

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Interaksi Sosial

Adanya Interaksi, terjadi sebuah pertukaran informasi antarpribadi, peristiwa saling mempengaruhi satu sama lain, serta terciptanya suatu tindakan. Thibaut dan Kelley mendefinisikan interaksi sebagai peristiwa saling mempengaruhi satu sama lain ketika dua orang atau lebih bersama, mereka menciptakan hasil satu sama lain atau berkomunikasi satu sama lain.¹

Dalam Islam, interaksi dilakukan dengan tujuan silaturahmi atau membangun ikatan kasih sayang dan kekeluargaan, yang didalamnya ada kewajiban saling tolong menolong dalam kebaikan dan saling mencegah keburukan satu sama lain. Ayat Al-Quran tentang silaturahmi terdapat dalam Q.S An-Nisa:1 berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya:”Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. Dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain, dan

¹ Ngalimun, *Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis*, (Yogyakarta: PT.Pustaka Baru Press, 2017), h. 138.

(peliharalah) hubungan silaturahmi. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan mengawasi kamu”. (Q.S An-Nisa:1).

Interaksi sosial adalah proses dimana orang-orang berkomunikasi saling mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan. Komunikasi sebagai praktik sudah ada seiring dengan diciptakannya manusia, dan manusia menggunakan komunikasi dalam rangka melakukan aktivitas sosialnya.² Interaksi sosial adalah hubungan antara satu individu dengan individu lainnya. Individu yang satu dapat mempengaruhi kepada individu lainnya atau sebaliknya. Jadi, terdapat hubungan timbal balik. Hubungan tersebut bisa dalam bentuk hubungan antar individu, individu dan kelompok, atau antar kelompok.³

Interaksi yang dilakukan oleh masing-masing individu dengan kelompok atau sebaliknya, disamping menunjukkan proses saling mempengaruhi juga merupakan sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi, karena pada dasarnya manusia tidak bisa hidup sendirian tanpa kehadiran orang lain. Hal ini terdapat dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat ayat 13 berikut ini:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ
عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

² Muhamad Mufid, *Komunikasi dan Regulasi Penyiaran*, (Jakarta: Prenada Media, 2005). h. 4.

³ Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi & Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 134.

Artinya:” *Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal*”. (Q.S Al-Hujurat:13).

Menurut Singgih G Gunarsa interaksi sosial adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu, di mana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lainnya atau sebaliknya. Gillin mengatakan bahwa interaksi sosial menyangkut hubungan antar individu, individu dan kelompok atau antar kelompok.

Apabila dua individu manusia atau lebih mengadakan hubungan, dan dalam hubungan itu mereka saling pengaruh-mempengaruhi secara timbal-balik, saling berusaha memperbaiki atau mengubah, baik sikap, tingkah laku, maupun yang berhubungan dengan perasaan masing-masing, dapat dikatakan telah terjadi suatu interaksi sosial.⁴

Menurut Robert M.Z. Lawang, interaksi sosial adalah proses ketika orang-orang yang berkomunikasi saling pengaruh mempengaruhi dalam pikiran dan tindakan.⁵ Interaksi sosial merupakan hubungan sosial yang dinamis, yang

⁴ Riyono Pratikto, *Jangkauan Komunikasi*, (Bandung: Alumni, 1983), h. 85.

⁵ Nurani Soyomukti, *Pengantar Sosiologi: Dasar Analisis, Teori & Pendekatan Menuju Analisis Masalah-Masalah Sosial, Perubahan Sosial, & Kajian-Kajian Strategis*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 315.

menyangkut hubungan timbal balik antar individu, antar kelompok manusia, maupun antara orang dengan kelompok-kelompok manusia. Menurut Bonner interaksi sosial merupakan suatu hubungan antara dua orang atau lebih individu, dimana kelakuan individu mempengaruhi, mengubah atau mempengaruhi individu lain atau sebaliknya.⁶ Telah dijelaskan bahwa interaksi sosial merupakan hubungan timbal balik antara individu yang satu dengan yang lainnya yang mana dalam hubungan ini terdapat suatu pesan yang disampaikan yang nantinya akan memberikan suatu respon dan dari pesan yang disampaikan ini terkandung suatu makna yang dapat mengubah, mempengaruhi, ini terkandung suatu makna yang dapat memperbaiki antara satu individu dengan individu lainnya.

Dari uraian teori di atas, maka interaksi sosial mendeskripsikan hubungan timbal balik berupa aksi saling mempengaruhi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok, dan kelompok dengan kelompok. Sebuah hubungan dapat dikatakan sebagai interaksi sosial jika hubungan tersebut memiliki jumlah pelaku terdiri dari dua orang atau lebih, ada komunikasi antarpelaku, adanya suatu dimensi waktu yang meliputi masa lalu, masa kini, dan masa akan datang, serta ada tujuan yang hendak dicapai. Interaksi sosial dalam islam sama dengan silaturahmi. Hadits pentingnya silaturahmi dan ukhuwah dalam suatu riwayat yaitu:⁷

⁶ Ngalmun, *Ilmu Komunikasi Sebuah Pengantar Praktis*, (Yogyakarta: PT.Pustaka Baru Press, 2017), h. 138.

⁷ <https://dalamislam.com/akhlaq/keutamaan-menyambung-tali-silaturahmi>.

“Maukah kalian aku tunjukkan amal yang lebih besar pahalanya daripada salat dan saum?” Sahabat menjawab, “Tentu saja!” Rasulullah pun kemudian menjelaskan, “Engkau damaikan yang bertengkar, menyambungkan persaudaraan yang terputus, mempertemukan kembali saudara-saudara yang terpisah, menjembatani berbagai kelompok dalam Islam, dan mengukuhkan ukhuwah di antara mereka, (semua itu) adalah amal saleh yang besar pahalanya. Barang siapa yang ingin dipanjangkan usianya dan dibanyakkan rezekinya, hendaklah ia menyambungkan tali persaudaraan” (H.R. Bukhari-Muslim).

Orang yang suka mengunjungi sanak saudaranya serta menjalin silaturahmi akan dipanjangkan umurnya dan diluaskan rezekinya. Sebagaimana hadis Rasulullah SAW yang diriwayatkan dari Abu Hurairah ra: Rasulullah SAW. Berkata:

“Barangsiapa yang senang diluaskan rizqinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia menyambung hubungan silaturahmi”

1. Syarat Interaksi Sosial

a. Kontak Sosial

Kontak sosial berasal dari bahasa Latin *con* atau *cum* yang berarti bersama-sama atau *tango* yang berarti bersama-sama menyentuh. Dalam makna sosial, kontak sosial berarti adanya hubungan yang saling memengaruhi tanpa perlu bersentuhan. Misalnya kontak sosial sudah terjadi ketika seseorang berbicara dengan orang lain, bahkan kontak sosial juga dapat dilakukan dengan menggunakan teknologi.⁸ Kontak sosial adalah hubungan antara satu pihak dengan pihak lain yang merupakan awal

⁸ Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi: Teori, Paradigma, dan Diskursus Teknologi Komunikasi di Masyarakat*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2006), h. 55.

terjadinya interaksi sosial, dan masing-masing pihak saling bereaksi antara satu dengan yang lain meski tidak saling bersentuhan secara fisik. Yang paling penting, kontak hanya mungkin berlangsung bila kedua belah pihak sadar akan kedudukan atau keadaan masing-masing sehingga dapat memberi tanggapan.

Kontak sosial dapat bersifat primer, dimana individu atau kelompok bertemu secara langsung dalam suatu tempat tertentu tanpa diwakilkan atau melalui media tertentu. Dan kontak sosial dapat bersifat sekunder, dimana individu atau kelompok berhubungan melalui media atau perantara. Selain itu kontak sosial juga dapat bersifat positif atau negatif. Kontak sosial yang positif mengarah pada suatu kerjasama, dimana biasanya kontak sosial tersebut mampu menghasilkan kesepakatan-kesepakatan, konsesus, dan sebagainya yang umumnya bisa ditindaklanjuti demi tercapainya tujuan bersama. Sedangkan kontak sosial yang negatif mengarah pada pertentangan atau konflik. Hal-hal semacam ini umumnya disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah tidak tercapainya sebuah kesepakatan karena adanya persepsi yang tidak bisa disatukan diantara mereka yang terlibat dalam kontak sosial. Kedua belah pihak merasa paling benar, paling kuat atau bahkan tidak mau mengalah, sehingga potensi konflik sangat terbuka luas.

b. Komunikasi

Tanpa komunikasi, tidak mungkin terjadi proses interaksi sosial. Istilah komunikasi atau dalam bahasa Inggris *communication* berasal dari kata Latin *communicatio*, dan bersumber dari kata *communis* yang berarti sama. Sama disini

maksudnya adalah sama makna. Jadi, kalau dua orang terlibat dalam komunikasi, misalnya dalam bentuk percakapan, maka komunikasi akan terjadi atau berlangsung selama ada kesamaan makna mengenai apa yang dibicarakan. Alvin L. Bertrand berpendapat bahwa awal dari perubahan adalah komunikasi, yaitu proses dengan mana informasi disampaikan dari individu yang satu kepada individu yang lain.⁹

Dengan adanya komunikasi tersebut, sikap dan perasaan suatu kelompok manusia atau orang-perseorangan dapat diketahui oleh kelompok-kelompok lain atau orang-orang lainnya. Hal itu kemudian merupakan bahan untuk menentukan reaksi apa yang akan dilakukannya. Dengan komunikasi, kita dapat menyebarkan pendapat atau pandangan-pandangan kita serta masalah-masalah kita kepada orang lain. Proses komunikasi pada hakikatnya adalah proses penyampaian pikiran atau perasaan oleh seseorang (komunikator) kepada orang lain (komunikan). Pikiran bisa merupakan gagasan, informasi, opini, dan lain-lain yang muncul dari benaknya. Perasaan bisa berupa keyakinan, kepastian, keragu-raguan, kekhawatiran, kemarahan, keberanian, kegairahan, dan sebagainya yang timbul dari lubuk hati.¹⁰

Komunikasi merupakan usaha penyampaian informasi kepada orang lain. Menurut Laswell, komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan melalui media yang menimbulkan efek tertentu. Komunikasi adalah proses penyampaian pesan dari seseorang kepada orang lain dengan tujuan

⁹ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010), h. 66

¹⁰ Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), h. 11

untuk mempengaruhi pengetahuan atau perilaku seseorang.¹¹ Dalam komunikasi manusia saling mempengaruhi sehingga terbentuknya suatu pengalaman atau pengetahuan yang sama.

2. Proses Interaksi Sosial

a. Asosiatif

Proses asosiatif adalah sebuah proses yang terjadi saling pengertian antara orang per orang atau kelompok satu dengan yang lainnya, dimana proses ini menghasilkan pencapaian tujuan-tujuan bersama. Asosiatif adalah suatu bentuk interaksi sosial yang bisa meningkatkan hubungan kesolidaritasan sesama manusia. Bentuk dari proses asosiatif yaitu:

1) Kerjasama

Kerjasama adalah usaha bersama antara individu atau kelompok untuk mencapai satu atau beberapa tujuan bersama.¹² Bentuk kerjasama akan berkembang apabila orang dapat digerakkan untuk mencapai suatu tujuan bersama, dan harus ada kesadaran bahwa tujuan tersebut dikemudian hari memiliki manfaat bagi semua. Kerjasama timbul apabila orang menyadari bahwa mereka mempunyai kepentingan-kepentingan yang sama, dan pada saat yang bersamaan mempunyai cukup pengetahuan dan pengendalian terhadap diri sendiri untuk memenuhi kepentingan tersebut.

¹¹ Hafied Cangara, *Pengantar Ilmu Komunikasi*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), Ed. Ke-2, h. 25.

¹² Ninah Winangsih Syam, *Sosiologi Sebagai Akar Ilmu Komunikasi*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2012), h. 96.

2) Akomodasi

Istilah akomodasi digunakan dalam dua pengertian, yaitu pertama menunjuk pada suatu keadaan dan yang kedua menunjuk kepada proses. Akomodasi menunjuk pada keadaan, berarti adanya suatu keseimbangan dalam interaksi antara orang perorangan atau kelompok-kelompok manusia dalam kaitannya dengan norma-norma sosial dan nilai-nilai sosial yang berlaku dalam masyarakat. Sebagai suatu proses, akomodasi menunjukkan pada suatu usaha manusia untuk meredakan suatu pertentangan yang terjadi dimasyarakat, baik pertentangan yang terjadi di antara individu, kelompok dan masyarakat, maupun dengan norma dan nilai yang ada di masyarakat itu. Proses akomodasi ini menuju pada suatu tujuan untuk mencapai kestabilan.

Akomodasi merupakan suatu cara untuk menyelesaikan pertentangan tanpa menghancurkan pihak lawan, sehingga lawan tersebut kehilangan kepribadiannya. Tujuan akomodasi adalah untuk mengurangi pertentangan manusia akibat perbedaan paham, untuk mencegah meledaknya suatu pertentangan, usaha untuk memungkinkan adanya kerjasama antar kelompok sosial dan usaha untuk melebur antara kelompok-kelompok sosial yang terpisah.¹³

3) Asimilasi

Asimilasi merupakan proses lanjutan dari akomodasi. Asimilasi adalah suatu proses pencampuran dua atau lebih kebudayaan yang berbeda sebagai akibat dari

¹³ Syahrial Syarbaini dan Fatkhuri, *Teori Sosiologi Suatu Pengantar*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2016), h. 60.

proses sosial. Pada proses asimilasi terjadi proses peleburan kebudayaan, sehingga pihak-pihak dari berbagai kelompok yang tengah berasimilasi akan merasakan adanya kebudayaan tunggal yang dirasakan milik bersama. Asimilasi ditandai dengan adanya usaha mengurangi perbedaan yang terdapat antara orang perorangan atau kelompok-kelompok manusia dan meliputi usaha untuk mempertinggi kesatuan tindak, sikap, dan proses mental dengan memerhatikan kepentingan dan tujuan bersama.¹⁴

b. Disosiatif

Disosiatif adalah proses perlawanan yang dilakukan oleh individu-individu dan kelompok dalam proses sosial diantara mereka pada suatu masyarakat. Proses ini bertentangan dengan seseorang atau kelompok untuk mencapai tujuan tertentu. Bentuk dari proses disosiatif yaitu:

1) Persaingan

Persaingan diartikan sebagai suatu proses sosial dimana individu atau kelompok manusia yang bersaing mencari keuntungan melalui bidang-bidang kehidupan, yang pada suatu masa tertentu menjadi pusat perhatian umum baik perorangan maupun kelompok manusia dengan cara menarik perhatian publik atau dengan mempertajam prasangka yang telah ada tanpa menggunakan ancaman atau kekerasan. Persaingan memungkinkan terjadinya gesekan atau benturan antara individu atau kelompok. Persaingan dapat bersifat pribadi dan dapat berupa kelompok atau organisasi.

¹⁴ Herri Zan Pieter, *Pengantar Komunikasi & Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), h. 143.

2) Kontravensi

Kontravensi merupakan proses sosial yang berada di antara persaingan dan pertentangan atau pertikaian. Kontravensi biasanya ditanda dengan gejala-gejala seperti munculnya ketidakpastian pada diri seseorang atau hadirnya perasaan tidak suka yang disembunyikan oleh seseorang, hadirnya rasa kebencisan atau keraguan terhadap keprbadia seseorang , dan sebagainya.

3) Konflik

Istilah konflik berasal dari kata *configure*, yang berarti saling memukul. Pengertian konflik mendeskripsikan sebagai suatu proses pertentangan baik kepada diri sendiri maupun pertentangan dengan orang lain, atau kelompok yang pada gilirannya membuat orang tersebut tidak berdaya. Konflik merupakan proses sosial dimana individu ataupun kelompok menyadari memiliki perbedaan-perbedaan. Perbedaan ciri tersebut dapat mempertajam perbedaan yang ada hingga menjadi suatu pertentangan atau pertikaian itu sendiri dan dapat menghasilkan ancaman dan kekerasan fisik.

Dalam al-Quran juga menganjurkan agar mencari titik-singgung dan titik-temu antarpemeluk agama. Bahwa Al-Quran menganjurkan agar dalam interaksi sosial, bila tidak ditemukan persamaan hendaknya masing-masing mengakui keberadaan pihak lain, dan tidak perlu saling menyalahkan. Seperti yang disebutkan dalam al-Quran Surah Al-Imron ayat 64. Allah berfirman yaitu:

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَى كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا
وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِنْ دُونِ اللَّهِ فَإِنْ تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ

Artinya : Katakanlah: “Hai ahli Kitab, Marilah (berpegang) kepada suatu kalimat (ketetapan) yang tidak ada perselisihan antara Kami dan kamu, bahwa tidak kita sembah kecuali Allah dan tidak kita persekutukan Dia dengan sesuatupun dan tidak (pula) sebagian kita menjadikan sebagian yang lain sebagai Tuhan selain Allah”. jika mereka berpaling Maka Katakanlah kepada mereka: “Saksikanlah, bahwa Kami adalah orang-orang yang berserah diri (kepada Allah)”. (Q.S Al-Imron:64).

B. Kebahagiaan dan Lansia

Kebahagiaan merupakan bentuk kata kerja dari kata bahagia. Menurut Kamus Umum Bahasa Indonesia, bahagia diartikan sebagai suatu keadaan atau perasaan senang tentram atau bebas dari segala yg menyusahkan. Bahagia adalah perasaan orang yang sehat rohaninya karena ia tidak merasa susah, takut, gentar, gelisah, kekurangan, dan merasa sakit, sebaliknya ia merasa tentram, tenang, puas, tidak gelisah, tidak dendam, dan perasaan negatif lainnya.¹⁵

Menurut Bob Garon, kebahagiaan adalah sikap batin, kebahagiaan sebenarnya adalah yang dimiliki oleh semua orang yaitu kepuasan. Jika orang bisa merasa puas dengan keadaan hidupnya, maka ia bisa menemukan kebahagiaan.¹⁶ Rahasia meraih

¹⁵ S Kusumopradato, *Bagaimana Manusia Dapat Hidup Bahagia Lahir dan Batin*, (Semarang: CV.Aneka Ilmu), h. 34.

¹⁶ Bob Garon, *Dinamika Kehidupan yang Bahagia*, Terjemahan P.H Embuiru SVD, (NTT: Nusa Indah, 1984), h. 19.

kebahagiaan yaitu rasa syukur. Orang yang bahagia adalah orang yang pandai bersyukur dan orang yang tidak bersyukur tidak akan bisa merasa bahagia. Maka segala sesuatu yang menghancurkan rasa syukur akan menghancurkan kebahagiaan.¹⁷ Kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.

Kebahagiaan dalam Al-Quran dimaknai dengan kehidupan yang baik. Menurut al-Qasimi, kehidupan yang baik adalah rasa sejuk (tenteram) dalam dada karena puas dan yakin, merasakan manisnya iman, ingin menemui apa yang telah dijanjikan Allah dan ridha menerima ketentuan (qadha) dari Tuhan. Ibnu Katsir mengartikan kehidupan yang baik dengan ketenteraman jiwa, meskipun banyak menghadapi gangguan.¹⁸ Makna kehidupan yang baik dapat dilihat dalam ayat berikut ini:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya: ” 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

¹⁷ Martin Seligman, *Bahagia Sejati: 31 tip Memeta-ulang Hakikat dan Impian Manusia*, Alih Bahasa Rekha Trimaryoan SS, (Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher, 2004), h. 75.

¹⁸ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan dalam AL-Quran: Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Al-Quran Tentang Kebahagiaan*, Laporan Penelitian, (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, IAIN Purwokerto, 2016).

kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”.(QS. An-Nahl: 97).

Dalam Tafsir al-Mishbah Quraish Shihab menjelaskan 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. Dengan demikian, orang yang memiliki kehidupan yang baik tidak merasakan takut yang mencekam atau kesedihan yang melampaui batas, karena dia selalu menyadari bahwa pilihan Allah adalah yang terbaik, dan di balik segala sesuatu ada ganjaran yang menanti.¹⁹

Konsep kebahagiaan menurut Seligman bahwa dalam kebahagiaan termuat emosi positif dan terbagi menjadi tiga yaitu yang ditujukan pada masa lalu, masa depan dan masa sekarang. Emosi positif adalah bahasa lain dari perasaan positif. Artinya, perasaan sama dengan emosi.²⁰ Kebahagiaan masa lalu mencakup kepuasan, pemenuhan dan kedamaian. Dua konsep penting untuk mencapai kebahagiaan masa lalu ialah rasa syukur dan memaafkan. Kedua konsep tersebut dapat mengubah penghayatan dan pemahaman mengenai masa lalu yang buruk menjadi lebih baik.

¹⁹ *Ibid.*

²⁰ Saviola Abimanyu, *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana*, (Yogyakarta: Laksana, 2017), h. 17.

kebahagiaan masa kini ditandai dengan aktivitas yang menyenangkan. Kebahagiaan akan masa depan ditandai dengan emosi positif seperti yakin, percaya dan optimis. Seligman menekankan pada pentingnya pada nilai optimisme dan harapan seseorang untuk mencapai kebahagiaan dimasa depan.

Kebahagiaan menurut Seligman adalah kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang kehidupan. Konsep kebahagiaan yang dibangun seligman menekankan pada aspek nilai positif atau nilai-nilai kebaikan. Menurutnya kebaikan yang dimaksud bukan berdasar pada nilai normative agama, tapi lebih pada kebaikan yang disepakati dalam sebuah masyarakat.²¹ Diener dan Argyle mendefinisikan kebahagiaan sebagai bentuk kepuasan hidup secara keseluruhan, adanya efek positif, dan tidak adanya efek negatif. Sedangkan Snyder dan Lopez mendefinisikan kebahagiaan sebagai emosi positif yang di nilai secara subjektif sehingga setiap individu merasakan kebahagiaan dengan cara yang berbeda tergantung pada sudut pandangnya masing-masing.²² Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda.

Setiap individu juga memiliki faktor yang berbeda sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan untuknya. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, pendidikan, iklim, ras, dan jenis

²¹ Jusmiati, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal*, Jurnal Penelitian, Vo. 13 No. 02, 2017, h. 369.

²² Ika Wahyu Pratiwi, *Psychology For Daily Life*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 10.

kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Menurut Aristoteles kebahagiaan hanya dapat dirasakan oleh orang-orang yang bisa merasa puas terhadap diri sendiri dan apa yang dimilikinya. Itu berarti, kebahagiaan berhubungan dengan perasaan puas yang ada di dalam diri seseorang. Lazarus mengatakan bahwa kebahagiaan memiliki suatu bentuk interaksi antara manusia dengan lingkungan. Dalam hal ini, manusia bisa saja bahagia sendiri dan bahagia untuk dirinya sendiri, tetapi disisi lain ia juga bisa bahagia karena orang lain dan untuk orang lain.

Hal ini sekaligus memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egoistis melainkan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar.²³ Kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari kualitas hidup yang menyenangkan berupa perasaan senang, damai, termasuk juga didalamnya, kesejahteraan, kedamaian pikiran, kepuasan hidup serta tidak adanya perasaan tertekan atau menderita. Orang bahagia adalah orang yang merasa aman, tenang, dan punya kekuatan untuk menjalani kehidupan, sebagaimana firman Allah di bawah ini:²⁴

فَأِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ

Artinya: “Lalu barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, ia tidak akan sesat dan ia tidak akan celaka.” (QS. Thaha: 123).

²³ Wahyu Rahardjo, *Kebahagiaan Sebagai Suatu Proses Pembelajaran*, Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.12 No 2, 2007, h. 128.

²⁴ Ahmad Khalid Allam, et al. *Al-Qur'an dalam Keseimbangan Alam dan Kehidupan*, terj. Oleh Abd. Rohim Mukti, (Jakarta: Gema Insani, 2005), h. 171-181.

Menurut Seligman terdapat lima aspek utama yang menjadi sumber kebahagiaan sejati, yaitu:²⁵

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.
2. Keterlibatan penuh, keterlibatan penuh bukan hanya pada karir, tetapi juga dalam aktivitas lain seperti hobi dan aktifitas bersama keluarga. Dengan melibatkan diri secara penuh, bukan hanya fisik yang beraktifitas, tetapi hati dan pikiran juga turut serta dalam aktifitas tersebut.
3. Penemuan makna dalam hidup, dalam keterlibatan penuh dan hubungan positif dengan orang lain tersirat satu cara lain untuk dapat bahagia, yakni menemukan makna dari setiap aktivitas yang dilakukan.
4. Optimis dan realistis, keduanya harus berjalan beriringan. Orang yang optimis tidak akan bahagia jika ia tidak realistis. Sebab, optimis dalam mengejar apa yang diinginkan apabila tidak dibarengi dengan realistis hanya akan melahirkan kekecewaan. Fungsi dari realistis adalah untuk membantu jika sewaktu-waktu harapan tidak sesuai dengan kenyataan.
5. Resiliensi, 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 resiliensi, yakni kemampuan untuk bangkit dari peristiwa yang tidak menyenangkan terburuk sekalipun.²⁶

Lanjut usia (lansia) adalah suatu keadaan menurunnya kondisi fisik maupun psikis dan akan dialami oleh manusia yang dikaruniai umur panjang. Lansia merupakan usia yang mendekati akhir siklus kehidupan manusia didunia.

WHO mengelompokkan lansia menjadi empat kelompok yang meliputi:

- a. *Middle age* (usia pertengahan), yaitu kelompok usia 45-59 tahun.
- b. *Elderly* (usia lanjut), yaitu kelompok usia 60-74 tahun.
- c. *Old* (usia lanjut tua), yaitu kelompok usia antara 75-90 tahun.

²⁵ Septian Andriyani, et al, *Buku Ajar Komunikasi dalam Keperawatan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), h. 94.

²⁶ Saviola Abimanyu, *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana*, (Yogyakarta: Laksana, 2017), h. 34-36.

d. *Very old*, lebih dari 90 tahun.²⁷

Menurut Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 pasal 1 ayat 1,2,3,4 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Lansia menurut BKKBN adalah individu yang berusia di atas 60 tahun, pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial, ekonomi.²⁸ Menurut Setianto seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas.

Menurut Hurlock ciri - ciri lansia antara lain:

- 1) Usia lanjut merupakan periode kemunduran, kemunduran pada lansia sebagian datang dari faktor fisik dan faktor psikologis. Kemunduran dapat berdampak pada psikologis lansia. Kemunduran lansia semakin cepat apabila memiliki motivasi yang rendah, sebaliknya jika memiliki motivasi yang kuat maka kemunduran itu akan lama terjadi.
- 2) Lansia memiliki status kelompok minoritas, lansia memiliki status kelompok minoritas sebagai akibat sikap sosial yang tak menyenangkan terhadap orang lanjut usia dan di perkuat oleh pendapat-pendapat lama yang jelek terhadap lansia, seperti lansia lebih senang mempertahankan pendapatnya dari pada mendengarkan pendapat orang lain.
- 3) Perubahan peran, perubahan peran dilakukan lansia ketika mulai mengalami kemunduran dalam segala hal. Oleh sebab itu, perubahan peran lansia sebaiknya dilakukan atas dasar keinginannya bukan atas dasar tekanan dari lingkungannya.
- 4) Penyesuaian yang buruk pada lansia, perlakuan yang buruk terhadap lansia sering kali mengakibatkan konsep diri yang buruk, seperti lansia memperlihatkan perilaku dan proses penyesuaian diri yang buruk.²⁹

Telah dijelaskan kebahagiaan adalah suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu sebagai akibat dari aktivitas perilaku mereka.

²⁷ Septian Andriyani, *Opcit.* h. 95.

²⁸ Abdul Muhith dan Sandu Siyoto, *Pendidikan Keperawatan Gerontik*, (Yogyakarta: CV Andi Offset, 2016), h. 1.

²⁹ Herri Zan Pieter, *Dasar-Dasar Komunikasi bagi Perawat*, (Jakarta: Kencana, 2017), h. 234.

Individu yang secara aktif berinteraksi dalam lingkungannya akan dapat meningkatkan emosi positif sehingga menimbulkan peningkatan kebahagiaan, sehingga kebahagiaan merupakan keadaan dimana seseorang lebih banyak merasakan peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan mereka lebih banyak melupakan peristiwa buruk yang pernah mereka rasakan. Pada masa lansia banyak peristiwa yang telah terjadi, dan yang paling tampak adalah terjadinya perubahan fisik sebagai akibat dari masa penuaan. Semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan untuk berinteraksi dan untuk memiliki keterkaitan dengan orang lain biasanya akan mengalami penurunan serta waktu kian terbatas.

Kebahagiaan lansia dipengaruhi bagaimana cara ia untuk menilai kualitas kegiatan atau aktivitas yang ada di dalam kehidupannya termasuk didalamnya bagaimana lansia mampu untuk menerima keadaan yang telah ia alami, sehingga bisa memunculkan ketenangan batin maupun pikiran. Kebahagiaan lansia akan lebih menekankan pada makna dari sebuah pengalaman, pengalaman ini datang dari aktivitas sehari-hari. Selain itu lingkungan sekitar lansia juga turut berkontribusi dalam upaya mengembangkan kedamaian dan ketentraman lansia agar para lansia dapat mencapai kebahagiaan diusia senja.