

## BAB II

### KERANGKA TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang dilakukan oleh penulis ini selaras dengan penelitian lain yang sudah dilakukan sebelumnya. Sehingga dijadikan bahan rujukan dan pedoman karena mempunyai keterkaitan dengan judul yang peneliti buat. Penulisan penelitian ini menggunakan buku-buku dan penelitian sebelumnya untuk dijadikan bahan acuan. Berdasarkan telaah yang peneliti lakukan, terdapat beberapa hasil penelitian yang masih ada kaitannya dengan penelitian ini diantaranya:

Penelitian Raudah (2019) "*Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*". Hasil penelitian menunjukkan bahwa syukur dan pemaafan secara bersama-sama dapat meningkatkan kebahagiaan pada santri pondok pesantren. Hal ini dapat dilihat dengan pengaruh yang signifikan sebesar 0,000 dapat dijelaskan bahwa kebahagiaan santri dipondok pesantren mencapai 32,2%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat syukur dan pemaafan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang bisa dicapai<sup>1</sup>.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada objeknya yaitu sama-sama meneliti tentang syukur terhadap kebahagiaan. Adapun perbedaannya dengan penelitian yang akan penulis lakukan yakni pada penelitian ini berfokus terhadap santri pondok pesantren,

---

<sup>1</sup> Raudah, *Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*, Skripsi, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2019), h. 12

sedangkan pada penelitian yang akan penulis lakukan yakni syukur untuk menggapai kebahagiaan berdasarkan perspektif psikologi Qurani dan psikologi positif.

Penelitian Mohammad Takdir (2017) "*Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif*". Penelitian ini menjelaskan bahwa dimensi psikologi syukur apabila dijadikan terapi dalam kehidupan sehari-hari akan memberikan dampak yang positif sebagai langkah awal untuk melatih mental dan menjadi gerakan bagi semua orang untuk mengendalikan hawa nafsunya terhadap dirinya sendiri dan terhadap kehidupan duniawi yang sifatnya hanya sementara. Sehingga disimpulkan penelitian ini mengajak manusia untuk menjadi pribadi yang taat, sholeh dan mengutamakan kepentingan orang lain<sup>2</sup>.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yang itu sama-sama membahas tentang syukur dalam perspektif psikologi Qur'ani dan psikologi positif, adapun perbedaannya terletak pada proses penelitiannya jika dalam penelitian ini syukur dalam membentuk pribadi yang altruis sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terapi syukur untuk meningkatkan kebahagiaan.

Penelitian Fita Jufri (2018) "*Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*". penelitian ini menjelaskan mengenai cara mengatasi permasalahan psikologis dalam islam yaitu melalui tiga cara yaitu: syukur melalui lisan, syukur melalui hati dan syukur melalui anggota badan

---

<sup>2</sup>Mohammad Takdir, *Kekuatan Terapi Syukur Dalam Membentuk Pribadi Yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur'ani Dan Psikologi Positif*, (Jurnal Studia Insania, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah (Instika), Madura), Vol. 5, No. 2, h. 176-177.

dan perbuatan. Dalam penelitiannya syukur dengan anggota badan dan perbuatan ini metode yang efektif dalam mengatasi masalah psikologis<sup>3</sup>.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis laksanakan yaitu terdapat pada objeknya sama-sama membahas mengenai syukur, namun perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terletak pada permasalahannya. Penelitian ini meneliti cara mengatasi problem psikologis dalam islam sedangkan penelitian yang akan penulis lakukan meneliti tentang cara meningkatkan kebahagiaan.

Penelitian Fahrizal Fajar Pratama (2019) "*Hubungan Antara Happiness Dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang*" penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggali hubungan antara *happiness* dan *gratitude* dalam penelitian ini mengatakan bahwa adanya hubungan antara *happiness* dan *gratitude* hal ini ditunjukkan dengan nilai yang signifikan dengan hasil  $0,00 < 0,01$  yang berarti bahwa ada hubungan positif antara *happiness* dan *gratitude*. Semakin tinggi *gratitude* semakin tinggi tingkat *happiness*<sup>4</sup>.

Persamaannya dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada objek penelitian yang sama-sama membahas tentang *happiness* dengan *gratitude*. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada metode penelitiannya

---

<sup>3</sup>Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 2018), h. 5.

<sup>4</sup>Fahrizal Fajar Pratama, *Hubungan Antara Happiness Dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang*, Skripsi, (Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2019), h. 7.

jika penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif maka penelitian yang akan penulis buat menggunakan metode *library research*.

Penelitian Ida Fitri Shobihah (2014) “*Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)*” penelitian ini menjelaskan mengenai syukur dari sudut pandang islam dan psikologi dengan melihat contoh figur para ulama untuk membangun karakter bangsa<sup>5</sup>.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan terletak pada objek penelitian yaitu sama-sama membahas mengenai syukur. Adapun perbedaannya jika penelitian ini syukur yang berfokus terhadap figur seorang ulama untuk membangun karakter bangsa sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan syukur yang berfokus terhadap psikologi positif dan psikologi Qur’ani.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. Syukur**

#### **a. Pengertian Syukur**

Syukur dalam Al-Qur’an ditulis dalam bahasa arab yaitu *syakara-yaskuru-syukran-wa syukuran-wa syukuranan*. Sedangkan secara bahasa syukur berarti “*syakara*” yang memiliki arti pujian atas suatu kebaikan. Adapun secara istilah syukur berarti syara’, yang merupakan suatu pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT sehingga disertai dengan keimanan dan

---

<sup>5</sup> Ida Fitri Shobihah, *Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Figur Ulama)*, Jurnal, (Jurnal Dakwah, Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2004), Vol. XV, No. 2, h. 1.

mempergunakan nikmat tersebut untuk mematuhi ajaran dari Allah dan menjauhi segala larangan.<sup>6</sup>

M. Quraish Shihab menyatakan bahwasannya didalam Al-Qur'an kalimat syukur dicatat sebanyak 64 kali. Seperti dalam firmanya:

وَأَذِّنْ تَأْذِينَ رَبِّكُمْ لَسِنِّ شُكْرِكُمْ لَا زَيْدَنَّكُمْ وَلَسِنِّ كُفْرِكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari nikmat-ku, pasti azab-ku sangat berat” (QS. Ibrahim: 7)

Imam Al-Ghazali mengatakan kebersyukuran ialah mengetahui bahwa nikmat yang ada berasal dari Allah, perasaan bahagia karena mendapatkan suatu kenikmatan tersebut, sehingga menggunakan nikmat tersebut untuk tujuan yang ditentukan dan hal yang disenangi oleh pemberi nikmat yaitu Allah SWT<sup>7</sup>. Jika kita menggunakan nikmat tersebut di jalan Allah berarti kita selalu menjadikan nikmat tersebut bermanfaat bagi orang lain dan niscayalah pasti akan Allah tambahkan dan limpahkan nikmat yang tiada henti. Seperti dalam firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون

---

<sup>6</sup> Op.Cit. h. 379-378.

<sup>7</sup> Alldino Gusta Rachmadi, Dkk, *Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2019), Vol. 24 No. 2, h. 121

Artinya: “*karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku*”. (Q.S. Al-Baqarah: 152)

Syukur dalam islam menekankan pada pribadi seorang muslim yang tidak lupa akan kenikmatan yang telah diberikan oleh Allah SWT. Secara islam syukur merupakan bentuk pengakuan terhadap nikmat yang dilimpahkan oleh Allah dan disertai dengan ketaatan dan ketundukan serta mempergunakannya sesuai dengan perintahnya.<sup>8</sup>

Sedangkan syukur dalam psikologi positif disebut *gratitude* dan diartikan sebagai kognisi positif apabila individu menerima sesuatu yang menyenangkan dan menguntungkan atau nilai tambah yang berhubungan dengan penilaian bahwa ada pihak ketiga yang bertanggung jawab akan keberadaan nilai tambah tersebut. Pengakuan akan pemberian orang lain yang memberikan keuntungan sehingga membuat yang bersangkutan merasa senang dan gembira dengan apa yang telah diterimanya merupakan bagian terpenting dari rasa syukur yang diucapkan oleh seseorang.<sup>9</sup>

Dari pengertian yang disampaikan jadi syukur menekankan pada pribadi seorang muslim yang selalu tunduk dan taat akan perintah dari Allah SWT serta memiliki pemikiran yang positif (*berkhusnudzon*) kepada Allah akan kehidupan yang dijalani tidak peduli

---

2. <sup>8</sup> Muhammad Syafi'e El-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h.

<sup>9</sup> *Ibid*, h. 45.

seberapa banyak nikmat yang diberikan, karena ia menganggap kenikmatan yang sesungguhnya nantinya ketika diakhirat.

#### **b. Aspek-Aspek Syukur**

Menurut pandangan islam Imam Al-Ghazali mengungkapkan ada beberapa aspek yang menjadi komponen penting seseorang itu dikatakan bersyukur, diantaranya:<sup>10</sup>

##### 1) Ilmu

Mengetahui bahwa nikmat yang didapat berasal dari Allah SWT, mengetahui bagaimana fungsinya serta tujuan dari nikmat tersebut bagi diri yang mendapat nikmat sehingga digunakan sesuai yang diperintahkan.

##### 2) Spiritual

secara spiritual apabila mendapat nikmat pasti merasa gembira dan bahagia, maka dari itu cara bersyukur dengan cara tunduk dan tawadhu (rendah hati).

##### 3) Amal Perbuatan

Bersyukur apabila mendapat nikmat dapat dilakukan seperti berikut. *Pertama*, melalui hati maksudnya melakukan setiap perbuatan dengan penuh kebaikan. *Kedua*, melalui lisan yakni mengungkapkan syukur yang diberikan oleh Allah dengan berupa puji-pujian yang mengagungkan nama Allah. *Ketiga*, melalui

---

<sup>10</sup> Muhammad Syafi'e El-Bantanie, *Dahsyatnya Syukur*, (Jakarta: Qultum Media, 2009), h. 122.

anggota badan misalnya menggunakan nikmat Allah untuk berada dijalannya dan tidak bermaksiat kepadanya.<sup>11</sup>

### c. Dimensi Psikologi Dalam Syukur

Penelitian yang dilakukan oleh Ima Ratnasari dan Dewang Sulistiana dalam jurnalnya ia mengatakan dimensi psikologi dalam syukur mengatakan dimensi psikologi dapat dilihat dengan sikap seseorang dalam bersyukur yaitu:

- 1) *Sense of abundance, abundance* ditandai dengan sikap seseorang yang selalu merasakan hidupnya dipenuhi dengan keberkahan dan limpahan rahmat. Sehingga pribadi ini selalu merasa cukup.
- 2) *Apprciation of simple pleasure*, salah satu bentuk penghargaan yang ada didalam diri yang berhubungan dengan pengalaman.
- 3) *Appreciation of others*, individu yang bersyukur akan memiliki sifat apresiatif yang tinggi karena ia menganggap apresiasi itu sangat penting. *Appreciation of others* ini mengarah pada bentuk penghargaan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain sebagai salah satu bentuk respon terhadap kontribusi yang diberikan.<sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> *Ibid*, h. 123

<sup>12</sup> Ima ratnasari dan dewang sulistiana, *teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur (gratitude) pada remaja*, jurnal innovative counseling, program studi bimbingan dan konseling, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas muhammadiyah tasikmalaya, vol 4 nomor 1 hal, 35.



#### **d. Bentuk-Bentuk Syukur**

Menurut Al-Fauzan ia menyatakan bentuk-bentuk syukur dapat dilihat dengan beberapa hal yaitu:<sup>13</sup>

1) Syukur dengan Hati

Syukur dengan hati yaitu menyakini bahwa nikmat tersebut datang dari Allah SWT. Seseorang yang bersyukur dengan hati akan merasakan kehadiran nikmat tersebut dengan tenang dan bahagia walaupun mungkin nikmat yang diperoleh dinilai tidak terlalu besar akan tetapi ia selalu bersyukur.

2) Syukur dengan Lisan

Syukur dengan lisan biasanya dicirikan dengan seseorang melafadzkan kalimat “*Alhamdulillah*” dan memuji nama-nama baik Allah dengan penuh kesanjungan dan kecintaan sebagai bukti bahwa ia telah bersyukur atas suatu keberkahan yang diperolehnya dalam hidup.

3) Syukur dengan Perbuatan

Syukur dengan perbuatan maksudnya yaitu menjalankan segala perintah dan menjauhi larangan-nya, syukur dengan perbuatan menurut sebagian ulama yaitu syukur dengan anggota

---

<sup>13</sup> Raudah, *Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*, Skripsi, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2019), h. 22

badan, yaitu menggunakan seluruh anggota tubuhnya hanya untuk beribadah kepada Allah SWT.<sup>14</sup>

#### **e. Manfaat Syukur**

Menurut Syafii Al-Bantanie manfaat syukur membawa pengaruh besar bagi yang menerapkannya misalnya: dimudahkan dari berbagai macam kesulitan, dapat mendatangkan rejeki, ditambahkan nikmat, memberikan kesehatan pada badan dan juga memberikan kesembuhan, memberikan efek ketenangan batin. Pada intinya syukur memberikan efek yang baik didalam diri pelakunya karena syukur merupakan energi yang dahsyat untuk menggapai kesuksesan dan kebahagiaan didunia maupun diakhirat.<sup>15</sup>

Robert A. Emmons yang merupakan seorang profesor dan ahli dari university of California, Davis syukur yang dilakukan secara terus menerus dan secara berkala terbukti secara ilmiah dapat memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan diantaranya:<sup>16</sup>

##### 1) Manfaat Fisik

- a) Sistem kekebalan tubuh yang kuat.
- b) Tekanan darah menjadi lebih stabil.
- c) Memiliki tubuh yang sehat karena lebih sering melakukan olahraga.
- d) Memiliki jam tidur yang teratur dan lebih segar.

---

<sup>14</sup>*Ibid*, h. 23.

<sup>15</sup> Choirul Mahfud, *The Power Of Syukur Tafsir Konsektual Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an*, (Jurnal Lembaga Kajian Agama Dan Sosial (LKAS): Surabaya, 2014), Vol. 9, No. 2. h. 393.

<sup>16</sup> *Ibid*, h. 78.

## 2) Manfaat Psikologi

- a) Memiliki tingkat emosi positif yang lebih tinggi dibandingkan emosi negatif .
- b) Selalu optimis dan berpersangka baik kepada orang lain.
- c) Lebih bahagia dan lebih bersemangat.

## 3) Manfaat Sosial

- a) Pandai berinteraksi dengan sesama.
- b) Suka menolong, lebih mudah bersimpati dengan orang lain.
- c) Mudah memaafkan kesalahan orang lain.<sup>17</sup>

Oleh karena itu rasa syukur yang ada dalam diri seseorang merupakan sumber suka cita dan kebahagiaan. Berdasarkan teori kesejahteraan psikologis menurut Wood, Joseph dan Maltby ia mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dipandang memiliki hubungan dengan perilaku salah satunya yaitu rasa syukur. Rasa syukur yang dimiliki dalam diri seseorang akan berhubungan baik dengan beberapa aspek seperti tujuan hidup, penerimaan dan pengembangan diri, bahkan Sood dan Gupta mengatakan bahwa manfaat rasa syukur yang dimiliki seseorang merupakan satu landasan yang kokoh dalam mensejahterakan kehidupan.<sup>18</sup>

Sehingga dari penjelasan diatas dapat disimpulkan jika seseorang merasa hidupnya selalu bahagia dapat dikatakan bahwa

---

<sup>17</sup>. *Ibid*, h. 78.

<sup>18</sup> Ida Ike Rahayu & Farida Agus Setiawati, *Pengaruh Rasa Syukur Dan Memaafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja*, (Jurnal Ecopsy, Psikologi, Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Yogyakarta, 2019), Vol. 6, No. 1, h. 51.

individu tersebut memiliki rasa syukur yang tinggi. Tidak hanya itu seseorang yang bersyukur akan merasakan kehidupan yang penuh dengan keberkahan, kecukupan, ketentraman dan kedamaian.<sup>19</sup>

## **2. Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi**

### **a. Pengertian Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi**

Terkait dengan konsep kebahagiaan, dalam kajian psikologi positif kebahagiaan dinamakan dengan *happiness* yang memiliki definisi yang luas. Menurut Hurlock (1980) mengatakan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, kepuasan yang membahagiakan yang timbul apabila harapan dan kebutuhan yang kita inginkan tercapai.<sup>20</sup>

Seligman juga mengatakan bahwa kebahagiaan bisa berasal dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Kebahagiaan masa lalu bisa meliputi kepuasan, kesuksesan dan kedamaian. Kebahagiaan masa sekarang bisa meliputi ketenangan, kedamaian, kesenangan dan motivasi. Sedangkan kebahagiaan masa depan dapat mencakup mengenai harapan, keyakinan dan impian.<sup>21</sup>

Carr mendefinisikan kebahagiaan merupakan suatu keadaan dimana tingkat emosi positif meningkat dan menurunnya tingkat emosi negatif, serta ditandai dengan kepuasan terhadap kualitas hidup

---

<sup>19</sup> Fita Jufri, *Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam*, Skripsi, (Jurusan Manajemen Pendidikan Islam (MPI) Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang , 2018), h. 52

<sup>20</sup> *Ibid*, h. 30.

yang tinggi dan berkaitan dengan naiknya tingkat kesejahteraan psikologi yang positif.<sup>22</sup>

Dalam teorinya Seligman mengatakan kebahagiaan (*happiness*) ialah kebahagiaan yang mampu membuat seseorang menemukan makna tertinggi dalam kehidupannya. Beberapa orang menilai kebahagiaan dari tingkat kesejahteraan hidup, namun sebagian orang melihat kebahagiaan berdasarkan hubungannya sosial yang dijalin. Oleh karena itu setiap orang memiliki sudut pandangnya sendiri untuk memaknai suatu kebahagiaan, karna kunci kebahagiaan yang sejati itu terdapat pada cara seseorang menanggapi segala sesuatu.<sup>23</sup>

Beberapa tokoh yang mengkaji tentang kebahagiaan menyatakan kebahagiaan merupakan suatu sifat yang subjektif sehingga tolak ukur kebahagiaan seseorang itu hanya orang tersebut yang mengetahuinya dan kebahagiaan individu dengan individu lainnya berbeda-beda.

Dari beberapa pemaparan diatas mengenai kebahagiaan jadi dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah gambaran tentang suatu kondisi dimana seseorang merasakan kepuasan dalam menjalani kehidupannya. Kebahagiaan sejati tidak diukur dengan materi saja karena materi disini sifatnya relatif dan hanya sementara. Akan tetapi

---

<sup>22</sup> Fahrizal Fajar Pratama, *Hubungan Antara Happiness Dengan Gratitude Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunung Pati Kota Semarang*, Skripsi, (Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, 2019), h. 39

<sup>23</sup> Martin E. P. Seligman. (2005). *Authentic Happiness*. (Diterjemahkan Eva Yulia Nukman). Bandung: Penerbit Mizan.

kebahagiaan muncul karena adanya emosi positif yang ada didalam jiwa, sehingga mampu membangun relasi yang baik dengan masyarakat, lingkungan dan tuhan, saling membantu, memiliki pikiran yang positif dan selalu mengucapkan syukur disegala keadaan.

## **b. Faktor-Faktor Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi**

Penelitian yang dilakukan oleh Martin Seligman ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang secara psikologi diantaranya:<sup>24</sup>

### 1) *Set Range* (Faktor Bawaan)

*Set Range* setidaknya memiliki pengaruh untuk kebahagiaan sekitar 50 persen. *Set range* merupakan suatu batasan-batasan kebahagiaan yang diperoleh oleh faktor genetik. Kebahagiaan ditentukan oleh faktor bawaan dapat dijadikan sebagai acuan seseorang untuk menstabilkan (sekaligus membatasi dan membelenggu) kebahagiaan yang dipunya. Karena pada kenyataannya kebahagiaan yang diperoleh dari faktor bawaan susah untuk diubah baik itu dari kejadian-kejadian yang dianggap senang sekalipun.<sup>25</sup>

### 2) *Circumstances* (Situasi Kehidupan)

Kebahagiaan ditentukan oleh berbagai macam keadaan yang sedang dialami individu. Setiap keadaan individu pasti mengalami perubahan setiap waktunya sehingga perubahan ini

---

<sup>24</sup> Iman Setiadi Arif, *Psikologi Positif Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2016), h. 31.

<sup>25</sup> *Ibid*, h. 32-34.

yang dapat menentukan kebahagiaan seseorang agar bisa menyesuaikan dirinya dengan situasi kehidupan yang sedang ia alami. Diperkirakan faktor *circumstances* ini dapat mempengaruhi kebahagiaan sebanyak 10 persen.

Menurut Warner Wilson, mengatakan bahwa ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebahagiaan berdasarkan hal-hal yang situasional diantaranya:<sup>26</sup>

- a) Uang
- b) Menikah
- c) Kesehatan
- d) Tingkat intelegensi
- e) Berusia muda
- f) Tingkat spiritual

Dari uraian diatas tidak menjadi tolak ukur seseorang dapat dikatakan bahagia ketika memenuhi semua kriteria yang ada, karena telah dijelaskan sebelumnya faktor situasi kehidupan hanya berpengaruh 10 persen terhadap tingkat kebahagiaan seseorang.

- 3) *Voluntary Activities* (hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri)

Faktor *voluntary activities* merupakan faktor yang paling besar membawa pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan hal

---

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 37-38.

ini karena faktor V merupakan karakter dari pribadi tersebut untuk menyikapi berbagai pilihan-pilihan yang ada didalam hidupnya menentukan mana yang terbaik untuk hidupnya. dengan melakukan penekanan psikologi positif meletakkan tanggung jawab mengenai kebahagiaan itu kepada masing-masing individu.

Martin Seligman mengatakan ada beberapa bagian dari faktor *voluntary activities* yaitu: *pertama, positive emotions* (kualitas emosi positif yang tinggi). *kedua, enagement* (memiliki tujuan hidup yang besar dan menjadikan hidup lebih bermakna). *ketiga, (positive) relationship* (memiliki hubungan yang baik terhadap sesama baik itu dari orang terdekat maupun orang banyak. *Keempat, meaning of life* (makna hidup). *Kelima, accomplishment* (hasil pencapaian yang didapatkan).<sup>27</sup>

Sehingga dapat disimpulkan apabila kelima faktor tersebut sudah dapat diterapkan maka dapat dipastikan individu telah menunjukkan *flourishing* (kemajuan) dalam hidupnya.

### **c. Karakteristik Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi**

Orang yang bahagia memiliki ciri-ciri dalam hidupnya, menurut Myers ada empat karakteristik yang selalu ada dalam diri orang yang senantiasa bahagia didalam hidupnya, yaitu:<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 40-41.

<sup>28</sup> David G. Myers, *Social Psychology* (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 120.



#### 1) Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia merupakan orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, karena orang yang bahagia cenderung lebih suka menyukai dirinya sendiri dan tidak peduli yang dikatakan orang lain.

#### 2) Optimis

Orang yang optimis selalu berpikiran yang positif mengenai apa yang terjadi dalam kehidupannya. Jika peristiwa yang dialaminya baik maka ia menganggap hal ini bersifat permanen dan sebaliknya jika peristiwa yang dialaminya buruk ia menganggap peristiwa itu sifatnya hanya sementara sehingga membuat seseorang akan lebih giat lagi dalam berusaha sampai ia menemukan kebahagiaannya.

#### 3) Terbuka

Orang yang bahagia umumnya memiliki sifat yang terbuka dan senang membantu orang lain. Bahkan studi mengatakan seseorang yang memiliki kepribadian *ekstrovert* memiliki tingkat kebahagiaan yang luas karena bisa bersosialisasi dengan khalayak ramai.

#### 4) Mampu Mengendalikan Diri

Orang yang bahagia mampu mengontrol dirinya dan hidupnya.

#### **d. Cara Memperoleh Kebahagiaan dalam Perspektif Psikologi**

Para ahli dan psikolog mencari apa yang menyebabkan seseorang bahagia secara ilmiah ada beberapa yang terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan didalam diri seseorang diantaranya:<sup>29</sup>

##### 1) Tidak Membanding-Bandingkan

Psikolog asal Amerika Sonja Lyubomirsky, mengatakan bahwa seseorang yang fokus terhadap pencapaian yang ingin ia capai tanpa membanding-bandingkan pencapaian orang lain akan membuat diri kita lebih bahagia.

##### 2) Tersenyum

Orang yang bahagia selalu menghadirkan tawa dalam hidupnya dan selalu melihat segala sesuatu sebagai kemungkinan besar bagi kehidupannya kedepan, mereka senantiasa selalu berusaha, selalu optimis, sebaliknya ketika melihat masa lalu individu ini cenderung akan mensyukurinya.

##### 3) Berolahraga

Hasil penelitian dari universitas Duke memaparkan bahwa dengan aktivitas olahraga dapat membuat kita lebih bahagia dan membuat tubuh menjadi sehat.

##### 4) Bersyukur

Berbagai penelitian mengatakan apabila seseorang memiliki rasa syukur yang tinggi dalam dirinya, sering membuat

---

<sup>29</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 118.

atau menulis jurnal syukur setiap harinya hal ini terbukti dapat membuat lebih bahagia, optimis dalam mencapai segala kemungkinan yang ada.<sup>30</sup>

### **3. Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam**

#### **a. Pengertian Kebahagiaan dalam Perspektif Islam**

Kebahagiaan dalam bahasa arab terbagi kedalam empat kata yang saling berkaitan, yaitu *sa'id* (bahagia), *falah* (beruntung), *najat* (selamat) dan *najah* (berhasil). Kebahagiaan dalam konsep islam diibaratkan dengan konsep syurga berbagai makna dengan segala kenikmatan yang menyenangkan.<sup>31</sup> Konsep kebahagiaan berdasarkan islam lebih menekankan tentang bagaimana seseorang dapat menjalankan apa yang telah diperintahkan dengan tenang dan tentram merasakan kehadiran tuhan saat beribadah dan mempercayai kebahagiaan yang sesungguhnya yang kekal yaitu hanya diakhirat.

Sapuri mengatakan kebahagiaan sejati merupakan kepuasan spiritual tersendiri dalam kehidupan seseorang. Kebahagiaan dapat diperoleh dengan iman dan amal sholeh sehingga dapat menambah timbangan pahala pada hari akhir nanti sampai bertemu dengan Allah dan memohon ampunan dari segala keburukannya sehingga yang

---

<sup>30</sup>*Ibid*, h. 119-120.

<sup>31</sup> Raudah, *Pengaruh Syukur Dan Pemaafan Terhadap Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren*, Skripsi, (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau, 2019), h. 28

tersisa hanyalah amal kebaikan.<sup>32</sup> Seperti dalam (QS. Al-Qashash: 77):

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ  
اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu merupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka)bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berbuat kerusakan. (QS. Al-Qashash: 77)

Di dalam islam, kebahagiaan didunia sifatnya hanya sementara karena sewaktu-waktu kebahagiaan itu bisa datang dan bisa pula hilang sesuai dengan seizin Allah SWT. Oleh karenanya dalam islam Allah hanya menyuruh hambahnya agar senantiasa selalu berbuat amal sholeh dan bersyukur agar bisa mengoptimalkan kebahagiaan yang sifatnya selamanya yaitu diakhirat kelak.<sup>33</sup> Sebagaimana dalam Al-Qur’an surah Ar-Rum ayat 15:

فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ

Artinya: “ adapun orang-orang yang beriman dan beramal sholeh, maka mereka didalam taman syurga bergembira”.  
(QS. Ar-Rum: 15).

---

<sup>32</sup> Sapuri. *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009).

<sup>33</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 35.

Dalam perspektif islam kebahagiaan bukan semata-mata hanya berupa materi dan harta sehingga tidak dapat diukur dengan apa yang ditawarkan oleh dunia. Ibnu Khaldun mengungkapkan kebahagiaan sebagai sifat tunduk dan taat dengan mengikuti garis-garis ketentuan agama Allah SWT. Sedangkan menurut imam Al-Ghazali mengatakan dalam sebuah bukunya tingkatan tertinggi dari kebahagiaan seseorang yaitu *ma'rifatullah* (menenal Allah). Menurutnya kebahagiaan itu tergantung pribadi masing-masing , mata bahagia ketika melihat hal-hal yang indah, telinga bahagia ketika mendengarkan hal-hal yang baik, lidah bahagia ketika mengecap makanan yang lezat.<sup>34</sup>

Sehingga dari penjelasan mengenai kebahagiaan dalam perspektif islam dapat disimpulkan bahwasannya kebahagiaan terdapat pada muslim yang selalu tunduk dan taat akan perintah dari Allah dan menjauhi segala larangannya sampai bertemu dengan Allah di akhirat kelak. Seseorang yang menenal Allah akan lebih mudah untuk bahagia dan merasakan ketenangan, kedamaian dan kenyamanan dalam menjalankan hidup.

#### **b. Faktor-Faktor Kebahagiaan dalam Perspektif Islam**

Adapun faktor-faktor atau indikator yang membuat manusia itu merasa bahagia dalam pandangan islam yaitu berdasarkan:<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> *Ibid*, H. 47-48.

<sup>35</sup> Nanum Sofia Dan Enda Puspita Sari, *Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Islam Dan Hadis*, (Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi: Yogyakarta, 2018), Vol. 23 No. 2, H. 103.

### 1) Iman dan Takwa

Faktor kebahagiaan diibaratkan berada dalam jiwa sehingga untuk bisa mencapai kebahagiaan itu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah misalnya dengan shalat, berpuasa, mengerjakan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala larangannya. Faktor tertinggi yang dapat mempengaruhi kebahagiaan yaitu faktor iman dan takwa. Hal ini sejalan dengan pendapat imam Al-Ghazali bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu dengan cara *ma'rifatullah* (mengetahui Allah), *ma'rifatullah* hanya dapat dicapai ketika seseorang memiliki keimanan dan ketakwaan.

### 2) Mendapat Rahmat dan Karunia Allah

Faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang salah satunya dengan mendapat nikmat misalnya nikmat rezeki, mendapat harta benda, dikarunia keluarga yang baik, pasangan yang shaleh/sholehah, keadaan lingkungan sosial yang baik, mendapat rahmat iman dan islam, umur yang berkah mendapat petunjuk dari Allah serta mendapat kemudahan dalam mencapai segala hal.

### 3) Amal Saleh

Faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya dengan kita beramal saleh atau beramal baik kebahagiaan akan muncul ketika kita membantu orang lain, bersedekah, mendoakan

sesama manusia dan memberikan manfaat baik bagi orang sekitar.<sup>36</sup>

### c. Karakteristik Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Puncak kebahagiaan tertinggi dalam islam adalah kebahagiaan di akhirat kelak. Setiap manusia mempunyai tujuan sama yaitu akhirnya akan kembali kepada Allah SWT. Dengan demikian Allah akan menghadirkan kebahagiaan bagi orang-orang yang selalu beribadah. Oleh karena itu ada beberapa ciri-ciri atau karekteristik seseorang dapat dikatakan bahagia dalam pandangan islam yaitu:<sup>37</sup>

- 1) Akal Budi, terbagi menjadi 4 bagian:
  - a) Sempurna Akal, dalam hal ini seseorang yang memiliki kesempurnaan dalam berfikir dan adanya ilmu merupakan ciri-ciri orang yang bahagia karena dengan ilmu seseorang dapat memahami sesuatu. Dan dapat memberikan kemudahan dalam hidupnya.
  - b) Menjaga Kehormatan Diri, seseorang yang bahagia ditandakan dengan ciri selalu bersungguh-sungguh memelihara kesucian diri. Dengan menjaga kehormatan diri seseorang akan meninggalkan segala perbuatan yang haram sehingga menuntun manusia pada jalan kebahagiaan.

---

<sup>36</sup> *Ibid*, h. 104.

<sup>37</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 81.

- c) Adil, menempatkan sesuatu sesuai pada tempatnya dan tidak berlebihan seseuai dengan aturan yang sudah ditentukan agar dapat memunculkan kebahagiaan.
- d) Berani, orang yang bahagia yaitu orang yang berani maksudnya itu selalu menyingkirkan keburukan-keburukan dan menegangkan kebaikan.
- 2) Jasmani (Tubuh), seseorang yang bahagia memiliki kesehatan tubuh yang baik, memiliki fungsi kekebalan tubuh yang baik, dan dapat menjaga kesehatan mentalnya.
- 3) Minset, seseorang yang bahagia dicirikan dengan pola pikir yang baik, pola pikir yang positif sehingga ia bisa menghadirkan kebahagiaan dengan usahanya sendiri. Misalnya: mulai dengan menciptakan suasana lingkungan yang harmonis, dan keluarga yang rukun, dan selalu *berkhusnudzon* kepada Allah.
- 4) Petunjuk dan Bimbingan Allah, seseorang yang bahagia senantiasa merasa dirinya selalu mendapatkan petunjuk dan arahan dari Allah SWT sehingga ia terselamatkan dari sifat negatif. Petunjuk dan bimbingan dari Allah ini dapat dicirikan dengan adanya hidayah yang masuk kedalam diri manusia sehingga apabila telah ada hidayah seseorang senantiasa selalu bahagia karena Allah yang telah membimbing hidupnya.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> *Ibid*, h. 82-83.



#### **d. Cara Memperoleh Kebahagiaan dalam Perspektif Islam**

Islam merupakan ibadah yang sempurna. Karena semua masalah telah diatur di dalamnya. Akan tetapi ada yang masih belum menjalankannya sehingga kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan baik. Oleh karena itu ada beberapa cara berbahagia dalam perspektif islam yang dapat diamalkan diantaranya:<sup>39</sup>

##### 1) Ikhlas Beribadah

Keikhlasan memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan. Dengan ikhlas tidak hanya membuat pelakunya menjadi bahagia akan tetapi akan membuat diri menjadi lebih tenang dan damai. Keikhlasan artinya melakukan segalanya semata-mata hanya mengharapkan keridaan kepada Allah SWT. Oleh karena itu untuk mencapai kebahagiaan dapat di capai dengan ibadah yang tulus, berbuat kebaikan dengan tulus, serta memberi dengan tulus. Dengan semua ini akan membuat kita menjadi bahagia setiap hari bahkan dalam keadaan apapun.<sup>40</sup>

##### 2) Beriman

Keimanan memiliki posisi yang sangat penting dalam ajaran islam. Itulah sebabnya Nabi Muhammad Saw, selalu memanjatkan doa, *“Ya Allah, hiasilah kami dengan perhiasan keimanan dan jadikanlah kami orang-orang yang memberikan petunjuk dan senantiasa selalu berjalan diatas petunjuk”*.

---

<sup>39</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 125.

<sup>40</sup> *Ibid*, h. 126-129.

Oleh karena itu jika kita menyadari prinsip dari iman, pastinya kita akan senantiasa selalu memberikan yang terbaik.<sup>41</sup>

### 3) Mencintai Allah

Orang yang mencintai Allah akan selalu mengingat-NYA dalam setiap hembusan nafas. Orang yang mencintai Allah perilakunya selalu ditunjukkan agar senantiasa selalu berada dijalan yang di ridhoi misalnya dengan shalat, bersedekah, membaca Al-Qur'an, dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Ketika seseorang telah mencintai Allah maka seseorang itu sudah pasti akan memiliki kebahagiaan yang luar biasa.<sup>42</sup>

### 4) Bersyukur

Syukur merupakan salah satu kunci seseorang dalam meraih kebahagiaan, karena dengan syukur akan menjadikan obat dari segala macam masalah yang ada didunia.<sup>43</sup>

### 5) Hanya Berharap Kepada Allah

Mengharapkan segala sesuatu hanya kepada Allah berarti rida'. Hanya berharap kepada Allah akan memberikan kebahagiaan karena dengan kita menyadari segala sumber sesuatu yang ada baik itu makanan, minuman, kesehatan, umur yang panjang dan tempat tinggal semua itu hanyalah titipan dan datangnya hanya dari Allah.

---

<sup>41</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 141.

<sup>42</sup> *Ibid*, h. 144-148.

<sup>43</sup> *Ibid*, h. 160-161.

## 6) Menanggalkan Hawa Nafsu

Kebahagiaan berkaitan langsung dengan kontrol diri seseorang. kebahagiaan sejalan dengan cara seseorang untuk bertanggung jawab dengan kehidupannya, walaupun kita sebagai manusia kadang tidak dapat mengelakkan situasi dan kondisi diluar kendali, manusia hanya dapat mengendalikan situasi yang sifatnya berasal dari diri kita sendiri.

Islam menjelaskan kunci kebahagiaan adalah ketidakegoisan seseorang dalam menjalani kehidupan. Dalam sudut pandang sufi, kebahagiaan sejati adalah ketika kita mampu menyingkirkan hawa nafsu yang sifatnya teralu berlebihan. Dengan keadaan ini kita dapat menihilkan diri individu agar dapat menghancurkan ego yang berlebihan sehingga dapat menyatu dengan illahi.<sup>44</sup>

Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa ego didalam diri harus dilawan setiap harinya disepanjang hidup agar dapat mencapai yang disebut dengan kebahagiaan

---

<sup>44</sup> Agung Setiyo Wibowo, *The Islamic Way Of Happiness*, (Jakarta: PT Alex Media Komputindo, 2020), h. 192-194.

