

## **BAB II** **LANDASAN TEORI**

### **A. Tinjauan Pustaka**

Untuk menghindari terjadinya pengulangan hasil temuan yang membahas permasalahan yang sama dari seseorang, baik bentuk buku atau dalam bentuk tulisan lainnya yang relevan dengan obyek yang sama.

Maka penulis akan memaparkan beberapa tinjauan pustaka yang sudah ada. Dari hasil temuan ini nantinya akan penulis jadikan sebagai sandaran teori dan sebagai perbandingan dalam pengupasan permasalahan tersebut. Diantaranya sebagai berikut:

Pertama, Nur Khanifah melakukan penelitian yang berjudul "*Konsep Kebahagiaan Menurut Jalaluddin Rakhmat*". Penelitian ini memiliki persamaan yaitu mengenai konsep kebahagiaan dan perbedaan penelitian ini adalah konsep kebahagiaan dari sudut pandang Jalaluddin Rakhmat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat dapat dicapai dengan cara beramal sholeh (berbuat baik), membahagiakan diri sendiri, mengubah sudut pandang, bersyukur dan memaafkan.<sup>1</sup>

Kedua, penelitian oleh Ahmad Qusyairi yang berjudul "*Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*". Penelitian ini memiliki

---

<sup>1</sup> Nur Khanifah, "*Konsep Kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat*", "Skripsi" (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020)

persamaan yaitu mengenai konsep kebahagiaan dan perbedaan penelitian ini adalah konsep kebahagiaan dari sudut pandang Al-Ghazali. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dari sudut pandang Al-Ghazali akan dapat dicapai apabila manusia sudah bisa menundukkan nafsu kebinatangan dan setan dalam dirinya, dan menggantinya dengan sifat-sifat malaikat.<sup>2</sup>

Ketiga, penelitian oleh Ulfa Zahara yang berjudul “*Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)*”. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu mengenai konsep kebahagiaan dan perbedaan penelitian ini adalah konsep kebahagiaan studi deskriptif analitis tafsir-tafsir tematik. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa karakteristik orang yang bahagia dapat diperlihatkan melalui perilaku yang ditampilkan dalam sehari-hari, yaitu ta’at dan patuh kepada Allah dan Rasul, melaksanakan apa yang diperintah dan meninggalkan apa yang dilarang.<sup>3</sup>

Keempat, Jurnal oleh Ros Mayasari yang berjudul “*Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi)*”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan

---

<sup>2</sup> Ahmad Qusyairi, “*Konsep Kebahagiaan menurut Al-Ghazali*”, “Skripsi” (Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015)

<sup>3</sup> Ulfa Zahara, “*Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran*”, “Skripsi” (Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2018)

religiusitas Islam mengarahkan kebahagiaan kepada kehidupan yang membawa seseorang kepada pengoptimalan potensi mandiri, kemandirian, memiliki hubungan baik dengan orang lain serta mampu menghadapi kejadian-kejadian yang terjadi pada dirinya.<sup>4</sup>

Kelima, Jurnal oleh Khairul Hamim yang berjudul “*Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Quran dan Filsafat*”. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu mengenai kebahagiaan dan perbedaan penelitian ini adalah kebahagiaan dari sudut pandang Al-Quran dan Filsafat. Hasil dai penelitian ini mengungkapkan paling tidak ada enam cara untuk memperoleh kebahagiaan yaitu, menanamkan keyakinan bahwa di balik kesulitan pasti ada kemudahan; bersyukur atas nikmat yang diberikan, ridaha, sabar dan tawakkal atas segala musibah; memaafkan orang lain jika melakukan kesalahan; menjauhi buruk sangka; menjauhi kebiasaan marah-marah ketika menghadapi atau tertimpa sesuatu; mengurangi keinginan yang bersifat duniawi dengan zuhud dan qana’ah.<sup>5</sup>

## **B. Kerangka Teori**

### **1) Konsep Kebahagiaan Dalam Islam**

---

<sup>4</sup> Ros Mayasari, “*Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi)*”. “Jurnal” (Al-Munir Vol. 7 No. 2, 2014)

<sup>5</sup> Khairul Hamim, “*Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran dan Filsafat*”. “Jurnal” (Tasamuh Vol. 13 No. 2, 2016).

Konsep dalam kamus besar bahasa Indonesia artinya rancangan atau buram surat dan sebagainya.<sup>6</sup> Chaplin mengartikan konsep sebagai 1) satu ide umum atau pengertian umum atau pengertian umum, biasanya disusun dengan satu kata, symbol, atau tanda, 2) satu ide yang mengkombinasikan beberapa unsur dari sumber yang berbeda ke dalam satu gagasan tunggal.<sup>7</sup>

#### **a. Pengertian kebahagiaan**

Dalam perspektif Islam yang pada hakekatnya di dalam Al-Quran secara spesifik dijelaskan tentang petunjuk ideal bagi seorang untuk meraih kebahagiaan hakiki di dunia dan akhirat, yaitu dengan mengembangkan dirinya, meningkatkan kualitas kepribadiannya hingga pada tingkat “manusia sempurna” (*Insan Kamil*).<sup>8</sup>

Menurut Ibnu Khaldun kebahagiaan adalah tunduk dan patuh mengikuti garis-garis ketentuan agama Allah dan perikemanusiaan. Adapun Menurut Al-Ghazali dalam kiatbnya *Kimiya al-Sa'adah*, puncak kebahagiaan pada manusia adalah jika dia berhasil mencapai *ma'rifatullah*, telah mengenal Allah, yaitu kemenangan dalam

---

<sup>6</sup> Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*, (Jakarta: Gramedia, 2008) hlm. 997

<sup>7</sup> Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008).hlm. 101.

<sup>8</sup> Dedi Junaedi, "Tafsir Kebahagiaan". "Jurnal", (Diya al-Afkar Vol.6, No.2, 2018)

memerangi hawa nafsu dan menahan kehendak berlebihan, maka kemenangan menahan hawa nafsu ini ialah induk dari segala kemenangan atau kebahagiaan.<sup>9</sup>

Dalam perpektif al-Ghazali, kebahagiaan terpilih menjadi dua yaitu kebahagiaan hakiki yang merupakan kebahagiaan akhirat dan kebahagiaan majazi atau perlambang yang merupakan kebahagiaan di dunia dan bahkan ada kebahagiaan yang salah.<sup>10</sup>

## **b. Sumber Kebahagiaan**

Menurut Imam al-Ghazali yang dikutip oleh KH. Anwar Sanusi dari bukunya yang berjudul “Jalan Kebahagiaan” yang mengemukakan beberapa sumber kebahagiaan bagi manusia, antara lain:

### **1. Akal Budi**

- a. Sempurna Akal, yaitu dengan adaya ilmu. Ilmu yang membuat manusia dapat memahami sesuatu agar dapat mengekspresikan nilai-nilai keimanannya.

---

<sup>9</sup> Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta:PT.Pusaka Panj Mas, 1990), hlm.12

<sup>10</sup> Al-Ghazali, *Mizan al-'Amal*, bab *Ghayat al-Sa'adah wa Maratibuha*, (Beirut; Dar al-Kutub al-'Ilmiyah, 1998), hlm.104

- b. Iffah (Menjaga Kehormatan Diri), yaitu orang yang berupaya untuk memelihara kesucian hati sehingga akan tetap tegar dalam menghadapi ujian dan kesulitan hidup dan menurunkan dirinya ke arah sikap dan perbuatan yang diridhai Allah.
- c. Syaja'ah (Berani), yaitu keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai resiko dan konsekuensinya.
- d. Al-'Adl (Keadlan), yaitu meletakkan sesuatu pada tempat dan porsinya agar dapat menghadirkan kebahagiaan.

## 2. Tubuh (Jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya:

- a. Sehat secara fisik dan psikis,
- b. Memelihara kekuatan fisik dan ketahanan mental,
- c. Fisik yang gagah dan cantik,
- d. Mendapat anugerah "umur panjang".

### 3. Luar Badan

Yakni sesuatu yang dapat mendatangkan kebahagiaan yang diraih berdasarkan usaha manusia.

- a. Kekayaan atau harta benda, yakni ketika ia digunakan dan didapatkan sesuai dengan kehendak yang memberi kekayaan.
- b. Keluarga, yaitu silaturahmi yang hidup dan hubungan yang tetap terjalin akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri.
- c. Popularitas adalah menjadi orang yang terpuja dan terhormat dapat menjadi sumber kebahagiaan selama tidak tersentuh oleh *riya'* dan *sum'ah*.

### 4. Taufik dan Bimbingan Allah

Adalah bertemunya kemauan Allah dengan kemauan manusia. Dan terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. Hidayah (Petunjuk Allah) terdiri dari tiga macam, yaitu: Memahami jalan yang baik dan yang buruk, Bertambahnya ilmu dan pengalaman, Ada hidayah yang merupakan cahaya yang khusus dipancarkan kepada para Nabi dan Rasul kesayangan-Nya.
- b. Irsyad (Bimbingan Allah), yaitu merupakan pertolongan Allah terhadap manusia, sehingga dapat selamat dari perilaku hidup negative dan terpenuhi kemauannya oleh Allah untuk terus berada di jalan yang lurus.
- c. Tasdid (Dukungan Allah), yaitu mantapnya kemauan untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan yang diharapkan
- d. Ta'yid (Bantuan Allah), yaitu sebuah kekuatan yang ahir dari tajamnya mata batin dan kerasnya kemauan.

## 5. Bahagia Akhirat



Merupakan titik kebahagiaan yang terakhir, yaitu ketika kehidupan manusia di dunia berganti dengan kehidupan akhirat.<sup>11</sup>

Terdapat Firman Allah mengenai karakteristik orang bahagia:

إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ (٤) فَأَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَىٰ (٥)  
وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ (٦) فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَىٰ (٧) وَأَمَّا مَنْ  
بَخِلَ وَاسْتَغْنَىٰ (٨) وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَىٰ (٩) فَسَنُيَسِّرُهُ  
(لِلْعُسْرَىٰ) (١٠)

*Artinya: “4) sesungguhnya usaha kamu memang berbeda-beda, 5) adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa, 6) dan membenarkan adanya pahala yang terbaik (surga), 7) maka kami kelak akan menyiapkan baginya jalan yang mudah, 8) dan apapun orang-orang yang bakhil dan merasa dirinya cukup, 9) serta mendustakan pahala terbaik, 10) maka kelak kami akan menyiapkan baginya (jalan) yang sukar”.* (QS. Al-Lail 4-10).

Ayat Al-Quran diatas menjelaskan karakter atau perilaku manusia yang mendapat kebahagiaan,

---

<sup>11</sup> Imroatus Sholihah, "Konsep Kebahagiaan Dalam Al-Quran (Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-sya'rawi dan Psikologi Positif),"Tesis"(Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016) hal 26-29

yaitu memberi, takwa, dan menunjukkan yang terbaik.<sup>12</sup>

### **c. Ciri-ciri Orang Bahagia**

Adapun ciri- ciri kebahagiaan oleh Al-Ghazali adalah terletak kepada semua ilmu yang bermanfaat kepada manusia mencakupi ilmu teori dan ilmu amali.

1. Ilmu teori adalah tergolong daripada ilmu mengenal Allah, Malaikat, Kitab, Rasul dan ilmu akidah karena seluruhnya mempunyai tempat yang tertinggi yakni mengenal Allah. Al-Ghazali menyatakan ilmu mengenal Allah SWT (*ma'rifat Allah*) adalah kunci kebahagiaan.
2. Ilmu amali ialah ilmu yang diterapkan dalam perbuatan dan amalan dalam keseharian seperti sosial, undang-undang, politik, syariah, ekonomi dan sebagainya. Dengan adanya hal tersebut kebahagiaan akan tercapai jika kesemua ilmu-ilmu teori dan amali digabungkan kerana kedua-dua

---

<sup>12</sup> Ulfa Zahara, Op.cit. hlm 16

ilmu tersebut memberi kebaikan serta kenikmatan kepada hidup manusia.<sup>13</sup>

Adapun ciri orang yang berbahagia dalam kitab Mukhtaaral Hadist Rasulullah SAW berkata "*Kebahagiaan yg paling bahagia ialah panjang umur dalam ketaatan kepada Allah*". (HR. Ad-Dailami dan Al Qodho'i) serta dalam hadistnya yang lain, Rasulullah juga menunjukkan ciri bahagianya seseorang. "*Empat perkara yang merupakan kebahagiaan dari seseorang, yaitu: mempunyai isteri yang shalehah, mempunyai anak yang berbakti, mempunyai teman yang shaleh dan mencari rizki di negerinya sendiri*" (HR. Dailami dari Ali ra).

#### **d. Faktor-Faktor Kebahagiaan**

Adapun faktor-faktor kebahagiaan dalam Islam yang merujuk terhadap kedekatan seseorang dengan Allah, diantaranya:

---

<sup>13</sup> Nur Zahidah, Raihanah, "*Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*", "Jurnal"(Fiqih, Vol: 25-44, No:8, 2011)

1. Iman dan takwa, menyiratkan bahwa hakikat kebahagiaan manusia berada di dalam jiwa dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Kedekatan diri seseorang kepada Allah dapat melalui shalat malam, berpuasa, menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, mengikuti sunnah rasul dan masih banyak lagi.
2. Rahmat atau karunia Allah, beberapa rahmat yang didapatkan berupa nikmat rezek, harta benda, pasangan atau keluarga yang baik,
3. Amal sholeh atau amal baik, ialah membantu orang lain, mendahulukan orang lain, berinfaq, bersedekah, saling menyayangi sesama, dan masih banyak lagi.<sup>14</sup>

#### **e. Cara Mendapatkan Kebahagiaan**

Adapun pendapat Menurut Al-Ghazali kebahagiaan yang sejati adalah kebahagiaan yang terletak bukan pada fisik, tapi non fisik yakni kebahagiaan yang terletak pada hati dan jiwa yang bersih. Menurut al-Ghazali, agar hati dan jiwa yang bersih, maka harus menempuh beberapa

---

<sup>14</sup> Nanum Sofia dan Endah Pustpita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Al-Quran dan Hadis", "Jurnal" (Psikologika:Vol.23,No.2,2018)hlm.103-104

tahap atau tingkat. Tahap atau tingkat-tingkatannya terdiri dari beberapa hal yaitu:<sup>15</sup>

1. Tobat, merupakan satu istilah yang meliputi dua hal penting, yaitu dan ilmu perbuatan. Ilmu yang berkaitan dengan tobat adalah pengetahuan tentang akibat bahaya dosa, serta pengetahuan bahwa dosa merupakan tabir yang ada diantara seseorang dan sesuatu yang ditabirnya. Jika sudah mengetahui hal ini, akan muncul satu keadaan dalam hati, rasa sakit terhadap rasa takut akan tertinggalnya segala sesuatu yang ditabirinya. Dan jika menyesalan ini sudah memenuhi hatimu, ia akan memunculkan keinginan untuk bertobat dan meninggalkan keburukan yang telah kaulakukan. Dengan demikian, tobat berarti meninggalkan dosa dan berniat untuk tidak mengulanginya serta melupakan apa yang telah lalu, para ulama, para imam, dan para salaf saleh pun bersepakat mengenai kewajiban tobat. Jika kau bertanya, mengapa tobat wajib, padahal tobat merupakan

---

<sup>15</sup> Muhammad Fauzi, "*Filsafat Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali*", "Skripsi", (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2019)

buah penyesalan di dalam hati, dan bukan perbuatan yang termasuk ikhtiar (pilihan)

2. Sabar merupakan bangunan yang terdiri atas ilmu, ahwal, dan amal. Perumpamaannya. Jika ilmu sebatang pohon maka ahwal adalah rantingnya dan amal merupakan buahnya. Jika kau mengetahui bahwa kemaslahatan agama terletak dalam sabar, kau akan terdorong untuk bersabar, baik alam melakukan ibadah atau memenuhi kebutuhan hidup. Dalam semua keadaan, setiap tindakanmu akan didorong menuju satu macam kesabaran sehingga tidak ada satu pun tindakan yang mengalami batas yang melampaui batas kepatutan atau kelayakan.

Cara untuk bersabar dalam melakukan ibadah adalah dengan mengetahui bahwa sesungguhnya sabar yang sebentar akan dibalas dengan kebahagiaan yang abadi. Kesabaran akan dibalas dengan jika orang yang bersabar itu tidak menceritakan kesabarannya kepada orang lain dan dan tidak merusaknya dengan riya.

3. Fakir, Orang fakir adalah orang yang membutuhkan sesuatu yang tidak dimilikinya. Semua manusia dianggap fakir karena mereka butuh kepada Allah untuk kelestarian wujud mereka. Seluruh wujud mereka berasal dari Allah dan mereka sama sekali tidak memilikinya apa-apa. Hanya Allah sang pemilik.
4. Zuhud adalah membenci sesuatu dan berpaling kepada sesuatu yang lain. Siapa pun yang meninggalkan kelebihan dunia, memebencinya, dan menyenangi akhirat, berarti ia adalah orang yang zuhud dari dunia. Tingkatan zuhud yang paling tinggi adalah ketika kau menjauhi segala sesuatu selain Allah Swt, termasuk akhirat. Ketahuilah, kehidupan akhirat lebih baik daripada dunia, dan amal yang muncul dari suatu keadaan adalah ketika seseorang merasakan kesenangan sempurna terhadap akhirat. Amal seperti itu diraih dengan senantiasa memelihara hati dan anggota tubuh dari sesuatu yang bisa merusak.
5. Tawakal adalah bersandarnya hati kepada satu-

satunya yang layak disandari, didasari oleh pengetahuan bahwa tidak ada suatu pun yang keluar dari pengetahuan dan kekuasaan-Nya, dan bahwa segala sesuatu selain Dia tidak bisa member bahaya atau manfaat kepadanya.

6. Cinta, cinta kepada Allah merupakan puncak cinta dan termasuk maqam yang paling tinggi juga. Sedangkan yang lain, seperti rindu, nyaman, dan rida hanyalah tambahan. Apabila manusia mampu mengisi hatinya dengan sifat- sifat terpuji, maka ia akan menjadi cerah dan terang.

Cinta adalah kecenderungan kepada sesuatu karena dianggap menyenangkan. Sedangkan kemarahan adalah pelarian dari sesuatu karena dianggap tidak cocok. Semakin besar kenikmatan yang diberikan maka semakin ia dicintai. Kenikmatan mata ada pada pandangan, kenikmatan telinga ada pada suara yang di dengarkan, dan kenikmatan penciuman ada pada segala hal yang dicitum, begitupun indra-indra lainnya. Masing-masing memiliki suatu yang



cocok dengannya sehingga ia mencintainya.

7. Ikhlas (Rela), Segala sesuatu bisa dicampuri sesuatu yang lain jika sesuatu itu bersih dan terhindar dari campuran sesuatu yang lain maka ia disebut murni. Dan, jika berkaitan dengan perbuatan maka perbuatan yang bersih dari campuran disebut perbuatan yang ikhlas. Mengenai pengertian ikhlas, al-Sausi berkata, “Ikhlas adalah suatu hilangnya penglihatan terhadap ikhlas, karena orang yang melihat ikhlas dalam ikhlasnya, berarti ikhlasnya masih membutuhkan ikhlas yang lain.” Kemudian al-Fudail mengatakan, Ikhlas adalah jika Allah membebaskan perbuatan dari keduanya.

Kebahagiaan dalam pespektif Islam yang bersumber dari Al-Quran dan hadis yang dalam hal ini mengacu pada pedoman Islam atau agama, bukan berarti mengecilkan atau mempersempit cakupan peranan kebahagiaan hanya untuk umat Islam saja.

## **2) Konsep Kebahagiaan Dalam Psikologi**

### a. Pengertian Kebahagiaan

Studi mengenai konsep kebahagiaan telah banyak dilakukan melalui berbagai perspektif, yang mana memunculkan penjelasan yang berbeda pula. Faktanya tidak mudah menemukan arti dari kebahagiaan, karena kebahagiaan adalah sesuatu yang dirasakan dalam diri seseorang.

Kebahagiaan dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) adalah kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin.<sup>16</sup> Abdul Ghafur mendefinisikan kebahagiaan sebagai sesuatu yang dirasakan oleh manusia di antara berbagai sisi, kejernihan jiwa, ketentraman hati, kelapangan dada, dan ketenangan batin.<sup>17</sup>

Seligman, menggunakan kata kebahagiaan sebagai istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif. Penting diakui bahwa kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang didalamnya tidak muncul satu pun perasaan. Seligman membedakan kebahagiaan yang bersifat

---

<sup>16</sup> Ulil Albab, "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali". "Skripsi" (Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, 2020)

<sup>17</sup> Abdul Ghafur, *Jangan Bersedih*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 36

sementara dengan kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan dan faktor-faktor yang berada dibawah pengendalian diri seseorang.

#### **b. Sumber Kebahagiaan**

Menurut Seligman terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu: <sup>18</sup>

1. Terjadinya hubungan positif dengan orang lain, hubungan positif atau *positive relationship* bukan sekedar memiliki teman, pasangan, ataupun anak, tetapi dengan menjalin hubungan yang positif dengan individu yang ada disekitar. Status perkawinan dan kepemilikan anak-tidak dapat menjamin kebahagiaan seseorang.
2. Keterlibatan penuh, keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktivitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktivita, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktivitas tersebut.

---

<sup>18</sup> Martin Seligman

3. Penemuan makna dalam hidup, dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dalam apapun yang dilakukan.
4. Optimisme yang realistis, orang yang optimis ditemukan lebih berbahagia. Mereka tidak mudah cemas karena menjalani hidup dengan penuh harapan.
5. Resiliensi, orang yang berbahagia bukan berarti tidak pernah mengalami penderitaan. Karena kebahagiaan tidak tergantung pada seberapa banyak peristiwa menyenangkan yang dialami. Melainkan sejauh mana seseorang memiliki resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan sekalipun.

Berdasarkan teori kebahagiaan Martin E.P. Seligman dalam *Authentic Happiness* terdapat beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh kebahagiaan (*Happiness*), yaitu:

1. Suasana hati yang positif membuka individu untuk menerima gagasan dan pengalaman baru.

2. Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik, dan sosial yang dimiliki.
3. Emosi positif membuat individu menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif.
4. Individu yang bahagia lebih mungkin tidak realistis terhadap kemampuan dirinya sendiri.
5. Individu yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan.
6. Kebahagiaan memanjangkan usia dan meningkatkan kesehatan.
7. Lebih mudah mendapatkan teman dalam bergaul.
8. Lebih mudah memperoleh pasangan hidup dan menikah.
9. Menciptakan hubungan yang lebih baik dengan orang lain.<sup>19</sup>

### **c. Ciri-Ciri Orang Bahagia**

Menurut Myers, seorang ahli kejiwaan yang berhasil mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan

---

<sup>19</sup> Defina Maharani, "*Tingkat Kebahagiaan*", "Skripsi" (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2015) hlm.30

pada manusia modern, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu:<sup>20</sup>

1. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri, jadi pada umumnya orang yang bahagia adalah orang memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

2. Optimis

Orang optimis percaya bahwa peristiwa baik berdampak permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara, sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang pesimis menyerah disegala aspek ketika peristiwa buruk terjadi.

3. Terbuka

Orang yang bahagia umumnya lebih terbuka serta senang membantu orang lain yang membutuhkan

---

<sup>20</sup> David G. Myers, *Social Psychology* (Jakarta: Selemba Humanika, 2013), hlm.120

bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang *Ekstrovert* dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

4. Mampu mengendalikan diri

Orang yang bahagia pada umumnya merasa memiliki kontrol pada hidupnya. Mereka merasa memiliki kekuatan dan kelebihan sehingga biasanya berhasil lebih baik disekolah dan pekerjaan.

**d. Faktor-Faktor Kebahagiaan**

Kebahagiaan timbul akibat faktor yang mempengaruhi emosi seseorang. Menurut Seligman terdapat dua faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, yaitu faktor internal dan eksternal. Berikut faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

1. Budaya, Triandis mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang.
2. Kehidupan Sosial, menurut Seligman, orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan

memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendiri dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

3. Agama atau Religiulitas, orang yang religious lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius. Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia.
4. Pernikahan, Seligman mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku pada laki-laki maupun perempuan.
5. Usia, kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.
6. Uang, Seligman menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di



Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

7. Kesehatan, kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan. Menurut Seligman yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita.
8. Jenis kelamin, jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan, wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria. Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi daripada pria. Seligman juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata-rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

Terdapat tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang, antara lain:

1. Kepuasan terhadap masa lalu, kepuasan masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara:
  - a. Melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.

- b. *Gratitude* (bersyukur) terhadap hal-hal baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif.
    - c. *Forgiving* dan *forgetting* (memafkan dan melupakan) perasaan seseorang terhadap masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu cara untuk menghilangkan emosi negative mengenai masa lalu adalah dengan memafkan, memafkan dapat menurunkan stress dan meningkatkan kemungkinan terciptanya kepuasan hidup.
  2. Optimisme terhadap masa depan, optimism didefinisikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang.
  3. Kebahagiaan pada masa sekarang, kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal, yaitu:
    - a. *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran.

b. *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan dalam jangka waktu yang lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, yang bertujuan untuk mendapatkan umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengandaian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti.

Dapat disimpulkan dari tiga faktor internal, Seligman merumuskan Tiga kategori emosi positif yang berada dibawah pengendalian diri seseorang, antara lain: emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif terhadap masa depan, dan emosi positif kebahagiaan pada masa sekarang.<sup>21</sup>

#### **e. Cara Mendapatkan Kebahagiaan**

---

<sup>21</sup> Rima Nadya Widyanti, "Gambaran Kebahagiaan dan Karakteristik positif pada wanita dewasa madya", "Skripsi", (Depok: Universitas Indonesia, 2009)

Cara mendapat kebahagiaan setiap orang berbeda-beda ada dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu :

1. Afeksi

Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian yang tidak terpisahkan menurut salah seorang pakar psikologi Tellegen menyebutkan bahwa setiap pengalaman emosional selalu berhubungan dengan afektif atau perasaan yang sangat menyenangkan sampai kepada perasaan yang tidak membahagiakan.

2. Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuhan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kerangka fikir penelitian dapat dilihat pada bagan dibawah ini:

### Bagan I

#### Kerangka Fikir Konsep Kebahagiaan

