedangkan ketika dia menderita sakit pinggang, dia melaporkan bahwa dia tidak bahagia. Dia tidak lebih bahagia, namun, karena keinginannya untuk menjadi sehat terpenuhi—pada kenyataannya, dia bahkan tidak memikirkan fakta bahwa dia sakit ketika menjawab. Dia hanya merasa lebih baik karena dia dalam kesehatan yang baik. Singkatnya, tidak hanya kepuasan keinginan dan pengaruh positif elemen yang berbeda, tetapi mereka juga tidak selalu bergerak berbaris satu sama lain.

Mungkin contoh paling jelas dari kurangnya korespondensi yang diperlukan antara keinginan yang puas dan pengaruh positif adalah depresi pascapersalinan. Menjadi ibu bagi banyak orang adalah keinginan yang sangat sentral, atau untuk mengatakannya secara berbeda, bagian sentral dari standar mereka untuk kepuasan dengan kehidupan mereka. Bagi sebagian orang, ini mungkin keinginan utama mereka. Namun, dalam beberapa kasus ketika keinginan ini terwujud, terjadi pemutusan antara pemenuhan keinginan kuat mereka atau tujuan atau standar pusat mereka dan suasana hati mereka. Dihipotesiskan bahwa ini adalah hasil dari perubahan hormon yang cepat setelah melahirkan.

Bahwa kebahagiaan bukanlah kepuasan dari pusat hasrat atau standar. Kondisi ini juga membuktikan bahwa dalam kasus orang-orang yang mengaku bahagia sementara hasrat atau standar yang sangat sentral, bahkan yang untuk kesehatan, pekerjaan, persahabatan, menjadi orang tua, dll, tidak terpenuhi. Memiliki pasangan bagianak muda adalah keinginan yang membahagiakan. Namun, ada banyak pemuda juga mengaku bahwa tanpa pasangan untuk seorang pemuda itu juga membahagiakan. Hal ini menunjukkan bahwa suatu keinginan yang terpenuhi maupun yang tidak terpenuhi bisa mendatangkan kebahagiaan.

Keterpisahan antara kebahagiaan dan kepuasan hidup juga terlihat dalam penggunaan bahasa. Jika kita bertanya kepada seseorang apakah dia puas dengan hidupnya, kita mungkin mendapatkan, setelah jeda berpikir, jawaban seperti ini, "Ya, aku puas dengan hidupku." Tidak hanya kita masih bisa bertanya padanya, - dan apakah Anda bahagia? Tanpa menjadi berlebihan, tetapi dia kemudian bisa, sekali lagi setelah jeda, berkata, "Hmmm ... tidak, saya tidak akan benar-benar mengatakan bahwa saya bahagia." Situasi yang berlawanan, disebutkan pada akhir paragraf

terakhir, mungkin bahkan lebih umum: orang sering bahagia tanpa puas dengan kehidupan mereka, dengan kata lain, dengan banyak keinginan, untuk kemitraan, anak-anak, pekerjaan yang bermakna, dll., masih beredar. Ini bukan untuk mengatakan bahwa tidak ada korelasi antara kepuasan hidup dan kebahagiaan.

Memang, orang yang bahagia sering kali puas dengan hidup mereka, dan mereka sering puas dengan hidup mereka karena mereka bahagia. Kebahagiaan bagi banyak orang adalah kriteria penting untuk kepuasan hidup. Sebaliknya, sangat puas dengan kehidupan seseorang bisa menjadi sumber pengaruh positif dan dengan demikian relevan dengan kebahagiaan. Dengan demikian, mencoba mempertanyakan nilai kepuasan hidup sebagai ukuran kesejahteraan atau kesejahteraan. Bahwa kepuasan hidup dan kebahagiaan mewakili fenomena yang berbeda.

Menariknya, bukti empiris menggarisbawahi fakta bahwa orang memang melihat kepuasan hidup dan kebahagiaan sebagai konsep yang berbeda. Glatzer (1991), misalnya, menemukan bahwa 42 hingga 49 persen dari mereka menilai dirinya sebagai “benar-benar puas” juga melaporkan gejala signifikan kecemasan dan bentuk-bentuk tekanan yang terkait. Enam hingga tujuh persen dari yang benar-benar puas melaporkan bahwa mereka biasanya tidak bahagia atau tertekan. Perlu diingat, ini bukan hanya mereka yang puas dengan hidup mereka, tetapi mereka yang benar-benar puas dengan hidup mereka. Tak perlu dikatakan, seseorang yang biasanya tidak bahagia atau tertekan tidak bahagia tidak peduli seberapa puas dengan hidupnya. Jika tidak semua yang “benar-benar puas” bahagia, berapa banyak dari mereka yang “puas” dengan hidup mereka juga tidak bahagia? Kesimpulan bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup adalah konstruksi sosial yang berbeda tampaknya tidak dapat dihindari.

Teori Keadaan Emosi

Jika totalitas kesenangan dan ketidaksesenangan bukan penentu kebahagiaan kita, lalu apa? Teori keadaan emosi menawarkan tanpa mengesampingkan peran kesenangan dan ketidaksesenangan sepenuhnya bahwa apa yang kita sebut “kebahagiaan” adalah keseluruhan kondisi psikologis seseorang. Para pendukung teori keadaan emosi berpendapat bahwa kondisi emosional ini lebih teliti dan lebih jelas dari teori hedonistik dalam arti bahwa teori ini melibatkan proses tidak sadar, keadaan fisiologis, kepuasan hidup dan lainnya yang tampaknya tidak berhubungan dengan fenomena kesenangan.

Mereka menolak bahwa gagasan kebahagiaan tidak dapat diuangkan hanya dalam bentuk sikap “wajah tersenyum” atau kepuasan hidup dalam bentuk pencapaian tujuan-tujuan tertentu, yang dikemukakan oleh hedonisme dasar atau teori kepuasan hidup. Ini bukan untuk mengatakan bahwa teori keadaan emosi menolak semua kesenangan atau aspek kepuasan hidup; mereka mungkin masih penting. Teori keadaan emosi menawarkan untuk mencairkan kesenangan dan kepuasan hidup ke dalam keadaan seperti itu afektif dalam keadaan emosi umum. Mereka menawarkan lebih banyak gagasan canggih tentang “penegasan psikis”.

Penegasan psikis atau afirmasi psikis pada dasarnya adalah tidak ada sikap atau respons positif terhadap kehidupan emosionalnya. Sebagai analogi, kita dapat mengatakan bahwa teori keadaan emosional bertukar kesenangan dengan “suasana hati” atau “emosi” dan “untuk menjadi bahagia adalah untuk kondisi emosi seseorang [umum] akhirnya menjadi positif” (Haybron, 2008). Keadaan emosi kita terdiri dari banyak konstituen

yang berbeda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, yang meliputi kesenangan, ketidaksenangan, karakter kita, dan lain-lain, yang menunjukkan bahwa teori keadaan emosi lebih inklusif dalam arti bahwa ia mencakup lebih banyak variasi konstituen, tetapi pada saat yang sama lebih banyak waktu “selektif” dalam hal apa yang masuk ke dalam kebahagiaan kita daripada teori hedonistik. Namun demikian, kondisi ini mirip dengan pandangan hedonistik dalam hal penekanannya pada proses daripada kesementaraan, ketika sampai pada penentuan kebahagiaan. Satu periode kecil saja keadaan emosi positif tidak akan dihitung sebagai kebahagiaan yang tepat, sementara itu mungkin berkontribusi untuk kebahagiaan seseorang.

Haybron membedakan kebahagiaan yang merupakan mempengaruhi dari kesenangan dalam cara yang mempengaruhi kondisi emosional, sedangkan yang terakhir tidak demikian (Haybron, 2008, hal. 108). Seperti slogan penjual pakaian, Haybron mengklaim “mereka (sebatas kesenangan semata) tidak sampai kepada kita” (*ibid.*). Namun, cara Haybron mengutarakan perbedaan itu terdengar seperti tidak ada kesenangan atau rasa sakit memengaruhi kondisi emosional. Dipercaya bahwa ini terlalu kuat, karena beberapa kesenangan dan rasa sakit dapat menyebabkan saat-saat euforia atau traumatis bahkan mungkin meninggalkan jejak permanen yang relevan dan pada kondisi psikologis-emosional secara keseluruhan.

Pandangan Haybron ditandai oleh tiga perbedaan penting antara teori keadaan emosi Haybron dan teori kebahagiaan hedonistik. *Pertama* adalah penolakan kesenangan sebagai kategori keadaan yang merupakan pengganti kebahagiaan dan kesenangan dengan pengaruh positif. *Kedua*, teori keadaan

emosi, melalui gerakannya menuju pengaruh positif, menolak kesenangan yang dangkal yang tidak menggerakkan seseorang atau berdampak pada keadaan afektif sentral seseorang. *Ketiga*, penentuan kondisi emosional seseorang tidak hanya mencakup jumlah emosi yang telah terjadi, tetapi juga mencakup aspek disposisi dan tidaksadaran.

Haybron memulai deskripsi teorinya dengan menggambarkan secara paralel antara teorinya dan teori kepuasan hidup. Sedangkan teori-teori kepuasan-hidup meminta individu untuk menilai bahwa hidupnya berjalan baik baginya, yang menjadikan kondisi ini sebagai dukungan secara intelek—teori keadaan emosi menganggap individu yang bahagia sebagai orang yang berkorespondensi secara menguntungkan, dalam istilah emosional, dengan kehidupannya. Secara emosional pada hidupnya seolah-olah segalanya berjalan baik baginya.

Haybron (dalam Irianto dan Subandi, 2015) membagi respon emosi menjadi tiga kategori, yaitu: (1) keselarasan, yang menggambarkan perasaan umum menjadi “di rumah” dalam kehidupan seseorang, merasa aman, aman, dan mampu menurunkan pertahanan seseorang. Keselarasan melibatkan ketenangan pikiran dan memiliki kepercayaan diri. Hal ini terwujud ketika seseorang berada dalam tekanan namun ia tidak cemas dan tidak memunculkan sikap perlawanan yang berlebihan, tetapi secara emosional terbuka dan tetap merasa tenang; (2) keterlibatan, yang menggambarkan penegasan kegiatan, proyek, dan tujuan seseorang. Keterlibatan menjawab pertanyaan apakah mereka layak berinvestasi, atau jika lebih baik melepaskan diri dari mereka. Keterlibatan juga berkaitan dengan minat secara aktif pada peristiwa-peristiwa di kehidupan sendiri yang merupakan

semangat dan perhatian; (3) dukungan menggambarkan hubungan dengan kehidupan yang meneguhkan, pandangan bahwa hidup seseorang “positif baik” dan mengandung hal-hal yang harus dicari lagi di masa depan, dukungan melibatkan emosi positif, terutama adanya sukacita dan keceriaan ketika merasakan adanya dukungan. Seseorang haruslah melibatkan sikap penyelarasan, keterlibatan, dan dukungan untuk mendapatkan kebahagiaan.

Dimensi khas emosi psikologis yang menjadi bagian dari cara membuka diri melalui ketenangan pikiran pada sisi positif dan bukan kegelisahan pada sisi negatif, kepercayaan sebagai lawan dari rasa tidak aman, dan “kompresi” sebagai lawan kompresi. Keterlibatan mencakup dimensi kegembiraan atau vitalitas yang bertentangan dengan kelesuan, dan mengalir sebagai kebalikan dari kebosanan atau rasa bosan. Yang didukung adalah dimensi-dimensi sukacita yang bertentangan dengan kesedihan, dan keceriaan sebagai lawan dari sifat mudah tersinggung. Haybron mengakui bahwa skema ini agak terlalu disederhanakan; tujuannya adalah untuk memberi kita perasaan tentang apa yang dia maksud ketika dia mengatakan bahwa emosi yang termasuk dalam pengaruh positif adalah bentuk penegasan psikis.

Haybron (2008) memulai dari uraian tentang berbagai macam pengaruh positif pada pembicaraan tentang mengapa ia menganggap suasana hati dan emosi sebagai pembentuk kebahagiaan, sementara fenomena perasaan lainnya, seperti beberapa kesenangan, tidak. Perbedaannya terletak pada apa yang disebutnya sentralitas pengaruh yang diberikan. Haybron mengklaim bahwa semua pengaruh dapat diposisikan pada dimensi pusat sebagai lawan periferal. Hiburan adalah hal sampingan dan mungkin memiliki sedikit efek pada kebahagiaan kita, jika ada.

Kesedihan tentang kematian orang yang dicintai adalah hal yang sentral dan tentunya akan memiliki efek yang hebat dan langgeng pada kondisi emosional seseorang (Haybron, 2008).

Haybron (2008) berpendapat bahwa perbedaan ini dibuat dalam psikologi yang umum, meskipun tidak ada istilah umum untuk itu. Kedalaman psikologis mungkin mendekati; kita sering berbicara tentang perasaan sedih yang mendalam atau kesedihan mendalam. Selain itu, perbedaannya tampaknya bukan intensitas. Haybron menggunakan contoh "orgasme" untuk menggambarkan hal ini. Pengalaman orgasme bisa jadi sangat intens gagal untuk "mendorong kita". Dalam menjelaskan perbedaan pusat sebagai lawan perifer, Haybron sekali lagi menekankan ketidakcukupan kesenangan sebagai faktor pembentuk kebahagiaan serta ketidakmampuan teori hedonis sebagai teori kebahagiaan pada umumnya; suasana hati ceria intensitas rendah, atau bahkan ketenangan berkontribusi lebih untuk kebahagiaan seseorang daripada intensitas tinggi, tetapi pengalaman perifer seperti orgasme.

Keadaan afektif sentral memiliki beberapa karakteristik: 1) mereka produktif, artinya, mereka menghasilkan keadaan afektif lain, kognisi, dan perubahan fisiologis; 2) persisten - setelah terjadi mereka tidak menghilang segera; 3) meresap, dengan kata lain, meresap dan mengatur "nada" kesadaran; 4) mendalam - ada kedalaman psikologis bagi mereka bahwa kurangnya rasa sakit atau kesenangan fisik. Selain itu, Haybron mengklaim bahwa semua keadaan afektif sentral adalah suasana hati, emosi yang membentuk suasana hati, atau kombinasi dari keduanya.

Menurut Haybron (2008), kebahagiaan melibatkan kondisi afektif sentral, dan di samping itu, kecenderungan suasana

hati. Kecenderungan suasana hati atau keadaan emosi tertentu yang akan dihasilkan. Seorang individu bahagia bukan hanya berdasarkan jumlah pengalaman pengaruh positif yang ia miliki, tetapi berdasarkan kecenderungannya untuk menanggapi hal-hal tertentu dengan cara yang positif. Misalnya, seseorang yang bahagia merespons peristiwa netral atau positif dengan cara yang berbeda dari seseorang yang tidak bahagia, dan ia memulihkan ketenangannya atau keadaan apa pun yang biasanya membentuk kebahagiaannya lebih cepat daripada seseorang yang tidak bahagia seperti dirinya. Dengan kata lain, kita dapat melihatnya menjadi individu yang bahagia bahkan melalui pengalamannya yang berdampak negatif. Haybron juga mengklaim bahwa kecenderungan suasana hati melibatkan lebih dari temperamen seseorang. Haybron (2008) melihat bahwa kebahagiaan bersifat menetap dan ketidakbahagiaan adalah kondisi yang bisa berubah. Namun, seperti temperamen, mereka juga memiliki karakter disposisi.

Menurut Bremnen (2011), pembagian yang ditarik Haybron pada bagian-bagian afektif pusat dan pada bagian-bagian afektif lainnya agak kabur. Semua bagian afektif memenuhi tiga kualifikasi di berbagai tingkatan. Memang, Haybron, dalam uraiannya tentang persyaratan persistensi dari bagian afektif pusat, mengatakan, — ketika itu terjadi, mereka biasanya berlangsung beberapa saat. Mungkin hanya satu menit atau lebih, biasanya lebih lama. ||224 Kriteria ini (panjang satu menit) untuk karakteristik kegigihan adalah kriteria yang sangat inklusif pada keadaan afektif pusat, dan menggambarkan ketidakjelasan konsep. Sementara, pembicaraan Haybron tentang suasana hati, kecenderungan suasana hati, dan lainnya, menarik dalam dirinya sendiri, dipercaya bahwa perbedaan

antara berbagai jenis pengaruh yang Haybron coba tunjukkan tidak relevan dengan kebahagiaan seperti yang dia yakini. Dengan demikian, dalam perumusan teori keadaan emosinya di masa lalu, ketika tiba saatnya baginya untuk menyatakan secara eksplisit apa itu kebahagiaan, ia menulis, “untuk menjadi bahagia adalah suatu kondisi emosi seseorang untuk menunjukkan keseimbangan sesuatu yang positif dengan yang negatif.” Definisi berikutnya adalah sedikit perbaikan—seseorang akan bahagia, hanya jika mempunyai keadaan emosional secara dominan positif dan seseorang relatif bebas dari pengaruh negatif yang serius. Haybron sendiri mengakui ketidakjelasan dari penentuan ini dan mengakui bahwa masalahnya dari titik bagian kebahagiaan adalah “sangat sulit.” Ketidakjelasannya tentang hal ini memperjelas bahwa teori Haybron rentan terhadap masalah ambang batas yang disebutkan di atas dalam penanganan teori hedonistik.

Masalah ambang batas dari kebahagiaan melibatkan sulitnya menentukan “permulaan” kebahagiaan ketika seorang ahli teori menentukan sesuatu yang menjadi kebahagiaan, atau dibentuk oleh. Untuk memudahkan diskusi, sebut saja berkaitan “substansi”. Untuk teori hedonistik, substansi kebahagiaan adalah kesenangan, bagi teori Haybron itu adalah pengaruh positif, sementara pada teori Daniel Kahneman kebahagiaan objektif (1999) itu adalah utilitas. Dalam setiap kasus muncul pertanyaan berikut: Berapa banyak “substansi” yang harus dimiliki seseorang untuk bahagia? Teori-teori ini menghadapi teka-teki berikut dalam penentuan jawaban atas pertanyaan ini, dengan kata lain, dalam mengidentifikasi tingkat substansi yang diperlukan: Jika para pendukung teori mengatakan bahwa 70% (demi kesederhanaan, bayangkan bahwa jumlah substansi diukur dengan jumlah waktu

di mana seseorang 'mengalami' substansi) pengaruh positif diperlukan untuk kebahagiaan sementara seseorang mungkin tidak memiliki lebih dari 30% pengaruh negatif, apa yang mereka lakukan dengan semua orang yang memiliki 65% positif dan 35% negatif mempengaruhi dan mengaku bahagia? Atau 55% dan 45%? Untuk menjawab ini, mereka dapat menurunkan standar dan hanya mengatakan bahwa seseorang bahagia ketika mereka memiliki lebih dari 50% pengaruh positif.

Tetapi mungkinkah masih ada orang dengan pengaruh positif kurang dari 50% yang mengaku bahagia, dan bagaimana dengan orang dengan pengaruh positif lebih dari 50% yang mengaku tidak bahagia? Apakah keyakinan orang tentang kebahagiaan mereka sendiri tidak relevan ketika berbicara tentang kebahagiaan mereka sendiri? Apakah mereka selalu salah ketika penilaian mereka menyimpang dari standar objektif? Yang paling penting, pembenaran apa yang mungkin dimiliki untuk menetapkan tingkat tertentu, objektif dari substansi yang diperlukan untuk kebahagiaan?

Masalah ambang batas akan gagal untuk semua teori kebahagiaan yang mendekati pertanyaan dengan cara tersebut. Tidak mungkin untuk menetapkan standar universal untuk jumlah substansi yang diperlukan agar orang bahagia, tidak bahagia.

Menurut Bremner (2011), masalah ambang adalah masalah bagi kebanyakan teori yang menjadi dasar banyak teori kebahagiaan dan, akibatnya, banyak teori tersebut tidak mengatakan apa-apa. Tidaklah mengherankan mengingat sisa kontribusinya yang sangat baik untuk literatur, bahwa dalam perumusan teorinya yang terbaru, Haybron menunjukkan kesadarannya tentang masalah ini dan mengatasinya secara luas sambil mengakui bahwa ia

belum memberikan resolusi akhir. Dia mulai dengan menekankan masalah dengan pandangan yang dia terima secara diam-diam di versi sebelumnya. Pertama, pandangan “dominasi” tidak memungkinkan untuk banyak kasus orang yang tidak mengatakan bahwa mereka bahagia atau tidak bahagia, tetapi sebaliknya akan memosisikan diri di suatu tempat di antara keduanya. Ini adalah masalah untuk sebagian besar ambang batas, hanya dipahami. Kedua, ambang batas 50% yang sederhana menunjukkan kurangnya sensitivitas terhadap gagasan bahwa melewati ambang ini adalah dengan melewati ambang batas yang penting.

Ada satu perbedaan penting, antara Haybron dan framing masalah saya. Dalam pembahasannya tentang kasus batas kebahagiaan atau ketidakbahagiaan, Haybron tidak pernah menyebutkan perspektif orang yang membuat keputusan.

Haybron (2008) memberikan contoh, seseorang yang mengalami pengaruh positif sekitar 55% dari waktu dan negatif mempengaruhi sekitar 38% dari waktu, dengan pengaruh positif dan negatif dengan kekuatan yang sama. Haybron kemudian berkata, Hal itu tidak jelas harus dianggap bahagia, terutama jika merenungkan bagaimana rasanya memiliki pengaruh negatif sebanyak itu. Menariknya, dalam contoh ini, pendapat tentang kebahagiaannya sendiri tidak relevan—itu tidak disebutkan.

Dengan menggunakan contoh di atas, Haybron melakukan survei informal terhadap enam bagian kursus pengantar etika dengan hasil bahwa 38% menyebut seseorang akan cukup senang, 34% mengatakan bahwa ia tidak bahagia atau tidak bahagia, dan 24% ditegaskan sedang atau sangat tidak bahagia. Haybron menggunakan ini sebagai bukti bahwa aturan 50% tidak pantas, tetapi tampaknya tidak meragukan dalam menemukan

beberapa batasan objektif. Menurut Bremner (2011), jauh lebih menarik adalah keragaman tanggapan, ketika 38% menyebut seseorang cukup senang, 34% dipercaya bahwa dia sedang dalam mendapatkan kebahagiaan, dan 24% menyebutnya tidak bahagia. Mungkinkah tidak demikian bahwa standar subjektivitas individu yang diterapkan ini memainkan peran penting dalam pemahaman tentang kebahagiaan secara keseluruhan? Ini adalah kasus yang akan dibuat dalam penjelasan model kebahagiaan standar afektif yang dinamis (*the dynamic affective standard model* atau DAS).

Haybron dengan jelas mengakui kesulitan yang terlibat dalam memperoleh ambang kebahagiaan yang objektif, tetapi tidak menyadari sumber kesulitan tersebut dan bahwa bagian dari konsepsi kontemporer tentang kebahagiaan adalah standar dari individu mengenai seberapa banyak pengaruh positif diperlukan untuk kebahagiaan. Sebaliknya, Fredrickson dan Losada (2005) berpendapat bahwa fungsi yang sehat atau “berkembang” memerlukan setidaknya rasio 2,9 : 1 dari pengaruh positif ke negatif, sementara rasio yang lebih rendah adalah tanda karena lemah tidak berdaya (*languishing*).

Meskipun Haybron menganggap proporsi seperti itu menarik, dia pada akhirnya tidak berpikir bahwa inilah cara menentukan kebahagiaan seseorang. Sebagai gantinya, mendapatkan pengertian umum tentang kondisi emosional seseorang. Jika dia memiliki perasaan ceria sepanjang hari, tetapi pada malam hari ketika dia tidak terganggu, menangis secara teratur, maka diragukan bahwa dia bahagia. Jika suatu ukuran ketenangan tidak ada di sana, maka kebahagiaan juga tidak ada di sana, tidak peduli apa pun proporsi yang ditemukan seseorang. Pada akhirnya Haybron menyimpulkan bahwa mungkin tidak ada

ambang batas yang tetap, dalam hal proporsi pengaruh positif dan negatif ... dapat menghasilkan secara intuitif hasil yang masuk akal. Haybron (2008), bagaimana pun, tidak mengklaim ini dengan alasan bahwa DAS melakukannya; sebaliknya, dia mengklaim ini karena pandangannya tentang kebahagiaan sebagai kondisi emosional, agak mirip dengan depresi. Sama seperti depresi lebih dari sekadar jumlah pengalaman pengaruh negatif yang dimiliki seseorang, kebahagiaan lebih dari jumlah pengaruh positif yang dimiliki seseorang.

Menurut Haybron (2008), kebahagiaan adalah: merespons secara emosional kehidupan seseorang seolah-olah kondisinya secara luas menguntungkan, dengan masalah apa pun yang kecil. Secara umum, semuanya baik, tanpa perlu perhatian serius; satu pelindung sehingga untuk berbicara, berada di zona hijau. Menjadi tidak bahagia berarti merespons seolah-olah masalah seseorang adalah besar, bahkan mengancam pencapaian minimal dari kebutuhan atau tujuan seseorang (seperti jiwa yang mengatasinya).

Uraian ini sepertinya tidak membawa pada segala macam solusi untuk masalah ambang batas. Haybron membuat saran lain yang serupa: ... untuk menjadi bahagia, kondisi emosional seseorang harus secara luas menguntungkan—melintasi tiga dimensi penyelarasan, keterlibatan, dan dukungan—dengan keadaan emosi negatif yang terdiri dari bagian gambar yang relatif kecil. Ini adalah keadaan “penegasan psikis.” (Haybron, 2008) Keadaan “penolakan psikis” pada pandangan Haybron diwakili oleh keadaan emosional orang yang tidak bahagia: ... kondisi emosional orang yang tidak bahagia akan menunjukkan pengaruh negatif terhadap suatu tingkat besar, atau akan gagal secara

luas untuk menjadi menguntungkan sementara memiliki tingkat pengaruh negatif yang substansial. Meskipun tampaknya kita tidak mendekati ambang batas apa pun dengan deskripsi tentang orang-orang yang bahagia dan tidak bahagia ini, tampaknya cukup jelas apa yang terjadi. Haybron mendapatkan: suatu kondisi, mirip dengan depresi tetapi berlawanan, yang dibuat tidak hanya oleh contoh pengaruh, tetapi juga kecenderungan untuk bereaksi dengan pengaruh valensi positif.

Mungkin yang terbaik adalah membiarkannya mengulangnya dengan kata-katanya sendiri dalam meringkas "ide intuitif" teorinya: intuitif. Gagasan intuitif adalah untuk kebahagiaan mewujudkan respons emosional yang sesuai dengan kondisi baik dengan hanya masalah kecil, jadi salah satunya mungkin bahagia meskipun memiliki banyak pengaruh negatif yang relatif kecil, karena ini mungkin kompatibel dengan kondisi emosi dasar seseorang yang secara luas menguntungkan.

Apa yang Haybron (2008) sedang perjuangkan dengan mengatakan bahwa seseorang merespons suatu yang kecil dan berjalan baik bagi di dunia bukan hanya karakterisasi orang yang bahagia, tetapi juga pertanyaan tentang bagaimana mendefinisikan pengaruh positif. Sebagai fenomena yang dirasakan, dapat menyebutkan perasaan yang merupakan contoh berbeda dari pengaruh positif, tetapi karakterisasi lebih lanjut harus mengikuti cara yang ditunjukkan Haybron. Pengaruh positif berkembang sebagai semacam penegasan psikis dari hal-hal di dunia yang dalam beberapa hal menguntungkan secara evolusi. Kondisi ini adalah deskripsi fungsional dari pengaruh positif dalam peran biasanya. Bukan untuk mengatakan bahwa pengaruh positif tidak dapat dipanggil keluar atau dipertahankan dalam situasi lain,

tetapi membutuhkan keterampilan emosional yang besar (dan mungkin banyak latihan) untuk menundukkan pengaruh positif pada keinginan untuk jenis emosi yang ingin dimiliki terlepas dari peristiwa eksternal.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas terdapat dua makna kebahagiaan. Bergantung pada konteksnya menjadi bahagia atau *"being happy"* dapat digunakan baik dalam arti yang sekarang, sebagai setara dengan merasa bahagia *"feeling happy"* atau dalam arti jangka panjang.

Pendekatan tradisional dalam kebahagiaan terdiri dari, teori hedonistik, kepuasan hidup dan keadaan emosi. Teori kebahagiaan hedonis menyatakan bahwa kebahagiaan terpisah dari peristiwa-peristiwa eksternal, dan ada hubungannya dengan cara yang individu merasakan. Namun, kesenangan mencakup terlalu banyak untuk menjadi "substansi" kebahagiaan. Banyak kesenangan, bahkan yang sangat intens, tidak relevan untuk kebahagiaan, dan formula hedonistik untuk menentukan kebahagiaan menderita dari masalah ambang batas. Sebaliknya, pengaruh positif dan negatif adalah penentu kebahagiaan yang relevan.

Teori-teori kepuasan-hidup menekankan aspek penilaian dari teori-teori kebahagiaan, tetapi objek yang tepat dari penilaian kebahagiaan bukanlah kehidupan individu. Kebahagiaan tidak melacak perubahan objektif dalam hidup atau sikap terhadapnya. Sebagai gantinya, ia melacak keberadaan relatif dari pengaruh positif dan relatif tidak adanya pengaruh negatif. Kasus divergensi kognitif-afektif memperjelas hal ini. Dengan demikian, kepuasan hidup dan kebahagiaan adalah konsep

yang berbeda. Dua kualifikasi yang dibuat atas teori konsepsi kebahagiaan kontemporer didasarkan pada keprihatinan yang berlebihan. Richard Kraut (dalam Bremner, 2011) berpendapat untuk pengenalan kualifikasi eksternal ia mengklaim bahwa kebahagiaan melibatkan pemenuhan standar untuk kehidupan seseorang. Namun, "standar" ini paling baik dipahami sebagai prediksi kehadiran relatif pengaruh positif dan relatif tidak adanya pengaruh negatif.

Salah satu indikasinya adalah kasusnya: orang tidak mengaku bahagia ketika pertemuan "standar" tersebut disertai dengan pengaruh negatif yang kuat. Sebagian besar argumen pengenalan kualifikasi eksternal pada teori kebahagiaan didasarkan pada teori kebahagiaan kepuasan hidup, dan karena kehidupan teori kepuasan tentang kebahagiaan kurang mempunyai argumen sehingga mengalami kegagalan pula dalam menjelaskan kebahagiaan.

Bahwa keragu-raguan untuk menganggap kebahagiaan kepada orang-orang yang melanggar norma-norma sosial tidak ada hubungannya dengan makna inti dari kebahagiaan, tetapi sebaliknya berkaitan dengan praktik umum kontrol sosial di mana individu menolak untuk menganggap banyak istilah yang secara umum dipandang positif kepada individu yang tidak memenuhi harapan. Argumen-argumen ini tidak dimaksudkan untuk mengakhiri perdebatan, melainkan untuk menunjukkan masalah dengan argumentasi yang ada untuk dua kualifikasi kebahagiaan.

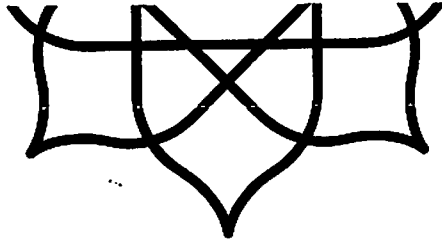
Selain itu, dapat disimpulkan bahwa teori keadaan emosi yang diajukan Haybron jauh lebih unggul daripada teori hedonistik dan kepuasan hidup. Kebahagiaan harus dipahami terutama dalam hal emosi subjek. Haybron memang menangkap

wawasan penting dari satu sisi penggunaan “Menjadi bahagia” yang menyarankan menyebut “kebahagiaan objektif.” Istilah ini dipinjam dari judul Daniel Kahneman untuk konstruk kebahagiaan yang mengembangkan beberapa cara tentang kebahagiaan terlepas dari penilaian individu yang bersangkutan. Ada dua kategori kebahagiaan yaitu “subjektif” dan “objektif” kebahagiaan akan menjadi jelas hanya setelah penjelasan dari teori standar afektif dinamis, tetapi cukuplah untuk mengatakan bahwa teori Haybron adalah deskripsi terbaik tentang kebahagiaan terlepas dari penilaian individu yang bersangkutan.

Haybron menegaskan bahwa pandangan keadaan emosi, berangkat dari hedonisme dengan cara yang berbeda: alih-alih mengidentifikasi kebahagiaan dengan pengalaman yang menyenangkan, teori ini mengidentifikasi kebahagiaan dengan tiga kondisi emosional secara keseluruhan, yaitu keseimbangan emosi, suasana hati, dan kecenderungan suasana hati yang positif secara luas.

Kondisi emosi tersebut termasuk aspek emosi dan suasana hati yang non-eksperimental (atau mungkin hanya suasana hati), dan mengecualikan kesenangan yang tidak secara langsung melibatkan keadaan emosi individu. Hal ini mungkin juga termasuk kecenderungan seseorang untuk mengalami berbagai suasana hati, yang dapat bervariasi dari waktu ke waktu. Kebahagiaan pada pandangan seperti itu lebih merupakan kebalikan dari depresi atau kegelisahan kondisi psikologis yang luas, sedangkan kebahagiaan hedonistik hanya menentang ketidaknyamanan. Sebagai contoh, seorang individu yang sangat tertekan mungkin cukup mengganggu dirinya sendiri dengan aktivitas terus-menerus untuk mempertahankan sebagian besar kehidupan yang menyenangkan

sehingga mungkin berhitung bahagia dengan pandangan keadaan hedonistik tetapi tidak emosional. Keadaan yang terlibat dalam kebahagiaan, pada pandangan keadaan emosional, dapat berkisar luas, jauh lebih banyak daripada gagasan biasa tentang suasana hati atau emosi. Kebahagiaan melibatkan kategori luas dari kondisi afektif, termasuk status “dukungan” seperti kegembiraan versus kesedihan, kondisi “keterlibatan” seperti aliran atau rasa vitalitas, dan kondisi “penyesuaian” seperti ketenangan, keluasan emosional versus kompresi, dan kepercayaan diri (Haybron 2008). Kebahagiaan berarti “suasana hati yang baik,” yang dalam hal ini Haybron menegaskan kebahagiaan berdasarkan ciri “penegasan psikis,” atau “perkembangan psikis”.



4

PENDEKATAN PSIKOLOGIS TENTANG KEBAHAGIAAN

“Probably the biggest insight... is that happiness is not just a place but also a process. Happiness is an ongoing process of fresh challenges, and... it takes the right attitudes and activities to continue to be happy”. — Ed Diener (dalam Langley & Francis, 2016)

Bagaimana para psikolog mendekati kebahagiaan? Sebagian besar, studi psikologis tentang kebahagiaan telah berorientasi pada hasil dan berpusat pada data. Diener (1998) berpendapat bahwa psikolog perlu mengetahui lebih banyak fakta tambahan sebelum teori besar dibuat. Pendekatan penelitian pada topik yang berkaitan dengan kebahagiaan telah terbukti sangat berharga. Sebagian besar pemikiran tentang kebahagiaan telah melibatkan psikolog yang menetapkan karakteristik yang harus dimiliki oleh konstruk yang ingin mereka selidiki, dan kemudian berusaha memahami apa yang sebenarnya memengaruhi pengukuran konstruk itu dan untuk mengarahkan ke arah positif atau negatif. Sebagaimana penelitian Ed Diener tentang konstruksi subjektif.

Kesejahteraan subjektif adalah istilah yang Ed Diener buat dan gunakan untuk menggambarkan: 1) kepuasan hidup, 2) frekuensi tinggi dari pengaruh positif dan, 3) frekuensi rendah dari pengaruh negatif (Diener, Suh, Lucas, dan Smith, 1999). Jenis penelitian ini telah menghasilkan studi yang menarik tentang pengaruh kepribadian, demografi, dan genetik pada konstruksi ini. Meskipun banyak konstruksi yang diteliti (yaitu, kepuasan hidup) tidak persis seperti yang ada dalam pikiran manusia ketika berbicara tentang “menjadi bahagia,” (Lykken dan Tellegen, 1996).

Di lain sisi para psikolog menyadari bahwa “kehidupan yang baik” telah melampaui kebahagiaan, menjadi konstruksi lain dan menarik yang mendekati konsep filosofis dari orang-orang kuno yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai “*happiness*” atau “kebahagiaan.” Misalnya, Carol Ryff (1989) mengkritik pada perhatian psikologis yang diberikan pada kebahagiaan atau kepuasan hidup dan berpendapat bahwa aspek-

aspek tambahan dari kesejahteraan psikologis telah terabaikan. Memang, ia menemukan bahwa hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan dalam kehidupan, dan pertumbuhan pribadi, meskipun dihargai secara subjektif tidak sangat terkait dengan indeks penilaian sebelumnya yang berfokus pada kepuasan atau kebahagiaan hidup.

Pendapat yang hampir sama disampaikan Alan Waterman (1993) yang membandingkan apa yang disebut kebahagiaan psikologis dengan konsep kesejahteraan *eudaimonik* yang melibatkan orang-orang yang hidup sesuai dengan daimon mereka. Bagi Waterman berarti diri sejati menghasilkan keadaan yang ia sebut “ekspresif pribadi” yang terjadi ketika “aktivitas hidup” orang-orang paling sesuai dengan nilai-nilai yang dipegang teguh dan saat mereka terlibat penuh. Ketika ini terjadi, orang-orang merasa hidup, otentik, dan hidup sebagaimana adanya (dengan demikian mengekspresikan kepribadian). Richard Ryan dan Edward Deci (2000) telah mengembangkan “teori penentuan nasib sendiri” yang mengemukakan tiga kebutuhan psikologis dasar: otonomi, kompetensi, dan keterkaitan.

Singkatnya, banyak hal yang telah dilakukan dalam beberapa tahun terakhir baik pada isu-isu seputar kebahagiaan psikologis dan pada isu-isu seputar kehidupan yang baik atau berkembang. Peter Salovey dan David Pizarro (2003) membuat pengamatan tentang psikologi secara umum terutama dalam bidang studi kebahagiaan empiris. Terlepas dari kekayaan empirisnya, pertumbuhan lapangan terhambat. Karena studi empiris tentang kebahagiaan sebagaimana yang diprediksi Diener sebagian besar penelitian secara empiris tentang kebahagiaan menjauhi teori atau definisi kebahagiaan itu sendiri.

Seperti disebutkan di atas, apa yang telah dilakukan psikologi alih-alih mengembangkan teori utama, adalah menciptakan konstruksi yang seolah-olah ada hubungannya dengan kebahagiaan sambil secara bersamaan meninggalkan pertanyaan apakah kebahagiaan itu secara terbuka. Salah satu contoh dari hal ini adalah studi awal W. Wilson (dalam Brinmen, 2011) tentang "kebahagiaan yang dianut". Dalam menyebut konstruk ia mengukur "kebahagiaan yang dianut", Wilson melakukan penelitian pada apakah pengakuan kebahagiaan yang diakui adalah kebahagiaan? Namun, lindung nilai ini, yang berlanjut hingga hari ini, mulai memiliki efek yang semakin besar di lapangan secara keseluruhan, bahkan dalam pandangan beberapa peneliti yang aktif di bidang ini.

Diener (2003) sendiri membuktikan hal ini ketika dalam sebuah artikel baru-baru ini ia dan Ulrich Schimmack menyatakan, "Meskipun temuan ini mungkin tampak sepele, perlu dicatat bahwa banyak studi tentang "Kebahagiaan" tidak termasuk *item* bahagia. Ketergantungan pada skala dengan validitas konten yang dipertanyakan telah menyebabkan temuan yang berlawanan dengan intuisi. Masalah ini telah menyebabkan beberapa psikolog menyerukan kejelasan di tingkat teoritis.

David T. Helm (2000) mengungkapkan kebenaran yang jelas secara tertulis bahwa, "Kita harus terlebih dahulu mencapai konsensus tentang definisi kebahagiaan, kemudian memeriksa cara untuk mengukurnya. atau tentukan siapa yang bahagia dengan definisi itu". Terlepas dari logika pernyataan ini, penelitian psikologis tentang hal-hal yang mungkin merupakan kebahagiaan telah berkembang dan berkembang selama tiga puluh tahun terakhir tanpa diskusi yang berlarut-larut tentang apa sebenarnya

kebahagiaan itu. Salah satu hasil yang disayangkan dari ini bukan hanya kurangnya kejelasan tentang sifat atau definisi kebahagiaan, tetapi juga kurangnya kejelasan tentang konstruksi yang dipilih untuk mendukung kebahagiaan sementara.

Dua peneliti paling terkemuka di bidang ini, Ed Diener dan Daniel Kahneman telah memilih strategi yang berlawanan untuk menangani masalah ini. Diener, dalam upaya untuk menangkap kebahagiaan (tidak peduli apa yang ternyata terjadi) dalam konstruksinya, telah membuat konstruksinya tentang kesejahteraan subjektif yang sedemikian luas sehingga pada satu titik Diener dan rekan-rekannya menyebutnya sebagai medan (yaitu, bidang kesejahteraan subjektif) alih-alih sebagai konstruksinya. Koneksi antara konstruk dan kebahagiaan ini sering bertentangan jika dibandingkan dari satu artikel ke artikel berikutnya dan kadang-kadang bahkan dalam satu artikel.

Daniel Kahneman (1999), peneliti kebahagiaan terkemuka lainnya, telah mengambil pendekatan yang berlawanan. Alih-alih menciptakan konstruksi yang begitu luas sehingga harus mencakup teori kebahagiaan apa pun, Kahneman telah memperkenalkan konsep yang sangat sempit yang ia sebut "kebahagiaan objektif." Tanpa mengklaim bahwa kebahagiaan objektif benar-benar kebahagiaan, ia berpendapat bahwa penelitian di bidang kebahagiaan studi harus berpusat pada kebahagiaan objektif. Para peneliti empiris tidak hanya menggunakan konstruksi yang sangat berbeda dalam mencoba mempelajari kebahagiaan, tetapi mereka juga menggunakan berbagai langkah yang sangat luas untuk memeriksa fenomena berbeda yang kemudian semuanya disebut kebahagiaan.

Kesulitan yang dihadapi peneliti empiris dalam semua ini adalah bahwa kebahagiaan adalah konsep psikologis awam dan, oleh karena itu, ada kondisi untuk penggunaannya dan artinya. Ini bukan konsep yang *for up for grabs*, akan tetapi untuk didefinisikan sebagaimana yang kita inginkan. Dengan demikian, seruan untuk menahan diri dari sekadar menetapkan definisi "kebahagiaan" sama sekali bukan masalah filosofis (Bremnen, 2011).

Sebaliknya, itu mencerminkan pentingnya anggota dari ahli bahasa agar menempatkan kata yang sesuai pada penggunaan kata tersebut. Tidak hanya pada orang yang sering mengklaim bahwa mereka ingin bahagia, tetapi mereka kadang-kadang bahkan mengklaim bahwa kebahagiaan adalah satu-satunya hal terpenting dalam hidup mereka.

Saran para ilmuwan tentang masalah ini harus didasarkan pada hal yang sebenarnya diinginkan orang, dan bukan sesuatu yang menghilangkan kesalahan memori atau mudah diukur. Dengan kata lain, saran mereka harus didasarkan pada apa sebenarnya kebahagiaan itu. Namun, validitas konten dari ukuran kebahagiaan akan sangat sulit untuk ditetapkan dengan pasti sebelum kita mengungkap apa yang kita maksudkan ketika kita mengatakan bahwa seseorang bahagia. Tampaknya terlalu jelas untuk dinyatakan, tetapi mengetahui apa itu kebahagiaan merupakan prasyarat utama untuk menentukan apakah ukuran psikologis dari kebahagiaan benar-benar mengukur kebahagiaan.

Pendekatan Ed Diener (Kesejahteraan Subjektif)

Diener adalah tokoh yang sangat menekuni kajian kebahagiaan dengan pendekatan kesejahteraan subjektif sebagaimana yang ditulis di awal tulisan ini. Berkaitan kebahagiaan Diener (dalam Langley & Francis, 2016) berpendapat “mungkin wawasan terbesar adalah bahwa kebahagiaan bukan hanya sebuah tempat tetapi juga sebuah proses. Kebahagiaan adalah proses tantangan baru yang berkelanjutan, dan dibutuhkan sikap dan kegiatan yang tepat untuk terus bahagia.”

Seperti disebutkan di atas, pendekatan Ed Diener untuk melakukan penelitian tentang kebahagiaan tanpa terlibat dalam diskusi yang berlarut-larut tentang definisi kebahagiaan adalah mengembangkan konstruk kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (juga disebut sebagai SWB). Karena konstruk ini dirancang untuk mencakup apa pun kebahagiaan itu, kurangnya kejelasan tentang apa sebenarnya konstruksi ini. Ini terbukti pada tingkat yang cukup jelas ketika psikolog selain Diener berusaha menggambarkan hubungan antara kebahagiaan dan SWB.

Salah satu contohnya adalah diskusi Ryan dan Deci (2001) menjelaskan pada awalnya bahwa SWB terdiri dari tiga komponen: kepuasan hidup, kehadiran suasana hati yang positif, dan tidak adanya *mood* yang negatif, bersama-sama sering diringkas sebagai kebahagiaan. Namun, mereka menyimpulkan argumen tentang studi Diener & Lucas (2000) tentang pengaruh positif dan negatif dengan cara berikut: “Jadi, karena memiliki lebih banyak emosi positif dan lebih sedikit emosi negatif” adalah SWB, penelitian menyiratkan bahwa orang-orang, secara umum, memiliki SWB yang cukup tinggi.

Dalam penentuan yang terakhir ini, Ryan dan Deci (2001) hanya meninggalkan kepuasan hidup sebagai komponen konstruk SWB. Beberapa hasil diskusi perbedaan antara pengalaman emosional dan kepuasan dengan kehidupan yang menunjukkan benar-benar membuat perbedaan apakah kepuasan hidup termasuk dalam SWB. Selain itu, penelitian empiris telah menunjukkan bahwa tidak hanya mempengaruhi kepuasan hidup secara teoretis berbeda, mereka juga terpisah secara empiris. Diener, Scollon dan Lucas (2003) mengatakan, meskipun banyak pengaruh negatif, namun, pasien (khususnya pasien Alzheimer) mungkin masih mengevaluasi kehidupan keseluruhannya secara positif. Kelonggaran konstruksi SWB ini memiliki urgensi khusus jika seorang peneliti ingin mengklaim bahwa SWB setara dengan, atau hanya bagian dari kebahagiaan.

Kesulitan teoritis yang muncul ketika orang lain menulis tentang karya Diener tidak dari hasil kesalahpahaman dari konstruksi SWB yang dinyatakan jelas. Alih-alih, suatu keaburan mendasar ada pada tingkat penelitian asli. Di satu sisi, Diener kadang-kadang menyamakan kebahagiaan kuat dengan kehadiran relatif positif dan relatif tidak adanya pengaruh negatif terlepas dari penilaian individu terhadap kepuasan hidup. Sebagai contoh, Diener dan Lucas (1999), setelah pertama-tama menekankan perbedaan dari tiga komponen SWB, yaitu kepuasan hidup, pengaruh positif, dan pengaruh negatif, selanjutnya mengklaim bahwa dua elemen terakhir, dalam kombinasi yang tepat, dapat menentukan kebahagiaan secara mandiri. Dalam sebuah artikel terpisah, Diener, Sandik, dan Pavot (1991) mengklaim bahwa kebahagiaan adalah frekuensi, dan bukan intensitas, pengaruh positif versus negatif, sekali lagi meninggalkan komponen kepuasan

hidup. Namun, baru-baru ini, judul artikel Diener menunjukkan pengabaian pandangan tentang kebahagiaan sebagai kombinasi dari pengaruh positif dan negatif.

Diener, Napa Scollon, dan Lucas (2003) mengatakan bahwa sebelumnya para peneliti sedang mencari inti dari SWB, tetapi jelas bahwa ada beberapa komponen yang bergabung dalam cara yang kompleks, dan tidak ada satu pun dari mereka yang mencerminkan kebahagiaan sejati. Sebaliknya, SWB harus dipelajari sebagai fenomena multi-segi. Orang-orang menggabungkan bagian-bagian dasar SWB dengan cara yang berbeda.

Pernyataan tersebut menegaskan ada kebenaran tentang kebahagiaan baik dalam cara yang positif, membantu dan cara yang kurang bermanfaat. Di satu sisi, pada akhirnya, mungkin bermanfaat untuk memisahkan dua arti berbeda dari "kebahagiaan" dan menamainya untuk tujuan secara teoretis. Di sisi lain Diener dan rekan-rekannya secara tidak perlu meningkatkan kebingungan seputar kebahagiaan dengan memulai penyelidikan mereka dengan konstruk (SWB) yang tidak memiliki batas definisi yang jelas, kemudian menambahkan beberapa fenomena yang secara subjektif dihargai secara berbeda padanya (karena mereka sangat tidak yakin tentang apa yang harus di jelaskan tentang kebahagiaan), hanya untuk menyatakan bahwa tidak ada satu aspek kebahagiaan (yang mereka maksud SWB) adalah kebahagiaan sejati.

Masalah ini muncul karena Diener dan rekan-rekannya bersikeras membumbui kebahagiaan (berkaitan dengan pengaruh positif dan negatif) dan kepuasan hidup (yang tentunya sangat sering menggunakan kebahagiaan sebagai kriteria, tetapi tidak selalu melacak kebahagiaan) bersama dalam satu konstruksi.

Pada dasarnya tanpa argumen, Diener dan rekan-rekannya telah menyerah pada proyek untuk menemukan makna yang pasti untuk "kebahagiaan." Ini adalah contoh yang sangat baik dari upaya beberapa psikolog untuk memperpendek proses analisis filosofis, dan sekaligus menjelaskan kebutuhan untuk pemeriksaan filosofis pada bidang-bidang ini. Psikolog menghindari analisis filosofis, bukan karena mereka percaya itu kurang bernilai, tetapi karena, sebagian besar, mereka tidak memiliki alat untuk terlibat di dalamnya.

Pendekatan penelitian yang menghasilkan konstruksi seperti SWB yang tampaknya tidak memiliki inti teoretis, dan karenanya tidak menawarkan kemungkinan untuk membatasi fenomena yang menyusunnya. Diener dan Eid (2004) menawarkan deskripsi SWB dengan "mengacu pada evaluasi multidimensi orang tentang kehidupan mereka, termasuk penilaian kognitif kepuasan hidup serta evaluasi afektif dari suasana hati dan emosi"

Diener dan Eid (2004) mengatakan SWB dapat dikonseptualisasikan sebagai keadaan sesaat seperti suasana saat ini atau perasaan seorang individu, seperti juga sifat abadi seperti tingkat suasana hati secara rata-rata atau frekuensi pengaruh positif dan negatif dalam periode waktu tertentu, misalnya, beberapa minggu atau bulan. Karena emosi mungkin tidak selalu dan suasana hati tentu saja kadang-kadang bukan evaluasi kehidupan seseorang, patut dipertanyakan apa yang menyatukan konsep ini, selain menjadi kumpulan hal-hal yang kita nilai (dan secara subjektif) nilainya.

Dalam artikel sebelumnya, Diener (2000) mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif (SWB) dalam istilah sehari-hari kadang-kadang diberi label "kebahagiaan." SWB mengacu pada evaluasi

orang terhadap kehidupan mereka—evaluasi yang afektif dan kognitif. Orang-orang mengalami SWB berlimpah ketika mereka merasakan banyak emosi menyenangkan dan sedikit tidak menyenangkan, ketika mereka terlibat dalam kegiatan yang menarik, ketika mereka mengalami banyak kesenangan dan sedikit rasa sakit, dan ketika mereka puas dengan hidup mereka. Ada fitur tambahan dari kehidupan yang berharga dan kesehatan mental, tetapi bidang SWB berfokus pada evaluasi orang terhadap dirinya sendiri atas kehidupan mereka.

Jelas bahwa emosi individu, misalnya, Jerry marah pada Tom karena mencuri kotak makan siangnya, hampir tidak mengevaluasi kehidupan orang. Memang, kebanyakan jika tidak semua emosi melibatkan evaluasi instan terhadap situasi, peristiwa, atau objek di dunia, tetapi masing-masing evaluasi implisit tentang sesuatu di dunia hampir tidak dapat dilihat sebagai evaluasi kehidupan seseorang. Ini bukan hanya kasus di sisi evaluasi emosional. Diener dan rekan-rekannya juga mencakup studi tentang “kepuasan domain” (yaitu, kepuasan dengan kehidupan keluarga, dengan pekerjaan, dengan kehidupan cinta seseorang, dan sebagainya) di SWB.

Sekarang jelas bahwa kepuasan domain juga tidak lagi mengevaluasi kehidupan dalam arti kata yang ketat; mereka adalah evaluasi dari aspek-aspek spesifik kehidupan individu, beberapa di antaranya mungkin relatif tidak penting bagi orang yang melakukan evaluasi. Kondisi seperti tersebut menjadi tidak jelas, setelah penilaian subjektif melampaui target spesifik hidup seseorang, keterkaitan apa yang dapat ditarik untuk mengecualikan dari penilaian SWB yang lebih spesifik dari kepuasan dengan situasi dan objek. Karena itu, tentu saja tampaknya menjadi kasus bahwa

tidak ada batasan yang jelas untuk hal-hal yang membentuk kesejahteraan subjektif.

Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, dan Diener (2005) mengintegrasikan beragam definisi kebahagiaan: kerangka kerja sekuensial waktu kesejahteraan subjektif, again (menggunakan istilah SWB dan kebahagiaan secara bergantian) berupaya menempatkan SWB pada pijakan teoritis yang lebih sehat. Dalam abstraknya, bagaimana pun, mereka mungkin secara tidak sengaja, memberi penghormatan kepada hamparan dan kurangnya koherensi dari apa yang biasanya disebut konstruksi kesejahteraan subjektif dengan alih-alih menunjuknya sebagai bidang yang mengandung konstruksi tertentu. Mereka menyatakan: Bidang kesejahteraan subjektif (SWB) terutama berkaitan dengan evaluasi orang terhadap kehidupan mereka. Namun, kondisi tersebut mencakup berbagai konsep, dari suasana hati sesaat hingga penilaian kepuasan hidup secara global.

Terbukti betapa beragamnya rentang fenomena yang Diener dan rekan-rekannya coba tutupi dengan payung kesejahteraan subjektif, sesuatu yang mungkin memotivasi mereka, membicarakannya sebagai bidang. Anehnya, mengingat judul artikel, Kim Prieto, Diener dan rekannya memulai artikel berbicara tentang SWB yang mencakup berbagai komponen, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan hedonis, pemenuhan, dan stres. Jelas jika SWB adalah kebahagiaan, seperti yang disarankan dalam judul dan di banyak publikasi Diener lainnya, maka kebahagiaan juga tidak bisa menjadi komponen SWB. Pada level paling dasar seseorang dapat memprotes di sini bahwa kebahagiaan tidak dapat menjadi komponen kebahagiaan.

Melanjutkan Bremner (2011) menguraikan bahwa kesejahteraan subjektif melibatkan empat tahap atau tingkat: 1) peristiwa dan keadaan, 2) reaksi emosional, 3) mengingat emosi, dan 4) penilaian global. Kebahagiaan atau SWB pada masing-masing dari tiga level yang terakhir, tidak ada yang diyakini sebagai “SWB sejati” (yang mereka anggap juga berarti “kebahagiaan sejati”). Dengan demikian, Diener percaya bahwa kebahagiaan ditemukan di salah satu dan semua dari tiga level terakhir dan menawarkan kerangka kerja yang begitu longgar sehingga mungkin bisa ditemukan kelipatan, kali di setiap level. Sebagai contoh, teori hedonis kebahagiaan, teori keadaan emosi Haybron, dan kebahagiaan objektif Kahneman semuanya dapat ditemukan pada tahap dua dari Kim Prieto dan kontinum SWB Diener.

Menurut Bremner (2011), menyebutkan, meskipun Diener tidak menyebutkan teori hedonis atau teori keadaan emosi secara eksplisit, Diener tidak menempatkan “kebahagiaan objektif Daniel Kahneman” pada tahap dua dengan semua pendekatan lain yang memandang SWB sebagai agregasi dari berbagai reaksi emosional dari waktu ke waktu.

Pada tahap ketiga, Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, dan Diener (2005) melihat upaya seperti yang dilakukan Bradburn dan lainnya yang melibatkan menanyakan responden tentang emosi mereka selama periode waktu tertentu: dengan begitu, alih-alih menanyakan tentang seberapa bahagia atau puas seseorang pada umumnya, para peneliti justru meminta responden untuk mengingat kembali apakah mereka mengalami sejumlah perasaan yang relevan, seperti sedih, senang, atau nyaman di dunia selama periode waktu tertentu. Pada tahap keempat, Diener melihat SWB sebagai pribadi global dari kepuasan dan kualitas hidup. Penelitian

berdasarkan pendekatan ini sering melibatkan survei besar, di mana responden diminta untuk melaporkan sendiri kebahagiaan umum atau kepuasan mereka dengan domain global yang besar, seperti pekerjaan atau hubungan sosial.

Kerangka berurutan ini memungkinkan untuk menjelaskan hal-hal yang disebut kebahagiaan, dengan beberapa fenomena yang secara sah disebut "kebahagiaan," terletak di masing-masing dari tiga tingkat. Seperti apa kebahagiaan itu, yang bisa saja hasilnya tidak ada satu pun dari hal-hal yang telah terdaftar dalam kerangka berurutan. Kondisi tersebut bukan reaksi emosional, juga bukan penilaian global yang tidak ditentukan - meskipun hal itu tidak melibatkan masing-masing komponen seperti yang terlihat nanti dalam penjabaran teori standar dinamik afektif atau The Dynamic Affective Standard Theory (DAS). Kerangka berurutan sangat membantu dalam mengkategorikan tindakan berbeda yang digunakan psikolog ketika menyelidiki hal-hal yang menurut mereka bisa menjadi kebahagiaan, tetapi dipertanyakan apakah menawarkan legitimasi dengan memberikan judul "kebahagiaan" untuk hampir semua hal yang diukur psikolog di bidang ini benar-benar mewakili kemajuan di masa depan. Sebagai contoh, ia sepenuhnya menghindari argumen tentang manfaat relatif teori keadaan emosi versus teori kepuasan hidup. Kondisi ini tentu saja bisa melakukan lebih baik daripada pendekatan "segalanya berjalan" ini.

Singkatnya, Diener, dihadapkan dengan ketidaksepakatan di lapangan tentang sifat kebahagiaan, berusaha untuk memberikan solusi yang akan membuat penelitian lebih lanjut mungkin dengan menciptakan konstruk yang luas yang mencakup baik emosi positif dan negatif, penilaian kepuasan hidup, dan jumlah kepuasan

dengan domain tertentu. Kemudian ia memperluas konstruksya yang luas ke dalam suatu bidang dan melegitimasi hampir setiap definisi kebahagiaan di bidang itu dengan mengklaim bahwa segala sesuatu di sepanjang kerangka kerja yang berurutan adalah kebahagiaan dalam satu atau lain cara. Peneliti kebahagiaan awal terkemuka lainnya telah memilih rute yang sama. Michael M. Argyle, Martin, dan Lu (1995) memandang kebahagiaan sebagai frekuensi dan intensitas pengalaman sukacita seseorang, tingkat kepuasan rata-rata seseorang, dan tidak adanya emosi negatif. Meskipun para peneliti memilih strategi ini mungkin berada di sisi yang aman ketika datang untuk memastikan bahwa variabel-variabel demografis, dan sebagainya, yang mereka pelajari berkorelasi dengan kebahagiaan (karena setidaknya salah satu hal dalam konstruksya haruslah kebahagiaan), pembenaran untuk koherensi elemen-elemen ini tidak ada, sehingga tidak ada teori nyata dibuat. Ketika alasan pemberian koherensi itu tidak ada, sulit untuk mengecualikan apa pun yang kita hargai secara subjektif dari konsepsi kebahagiaan yang samar-samar yang merupakan hasil tak terhindarkan dari pendekatan ini.

Daniel Kahneman "Objective Happiness"

Seperti disebutkan di atas, Kahneman dan Krueger (2006) telah mengambil pendekatan penyempitan (berbeda dengan pendekatan perluasan Diener) untuk menyatukan penelitian tentang kebahagiaan. Kahneman membagi kebahagiaan menjadi dua bagian dengan mengembangkan konstruk "kebahagiaan objektif." Konstruk ini menghilangkan kebutuhan untuk perenungan jangka panjang dari pengaruh valensi, sehingga menghindari bias yang terlibat dalam perenungan tersebut,

seperti bias puncak dan pengabaian durasi. Dia menggambarkan di visinya dengan cara berikut: Kebahagiaan subjektif dinilai dengan meminta responden untuk menyatakan seberapa bahagia mereka. Kebahagiaan objektif berasal dari catatan utilitas instan selama periode yang relevan.

Kahneman (1999) mengasumsikan konsepsi hedonistik yang cukup dari apa yang ia sebut “utilitas instan” meskipun ia mengakui bahwa unsur-unsur lain harus ditambahkan untuk melengkapi gambaran tentang kemampuan: Menjadi senang atau tertekan adalah atribut pengalaman pada saat tertentu. Label atribut ini “utilitas instan,” meminjam istilah “kemampuan” dari Bentham (1789/1948). Utilitas instan paling baik dipahami sebagai kekuatan disposisi untuk melanjutkan atau penyela pengalaman saat ini. Tentu saja, ini mengacaukan dua hal yang berbeda; cukup jelas bahwa individu dapat menginginkan hal-hal berlanjut dengan alasan rasa bersalah, kebiasaan, makna peristiwa, dan lain-lainnya, yang sangat menyusahkan. Setidaknya dalam hal ini, penjelasan Kahneman tidak berkurang, tetapi malah menambah tantangan yang dihadapi teorinya dalam upayanya untuk melarikan diri dari kesulitan yang dihadapi teori hedonistik.

Kahneman dan Krueger (2006) merangkum alasan keberatannya terhadap langkah-langkah kebahagiaan tradisional dalam bagian berikut.

“Mencari definisi objektif tentang kesejahteraan yang benar dan objektif yang didasarkan pada informasi tentang utilitas instan. Penilaian kebahagiaan objektif Helen pada bulan Maret harus dilakukan berdasarkan aspek yang relevan dalam hidupnya selama bulan itu dengan menerapkan aturan yang pasti untuk meringkas informasi ini dalam satu nilai. Penilaian

Helen sendiri tentang betapa bahagianya dia di bulan Maret dipandang sebagai perkiraan yang keliru dari kesejahteraan objektifnya. Konsepsi ini tidak menyangkal pentingnya evaluasi Helen tentang hidupnya. Namun, dalam kerangka ini, apa yang dipikirkan Helen tentang kebahagiaannya penting bagi "kebenaran" atau kesejahteraan objektifnya hanya sejauh pikirannya memengaruhi kesenangan atau ketidaknyamanan saat-saat tertentu dalam hidupnya".

Meskipun "kebahagiaan objektif Kahneman" adalah sebuah konstruksi yang berguna dan pantas untuk diperiksa secara luas, ia mempunyai kelemahan "substansi" kebahagiaan yang tidak ditentukan. Dalam hal ini, teori keadaan emosi memberikan penjelasan yang jauh lebih meyakinkan tentang apa yang membentuk dasar bagi cara kita menggunakan kata "bahagia" untuk menggambarkan diri kita sendiri dan orang lain, yaitu, pengaruh positif. Namun, kebahagiaan objektif bergabung dengan teori keadaan emosi dalam kelemahan masalah ambang. Memang, di mana kita harus menarik garis yang menentukan siapa yang bahagia menurut ukuran objektif dari pengaruh waktu ke waktu?

Definisi Kahneman (1999) tentang kebahagiaan objektif sebagai lawannya, kebahagiaan subjektif, juga bermasalah. Untuk satu hal, sebenarnya bukan definisi sama sekali. Meskipun Kahneman menghabiskan banyak waktu untuk mengungkap apa itu kebahagiaan objektif (tugas yang disederhanakan oleh fakta bahwa kebahagiaan objektif adalah apa yang ditetapkan Kahneman), ia hanya memberi tahu bagaimana kebahagiaan subjektif dinilai. Kebahagiaan subjektif dinilai dengan meminta responden untuk menyatakan bagaimana bahagia mereka. Apa kebahagiaan subjektif itu, tidak ditangani sama

sekali. Jika Kahneman bermaksud menjadikan semacam definisi, maka satu kesulitan dengan definisi kebahagiaan subjektif (karena tidak lebih dari pengakuan individu tentang kebahagiaan) adalah bahwa hal itu menghilangkan kemungkinan penilaian yang salah tentang kebahagiaan sendiri.

Seseorang bisa salah menilai tentang kebahagiaan mereka sendiri. Jika orang tidak bisa salah menilai tentang kebahagiaan mereka sendiri, dan jika tidak ada persyaratan prosedural untuk membuat penilaian ini, maka kebahagiaan direduksi menjadi tindakan sederhana membuat penilaian atau bahkan mungkin pernyataan, "Aku bahagia," sama sekali tidak ada fenomena di belakangnya. Mungkin sebagian karena kesulitan-kesulitan bahwa dalam tulisan Kahneman yang paling baru tentang masalah ini, dia tidak menyebut dengan "kebahagiaan objektif" (Kahneman dan Krueger, 2006). Sebaliknya, dia menempatkan dirinya di bawah payung SWB. Alih-alih kebahagiaan objektif, ia berbicara hanya tentang "pengaruh bersih" atau "utilitas berpengalaman," yang mewakili perbedaan positif dan negatif yang dialami seseorang.

Kebahagiaan objektif Kahneman dan teori keadaan emosi Haybron secara struktural sangat mirip. Kedua teori menolak pendekatan terhadap kebahagiaan berdasarkan penilaian, dan dengan cara ini mereka menyebutnya objektif sehubungan dengan subjektivitas penilaian. Haybron memiliki teori yang lebih kuat, tetapi pada prinsipnya, apa yang dikatakan Kahneman tentang menilai kebahagiaan seseorang akan secara kasar merupakan cara di mana seseorang harus menilai kebahagiaan dalam teori keadaan emosi. Karena kecenderungan suasana hati Haybron lebih sulit untuk diukur (dan biasanya, dan tentu saja dalam jangka waktu yang lama, tercermin dalam pengaruh dan suasana

hati yang sebenarnya), seseorang akan mengukur pengaruh positif dan negatif dengan cara yang sama seperti yang disarankan Kahneman.

Pernyataan umum yang penting dalam kedua teori adalah bahwa seorang pengamat dengan (diakui tidak mungkin) berpengaruh pada akses penuh yang berpengalaman dan akan dapat menentukan kebahagiaan terlepas dari standar atau penilaiannya berdasarkan pada standar tersebut. Hal ini dapat menjadi penyebab kejelasan dalam diskusi tentang kebahagiaan untuk mengikuti teori Kahneman semacam teori kebahagiaan objektif. Tentu saja ada semacam objektivitas dalam semua penilaian tentang kebahagiaan; tidak ada seorang pun subjektivitas ekstrem dalam arti penilaian yaitu, tidak ada yang percaya bahwa kebahagiaan hanya ditentukan oleh penilaian tentang kebahagiaannya sendiri.

Seorang filsuf yang telah mengarahkan langsung pada konstruksi Kahneman dan beberapa klaimnya (khususnya klaimnya bahwa kebahagiaan objektif harus menggantikan langkah SWB yang melaporkan sendiri, berdasarkan penilaian untuk tujuan pembuatan kebijakan) adalah Anna Alexandrova. Dalam artikelnya yang berjudul, "Kesejahteraan Subjektif dan Kebahagiaan Objektif Kahneman", Alexandrova mengambil posisi bahwa rata-rata Kahneman tentang keadaan emosi positif subjek menghalangi beberapa aspek kebahagiaan yang umumnya kita anggap penting untuk konsep tersebut, dan itu menjadi jelas bagi subjek hanya secara retrospektif. Paling tidak, tidak ada argumen berdasarkan penggunaan "menjadi bahagia" untuk menghilangkan aspek-aspek ini demi pendekatan rata-rata yang objektif (Alexandrova, 2005).

Sonja Lyubomirsky (1999) menanggapi pendapat Kahneman dan mengajukan saran untuk mengukur kebahagiaan subjektif. Pada tahun 1999, Lyubomirsky mengeluh bahwa ukuran kebahagiaan subjektif hilang dalam literatur psikologis. Dia memulai upayanya untuk menciptakan satu dengan pertanyaan tentang bagaimana seseorang menentukan apakah seseorang itu orang yang bahagia atau tidak bahagia. Alih-alih melihat ini sebagai masalah utama dalam menentukan apa itu kebahagiaan, ia, seperti banyak psikolog, melihat masalahnya sebagai salah satu cara mengukur tingkat kebahagiaan. Menghindari diskusi filosofis yang sulit ini sangat jelas dalam ungkapannya tentang tantangan yang dihadapi: Bagaimana seseorang memahami kemudian jika seseorang adalah orang yang bahagia atau tidak bahagia? Setiap siswa yang memiliki kebahagiaan dan kesejahteraan harus mengatasi masalah bagaimana mengukur tingkat kebahagiaan individu.

Mengabaikan banyak masalah yang dibahas dalam hal ini sampai saat ini, ia menyelami diskusi tentang apakah ada langkah-langkah psikofisik yang dapat diandalkan atau teknik otak untuk membedakan orang yang bahagia dan tidak bahagia, dan menyimpulkan bahwa tidak ada. Dari sana, ia beralih ke membahas berbagai teknik berbasis laporan diri, yang paling banyak digunakan adalah *Bradburn's Affect Balance Scale*. Skala ini menilai keseimbangan pengaruh positif dan negatif yang dialami seorang individu selama masa lalu empat minggu, dan dengan demikian, diambil oleh beberapa orang untuk mengukur komponen afektif kesejahteraan subjektif. Segudang skala menyentuh komponen kognitif kesejahteraan subjektif, di antaranya adalah kepuasan Diener dengan skala hidup.

Lyubomirsky (1999) dengan jelas percaya bahwa tidak ada satu pun dari metode ini yang mampu menangkap kebahagiaan subjektif, yang ia gambarkan sebagai penilaian global, subjektif apakah seseorang itu bahagia atau tidak bahagia, dan mengkritik upaya Diener untuk menyamakan konstruk subjektifnya. Kesejahteraan dan kebahagiaan adalah bagaimana sebagian besar individu mampu melaporkan sejauh mana mereka adalah orang yang bahagia (atau orang yang tidak bahagia), dan penilaian ini kemungkinan tidak setara dengan jumlah sederhana tingkat baru mereka saat ini dan mempengaruhi dan kepuasan mereka dengan kehidupan.

Gema argumentasi sebelumnya dari banyak filsuf terhadap teori kepuasan hidup-kebahagiaan jelas dalam argumennya juga misalnya, seseorang dapat menilai diri sendiri sebagai orang yang sangat bahagia, meskipun hanya memiliki kehidupan yang agak bahagia. Dia juga menunjukkan sensitivitas untuk masalah ambang batas, atau setidaknya kesulitan saran Kahneman untuk menjumlahkan unit utilitas untuk dideteksi kebahagiaan individu: Sebaliknya, seseorang dapat mengidentifikasi diri sendiri sebagai orang yang umumnya tidak bahagia, meskipun telah merasa "senang," "bangga", dan "sangat bersemangat" pada bulan sebelumnya.

Lyubomirsky (1999) kemudian menyarankan alternatifnya, yang melibatkan skala empat *item* yang dia sebut Skala Kebahagiaan Subjektif (*Subjective Happiness Scale*). Menariknya, masing-masing dari empat *item* menggunakan varian kata kerja, isi dan kata sifat bahagia, dengan kata lain, varian frasa dasar yang disarankan dalam esai ini sebagai besar adalah pusat analisis kebahagiaan. Meskipun Lyubomirsky tidak memberikan

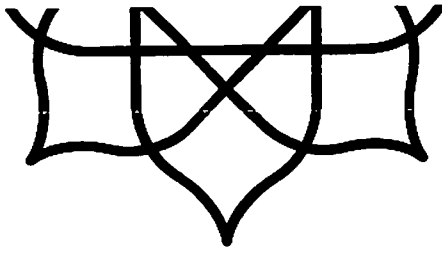
teori tentang apa itu kebahagiaan (atau kebahagiaan subjektif), ia memang menunjukkan bahwa ketidakpuasan ada dengan kurangnya kejelasan seputar pendekatan subjektif untuk kebahagiaan (seperti halnya dalam upaya Diener), serta dengan ketidaklengkapan pendekatan objektif untuk kebahagiaan (seperti yang disarankan oleh Haybron dan Kahneman). Bahwa terdapat kesenjangan dalam literatur filosofis dan psikologis.

Kesimpulan

Kebanyakan psikolog tetap berhati-hati dalam mendefinisikan kebahagiaan dan sebagai gantinya telah melakukan pekerjaan pada konstruksi yang dimaksudkan untuk dihubungkan dengan kebahagiaan, bahkan jika mereka ternyata bukan kebahagiaan itu sendiri. Berbagai Pendekatan telah menghasilkan banyak penelitian menarik. Sampai konsensus tercapai tentang apa itu kebahagiaan, para peneliti empiris tidak akan memiliki cara untuk mengetahui sampai tingkat apa yang mereka pelajari berhubungan dengan kebahagiaan. Dua peneliti kebahagiaan terkemuka, Ed Diener dan Daniel Kahneman, telah memilih strategi yang berlawanan untuk mengatasi masalah ini. Diener telah mengembangkan konstruk kesejahteraan subjektif, yang meliputi penilaian kepuasan hidup dan kepuasan domain, serta ukuran pengalaman emosional.

Dalam artikel selanjutnya, jumlah fenomena yang meliputi kesejahteraan subjektif menjadi lebih besar, dengan para pendukungnya berbicara tentang "bidang kesejahteraan subjektif." Ini adalah hasil yang tak terelakkan dari mengembangkan sebuah konstruksi yang berharap untuk mencakup segala sesuatu yang bisa dinikmati oleh kebahagiaan menjadi dan sebagai akibatnya, tidak memiliki inti teoretis. Kahneman, di sisi lain, telah

memilih pendekatan secara terbatas untuk studi kebahagiaan. Dia memperkenalkan konstruk "kebahagiaan objektif" yang merupakan tujuan (yaitu, terlepas dari ingatan atau penilaian individu yang bersangkutan) catatan pengaruh seseorang jika memenuhi kriteria tertentu untuk jumlah "utilitas instan" yang dialami.



5

TEORI STANDAR DINAMIKA AFEKTIF

*"To happiness if they produce a positive
affective payoff." – Bremner*

Banyak ahli teori kebahagiaan berpendapat bahwa kategori teori hedonistik, kepuasan hidup, dan keadaan emosi melelahkan kemungkinan untuk pemahaman tentang penggunaan konsep "kebahagiaan". Namun, karena semua dalam beberapa hal mempunyai kelemahan, maka harus ada sesuatu yang ada yang bisa mengisi kekosongan atau menutupi kelemahan dan menjelaskan apa yang dimaksud ketika seseorang mengatakan bahwa saya ingin "bahagia."

Kebahagiaan dan Penilaian Pengaruh Positif

Menurut Bremner (2011), salah satu cara untuk mendekati pertanyaan mengenai kebahagiaan dan penilaian berpengaruh positif adalah dengan apa yang sebenarnya dilakukan seseorang ketika menyebut seseorang mengatakan dirinya bahagia. Membuat penilaian, seperti yang dikemukakan para pendukung teori kepuasan hidup mengenai kebahagiaan dan kepuasan hidup itu sendiri berbeda. Oleh karena itu, penilaiannya adalah yang tidak memiliki “kepuasan” dengan “hidup kita” sebagai objeknya. Teori kepuasan-hidup menarik karena mereka mengambil proses yang benar-benar terjadi. Namun, mereka tidak mengikutinya sampai selesai. Teori kepuasan hidup melihat kebahagiaan dengan cara berikut: kebahagiaan adalah sikap yang dimiliki individu terhadap hidup sebagai reaksi terhadap berbagai keadaan kehidupan.

Ketika seseorang bertanya apakah ia bahagia, ia berpikir tentang bagaimana kehidupannya dan apakah keinginan utamanya untuk kehidupan terpenuhi. Seorang individu biasanya berpikir tentang pekerjaannya, keluarga, persahabatan, hubungan romantis, dan sebagainya. Kondisi tersebut menunjukkan jauh dari tujuan dan menyangkal mengenai banyak catatan seperti; seorang individu memang memeriksa hal-hal tertentu dalam hidupnya. Namun, tangkapannya telah diilustrasikan, ketika memikirkan berbagai aspek kehidupan untuk tujuan menjawab pertanyaan, “Apakah ia bahagia?” (penetapan dari sini berupa pertanyaan kebahagiaan) hasil evaluasi tidak melacak sikap tentang apakah hidup seseorang telah memenuhi standar tertentu atau apakah keinginannya telah terpenuhi. Akan tetapi sebaliknya, ia melacak pengaruh positif. Hal ini menjadi sangat jelas ketika standar

memenuhi atau menginginkan kepuasan berbeda dari pengaruh positif.

Teori-teori kepuasan-hidup dengan demikian telah memperhatikan dengan saksama apa yang dilakukan ketika seseorang berpikir tentang kebahagiaannya sendiri (atau orang lain), tetapi teori-teori ini gagal untuk memperhitungkan fakta bahwa penilaian, pada akhirnya, hanya tentang tujuan dan keinginan, dan lain-lainnya. Sejauh orang tersebut memiliki hasil afektif yang positif. Meskipun demikian, teori-teori kepuasan-hidup telah diterima secara luas karena telah mampu mengidentifikasi dengan benar bahwa kebahagiaan melibatkan penilaian, dan pengaruh positif yang sering kali melacak hasrat yang terpenuhi dan tujuan yang tercapai (Bremner, 2011).

Seseorang mungkin mengajukan pertanyaan berikut: “Jika penilaian yang terlibat dalam kebahagiaan benar-benar hanya tentang pengaruh positif, mengapa seorang individu tidak mengabaikan peristiwa dan situasi eksternal dan berpikir tentang pengaruh positif secara langsung?” Jawaban sederhana untuk pertanyaan ini adalah bahwa ini bukan cara berpikir dalam bekerja. Bahwa pikiran seseorang telah berevolusi untuk menggapai tujuan-tujuan tertentu dan memori yang efisien dari emosi mengambang bebas.

Contoh sederhana dan langsung: Ketika seseorang ditanya seberapa bahagia dirinya dalam satu jam terakhir, mungkin ia akan lebih banyak memikirkan tentang suasana hati dan perasaannya. Bagaimana perasaannya sekarang; bagaimana perasaannya di awal jam ini? Sangat mungkin, bagaimanapun, bahwa seorang individu tidak akan dapat mengingat dengan tepat bagaimana perasaannya

satu jam yang lalu, katakan pada jam 08:30 pagi. Bagaimana ia mengatasi rintangan? Seorang individu mungkin akan mencoba memikirkan apa yang dilakukannya pada jam 08:30, dan kemudian berpikir tentang bagaimana kegiatannya tersebut membuat dirinya merasa. Sering kali perasaan dan aktivitas itu begitu terjalin dalam ingatan sehingga tidak perlu untuk merenungkan bagaimana aktivitas itu membuat merasa sudah jelas. Jadi, cara mengingat bagaimana perasaan tersebut, bahkan dalam periode waktu yang singkat, adalah dengan mengingat peristiwa yang menyebabkan atau menyertai perasaan tersebut.

Menurut Bremner (2011), ingatan tentang perasaan sendiri tidak sedekat ingatan seseorang tentang peristiwa atau fakta. Alasannya adalah ingatan yang lemah tentang perasaan, terlepas dari peristiwa yang terjadi, adalah bahwa dalam perkembangan evolusi mengingat perasaan apa yang dimiliki seseorang pada periode waktu tertentu, terlepas dari apa yang terjadi pada saat itu, tidak ada yang sama pentingnya dengan mengingat peristiwa dan fakta dan bagaimana perasaan tersebut mengenai dirinya. Perasaan tanpa relevansi dengan dunia luar, artinya, bahkan dengan relevansi yang tidak pasti (perasaan gelisah yang kemudian berubah menjadi kewaspadaan ketika seseorang memandang ekspresi wajah yang agak tidak biasa dari seorang teman seperjalanan), tidak ada nilainya bagi kelangsungan hidup atau reproduksi. Perasaan, bagaimanapun, melayani peran yang sangat penting ketika dikombinasikan dengan peristiwa eksternal; perasaan biasanya merupakan sinyal serta mempunyai arti-penting dari peristiwa-peristiwa kehidupan, dan perasaan itu sering menandai peristiwa eksternal yang sangat penting untuk diingat. Jadi, perasaan bergantung pada peristiwa eksternal

dalam ingatan seseorang; keduanya dikenang sebagai suatu satu kesatuan peristiwa yang sering menjadi petunjuk utama yang dengannya dapat memanggil kembali kesadaran pada saat itu.

Jadi, jawaban atas keberatan yang diperkenalkan di atas adalah bahwa seorang individu memang berpikir secara langsung tentang pengaruh positif dan negatif, tetapi sebagai bagian dari lanskap mental, bergantung pada peristiwa, orang, pikiran yang dimiliki, tujuan tercapai, dan lain sebagainya. Mengakses representasi mental merupakan cara paling efisien untuk mengakses pengaruh. Tampaknya kemudian bahwa kebahagiaan melibatkan penilaian tentang pengaruh yang diakses melalui berbagai representasi mental. Para ahli teori kepuasan hidup telah memahami hal ini, tetapi tampaknya tidak memahami seluruh proses, sebaliknya berpikir bahwa proses tersebut hanya tentang representasi mental, dan bukan tentang informasi afektif yang dikumpulkannya.

Kebahagiaan: Penilaian vs Standar

Menurut Bremner (2011), kebahagiaan seorang individu, bisa ditentukan berdasarkan saat seseorang tersebut dapat mengambil posisi mengenai hasil penilaian tentang pengaruh positif. Bahwa seseorang tidak pernah salah tentang kebahagiaannya sendiri; apa pun hasil dari penilaian tersebut. Posisi lain yang mungkin bisa menjadi fokus pada standar individu adalah sebagai penentu apakah seseorang bahagia atau tidak. Posisi ini memberi ruang bagi penilaian kebahagiaan yang tidak tepat sebagai akibat penerapan standar yang tidak tepat, dan juga memberikan ruang bagi standar yang sendiri tidak sah. *The Dynamic Affective Standard Theory* atau yang kemudian disingkat dengan DAS menyangkal otoritas kasus pertama berkaitan penilaian kebahagiaan dan sebagai gantinya

mengambil posisi kedua, mengklaim bahwa orang tentu bisa menentukan keputusan yang salah tentang kebahagiaan mereka sendiri dalam beberapa cara yang berbeda.

Untuk memahami peran standar dalam DAS, mungkin sangat membantu untuk meninjau kembali apa yang ditolak oleh DAS, yaitu otoritas orang pertama dari penilaian kebahagiaan. Untuk lebih jelas, apa yang tidak dipermasalahkan di sini adalah tidak jujur tentang kebahagiaan seseorang. Dengan demikian, pendapat yang jujur berarti bahwa orang tidak memegang satu keyakinan dan berkomunikasi dengan yang lain. Seorang individu dapat memberi tahu pada lainnya bahwa dia bahagia karena alasan keinginan sosial. Promosi diri semacam ini bukanlah masalah yang sedang dipertimbangkan karena dirinya sendiri tidak percaya pada pernyataannya sendiri. Pertanyaannya adalah: Apakah jujur, atau pendapat tentang kebahagiaan yang tulus selalu dianggap sebagai nilai nominal? Apakah orang yang melakukan penilaian selalu benar ketika seseorang tersebut percaya bahwa dirinya telah bahagia?

Kasus model otoritas orang pertama adalah hal-hal seperti rasa sakit, atau melihat warna atau benda. Jika seseorang dengan jujur mengatakan bahwa dirinya merasakan sakit di kakinya, maka dia benar-benar merasakan sakit. Jika seseorang dengan jujur mengatakan bahwa dirinya melihat batu di depannya, maka dirinya benar-benar melihat batu di depannya dalam beberapa cara, terlepas dari apa yang sebenarnya ada di dunia. Apa hubungan kebahagiaan dengan contoh otoritas orang pertama ini? Contoh otoritas orang pertama yang jelas ini adalah contoh pengalaman langsung. Kebahagiaan, bagaimana pun adalah penilaian, dan dengan demikian, dapat terjadi kesalahan. Cara utama di mana

penilaian individu tentang kebahagiaan dapat terjadi kesalahan melibatkan pelanggaran terhadap apa yang disebut persyaratan prosedural kebahagiaan.

Bila seseorang benar-benar memutuskan untuk membuat penilaian kebahagiaan. Pikiran manusia (termasuk individu tersebut) bekerja dengan cara yang lebih aneh daripada yang sering orang sadari, dan seperti yang ditunjukkan oleh eksperimen psikologis, pengaruh tidak sadar terhadap penilaian sangat umum. Contohnya, seorang individu berkata sebagai berikut: "Adalah salah bagi saya untuk tidak bahagia karena Tuhan menempatkan saya di bumi ini. Tuhan itu baik, dan karena itu apa yang dia lakukan itu baik. Untuk alasan itu, saya benar-benar harus bahagia." Meskipun sebagian dari argumen ini telah menjadi bagian dari kehidupan yang disadari oleh orang tersebut di masa lalu. Bahwa individu tersebut tidak sepenuhnya menyadari keyakinan itu ketika tiba saatnya untuk membuat keputusan kebahagiaan. Meskipun demikian, keyakinan tersebut memang berdampak kuat pada penilaiannya.

Faktanya, individu tersebut mengaku bahagia bahkan ketika hanya 10% dari waktunya yang disertai dengan pengaruh positif, dan penilaiannya sering mengabaikan pengaruh negatif. Bukannya dia tidak sadar akan pengaruh negatif secara umum; hanya saja dia setengah sadar, setengah tidak sadar menghindarinya ketika dia membuat keputusan kebahagiaan. Penilaian individu tersebut mengenai kebahagiaannya sendiri tidak menunjukkan variasi acak yang normal yang selalu hadir dalam penilaian kebahagiaan. Sebaliknya, penilaiannya selalu bias ke arah yang positif. Dia sendiri percaya (terutama karena dia ingin percaya) bahwa dia, memang, bahagia. Keluarga dan teman-temannya telah mendesaknya untuk

masuk terapi karena mereka percaya dia depresi, tetapi individu tersebut tidak melihat masalah dengan hidupnya.

Adakah cara sistematis untuk memisahkan pertimbangan yang sah dalam menilai kebahagiaan dari yang tidak sah? Memang ada. Kekuatan yang bekerja dalam penilaian kebahagiaan yang dapat memengaruhi standar dalam cara yang tidak bias adalah pikiran, keyakinan, ingatan, dan lain-lain, Tentang apa itu kebahagiaan. Dalam keputusan yang bias, kekuatan yang memengaruhi standar dan biasanya dengan cara yang lebih ekstrem adalah pemikiran dan keyakinan tentang apa hasil dari putusan seharusnya, sebagai hasil dari pertimbangan eksternal terhadap kebahagiaan tersebut.

Ada lebih dari beberapa pertimbangan dari jenis yang terakhir. Salah satu yang umum ada hubungannya dengan fakta, ditunjukkan oleh Haybron (2008) bahwa seorang individu sering menggunakan kebahagiaan sebagai proksi untuk kesejahteraan secara keseluruhan, meskipun itu bukan satu-satunya aspek kesejahteraan yang dipedulikan. Untuk beberapa orang (mungkin banyak dari mereka yang tinggal di negara yang maju dan makmur), tidak bahagia sama dengan mengakui bahwa seseorang adalah kegagalan, atau "kegagalan" dalam kehidupan. Bagi yang lain, pengakuan bahwa mereka tidak bahagia karena belum menikah. Kondisi tersebut bukan pertimbangan tentang seberapa besar pengaruh positif yang bisa diharapkan seseorang dalam hidup, atau tingkat kekayaan berpengaruh positif untuk membuat seseorang bahagia. Demikian tersebut, adalah pertimbangan yang menunjukkan bahwa kebahagiaan bertujuan di luar kebahagiaan itu sendiri. Dengan demikian pula dapat ditegaskan bahwa latar belakang menjadi persyaratan prosedural untuk penilaian kebahagiaan: Penilaian kebahagiaan harus tentang kebahagiaan,

dan menghindari instrumentisasi penilaian untuk pertimbangan eksternal.

Menurut Bremner (2011), sebagian besar penilaian kebahagiaan yang gagal akan menjadi pelanggaran terhadap persyaratan prosedural. Namun, bagaimana dengan kasus-kasus di mana persyaratan prosedural tidak dilanggar dan penilaian kebahagiaan yang tidak biasa terjadi? Contohnya, seseorang yang menyebut dirinya bahagia ketika dia mengalami pengaruh positif hanya lima persen dari waktu pada hari tertentu, dengan sembilan puluh lima persen waktunya disertai dengan pengaruh negatif. Ini terdengar sangat abstrak, tetapi bagaimana dibuat yang konkret. Orang tersebut menangis hingga hampir setiap malam, mengalami kecemasan yang intens di tempat kerja dan kesedihan sendirian di malam hari, tetapi mengalami sedikit pengaruh positif (5% dari harinya) ketika ia menonton salah satu tayangan komedi favoritnya. Apakah kemudian orang tersebut bisa dikatakan bahagia? Orang tersebut telah menerapkan standar yang tidak biasa untuk penilaian kebahagiaannya.

Pengaruh positif tidak ada dengan sendirinya, tetapi alih-alih, ini adalah cara mengkarakterisasi banyak emosi berbeda yang dapat diindividuasi (hingga berbagai tingkat) dan diidentifikasi sesuai dengan karakteristik uniknya. Beberapa contoh adalah kebahagiaan, keceriaan, ketenangan, kepuasan, kegembiraan, delirium, ekstasi, kesenangan, pesona, euforia, harapan, optimisme, kedamaian, kelucuan, bersukacita, istirahat, ketenangan, kelincahan. Emosi-emosi ini dan lainnya yang merupakan kebahagiaan.

Namun, karena kebahagiaan melibatkan penjumlahan di banyak emosi yang berbeda, hal tersebut menjadi lebih abstrak

daripada emosi tertentu seperti sukacita. Seperti disebutkan sebelumnya, transisi dari satu emosi ke emosi yang lain adalah proses yang sulit ditentukan. Pada titik apa intensitas frustrasi menjadi kemarahan? Ada beberapa kasus paradigma frustrasi dan kemarahan tetapi batas antara keduanya tidak sepenuhnya jelas. Pembatasan, yang hampir selalu sulit, sangat sulit dalam hal emosi. Demikian juga, kasus-kasus paradigma kebahagiaan memang ada, dan mereka tentu saja tidak harus dari variasi gembira - ketenangan akan berlaku juga dan mungkin lebih merupakan karakteristik kebahagiaan daripada kumpulan emosi yang lebih intens. Berapa banyak dari emosi positif ini yang diperlukan untuk kebahagiaan adalah masalah yang harus dipecahkan dengan cara yang sama seperti tingkat intensitas yang diperlukan untuk frustrasi menjadi kemarahan: Ini adalah masalah penggunaan kata-kata kita. Pada titik ini, analogi mungkin bermanfaat.

Dalam masyarakat negara maju (dan kemungkinan besar dalam banyak hal lain) muncul kekhawatiran tentang memiliki atau menghasilkan "cukup uang". Cukup untuk apa? Gagasan tentang ini berbeda, dan mereka melakukannya sebagian sesuai dengan kelompok sosial tempat seseorang dibesarkan. Melalui proses tersebut mengembanglah gagasan tentang apa artinya itu punya "cukup uang". Tentu saja, orang tersebut harus mendapatkan cukup uang, jika tidak akan memiliki masalah. Jadi "memiliki cukup uang" mewakili tujuan hidup yang sangat penting. Namun juga dibangun secara sosial. Di Indonesia misalnya, pada mahasiswa yang kurang beruntung, biaya kos saat kuliah di kota adalah Rp100.000 perbulan. Untuk seseorang dari lingkungan yang kurang beruntung mungkin Rp200.000, dan untuk seseorang yang sangat istimewa, bisa mencapai Rp1.200.000 dan menggunakan

standar yang sangat kaya akan berbeda. Kategori “cukup” sangat berbeda dan bergantung pada tingkat pendapatan orang tua. Kategori cukup pada tingkat bawah adalah kos yang bisa untuk bisa tidur dan untuk belajar. Sementara pada tingkat atas kategori “cukup” bisa berarti dengan berbagai fasilitas kos yang lengkap.

Kategori “cukup” adalah konstruksi sosial, yang sangat penting untuk suatu konsepsi. Dengan cara ini mirip dengan tingkat positif yang setiap manusia miliki masing-masing mengenai kebahagiaan. Kebahagiaan juga merupakan bagian dari konsepsi samar-samar tentang seseorang yang memiliki kehidupan yang baik; masyarakat di lingkungan sekitar telah memberi petunjuk (beberapa di antara mungkin dapat membantu) tentang sebagian besar “perasaan baik” dapat diharapkan sebagai bagian dari kehidupan yang layak.

Menurut Bremner (2011), kebahagiaan bekerja sebagai sistem untuk kesejahteraan dalam hidup manusia. Orang tua sering berkata kepada anak-anak untuk menjadi dirinya bahagia. Bukan mengikuti anak-anak yang lain yang belum tentu ketika ia mempunyai kondisi yang sama namun ia tidak bahagia. Kebahagiaan adalah bagian utama dari kehidupan sosial dan individu yang dibangun dan merupakan representasi konsepsi manusia tentang kehidupan yang baik. Jika seseorang mendapatkan pengaruh yang positif dalam kehidupannya dan relatif tidak mempunyai pengaruh yang negatif maka ia bisa dikatakan telah mendapat kebahagiaan.

Oleh karenanya, seseorang yang menyebut dirinya bahagia ketika dia mengalami pengaruh positif hanya lima persen dari waktu pada hari tertentu, dengan sembilan puluh lima persen waktunya disertai dengan pengaruh negatif, berarti orang tersebut belum “bisa” dikatakan bahagia. Bahwa seseorang senang menggunakan standar “positif” yang didasarkan pada jumlah

positif yang didapat seperti standar untuk “uang yang cukup,” terdapat variasi dalam standar untuk variasi positif yang cukup untuk membuat seseorang bahagia, tetapi juga ada kasus batasan objektif untuk variasi dalam standar.

Ketika seseorang melihat kembali daftar emosi yang memiliki pengaruh positif sebagai elemen umum, semuanya tidak kompatibel dengan pengaruh negatif kuat yang simultan. Bahkan, beberapa contoh paradigma tentang kebahagiaan seperti kepuasan, kedamaian, dan ketenangan tampaknya hampir ditentukan oleh tidak adanya pengaruh negatif yang kuat, dan akan tidak ada artinya saat kehadirannya. Meskipun dalam keadaan ketenangan pengaruh positif tidak boleh terlalu kuat, ada lebih banyak ruang untuk pengaruh positif yang kuat daripada tingkat pengaruh negatif yang sesuai. Bahkan, pengaruh positif yang relatif kuat dapat datang dan pergi (selama itu tidak berdampak positif) tanpa mengakhiri keadaan puas, tetapi pengaruh negatif yang kuat tidak akan kompatibel dengan keadaan ini.

Dengan demikian, salah satu daya tarik kebahagiaan terbesar adalah kebebasan dari gangguan serius dan abadi oleh emosi negatif. Memang, ini hampir pasti merupakan bagian dari daya tarik kebahagiaan yang kuat. Ketika seseorang membaca cerita tentang orang-orang “sukses” yang mengubah arah dan mulai mencari kebahagiaan dalam hidup mereka, alasannya adalah sering kali mengalami emosi negatif, seperti seringnya kegelisahan, kebencian, depresi, perasaan tidak berarti, sedih, dan lain sebagainya. Serta jarang keinginan untuk mengalami pengaruh yang lebih positif. Jadi, dalam kasus “cukup uang” dan dalam kasus kebahagiaan, ada batasan standar objektif, ada variasi

standar antar subjek (pendukung yang berbeda memiliki standar yang berbeda), dan ada variasi intrasubjektif dari standar (lama), perubahan jangka pendek dan jangka pendek dalam standar (tunggal).

Suatu pekerjaan bagi pegiat psikologi kebahagiaan untuk menemukan batas bawah seseorang disebut mendapatkan kebahagiaan; harus dilakukan dengan menemukan suatu pendekatan awal lewat bahasa yang merupakan sumber konstruksi sosial dari “kehidupan yang baik”, dan pengaruh positif yang diperlukan (baik yang negatif, yang tidak boleh). Secara praktis, pekerjaan ini mungkin sulit dilakukan, mungkin akan memerlukan sesuatu yang mengembangkan deskripsi yang luas tentang keadaan afektif orang-orang dengan mengakui bahagia, menyajikannya kepada khalayak umum, dan menganalisis hasil (Bremner, 2011). Hasil dari usaha semacam itu akan menjadi standar yang sah untuk kebahagiaan. 70% dari total waktu seseorang. Semakin lama periode negatif, semakin intensif positif yang diterima untuk penggantinya. Pengaruh negatif serius harus berselang dan dengan demikian tidak terus menerus atau berulang-ulang dalam interval yang dekat, yang penting adalah di atas batas bawah, akan ada standar yang sah, dan demikian juga, banyak standar berbeda untuk kebahagiaan.

Apa yang dicari DAS adalah rentang di mana standar individu dapat berbeda-beda, karena faktor intrinsik untuk penggunaan kata “menjadi bahagia” adalah persepsi orang tentang jumlah positif yang diperlukan untuk kehidupan baik yang dipertanyakan secara samar-samar. Sama seperti dengan “cukup uang” yang pada kategori tingkat bawah di mana konsep ini mulai tidak masuk

akal, tetapi bagian standar tingkat bawah yang sah ini memerlukan standar minimum individu untuk jumlah positif yang diperlukan untuk kebahagiaan yang diperlukan jauh lebih tinggi darinya.

Lalu, mengapa seseorang yang menyebut dirinya bahagia ketika dia mengalami pengaruh positif hanya lima persen, dengan sembilan puluh lima persen waktunya mendapat pengaruh negative yang tampaknya bagi sebagian besar orang menyebutnya menyedihkan? Sebagian besar kasus pendapat aneh akan menjadi kasus bias, kasus orang yang menerapkan penilaian kebahagiaan dengan tujuan lain, sehingga melanggar persyaratan prosedural. Bagaimana dengan yang lain? Ada orang-orang yang sakit mental serius, yang membuat segala macam pendapat keliru tentang diri mereka sendiri dan dunia dan tidak ada keraguan tentang kebahagiaan mereka juga.

Masih banyak terdapat kasus-kasus pendapat yang melanggar standar dari perspektif bahasa. Terdapat orang-orang yang membuat pendapat seperti itu, (yaitu yang mengatakan bahwa ia bahagia sementara secara bersamaan merasakan sangat sedikit pengaruh positif dan mendapat pengaruh negatif yang serius) mungkin ia tidak memahami berbagai emosi positif yang merupakan sumber dari pengaruh positif; mungkin ia telah mengalami sedikit pengalaman dalam kehidupan. Lain daripada itu, ada beberapa orang, seperti beberapa orang yang depresi, yang sulit bagi mereka untuk mengalami emosi positif (Bremner, 2011). Orang-orang ini mungkin berada dalam situasi yang serupa dengan mereka yang buta warna merah-hijau. Mereka mungkin tidak mengerti apa yang dibicarakan orang lain ketika mereka berbicara tentang kualitas spesifik dari emosi positif, seperti halnya beberapa orang tidak akan pernah mengerti perbedaan

yang kebanyakan orang lihat antara merah dan hijau. Namun, sebagian besar orang dengan pengaruh positif yang sangat sedikit serta memiliki pengalaman yang cukup dalam mengartikulasikan secara bahasa bahwa ia mengetahui bahwa ia tidak bahagia.

Sifat Dinamis dari Standar Individu

Sering kali ada individu yang di katakan “bahagia” namun sering kali pula tidak memikirkan fakta mengenai kebahagiaannya, apalagi menilai bahwa dirinya memang bahagia? Jika standar adalah penentu kebahagiaan seseorang, apa perlunya ada penilaian? Jika standar individu ada, maka harus ada fakta tentang apakah dia bahagia sebelum penilaian dibuat.

Kebahagiaan biasanya berkembang sedikit berbeda. individu lebih sering mengembalikan jawaban positif atau negatif ke pertanyaan kebahagiaan setelah jeda singkat. Ada sesuatu yang harus diputuskan, sesuatu yang harus dinilai, sebelum individu dapat mengatakan bahwa dirinya bahagia. Alasan penilaian diperlukan, dalam sebagian besar kasus, adalah bahwa sampai titik tersebut, meskipun mungkin ada kisaran khusus untuk disalurkan di mana standarnya dapat bergerak, posisi aktual dari standar dalam kisaran ini belum ditetapkan. Suatu pemeriksaan terhadap cara-cara di mana standar dapat berbeda akan memberikan kejelasan pada proses ini.

Menurut Bremner (2011), perbedaan dalam standar kebahagiaan individu menunjukkan tiga garis perbandingan. *Pertama*, individu dapat memiliki standar berbeda pada kebahagiaan, yang disebut divergensi standar antarpribadi (*interpersonal divergence of standard*). *Kedua*, standar satu dan individu yang sama dapat berubah selama periode waktu yang

lama (misalnya, remaja hingga dewasa), yang disebut divergensi standar intrapersonal jangka panjang (*long-term intrapersonal*). *Ketiga*, standar satu individu dapat berubah dalam periode waktu yang sangat singkat sebagai akibat dari efek konteks dan pemikiran secara kebetulan, yang disebut intrapersonal jangka pendek (*short-term intrapersonal*) perbedaan standar, yang jenis divergensi terakhir inilah yang menghalangi pembentukan kebahagiaan sebelum terjadinya penilaian.

Tidak ada standar kebahagiaan yang konstan dan tidak berubah yang tercetak pada kesadaran, meskipun mungkin ada rentang di mana standar bergerak. Sebaliknya, bahwa seperti yang telah ditunjukkan dalam penilaian kepuasan hidup (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999), standar kebahagiaan cukup fleksibel dan sangat sensitif terhadap efek konteks. Fakta bahwa fluktuasi ini terjadi dalam rentang standar pada kebahagiaan tidak mengurangi legitimasi setiap standar yang dihasilkan pada kesempatan setiap penilaian. Memang bagaimana seharusnya? Meskipun pengalaman yang baru saja dimiliki dan asosiasi kognitif yang dilakukan setelah diberi pertanyaan mengenai kebahagiaan yang memengaruhi standar, karena semua standar dalam rentang individu tunduk pada efek ini, tidak ada yang lebih sah daripada yang lain. Karena alasan itu, individu dibiarkan dengan hasil yang mengejutkan bahwa dalam banyak kasus, kebahagiaan tidak ada sampai pada penilaian dibuat, bukan karena hasil penilaian yang seperti yang telah dilihat, dapat tidak sempurna, tetapi sebagai hasilnya penetapan standar yang terjadi pada saat penilaian. Sampai saat itu, yang dimiliki hanyalah campuran berbagai efek yang menunggu standar.

Untuk menggambarkan hal tersebut, bayangkan seseorang ditanya apakah dia bahagia dan dia menjawab bahwa dia bahagia. Seorang individu baru saja selesai menonton film dokumenter tentang kesengsaraan orang dengan gangguan depresi berat. Jika kemudian memintanya, dia akan mengambil tingkat yang sama dari pengaruh yang diingat yang membentuk dasar penilaiannya hari ini untuk menyatakan ketidakbahagiaan, tetapi intuisinya tentang tingkat pengaruh positif yang diperlukan untuk kebahagiaan telah berubah setelah menonton film dokumenter. Mungkin tanpa sepengetahuannya, dia telah menurunkan standarnya menganggap istilah "bahagia" sebagai hasil dari melihat orang-orang mengalami pengaruh negatif yang sangat besar, suatu keadaan di mana dia juga bisa ikut serta jika keadaannya berubah. Tapi ini hanya satu arah yang memungkinkan di mana standarnya bisa berjalan. Jika individu membuat hubungan yang berbeda, mungkin mengenai temannya yang mengatasi depresi menjadi salah satu orang paling bahagia yang dia kenal, standarnya untuk tingkat pengaruh positif yang diperlukan mungkin sudah naik alih-alih turun.

Singkatnya, standar seseorang untuk jumlah minimum pengaruh positif dan jumlah maksimum pengaruh negatif dapat sangat bervariasi dalam jangka pendek dan jangka panjang. Karena variasi jangka pendek, dalam banyak kasus penilaian diperlukan bukan karena hasilnya, yang dapat cacat dalam beberapa cara, tetapi karena perlunya fiksasi standar dinamis.

Pertentangan dan Penilaian yang Benar?

Menurut Bremner (2011), kontradiksi tidak pernah menyenangkan, dan dapat dianggap bahwa hal itu dapat menyebabkan masalah bagi teori yang memperhitungkan standar individu. Misalnya, apa yang terjadi ketika dua orang menilai kebahagiaan sepertiga dan saling bertentangan? Masih lebih problematis, apa yang terjadi ketika penilaian satu orang tentang periode yang sama dari masa lalunya bertentangan ketika penilaian dibuat pada waktu yang berbeda? Untuk menggambarkan masalah ini, contohnya Joko, yang merupakan seorang *punk rocker* yang sukses di masa mudanya. Joko akhirnya menetap, memulai sebuah keluarga, dan menjadi ayah yang pengasih bagi ketiga anaknya. Ketika Joko berada di masa jayanya, dia menggambarkan dirinya sebagai orang yang bahagia, dan sekarang, dalam masa pensiun dan merawat anak-anaknya, dia juga menggambarkan dirinya sebagai orang yang bahagia. Namun bermasalah, saat dirinya sekarang melihat kembali pada hari-hari saat beraksi menyanyi, yang mengatakan bahwa dirinya tidak bahagia saat itu. Melalui perasaan hangat dan penuh kasih yang telah ia alami dalam keluarganya, Joko menghargai nilai pengaruh positif yang berbeda, pengaruh yang memiliki nada lebih hangat dan lebih dalam daripada perasaan penaklukan yang liar dan liar pada masa mudanya. Ketika dia sekarang berpikir tentang narkoba, para wanita, pesta-pesta, dan lain-lain. Apa yang sangat dia hargai di usia dua puluhan, dia bertanya-tanya bagaimana dia bisa menyebut dirinya bahagia berdasarkan perasaan yang didapatnya dari semua itu. Dengan demikian tampaknya ada kontradiksi, dengan orang yang sama membuat dua pendapat yang saling bertentangan tentang

kebahagiaannya selama satu periode waktu. Jadi, bagaimana menentukan kebahagiaan mana yang benar? Dan siapa yang salah: Joko pria keluarga, atau Joko *punk rocker*?

DAS berpendapat bahwa keduanya benar, tetapi juga keduanya salah. Untuk menjelaskan hal ini, mungkin lebih baik untuk memperkenalkan contoh modifikasi yang digunakan oleh John Macfarlane (dalam Bremner, 2011) dan konsepnya tentang “konteks penggunaan” dan “konteks penilaian” untuk menjelaskan penggunaan kata “tahu”. Bayangkan bahwa seseorang katakanlah Ardi memiliki kecocokan kepekaan lingkungan dan telah memutuskan untuk naik bus untuk bekerja pagi ini. Dia meninggalkan mobilnya di jalan masuk, dan bus membawanya ke kantor tepat pada waktunya untuk disambut oleh rekannya, Bobi. Setelah mendengar bahwa Ardi naik bus ke kantor, Bobi langsung bertanya kepada Ardi, “Mobilmu di mana?” Ardi menjawab bahwa ya, tentu ia tahu di mana mobilnya berada. Dia meninggalkannya di jalan masuk satu jam yang lalu. Bobi menunjukkan bahwa pencuri mobil baru-baru ini aktif di daerah perumahan setelah orang-orang pergi bekerja, dan bertanya kepada Ardi bagaimana ia tahu bahwa mobilnya belum dicuri. Ardi mengundurkan diri dan mengakui bahwa dia sebenarnya tidak tahu di mana mobilnya, dia hanya percaya (dan berharap) bahwa mobilnya masih ada di gang di jalan masuk.

Dalam hal ini, standar yang digunakan Ardi untuk penerapan kata “tahu” telah berubah. Bahwa meskipun konteks penggunaannya tetap sama, konteks penilaiannya telah berubah dan dengan itu standar yang digunakan untuk penggunaan “tahu” telah berubah juga. Memvariasikan tuntutan diajukan pada “tahu”

pada waktu-waktu tertentu bergantung pada kebutuhan pihak-pihak yang terlibat dalam percakapan.

Namun, ini tidak berarti bahwa Ardi salah ketika dia menjawab pertanyaan itu. Bahkan, jika ditanya pertanyaan serupa di kemudian hari, dia akan kembali menjawab bahwa dia tahu di mana mobilnya berada. Ini bukan seolah-olah dia telah belajar pelajaran tentang kriteria yang diperlukan untuk pengetahuan tentang keberadaan mobilnya. Sebaliknya, ia hanya menerima standar yang diubah dalam situasi tertentu. Ini berarti bahwa pendapat Ardi adalah benar dan salah, atau benar dan salah bergantung pada standar yang diperoleh dalam situasi tersebut.

Dengan cara yang sama, Joko, yang melihat kembali usia dua puluhan dengan standar kebahagiaan yang berbeda dari yang dimilikinya saat itu, dapat dengan tepat mengklaim bahwa dia tidak bahagia saat itu. Tapi dari sudut pandang usia dua puluhan, dia bahagia (dan jika *punk rocker*-nya bisa memiliki pengetahuan tentang Joko ayah yang penuh kasih, dia mungkin juga mengklaim bahwa ayah Joko sama sekali tidak bahagia). Menurut Bremner (2011), selama standar individu untuk kebahagiaan bergerak dalam batas-batas yang ditetapkan oleh komunitas linguistik, tidak ada standar yang lebih sah daripada yang lain. Dalam kasus kebahagiaan, semuanya bergantung pada perspektif individu dan standar individualnya untuk jumlah pengaruh positif yang diperlukan untuk kebahagiaan.

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan mengenai teori afektif dinamis, yaitu:

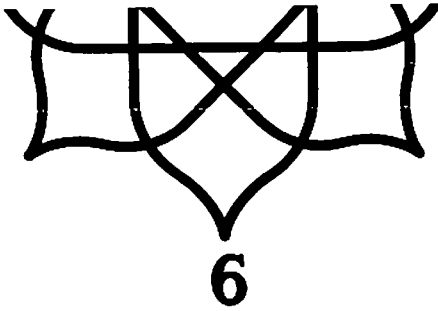
- a. Teori standar afektif dinamis (DAS) berupaya untuk memberikan penyelesaian terhadap masalah-masalah yang menjadi kelemahan teori-teori lain tentang konsepsi kebahagiaan kontemporer. Menurut DAS, kebahagiaan melibatkan standar individu dan variabel pada pengaruh positif yang biasanya ditetapkan oleh pendukung pada saat penilaian, sebagai hasil dari interpretasinya tentang jumlah pengaruh positif yang dapat diharapkan dari kehidupan sosial yang dibangun secara sosial. Jadi, seperti halnya teori kepuasan-hidup, DAS mengakui bahwa penilaian individu itu penting bagi kebahagiaan, tetapi juga harusimbang terhadap fakta bahwa peristiwa-peristiwa eksternal yang terpikirkan dalam penilaian hanya relevan dengan kebahagiaan jika mereka menghasilkan hasil afektif yang positif.
- b. Sisa-sisa kebahagiaan memengaruhi dalam kasus divergensi antara pengaruh dan kepuasan keinginan sentral atau kepuasan dengan kehidupan individu secara keseluruhan. Salah satu alasan masuk akalnya teori-teori kepuasan-hidup adalah kenyataan bahwa individu memang memikirkan peristiwa-peristiwa eksternal, situasi-situasi, dan barang-barang dalam bentuk materi ketika membuat penilaian kebahagiaan, tetapi, sekali lagi, fenomena eksternal ini hanya relevan untuk penilaian kebahagiaan sejauh mereka membuat perbedaan afektif dalam hidup. Memikirkan unsur-

unsur ini, alih-alih memikirkan secara langsung tentang emosi yang dipertanyakan, sebagian karena meskipun kebahagiaan sangat afektif, pikiran sedemikian rupa sehingga emosi diingat kembali dengan memunculkan peristiwa yang menjadi pemicunya. Jadi, berbeda dengan pandangan sebagian besar teori hedonistik dan teori keadaan emosi, standar pribadi relevan untuk cara individu menggunakan "menjadi bahagia," tetapi standar pribadi yang dimaksud adalah standar untuk jumlah pengaruh positif yang harus dicapai, diharapkan dari konsepsi samar tentang "kehidupan yang baik" yang dibangun secara sosial dan bukan untuk aspek eksternal dari kehidupan yang baik itu sendiri (kebahagiaan mungkin merupakan aspek internal dari kehidupan yang baik).

- c. Meskipun menekankan pada pentingnya standar pribadi, tetapi tidak menyerahkan otoritas orang pertama sepenuhnya mengenai keadaan kebahagiaan mereka sendiri kepada pendukungnya sendiri. Pertama-tama, penilaian tentang kebahagiaan harus mengikuti persyaratan prosedural kebahagiaan. Berarti bahwa hal-hal yang memengaruhi standar pendukung harus dilakukannya dengan cara yang tidak bias, dan dengan demikian harus melibatkan pikiran, keyakinan, ingatan, dan lain sebagainya, tentang apa itu kebahagiaan. Dalam keputusan yang bias yang melanggar persyaratan prosedural, elemen-elemen yang mempengaruhi standar adalah pemikiran dan keyakinan tentang apa yang seharusnya dihasilkan dari penilaian, sebagai hasil dari pertimbangan eksternal terhadap kebahagiaan.
- d. Pendapat yang tidak biasa tentang kebahagiaan yang tidak melanggar persyaratan prosedural dan mewakili standar

individu yang tidak biasa untuk kebahagiaan tidak semuanya sah. Meskipun memiliki cukup uang adalah konstruksi sosial yang mengakui variasi yang luas, ada beberapa situasi, seperti tidak dapat memberi makan diri sendiri atau keluarga, yang tidak dapat dianggap sebagai contoh "memiliki cukup uang". Situasi serupa terjadi dalam kasus kebahagiaan. Meskipun ada variasi dalam konstruksi sosial ini, beberapa keadaan, terutama yang melibatkan pengaruh negatif yang kuat, tidak dapat didamaikan dengan "menjadi bahagia." Untuk mengembangkan semacam batas bawah akan menjadi tugas untuk penelitian psikologis empiris yang melibatkan penyajian deskripsi individu kehidupan afektif untuk sejumlah besar peserta yang kemudian akan menentukan mengenai deskripsi orang-orang yang bisa disebut bahagia, sedikit bahagia, atau sangat sedikit bahagia atau tidak bahagia sama sekali. Meskipun pendekatan ini tampaknya mirip dengan yang direkomendasikan Daniel Haybron, pendekatan ini berbeda dalam satu hal yang krusial. Karena teori keadaan emosi Haybron menolak penilaian individu sebagai penentu kebahagiaan, ia berada dalam posisi yang sulit dalam mencoba menemukan jalan pintas untuk kebahagiaan yang tidak bergantung pada standar individu, dengan kata lain, sepenuhnya objektif, sesuatu yang, menurut pengakuannya sendiri, ia belum berhasil menemukannya. Karena DAS mengakui serangkaian standar individu yang sah, tugas di sini bukan untuk menemukan serpihan "objektif" untuk semua orang, tetapi sebaliknya untuk menemukan tingkatan bagian bawah, di bawah mana klaim kebahagiaan tidak lagi masuk akal.

- e. Dalam DAS, baik penilaian dan standar sangat penting untuk menentukan kebahagiaan individu. Jika standar itu statis, maka kita dapat mengatakan bahwa ada fakta tentang apakah seseorang bahagia sebelum segala jenis penilaian dibuat. Namun, eksperimen psikologis sudah menunjukkan bahwa standar dalam penilaian kepuasan hidup sama sekali tidak statis, sebagian sebagai akibat dari sejumlah efek konteks. Ada alasan bagus untuk berasumsi bahwa hal yang sama berlaku untuk standar kebahagiaan. Sangat mungkin bahwa untuk setiap pendukung ada kisaran di mana standar untuk kebahagiaan akan bervariasi. Sebagai hasil dari variasi intraindividual jangka pendek ini, standar kebahagiaan dapat dikatakan sebagai standar yang dinamis. Karena alasan itu, tidak sampai pada saat penilaian bahwa standar ditetapkan dan kebahagiaan dapat dibuat. Karena standar yang sah untuk kebahagiaan dapat berbeda-beda baik secara inter individual maupun intra individual, ada ruang di ranah kebahagiaan yang tampaknya saling bertentangan, tetapi penilaian yang benar dan sah dari kebahagiaan secara tunggal, apakah itu dibuat oleh satu atau lebih yang sama pada titik yang berbeda dalam waktu atau secara bersamaan, misalnya, oleh orang lain yang berbeda. Fenomena ini dijelaskan dengan mengacu pada analisis John Macfarlan yang tajam tentang standar yang berubah untuk penggunaan kata "tahu". 'Bahkan ketika konteks penggunaan pendapat kebahagiaan tetap tidak berubah, konteks penilaian dapat berubah. Standar yang berlaku dalam konteks penilaian menentukan apakah pendapat mengenai kebahagiaan itu akurat atau tidak akurat. Singkatnya, DAS menawarkan teori paling terperinci dan paling masuk akal tentang apa yang kita maksudkan ketika mengatakan "ingin bahagia".



ASPEK-ASPEK KEBAHAGIAAN

"A joyful life is an individual creation that cannot be copied from a recipe."

Mihaly Csikszentmihalyi

Pembahasan mengenai aspek-aspek kebahagiaan tidaklah mudah untuk ditentukan, mengingat definisi kebahagiaan itu sendiri sampai sekarang juga mempunyai perbedaan antarpeneliti. Namun demikian, bila meruntut peneliti yang telah mempunyai pendapat mengenai kebahagiaan akan muncul paling tidak aspek-aspek mengenai kebahagiaan atau bagaimana para peneliti memberi gambaran seseorang mengalami kebahagiaan tersebut.

Aspek-aspek Kebahagiaan

Berikut ini akan disajikan beberapa aspek-aspek kebahagiaan menurut beberapa peneliti, yaitu:

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Veenhoven (2009) ada dua, yaitu:

1. *Hedonic level of affect* atau level kebahagiaan dari sisi afektif. Kita sudah pernah mengalami jenis afek yang berbeda-beda, seperti: perasaan, emosi, *mood*, dan pengalaman ini mempunyai dimensi yang berbeda, seperti aktif-tidak aktif dan menyenangkan-tidak menyenangkan. Hal ini dekat dengan dimensi "hedonic tone." Ketika kita menafsirkan tentang bagaimana perasaan kita maka kita pasti mengharapkan kondisi yang menyenangkan dalam perasaan, emosi, seperti juga pada *mood*. *Hedonic level of affect* adalah konsep yang cocok dengan semua definisi tentang kebahagiaan dari sisi afektif. Level kebahagiaan dari sisi afektif (*hedonic level of affect*) seseorang dapat diperkirakan dengan periode waktu yang berbeda: jam, minggu, tahun, bahkan juga sepanjang hidup. Fokusnya adalah pada tingkatan hedonik saat ini. Konsep ini tidaklah sama dengan kesadaran subjektif di tingkat rata-rata. Seseorang dapat saja merasa baik tanpa dia sadar sepenuhnya tentang perasaan itu. Maka konsep ini dapat saja diberlakukan pada makhluk hidup yang tidak dapat merefleksikan hidupnya, seperti binatang dan anak kecil.
2. *Contentment* atau level kebahagiaan dari sisi kognitif. Tidak seperti binatang dan anak kecil, kebanyakan orang dewasa mengevaluasi hidupnya karena adanya alasan dan membandingkannya dengan keyakinan bahwa apa yang

dialami sudah sesuai dengan tujuan hidup yang seharusnya dicapai. Ada kesadaran di dalamnya. Konsep ini disamakan dengan definisi kebahagiaan dari sisi kognitif. Kebahagiaan memiliki empat komponen utama, yaitu kepuasan hidup secara umum berupa kepuasan hidup pada masa lalu, dan kepuasan akan masa depan. Kepuasan terhadap bidang yang spesifik dalam kehidupan antara lain; pekerjaan, keluarga, waktu, kesehatan, keuangan, dirinya sendiri, dan kelompoknya. Adanya afek yang positif seperti; *mood* dan emosi yang menyenangkan yang berupa kegembiraan, kesenangan, keriangian hati, kebanggaan, dan afeksi. Juga ketiadaan afek yang negatif seperti; *mood* dan emosi yang tidak menyenangkan, yang berupa kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, rasa malu, perasaan bersalah, kemarahan, stress, depresi, dan rasa iri (Eddington & Shuman, 2008). Keempat komponen utama ini memiliki korelasi satu sama lain dan secara konseptual saling berkaitan satu sama lain.

Sementara, Diener (2009) mengelompokkan komponen kebahagiaan menjadi dua, yaitu:

1. Komponen kognitif. Komponen kognitif sering dimaknai sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*). Kepuasan hidup merupakan hasil evaluasi kognitif individu terhadap keseluruhan hidupnya dengan melihat pada domain-domain tertentu dalam kehidupannya seperti keluarga, teman, pendidikan, prestasi, dan masyarakat. Hasil penilaian tersebut berupa keputusan puas atau tidaknya individu terhadap kehidupannya, baik sebagian maupun keseluruhan. Diener (2009) mengemukakan bahwa yang lebih penting dalam pencapaian kepuasan hidup adalah interpretasi dan evaluasi

pribadi terhadap pengalamannya bersama obyek-obyek kehidupan yang penting bagi kualitas kehidupan individu. Penilaian individu terhadap kehidupannya merupakan hasil perbandingan subjektif atas hal-hal yang diinginkan individu dengan hal-hal yang diterima individu dalam kehidupannya, atau dengan kata lain kepuasan hidup menyangkut evaluasi subjektif atas pemenuhan kebutuhan, tujuan, dan harapan dalam kehidupannya (Valois, Huebner, & Drane. 2004).

2. Komponen afektif. Afektif merupakan elemen dasar dari perasaan dan sering kali melibatkan evaluasi terhadap stimulus yang menghasilkan penilaian baik atau buruk (Snyder & Lopez, 2007). Komponen afektif kebahagiaan berupa perasaan positif dan negatif masih diperdebatkan posisinya sebagai perasaan yang berdiri sendiri-sendiri atau sebuah hubungan yang berkesinambungan dari dua kutub yang saling berlawanan (Snyder & Lopez, 2007). Kedua perasaan tersebut berdiri sendiri sehingga membuat individu dapat mengalami perasaan positif dan negatif secara bersamaan, misalnya seseorang yang mendapatkan bonus ketika gaji mengalami perasaan positif yaitu senang, sekaligus perasaan negatif yaitu kecewa karena harus membayar utang dari uang bonus tersebut. Namun, Diener (2009) membuat hubungan yang lebih jelas antara kedua perasaan tersebut. Perasaan positif dan perasaan negatif bukan perasaan yang independen dengan salah satunya akan lebih dominan dari yang lain, kemunculan perasaan positif akan menekan perasaan negatif.

Menurut Seligman, Steen, Park & Peterson (2005), ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu:

1. Menjalinkan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan yang positif bukan sekadar memiliki teman, pasangan, ataupun anak. Status perkawinan dan kepemilikan anak tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.
2. Keterlibatan penuh. Bagaimana seseorang melibatkan diri sepenuhnya dalam pekerjaan yang ditekuni. Keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Keterlibatan penuh membutuhkan partisipasi aktif dari orang yang bersangkutan. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta.
3. Menemukan makna dalam keseharian. Dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni temukan makna dalam apapun yang dilakukan.
4. Optimis, tetapi tetap realistis. Orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.
5. Menjadi pribadi yang resilien. Orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak bergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang terpaht sekalipun.

Menurut McGonagle (2015), bahwa tinjauan makna psikologis kebahagiaan saat ini menunjukkan adopsi makna yang serupa dengan yang secara tradisional terlihat dalam filsafat. Setelah meninjau bagaimana kebahagiaan secara umum didefinisikan dan

bagaimana kebahagiaan dipahami dalam filsafat dan psikologi, definisi berikut dan atribut-atribut yang menentukan diusulkan. Kebahagiaan adalah kondisi kesehatan mental. Itu melibatkan, yaitu;

1. Kehadiran beberapa emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, harapan (Diener, Oishi dan Lucas 2009, Diener dan Tay 2012).
2. Tingkat emosi negatif yang rendah (Diener, Oishi dan Lucas 2009, Diener dan Tay 2012).
3. Tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan dan domain kehidupan tertentu (Diener, Oishi dan Lucas 2009, Diener dan Tay 2012)
4. Kehadiran makna atau tujuan dalam hidup (Seligman 2003, Schueller dan Seligman 2010, Seligman 2011).
5. Keterlibatan (Seligman 2003, Schueller dan Seligman 2010, Diener dan Tay 2012).

Tiga atribut pendefinisian pertama konsisten dengan perspektif kesejahteraan hedonis atau subjektif tentang kebahagiaan. Dua atribut yang terakhir menunjukkan keadaan kesejahteraan yang lebih konsisten dengan perspektif *eudaimonik* di mana pertumbuhan, perkembangan, dan kebajikan berkontribusi pada keadaan kesejahteraan yang lebih objektif dan kurang subjektif.

Walker dan Avant (1995) mencatat pentingnya pengembangan kasus untuk menggambarkan atribut yang mendefinisikan konsep dan atribut-atribut yang tidak konsisten dengan konsep. Sebuah kasus model dan sejumlah kasus tambahan, garis batas dan kasus-kasus yang berlawanan dikembangkan untuk lebih memperjelas atribut mendefinisikan kebahagiaan (Lampiran Satu). Kasing

model berisi semua atribut yang menentukan dari perspektif yang lebih *eudaimonik* tentang kebahagiaan. Dalam kasus batas, sejumlah atribut hilang dan kasus sebaliknya tidak mengandung atribut yang menentukan dan karena itu merupakan contoh yang jelas tentang apa yang bukan kebahagiaan.

Pemahaman lebih lanjut tentang konsep kebahagiaan ditingkatkan dengan mengartikulasikan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dan merupakan konsekuensi dari konsep itu sendiri (Walker dan Avant 1995).

Anteseden Kebahagiaan

Kebahagiaan telah dipelajari secara luas di dalam dan lintas budaya dengan minat khusus pada apa yang menyebabkan kebahagiaan. Anteseden terhadap kebahagiaan mencakup riwayat kebahagiaan sebelumnya, kondisi keluarga dan kehidupan yang relatif stabil, serta riwayat kasih sayang (Veenhoven 2003). Debat signifikan dalam bidang studi kebahagiaan adalah apakah kebahagiaan bersifat disposisi, diturunkan secara genetik dan dikaitkan dengan sifat-sifat positif atau apakah kebahagiaan bersifat situasional.

Sejumlah studi yang dilakukan oleh Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal dan Rich (1988) juga dilakukan Lykken dan Tellegen (1996) menyimpulkan bahwa kebahagiaan ada-lah yang utama disebabkan oleh pewarisan genetik dan efek dari keadaan unik seorang individu. Akibatnya, seseorang memiliki kecenderungan atau kepribadian bahagia positif atau kecenderungan negatif. Mereka menyarankan, lebih jauh, bahwa ada hubungan sebab akibat langsung antara suasana hati dan perilaku tetapi ada sedikit hubungan sebab akibat dari perilaku ke suasana hati.

Sebagai hasilnya mereka menyimpulkan bahwa berusaha untuk menjadi lebih bahagia, yaitu mengubah perilaku seseorang untuk meningkatkan kebahagiaan mereka, mungkin sebenarnya sia-sia.

Titik kebahagiaan seseorang merupakan titik yang relatif stabil selama periode waktu yang lama, sekitar 98% diwarisi secara genetik (Carr 2004). Meskipun ada perubahan dalam keadaan kehidupan seseorang setelah periode waktu tertentu, individu tersebut akan beradaptasi dan kembali ke titik seting alami yang diwariskan secara genetik untuk kebahagiaan. Teori *set point* setuju dengan teori *treadmill* hedonis dalam kaitannya dengan adaptasi. Beberapa contoh dari ini adalah pemenang lotre yang meskipun perubahan dramatis dalam keadaan hidup mereka kembali ke tingkat kebahagiaan normal mereka sebelum perubahan dari waktu ke waktu (Brickman, Coates dan Janoff-Bulman 1978).

Posisi adaptasi menantang keyakinan bahwa kebahagiaan dapat diubah baik oleh individu atau masyarakat dan mengusulkan bahwa upaya untuk meningkatkan kebahagiaan pada dasarnya "sia-sia" (Lykken dan Tellegen 1996, hal. 189). Namun baru-baru ini, teori-teori ini telah ditentang oleh beberapa temuan empiris dalam kaitannya dengan non-penyesuaian terhadap pengangguran, pernikahan (Easterlin 2006) dan kemenangan lotre (Gardner dan Oswald 2007). Tingkat kepuasan hidup dapat berubah setelah peristiwa kehidupan yang signifikan tanpa beradaptasi dengan tingkat sebelumnya dan ini memerlukan panggilan untuk peninjauan dan modifikasi *set point* sebelumnya dan teori pabrik benang hedonis (Easterlin 2006; Diener, Kesebir dan Tov 2009).

Telah dikemukakan bahwa *set point* kebahagiaan yang diwariskan menyumbang sekitar 50% dari kebahagiaan individu, 10% disebabkan oleh keadaan kehidupan dan 40% ditentukan oleh aktivitas yang disengaja (Lyubomirsky, King dan Diener 2005). Disposisi positif dan sifat-sifat kepribadian telah dikaitkan dengan kebahagiaan, terutama *extraversion* dan *neuroticism* (Diener dan Seligman 2002). Ciri-ciri karakter positif yang terkait dengan kebahagiaan telah diklasifikasikan di bawah enam kebajikan tertentu. Ini adalah: kebijaksanaan dan pengetahuan, menggabungkan kreativitas, keingintahuan, cinta belajar, penilaian dan perspektif; keberanian, menggabungkan kejujuran, keberanian, kegigihan, dan semangat; kemanusiaan, memadukan kebaikan, cinta, dan kecerdasan sosial; keadilan; temperance menggabungkan kesederhanaan pengampunan, kehati-hatian dan pengaturan diri; dan transendensi menggabungkan apresiasi terhadap keindahan, rasa terima kasih, harapan, humor, dan keagamaan.

Peterson et al. (2007), dalam sebuah penelitian yang dilakukan di AS dan Swiss mengidentifikasi kekuatan karakter utama yang terkait dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Ini adalah cinta, harapan, keingintahuan, semangat dan ketekunan, dengan ketekunan menjadi lebih sangat terkait dengan kepuasan hidup di Swiss, semuanya terkait dengan kesenangan, keterlibatan, dan makna hidup. Harga diri dan kebahagiaan yang positif telah dilihat sebagai sinonim tetapi timbul pertanyaan karena kausalitas. Apakah harga diri yang positif merupakan anteseden terhadap kebahagiaan atau konsekuensi (Baumeister et al. 2003)?

Telah dikemukakan bahwa keadaan kehidupan yang relatif stabil memiliki dampak positif pada kebahagiaan (Fisher 2010). Hubungan pribadi yang baik juga merupakan prediktor kuat kebahagiaan (Argyle 2001). Hubungan sosial, khususnya persahabatan dekat, telah secara konsisten terbukti memiliki korelasi langsung dengan kebahagiaan (Diener dan Seligman 2002, Demir dan Weitekamp 2007, Demir, Özdemir dan Weitekamp 2007) seperti halnya pernikahan dan bentuk-bentuk lain dari hubungan keluarga yang stabil (Mastekaasa 1992, Lucas et al. 2003, Easterlin 2006). Selanjutnya sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fowler dan Christakis (2008) mencatat bahwa individu cenderung menjadi lebih bahagia jika teman dekat menjadi lebih bahagia dalam enam bulan sebelumnya.

Aktivitas yang berarti, termasuk pekerjaan (Argyle 2001, Diener dan Seligman 2002, Warr 2007, Steger, Kashdan dan Oishi 2008) dan aktivitas altruistik, termasuk menjadi sukarelawan, juga telah terbukti memiliki dampak positif pada kebahagiaan (Pasca 2005, Meier dan Stutzer 2008). Berpartisipasi dalam kegiatan keagamaan memberikan peluang untuk kegiatan yang bermakna dan dukungan sosial. Hubungan antara agama dan kebahagiaan telah dipelajari, dengan banyak penelitian menunjukkan korelasi positif yang kuat antara agama dan kebahagiaan (Francis et al. 2004, Snoep 2008).

Sementara, teori disposisi dan *set point* telah menerima banyak perhatian dalam literatur, teori-teori ini tetap inklusif dan diperdebatkan. Kegagalan untuk mempertimbangkan faktor-faktor budaya dan kontekstual dalam perspektif ini dipandang sebagai cacat yang membutuhkan penyelidikan lebih lanjut.

Konsekuensi Kebahagiaan

Kebahagiaan dalam bentuk kesejahteraan subjektif memiliki efek positif langsung pada kualitas hidup orang-orang dan pada keberhasilan mereka dalam hidup di berbagai domain termasuk pernikahan, persahabatan, karier, pendapatan tingkat, dan kesehatan (Lyubomirsky, King dan Diener 2005). Pengaruh positif yang sering dan keterampilan dan sumber daya yang telah dikembangkan individu dari waktu ke waktu dalam episode masa lalu dari suasana hati positif adalah dua alasan utama untuk hal ini menurut Lyubomirsky, King dan Diener (2005).

Fredrickson (2001) mengeksplorasi hubungan antara seringnya emosi positif dan kecenderungan tindakan tertentu ketika ia mengembangkan Teori Membangun dan Membangun dari emosi positif. Dia berargumen bahwa emosi positif “memperluas pemikiran orang bertindak dan membangun sumber daya pribadi yang abadi, mulai dari sumber daya fisik dan intelektual hingga sumber daya sosial dan psikologis” (Fredrickson 2001). Mengambil perspektif psikologis evolusioner, ia menyarankan bahwa emosi positif mengarah pada perilaku pendekatan daripada perilaku penghindaran dan bahwa tujuan adaptif mereka membantu mempersiapkan individu untuk menghadapi tantangan di masa depan. Karakteristik kunci yang terkait dengan pengaruh positif termasuk kepercayaan diri, optimisme, *self-efficacy*; disukai dan konstruktif positif orang lain; kemasyarakatan, aktivitas, dan energi; perilaku sosial yang pro; kekebalan dan kesejahteraan fisik; mengatasi tantangan dan stres secara efektif; dan orisinalitas dan fleksibilitas (Demir dan Weitekamp 2007).

Emosi positif telah ditemukan memiliki korelasi positif dengan kreativitas (Amabile, Barsade, Mueller, dan Staw, 2005)

Kesejahteraan subjektif dan kepuasan dengan kehidupan telah terbukti berkorelasi dengan peningkatan umur panjang (Danner, Snowdon dan Friesen, 2001). Selain itu, langkah-langkah kebahagiaan telah dikaitkan dengan kesehatan secara lebih umum (Argyle, 1997). Pengaruh positif telah terbukti secara signifikan terkait dengan risiko lebih rendah dari semua penyebab kematian pada diabetisi (Moskowitz, Epel dan Acree 2008).

Konsekuensi kebahagiaan menunjukkan pentingnya kebahagiaan bagi kesehatan fisik dan psikologis dan kesejahteraan individu. Kebahagiaan adalah konsep kompleks yang terbuka untuk perspektif subjektif dan objektif. Makna kebahagiaan telah terombang-ambing antara bentuk kebahagiaan hedonis berdasarkan pengalaman dari emosi dan kepuasan positif dan kebahagiaan eudaimonik berdasarkan pada kehidupan baik kehidupan seseorang. Semakin banyak literatur psikologis menunjukkan konvergensi dari dua posisi ini dengan keduanya menjadi penting untuk kebahagiaan nyata atau otentik. Tabel 1 memberikan ringkasan diagram kebahagiaan.

Tabel 1: Diagram Kebahagiaan

Atribut	Anteseden	Konsekuensi
a. Tingkat emosi positif yang tinggi (Seligman 2003, Diener, Oishi dan Lucas 2009, 2011, Diener dan Tay 2012)	a. Hubungan / pertemanan yang baik (Argyle 2001, Veenhoven 2003, Demir dan Weitekamp 2007, Demir, Özdemir dan Weitekamp 2007, Demir, Özen, dan Procsal 2014)	a. Kreativitas (Amabile et al. 2005)

Atribut	Anteseden	Konsekuensi
b. Tingkat emosi negatif yang rendah (Seligman 2003, Diener, Oishi dan Lucas 2009, 2011, Diener dan Tay 2012)	b. Cinta (Lucas et al. 2003, Easterlin 2006)	b. Penghargaan diri yang positif (Baumeister et al. 2003, Lyubomirsky, Tkach dan DiMatteo 2006)
c. Kepuasan (Diener, Oishi dan Lucas 2009, Diener dan Tay 2012, Seligman 2003, 2011)	c. Keadaan kehidupan yang stabil (Fisher 2010)	c. Keberhasilan karier (Boehm dan Lyubomirsky 2008,)
d. Makna atau tujuan (Seligman 2003) Keterlibatan (Seligman 2003, 2011, Mongrain dan Anselmo-Matthews 2012)	d. Kegiatan yang bermakna (Diener dan Seligman 2002)	d. Kesehatan (Veenhoven 2008)
	e. Harga diri positif (Baumeister et al. 2003)	e. Mengatasi (Lyubomirsky, King dan Diener 2005)
		f. Cinta (Lyubomirsky, Sheldon dan Schkade 2005)
	g. Pernikahan (Waite, Luo dan Lewin 2009)	g. Fleksibilitas (Carver, Sutton dan Scheier 2000, Lyubomirsky, King dan Diener 2005, Friedman dan Förster 2005, Fredrickson 2009)

Atribut	Anteseden	Konsekuensi
	h. Pendidikan (Chen 2012)	h. Orisinalitas (Lyubomirsky, King dan Diener 2005, Fredrickson 2009)
	i. Kegiatan keagamaan (Francis et al. 2004, Diener, Tay dan Myers 2011, Jung 2014)	i. Keyakinan (Lyubomirsky, King dan Diener 2005)
	j. Penghasilan (Easterlin 2003, Diener 2012)	j. Ketahanan (Lyubomirsky dan Della Porta 2010)

Kesimpulan

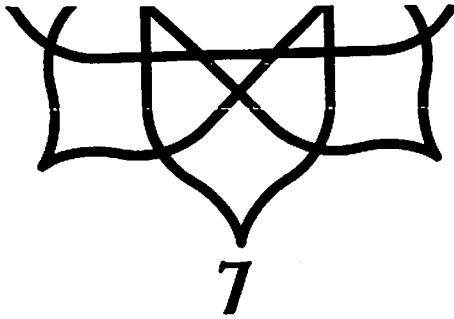
Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek kebahagiaan mempunyai perbedaan setiap tokoh. Hal ini juga sebagai gambaran bahwa pengertian dan kebahagiaan yang mereka ajukan juga berbeda-beda.

Aspek-aspek kebahagiaan menurut Veenhoven ada dua, yaitu *hedonic level of affect* atau level kebahagiaan dari sisi afektif dan *contentment* atau level kebahagiaan dari sisi kognitif. Sementara, Diener juga mengelompokkan komponen kebahagiaan menjadi dua, yaitu komponen kognitif atau komponen kognitif sering dimaknai sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan komponen afektif atau elemen dasar dari perasaan dan sering kali melibatkan evaluasi terhadap stimulus yang menghasilkan penilaian baik atau buruk.

Menurut Seligman, Steen, Park & Peterson, ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu;

menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, tetapi tetap realistis dan menjadi pribadi yang resilien. Sementara, menurut McGonagle (2015), bahwa kebahagiaan adalah kondisi kesehatan mental yang melibatkan kehadiran beberapa emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, harapan, tingkat emosi negatif yang rendah, tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan dan domain kehidupan tertentu, kehadiran makna atau tujuan dalam hidup dan keterlibatan.

Anteseden terhadap kebahagiaan di antaranya mencakup riwayat kebahagiaan sebelumnya, kondisi keluarga dan kehidupan yang relatif stabil, serta riwayat kasih sayang. Selain itu, kebahagiaan adalah yang utama disebabkan oleh pewarisan genetik dan efek dari keadaan unik seorang individu. Akibatnya, seseorang memiliki kecenderungan atau kepribadian bahagia positif atau kecenderungan negatif. Konsekuensi kebahagiaan menunjukkan pentingnya kebahagiaan bagi kesehatan fisik dan psikologis dan kesejahteraan individu. Kebahagiaan adalah konsep kompleks yang terbuka untuk perspektif subjektif dan objektif.



PENGUKURAN KEBAHAGIAAN

"Happiness is not measured in the amount of money you have. It is the people in your life that create wonderful memories!"

Anonim.

Apakah Kebahagiaan merupakan tujuan, entitas nyata yang dapat diukur? Jika demikian, bagaimana mengukurnya? Veenhoven (2003) menyatakan bahwa karena kebahagiaan adalah keadaan pikiran yang sadar, itu dapat diukur. Banyak peneliti telah menyetujui dan mengembangkan berbagai pengukuran untuk menilai "level" kebahagiaan seseorang.

Pengukuran Kebahagiaan dalam Psikologi

Banyak variabel yang dipelajari oleh psikolog mudah dan sederhana untuk diukur. Ini termasuk jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat

badan, dan urutan kelahiran. Seorang peneliti dapat mengetahui apakah seseorang pria atau wanita hanya dengan melihat. Peneliti dapat bertanya kepada responden berapa usia mereka dan cukup yakin bahwa mereka tahu dan akan memberi tahu. Variabel lain yang dipelajari oleh psikolog—mungkin mayoritas—tidak begitu mudah atau sederhana untuk diukur. Seorang peneliti tidak dapat secara akurat menilai tingkat kebahagiaan orang dengan melihatnya, misalnya seperti yang diungkap di awal tulisan ini bahwa kebahagiaan tidak diukur dalam jumlah uang yang dimiliki oleh seseorang. Karena memang jenis variabel kebahagiaan disebut berupa konstruk psikologis.

Konstruksi psikologis tidak dapat diamati secara langsung. Salah satu alasannya adalah bahwa mereka sering mewakili kecenderungan untuk berpikir, merasakan, atau bertindak dengan cara tertentu. Misalnya, untuk mengatakan bahwa seorang mahasiswa tertentu sangat bahagia tidak berarti dia berperilaku dengan cara melihat luapan tertawa-tawanya sekarang. Alasan lain konstruk psikologis tidak dapat diamati secara langsung adalah bahwa dikarenakan suatu konstruk psikologis sering melibatkan proses internal.

Kebahagiaan dalam konteks penelitian ilmu-ilmu sosial termasuk dalam bidang ilmu psikologi sangat penting didahului dengan penegasan tentang definisi apa yang disebut tentang kebahagiaan. Seperti, kebahagiaan didefinisikan sebagai “sejauh mana seseorang menilai kualitas keseluruhan hidupnya secara positif”, atau singkatnya: seberapa baik seseorang menyukai kehidupan yang dijalannya. Dengan cara ini, kebahagiaan termasuk ke dalam kelas penilaian subjektif yang lebih luas dari

kehidupan, yang biasanya disebut sebagai “kesejahteraan subjektif” atau “kepuasan hidup”.

Definisi kebahagiaan seperti di atas diukur secara jelas dengan meminta individu untuk memberikan pendapatnya tentang situasi kebahagiaannya sendiri. Pengukuran kebahagiaan seorang secara tertentu adalah tujuan pengukuran dalam kasus luar biasa saja; itu terjadi dalam praktik psikologis secara kebetulan, tetapi situasi seperti itu memiliki persyaratan khusus.

Berbeda dengan para sosiolog yang selalu tertarik pada kebahagiaan (anggota) secara kolektif, misalnya, dari warga suatu negara, tetapi mereka tidak dapat melepaskan diri dengan memulai penelitian mereka dengan mengukur kebahagiaan di tingkat individu. Selain itu, mereka biasanya hampir tidak tertarik pada kebahagiaan seperti itu, tetapi hanya dalam hubungan kebahagiaan dengan satu atau lebih variabel lainnya. Variabel lain ini adalah biasanya disebut sebagai “berkorelasi” atau “kondisi”; istilah yang terakhir ini khususnya digunakan jika hubungan yang diamati dengan kebahagiaan dianggap sebagai hubungan sebab akibat. Dalam kasus penyelidikan menyangkut “tren”, variabel lainnya adalah mengenai masalah waktu.

Pengukuran tentang kebahagiaan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam mendapatkan informasi mengenai kebahagiaan yang di miliki oleh seseorang atau secara kolektif. Pengukuran tentang kebahagiaan sangat ditentukan oleh definisi yang diajukan oleh para peneliti kebahagiaan. Namun demikian, sampai saat ini belum ada konsensus tentang penggunaan kata kebahagiaan, bahkan dalam perdebatan ilmiah karena termasuk juga masalah ideologis, karena penggunaan kata yang tepat juga terhubung ke debat ideologis tentang prioritas nilai.

Di sisi lain, saat kebahagiaan digunakan sebagai sinonim untuk “yang baik”, demikian ini juga menyebarkan ideologi (Ferraro dan Reid, 2013). Alih-alih menggambarkan kebahagiaan secara ekstrem dan mencari definisi yang komprehensif, pendekatan terbaru menghubungkan beberapa konsep kebahagiaan (kesejahteraan) dan membaginya dalam dua kategori utama yaitu, konsepsi subjektif dan konsepsi objektif. Konsep kebahagiaan subjektif pada tingkat individu, kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) atau (SWB), termasuk misalnya penilaian diri, kepuasan kerja, harga diri, keyakinan atau kepuasan hidup secara keseluruhan.

Asumsi mendasar dalam psikologi positif adalah bahwa respons diberikan kepada pertanyaan penelitian tentang kesejahteraan, dapat dilihat sebagai sumber utama informasi tentang suatu pengalaman subjektif seseorang. Dengan kata lain, laporan diri ini adalah penilaian langsung dari pengalaman subjektif responden tentang kesejahteraan. Evaluasi responden dapat berupa: suatu evaluasi kognitif, berdasarkan pada kondisi dan keadaan hidup secara positif dan istilah yang memuaskan secara umum atau dalam bidang kehidupan tertentu seperti pernikahan atau kepuasan kerja contoh kepuasan hidup.

Evaluasi lain yang mungkin bisa dilakukan adalah mengenai tanggapan afektif, yang mewakili pengalaman subjektif seseorang yang sedang berlangsung. Tanggapan afektif termasuk emosi dan suasana hati dan dibagi dalam pengaruh positif (perasaan dan suasana hati positif) pengaruh negatif (perasaan dan suasana hati negatif) (Eid & Larson, 2008, 125, 308). Dapat ditegaskan bahwa pada penelitian tentang kebahagiaan didasarkan pada dua

komponen: (1) suasana hati yang positif, keadaan emosi dan (2) evaluasi kognitif dalam hal positif dan memuaskan.

Situasi sekarang ini menunjukkan bahwa penelitian tentang kesejahteraan subjektif bisa digambarkan dengan masih mengalami "kekurangan secara empiris". Serangkaian faktor yang kompleks memungkinkan penilaian kesejahteraan subjektif dengan fokus yang terlalu sempit: baik berfokus pada kepuasan hidup atau pengaruh positif (perasaan dan suasana hati positif) juga pengaruh negatif (perasaan dan suasana hati negatif). Masalah lain adalah bahwa ada basis data temuan terbatas yang dapat diandalkan secara luas. Data terkini mengenai kesejahteraan didasarkan pada campuran berbagai ukuran kualitas yang berbeda, biasanya diambil dari sampel responden yang tidak representatif. Karena itu, pada tahap sekarang ini belum memungkinkan untuk membuat kesimpulan atau pernyataan umum dengan tingkat kepercayaan yang tinggi (Eid & Larson, 2008).

Metode Standar Pengukuran Kebahagiaan secara Praktis

Menurut Kalmijn, Arends dan Veenhoven (2011), ada beberapa metode yang digunakan dalam mengukur kebahagiaan secara praktis, yaitu:

1. Penelitian survei. Mengukur kebahagiaan untuk tujuan ilmiah sosial biasanya diwujudkan sebagai bagian dari 'survei' di mana banyak orang menjawab pertanyaan yang sama, baik dalam wawancara tatap muka atau pada kuesioner yang disajikan baik secara manual atau paper ataupun secara online lewat website. Cara pertanyaan diajukan kepada responden

disesuaikan dengan teknik ini, dan itu artinya biasanya pertanyaan itu dijawab dengan memilih dari sejumlah pilihan jawaban yang terbatas (disebut pertanyaan "tertutup". Metode tersebut sering disebut sebagai metode standar, yang menyiratkan bahwa juga ada metode non-standar.

2. Pertanyaan survei. Untuk semua anggota sampel yang dianggap representatif dari suatu populasi, satu atau lebih pertanyaan ter-tutup disajikan dengan sejumlah opsi jawaban yang terbatas. Kombinasi dari pertanyaan dan semua opsi jawaban secara ber-samaan disebut sebagai skala utama pengukuran kebahagiaan. Dalam *World Database of Happiness* (disingkat WDH), sekitar seribu skala seperti itu telah dikumpulkan dalam apa yang di-sebut sebagai koleksi "*Measures of Happiness*". Dalam literatur penelitian mengenai kebahagiaan sering disebut sebagai "item", atau "butir" pertanyaan.

Contoh pertanyaan survei tentang kebahagiaan: "mengambil semua secara bersama, apakah Anda akan mengatakan ...?"

Dengan empat pilihan respons:

- sangat bahagia
- cukup bahagia
- tidak sangat bahagia
- tidak bahagia sama sekali.

Pilihan-pilihan seperti contoh di atas diurutkan baik dari yang paling kecil atau sebaliknya. Jelasnya dalam urutan intensitas kebahagiaan (subjektif); Responden diminta untuk menandai satu dari empat pilihan jawaban yang menurutnya paling tepat, atau kadang-kadang paling tidak tepat.

Dalam studi tentang kebahagiaan, berbagai teknik telah digunakan untuk menilai konstruk. Di banyak survei secara nasional umumnya, menggunakan satu pertanyaan untuk mengukur kebahagiaan. Pertanyaan-pertanyaan ini dibingkai dengan berbagai cara seperti, "Seberapa bahagia Anda sekarang?"; "Bagaimana Anda puas dengan hidup Anda?", "Bagaimana perasaanmu tentang hidupmu secara keseluruhan?" Biasanya responden diberi nomor. Sebagaimana yang disebutkan Myers dan Diener (1996) kemungkinan jawaban untuk dipilih pada skala 5 sampai 7, atau 10 poin.

Fordyce (1988) mengembangkan suatu pengukuran kebahagiaan yang dibagi menjadi dua *item*: (1) "Secara umum seberapa senang atau tidak bahagia perasaan Anda?" (dengan Format respons 10 poin dari 10 = merasa sangat gembira, gembira, fantastis hingga 0 = benar-benar tertekan, benar-benar tidak bahagia); (2) "Rata-rata berapa persen waktu yang Anda rasakan bahagia (atau tidak bahagia atau netral)?" Skor rata-rata untuk pertanyaan pertama adalah 6,9 dan rata-rata untuk yang kedua adalah 54 persen.

Pengembangan pengukuran tentang kebahagiaan juga dilakukan dengan *item* yang lebih kompleks dengan keandalan dan validitas yang baik juga telah dilakukan digunakan dalam penelitian. Seperti Skala Kebahagiaan Revisi Oxford atau *Revised Oxford Happiness Scale* (Argyle, 2001) yang menggunakan 29-*item*, dan telah banyak digunakan di Inggris, kepuasan 5-*item* dengan Skala Hidup atau *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al., 2002; Diener et al., 1985; Pavot dan Diener, 1993) yang telah banyak digunakan di AS, dan kesejahteraan 18-*item* skala Kuesioner Kepribadian Multidimensi atau *Multidimensional Personality Questionnaire* yang digunakan dalam penelitian Minnesota (Lykken, 1999).

Studi analitik faktor ukuran kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (SWB), seperti sering disebut, menunjukkan bahwa kebahagiaan setidaknya memiliki dua aspek. Studi seperti itu secara konsisten menghasilkan faktor afektif dan kognitif yang mewakili pengalaman emosional sukacita, kegembiraan, kepuasan dan emosi positif lainnya di satu sisi, dan evaluasi kognitif kepuasan dengan berbagai domain kehidupan di sisi lain (mis. Andrews dan McKennell, 1980). Data lintas budaya menunjukkan bahwa kedua aspek kebahagiaan ini berkorelasi sekitar $r = 0,5$ dalam budaya individualis seperti AS dan Inggris, dan serendah $r = 0,2$ di kolektivis budaya di mana kepuasan bergantung pada keadaan orang lain serta diri sendiri (Suh et al., 1997). Dengan demikian, sukacita dan kepuasan, komponen afektif dan kognitif dari kebahagiaan, relatif independen satu sama lain. Untuk memperumit masalah lebih lanjut, pengaruh positif dan pengaruh negatif adalah konstruksi atau sistem independen. Selain itu, kebahagiaan keseluruhan bergantung pada evaluasi kognitif kepuasan dalam berbagai bidang kehidupan seperti keluarga atau lingkungan kerja dan pengalaman afektif di dalam ini.

Untuk memperhitungkan beberapa domain yang ada terkait dengan kepuasan hidup Alfonso, Allison, Rader dan Gorman (1996), *Extended Satisfaction with Life Scale* menggunakan lima *item* di masing-masing dari delapan domain, yaitu diri, keluarga, jenis kelamin, hubungan, sosial, fisik, pekerjaan dan kuliah. Semen-tara skala *item* tunggal dan multi-*item* mengukur persepsi global personal kebahagiaan, pengalaman metode pengambilan sampel memberikan ukuran momen ke momen dari kebahagiaan (Stone, Saul dan Marten, 1999).

Kebahagiaan yang diukur sebagai variabel diskrit pada tingkat pengukuran ordinal

Kalmijn, Arends dan Veenhoven (2011) berpendapat bahwa, kebahagiaan, dapat diukur dengan variabel diskrit pada tingkat pengukuran ordinal, dapat dinyatakan dalam kalimat atau dalam bentuk skala verbal dan dalam bentuk skala numerik. Skala numerik adalah nomor kode, misalnya, tanda prestasi akademik mendapatkan skor 4 yang diinterpretasikan "sangat baik".

Penelitian kebahagiaan pada tingkat individu vs tingkat kolektif

Kebahagiaan dapat diukur pada dua tingkat yaitu, tingkat individu dan tingkat kolektif. Perbedaan ini memiliki konsekuensi terhadap cara respons terukur yang diperlakukan dalam analisis lebih lanjut. Berikut ini akan dijelaskan masing-masing tingkat tersebut.

1. Tingkat individu

Dalam penelitian pada tingkat mikro individu, peneliti menghubungkan tanggapan untuk kebahagiaan dan korelasi studi masing-masing responden secara terpisah. Dengan cara ini, seseorang dapat menyelidiki apakah, misalnya, orang yang sangat bahagia hidup lebih sering di pedesaan daripada di lingkungan perkotaan atau apakah kebalikannya benar.

2. Tingkat kolektif

Pada tingkat makro negara, biasanya tidak mungkin seorang ilmuwan yang ingin membandingkan situasi kebahagiaan populasi Indonesia dengan Singapura tidak tertarik pada semua tanggapan individu, tetapi hanya dalam distribusi statistik dari intensitas

kebahagiaan di kedua negara secara terpisah. “Mengukur kebahagiaan di tingkat kolektif” adalah istilah singkat untuk mengukur distribusi statistik dari respons individu dari anggota kolektivitas yang telah ditentukan sebelumnya. Peneliti ingin mengkarakterisasi distribusi tersebut dengan satu dari lebih banyak angka indeks. Istilah tersebut disebut sebagai “nomor indeks” dalam konteks karena digunakan di antara para ahli statistik dan ekonom, yaitu sebagai angka yang mengkuantifikasi sifat suatu fenomena dengan cara standar, jadi bukan untuk skor penjumlahan dari sejumlah indikator, seperti yang digunakan oleh sosiolog.

Langkah selanjutnya adalah mencari kemungkinan hubungan antara angka-angka indeks tersebut dan angka-angka indeks yang menjadi ciri korelasi yang berpotensi menarik di kedua negara. Korelasi semacam itu tidak harus bergantung pada individu atau penduduk yang ada di negara tersebut, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi kehidupan seperti, misalnya, iklim atau cara pemerintah beroperasi dalam satu atau beberapa hal tertentu.

Kalmijn, Arends dan Veenhoven (2011) berpendapat bahwa, salah satu masalah utama dari penelitian kebahagiaan adalah untuk mendapatkan nomor indeks yang berguna yang:

- a. Cukup mencirikan distribusi statistik mengenai kebahagiaan dalam populasi yang ditentukan;
- b. Berdasarkan pengukuran kebahagiaan;
- c. Dalam sampel dari dan dianggap mewakili populasi tersebut;
- d. Dalam konteks survei;
- e. Menggunakan skala pengukuran diskrit utama yang sesuai dengan masalah yang menjadi fokus penelitian.

Angka indeks untuk distribusi statistik kebahagiaan

Seperti telah ditunjukkan penjelasan sebelumnya bahwa kebahagiaan memerlukan karakterisasi distribusi kebahagiaan dengan angka indeks, khususnya distribusi kebahagiaan dalam populasi. Angka-angka indeks ini disebut angka statistik. "Statistik" dalam konteks ini didefinisikan sebagai "variabel, yang nilainya dapat dihitung dari data yang diamati", dalam kasus seperti tersebut dibuat ukuran sampel, peringkat kebahagiaan dan frekuensi yang diamati. Biasanya dua angka indeks tersebut didefinisikan. Salah satunya adalah untuk tingkat kebahagiaan umum, juga disebut sebagai "tendensi sentral dari distribusi", di mana nilai rata-rata atau rata-rata adalah pilihan biasa atau yang umum; kebanyakan ahli statistik membuat perbedaan antara "rata-rata" untuk distribusi sampel dan "rata-rata" untuk distribusi populasi.

Angka indeks lainnya adalah untuk mencirikan dispersi, pen- car di sekitar nilai pusat, dengan kata lain ketidaksetaraan atau perbedaan dalam suatu distribusi. Pilihan konvensional untuk statistik ini adalah distribusi standar deviasi. Bertentangan dengan kepercayaan yang tersebar luas, tidak hanya standar deviasi, tetapi juga nilai rata-rata harus dianggap sebagai perhitungan statistik yang mencirikan ketimpangan kebahagiaan.

Kebutuhan yang dinyatakan di atas mengharuskan tindakan untuk memfasilitasi perhitungan statistik membutuhkan "peningkatan" dari pilihan respons ordinal dari skala utama pengukuran menjadi apa yang disebut "angka kardinal". Bilangan kardinal adalah bilangan yang dapat dikenai operasi aritmatika seperti penjumlahan, perkalian, dll. Proses transformasi dari peringkat utama k (label atau digit) menjadi bilangan kardinal

disebut sebagai “kardinalisasi” atau dalam kasus khusus ini disebut “penyelamatan”. Angka-angka utama yang diperoleh dengan cara ini disebut sebagai peringkat sekunder.

Selain itu, masalah perbedaan angka (k) dari peringkat utama skala pengukuran harus diselesaikan. Skala yang panjang dari skala sekunder didefinisikan sebagai perbedaan antara nilai tertinggi dan terendah yang dapat diterima variabel ketika menggunakan skala ini. Dalam kasus skala angka ordinal nilai-nilai ini bertepatan dengan nilai-nilai yang ditujukan untuk peringkat terkecil dari skala intensitas kebahagiaan (sekunder).

Hasil pengukuran yang diperoleh dengan menggunakan skala primer yang berbeda dapat dibandingkan hanya ketika setidaknya skala sekunder yang sesuai memiliki panjang yang sama; jika tidak, operasi tambahan diperlukan, yang akan dibahas secara mendalam.

Akhirnya, ada kebutuhan untuk menerjemahkan hasil yang diperoleh dari pengukuran sampel menjadi informasi tentang distribusi kebahagiaan dalam populasi yang diwakili oleh sampel. Metode yang akan diterapkan dapat dibedakan menjadi dua aliran utama. Pertama, mengadopsi distribusi sampel kumulatif diskrit k -step berdasarkan peringkat sekunder sebagai distribusi yang sesuai dalam populasi. Sementara, yang kedua adalah menegaskan keberadaan variabel kebahagiaan dalam populasi, yang (a) tidak teramati atau “laten”, (b) berkelanjutan, yaitu dapat mengadopsi nilai riil dari rangkaian kebahagiaan dan (c) ditandai oleh distribusi probabilitas berkelanjutan dalam populasi (Kalmijn, Arends dan Veenhoven, 2011).

Metode Non-Standar

Penelitian tentang kebahagiaan juga sering dilakukan dengan metode non-standar untuk menggambarkan bagaimana kebahagiaan, dan kesejahteraan subjektif yang lebih umum. Adapun, karakteristik metode ini menurut Kalmijn, Arends dan Veenhoven (2011) adalah:

1. Pengukuran dilakukan secara langsung;
2. Dengan melaporkan intensitas kebahagiaan seseorang;
3. Menjawab satu pertanyaan tertutup;
4. Memilih satu dari sejumlah kecil (biasanya ≤ 12) pilihan jawaban yang jelas;
5. Individu yang termasuk dalam sampel yang dianggap representatif untuk kolektivitas target penelitian.

Selain prosedur standar, juga dikembangkan satu perangkat metode yang tidak terstruktur dan heterogen yang menyimpang dari metode standar dalam satu atau lebih sebagaimana hal di atas, yang sering disebut juga sebagai metode non-standar. Contoh metode non-standar ini meliputi melaporkan diri menggunakan beberapa pertanyaan, seperti:

1. Laporan diri dengan membuat beberapa pertanyaan, seperti:
 - a. *Affect balance scales (ABS)*, milik Bradburn's.
 - b. *Kuesioner kepuasan hidup, seperti Diener's Satisfaction With Life Scale (SWLS)*
2. Mengulang satu pertanyaan tentang kebahagiaan saat itu, seperti:
 - a. *Experience Sampling Method (ESM)* mis. *Skala Perasaan Pri-badi Wessman & Ricks*

- b. *Metode Rekonstruksi Hari atau Day Reconstruction Method (DRM), (DRM), mis. Diary Kebahagiaan Veenhoven*
3. Laporan diri secara naratif yang kemudian dikodekan setelahnya, seperti:
 - a. Analisis konten wawancara terbuka atau Content analysis of open interviews, atau mis. Peringkat Mussen tentang kece-riaan sifat
 - b. Analisis konten ulasan kehidupan atau Content analysis of life reviews, mis. Peringkat kebahagiaan Danner dalam oto-biografi.
 - c. Analisis konten buku harian atau Content analysis of diaries, mis. skala Langner Langner adaptasi pasca perceraian
4. Memperkirakan kebahagiaan oleh orang lain atau secara eks-ternal berdasarkan pengamatan perilaku subjek, yang dianggap terkait dengan kebahagiaannya.
 - a. Peringkat perilaku ceria atau *Rating of cheerful behavior*: mis. Peringkat Webb untuk murid oleh guru.
 - b. Penilaian beberapa indikasi suasana hati atau *Rating on multiple indications of mood*, mis. Subskala kesejahteraan dari jadwal interaksi Baker dan Dowling.
 - c. Penilaian oleh pewawancara tentang perilaku non-verbal selama wawancara, mis. Peringkat Allensbacher dari penampilan ceria.
 - d. Pengambilan sampel waktu ucapan-ucapan bahagia dan tidak bahagia, sebagaimana yang dilakukan melalui jadwal penga-matan Bailey untuk bayi. Metode ini memerlukan pengamat yang terampil, tetapi dalam

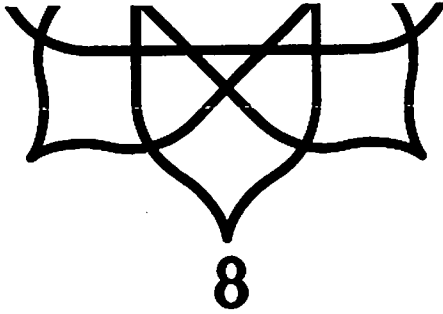
beberapa kasus yang relatif sederhana pengamatan dapat dilakukan secara sederhana, misalnya, frekuensi dan durasi rata-rata tangisan bayi.

Tidak semua metode non-standar dapat dianggap sebagai bagian dari “ilmu pengetahuan”, atau *body of knowledge* yang membutuhkan replikasi yang ditunjukkan secara baik dari penerapan metode maupun hasil yang diperoleh. Beberapa metode tersebut telah dikembangkan untuk satu aplikasi spesifik.

Kesimpulan

Pengukuran tentang kebahagiaan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam mendapatkan informasi mengenai kebahagiaan yang dimiliki oleh seseorang atau secara kolektif. Pengukuran tentang kebahagiaan sangat ditentukan oleh definisi yang diajukan oleh para peneliti kebahagiaan. Kebahagiaan dalam pengukuran psikologis termasuk konstruk psikologis yang tidak begitu mudah atau sederhana untuk diukur. Konstruksi psikologis tidak dapat diamati secara langsung.

Ada beberapa metode yang digunakan dalam mengukur kebahagiaan secara praktis, yaitu dilakukan dengan metode standar dan non-standar. Untuk penelitian metode standar dapat dilakukan dengan dengan survei baik digunakan secara individual maupun kolektif. Sementara yang menggunakan metode non-standar adalah metode yang menyimpang dari metode standar, yang pengukuran dapat dilakukan secara langsung, dengan melaporkan intensitas kebahagiaan seseorang, menjawab satu pertanyaan tertutup, memilih satu dari sejumlah kecil (biasanya ≤ 12) pilihan jawaban yang jelas dan individu yang termasuk dalam sampel yang dianggap representatif untuk kolektivitas target penelitian.



FAKTOR-FAKTOR KEBAHAGIAAN

“Happy people plan actions, they don’t plan results.” — *Dennis Waitley.*

Mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan bukanlah hal yang sederhana (Diener, 2000). Kesenangan dan pengejaran kesenangan terkadang, tidak selalu, mengarah pada kebahagiaan. Misalnya, kenikmatan jangka pendek yang berulang-ulang dari merokok atau menggunakan obat lain dapat menyebabkan ketidakhahagiaan jangka panjang terkait dengan penyakit. Tindakan pembalasan dendam, penyerangan, pemerkosaan, atau pencurian dapat langsung membawa kepuasan atau jangka pendek kesenangan tetapi dalam jangka panjang mereka dapat menuai masalah sosial, psikologis atau konsekuensi fisik yang mengarah pada kesengsaraan dan keputusasaan. Sebagai spesies kita telah ber-

evolusi sehingga jenis situasi tertentu membuat kita bahagia sementara yang lain mengarah pada pengalaman kesusahan.

Perbedaan individu dalam kebahagiaan mungkin sebagian disebabkan oleh perbedaan dalam kepribadian yang sebagian ditentukan secara genetis. Ada juga model lingkungan tertentu yang kondusif untuk mendapatkan kebahagiaan atau untuk menyediakan orang dengan peluang untuk mengembangkan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai kebahagiaan. Ada juga pelajaran penting yang bisa dipetik dari psikologi evolusioner tentang hambatan menuju kebahagiaan dan cara-cara ini dapat dielakkan (Buss, 2000). Masalah-masalah tersebut akan dibahas berikut ini.

Kepribadian

Pada dasarnya, kepribadian memiliki banyak definisi di mana istilah kepribadian digunakan untuk mencakup segala sesuatu mengenai individu. Para teoretikus biasanya mendaftar konsep-konsep yang dianggap sangat penting untuk menggambarkan individu tersebut. Feist and Feist (1998), mendefinisikan kepribadian seseorang dinilai dari keefektifan yang memungkinkan seseorang sanggup memperoleh reaksi positif dari berbagai orang dalam bermacam-macam keadaan. Menimbulkan kesan yang menonjol dan yang terbaik pada orang lain merupakan kesanggupan sosial, ketangkasan serta kecekatan seseorang. Carver dan Scheier (1996) yang menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dalam diri seseorang dan merupakan sistem psikofisis yang menghasilkan pola-pola karakteristik seseorang dalam hal perilaku, pikiran dan perasaan. Suryabrata (1988) menjelaskan bahwa kepribadian merupakan suatu kebu-

latan dari aspek-aspek jasmaniah dan rohaniah, yang bersifat dinamis dalam hubungannya dengan lingkungan, berkembang dan dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam dan dari luar individu, serta bersifat khas dimana kepribadian masing-masing individu berbeda antara individu yang satu dengan yang lainnya. Ghufron (2012) menyatakan bahwa, kepribadian dibatasi juga penyesuaian seseorang terhadap lingkungannya yang khas dan konsisten, yang memberikan kepadanya keunikan perseorangan. Keseluruhan yang membedakan dan menentukan, yang dibentuk oleh integrasi, oleh pola-pola dan kecenderungan-kecenderungan yang kurang lebih permanen, yang menentukan dan membedakan bagi seseorang.

Mengenal teori kepribadian, pada dasarnya banyak teori yang telah dikembangkan. Dari sekian banyak teori yang telah banyak memberi kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, terdapat teori yang mengemukakan adanya lima bentuk tipe kepribadian yang dikembangkan oleh McCrae dan Costa yang dikenal dengan *Big Five Personality* (dalam Timothy, 2000). Dalam teori tersebut terdapat lima bentuk kepribadian yang mendasari perilaku individu (Ghufron dan Risnawita, 2010), yang meliputi; *neuroticism, extrovert, agreeableness, conscientiousness* dan *openness to experience*.

Teori sifat kepribadian dengan sejumlah dimensi yang dimilikinya dapat digunakan untuk menandai aspek-aspek penting dari perilaku dan pengalaman dan bahwa profil ciri kepribadian tertentu dikaitkan dengan kebahagiaan. Ciri-ciri tersebut terdistribusi secara normal dalam populasi. Jadi, untuk setiap sifat yang diberikan (misalnya *extraversion*), kebanyakan orang menunjukkan tingkat sifat yang moderat, tetapi beberapa orang

menunjukkan tingkat sifat yang sangat rendah atau sangat tinggi. Karena sifat biasanya didistribusikan dan karena hanya profil sifat tertentu yang dikaitkan dengan kebahagiaan, bukan setiap orang akan bisa mencapai kebahagiaan. Studi kepribadian tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa orang yang bahagia dan tidak bahagia memiliki perbedaan profil kepribadian (Diener & Lucas, 1999).

Pada budaya Barat, orang-orang bahagia adalah mempunyai tipe kepribadian *extraverted*, optimis dan memiliki harga diri yang tinggi serta *locus of control* atau pusat kendali berasal dari diri sendiri atau bersifat internal. Sebaliknya orang yang tidak bahagia cenderung memiliki tingkat neurotisme yang tinggi. Korelasi *extraversion* sekitar 0,7 dengan kebahagiaan atau efektivitas positif sementara neurotisme berkorelasi di atas 0,9 dengan efektivitas negatif. Menariknya, kecerdasan tidak terkait dengan kebahagiaan. Demikian hubungan antara sifat-sifat kepribadian dan kebahagiaan tidak universal di semua budaya (Carr, 2004).

Ada sejumlah faktor yang menawarkan penjelasan parsial untuk tautan di antaranya ekstrasersi dan kebahagiaan (Diener et al., 1999). Pada individu dengan tipe kepribadian extrovert mungkin lebih cocok dengan lingkungan sosial, yang mengharuskan kebanyakan orang untuk sering terlibat dalam interaksi sosial. Jadi, mereka sering menemukan diri mereka dalam situasi yang memenuhi kebutuhan mereka bersosialisasi dan karenanya lebih bahagia. Juga ada bukti bagus yang merespon dengan extrovert mempunyai kebahagiaan yang lebih besar pada rangsangan yang dirancang untuk mendorong suasana hati yang positif. Ada juga bukti bahwa *extraversion* dan *neuroticism* membuat orang cenderung mengalami hal-hal yang lebih positif

dan masing-masing peristiwa negatif. Jadi, jika seorang individu memiliki tingkat *extraversion* tinggi maka, dimungkinkan lebih cenderung mengalami peristiwa positif dan karenanya mengalami lebih banyak kebahagiaan. Jika seorang individu memiliki tingkat *neuroticism* yang tinggi maka, dimungkinkan mempunyai kecenderungan mengalami lebih banyak peristiwa negatif dan jadi lebih tidak bahagia.

Faktor budaya secara parsial menentukan jenis faktor kepribadian yang terkait kebahagiaan. Dalam budaya individualistis Barat seperti Amerika Serikat, harga diri dan bertindak cara yang konsisten yang selaras dengan kepercayaan pribadi seseorang adalah faktor kepribadian terkait dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Namun, kesejahteraan subjektif adalah tidak berkorelasi dengan faktor-faktor ini dalam masyarakat kolektivis timur. Jadi nilai-nilai budaya secara parsial menentukan ciri-ciri kepribadian yang memengaruhi kesejahteraan subjektif, mungkin karena sifat-sifat ini terkait dengan pencapaian tujuan yang dihargai secara budaya (Triandis, 2000).

Bobot bukti menunjukkan bahwa 50 persen perbedaan dalam sifat kepribadian utama seperti *extraversion* dan *neuroticism* dapat diperhitungkan oleh faktor genetik (Riemann, Angleitner & Strelau, 1997). Mekanisme yang mempengaruhi faktor genetik pada ciri-ciri kepribadian sangatlah kompleks. Mungkin beberapa gen menentukan karakteristik temperamental, dan ini berinteraksi dengan pengaruh lingkungan dalam pengembangan ciri-ciri kepribadian. Ada banyak bukti dari studi longitudinal dari tautan tersebut antara temperamen dan ciri-ciri kepribadian. Anak-anak dengan tingkat aktivitas tinggi dan pengaruh positif menjadi luar biasa, dan karenanya lebih cenderung bahagia. Anak-

anak yang sangat mudah tersinggung dan ketakutan menunjukkan neurotisme tingkat tinggi di kemudian hari dan lebih banyak lagi cenderung menunjukkan efektivitas negatif (Rothbart dan Ahadi, 1994).

Optimisme, harga diri, dan *locus of control* juga merupakan sifat kepribadian yang berkorelasi dengan kebahagiaan. Kontribusi relatif faktor genetik dan lingkungan terhadap pengembangan optimisme, harga diri, dan *locus of control* kurang jelas. Namun, di sana terdapat alasan yang bagus untuk meyakini bahwa keterikatan yang aman adalah prekursor penting dari semua ini jenis kekuatan pribadi (Thompson, 1999). Juga ada bukti bagus bahwa orang tua yang memadukan kehangatan dengan tingkat kontrol moderat dalam membesarkan anak-anak mereka membantu mereka untuk mengembangkan harga diri dan *locus of control internal* (Darling dan Steinberg, 1993).

Interaksi

Dalam domain luas hubungan pernikahan, kekerabatan, pertemanan dekat, kerja sama dengan kenalan dan keterlibatan dalam agama dan praktik spiritual semuanya terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan.

1. Pernikahan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa orang yang menikah lebih bahagia daripada orang yang belum menikah mereka bercerai, berpisah atau tidak pernah menikah (Myers, 2000). Namun, yang paling tidak bahagia dari semuanya adalah orang-orang yang terjebak dalam pernikahan yang tidak bahagia. Kesenjangan kebahagiaan antara menikah dan wanita yang belum menikah sa-

ma dengan wanita. Jadi baik pria maupun wanita menuai hal yang sama manfaat dalam hal kebahagiaan pribadi dari pernikahan. Ada dua penjelasan untuk hubungan antara kebahagiaan dan pernikahan. Salah satu penjelasannya adalah semakin banyak orang yang bahagia menikah sementara lebih banyak orang yang tidak bahagia tidak karena orang yang bahagia lebih menarik pasangan suami-istri dari pada orang yang tidak bahagia. Penjelasan lain adalah bahwa pernikahan menganugerahkan berbagai manfaat pada orang yang membuat mereka bahagia. Pernikahan menyediakan psikologis dan keintiman fisik, konteks di mana memiliki anak dan membangun rumah, peran sosial sebagai pasangan dan orang tua, dan konteks untuk menegaskan identitas dan menciptakan keturunan. Ada beberapa bukti untuk mendukung pandangan bahwa lebih banyak orang bahagia membentuk kepuasan pernikahan. Harker dan Keltner (2001) menemukan bahwa wanita paruh baya yang kuliah foto-foto buku tahunan menunjukkan mereka menampilkan senyum Duchenne yang telah hidup lebih bahagia dan memiliki pernikahan yang lebih memuaskan dan lama daripada wanita yang menunjukkan kesalahan tersenyum di foto buku tahunan kuliah mereka. Dalam senyum Duchenne (dipanggil setelah Guillaume Duchenne yang menemukannya) sudut mulut muncul dan sudut mata berkerut menjadi pola lipatan kulit seperti kaki gagak. Dengan senyum palsu, fitur-fitur ini tidak ada. Ini dikendalikan dengan baik belajar. Ke-141 peserta tidak tahu bahwa kualitas senyum mereka di kampus mereka foto buku tahunan akan dinilai oleh penilai terlatih tiga puluh tahun kemudian. Juga penilai ini tidak menyadari kepuasan peserta dengan kehidupan atau pernikahan di usia pertengahan. Selain itu, ketika foto dinilai untuk ketampanan, ini ditemukan tidak berhubungan dengan hidup atau kepuasan pernikahan.

Sejumlah faktor, selain kebahagiaan, telah diidentifikasi secara signifikan dalam pembentukan pernikahan yang stabil dan memuaskan. Mitra serupa dalam kepribadian, kemampuan, daya tarik fisik, sikap, minat, nilai-nilai dan politik lebih mungkin terjadi mengalami kepuasan pernikahan, tetap menikah, menghindari konflik dan perselingkuhan, dan memberikan anak-anak mereka dengan lingkungan rumah yang stabil (Buss, 2000). Kondisi tersebut terjadi dimungkinkan karena lebih mudah berempati dengan orang yang mirip dengan diri kita sendiri dan jadi mitra yang mirip dengan diri kita serta merasa lebih mudah dimengerti oleh kita. Juga, di mana ada sedikit perbedaan antara "nilai jodoh" dan nilai mitra, ada kemungkinan lebih kecil perselingkuhan. Jadi, ketika memilih jodoh, pasangan atau pasangan pilihlah seseorang yang mirip untuk diri sendiri pada atribut ini. Perkawinan di mana orang berkomunikasi dengan hormat dan jelas dan saling memaafkan kesalahan masing-masing biasanya dikaitkan dengan tingkat yang lebih tinggi kepuasan, jadi jenis komunikasi ini mungkin kondusif untuk kebahagiaan yang lebih besar (Harvey, Pauwels & Zickmund, 2002).

Hubungan antara status perkawinan dan kebahagiaan telah ditemukan dalam studi 40 negara di seluruh dunia terlepas dari tingkat perceraian atau efek dari hidup dalam suatu budaya individualis (Diener et al., 1999). Namun, efek hidup bersama yang belum menikah pada kebahagiaan dipengaruhi oleh budaya. Dalam budaya individualistis, pasangan suami-istri lebih bahagia daripada pasangan yang sudah menikah, tetapi di negara kolektivistis mereka lebih tidak bahagia dari orang yang sudah menikah atau lajang. Ketidakhahagiaan ini mungkin karena tekanan yang terkait dengan melanggar norma-norma sosial tentang hidup

bersama dalam masyarakat kolektif. Sebaliknya, orang-orang yang terpisah atau janda di negara-negara kolektif lebih bahagia daripada rekan-rekan mereka dalam budaya individualis. Ini mungkin karena dukungan sosial yang lebih besar tersedia untuk individu tunggal dalam budaya kolektif dan dukungan sosial tambahan mengarah ke yang lebih besar kebahagiaan. Seleksi pernikahan dan pasangan, sebagai salah satu aspek dari siklus hidup keluarga.

2. Kekerabatan

Hubungan suportif antara orangtua dan anak-anak, antara saudara kandung, dan antara anggota keluarga besar meningkatkan dukungan sosial yang tersedia untuk semua anggota keluarga. Dukungan sosial ini meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mendapatkan kebahagiaan dari jaringan hubungan keluarga (Buss, 2000).

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk meningkatkan manfaat kekerabatan pada pengalaman kebahagiaan, yaitu tetap berhubungan teratur dengan anggota keluarga, merencanakan gaya hidup yang memungkinkan mempertahankan kontak fisik yang lebih dekat dengan keluarga. Perencanaan ini mengacu pada kedua tahap siklus tahunan dan jangka waktu yang lebih lama dari siklus hidup. Selama periode ketika seseorang terpisah dari keluarga kemudian menggunakan *e-mail*, telepon, dan pesan video atau konferensi video atau internet videolink untuk tetap berkomunikasi.

Menjaga kontak dengan anggota keluarga akan meningkatkan dukungan sosial dan ini tidak hanya membawa kebahagiaan tetapi juga berfungsi meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sementara,

menjaga kontak dengan jaringan keluarga besar mengurangi kemungkinan kekerasan dalam rumah tangga dan anak melakukan penyalahgunaan obat-obat terlarang serta masalah yang berbahaya lainnya.

3. Persahabatan

Mempertahankan beberapa hubungan melalui curhat telah ditemukan berkorelasi dengan kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif (Argyle, 2001, 2000). Misalnya, dalam sebuah studi tentang 10 persen yang paling bahagia dari sekelompok 222 mahasiswa, Diener dan Seligman (2002) menemukan bahwa atribut mereka yang paling khas adalah kehidupan sosial mereka yang kaya dan memuaskan. Siswa menghabiskan banyak waktu bersosialisasi dengan teman-temannya dan diberi peringkat sendiri dan teman-teman mereka yang luar biasa dalam membuat dan mempertahankan kedekatan pertemanan.

Menurut Carr (2004), bahwa hubungan yang saling percaya mungkin terkait dengan kebahagiaan dengan tiga alasan. *Pertama*, orang yang bahagia mungkin lebih sering dipilih sebagai teman dan orang kepercayaan, karena mereka adalah teman yang lebih menarik daripada orang yang sengsara. Mereka juga membantu yang lain lebih dari orang depresi yang fokus pada diri sendiri dan kurang altruistik. *Kedua*, hubungan yang saling percaya memenuhi kebutuhan untuk afiliasi dan karenanya membuat kita merasa bahagia dan puas. *Ketiga*, persahabatan dekat memberikan dukungan sosial. Temuan dan wawasan penelitian ini tentang persahabatan dari psikologi evolusioner (Buss, 2000) memiliki implikasi untuk bagaimana individu dapat meningkatkan kebahagiaan melalui hubungan dengan teman.

Menurut Zahavi dan Zahavi (1997), ada beberapa saran yang penting agar dapat mendapat teman yang membuat bahagia yaitu; buatlah beberapa teman dekat yang baik dan tetap berhubungan dengan mereka. Jika Anda ingin berteman baik, pilih kegiatan bekerja atau bersantai di mana Anda mungkin bertemu orang-orang yang memiliki minat yang sama dengan Anda dan serupa dalam keseluruhan kemampuan, status, dan pengalaman hidup dengan Anda, karena pertemanan di antaranya orang yang lebih mirip telah terbukti lebih dalam daripada mereka yang berbeda orang-orang. Jika sesuai, temukan kecocokan antara keterampilan unik Anda, karakteristik dan gaya dan kebutuhan atau preferensi teman potensial. Di awal pertemanan, pencocokan itu adalah penting. Jika profil atribut dan bakat unik dan cocok dengan kebutuhan teman baru, kita cenderung diganti. Secara evolusi, kita adalah lebih bugar daripada pesaing lain untuk peran menjadi teman bagi orang itu. Untuk membedakan teman-teman baik, teman-teman yang benar-benar berkomitmen, begitu persahabatan telah berkembang, uji kekuatan ikatan dengan mengungkapkan ketidaksempurnaan tentang diri Anda atau menempatkan diri Anda dalam situasi yang rentan secara fisik di mana teman Anda harus membantu Anda, untuk contoh dalam olahraga petualangan seperti mendaki atau berlayar.

4. Kenalan

Kerja sama dengan kenalan, yang bukan keluarga atau teman dekat, adalah potensi sumber kebahagiaan dan cara menghindari ketidakbahagiaan karena kehilangan status dan ketidaksetaraan yang mau tidak mau muncul dari keterlibatan reguler dalam kompetisi (Buss, 2000). Oleh karena itu, untuk meningkatkan rasa kesejahteraan diri sendiri, seorang individu harus mengembangkan

strategi untuk mempromosikan kerja sama dengan kenalan, bukan kompetisi. Dalam semua hubungan penting pastikan bahwa diri sendiri dan orang lain sadar bahwa hubungan itu akan berlangsung tanpa batas ke masa depan dan kerja sama jangka panjang memberi manfaat bersama.

Ketika seorang individu ingat bahwa dirinya harus hidup berdampingan dengan kenalan untuk jangka panjang dan bahwa bekerja bersama akan menghasilkan dividen yang lebih besar daripada bekerja sendiri, dan lebih cenderung bekerja sama. Dalam semua hubungan penting, membuat komitmen untuk terlibat dalam perilaku yang adil dan timbal balik daripada eksploitatif tingkah laku. Jika orang lain membantu hendaknya membalas bantuan itu dengan isyarat dengan nilai yang sama (tidak lebih rendah). Jenis perilaku timbal balik ini membangun kepercayaan sedangkan perilaku non-resiprokal menghilangkan kepercayaan.

Lingkungan

Secara umum, lingkungan fisik yang lebih menyenangkan secara relatif terkait kebahagiaan, seperti kekayaan, yang dapat menentukan jenis lingkungan yang seorang individu bisa mampu hidup, dikaitkan dengan kebahagiaan yang cukup kompleks. Letak geografis, perumahan, cuaca, dan ketersediaan musik semuanya dapat memiliki efek positif jangka pendek kesejahteraan.

1. Kekayaan

Diener (2000) adalah Profesor di University of Illinois yang telah menemukan bahwa orang di negara Amerika yang secara ekonomi kurang beruntung memiliki lebih rendah kebahagiaan. Kebahagiaan di sejumlah negara yang berbeda dapat dilihat

bersama kekayaan relatif yang dimiliki negara tersebut, melalui dikuantifikasi dalam grafik sebagai paritas daya beli. Kebahagiaan dan kekayaan berkorelasi tentang $r = 0,6$. Tingkat kebahagiaan rendah di Rusia dan Turki dan tinggi di Irlandia, Kanada, Denmark, dan Swiss. Pada orang-orang di negara-negara yang lebih miskin cenderung tidak mendapatkan kepuasan bahwa mereka tidak mendapatkan kemewahan sebagaimana yang didapatkan di negara-negara yang makmur berdasarkan informasi, media yang mereka lihat. Seiring waktu, di negara kaya seperti Amerika Serikat, meningkat pendapatan nasional tidak mengarah pada peningkatan kesejahteraan subjektif secara nasional. Demikian ini dimungkinkan karena peningkatan kekayaan tidak menyebabkan peningkatan kekuatan untuk menjadi lebih baik dari tetangga.

Di negara maju, ada orang yang sangat kaya secara konsisten ditemukan sedikit lebih bahagia (walaupun tidak banyak lebih bahagia) daripada orang dengan upah rata-rata, mungkin karena mereka memandang diri mereka sendiri bernasib lebih baik daripada orang lain. Penjelasan ini berasal dari perbandingan sosial teori yang menyatakan bahwa kebahagiaan pribadi didasarkan pada perbedaan yang dirasakan antara situasi kita sendiri dan orang lain (Wood, 1996). Perbandingan ke bawah, di mana standar yang kita bandingkan dengan situasi kita sendiri lebih rendah, menghasilkan lebih besar kepuasan dibandingkan perbandingan ke atas.

2. Lokasi geografis dan aspek lingkungan lainnya

Perasaan positif yang kuat dikaitkan dengan berada di alam daripada di lingkungan buatan. Orang melaporkan perasaan positif di lokasi geografis di mana ada vegetasi, air dan peman-

dangan yang indah (Ulrich dalam Carr, 2004). Faktor evolusi mungkin berkontribusi pada preferensi untuk jenis lokasi geografis (Buss, 2000). Lingkungan seperti itu aman dan subur. Cuaca yang baik menyebabkan suasana hati yang positif. Saat matahari bersinar, saat itu hangat tapi tidak terlalu hangat, dan ketika kelembaban rendah, orang melaporkan suasana hati yang lebih positif (Cunningham, dalam Carr, 2004). Namun, orang beradaptasi dengan kondisi cuaca yang tidak menguntungkan dan di seluruh negara tidak ada korelasi antara iklim dan peringkat kebahagiaan nasional. Korelasi sedang telah ditemukan antara kualitas perumahan dan kehidupan kepuasan. Indikator kualitas perumahan termasuk lokasi geografis, kamar per orang, ukuran kamar dan ketersediaan pemanas (Andrews dan Withey dalam Carr, 2004).

Selain itu, musik telah ditunjukkan dalam survei dan percobaan induksi suasana hati dapat menginduksi jangka pendek keadaan suasana hati positif dan untuk mengurangi agresi (Argyle, 2001). Namun, tidak ada bukti bahwa musik mengarah pada perubahan suasana hati yang positif atau kepuasan hidup.

Keadaan Fisik

Latihan fisik mengarah ke keadaan suasana hati yang positif tetapi hubungan antara kesehatan fisik dan kebahagiaan itu cukup kompleks. Kesehatan pada peringkat kesehatan subjektif pribadi berkorelasi dengan kebahagiaan, peringkat kesehatan objektif dibuat oleh dokter (kecuali tidak termasuk orang yang cacat parah) (Diener et al., 1999). Subjektivitas yang ada pada individu lebih dipengaruhi oleh sifat kepribadian, seperti *neuroticism*, dan strategi koping, seperti penolakan atau *reframing*, daripada

kesehatan fisik secara objektif. Orang-orang yang menderita neuroticism mungkin mengeluh tentang kesehatannya yang buruk dan belum dinilai sehat secara fisik oleh dokter. Sebaliknya, seseorang dianggap cukup sakit oleh seorang dokter dapat melaporkan merasa cukup baik karena mereka menyangkal atau membingkai ulang kesehatan fisik yang buruk. Juga, emosi positif memungkinkan seseorang untuk meningkatkan toleransi terhadap rasa sakit (Weisenberg, dalam Carr, 2004).

Kecuali orang cacat berat, kebanyakan orang beradaptasi untuk masalah kesehatan mereka relatif cepat dan mengembangkan persepsi diri terhadap kesehatan mereka yang konsisten dengan tingkat kebahagiaan mereka. Namun, ada bukti yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat mempengaruhi kesehatan melalui pengaruhnya terhadap sistem kekebalan. Sistem kekebalan tubuh orang-orang bahagia bekerja lebih efektif daripada mereka orang yang tidak bahagia (Stone et al., 1994). Pada gilirannya dapat menjelaskan umur panjang orang-orang bahagia.

Dalam jangka pendek latihan menginduksi keadaan suasana hati yang positif dan dalam jangka panjang yang teratur olahraga mengarah ke kebahagiaan yang lebih besar (Argyle, 2001; Sarafino, 2002). Efek jangka pendek latihan adalah karena fakta bahwa latihan mengarah pada pelepasan endorfin, mirip morfin zat kimia yang diproduksi di otak. Peningkatan kebahagiaan jangka panjang terkait dengan olahraga adalah karena fakta bahwa olahraga teratur mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kecepatan dan ketepatan pekerjaan, meningkatkan konsep diri, meningkatkan kebugaran dan mengarah pada fungsi kardiovaskular yang lebih baik.

Olahraga teratur juga memperlambat atau mencegah kenaikan berat badan dengan penuaan. Olahraga teratur sepanjang masa dewasa mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker dan dikaitkan dengan umur panjang. Sebagai tambahan, orang yang berolahraga secara teratur sering melakukannya bersama orang lain menuai manfaat dari dukungan sosial serta pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Produktivitas

Status pekerjaan, kepuasan kerja, penggunaan keterampilan, dan aktivitas yang diarahkan pada tujuan, semuanya terkait dengan kesejahteraan subjektif dan ada juga hubungan antara pendidikan dan kebahagiaan dalam kondisi tertentu.

1. Kerja

Status pekerjaan terkait dengan kebahagiaan, dengan orang yang dipekerjakan lebih bahagia daripada mereka yang menganggur, dan orang-orang di pekerjaan profesional dan terampil lebih bahagia daripada mereka yang memiliki pekerjaan tidak terampil (Argyle, 2001). Kepuasan kerja dan kebahagiaan cukup berkorelasi pada sekitar $r = 0,4$ (Diener et al., 1999). Hal ini mungkin karena pekerjaan dapat secara langsung memberikan tingkat stimulasi optimal yang menurut orang menyenangkan, kesempatan untuk melakukannya memenuhi dorongan mereka untuk rasa ingin tahu dan pengembangan keterampilan, jaringan dukungan sosial dan suatu rasa identitas dan tujuan. Dalam pekerjaan yang memuaskan ada lingkungan orang yang baik, bugar dan pekerjaan semacam itu memiliki karakteristik yang berbeda (Warr, 1999). Orang-orang di pekerjaan semacam itu diminta untuk memenuhi fungsi dan

bekerja di lingkungan yang sesuai dengan fungsinya keterampilan, bakat, dan preferensi.

Dalam pekerjaan semacam itu mereka memiliki otonomi yang cukup besar atau kebijaksanaan keputusan tentang bagaimana mereka memenuhi fungsi kerja mereka daripada menjadi ketat dibatasi oleh arahan rinci yang sering menonjol dari atasan. Orang cenderung lebih puas dalam pekerjaan yang mencakup menyelesaikan tugas pekerjaan yang secara intrinsik memberi penghargaan di mana mereka menggunakan keterampilan yang dikembangkan dengan baik dan pekerjaan yang membawa manfaat sosial. Pekerjaan semacam itu juga melibatkan variasi tugas yang cukup besar. Karena itu, akan lebih baik bila memodifikasi pekerjaan kita sesuai situasi sehingga fungsi yang kita penuhi sesuai dengan keterampilan, kekuatan, dan preferensi kita; kondisi tersebut dapat menjadikan mengerjakan berbagai tugas yang menarik sesuai minat; dan agar memiliki level otonomi tinggi di tempat kerja.

Faktor-faktor lain yang terkait dengan kepuasan kerja termasuk peran yang jelas, pengawasan yang mendukung, peluang untuk kontak interpersonal dengan kolega, posisi yang dihargai secara sosial, keamanan fisik dan keamanan finansial (Warr, 1999). Telah dicatat bahwa orang-orang yang bahagia lebih produktif, jadi ada kaitannya kebahagiaan dan produktivitas adalah dua arah. Jenis situasi kerja tertentu memudahkan kebahagiaan dan kebahagiaan pada gilirannya memfasilitasi produktivitas yang lebih besar.

2. Pendidikan

Tingkat pendidikan berkorelasi positif dengan kebahagiaan dan hubungan ini khususnya lebih kuat untuk kelompok berpenghasilan rendah di negara maju dan populasi di negara miskin (Diener et al., 1999). Hal ini mungkin karena di negara-negara terbelakang pendidikan menganugerahkan manfaat diferensial yang lebih besar. Di negara-negara terbelakang, orang-orang dengan pendidikan rendah bahkan mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan fisik dasar mereka sedangkan mereka yang berpendidikan dapat menghasilkan uang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan mereka akan makanan dan tempat tinggal. Di sebaliknya, di negara-negara maju dalam banyak hal bahkan orang-orang yang berpendidikan rendah pun memilikinya kebutuhan fisik dasar terpenuhi.

3. Pencapaian tujuan

Orang-orang yang melaporkan kebahagiaan yang lebih besar pada hari-hari ketika mereka mencapai tujuan, yang sangat berharga dari pada pada hari ketika mereka mencapai tujuan yang kurang dihargai (Diener et al., 1999). Sasaran ini mungkin ditentukan oleh banyak faktor termasuk sifat kepribadian. Tipe kepribadian *extraverts* mengalami lebih banyak kebahagiaan pada hari-hari ketika mereka melakukan hal-hal yang menarik dan *introvert* mengalami lebih banyak kebahagiaan pada hari-hari di mana mereka melakukan hal-hal yang membawa kepuasan. Kapan tujuan dan aspirasi orang lebih terorganisir secara koheren agar konsisten dengan satu sama lain, mengarah pada kebahagiaan yang lebih besar daripada ketika tujuan dan aspirasi mereka kurang dipikirkan dengan jelas. Memiliki tujuan atau ambivalensi yang bertentangan tentang tujuan tertentu akan mengurangi kebahagiaan.

Dari sini, harus dipikirkan dengan cermat berbagai tujuan dan tujuan kita berupaya mengembangkan seperangkat tujuan hidup yang konsisten satu sama lain. Kita harus kemudian cobalah untuk mengatur waktu kita sehingga kita dapat melakukan setidaknya beberapa pekerjaan ke arah masing-masing hari. Temuan dari penelitian tentang pencapaian tujuan, pekerjaan dan kepuasan kerja sangat tinggi konsisten dengan hasil penelitian tentang konstruksi tindakan pribadi dan kesejahteraan subjektif.

Rekreasi

Istirahat, relaksasi, makanan yang baik, dan aktivitas santai semuanya memiliki efek jangka pendek yang positif pada kebahagiaan (Argyle, 2001). Selama periode liburan orang melaporkan suasana hati yang lebih positif dan kurang lekas marah. Keanggotaan kelompok rekreasi dan olahraga, terutama yang terlibat menari, musik, kerja sukarela amal atau olahraga yang banyak menghabiskan waktu telah ditemukan di survei menjadi kondusif untuk peringkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Keanggotaan rekreasi tersebut kelompok mungkin mengarah pada peningkatan kesejahteraan karena melibatkan interaksi dengan orang lain, sering dalam konteks budaya mini yang memiliki etos, nilai, dan sistem sendiri penataan waktu, aktivitas, dan hubungan sosial. Grup rekreasi yang melibatkan musik, di selain hal tersebut di atas, menuai semua manfaat positif dari musik untuk induksi suasana hati yang positif. Dengan demikian, kegiatan rekreasi berbasis kelompok dapat meningkatkan kebahagiaan dengan bertemu kebutuhan tertentu seperti: kebutuhan untuk afiliasi dan altruisme; perlunya otonom pelaksanaan kegiatan yang terampil; kebutuhan akan kesenangan; dan kebutuhan akan kompetisi dan prestasi (Carr, 2004).

Kesimpulan

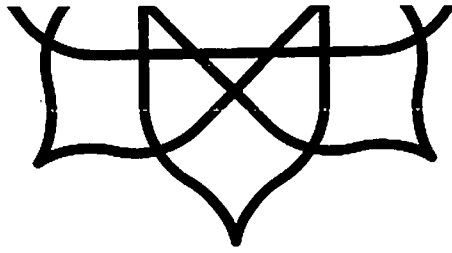
Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan bukanlah hal yang sederhana, karena saat seseorang mengejar kesenangan dan saat apa yang ingin diraih telah datang justru tidak merasa bahagia. Dengan demikian, kebahagiaan ditentukan oleh perbedaan individu. Sementara, perbedaan individu ditentukan faktor kepribadian yang sebagian ditentukan secara genetik dan juga faktor lingkungan.

Lebih rinci faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan adalah:

1. Kepribadian. Hasil beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kepribadian tertentu berpengaruh terhadap munculnya kebahagiaan.
2. Interaksi juga menjadi faktor penentu kebahagiaan. Dalam domain luas hubungan pernikahan, kekerabatan, pertemanan dekat, kerja sama dengan kenalan dan keterlibatan dalam agama dan praktik spiritual semuanya terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan.
3. Secara umum, lingkungan fisik yang lebih menyenangkan secara relatif terkait kebahagiaan, seperti kekayaan, yang dapat menentukan jenis lingkungan yang seorang individu bisa mampu hidup, dikaitkan dengan kebahagiaan yang cukup kompleks. Letak geografis, perumahan, cuaca, dan ketersediaan musik semuanya dapat memiliki efek positif jangka pendek kesejahteraan.
4. Keadaan Fisik. Latihan fisik mengarah ke keadaan suasana hati yang positif tetapi hubungan antara kesehatan fisik

dan kebahagiaan itu cukup kompleks. Dalam jangka pendek latihan menginduksi keadaan suasana hati yang positif dan dalam jangka panjang yang teratur olahraga mengarah ke kebahagiaan yang lebih besar. Efek jangka pendek latihan adalah karena fakta bahwa latihan mengarah pada pelepasan endorfin, mirip morphin zat kimia yang diproduksi di otak. Peningkatan kebahagiaan jangka Panjang terkait dengan olahraga adalah karena fakta bahwa olahraga teratur mengurangi depresi dan kecemasan, meningkatkan kecepatan dan ketepatan pekerjaan, meningkatkan konsep diri, meningkatkan kebugaran dan mengarah pada fungsi kardiovaskular yang lebih baik. Olahraga teratur juga memperlambat atau mencegah kenaikan berat badan dengan penuaan. Olahraga teratur sepanjang masa dewasa mengurangi risiko penyakit jantung dan kanker dan dikaitkan dengan umur panjang. Sebagai tambahan, orang yang berolahraga secara teratur sering melakukannya bersama orang lain menuai manfaat dari dukungan sosial serta pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

5. Produktivitas, seperti status pekerjaan, kepuasan kerja, penggunaan keterampilan, dan aktivitas yang diarahkan pada tujuan, semuanya terkait dengan kesejahteraan subjektif dan ada juga hubungan antara pendidikan dan kebahagiaan dalam kondisi tertentu.
6. Rekreasi, seperti istirahat, relaksasi, makanan yang baik, dan aktivitas santai semuanya memiliki efek jangka pendek yang positif pada kebahagiaan. Selama periode liburan orang melaporkan suasana hati yang lebih positif dan kurang lekas marah, terutama rekreasi berbasis kelompok.



9

AGAMA DAN KEBAHAGIAAN

"No god no happiness, know god know happiness." – Anonim

Pengertian Agama

Mukti Ali, mantan Menteri Agama Indonesia, menulis bahwa agama adalah percaya akan adanya Tuhan yang Maha Esa dan hukum-hukum yang diwahyukan kepada kepercayaan utusan-utusan-Nya untuk kebahagiaan hidup manusia di dunia dan di akhirat (Rahmat, 2004).

Paragement (1997) mendefinisikan agama dengan perasaan, tindakan dan pengalaman individu-individu dalam kesepiannya, sepanjang mereka melihat dirinya berhadapan dalam hubungannya dengan apa yang dianggapnya sebagai Tuhan. Sementara, Argyle dan Beit-Hallahmi (1975) mendefinisikan agama dengan sistem kepercayaan pada kuasa Ilahi atau di atas

manusia, dan praktik pemujaan atau ritual lainnya yang diarahkan kepada kuasa tersebut.

Anshori (1980) membedakan antara istilah religi atau agama dengan religiusitas. Jika agama menunjuk pada aspek-aspek formal yang berkaitan dengan aturan dan kewajiban, maka religiusitas menunjuk pada aspek religi yang telah dihayati oleh seseorang dalam hati. Pendapat tersebut senada dengan Dister (dalam Subandi, 1988) mengartikan religiusitas sebagai keberagamaan karena adanya internalisasi agama tersebut ke dalam diri seseorang. Monks dkk., (1989) mengartikan keberagamaan sebagai keterdekatan yang lebih tinggi dari manusia, yaitu kepada Yang Maha Kuasa yang memberikan perasaan aman.

Shihab (1993) menyatakan bahwa agama adalah hubungan antara makhluk dengan Khalik (Tuhan) yang berwujud ibadah yang dilakukan dalam sikap kesehariaannya. Selanjutnya, Anshori (1980) memberikan arti agama secara detail bahwa agama sebagai suatu sistem *credo* (tata keyakinan) atas adanya Yang Maha Mutlak dan suatu sistem *norma* (tata kaidah) yang mengatur hubungan manusia dengan sesama manusia dan dengan alam sekitarnya, sesuai dengan tata keimanan dan tata peribadatan tersebut.

Sementara Gazalba (1987) menyebutkan bahwa religiusitas berasal dari kata *religi* bahasa latin "*religio*" yang akar katanya adalah *religure* yang berarti mengikat. Ini mengandung makna bahwa religi atau agama pada umumnya memiliki aturan-aturan dan kewajiban-kewajiban yang harus dipatuhi dan dilaksanakan oleh pemeluknya dan semua itu berfungsi untuk mengikat seseorang atau sekelompok orang dalam hubungan dengan Tuhan, sesama manusia dan alam sekitarnya.

Religiusitas adalah komitmen atau pengabdian kepada ajaran agama tertentu. Kegiatan ritual termasuk berdoa, mem-baca kitab suci, menghadiri persembahyangan di tempat ibadah, menyembah Tuhan atau dewa tertentu, mengikuti posisi doktrinal tertentu, dan mengidentifikasi diri sebagai bagian dari komunitas agama tertentu. Religiusitas kadang-kadang digunakan dengan motif praktis seperti untuk memberikan rasa keamanan, kenyamanan, status atau dukungan sosial, sementara yang lain fokus pada religiusitas untuk menjalani kehidupan yang tidak mementingkan diri dan penuh kasih (Van Dierendonck & Mohan, 2006). Steger dan Frazier (2005) menyatakan bahwa religiusitas memberi orang kesempatan untuk menemukan makna dalam hidup mereka karena orang memiliki kebutuhan untuk percaya bahwa hidup mereka penting.

Religiusitas adalah sejauh mana seseorang terlibat dalam aktivitas keagamaan, didedikasikan untuk agama mereka dan percaya pada doktrin iman mereka. Alport (1966) membagi orientasi agama menjadi orientasi secara intrinsik juga ada orientasi keagamaan ekstrinsik. Individu dengan orientasi religiusitas yang intrinsik digambarkan memiliki keyakinan kuat dan komitmen untuk agama mereka; mereka dapat menggunakan agama sebagai panduan dalam kehidupan sehari-hari mereka keputusan dan kegiatan sehari-hari (Allport, 1966). Orientasi agama semacam ini dapat membantu orang beradaptasi, bahkan pada situasi yang sangat sulit, dan dapat mendukung mereka dalam berpikir positif tentang peristiwa yang membuat stres.

Sebaliknya, individu dengan orientasi keagamaan ekstrinsik cenderung menggunakan agama sebagai sarana untuk memperoleh dukungan sosial, status sosial, perlindungan dan hiburan

(Allport dan Ross, 1967). Lebih lanjut, orientasi agama secara ekstrinsik dapat dibagi menjadi dua dimensi, ekstrinsik-pribadi yang berarti bahwa seseorang lebih suka untuk taat dan terlibat dalam kegiatan agama karena dia ingin mendapatkan keuntungan pribadi seperti perlindungan, kebahagiaan, kenyamanan, kedamaian, dan hiburan. Orientasi ekstrinsik sosial berarti bahwa seseorang terlibat dalam kegiatan keagamaan karena dia ingin diakui dan diakui oleh lingkungan atau membangun jaringan untuk alasan pribadi.

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi variabel yang dapat digunakan untuk mengevaluasi religiusitas. Ini termasuk keterlibatan keagamaan secara umum (mis. Frekuensi kehadiran di tempat ibadah, keanggotaan dalam organisasi keagamaan), aktivitas keagamaan pribadi (mis. Doa, puasa, membaca teks-teks agama) dan keyakinan agama tertentu (misalnya keyakinan pada Tuhan, keyakinan pada kehidupan setelah mati) (Koenig dan Larson, 2001). Variabel-variabel ini paling berlaku untuk agama-agama yang telah menetapkan praktik sosial di tingkat masyarakat maupun individu.

Islam, sebagai agama mayoritas di Indonesia, umumnya dipraktikkan dalam bentuk yang mencakup ketersediaan lembaga agama formal dan informal, serta ritual yang sangat maju yang membentuk norma-norma sosial terkait dengan perilaku keagamaan. Berbeda dengan praktik keagamaan, perasaan keagamaan bervariasi dari orang ke orang, seperti halnya tingkat intensitas perasaan keagamaan yang dimiliki seseorang (Hackney dan Sanders, 2003). Keadaan kehidupan yang sulit telah ditemukan untuk memprediksi dengan kuat religiusitas pada tingkat masyarakat dan individu. Pada saat yang sama, tingkat religiusitas

suatu negara dikaitkan dengan perasaan religius individu. Kondisi ini merupakan indikasi bahwa faktor sosial berperan dalam menentukan apakah seseorang itu religius (Diener et al., 2011).

Aspek-Aspek Agama

Agama merupakan suatu sistem yang terdiri dari beberapa aspek. Daradjat (1993) mengemukakan bahwa agama meliputi kesadaran beragama dan pengalaman beragama. Kesadaran beragama adalah aspek yang terasa dalam pikiran yang merupakan aspek mental dari aktivitas beragama, sedangkan pengalaman beragama adalah perasaan yang membawa kepada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakan.

The Encyclopedia of Philosophy (dalam Rahmat, 2004) mendaftar komponen-komponen agama. Dalam buku tersebut memuat ciri-ciri agama yaitu;

- a. Kepercayaan kepada wujud supranatural (Tuhan).
- b. Pembedaan antara objek sakral dan profan.
- c. Tindakan ritual yang berpusat pada objek sakral.
- d. Tuntunan moral yang diyakini ditetapkan oleh Tuhan.
- e. Perasaan yang khas agama (ketakjuban, perasaan misteri, rasa bersalah, pemujaan), yang cenderung bangkit di tengah-tengah objek sakral atau ketika menjalankan ritual, dan yang dihubungkan dengan gagasan ketuhanan.
- f. Sembahyang dan bentuk-bentuk komunikasi lainnya dengan Tuhan.
- g. Pandangan dunia atau gambaran umum tentang dunia secara keseluruhan dan tempat individu di dalamnya. Gambaran ini mengandung penjelasan terperinci tentang tujuan

menyeluruh dari dunia ini dan petunjuk tentang bagaimana individu me-nempatkan diri di dalamnya.

- h. Pengelolaan kehidupan yang bersifat menyeluruh, yang didasar-kan pada pandangan dunia tersebut.
- i. Kelompok sosial yang diikat bersama oleh hal-hal di atas.

Hurlock (1973) mengatakan bahwa religi terdiri dari dua unsur, yaitu unsur keyakinan terhadap ajaran agama dan unsur pelaksanaan ajaran agama itu. Spinks (1963) mengatakan bahwa agama meliputi adanya keyakinan, adat, tradisi, dan juga pengalaman-pengalaman individual. Pembagian dimensi-dimensi religiusitas menurut Glock & Stark (1967) terdiri dari lima dimensi, yaitu.

- a. Dimensi keyakinan (*the ideological dimension*). Dimensi ini adalah yang paling dasar yang membedakan agama yang satu dengan agama yang lain. Dimensi keyakinan juga merupakan tingkatan sejauh mana seseorang menerima dan mengakui hal-hal yang dogmatik dalam agamanya. Misalnya keyakinan adanya sifat-sifat Tuhan, adanya malaikat, surga, para Nabi, dan sebagainya.
- b. Dimensi peribadatan atau praktek agama (*the ritualistic dimension*). Perilaku dalam hal ini adalah bukan perilaku umum. Melainkan perilaku khusus yang telah ditetapkan oleh agama. Oleh karenanya dimensi praktik ini juga merupakan tingkatan sejauh mana seseorang menunaikan kewajiban-kewajiban ritual dalam agamanya. Misalnya menunaikan shalat, zakat, puasa, haji, dan sebagainya.
- c. Dimensi *feeling* atau penghayatan (*the experiential dimension*) yaitu perasaan keagamaan yang dialami penganut agama atau perasaan keagamaan yang pernah dialami dan dirasakan

seperti merasa dekat dengan Tuhan, tentram saat berdoa, tersentuh mendengar ayat kitab suci, merasa takut berbuat dosa, merasa senang doanya dikabulkan dan sebagainya.

- d. Dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*) yaitu seberapa jauh seseorang mengetahui dan memahami ajaran-ajaran agamanya terutama yang ada dalam kitab suci, hadis, pengetahuan tentang fikih dan sebagainya. Sikap agama dalam menerima dan menilai ajaran agamanya berkaitan erat dengan pengetahuan agamanya.
- e. Dimensi *effect* atau pengamalan (*the consequential dimension*) yaitu akibat ajaran agama dalam perilaku umum, yang tidak secara langsung dan secara khusus ditetapkan agama. Dimensi pengamalan juga dimaknai sebagai sejauhmana implikasi ajaran agama mempengaruhi perilaku seseorang dalam kehidupan sosial. Misalnya mendermakan harta untuk keagamaan dan sosial, menjenguk orang sakit, mempererat silaturahmi, dan sebagainya.

Pendapat tersebut sesuai dengan lima aspek dalam pelaksanaan ajaran agama Islam tentang aspek-aspek religiusitas yaitu aspek Iman sejajar dengan *religious belief*; aspek Islam sejajar dengan *religious practice*; aspek Ihsan sejajar dengan *religious feeling*; aspek Ilmu sejajar dengan *religious knowledge*; dan aspek Amal sejajar dengan *religious effect* (Subandi, 1988). Dimensi-dimensi tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian Kementerian Negara Kependudukan dan Lingkungan Hidup (1987) yaitu a) aspek Iman (*religious belief*) yang terkait keyakinan kepada Allah, Malaikat, Nabi, dan sebagainya; b) aspek Islam (*religious practice*), terkait dengan frekuensi atau intensitas pelaksanaan ajaran agama seperti, shalat, puasa; c) aspek Ihsan (*religious feeling*), berhubungan

dengan perasaan dan pengalaman seseorang tentang keberadaan Tuhan, takut melanggar larangannya-Nya dan sebagainya; d) aspek ilmu (*religious knowledge*) yaitu pengetahuan seseorang tentang ajaran agamanya; dan e) aspek amal (*religious effect*) terkait tentang bagaimana perilaku seseorang dalam kehidupan bermasyarakat dan sebagainya.

Nashori (1997) menjelaskan bahwa orang religius akan mencoba selalu patuh terhadap ajaran-ajaran agamanya, selalu berusaha mempelajari pengetahuan agama, menjalankan ritual agama, meyakini doktrin-doktrin agamanya, dan selanjutnya merasakan pengalaman-pengalaman beragama. Dapat dikatakan bahwa seseorang dikatakan religius jika orang mampu melaksanakan dimensi-dimensi religiusitas tersebut dalam perilaku dan kehidupannya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa religiusitas mempunyai lima dimensi yaitu: dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), dimensi peribadatan atau praktik agama (*the ritualistic dimension*), dimensi *feeling* atau penghayatan (*the experiential dimension*), dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*), dan dimensi *effect* atau pengalaman (*the consequential dimension*).

Agama dan Kebahagiaan

Glatzer (2000) menyatakan bahwa kebahagiaan dapat didefinisikan dalam banyak hal tetapi paling sering identik dengan kesejahteraan subjektif (*Subjectif wellbeing*). Kesejahteraan subjektif dapat digambarkan sebagai kebahagiaan keseluruhan dengan kehidupan secara keseluruhan, tetapi kebahagiaan keseluruhan sangat bergantung pada kepuasan dalam berbagai domain kehidupan.

Hal ini karena kebahagiaan secara keseluruhan dipengaruhi oleh begitu banyak faktor sehingga pencarian determinannya berlangsung selamanya.

Kesejahteraan subjektif individu ditentukan melalui berbagai cara. Misalnya, seseorang dapat mengukur kehidupan seseorang dalam segmen besar seperti pekerjaan atau pernikahan, atau dalam kulminasi segmen kecil seperti mampu mengingat kenangan masa kecil. Sebagian besar pendekatan yang diidentifikasi dalam evaluasi kesejahteraan subjektif bervariasi dalam berbagai posisi. Salah satu pendekatan memandang kesejahteraan subjektif sebagai evaluasi keseluruhan dari kehidupan seseorang termasuk semua aspeknya. Pendekatan lain memandang kesejahteraan subjektif sebagai puncak pengalaman emosional individu di mana emosi diukur selama periode waktu yang berbeda dalam kehidupan seseorang (Kim-Prieto, dkk, 2005).

Selain itu, banyak jurnal melakukan generalisasi secara umum bahwa ada hubungan yang kuat antara keyakinan agama dan komitmen dengan tanda-tanda kebahagiaan yang tinggi, harga diri dan perasaan kesejahteraan yang dirasakan (Snow dan Trivigno, n.d.). Mereka juga menyimpulkan bahwa komitmen agama menghasilkan tingkat kenakalan, hipertensi, dan depresi yang lebih rendah (Sung-Gun Kim, 2010). Hal ini menegaskan bahwa penelitian-penelitian yang telah ada menemukan bahwa kesejahteraan psikologis (kebahagiaan, moral, dan kepuasan) dikaitkan dengan komitmen positif terhadap keyakinan dan aktivitas keagamaan dengan lebih sedikit penyalahgunaan zat atau depresi.

Agama dan kebahagiaan telah menarik banyak studi penelitian dari waktu ke waktu; struktur agama berupaya untuk

mengatasi komponen-komponen yang berkontribusi terhadap kebahagiaan (Chittister, 2011). Asosiasi agama dengan kebahagiaan biasanya difasilitasi oleh sifat sosial agama; keyakinan agama dan manfaat psikologis yang biasanya dikaitkan dengan doa (Francis dan Lester, 1997).

Agama dapat membuat seseorang lebih bahagia melalui berbagai mekanisme yang dapat mencakup sosialisasi dan dukungan yang dapat diterima seseorang dalam upaya mereka untuk menjadi lebih religius (Lafitte dan Ribush, 2002); agama juga mendorong orang untuk memiliki sikap positif dan kegiatan keagamaan yang melibatkan orang, memiliki dampak positif pada orang-orang beragama. Orang beragama memahami faktor psikologis yang berdampak pada kebahagiaan, dan ini membantu mereka berurusan dengan stres secara efektif (Lewis dan Cruise, 2006).

Keyakinan agama memiliki pengaruh pada perilaku dan gaya hidup masyarakat; orang yang religius biasanya menghindari kebiasaan yang dapat memengaruhi kehidupan mereka seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang (More dan Gwatkin, 1796). Keyakinan-keyakinan ini pada gilirannya memiliki dampak positif pada keadaan emosional dan mental umat beragama sejak penyalahgunaan zat berbahaya telah dikaitkan dengan depresi dan kesehatan yang buruk (Levin, 2013). Koenig dalam bukunya *Handbook of Religion and Health* meneliti keadaan kebahagiaan orang Amerika yang telah meninggalkan kepercayaan agamanya; dalam survei ini, ditemukan bahwa ada sedikit hubungan antara ketidakhahagiaan dan pengabaian keyakinan agama (Koenig, McCullough, & Larson, 2001). Pada tahun 1993, buku Koenig dikutip oleh Lachman dan Kosmin dalam survei mereka yang

datang ke generalisasi bahwa orang-orang yang tidak memiliki afiliasi agama lebih mungkin menderita depresi daripada mereka yang memiliki kepercayaan agama (Kosmin & Lachman, 1993). Dapat digeneralisasikan bahwa orang-orang yang lebih religius cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak terkait dengan kepercayaan agama apa pun (Popova, nd.).

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa agama memainkan peran penting dalam meraih kebahagiaan seseorang. Misalnya, Prancis dan Joseph (1999) menguji hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan. Penelitiannya melibatkan 101 mahasiswa sarjana penuh waktu di mana 57 adalah laki-laki dan 44 perempuan. Usia mereka berkisar antara 18 hingga 49 tahun dengan usia rata-rata 21 tahun. Hasil penelitiannya menemukan bahwa tidak peduli apa ukuran yang mereka gunakan, orang-orang religius mendapat nilai lebih tinggi pada kebahagiaan. Skor yang lebih tinggi pada skala sikap Francis menuju kekristenan ditemukan terkait dengan skor yang lebih tinggi pada skala depresi-kebahagiaan dan Oxford inventori kebahagiaan serta tujuan dalam tes kehidupan dan indeks aktualisasi diri.

Sappington dan Baker (1995) percaya bahwa agama akan dapat meningkatkan prediksi altruisme dengan memeriksa keyakinan berdasarkan kecerdasan dan emosi seseorang. Khususnya dengan mengukur bobot yang diberikan oleh agama untuk membantu orang yang membutuhkan. Penelitian mereka terdiri dari 71 mahasiswa sarjana yang 45 orang Katolik/Ortodoks, 11 orang non-Kristen dan 7 non-religius. Para peserta mengisi formulir kegiatan sukarela dan formulir kegiatan keagamaan. Sappington dan Baker mampu mendukung prediksi mereka bahwa semakin banyak bobot yang diberikan pada agama untuk membantu

mereka yang membutuhkan, semakin mungkin seseorang mampu memprediksi tindakannya.

Argyle dan Hills (2000) melakukan penelitian yang mencakup pemeriksaan pengalaman mistik dan kebahagiaan. Penelitiannya melibatkan 364 orang dewasa, di antaranya 46% adalah anggota gereja. Ada 127 pria dan 237 wanita yang berusia antara 18-83 tahun dengan usia rata-rata 41 tahun. Para peserta menyelesaikan pengukuran tentang kebahagiaan, pengukuran yang dirancang untuk mengevaluasi pengalaman mistis-religius, dan pengukuran untuk variabel kepribadian kognitif dan lainnya. Pengukuran termasuk skala 25 item termasuk beberapa dari *Hoods Mystical Experience Scale*, *Oxford Happiness Inventory*, *Eysenck Personality Questionnaire*, Preferensi untuk Skala Kesendirian, Skala Harga Diri Rosenberg, Skala Tendensi Empathic, Tes Orientasi Kehidupan, Index Kehidupan dan Formulir Penelitian Kepribadian Jackson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, kebahagiaan yang lebih tinggi tidak berkaitan dengan pengalaman anggota gereja. Namun, mereka mampu menunjukkan korelasi yang sederhana namun signifikan antara kebahagiaan dan pengaruh agama secara keseluruhan.

Barkan dan Greenwood (2003) menyatakan bahwa orang yang menghadiri layanan keagamaan lebih mungkin melaporkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Sementara, Miller dan Thoresen (2003) menunjukkan, agama sering dicirikan oleh tujuan dan keprihatinan non-spiritual lainnya seperti politik ekonomi budaya dan sosial.

Steger dan Frazier (2005) melakukan dua penelitian untuk menguji bahwa makna hidup berhubungan dengan agama dan kesehatan psikologis. Ada 512 peserta dari Universitas Midwestern

dengan usia rata-rata 20 tahun. Hasil penelitian menemukan bahwa peserta yang terlibat dalam kegiatan keagamaan percaya bahwa hidupnya bermakna dan memuaskan. Pada penelitian kedua melibatkan 84 peserta dari kelas pengantar psikologi pengantar dengan usia rata-rata peserta berusia 20 tahun. Hasil penelitian menemukan korelasi kuat antara aktivitas keagamaan sehari-hari dan kesejahteraan yang menyarankan bahwa para peserta dapat mencapai perasaan kesejahteraan yang lebih besar yang secara langsung berasal dari makna kehidupan yang diilhami oleh agama mereka.

Peterson, Park & Seligman (2005) mempelajari berbagai orientasi untuk mencapai kebahagiaan dan hubungannya dengan kepuasan hidup. Ada 845 peserta dewasa yang menanggapi survei tersebut. Kepuasan hidup diukur dengan tiga cara berbeda; melalui kesenangan, melalui keterlibatan dan melalui makna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang mendapat skor rendah pada ketiga pengukuran melaporkan kepuasan hidup yang rendah serta orang yang mendapat skor tinggi pada ketiga pengukuran melaporkan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Lebih lanjut, mereka yang mendapat nilai tinggi pada ketiga orientasi secara bersamaan melaporkan bahwa kepuasan hidup terbesar. Oleh karena itu, penelitian menunjukkan bahwa orientasi ini harus dikejar secara bersamaan untuk mencapai kepuasan hidup.

Abdel-Khalek (2006) meneliti hubungan antara, dan perbedaan gender dalam, kebahagiaan, kesehatan fisik, kesehatan mental dan religiusitas. Penelitiannya melibatkan 2210 sukarelawan sarjana Muslim Kuwait, yang 1056 adalah laki-laki dan 1154 perempuan dan usia rata-rata adalah 20 tahun. Para peserta menyelesaikan empat skala penilaian mandiri. Hasil

penelitian menemukan bahwa kesehatan mental menyumbang 60% dari varians dalam memprediksi kebahagiaan, sementara religiusitas menyumbang sekitar 15% dari varians dalam memprediksi kebahagiaan. Hasil penelitian ini tidak menemukan bahwa kesehatan fisik berkontribusi terhadap kebahagiaan, tetapi menemukan orang-orang religius lebih bahagia.

Tkach dan Lyubomirsky (2006) menguji aktivitas yang dilakukan untuk mempertahankan atau meningkatkan kebahagiaan. Penelitiannya melibatkan 500 mahasiswa yang berbeda secara etnis di mana 341 adalah perempuan, 157 laki-laki dan 2 tidak diketahui. Hasil penelitiannya menemukan bahwa secara keseluruhan etnis menunjukkan variabilitas terbesar berkaitan dengan aktivitas keagamaan. Siswa Kaukasia melaporkan paling sedikit menggunakan aktivitas keagamaan dan orang Afrika Amerika melaporkan penggunaan aktivitas keagamaan tertinggi. Hasil penelitian menemukan bahwa agama adalah salah satu metode yang paling sering digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan. Dengan demikian, agama adalah prediktor kebahagiaan yang sangat kuat.

Powers, Cramer, dan Grubka (2007) menyelidiki peran stres kehidupan, integrasi kehidupan spiritual dan komitmen keadilan sosial dalam memprediksi kesejahteraan afektif. Penelitiannya melibatkan 136 mahasiswa sarjana di mana 105 perempuan, 30 laki-laki, 1 tidak teridentifikasi dan 5 lainnya tidak menyelesaikan seluruh survei. Usia rata-rata peserta adalah 18 tahun. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kehidupan spiritual secara signifikan terkait dengan kesejahteraan afektif.

Sorajjakool, Chilson, Ramirez-Johnson dan Earll (2008) mempelajari peran spiritualitas dan makna di antara para peserta

yang menderita depresi berat. Para peserta dirawat di Loma Linda University Behavioral Medicine Centre. Ada 15 peserta, 12 perempuan dan 3 laki-laki. Semua 15 peserta diwawancarai dan berpartisipasi dalam kurikulum terstruktur yang termasuk kelas terapi kelompok harian dan bertemu dengan seorang pendeta selama dua jam seminggu. Mereka menemukan bahwa para peserta berfokus pada tiga tema umum selama studi mereka: spiritualitas, makna dan penerimaan. Sebagian besar peserta menunjukkan bahwa depresi mereka membuat mereka merasa terputus dari spiritualitas mereka. Namun, mereka mengakui bahwa spiritualitas mereka membantu mereka mengatasi depresi. Sebagian besar peserta dalam penelitian ini memiliki keinginan yang kuat untuk memahami pengalaman mereka dengan depresi, untuk melampirkan tujuan atau maknanya. Penerimaan adalah tema umum ketiga bagi para peserta. Penerimaan datang untuk berdamai dengan depresi dan memiliki rasa penyembuhan.

Snoep (2008) melakukan studi lintas budaya dimana ia menggunakan survei nilai dunia di tiga negara: Amerika Serikat, Belanda dan Denmark bersama dengan 7 langkah laporan diri yang menunjukkan agama. Dia juga melakukan pengukuran yang terdiri dari satu pertanyaan tentang kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan lebih bergantung pada aspek sosial agama daripada pengalaman pribadi agama. Korelasi dengan partisipasi gereja lebih kuat daripada korelasi dengan doa, meditasi, dan kepercayaan kepada Tuhan. Waktu yang dihabiskan bersama orang-orang di gereja adalah prediktor terkuat kebahagiaan orang Amerika Serikat dan menjadi anggota organisasi gereja adalah faktor yang paling penting di Denmark dan Belanda. Studinya menunjukkan bahwa efek agama pada kebahagiaan tidak sama di mana-mana.

Robbins, Francis & Edwards (2008) melakukan penelitian untuk menguji hubungan antara doa dan kebahagiaan. Penelitiannya melibatkan 131 mahasiswa sarjana dari Wales, di antaranya ada 71 laki-laki, 60 perempuan, 32% berusia 18 atau 19 tahun, 43% berusia 20-21 tahun dan 25% berusia di atas 21 tahun. Hasil penelitiannya menemukan korelasi positif yang signifikan antara frekuensi doa dan kebahagiaan. Namun, begitu mereka mengendalikannya perbedaan individu dalam kepribadian, korelasi menghilang sepenuhnya. Dengan demikian, tampaknya bahwa doa dan kebahagiaan tidak berhubungan tetapi sebaliknya adalah hasil dari perbedaan individu dalam kepribadian.

Sahraian, Gholami, Javadpour Sahraian, Gholami, Javadpour & Omidvar (2013) mempelajari hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara sikap dan perilaku agama dan tingkat kebahagiaan. Namun, temuan yang berbeda telah dilaporkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara religiusitas dan kebahagiaan di antara sekelompok mahasiswa Sarjana Muslim. Hasil penelitian menemukan bahwa skor yang lebih tinggi pada keyakinan agama secara signifikan terkait dengan tingkat kebahagiaan. Hasilnya menegaskan bahwa individu dengan sikap yang lebih religius mengalami lebih banyak kebahagiaan.

Bayani (2014) meneliti hubungan antara agama dan kebahagiaan pada 358 mahasiswa Muslim Iran (165 pria, 193 wanita). Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Oxford Happiness Inventory*, Skala Depresi-Kebahagiaan dan Skala Orientasi Agama. Analisis menegaskan hubungan positif yang signifikan antara agama dan kebahagiaan di antara sampel siswa Muslim Iran. Skor pada Skala Orientasi Agama secara signifikan terkait dengan

Oxford Happiness Inventory ($r = 0,34, P < .001$), seperti halnya skor dengan Skala Orientasi Agama dan Skala Depresi-Kebahagiaan ($r = 0,29, P < 0,001$).

Babinčák & Parkanská (2016) menguji hubungan timbal balik antara indikator religiusitas dan spiritualitas berkaitan dengan kebahagiaan yang dirasakan secara subjektif dan verifikasi kekuatan prediktif dari indikator ini berkenaan dengan kebahagiaan subjektif. Sampel dari peserta penelitian terdiri dari 194 mahasiswa yang berusia 18 hingga 26. Penelitian ini menggunakan 4 alat ukur: *The Expressions of Spirituality Inventory-Revised*, *The Salience* dalam Skala komitmen agama, skala *Hapinness Subjektif* dan *The Oxford Happiness Questionnaire*. Dengan menggunakan regresi linier hirarkis (bertahap), penelitian menghasilkan 2 dimensi spiritualitas sebagai prediktor signifikan dari kebahagiaan subjektif -kesejahteraan eksistensial dan dimensi experiential/phenomenological. Data demografi dan jenis pengakuan tidak terbukti sebagai prediktor kebahagiaan.

Korelasi moderat telah ditemukan antara kebahagiaan dan keterlibatan dalam aktivitas agama pada penelitian di Amerika Utara (Myers, 2000). Orang yang terlibat dalam kegiatan agama lebih bahagia daripada yang lain karena berbagai alasan. Ada tiga alasan mengapa orang yang beragama lebih bahagia. Pertama, agama memberikan koherensi sistem kepercayaan yang memungkinkan orang menemukan makna dalam kehidupan dan harapan untuk masa depan (Seligman, 2002). Sistem kepercayaan agama memungkinkan sebagian dari kita untuk memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terhindarkan yang terjadi selama siklus hidup dan untuk optimis tentang kehidupan setelah kematian di mana kesulitan ini akan diselesaikan.

Kedua, keterlibatan dalam kehadiran rutin di layanan keagamaan dan menjadi bagian dari agama komunitas memberikan dukungan sosial kepada orang-orang disekitarnya. Ketiga, keterlibatan dalam agama sering terjadi terkait dengan gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis ditandai oleh kesetiaan dalam pernikahan; perilaku altruistik prososial (bukan kriminalitas); moderasi dalam makan dan minum; dan komitmen untuk kerja keras. Apakah keterlibatan dalam agama itu terkait dengan peningkatan kebahagiaan dalam budaya lain tidak diketahui. Melakukan kegiatan ritual adalah cara menemukan keheningan dan transendensiyang bila dikaitkan dengan pribadi yang lebih baik bahagia dan sejahtera.

Andriani (2018) melakukan Penelitian untuk mengeksplorasi makna religiusitas dan kebahagiaan di kalangan Muslim Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan antara kebahagiaan dan religiusitas yang dialami dan dipahami oleh sekelompok 12 orang muda yang belajar di sebuah universitas Islam publik besar di Jakarta. Pendekatan untuk menjelaskan makna kebahagiaan dan agama pada anak muda Muslim. Temuan menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam bagaimana peserta menggambarkan kebahagiaan mereka, bahwa berbagai faktor mempengaruhi kebahagiaan mereka dan mempengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Sementara, banyak peserta memiliki gagasan yang sama tentang agama dan hubungannya dengan kebahagiaan yang umum di Indonesia pada umumnya, agama bukanlah faktor utama dalam kebahagiaan mereka, juga bukan merupakan dukungan utama bagi mereka dalam mengatasi stres. Dalam hal ini, penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi luas di Indonesia bahwa agama adalah sumber

ketahanan dan koping yang paling signifikan mungkin tidak berlaku untuk individu yang lebih muda yang biasanya memiliki lebih banyak pilihan daripada yang mungkin tersedia di masa lalu.

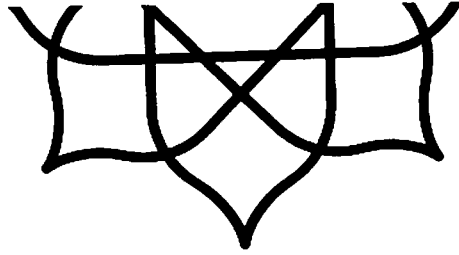
Ghufron dan Suminta (2018) melakukan penelitian secara meta-analisis mengenai hubungan antara agama dan kebahagiaan. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan *me-review* 15 penelitian dari 9 artikel dengan sampel gabungan berjumlah 7272. Analisis yang dilakukan berupa mengoreksi kesalahan sampling dan kesalahan pengukuran. Hasil analisis menunjukkan bahwa agama memiliki korelasi dengan kebahagiaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa agama dapat menjadi prediktor kebahagiaan.

Kesimpulan

Agama adalah komitmen atau pengabdian kepada ajaran agama tertentu. Kegiatan ritual termasuk berdoa, membaca kitab suci, menghadiri persembahyangan di tempat ibadah, menyembah Tuhan atau dewa tertentu, mengikuti posisi doktrinal tertentu, dan mengidentifikasi diri sebagai bagian dari komunitas agama tertentu. Religiusitas kadang-kadang digunakan dengan motif praktis seperti untuk memberikan rasa keamanan, kenyamanan, status atau dukungan sosial, sementara yang lain fokus pada religiusitas untuk menjalani kehidupan yang tidak mementingkan diri dan penuh kasih. Religiusitas memberi orang kesempatan untuk menemukan makna dalam hidup mereka karena orang memiliki kebutuhan untuk percaya bahwa hidup mereka penting. Menurut Glock & Stark (1967), religiusitas mempunyai lima dimensi, yaitu dimensi keyakinan (*the ideological dimension*), dimensi peribadatan atau praktek agama (*the ritualistic dimension*), dimensi *feeling* atau penghayatan (*the experiential dimension*),

dimensi pengetahuan agama (*the intellectual dimension*), dan dimensi *effect* atau pengamalan (*the consequential dimension*).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam mendapatkan kebahagiaan individu, demikian ini terjadi karena, *Pertama*, agama memberikan koherensi sistem kepercayaan yang memungkinkan orang menemukan makna dalam kehidupan dan harapan untuk masa depan. Sistem kepercayaan agama memungkinkan sebagian dari kita untuk memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terhindarkan yang terjadi selama siklus hidup dan untuk optimis tentang kehidupan setelah kematian di mana kesulitan ini akan diselesaikan. *Kedua*, keterlibatan dalam kehadiran rutin di layanan keagamaan dan menjadi bagian dari agama komunitas memberikan dukungan sosial kepada orang-orang di sekitarnya. *Ketiga*, keterlibatan dalam agama sering terjadi terkait dengan gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis ditandai oleh kesetiaan dalam pernikahan; perilaku altruistik prososial (bukan kriminalitas); moderasi dalam makan dan minum; dan komitmen untuk kerja keras. Apakah keterlibatan dalam agama itu terkait dengan peningkatan kebahagiaan dalam budaya lain tidak diketahui. Melakukan kegiatan ritual adalah cara menemukan keheningan dan transendensi yang bila dikaitkan dengan pribadi yang lebih baik bahagia dan sejahtera.



10

ISLAM DAN KEBAHAGIAAN

“Ya Allah, berikanlah kepada Kami kebaikan di dunia, berikan pula kebaikan di akhirat dan lindungilah Kami dari siksa neraka.” (Q.S. Al-Baqarah : 201)

Istilah Kebahagiaan dalam Islam

Langkah pertama untuk menjelaskan istilah kebahagiaan dalam Islam adalah dengan melihat kumpulan istilah Al-Qur’an yang berhubungan dengan apa yang disebut sebagai “kebahagiaan,” “kegembiraan,” “sukacita,” “bersuka citalah,” “kepuasan,” “Kesenangan,” dan sejenisnya.

Menurut Fuad (2916), ada beberapa istilah dan makna kebahagiaan yang ada dalam Al-Qur’an, yaitu (a) *Qad Aflaha* (Sungguh berbahagia), (b) *Muflihun* (orang-orang yang ber-

bahagia/beruntung), (c) *Thuba* (berbahagia), (d) *Khayaun Thoy-yibah* (kehidupan yang baik), (e) *Sangidun* (Berbahagia), (f) *Khasanah* (kebaikan, yang baik), *Farihun* (senang), (g) *Barakatun* (keberkahan), (h) *Salamun* (keselamatan), (i) *Sakinah* (ketenangan/ketenteraman), (j) *Muthma'innah* (yang tenang), (k) *Syarahun* (lapang).

Sementara, menurut Rahmat (2010), dalam Al-Qur'an di antara kata paling tepat menggambarkan kebahagiaan adalah *aflaha*. Di empat ayat Al-Qur'an (yaitu Q.S. 20: 64, Q.S. 23: 1, Q.S. 87: 14, QS 91: 9) kata tersebut selalu didahului kata penegas *qad* (yang memiliki arti "sungguh") sehingga berbunyi *qad aflaha* atau "sungguh telah berbahagia". *Aflaha* adalah kata turunan dari akar kata *falah*.

Menurut Rahmat (2010) kamus-kamus bahasa Arab klasik memerinci makna *falah* sebagai berikut: kemakmuran, keberhasilan, atau pencapaian apa yang kita inginkan atau kita cari; sesuatu yang dengannya kita berada dalam keadaan bahagia atau baik; terus dalam keadaan baik; menikmati ketenteraman, kenyamanan, atau kehidupan yang penuh berkah; keabadian, kelestarian, terus-menerus, keberlanjutan. Kata turunan selanjutnya dari *aflaha* adalah *yuflihu*, *yuflihani*, *tuflihu*, *tuflihani*, *yuflihna* (semua kata tersebut tidak ada dalam Al-Qur'an), dan *tuflihuna* (disebut sebelas kali dalam Al-Qur'an dan selalu didahului dengan kata *la'allakum*. Makna *la'allakum tuflihuna* adalah "supaya kalian berbahagia"). Dengan mengetahui ayat-ayat yang berujung dengan kalimat *la'allakum tuflihuna*.

Kebalikan dari kebahagiaan (*sa'adah*) dalam Al-Qur'an disebut sebagai *shaqawah*, artinya kemalangan besar, kesengsaraan, kesusahan, atau penderitaan (Attas, dalam Altiner, 2015).

Kebalikan dari artinya kebahagiaan penting karena arti kata kebahagiaan tidak setara dengan kesenangan, alih-alih artinya berasal dari kata yang berlawanan yaitu kesengsaraan yang terjadi pada ranah diri-batiniah, mengacu pada keraguan, ketidakpastian dan ketakutan hati (Attas, dalam Altiner, 2015).

Nasr (2014) menjelaskan bahwa sekelompok istilah Al-Qur'an yang berhubungan dengan kata "*happiness*" (kebahagiaan), "*felicity*" (kegembiraan), "*joy*" (sukacita) "*rejoicing*" (bersukacitalah), "*contentment*" (kepuasan), "*pleasure*" (kesenangan) dalam bahasa Inggris, berasal dari perbedaan akar dalam bahasa Arab. Kata-kata berasal dari akar kata, seperti *sa'adah* (kebahagiaan) atau *su'idu* (*felicitious*), digunakan dalam mengekspresikan kebahagiaan terkait dengan kehidupan di bumi dan akhirat adalah bahasa Arab terdekat yang terdekat dengan kata *happiness* atau *felicity* dalam bahasa Inggris (Nasr, 2014).

Kebahagiaan Menurut Islam

Berbagai penjelasan tentang kebahagiaan dalam Islam sebenarnya telah banyak disebut di dalam Al-Qur'an maupun Al-Hadis sebagai sumber ajaran dalam Islam. Al-Qur'an merujuk pada kebahagiaan duniawi secara khusus, dengan kata *hasanah* (2: 201), yang diturunkan dari *husn*, yang berarti sekaligus, kebaikan, keindahan dan kebajikan. Namun, kluster yang paling terbuka kata-kata berasal dari kata *r'd'y*, diterjemahkan sebagai kepuasan, merujuk pada akhir keadaan kebahagiaan spiritual diri, terkait dengan kehidupan di dunia dan akhirat (89: 27-30) (Nasr, 2014). Kata kepuasan dalam ayat ini, merujuk pada Tuhan yang puas dengan jiwa tetapi juga jiwa yang merasa puas dalam diri (Nasr, 2014). Diri, disebutkan dalam ayat ini (*nafs muthma'innah*) diterjemahkan

sebagai jiwa yang damai, yang merupakan satu level spiritual tertinggi yang dapat dicapai (Schimmel, 1994).

Islam yang berasal dari akar *s'lm* berarti penyerahan diri kepada Tuhan dan kedamaian. Penyerahan diri ini adalah ingatan akan kehadiran Tuhan dan pengakuan akan Yang Mulia, yang akan mengarahkan pada kedamaian. Kondisi diri yang damai yang disebut *nafs al muthma'innah* adalah sebuah kondisi kedamaian dan ketenangan; ia memiliki kebebasan dari keraguan dan kegelisahan. Kebebasan ini hasil kembalinya adalah kembali pada hakikat sejati dari diri, tunduk kepada Tuhan (perjanjian dengan Tuhan) (Attas, dalam Altiner, 2015), hati yang membentuk persatuan dengan Tuhan membangkitkan perasaan aman. Dengan penerimaan kepercayaan (perjanjian) seperti yang disebutkan sebelumnya (ruh), muncullah tanggung jawab dan risiko jatuh ke dalam ketidakbahagiaan. Pemenuhan tanggung jawab ini, membawa diri lebih dekat ke diri yang sebenarnya serta menghasilkan kebahagiaan (Nasr, 2014).

Menurut Fuad (2016), makna dan hakikat kebahagiaan adalah, (1) kehidupan yang baik, (2) kebaikan, (3) bahagia atau beruntung, (4) ketenangan dan ketenteraman, (5) kelapangan dan kegembiraan, (6) keberkahan, kesejahteraan, keselamatan, dan kedamaian, dan (7) limpahan karunia. Adapun, penjelasan mengenai hakikat kebahagiaan tersebut sebagai berikut.

- a. Kehidupan yang baik (*Hayatun Thoyyibah*). Di dalam Al-Qur'an disebutkan seperti di surat An-Nahl: 97, Al-Isra': 70 dan Ar-Ra'du: 29 berikut.

"Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka

sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (Q.S. An-Nahl: 97).

“Dan sungguh Kami telah memuliakan anak cucu Adam dan Kami angkat mereka di daratan dan lautan, dan Kami telah memberikan rezeki yang baik kepada mereka, dan Kami telah lebihkan mereka dari makhluk-makhluk lain yang telah Kami ciptakan dengan kelebihan yang sempurna.” (Q.S. Al-Isra: 70).

“Orang-orang yang beriman dan beramal shalih, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.” (Q.S. Ar-Ra’du, 13: 29).

Menurut Shihab (1997) bahwa ungkapan “kehidupan yang baik” di atas mengisyaratkan bahwa seseorang dapat memperoleh kehidupan yang berbeda dengan kehidupan yang berbeda dengan kebanyakan orang. Yang perlu digarisbawahi di sini adalah bahwa kehidupan yang baik itu bukan berarti kehidupan mewah yang luput dari ujian, tetapi ia adalah kehidupan yg diliputi rasa lega, kerelaan, serta kesabaran dalam menerima cobaan dan rasa syukur atas nikmat Allah.

- b. Kebaikan (*hasanah*). Kebahagiaan dalam arti kebaikan atau yang baik (*hasanah*) dapat dilihat di Q.S. At-Taubah: 50; Ar-Ra’du: 6,22; An-Nahl: 30,41,122; An-Naml: 46,89; Al-Qashash: 54, 84; Al-Ahzab: 21; Az-Zumar: 10; Fushshilat: 34; As-Syuura: 23; dan Al-Mumtahanah: 4,6. Adapun, sampel redaksi dari ayat yang mengandung kata kebaikan (*hasanah*) adalah:

“Dan orang-orang yang berhijrah karena Allah setelah mereka dianiaya, pasti Kami akan menempatkan mereka di dunia

pada tempat yang baik dan pasti pahala akhirat besar, jika mereka mengetahui. Mereka adalah orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakkal.”(Q.S. An-Nahl: 41-42).

Kata *hasanah*, yang berarti “kebaikan” dapat ditemukan pula dalam Q.S. Ar-Ra’du: 6 sebagai berikut: “*Mereka meminta kepadamu supaya disegerakan (datangnya) siksa sebelum (mereka meminta) kebaikan, padahal telah terjadi bermacam-macam contoh siksa sebelum mereka. Sesungguhnya Tuhanmu benar-benar memiliki ampunan (yang luas) bagi manusia sekalipun mereka zalim, dan sesungguhnya Tuhanmu benar-benar sangat keras siksa-Nya.*”

Makna *hasanah* dalam ayat di atas sebagai balasan bagi orang yang beriman, yaitu berupa kemenangan dan keberuntungan di dunia serta pahala di akhirat. Dalam konteks ayat di atas, kata *hasanah* merupakan lawan dari kata *sayyiah* yang berarti azab yang diancamkan kepada orang-orang kafir. Janji ini sesungguhnya telah disampaikan oleh Nabi saw. kepada kaum kafir agar mereka mau beriman, tetapi yang terjadi adalah justru mereka minta (menantang) kepada Nabi untuk disegerakan azab buat mereka (Fuad, 2016).

- c. Bahagia atau beruntung (*Saadah, Falah dan Fauzun*). Makna *saadah* dapat dilihat berdasarkan redaksi kalimat yang terdapat dalam dua ayat berikut ini.

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorang pun yang berbicara melainkan dengan seizin-Nya, maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.” (Q.S. Huud: 105)

"Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhan-Mu menghendaki (yang lain), sebagai karunia yang tiada putus-putusnya." (Q.S. Huud: 108)

Istilah kebahagiaan (*saadah*) dalam dua ayat di atas dapat dipahami dalam konteks dualitas, yaitu merupakan lawan dari kata celaka (sengsara). Kesadaran manusia pada dasarnya selalu bersifat dualistis. Artinya, kehidupannya di setiap tempat dan waktu merupakan polarisasi yang tajam antara sakit dan lezat, bahagia dan derita. Ia akan selalu berhadapan dengan kesusahan atau kesenangan, bahagia atau sengsara (Fuad, 2016).

- d. Ketenangan (*sakinah*) dan ketenteraman (*thuma'ninah*). Kebahagiaan dalam arti ketenteraman dan ketenangan dapat ditelaah dari dua lafadz di dalam ayat-ayat Al-Qur'an. Lafadz *sakinah* terdapat dalam Q.S. Al-Baqarah; 248; At-Taubah: 26, 40; Al-Fath: 4,5,18, dan 26, sementara lafadz *thuma'ninah* terdapat dalam Q.S. Ali Imran: 126; Al-Maidah: 113; Al-Anfaal: 10; Ar-Ra'du: 28; An-Nahl: 112; dan Al-Fajr: 27. Dalam ayat-ayat ini digambarkan kondisi jiwa yang tenang (tenteram).

Dua istilah di atas, yaitu ketenangan (*sakinah*) dan ketenteraman (*thuma'ninah*), sering dipertukarkan penggunaannya. Akan tetapi, menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, dua istilah ini memiliki beberapa perbedaan, yaitu: *Sakinah* merupakan keadaan secara tiba-tiba yang terkadang disertai dengan hilangnya rasa takut, sedangkan *thuma'ninah* merupakan pengaruh yang timbul dari adanya *sakinah*. Ringkasnya, *thuma'ninah* merupakan puncak dari *sakinah* (Fuad, 2016).

d. Kelapangan dan kegembiraan (*syarahun* dan *farahun*). Makna kebahagiaan dalam kata *syarahun* (lapang), dapat digali dari Q.S. Al-Insyirah: Menurut Shihab (1997), kata tersebut menunjukkan memperluas atau melapangkan, baik secara material maupun immaterial. Apabila kata ini dikaitkan dengan sesuatu yang material, maka ia berarti “memotong” atau “membedah”, sedangkan jika dikaitkan dengan sesuatu yang non-material, maka ia berarti “membuka”, “memberi pemahaman”, atau “menganugerahkan ketenangan”. Dengan memperhatikan konteks Q.S. Al-Insyirah dan ayat-ayat lainnya, misalnya Q.S. Az-Zumar: 22, Al-An’am: 125, Al-Hajj: 46, dan sebagainya, maka kata *syarahun* lebih tepat dipahami kaitannya dengan sesuatu yang immaterial (Fuad, 2016). Makna kelapangan dalam ayat-ayat di atas lebih tepat dipahami sebagai kelapangan dada yang dapat menghasilkan kemampuan menerima dan menemukan kebenaran, hikmah dan kebijaksanaan, dan kesanggupan menampung bahkan memaafkan kesalahan orang lain. 65 makna kebahagiaan dalam bentuk kata *farahun* dapat ditemukan dalam beberapa tempat, yaitu: Q.S. Ali Imran: 120, 170, 188; Al-An’am: 44; At-Taubah: 50, 81; Yunus: 22, 58; Huud: 10; Ar-Ra’du: 26,36; Al-Mu’minun: 53; An-Naml: 36; Al-Qashash: 76; Ar-Ruum; 4, 32, 36; Al-Ghafir: 75,83; Asy-Syuuraa: 48; dan Al-Hadiid: 23. Kata ini, terutama dalam konteks Q.S. Ghafir: 75 (*tafrahun*), menurut Ar-Raghib Al-Ashfahani, digunakan dalam arti *keceriaan* dan *kegembiraan hati* akibat adanya kelezatan duniawi yang pada umumnya berupa kelezatan yang bersifat jasmaniah (Fuad, 2016).

- e. Keberkahan, kesejahteraan, keselamatan, dan kedamaian (*salamun* dan *barakatun*). Kebahagiaan dalam arti keberkahan dapat dipahami dari Q.S. Al-A'raf: 96; Huud: 48, 73; An-Nahl: 127; dan Adz-Dzariyaat: 39. Kata *barakah*, sebagaimana yang terkandung dalam Q.S. Al-A'raf: 96, oleh Shihab (1997) diartikan sebagai aneka kebajikan rohani dan jasmani, sesuatu yang mantap, kebajikan yang melimpah beraneka ragam dan bersinambung. Kolam dalam bahasa Arab dinamai *birkah*, karena air yang ditampung dalam kolam itu menetap mantap di dalamnya dan tidak tercecceer ke mana-mana. Ayat ini mengandung makna bahwa keberkahan Ilahi datang dari arah yang sering kali tidak diduga atau dirasakan secara material dan tidak pula dibatasi atau bahkan diukur. Teks ayat ini dan ayat-ayat lain yang berbicara keberkahan Ilahi di atas memberi kesan bahwa keberkahan tersebut merupakan curahan dari ber-bagai sumber, dari langit dan bumi melalui segala penjurunya. Dari sini bisa dipahami bahwa segala penambahan yang tidak terukur oleh indra disebut dengan berkah. Secara rinci makna *barakah* dapat dipahami pula dari makna yang terkandung dalam Q.S. Al-An'am: 92.68. Adanya keberkahan pada sesuatu berarti terdapat kebaikan yang menyertai sesuatu tersebut. Misalnya, jika ada berkah dalam waktu yang diberikan Allah kepada seseorang, maka akan banyak kebaikan yang terlaksana dalam waktu itu, meskipun dalam waktu tersebut umumnya tidak banyak aktivitas yang dilakukan olehnya. Keberkahan makanan adalah cukupnya makanan yang sedikit untuk mengenyangkan orang banyak, meskipun pada umumnya makanan yang sedikit itu tidak dapat dimakan oleh orang yang banyak (Fuad, 2016).

- f. Limpahan Karunia (*al-faidh*). Selain makna kebahagiaan di atas, makna kebahagiaan dapat dipahami pula dari kata *al-faidh* (limpahan atau curahan karunia). Kata ini terdapat dalam beberapa ayat Al-Qur'an, misalnya Q.S. Al-Baqarah: 199, 245, Al-Maidah: 83, Al-A'raf: 50, At-Taubah: 92, Yunus: 61, Ibrahim: 4, Shad: 26, Al-Ahqaf: 8, dan Al-Hadid: 11. Salah satu di antara yang dapat dibahas di sini adalah: "*Dan penghuni neraka menyeru penghuni surga: "Limpahkanlah kepada kami sedikit air atau makanan yang telah direzekikan Allah kepadamu". Mereka (penghuni surga) menjawab: "Sesungguhnya Allah telah mengharamkan keduanya atas orang-orang kafir."* (Q.S. Al-A'raf: 50).

Ayat di atas mengisyaratkan bahwa *al-faidh* hanya diperuntukkan untuk para penghuni surga. Istilah *al-faidh* atau "limpahan karunia" dapat dimaknai dengan kebahagiaan atau kenikmatan. *Al-Faidh* dalam kehidupan duniawi adalah limpahan karunia Ilahi yang berkaitan dengan kehidupan hati dan spiritual manusia. Adapun di akhirat, *al-faidh* adalah kedudukan dan kemuliaan yang diraih manusia, seperti masuk surga, meraih rida Allah, dan kehormatan melihat keindahan-Nya (Gullen, 2011; Fuad, 2016). Kandungan makna dari istilah ini begitu sangat luas dan mustahil bagi manusia untuk menjangkaunya secara tepat. Bisa saja terjadi bahwa berbagai limpahan karunia mendatangi manusia dari semua sisi, sedangkan ia sendiri tidak mengetahui dan merasakannya. Demikian pula, ketidakmampuan manusia mengetahui dan merasakannya termasuk karunia Allah Swt. atasnya, karena karunia terbaik-Nya adalah karunia yang tidak kita rasakan.

Kebahagiaan mungkin merupakan salah satu hal terpenting dalam hidup, tetapi ilmu pengetahuan masih belum bisa menjelaskan banyak hal tentang itu. Konsep kebahagiaan masih sulit dipahami. Bagi sebagian orang, kebahagiaan berarti kekayaan; bagi orang lain, itu berarti posisi, dan masih bagi orang lain, itu berarti kekuatan dan kontrol. Meskipun faktor-faktor ini adalah sarana menuju kebahagiaan, mereka bukanlah tujuan. Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan manusia tidak berasal dari faktor-faktor yang disebutkan di atas, dan dari kepercayaan seorang muslim, kebahagiaan memiliki makna yang sangat berbeda.

Konsep kebahagiaan dalam Islam yang umum adalah perasaan yang ada di hati manusia yang ditandai oleh ketenangan pikiran, ketenangan rasa bahagia dan sejahtera, dan kecenderungan dalam bersikap dengan tenang, yang muncul sebagai akibat dari perilaku yang pantas, baik perilaku hati maupun di luar dan diilhami oleh iman yang kuat. Nabi saw. bersabda, "Kekayaan sejati tidak datang dengan memiliki banyak kekayaan, tetapi kekayaan sejati adalah kaya Jiwa." (Sahih Muslim)

Dalam Al-Qur'an, Allah berfirman, "barang siapa mengerjakan kebajikan, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik, dan akan Kami beri balasan dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka lakukan." (Q.S. An-Nahl: 97). Anas meriwayatkan Nabi saw. yang mengatakan, "Siapa pun yang peduli adalah kehidupan setelah kematian, Allah membuat kekayaannya antara matanya, kumpulkan batinnya, dan kehidupan duniawi akan datang kepadanya dengan kepatuhan. Kepedulian siapa pun adalah untuk kehidupan duniawi, Allah akan membuat

kemiskinan di antara matanya, memisahkan dia dan dia tidak akan mendapatkan apa pun dari ini kehidupan duniawi kecuali apa yang telah ditulis untuknya." (H.R. Tirmidi)

Untuk seorang Muslim yang paling utama kebahagiaan adalah kebahagiaan di akhirat seperti yang disebutkan oleh Allah Swt. dalam Surat Hud (Shahran, 2009). Pengamatan Kharofa (1982) lebih langsung: "Pandangan Islam tentang kebahagiaan manusia adalah menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dilarang Allah dan untuk melakukan segala sesuatu yang diperintahkan Allah kepadanya untuk dilakukan."

Pandangan Islam menegaskan bahwa, dalam rangka memperoleh kebahagiaan secara autentik bergantung pada iman dan tindakan moral. Kebahagiaan sejati berarti mencapai kemurnian atau kehidupan komprehensif yang dipenuhi dengan makna dan tujuan manusia hadir di muka bumi. Pendekatan Islam mengenai kebahagiaan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam.

Dalam perspektif Islam, sifat kompetitif manusia diarahkan dari bidang vertikal di ketentuan takwah dan bukan dari bidang horizontal. Emosi negatif, dalam realisasinya kebahagiaan, diarahkan menuju moralitas dan bukan pemenuhan keinginan. Dalam Islam pemahaman, bertentangan dengan pemenuhan keinginan dan kebugaran, kebahagiaan sejati dipandang dalam istilah kesadaran moral (kebenaran).

Dalam kisah dua putra Adam kita membaca bahwa Al-Qur'an menetapkan arah kompetisi dalam hal kebenaran dan bukan dalam hal kebutuhan duniawi (hasrat berevolusi), karena kepercayaan pada kekayaan duniawi tidak seharusnya menaungi

percaya pada Tuhan (iman). Tingkat kemanusiaan, dalam hal sedang dikembangkan, diukur oleh kemampuan untuk berdiri dengan satu kata, kepercayaan dan prinsip (perjanjian - fokus pada pra-jasmani keberadaan, moralitas) dan tidak diukur oleh tingkat dan keberhasilan dalam mengumpulkan fasilitas yang dibutuhkan untuk mencapai kebugaran (fokus pada keberadaan tubuh). Tingkat di mana pemenuhan hasrat diwujudkan dalam masyarakat saat ini terhubung langsung dengan kekayaan. Karena mayoritas umum penduduk barat mencari nafkah dengan berdagang kerja melawan pendapatan dengan gaji dan hidup dalam masyarakat konsumen, itu berarti kebutuhan dan keinginan terpenuhi dengan tingkat pendapatan.

Al-Qur'an juga mengakui bahwa sifat manusia memungkinkan dengan mudah melakukan diri sendiri (cinta) kepada kenyamanan, keamanan dan kepuasan kekayaan duniawi, karena kekayaan dibuat menarik bagi jiwa duniawi, tetapi dalam perspektif Al-Qur'an adalah orang-orang yang berbagi yang terbaik kekayaan mereka. Ketika tidak ada kehendak sejati (karakter) untuk menawarkan apa yang dimiliki (kekayaan) pada jalan Pemilik Tertinggi, dengan membagikannya kepada orang lain, kebahagiaan sejati menjadi tak terjangkau, karena belas kasih, belas kasihan, dan kepercayaan pada Tuhan tidak diinternalisasi. Keuntungan nyata dalam hal modal dari dunia ini, termasuk kebahagiaan sejati, hanya dapat berasal dari kekayaan immaterial, yang adalah pertumbuhan (aktualisasi diri) diri ke tingkat tertentu (*nafs muthma'innah*). Dengan kondisi kebajikan dan sifat, refleksi diri dan menjadi asli, lawan dari kemunafikan, membentuk intinya tujuan dari proses aktualisasi diri dari perspektif Islam dan bukan kebahagiaan, sebagaimana adanya kasus dalam psikologi positif.

Berhasil mencapai kebahagiaan sejati (otentik) tidak seharusnya dipahami dalam hal kebutuhan dan pemenuhan keinginan tetapi dalam hal penyerahan. Aktualisasi diri adalah tentang penyerahan diri yang lebih rendah ke diri yang lebih tinggi dan kebahagiaan berik特 ketika ada komitmen terhadap perjanjian sejak pemenuhan perjanjian ini membawa diri lebih dekat dengan diri nyata, di mana potensi manusia sejati terletak (diri yang lebih tinggi, ruh) dan dengan itu kepada Tuhan.

Kebahagiaan adalah hasil dari proses penyerahan batin dari diri yang lebih rendah kepada diri yang lebih tinggi menuju ke harmoni batin yang muncul sebagai hasil dari hidup sesuai dengan fitrah dan menghadap satu arah (tauhid). Sumber motivasi penting pria lain selain kebugaran adalah kecemasan dari kenyataan kematian, tetapi unsur ini tampaknya kurang sentral bagi keseluruhan teori kebahagiaan dalam psikologi positif. Tujuan utamanya adalah kebahagiaan secara positif psikologi, kecemasan yang menyebabkan kesusahan secara logis ditandai sebagai negatif, karena positif psikologi, adalah tentang memilih persepsi positif dalam mendekati kenyataan, dengan berfokus pada sisi positif dari setiap peristiwa negatif dan masih ada harapan. Karenanya optimisme, terlepas dari fakta bahwa itu berkorelasi dengan kebahagiaan, sangat penting. Untuk melihat peristiwa negatif di cahaya positif, segala bentuk pesimisme, bahkan pesimisme defensif sebagai strategi untuk mengatasi kecemasan, ditandai sebagai sifat negatif karena tidak termasuk jumlah harapan yang cukup diperlukan untuk diri sendiri dan orang lain.

Dalam pemahaman Islam, nilai suatu sifat, emosi atau kebajikan tidak ditentukan oleh apakah itu menghasilkan kebahagiaan; nilai dipandang dalam pengertian bersifat semen-

tara atau abadi. Kekal adalah hal-hal yang dapat dibawa ke alam baka di dalam hati, yang akan diadili di dunia selanjutnya, tetapi berharga dalam arti positif hanya dianggap tindakan, emosi, perasaan, kebajikan dan sifat-sifat yang murni dari alam (dimurnikan dari kejahatan). Di mana dalam kebahagiaan psikologi positif, kebajikan dan karakter mendapatkan makna dalam kebugaran, dalam pemahaman Islam juga ada dan yang paling penting keterbatasan yang menambah makna konsep-konsep ini. Al-Qur'an menempatkan cukup banyak penekanan pada subjek keterbatasan dengan menggunakan peristiwa kehidupan negatif ini sebagai elemen pengajaran menciptakan kesadaran tentang kembalinya ke Tuhan dan pengakuan akan Tuhan sebagai pemilik akhir.

Kecemasan yang paling eksistensial, ketakutan akan kematian, adalah elemen yang sangat penting di dalamnya pemahaman Islam untuk fungsi penyeimbangannya sebagai lawan harapan. Emosi (negatif) ketakutan, ditempatkan pada posisi yang berlawanan dengan harapan, membentuk elemen penyeimbang. Dalam hubungan dengan Tuhan, ketika manusia memanggil Tuhan, manusia entah bagaimana ditempatkan di tengah posisi antara ketakutan (emosi negatif) dan harapan (emosi positif), menyiratkan fakta itu ketakutan sama pentingnya dengan harapan. Perasaan hati terlalu aman dan nyaman dari kehidupan positif peristiwa, tidak akan membawa yang terbaik dalam diri manusia ke permukaan karena dapat menyebabkan kepercayaan yang salah pada hal-hal itu berikan keamanan dan kenyamanan ini. Elemen kematian yang diulang mengacu pada satu sisi pada aspek fana manusia (bukan pemilik dunia ini), dan di sisi lain itu mengacu pada pertumbuhan dari diri ke arah roh yang bukan milik dunia ini, mengangkat manusia fana ke moral Adam.

Dalam pemahaman Islam, kebahagiaan bukanlah faktor penentu dalam kualifikasi kebajikan dan sifat-sifat diri. Kualitas yang lebih rendah dan lebih tinggi keduanya dianggap penting dan diperlukan sebagai elemen penyeimbang. Dalam pendekatan Islam, nilai kebahagiaan datang dari kesenangan tidak dipandang sama dengan kebahagiaan dari kebajikan (yang baik). Diri yang lebih rendah (jiwa fana), yang berfokus pada kesenangan jasmani, memiliki pemahaman hedonistik tentang kebahagiaan sebagaimana adanya tertarik pada apa pun yang menyenangkan dan menjijikkan terhadap apa pun yang tidak sopan.

Jenis kebahagiaan ini digambarkan sebagai kesenangan dari pemenuhan kebutuhan duniawi, yang dari kualitas sementara. Kebahagiaan diri yang lebih tinggi di sisi lain, berasal dari kebahagiaan sejati pengetahuan dan karakter yang baik (kebajikan), yang dapat dibandingkan dengan batas tertentu dengan jenis kebahagiaan eudemonistik. Kebahagiaan yang dialami oleh jiwa rasional (roh) terkait untuk hal-hal yang tak terbatas dari alam.

Dalam pemahaman Islam, kebahagiaan dalam hal kehidupan yang diberkati dalam kemakmuran (hedonisme) tidak tema sentral dalam pengembangan karakter tidak seperti halnya dalam psikologi positif, di mana karakter positif diarahkan dari keinginan untuk menjadi bahagia. Tujuan hidup di bumi adalah untuk membuat umat manusia tumbuh menjadi orang benar, mengetahui tempat yang layak, dan tidak menjadi bahagia dalam arti memiliki lebih banyak kesenangan dan lebih sedikit rasa sakit.

Peristiwa kehidupan negatif sama berharganya, atau bahkan lebih, sebagai peristiwa kehidupan positif dalam hal kebahagiaan karena mereka mengajar “yang” paling penting karakter positif sifat kasih sayang dan kesabaran yang pada akhirnya akan mengarah

pada kebenaran kebahagiaan. Ciri-ciri karakter positif yang paling penting adalah kasih sayang (belas kasihan) dan kesabaran karena sifat-sifat ini sangat penting untuk menjadi orang benar. Dalam arti pendekatan positif psikologi, di mana kebahagiaan dihitung sebagai jumlah dari peristiwa kehidupan negatif minus positif peristiwa kehidupan, menjadi tidak berarti. Dalam pendekatan Islam, kebahagiaan tidak bisa diukur dengan perhitungan seperti itu karena kedua peristiwa berfungsi sebagai hal yang penting bagi diri sendiri.

Dalam pemahaman Islam kebahagiaan hanya dimungkinkan dalam pemahaman holistik itu membutuhkan komitmen ke pusat yang mencakup semua, bukan sekelompok orang atau tertentu area geografis. Kebahagiaan tidak mungkin terjadi tanpa memadukan diri dalam harmoni ciptaan, tanpa mengetahui tempat yang ada di ranah kehidupan (penanaman kebajikan keadilan), dan bertindak selaras dengan tatanan di alam dan wahyu (benar). Mengingat Al-Qur'an, apa yang universal bagi manusia dalam hal komitmen (penyerahan) bukanlah kebahagiaan, dan tidak ada kebahagiaan yang merupakan elemen ikatan di antara orang-orang. Yang mengikat itu agak universal Pesan Ilahi yang tunduk kepada Tuhan yang Esa.

Dalam pemahaman Islam, yang tertinggi adalah kebaikan bersama, ikatan pemersatu dalam hal keadilan dan pemenuhan perjanjian. Pemenuhan perjanjian individu ini antara Allah dan jiwa adalah apa yang menghubungkan semua jiwa. Ikatan ini yang menyatukan semua jiwa, lebih kuat dari tipe lainnya ikatan seperti keluarga atau bangsa, melampaui semua perbedaan dan persamaan, ikatan yang ada melampaui ruang dan waktu. Keadilan dari perspektif Islam adalah konsep kebenaran moral,

definisi mengacu pada tatanan kosmik, sistem yang didasarkan pada tanggung jawab dan pengetahuan tempat dan tugas Anda di bidang kehidupan dalam terang perjanjian sebagaimana disepakati oleh jiwa. Keadilan sebagai kebajikan dari perspektif Islam berarti memiliki kekuatan karakter kebenaran.

Dalam pemahaman Islam yang bertentangan dengan psikologi positif, hati jauh lebih dari sekadar pompa sederhana. Jantung dianggap sebagai pusat kepribadian manusia, dengan kognitif dan dimensi moral untuk itu. Hati juga memainkan peran penting dalam persepsi realitas, di mana tingkat kesadaran ditentukan oleh kualitas realitas batin ini (*qalb*) sejak itu realitas batin manusia (*qalb*) terhubung dengan realitas transendental abstrak (*ruh*). Karena itu, dari perspektif holistik, tidak mungkin memisahkan realitas subjektif kebahagiaan, yang terhubung ke dimensi yang berbeda, secara objektif dan subjektif, atau ke menangkap fenomena kebahagiaan subjektif dalam istilah obyektif (tetap, konstan, terukur) membatasinya pada satu dimensi realitas.

Penelitian hari ini menunjukkan bahwa jantung berkomunikasi dengan otak sedemikian rupa sehingga menghasilkan dalam mempengaruhi, pemrosesan informasi, persepsi, emosi dan kesehatan. Sebenarnya hati itu, pusat pemrosesan yang kompleks dengan "otak" fungsionalnya sendiri yang memengaruhi otak. apa yang berkumpul di hati tampaknya bahkan kurang relevan untuk psikologi positif, daripada tingkat kepuasan dalam pemenuhan kebutuhan dalam hal kebahagiaan. Ciri-ciri dan kebajikan membentuk batin realitas individu, termasuk realitas kebahagiaan dipandang dalam yang non-holistik pendekatan. Ciri-ciri karakter ditandai sebagai positif atau negatif, berdasarkan korelasinya

dengan kebahagiaan, terisolasi dari ciri-ciri kepribadian lain, nilai-nilai, kepercayaan, sikap dan pengalaman hidup dari “orang seutuhnya”. Seligman juga tidak mengacu pada kebahagiaan manusia dalam hal isi hati dan pengaruhnya terhadap perilaku, juga tidak ada referensi kesadaran dalam hubungan dengan hati sebagai kognisi dialokasikan ke otak manusia.

Kesimpulan

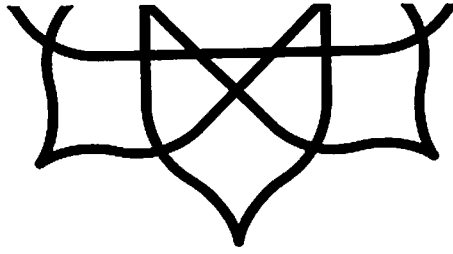
Terdapat banyak sebutan atau istilah kebahagiaan dalam Islam, yaitu; (a) *Qad Aflaha* (Sungguh berbahagia), (b) *Muflihun* (orang-orang yang berbahagia/beruntung), (c) *Thuba* (berbahagia), (d) *Khayaun Thoyyibah* (kehidupan yang baik), (e) *Sangidun* (Berbahagia), (f) *Khasanah* (kebaikan, yang baik), *Farihun* (senang), (g) *Barakatun* (keberkahan), (h) *Salamun* (keselamatan), (i) *Sakinah* (ketenangan/ketenteraman), (j) *Muthmani'nnah* (yang tenang), (k) *Syarahun* (lapang).

Berbagai penjelasan tentang kebahagiaan dalam Islam sebenarnya telah banyak disebut di dalam Al-Qur'an maupun Al-Hadis sebagai sumber ajaran dalam Islam. Contohnya; (1) kehidupan yang baik, (*Hayatun Thoyyibah*), kebaikan (*hasanah*), bahagia atau beruntung (*Saadah, Falah* dan *Fauzun*), ketenangan (*sakinah*) dan ketenteraman (*thuma'ninah*), kelapangan dan kegembiraan (*syarahun* dan *farahun*), keberkahan, kesejahteraan, keselamatan, dan kedamaian (*salamun* dan *barakatun*), limpahan karunia (*al-faidh*).

Konsep kebahagiaan dalam Islam yang umum adalah perasaan yang ada di hati manusia yang ditandai oleh ketenangan pikiran, ketenangan rasa bahagia dan sejahtera, dan kecenderungan dalam

bersikap dengan tenang, yang muncul sebagai akibat dari perilaku yang pantas, baik perilaku hati maupun di luar dan diilhami oleh iman yang kuat. Nabi saw. bersabda; “Kekayaan sejati tidak datang dengan memiliki banyak kekayaan, tetapi kekayaan sejati adalah kaya Jiwa.” (Sahih Muslim)

Pandangan Islam menegaskan bahwa, dalam rangka memperoleh kebahagiaan secara otentik bergantung pada iman dan tindakan moral. Kebahagiaan sejati berarti mencapai kemurnian atau kehidupan komprehensif yang dipenuhi dengan makna dan tujuan manusia hadir di muka bumi untuk mendapatkan kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat. Dengan demikian, pendekatan Islam mengenai kebahagiaan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam.



11

PENUTUP

*“Gusti Paring Pitedah, biso lewat bungah,
bisu lewat susah.”*

Anonim kata bijak bahasa Jawa

Tema tentang kebahagiaan akhir-akhir ini telah banyak dibahas oleh para peneliti dari berbagai disiplin ilmu, dan salah satunya adalah bidang psikologi. Penelitian tentang kebahagiaan ini diawali dengan hakikat manusia dalam menjalani hidupnya sebagai pencari kebahagiaan. Pada bab awal buku ini juga dibahas “aliran” psikologi modern yang sangat kuat dan intens membahas kebahagiaan yaitu psikologi positif yang kemudian diakhiri dengan beberapa definisi tentang kebahagiaan dari beberapa tokoh.

Pada bab 2 dibahas kebahagiaan menurut para filsuf zaman Yunani kuno dengan mengambil tiga tokoh utama, yaitu Socrates,

Plato dan Aristoteles. Hal ini dilakukan karena kebahagiaan memiliki sejarah panjang dalam filsafat, dan bahwa sejarah sangat membantu dalam menjelaskan perbedaan dalam “intuisi linguistik” di antara berbagai penggunaan kata “kebahagiaan”. Pada pembahasan ini dimunculkan sebagai perspektif pada materi yang digunakan oleh para filsuf Yunani dalam upaya mereka untuk menemukan sesuatu yang disebut kebahagiaan yang akan mewakili peningkatan pada apa yang sudah ditawarkan. Sejarah kebahagiaan yang sangat singkat tersebut juga menggambarkan perkembangan, tentu saja juga untuk mempersiapkan landasan bagi penentuan apa yang kita maksudkan ketika kita mengatakan bahwa kita ingin bahagia.

Pada bab 3 dijelaskan tentang teori kebahagiaan secara tradisional agar ada runtutan lebih jelas. Pada penjelasan ini muncul teori hedonistik, kepuasan hidup dan teori keadaan emosi. Teori hedonistik meyakini bahwa kebahagiaan terpisah dengan peristiwa eksternal, dan bahwa itu ada hubungannya dengan perasaan manusia. Namun demikian, kesenangan memiliki ekstensi yang terlalu luas untuk menjadi dasar kebahagiaan dan sama sekali bukan kriteria yang terkadang bukan yang dimaksudkan dalam pembicaraan tentang kebahagiaan. Para pendukung teori hedonistik tentang kebahagiaan gagal untuk mengakui bahwa kebahagiaan melibatkan penilaian (baik diam-diam atau eksplisit), dan formula—keseimbangan mereka yang sederhana mengabaikan standar individu itu sendiri dan dinamika standar itu. Selain itu, mereka mengabaikan kepentingan relatif yang berbeda dari pengaruh positif dan negatif untuk kebahagiaan. Singkatnya, rasa sakit tidak bisa dengan mudah ditimbang melawan kesenangan dalam penentuan kebahagiaan. Keberadaan

pengaruh negatif utama dan berulang secara berulang tidak dapat dilampaui oleh jumlah pengaruh positif kuat yang sama. Salah satu daya tarik kebahagiaan terkuat adalah kebebasan dari pengaruh negatif kuat yang berulang secara berkala.

Teori-teori kepuasan hidup mengakui pentingnya penilaian untuk kebahagiaan. Apa yang dilewatkan oleh teori-teori kepuasan-hidup adalah kenyataan bahwa kebahagiaan tidak melacak perubahan objektif dalam hidup kita, atau sikap kita terhadapnya, atau pertemuan tujuan atau pencapaian standar untuk peristiwa eksternal. Sebaliknya, ia melacak pengaruh positif. Karena itu, bisa saja kepuasan hidup dan kebahagiaan adalah konsep yang berbeda.

Teori keadaan emosi, seperti teori hedonistik, yang gagal melihat bahwa penentuan kebahagiaan memang melibatkan penilaian individu. Teori keadaan emosi mengidentifikasi kebahagiaan dengan pengalaman yang menyenangkan, teori ini mengidentifikasi kebahagiaan dengan tiga kondisi emosional secara keseluruhan, yaitu keseimbangan emosi, suasana hati, dan kecenderungan suasana hati yang positif secara luas.

Pada bab 4 dijelaskan mengenai kebanyakan psikolog yang tetap berhati-hati dalam mendefinisikan kebahagiaan dan sebagai gantinya. Berbagai pendekatan telah menghasilkan banyak penelitian menarik. Dua peneliti kebahagiaan terkemuka yang dijelaskan adalah Ed Diener dan Daniel Kahneman, yang telah memilih strategi yang berlawanan untuk mengatasi masalah ini. Diener telah mengembangkan konstruk kesejahteraan subjektif, yang meliputi penilaian kepuasan hidup dan domain kepuasan, serta ukuran pengalaman emosional.

Kebahagiaan dengan melihat kesejahteraan subjektif menjadi lebih besar setelah dikembangkan para pendukungnya. Kahneman, di sisi lain, telah memilih pendekatan secara terbatas untuk studi kebahagiaan. Dia memperkenalkan konstruk “kebahagiaan objektif” yang merupakan tujuan (yaitu, terlepas dari ingatan atau penilaian individu yang bersangkutan) catatan pengaruh seseorang jika memenuhi kriteria tertentu untuk jumlah “utilitas instan” yang dialami.

Pada bab 5 dijelaskan tentang teori standar afektif dinamis. Teori standar afektif dinamis (DAS) berupaya untuk memberikan penyelesaian terhadap masalah-masalah yang menjadi kelemahan teori-teori lain tentang konsepsi kebahagiaan kontemporer. Menurut DAS, kebahagiaan melibatkan standar individu dan variabel pada pengaruh positif yang biasanya ditetapkan oleh pendukung pada saat penilaian, sebagai hasil dari interpretasinya tentang jumlah pengaruh positif yang dapat diharapkan dari kehidupan sosial yang dibangun secara sosial. Jadi, seperti halnya teori kepuasan-hidup, DAS mengakui bahwa penilaian individu itu penting bagi kebahagiaan, tetapi juga harusimbang terhadap fakta bahwa peristiwa-peristiwa eksternal yang terpikirkan dalam penilaian hanya relevan dengan kebahagiaan jika mereka menghasilkan hasil afektif yang positif. Singkatnya, DAS menawarkan teori paling terperinci dan paling masuk akal tentang apa yang kita maksudkan ketika mengatakan “ingin bahagia”.

Bab 6 menjelaskan tentang aspek-aspek kebahagiaan yang mempunyai perbedaan setiap tokoh. Hal ini juga sebagai gambaran bahwa pengertian dan kebahagiaan yang mereka ajukan juga berbeda-beda. Aspek-aspek kebahagiaan menurut Veenhoven ada dua, yaitu *hedonic level of affect* atau level kebahagiaan dari sisi

afektif dan *contentment* atau level kebahagiaan dari sisi kognitif. Sementara, Diener juga mengelompokkan komponen kebahagiaan menjadi dua, yaitu komponen kognitif atau komponen kognitif sering dimaknai sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*), dan komponen afektif atau elemen dasar dari perasaan dan sering kali melibatkan evaluasi terhadap stimulus yang menghasilkan penilaian baik atau buruk. Menurut Seligman, Steen, Park & Peterson, ada lima aspek utama yang dapat menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu; menjalin hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna dalam keseharian, optimis, tetapi tetap realistis dan menjadi pribadi yang resilien. Sementara, menurut McGonagle (2015), bahwa kebahagiaan adalah kondisi kesehatan mental yang melibatkan kehadiran beberapa emosi positif seperti kegembiraan, kepuasan, harapan, tingkat emosi negatif yang rendah, tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan dan domain kehidupan tertentu, kehadiran makna atau tujuan dalam hidup dan keterlibatan.

Bab 7 dijelaskan tentang pengukuran tentang kebahagiaan merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam mendapatkan informasi mengenai kebahagiaan yang di miliki oleh seseorang atau secara kolektif. Pengukuran tentang kebahagiaan sangat ditentukan oleh definisi yang diajukan oleh para peneliti kebahagiaan. Kebahagiaan dalam pengukuran psikologis termasuk konstruk psikologis yang tidak begitu mudah atau sederhana untuk diukur. Konstruksi psikologis tidak dapat diamati secara langsung. Ada beberapa metode yang digunakan dalam mengukur kebahagiaan secara praktis, yaitu dilakukan dengan metode standar dan non-standar. Untuk penelitian metode standar dapat dilakukan dengan dengan survei, baik digunakan secara individual

mapun kolektif. Sementara, yang menggunakan metode non-standar adalah metode yang menyimpang dari metode standar, yang pengukuran dapat dilakukan secara langsung, dengan melaporkan intensitas kebahagiaan seseorang, menjawab satu pertanyaan tertutup, memilih satu dari sejumlah kecil (biasanya ≤ 12) pilihan jawaban yang jelas dan individu yang termasuk dalam sampel yang dianggap representatif untuk kolektivitas target penelitian.

Bab 8 menjelaskan tentang faktor-faktor yang berkontribusi pada kebahagiaan bukanlah hal yang sederhana, karena saat seseorang mengejar kesenangan dan saat apa yang ingin diraih telah datang terkadang justru tidak merasa bahagia. Dengan demikian, kebahagiaan ditentukan oleh perbedaan individu. Sementara, perbedaan individu ditentukan faktor kepribadian yang sebagian ditentukan secara genetik dan juga faktor lingkungan. Lebih rinci faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan adalah: (1) Kepribadian (2) Interaksi juga menjadi faktor penentu kebahagiaan. Dalam domain luas hubungan pernikahan, kekerabatan, pertemanan dekat, kerja sama dengan kenalan dan keterlibatan dalam agama dan praktik spiritual semuanya terkait dengan kebahagiaan dan kesejahteraan. (3) Lingkungan fisik yang lebih menyenangkan secara relatif terkait kebahagiaan, seperti kekayaan, yang dapat menentukan jenis lingkungan yang seorang individu bisa mampu hidup, dikaitkan dengan kebahagiaan yang cukup kompleks. Letak geografis, perumahan, cuaca, dan ketersediaan musik semuanya dapat memiliki efek positif jangka pendek kesejahteraan. (4) Keadaan Fisik. (5) Produktivitas, seperti status pekerjaan, kepuasan kerja, penggunaan keterampilan, dan aktivitas yang diarahkan pada tujuan, semuanya terkait dengan

kesejahteraan subjektif dan ada juga hubungan antara pendidikan dan kebahagiaan dalam kondisi tertentu, dan (6) Rekreasi, seperti istirahat, relaksasi, makanan yang baik, dan aktivitas santai semuanya memiliki efek jangka pendek yang positif pada kebahagiaan.

Bab 9 menjelaskan tentang keterkaitan agama dengan kebahagiaan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa agama berperan penting dalam mendapatkan kebahagiaan individu. Hal ini terjadi karena: *Pertama*, agama memberikan koherensi sistem kepercayaan yang memungkinkan orang menemukan makna dalam kehidupan dan harapan untuk masa depan. Sistem kepercayaan agama memungkinkan sebagian dari kita untuk memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terhindarkan yang terjadi selama siklus hidup dan untuk optimis tentang kehidupan setelah kematian di mana kesulitan ini akan diselesaikan. *Kedua*, keterlibatan dalam kehadiran rutin di layanan keagamaan dan menjadi bagian dari agama komunitas memberikan dukungan sosial kepada orang-orang di sekitarnya. *Ketiga*, keterlibatan dalam agama sering terjadi terkait dengan gaya hidup sehat secara fisik dan psikologis ditandai oleh ke-setiaan dalam pernikahan; perilaku altruistik prososial (bukan kriminalitas); moderasi dalam makan dan minum; dan komitmen untuk kerja keras. Apakah keterlibatan dalam agama itu terkait dengan peningkatan kebahagiaan dalam budaya lain tidak diketahui. Melakukan kegiatan ritual adalah cara menemukan keheningan dan transendensi yang bila dikaitkan dengan pribadi yang lebih baik bahagia dan sejahtera.

Bab 10 menjelaskan tentang Islam dan kebahagiaan. Terdapat banyak sebutan atau istilah kebahagiaan dalam Islam, yaitu: (a) *Qad Aflaha* (Sungguh berbahagia), (b) *Muflihun* (orang-orang

yang berbahagia/beruntung), (c) *Thuba* (berbahagia), (d) *Khayaun Thooyibah* (kehidupan yang baik), (e) *Sangidun* (Berbahagia), (f) *Khasanah* (kebaikan, yang baik), *Farihun* (senang), (g) *Barakatun* (keberkahan), (h) *Salamun* (keselamatan), (i) *Sakinah* (ketenangan/ketenteraman), (j) *Muthma'innah* (yang tenang), (k) *Syarahun* (lapang).

Pandangan Islam menegaskan bahwa dalam rangka memperoleh kebahagiaan secara otentik bergantung pada iman dan tindakan moral. Kebahagiaan sejati berarti mencapai kemurnian atau kehidupan komprehensif yang dipenuhi dengan makna dan tujuan manusia hadir di muka bumi untuk mendapatkan kebahagiaan, baik di dunia maupun di akhirat. Dengan demikian, pendekatan Islam mengenai kebahagiaan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam.

Refleksi Penelitian Kebahagiaan di Indonesia

Seorang individu yang hidup dalam lingkungan sosial yang luas, tidak mungkin melepaskan diri dari lingkungan tersebut. Lingkungan yang memiliki budaya dan tradisi itu menawarkan satu nilai yang dapat disepakati oleh seluruh individu dalam komunitas tersebut (Ghufron, Alsa & Wirawan, 2013).

Membicarakan ranah budaya sama halnya dengan berbicara pada ranah sosial dan individual. Pada ranah sosial dikarenakan budaya lahir ketika manusia bertemu dengan manusia lainnya dan membangun kehidupan bersama yang lebih dari sekadar pertemuan-pertemuan insidental. Dari kehidupan bersama tersebut, diadakanlah aturan-aturan, nilai-nilai, kebiasaan-kebiasaan, hingga kepercayaan-kepercayaan transendental, yang kesemuanya berpengaruh sekaligus menjadi kerangka ke-

percayaan dan perilaku individu-individu yang masuk dalam kehidupan bersama. Semua tata nilai, perilaku, dan kepercayaan yang dimiliki sekelompok individu itulah yang disebut budaya (Dayakisni dan Yuniardi, 2008).

Pada ranah individual dikarenakan budaya diawali ketika individu-individu bertemu untuk membangun kehidupan bersama, di mana individu-individu tersebut memiliki keunikan masing-masing dan untuk selanjutnya saling memberi pengaruh. Pada perkembangan selanjutnya, ketika sudah terbentuk budaya, setiap individu secara hakikat adalah agen budaya dalam hal perubahan sekaligus penyebar. Individu-individu membawa budayanya pada setiap tempat dan situasi di kehidupannya ketika pergi belajar, ke kantor, berhubungan satu sama lain, sekaligus mengamati dan mempelajari budaya lain dari individu-individu lain yang berinteraksi bersama, dan untuk selanjutnya dibawa pulang pada budaya aslinya, untuk disebarkan sekaligus dikembangkan. Dari sini terlihat bahwa budaya sangat berpengaruh terhadap berbagai hal tentang kepercayaan individu dan perilaku individu, sekaligus di sisi lain dari perilaku-perilaku individu, termasuk mengenai pandangan tentang kebahagiaan.

Uchida, dkk. (2009) menggunakan analisis penskalaan multidimensi, menemukan bahwa kebahagiaan dan ketidakbahagiaan didefinisikan secara berbeda oleh orang-orang di budaya Barat dan Timur. McMahan (2006) membandingkan definisi kebahagiaan di 30 negara dan menemukan bahwa keberuntungan dan kekayaan dianggap sebagai pusat konseptualisasi negara-negara ini tanpa memandang budaya.

Berdasarkan *World Happiness Report 2013*, Indonesia berada di peringkat 76 di antara 156 negara yang termasuk

dalam survei. Ini menunjukkan bahwa itu ditempatkan di suatu tempat di tengah-tengah negara yang disurvei. Di Indonesia, penelitian tentang kebahagiaan jarang terjadi, dan ini masih merupakan bidang penelitian baru. Meskipun demikian, ada upaya untuk menerapkan beberapa teori tentang kebahagiaan di Indonesia. Salah satu contohnya adalah karya Veenhoven (2009) untuk mengembangkan basis data kebahagiaan di seluruh dunia. Indonesia adalah salah satu negara yang menjadi bagian dari penelitian ini. Studi ini tidak memasukkan sejumlah besar data untuk menunjukkan tingkat kebahagiaan orang-orang di Indonesia; itu terbatas pada kurang dari lima orang dan tidak mewakili tingkat kebahagiaan di seluruh populasi.

Jaafar et al. (2012) menyelidiki sumber-sumber kebahagiaan bagi orang Indonesia. Temuan mereka menunjukkan bahwa keluarga, hubungan sosial, dan otonomi / kebebasan / pemenuhan diri adalah sumber kebahagiaan yang paling penting bagi populasi penelitian mereka. Suh, dkk. (1998) melakukan penelitian tentang pentingnya kesejahteraan subjektif untuk mahasiswa di beberapa negara, termasuk Indonesia. Penelitian ini mempertimbangkan seberapa sering dan intens responden merasakan emosi yang menyenangkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di Indonesia lebih memikirkan kebahagiaan dan kepuasan hidup dibandingkan dengan negara lain yang termasuk dalam penelitian. Mereka juga merasa bahwa kepuasan dan kebahagiaan hidup adalah hal terpenting dalam hidup. Diener, dkk. (1999) mencatat pentingnya kepribadian, temperamen dan perbedaan individu untuk orang dalam mempertahankan kebahagiaan dan pengaruh yang menyenangkan. Studi-studi ini menunjukkan bahwa, setidaknya untuk individu yang mengambil bagian, kebahagiaan ada-

lah keprihatinan penting dan terkait, seperti di bagian lain dunia, dengan berbagai hubungan interpersonal dan konteks sosial.

Sebuah studi oleh Sujarwoto dan Tampubolon (2015) berfokus pada konteks sosial dan politik Indonesia. Mereka menemukan bahwa desentralisasi fiskal secara signifikan terkait dengan kebahagiaan bagi orang Indonesia yang mereka pelajari. Temuan yang sangat spesifik ini berkaitan dengan pembentukan Otonomi Daerah yang terjadi di Indonesia mulai tahun 2001 dan mengakibatkan sistem administrasi yang sebelumnya hierarkis di-desentralisasi dan pemerintah daerah diberi wewenang untuk berbagai layanan publik. Temuan mereka menunjukkan bahwa perbaikan ekonomi (atau setidaknya janji perbaikan tersebut) terkait dengan kebahagiaan bagi banyak orang Indonesia. Namun, sulit untuk mengetahui apakah ini umumnya benar dalam semua konteks atau apakah temuan ini mewakili kasus khusus karena kontras antara situasi ekonomi dan peluang yang tersedia sebelum Otonomi Daerah dibandingkan dengan setelahnya. Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa peningkatan ekonomi mungkin terkait dengan kebahagiaan di Indonesia, setidaknya di masa lalu.

Penelitian oleh Landiyanto, et al. (2011) menghasilkan hasil yang berbeda. Penelitian mereka tentang kekayaan dan kebahagiaan di Indonesia mencakup responden berusia 14 hingga 97 tahun dan menunjukkan bahwa faktor paling signifikan yang berkaitan dengan kebahagiaan adalah pernikahan, pengeluaran, dan kepemilikan aset, sementara pendidikan dan kesehatan tidak memengaruhi kebahagiaan sampai tingkat yang signifikan. Penelitian ini juga menemukan bahwa orang tua cenderung kurang bahagia dibandingkan orang yang lebih muda. Selain itu, para penulis ini mencatat bahwa orang yang religius cenderung

lebih bahagia daripada orang yang kurang religius. Ini mungkin merupakan cerminan dari norma sosial dominan yang mungkin merupakan aspek budaya lokal dan nasional di Indonesia.

Rahayu (2016) melakukan penelitian tentang determinasi kebahagiaan di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penentu kebahagiaan di Indonesia adalah mutlak pendapatan, pendapatan relatif, tingkat pendidikan, kesehatan yang dirasakan dan beberapa komponen modal sosial seperti kesediaan untuk membantu, toleransi, keamanan, dan pentingnya agama dan religiusitas dalam pemilihan. Apalagi tidak ada dampak kepercayaan pada etnis yang sama dan orang-orang beragama dan percaya pada tetangga untuk hal-hal penting menjadi kebahagiaan. Ini menunjukkan tidak ada diskriminasi atas etnis dan agama di Indonesia. Karakteristik demografis menunjukkan bahwa menikah, kepala non-rumah tangga, daerah perkotaan, pulau-pulau non-Jawa-Bali, Islam dan lebih banyak orang beragama lebih bahagia daripada yang lain. Tidak ada perbedaan dalam kebahagiaan atas jenis kelamin dan etnis. Hubungan kebahagiaan-pendapatan menunjukkan *Easterlin Paradox* tidak ada di Indonesia.

Andriani (2018) melakukan penelitian untuk mengeksplorasi makna religiusitas dan kebahagiaan di kalangan Muslim Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan hubungan antara kebahagiaan dan religiusitas yang dialami dan dipahami oleh sekelompok 12 orang muda yang belajar di sebuah universitas Islam publik besar di Jakarta. Pendekatan untuk menjelaskan makna kebahagiaan dan agama pada anak muda Muslim. Temuan menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam bagaimana peserta menggambarkan kebahagiaan mereka, bahwa berbagai faktor mempengaruhi kebahagiaan mereka dan mempengaruhi

kemampuan mereka untuk mengatasi stres. Sementara, banyak peserta memiliki gagasan yang sama tentang agama dan hubungannya dengan kebahagiaan yang umum di Indonesia pada umumnya, agama bukanlah faktor utama dalam kebahagiaan mereka, juga bukan merupakan dukungan utama bagi mereka dalam mengatasi stres. Dalam hal ini, penelitian ini menunjukkan bahwa asumsi luas di Indonesia bahwa agama adalah sumber ketahanan dan coping yang paling signifikan mungkin tidak berlaku untuk individu yang lebih muda yang biasanya memiliki lebih banyak pilihan daripada yang mungkin tersedia di masa lalu.

Penelitian yang dilakukan oleh Ghufron (2018) tentang dinamika psikologis kesejahteraan psikologis pengikut tarekat Naqsabandiyah khalidiyah. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tujuan mengikuti tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah adalah untuk mendekatkan diri pada Allah, mencari ketenangan beribadah, menyucikan jiwa. Adapun pengaruh mengikuti tarekat adalah pasrah mengenai suatu kejadian, hidup menjadi tenang, nyaman, tenteram, bahagia, harta benda bukan segalanya, mendapat banyak teman, merasa dimudahkan dalam segala urusan, pikiran jernih serta badan menjadi sehat. Mengenai kesejahteraan psikologis pengikut tarekat Naqsabandiyah Khalidiyah ditunjukkan melalui penerimaan diri dengan pasrah atau hanya menyerahkan hidup kepada Allah, tujuan hidup berupa bahagia di dunia dan di akhirat, mampu mengontrol lingkungan eksternal dengan cara berhati-hati dalam berperilaku serta *eling lan was-podo*, mempunyai kemampuan untuk menyayangi orang lain dan mampu mengembangkan potensi diri dengan baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat menegaskan bahwa penelitian kebahagiaan dengan responden Indonesia akhir-akhir

ini telah banyak dilakukan dengan titik tekan yang beragam. Kondisi ini dapat semakin menggembirakan karena dapat semakin menjelaskan kebahagiaan orang Indonesia juga dapat memperkaya data mengenai kebahagiaan, khususnya di Indonesia.

Akhirnya, sebagai penutup tulisan ini, sebagaimana ungkapan di awal tulisan ini "*Gusti Paring Pitedah, biso lewat bungah, biso lewat susah*". Bahwa Tuhan memberikan petunjuk lewat berbagai cara, termasuk lewat kegembiraan dan bisa lewat kesusahan. Demikian pula penulis harapkan bahwa tulisan ini "sedikit" dapat menjadi gambaran pembahasan mengenai ke-bahagiaan. *Sudahkah Anda Bahagia?*

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, Ahmed M. (2006). Happiness, health, and religiosity: Significant relations. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(1), 85-97.
- Adler, J. (2003). *Aristotle's Ethics : The Theory of Happiness – I*. Illinois University Press.
- Agbaria, Q. (2014). Religiosity, Social Support, Self-Control and Happiness as Moderating Factors of Physical Violence among Arab Adolescents in Israel. *Creative Education*, 5, (2), 75-85
- Ahrensdoerf, P.J. (1995). *The Death of Socrates and the Life of Philosophy: An Interpretation of Plato's Phaedo*. SUNY Press.
- Alexandrova (2005). Subjective Well-Being and Kahneman's 'Objective Happiness,'" *Journal of Happiness Studies* 6, no. 3.
- Alfonso, V. C., Allison, D. B, Rader, D. E. & Gorman, B. S. (1996). The extended satisfaction with life scale: development and psychometric properties. *Social Indicators Research*, 38, 275 – 301.
- Allport, G. W. (1966). Religious context of prejudice. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 5, 447-457.
- Allport, G. W., & Ross, J. M. (1967). Personal religious orientation and prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 432-443.
- Altiner, S. (2015). Happiness. *A Thesis Submitted For A Master Degree In Religion Culture And Society*. Leiden: University of Leiden.
- Amabile, T.M., Barsade, S.G., Mueller, J.S. & Staw, B.M. (2005). Affect and creativity at work. *Administrative Science Quarterly*, 50(3), pp.367.

- Andrews, F. & McKennell, A. (1980). Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive and other components. *Social Indicators Research* 8:127–55.
- Andriani, Y. (2018). Religiosity and Happiness in Indonesia: A Phenomenological Study of Young Muslims. *Dissertation*. Melbourne: Deakin University
- Annas, J. (1999) *Platonic Ethics, Old and New*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Anshari, E.S. (1980). *Kuliah Al-Islam : Pendidikan Agama Islam di Perguruan Tinggi*. Bandung : Pustaka.
- Argyle, M. & Hills, P. (2000). Religious Experiences and Their Relations with Happiness and Personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 70(3), 157-172.
- Argyle, M. (1997). Is happiness a cause of health? *Psychology and Health*, 12(6), pp.769-781.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd edn). London: Routledge.
- Argyle, M., & Beit-Hallahmi, B. (1975). *The social psychology of religion*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Argyle, M., Martin, M. & Lu, L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors. Dalam *Stress and Emotion: Anxiety, Anger, and Curiosity*, ed. C. D. Spielberger and I. G. Sarason. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.
- Aristoteles (2004). *Nicomachean Ethics*. Terj. Embun Kenyowati. Jakarta: Teraju Mizan.
- Aristotle (tt) Pursuit of Happiness dalam <https://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/aristotle/>. Diunduh pada tanggal 22 Desember 2019
- Babinčák, P., & Parkanská, A. (2016) Religiosity and Spirituality as Predictors of Subjectively Perceived Happiness in University

- Students in Slovakia. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences* 2 (1), 33-43
- Barkan, S.E. & Greenwood, S.F. (2003). Religious Attendance and Subjective Well-Being among Older Americans: Evidence from the General Social Survey. *Review of Religious Research*, 45, 116-129
- Baudillard, J. (1998). *The Consumer Society Myths and Structures*, 6 Bonhill Street London, EC2A4PU: Sage Publications Ltd
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), pp.1-44.
- Bayani, A., A. (2014). The Relationship between Religiosity and Happiness among Students in an Iranian University. *Pertanika J. Soc. Sci. & Hum.* 22 (3), 709 – 716
- Berg, M. C. (2008) 'New age advice: ticket to happiness?', *Journal of Happiness Studies*, 9 (3): 377-361.
- Bertens, K. (1999). *Sejarah Filsafat Yunani*. Kanisius: Yogyakarta.
- Biswas, R., Diener, & Dean, B. (2007). *Positive Psychology Coaching : Putting the Science of Happiness to Work for your Clients*. John Wiley & Sons, In
- Boehm, J. & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success. *Journal of Career Asssment*, 16(1), pp.101-116.
- Bremner, R. H. (2011). Theories of Happiness On the Origins of Happiness and Our Contemporary Conception. *Dissertation*. Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität zu Bonn
- Brickhouse, T. C. & Smith, N. D. (1994). *Plato's Socrates*. New York: Oxford University Press.
- Brickhouse, T. C. & Smith, N. D. (2000). *The Philosophy of Socrates*. History of Ancient and Medieval Philosophy. Boulder, CO: Westview Press.

- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist* 55:15–23.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strengths*. Hove: Brunner-Routledge.
- Chen, W. (2012). How education enhances happiness: Comparison of mediating factors in four East Asian countries. *Social Indicators Research*, 106(1), pp.117-131.
- Chittister, J. (2011). *Happiness*. Grand Rapids, Mich.: W.B. Eerdmans Pub. Co.
- Compton, W.C. & Hoffman, E. (2013). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*. 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), pp.804-813.
- Daradjat, Z. (1993). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta : Bulan Bintang.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting styles as context: an integrative model. *Psychological Bulletin* 113:487–96.
- Dayakisni, T. & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi Lintas Budaya, Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Demir, M. & Weitekamp, L.A. (2007). I am so Happy Cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), pp.181-211.
- Demir, M., Özen, A. & Procsal, A.D. (2014). Friendship and happiness IN: Michalos, A.C. (ed.) *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer, pp.2359-2364.
- Diener, E, Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. Dalam. C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press. Inc.

- Diener, E. & Seligman, M.E. (2004). Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(1), pp.1-31.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. (2002). 'Very happy people', *Psychological Science* 13, 80–83.
- Diener, E. & Seligman, M.E.P. 2002. Very happy people. *Psychological Science*, 13(1),
- Diener, E. & Tay, L. (2012). A scientific review of the remarkable benefits of happiness for successful and healthy living. *Report of the Well-being Working Group, Royal Government of Bhutan: Report to the United Nations General Assembly, Well-being and Happiness: A New Development Paradigm, UN, NY*,
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist* 55, no.34.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series, Volume 37*. The Netherlands: Springer.
- Diener, E., dan Lucas, R. E. (1999). Personality and Subjective Well-Being." In *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, edited by D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz, 213-29. New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), pp.403-425.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R.E. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, pp.187.
- Diener, E., Sandvik, E. & Pavot, W. (1991). Happiness Is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect." In *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*, edited by F. Strack, M. Argyle and N. Schwarz, 119-39. Elmsford, NY: Pergamon Press, 1991.

- Diener, E., Sapyta, J.J. & Suh, E. (1998) Subjective Well-Being Is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiry* 9, no. 1, 35.
- Diener, E., Scollon, C. N. dan Lucas, R.E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology* 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin* 125, no. 2: 276-302.
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629-651.
- Easterlin, R.A. (2006). Life cycle happiness and its sources:: Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27(4), pp.463-482.
- Eddington, N. & Shuman, R. (2008). *Subjective well-being (happiness)*. California: Continuing psychology education Inc.
- Eid, M. & Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research* 65, no. 3: 245f.
- Feist, J. & Feist, G.J. (1998). *Theories of Personality*. 4th ed. New York: Mc Graw Hill Companies.
- Feldman, F. (1997). On the Intrinsic Value of Pleasures. *Ethics* 107, no. 3, 448-66
- Fisher, C.D. (2010). Happiness at work. *International Journal of Management Reviews*, 12(4), pp.384-412.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the Happiness Measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 63-89.

- Francis, L. & Lester, D. (1997). Religion, personality and happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 12(1), pp.81-86.
- Francis, L. & Lester, D. (1997). Religion, personality and happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 12(1), pp.81-86.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M.F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist* 60, no. 7 (2) 678-86.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), pp.218.
- Fuad, M. (2016), Psikologi Kebahagiaan Dalam Al-Qur'an (Tafsir Tematik atas Ayat-ayat al-Qur'an tentang Kebahagiaan), *Laporan Penelitian*, Purwokerto: Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Pada Masyarakat Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Gabrielle, R. (2008). Orientations to happiness: do they make a difference in a student's educational life. *American Secondary Education*, 36(2), 88-101.
- Gardner, J. & Oswald, A.J. (2007). Money and mental wellbeing: A longitudinal study of medium-sized lottery wins. *Journal of Health Economics*, 26(1), pp.49-60.
- Gazalba, S. (1987). *Ilmu Filsafat dan Islam tentang Manusia dan Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ghufron, M. N. (2011). *Psikologi*. Kudus: Nora Media.
- Ghufron, M. N. (2018). Psychological Well-being of the Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah Follower. *KONSELING RELIGI Jurnal Bimbingan Konseling Islam, [S.I.]*, v. 9, n. 2, p. 154-172, dec. 2018. ISSN 2477-2100.
- Ghufron, M. N., Alsa, A. & Wirawan, Y.P (2013). Hubungan antara Kepercayaan Epistemologi dan Pendekatan Belajar: Studi Metaanalisis. *Jurnal Psikologi*. 40, (1) 102-126

- Ghufron, M. Nur. & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta; Arruz Media.
- Gillham JE. (2000). ed. The science of optimism and hope. Radnor, Pa: Temple-ton Foundation Press,
- Glatzer, W. (2000). Happiness: Classic Theory in the Light of Current Research. *Journal of Happiness Studies* 1, 501-511
- Glock, C. Y. & Stark, R. (1965). *Religion and Society in Tension*. Chicago: Rand McNally and Company.
- Graham, M. C. (2014). *Facts of Life: ten issues of contentment*. Outskirts Press. pp. 6–10. ISBN 978-1-4787-2259-5.
- Gulen, F. (2011). *Islam Rahmatan lil' aalamiin Menjawab Pertanyaan dan Kebutuhan Manusia* . Jakarta: Republika
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43-55.
- Hadiwijono, H, (2005). *Sari Sejarah Filsafat Barat 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Hadiwijono, H. (2011). *Sari Sejarah Filsafat Barat*. Yogyakarta: Kanisius
- Harker, L. & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology* 80:112–24.
- Harvey, J., Pauwels, B. & Zickmund, S. (2002). Relationship connection: the role of minding in the enhancement of closeness. In C.R.Snyder and S.Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 423–34). New York: Oxford University Press.
- Hawker, S. & Waite, M. (2007). *Oxford Paperback Dictionary & Thesaurus*. 2nd ed. Oxford University Press.

- Haybron, D. (2001). Happiness and Ethical Inquiry: An Essay in the Psychology of Well-Being. *Ph.D. dissertation*. Rutgers: the State University of New Jersey.
- Haybron, D. (2008), *The Pursuit of Unhappiness*, Oxford University Press, New York.
- Helm, D. T. (2000). The Measurement of Happiness," *American Journal on Mental Retardation* 105, no. 5, 326.
- Hershberger, P.J. (2005). Prescribing Happiness: Positive Psychology and Family Medicine. *Family Medicine, Vol. 37, No. 9*
- Hurlock, B.E. (1973). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Irianto & Subandi (2015). Studi Fenomenologis Kebahagiaan Guru di Papua. *Gadjah Mada Journal of Psychology Volume 1, No. 3*, 140 – 166
- Irwin, T.H. (1992). Socrates the Epicurean," in *Essays on the Philosophy of Socrates*, ed. H. H. Benson. New York: Oxford University Press.
- Jaafar, J. L., Idris, M. A., Ismuni, J., Fei, Y., Jaafar, S., Ahmad, Z., Sugandi, Y. S. (2012). The sources of happiness to the Malaysians and Indonesians: Data from a smaller nation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 65*, 549-556. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.11.164.
- Kahmad, D. (2002). *Sosiologi Agama*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. Dalam *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, edited by D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz, 3-25. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., & Krueger, A.B (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives* 20, no. 1, 3-24.

- Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (1999). eds. *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kahveci, H. (2015). *Virtuous Life And Happiness In Epictetus, Socrates And Stoicism*. Thesis. School of Sciences of Middle East Technical University.
- Kalmijn, W., Arends, L., & Veenhoven, R. (2011) Happiness scale interval study: Methodological considerations. *Social Indicators Research*, 102, 497-515.
- Kant, I. *Grounding for the Metaphysics of Morals*, trans. J. W. Ellington (Indianapolis, Ind.: Hackett Pub. Co., 1981), 27.
- Kementerian Agama Republik Indonesia (2006). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: Diponegoro.
- Khan, C.H. (1998). *Plato and the Socratic Dialogue: The Philosophical Use of a Literary Form*. Cambridge University Press.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261–300.
- Koenig, H., McCullough, M., & Larson, D. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford: Oxford University Press
- Koenig, H.G., King, D.E. & Carson, V.B. (2011). *Handbook of Religion and Health*, 2nd ed.; Oxford University Press: New York, NY, USA.
- Koenig, Harold G., & David B. Larson. (2001). Religion and mental health: Evidence for an association. *International Review of Psychiatry* 13: 67–78.
- Kosmin, B. & Lachman, S. (1993). *One nation under God*. New York: Harmony Books.

- Kosmin, B. A. & Lachman, S. P. (1993). *One Nation under God: Religion in Contemporary American Society*. New York: Harmony Press.
- Lafitte, G. & Ribush, A. (2002). *Happiness in a material world*. Port Melbourne: Lothian Books.
- Landiyanto, E. A., Ling, J., Puspitasari, M., & Irianti, S. E. (2011). Wealth and happiness: Empirical evidence from Indonesia.
- Langley, S. & Francis, S. (2016). *The Science & Practice of Positive Psychology: Promoting Human Happiness, Performance And Wellbeing*. © Langley Group. Diunduh dari <http://brunswicksouthps.vic.edu.au/wp-content/uploads/2015/04/PP-White-Paper-2016.pdf> pada tanggal 15 Desember 2019
- Lavine, T.Z. (2002) *Dari Socrates Ke Sartre*. Yogyakarta: Jendela.
- Lavine, T.Z., (2003). *Plato, Kebajikan adalah Pengetahuan*. Diterjemahkan oleh Andi Iswanto dari buku *From Socrates to Sartre: Philosophic Quest*. Yogyakarta: Penerbit Jendela
- Levin, J. (2013). Religion and Happiness Among Israeli Jews: Findings from the ISSP Religion III Survey. *Journal Of Happiness Studies*, 15(3), 593-611. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-013-9437-8>
- Lewis, C. & Cruise, S. (2006). Religion and happiness: Consensus, contradictions, comments and concerns. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), pp.213-225.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: The Nature and Nurture of Joy and Contentment*. New York: St Martin's Press.
- Lykken, D., & Tellegen. A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon." *Psychological Science* 7, no. 3: 186-89.
- Lyubomirsky, S., & Lepper. H. S (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research* 46, no. 2, 137-55.

- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), pp.803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9pp.111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. & DiMatteo, M.R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), pp.363-404.
- Malpere, S. (2010). The Correlation Between Religion, Spirituality And Happiness. *Electronic Theses and Dissertations*. Kean University: New Jersey.
- Manaf, M.A (1994). *Ilmu Perbandingan agama*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Mandeville, B. (1720). *Free thoughts on religion, the church, and national happiness*. London: Printed and sold by T. Jauncy and J. Roberts
- McGonagle, C. (2015). Happiness In The Workplace: An Appreciative Inquiry. *Thesis Dissertation*. Dublin: Dublin City University.
- McMahon, D.M. (2006). Happiness: A History. *Grove Press*.
- McMahon, Darren M. (2006) *Happiness: A History*. New York: Atlantic Monthly Press.
- Moskowitz, J.T., Epel, E.S. & Acree, M. (2008). Positive affect uniquely predicts lower risk of mortality in people with diabetes. *Health Psychology*, 27(1), pp.573-582.
- Mruk, C. (2008). *The Psychology of Self-Esteem: A Potential Common Ground for Humanistic Positive Psychology and Positivistic Positive Psychology*. *The Humanistic Psychologist*. 36 (2): 143–158. doi:10.1080/08873260802111176

- Myers, D. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American* 274 (May): 54–6.
- Myers, D. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist* 55:56–67.
- Nashori, F. (1997). *Psikologi Islami Agenda Menuju Aksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nasr, S.H. (2014). Happiness and the attainment of happiness: an islamic perspective. *Journal of Law and Religion* 29, no. 1, 76–91. doi:10.1017/jlr.2013.18
- Overfield, A.J (2015). *The Human Record: Sources of Global History, Volume I: To 1500* (p. 116), Cengage Learning.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guildford Press.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Peterson, C, Park, N., Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 5,25-41.
- Peterson, C. (2009). *Positive Psychology. Reclaiming Children and Youth*. 18 (2): 3–7.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientation to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of happiness studies*, 6(1), 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z.
- Powers, D.V., Cramer, R.J. & Grubka, J.M. (2007). Spirituality, Life Stress and Affective Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 55(3), 235-243.
- Rahayu, T. P. (2016). The Determinants of Happiness in Indonesia. *Mediterranean Journal of Social Sciences Vol 7 No 2*, 393-404

- Rahmat, J (2004), *Psikologi Agama sebuah pengantar*, Bandung: PT Mizan Pustaka,
- Rahmat, J. (2010), *Tafsir Kebahagiaan*, Bandung: Serambi
- Riel, G., V. (2000). *Pleasure and the Good Life: Plato, Aristotle, and the Neoplatonists*. Leiden; Boston: Brill.
- Riemann, R., Angleitner, A. & Strelau, J. (1997). Genetic and environmental influences on personality: a study of twins reared together using self and peer report NEO-FFI scales. *Journal of Personality* 66:525–54.
- Rothbart, M. & Ahadi, A. (1994). Temperament and the development of personality. *Journal of Abnormal Psychology* 103:55–66.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology* 52 (2001): 141-66.
- Ryan, R.M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist* 55, no. 1.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 6.
- Sahraian, Ali, Abdullah Gholami, Ali Javadpour & Benafsheh Omidvar. 2013. Association between religiosity and happiness among a group of Muslim undergraduate students. *Journal of Religion and Health* 52(2). 450–453.
- Salovey, P. & Pizarro, D.A. (2003). The Value of Emotional Intelligence, dalam *Models of Intelligence: International Perspectives* ed. R. J. Sternberg, J. Lautrey, and T. Lubart (Washington, DC: American Psychological Association, 2003), 266
- Sarafino, E. (2002). *Health Psychology* (4th edn). New York: Wiley.

- Schimmack, U & Diener, E. (2003). Experience Sampling Methodology in Happiness Research," *Journal of Happiness Studies* 4, no. 1.
- Schimmel, A. (1994) *Deciphering the Signs of God: A Phenomenological Approach to Islam*. New York: State University of New York Press.
- Seligman MEP. (2002). *Authentic happiness*. New York: The Free Press,
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Boston: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E. P. (2005). Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (*Authentic Happiness*). Bandung : PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction (pp. 279-298). Springer Netherlands.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. *American Psychologist*. 55 (1): 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2003). *Authentic Happiness*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), pp.410.
- Shesthra, A. (2016). Positive psychology: Evolution, philosophical foundations, and present growth. *Indian Journal of Positive Psychology*. 7 (4): 460-465

- Shihab, M. Q. (1993). *Membumikan Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Shihab, M.Q. (1997) *Tafsir Al-Qur'an al-Karim: Tafsir atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*, Jakarta: Pustaka Hidayah
- Sklar, L. (2009) "Plato's Crito: A Deontological Reading". *Electronic Theses and Dissertations*. 4088. <https://stars.library.ucf.edu/etd/4088>
- Smith, Richard (2008). The Long Slide to Happiness. *Journal of Philosophy of Education*. 42 (3–4): 559–573. doi:10.1111/j.1467-9752.2008.00650
- Snoep, Liesbeth (2008). Religiousness and happiness in three nations: a research note. *Journal of Happiness Studies*, 9, 207-211.
- Snow, N. & Trivigno, F. (n.d.). *The philosophy and psychology of character and happiness*.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford of University Press.
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582.
- Stone, A., Neale, J., Cox, D., Napoli, A., et al. (1994). Daily events are associated with secretory immune responses to an oral antigen in men. *Health Psychology* 13: 440–6.
- Stone, Arthur A., Saul S. Shiffman & Marten W. Devries (1999). 'Ecological Momentary Assessment.' In: Daniel Kahneman, Ed Diener and Norbert Schwarz (eds.) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 26-39.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of personality and social psychology*, 74(2), 482-493. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.482.

- Sujarwoto, S., & Tampubolon, G. (2015). Decentralisation and Citizen Happiness: A Multilevel Analysis of Self-rated Happiness in Indonesia. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 455-475. doi: 10.1007/s10902-014-9518-3.
- Sung-Gun Kim, (2010). Religion and Happiness - The Case of Managerial/Professional Job Holders within Contemporary South Korea. *discourse201*, 13(4), pp.127-157.
- Suryabrata, S. (2002). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Suseno, F. M. (1997). *13 Tokoh Etika*. Yogyakarta: Kanisius.
- Tellegen, A., Lykken, D.T., Bouchard, T.J., Wilcox, K.J., Segal, N.L. & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology; Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), pp.1031.
- Thompson, S. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In C.R.Snyder and S.Lopez (eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 202–13). New York: Oxford University Press.
- Triandis, H. (2000). Cultural syndromes and subjective well-being. In E.Diener and E.Suh (eds), *Culture and Subjective Well-being* (pp. 13–36). Cambridge, MA: MIT Press.
- Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441.
- Valois, R. F., Zullig, K. J., Huebner, S., & Drane, J. W. (2004). Life satisfaction and suicide among high school adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 81-105. doi: 10.1023/B: SOCI. 0000007499.19430.2f.
- Van Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Men-tal Health, Religion & Culture*, 9(3), 227-238. doi:10.1080/13694670600615383
- Veenhoven, R.. (1991) *Is happiness relative?* *Social Indicators Research*, vol. 24, pp. 1-34.

- Veenhoven, R. (2003). Happiness. *Psychologist*, 16(3), pp.128-129.
- Veenhoven, R. (2009). How do we appraise how happy we are? In A. Dutt & B. Radcliff (Eds.), *Happiness, economics and politics*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishers.
- Veenhoven, R. (2009). How do we asses how happy we are? Tenest, implications and tenability of three theories. Dalam A. K. Duh & B. Radcliff. (Eds.). *Happiness, economics and politics: towards a multidisciplinary approach* (pp. 45-69). Cheltenham, UK: Edward Elger Publishers.
- Waite, L.J., Luo, Y. & Lewin, A.C. (2009). Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological well-being. *Social Science Research*, 38(1), pp.201-212.
- Walker, L.O. & Avant, K.C. (1995). *Strategies for theory construction in nursing*. Norwalk: Appleton and Lange.
- Warr, P. (1999). Well-being and the workplace. In E.Kahneman, E.Diener and N.Schwartz (eds), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 393-412). New York: Russell Sage Foundation.
- Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology* 64, no. 4.
- Wood, J. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin* 22:520-37.
- Zahavi, A. & Zahavi, A. (1997). *The Handicap Principle*. New York: Oxford University Press.

TENTANG PENULIS



M. Nur Ghufon dilahirkan di desa Gegeran, Sukorejo, Ponorogo, pada tanggal 1 November 1978. Memperoleh pendidikan dasar di MI. Gegeran Sukorejo Ponorogo, MTs. dan MA. Al-Islam Joresan Mlarak Ponorogo. Kemudian melanjutkan ke perguruan tinggi pada tahun 1997-2000 di Fakultas Tarbiyah, Jurusan Pendidikan Agama Islam di IAIN (sekarang UIN) Sunan Kalijaga Jogjakarta. Pada tahun 2001-2003 melanjutkan pada Program Pascasarjana Psikologi, Minat Khusus Psikologi Pendidikan Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Pada tahun berikutnya mengajar Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Kudus.

Pada tahun 2012 menyelesaikan program doktor di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta dengan minat yang sama, yaitu psikologi pendidikan.

Aktif dalam kegiatan seminar nasional maupun internasional, penelitian dan menulis artikel di majalah, jurnal dan buku. Tulisan dalam bentuk buku, di antaranya adalah menulis buku *Teori-Teori Psikologi* (2010), Yogyakarta: Arruz Media, *Psikologi* (2011), Kudus: Nora Media Enterprise dan *Gaya Belajar: Kajian Teoretik* (2012), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, *Psikologi Epistemologis; Kepercayaan Tentang Hakikat Pengetahuan Dan Bagaimana Mengetahui Persepektif Psikologi* (2012), Yogyakarta: Idea Press. Sementara dalam bentuk jurnal seperti *Kepercayaan Epistemologis dan*

Faktor-faktor yang Memengaruhinya (2013) *Jurnal Psikologi*, Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta, Vol. 40, No. 1, Review of Learning Styles on Students with Self-Regulated Learning. *ANIMA Indonesian Psychological Journal Volume 29*, No. 1 October 2013, Model Struktural Hubungan antara Kepercayaan Epistemologi dengan Konsepsi tentang Belajar dan Mengajar Mahasiswa. *Jurnal Inferensi*, Vol 11, No1. 2017.

Sempat memperdalam keterampilan penulisan akademik di *The University of Melbourne*, Australia pada tahun 2010. Juga memperdalam Metodologi Penelitian Moderasi Islam oleh Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama RI pada tahun 2018 di Bogor.

Selain itu, telah melakukan berbagai penelitian di antaranya *Mitos ratu Kalinyamat dan Budaya Kapitalis* (Kajian Semiologi Peran Mitos Ratu Kalinyamat dan Hubungan Signifikansinya dengan Kemandirian Ekonomi Kaum Perempuan di Jepara Jawa Tengah) (LIPI-MenRinstek 2005; Anggota Tim). *Pelaksanaan Pendidikan Agama Islam di SLB Jawa Tengah (Studi kasus 5 SLB di Jawa Tengah)*, 2006 (Balitbang Depag RI; bersama tim), dan *Hubungan Kepercayaan Epistemologi dengan Konsep Belajar Mahasiswa STAIN Kudus*, Penelitian DIPA STAIN Kudus 2009. *Model Kepercayaan Epistemologis, Strategi Pembelajaran dan Sikap Toleransi Beragama Siswa SMU Di Kabupaten Kudus*, Penelitian DIPA STAIN Kudus 2018.



bitread

Tentang Bitread

Bitread telah aktif mengkampanyekan gerakan literasi dan penerbitan sejak tahun 2014. Sejalan dengan misi tersebut, Bitread Publishing lahir untuk memberikan kemudahan sekaligus kesempatan seluas-luasnya bagi para penulis untuk menerbitkan buku. Siapapun bisa menerbitkan buku di Bitread dengan estimasi waktu 1-4 bulan sejak naskah dikirimkan kepada tim redaksi.

Dengan kemudahan dan kecepatan proses penerbitan buku di Bitread, penulis memiliki porsi besar dalam mempersiapkan buku yang akan diterbitkannya. Tim redaksi Bitread akan melakukan asistensi bersama penulis untuk mempersiapkan naskah hingga layak diterbitkan. Bitread juga memberikan treatment kepada para penulis berupa pembuatan desain cover serta program marketing dan promosi bersama penulis.



Nikmati cara seru menerbitkan
buku, hanya di:



Bitread_ID BitreadID www.bitread.id

"Kebahagiaan seseorang bergantung pada pemahamannya mengenai kebahagiaan itu sendiri. Oleh karena itu, pahamiilah apa itu kebahagiaan sebelum Anda berusaha untuk mencari dan mendapatkannya. Dan buku ini salah satu caranya. Sudahkah Anda bahagia?"

Sekarang ini juga telah banyak pesan yang mempromosikan mengenai kebahagiaan. Kebahagiaan pun tersedia dalam banyak hal, seperti produk, agama, lokasi, pembinaan program dan sebagainya. Banyak lembaga, perusahaan atau lainnya yang mengklaim bisa "memproduksi kebahagiaan". Seseorang pun bahkan merasa mampu membeli "kebahagiaan" di masyarakat di era sekarang. "Kebahagiaan" seolah bisa diproduksi dan bisa diperjualbelikan.

Kebahagiaan mempunyai posisi yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Bahkan, tujuan hidup manusia itu sendiri adalah mendapatkan kebahagiaan. Tema tentang kebahagiaan telah menjadi fokus penelitian serta banyak dibahas oleh para peneliti dari berbagai disiplin ilmu, dan salah satunya adalah bidang psikologi.

Buku ini tidak bermaksud "memberikan jalan" atau "memberi petunjuk" menuju atau meraih kebahagiaan yang oleh banyak buku di media populer mengklaim bisa "mencari", "menerangi", "menggapai" kebahagiaan tersebut. Namun, buku ini memberi penjelasan dan pemahaman mengenai apa yang dimaksud kebahagiaan dari para filosof zaman Yunani dan yang utama adalah kebahagiaan menurut pandangan—teori-teori dari para ahli psikologi.