

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebahagiaan

2.1.1 Pengertian Kebahagiaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2003) kata "bahagia" diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang dan tenteram, serta bebas dari segala yang menyusahkan. Dalam bentuk kata benda "kebahagiaan" diartikan sebagai kesenangan, ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, dan kemujuran yang bersifat lahir dan batin.

Menurut Mudzakir (2018) Arti kata "bahagia" berbeda dengan kata "senang". Secara filsafat kata "bahagia" dapat diartikan dengan kenyamanan dan kenikmatan spiritual dengan sempurna dan rasa kepuasan, serta tidak adanya cacat dalam pikiran sehingga merasa tenang serta damai. Kebahagiaan bersifat abstrak dan tidak dapat disentuh atau diraba. Kebahagiaan erat berhubungan dengan kejiwaan dari yang bersangkutan.

Menurut Seligman (dalam Mudzakir, 2018) kebahagiaan dapat diperoleh jika kita memiliki emosi positif terhadap masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang, dapat terwujud dalam kegiatan positif di kehidupan. Selain itu juga menurut Summer, (dalam Mudzakir, 2018) menggambarkan kebahagiaan sebagai

“memiliki sejenis sikap positif terhadap kehidupan dimana sepenuhnya merupakan bentuk dari kepemilikan komponen kognitif dan afektif. Aspek kognitif dari kebahagiaan terdiri atas suatu evaluasi positif terhadap kehidupan, yang diukur baik atau standar atau harapan, dari segi afektif kebahagiaan terdiri atas apa yang kita sebut secara umum sebagai suatu rasa kesejahteraan (*sense of well being*), menemukan kekayaan hidup atau menguntungkan atau perasaan puas atau dipenuhi oleh hal-hal tersebut.

Menurut Seligman (Rienneke, dkk., 2018) mengartikan kebahagiaan sebagai konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang tidak memiliki komponen perasaan negatif. Untuk mencapai kebahagiaan itu sendiri tentunya setiap orang mempunyai cara yang berbeda dalam mempersepsikannya, salah satunya kebahagiaan yang dapat dicapai melalui emosi positif.

Dengan penjelasan di atas peneliti menyimpulkan, bahwa kebahagiaan adalah terciptanya kondisi batin yang positif (*emosional positif*) berupa; kegembiraan, ketenangan, rasa aman, damai, kenyamanan, hidup berasa penuh makna, serta kebahagiaan akhirat berupa; surga.

2.1.2 Karakteristik Kebahagiaan

Ada empat karakteristik orang bahagia menurut Myers (dalam Mudzakir, 2018) yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

1. Menghargai diri sendiri, orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Mereka cenderung setuju dengan pernyataan seperti “Saya adalah orang yang

menyenangkan". Jadi, pada umumnya orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi untuk menyetujui pernyataan orang lain.

2. Optimis, orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, dan peristiwa buruk bersifat sementara, sehingga mereka berusaha untuk lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi
3. Terbuka, orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang-orang yang tergolong sebagai orang *extrovert* 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 atau kelebihan sehingga biasanya mereka berhasil lebih baik di sekolah atau pekerjaan.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa banyak karakteristik yang dapat dilihat dari kebahagiaan seseorang salah satunya ialah optimis dimana seseorang yang selalu optimis biasanya selalu memiliki pemikiran yang positif, orang selalu berpikir positif biasanya cenderung bahagia.

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan

Menurut Seligman & kolega (dalam Setiadi, 2016) ada tiga utama faktor yang mempengaruhi kebahagiaan sebagai berikut :

a. *Set range*

Set range adalah batasan – batasan kebahagiaan yang ditentukan oleh bawaan genetik kita. Sebagaimana kecenderungan tubuh untuk menjadi sehat atau sakit, baik itu sakit fisik maupun sakit mental, sebagian ditentukan secara genetik. Banyak sifat (*trait*) yang membentuk kepribadian kita sebagian juga ditentukan secara genetik, hal yang sama sepertinya berlaku pula untuk hal – hal yang berkontribusi pada kebahagiaan kita.

b. *Circumstances*

Kebahagiaan dipengaruhi pula oleh berbagai situasi kehidupan, sementara situasi kehidupan senantiasa berubah. Terhadap perubahan-perubahan situasi kehidupan ini, setiap pribadi mesti berusaha menyesuaikan diri. Demi keberhasilannya menyesuaikan diri, mencoba untuk mengantisipasi, memprediksi, dan jika memungkinkan, mengarahkan berbagai situasi kehidupan yang ada ataupun yang akan datang. Adakalanya usaha – usaha untuk mengantisipasi, memprediksi dan mengarahkan situasi kehidupan itu berhasil, tetapi dalam banyak kesempatan usaha-usaha itu akan menemui kegagalan, karena ternyata banyak sekali situasi kehidupan yang berada diluar antisipasi kita.

c. *Voluntary activities*

Psikologi positif memberikan penekanan terbesar pada *voluntary activities* atau bisa disebut dengan faktor v. Faktor v adalah berbagai hal yang tergantung pada karakter dari pribadi kita yang bersangkutan, yaitu pilihan – pilihannya saat menyikapi berbagai situasi dalam kehidupan dan menyikapi siapa dirinya.

Selain itu juga menurut Mudzakir (2018) secara garis besar kebahagiaan di pengaruhi dua hal, yakni faktor internal (dari dalam diri kita) dan faktor eksternal (dari luar diri kita) sebagai berikut :

1. Faktor internal (dari dalam diri), ialah kemampuan diri memberi makna atas setiap hal yang terjadi, serta kemampuan memberi respons yang tepat atas setiap hal yang terjadi. Kemampuan diri untuk memberi makna positif atas setiap hal yang terjadi akan memberi kekuatan kepada diri untuk tidak terseret pada penderitaan jiwa. Ketenangan, tenteram, dan rasa puas terhadap hidup dapat diperoleh.
2. Faktor Eksternal (di luar diri sendiri)
 - a. Kesehatan fisik

Kesehatan fisik menjadi faktor yang membuat seseorang bahagia. Karena bisa beraktifitas, berpergian, meyalurkan hobi, berinteraksi, bahkan bisa memenuhi kebutuhan rohani seperti sholat dan haji.

b. Lingkungan fisik yang baik

Lingkungan yang dimaksud dalam hal ini ialah lingkungan fisik dan nonfisik. Lingkungan fisik berupa tempat tinggal, lingkungan sekitar rumah, lingkungan yang sering digunakan, lalu lintas, kota tempat ia tinggal, dan

ruang-ruang kerja/ berkarya yang sering dipakai. Lingkungan nonfisik berupa watak keluarga, karakter orang-orang sekitar, budaya organisasi ditempat bekerja, tuntutan tugas keamanan kota, suasana perdamaian negara, rawan atau tidaknya tempat tinggal dari bencana dan kejahatan, dan sebagainya.

c. Terpenuhinya kebutuhan fisik

Kebutuhan fisik seperti makan, minum, dan nutri tubuh yang tidak bisa dihindari. Selain kebutuhan fisik berupa makan dan minum, tubuh juga membutuhkan istirahat, dimanjakan, menikmati alam terbuka, dan disalurkan pada aktivitas-aktivitas yang menyehatkan. Dan kebutuhan rohani yang tidak bisa dipungkiri dalam pernikahan.

d. Pengakuan dari orang lain

Faktor yang menyebabkan seseorang merasa bahagia ialah karena dirinya merasa diterima atau diakui, melalui kasih sayang keluarga, diterima dan diakui dilingkungan ia berada, dan memiliki ruang untuk menyalurkan gagasan, ide, kreativitas serta minatnya.

Dari beberapa penjelasan di atas peneliti dapat menyimpulkan banyak faktor faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, menurut peneliti faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan itu ialah dimana kita dapat memaknai atas apa yang terjadi memilah dan memilih mana yang baik dan mana yang buruk serta dapat menyelesaikan permasalahan dengan bijak hal ini lah yang dapat menyebabkan seseorang terus berpikir jernih dan positif dalam memecahkan suatu masalah, maka dari itu kebahagiaan akan senantiasa muncul pada diri seseorang.

2.1.4 Cara untuk bahagia

Menurut Seligman (dalam Mudzakir, 2018) ada tiga cara untuk bahagia;

a. Memiliki kenyamanan (kenikmatan hidup)

Milikilah hidup yang menyenangkan, dapatkan kenikmatan sebanyak mungkin. Ini mungkin cara yang ditempuh oleh kaum hedonis. Tapi jika ini cara yang kita tempuh, hati-hati dengan jebakan *hedonic treadmill* (semakin kita mencari kenikmatan, semakin kita dipuaskan), dan jebakan *habituation* (kebosanan karena terlalu banyak, misalnya; makan es krim pada jilatan pertama sangat nikmat, tapi pada jilatan kesekian mungkin mau muntah). Dengan takaran yang pas cara ini bisa sangat membahagiakan.

b. Memiliki kehidupan yang baik (keterikatan hidup)

Dalam bahasa Aristoteles disebut *eudaimonia*, terlibatlah dalam pekerjaan, hubungan atau kegiatan yang membuat kita mengalami "*flow*", merasa larut dalam kegiatan itu, seakan-akan waktu berhenti bergerak, kita bahkan tidak merasakan apapun, karena sangat "khusyuk".

c. Memiliki kehidupan yang bermakna (kontribusi hidup)

Milikilah semangat melayani, berkontribusi dan bermanfaat untuk orang lain atau makhluk lain. Menjadi bagian dari organisasi atau kelompok, tradisi atau gerakan tertentu. Merasa hidup kita memiliki "makna" yang lebih tinggi dan lebih abadi dibandingkan diri kita sendiri.

2.2 *Volunteer* (Relawan)

2.2.1. Pengertian *Volunteer* (Relawan)

Menurut KBBI (2005) Kata relawan dalam bahasa Indonesia berarti relawan atau sukarelawan yang berarti orang yang melakukan sesuatu dengan sukarela (tidak karena diwajibkan atau dipaksa). Relawan adalah orang-orang biasa yang memiliki hati luar biasa untuk menolong sesama, meski tak jarang nyawa yang menjadi taruhan. Mereka adalah relawan kemanusiaan yang tanpa lelah, tanpa pamrih, tanpa disuruh, bekerja dalam diam membantu saudara-saudara mereka yang terkena musibah (Majalah Gatra, 2010).

Definisi *Volunteer* atau relawan menurut Schroeder (dalam Rizkiawati, dkk., 2018) individu yang rela menyumbangkan tenaga atau jasa, kemampuan dan waktunya tanpa mendapatkan upah secara finansial atau tanpa mengharapkan keuntungan materi dari organisasi pelayanan yang mengorganisasi suatu kegiatan tertentu secara formal. Selain itu kegiatan yang dilakukan relawan bersifat sukarela untuk menolong orang lain tanpa adanya harapan akan imbalan eksternal. Wilson (2000) juga mengemukakan *volunteering* (kerelawanan) adalah aktivitas memberikan waktu secara cuma-cuma untuk memberikan bantuan kepada orang lain, kelompok, atau suatu organisasi.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan relawan adalah seseorang yang rela memberi bantuan dengan orang yang membutuhkan tanpa meminta balasan apapun, seseorang yang memiliki keinginan hati untuk membantu seseorang tanpa pamrih.

2.2.2. Ciri – Ciri *Volunteer* (Relawan)

Menurut Omoto & kolega (1995) ciri-ciri relawan (*Volunteer*) adalah:

- a. Selalu mencari kesempatan untuk membantu. Dalam membantu ini pertolongan yang diberikan membutuhkan waktu yang relatif lama serta tingkat keterlibatan yang cukup tinggi.
- b. Komitmen yang diberikan relatif lama.
- c. Memerlukan *personal cost* yang tinggi (waktu, tenaga, uang, dan sebagainya).
- d. Mereka tidak mengenal orang yang mereka bantu.
- e. Tingkah laku yang dilakukan relawan adalah bukan keharusan.

2.2.3. Faktor-faktor yang menyebabkan orang ingin menjadi *Volunteer* (Relawan)

Menurut Sheer (2008) menyebutkan bahwa faktor – faktor yang menyebabkan mengapa orang ingin menjadi relawan (*Volunteer*), adalah sebagai berikut :

- a. Terjalannya Komunikasi Yang Harmonis Di Dalam Organisasi. Jalinan komunikasi yang baik akan membuat seseorang tetap berminat dan bertahan menjadi relawan. Komunikasi tersebut mencakup kualitas informasi yang mengalir dari organisasi kepada relawan. Informasi ini terdiri dari sejarah organisasi, visi dan misinya, serta *job description* untuk relawan, kedudukan dan penghargaan terhadap relawan dan umpan baliknya kepada relawan. Ketika seorang relawan melakukan aktivitas yang berbeda dnegan yang ia harapkan sebelumnya, maka

ia berpeluang besar untuk berhenti. Kemudian, penghargaan terhadap relawan melalui reward, fasilitas atau mengadakan spesial event untuk mengintegrasikan mereka dengan organisasi tidak selamanya akan efektif.

Justru melalui penghargaan informasi dan apresiasi terhadap umpan balik (*feed back*), seperti dialog tatap muka (*face to face*) lebih cenderung menghasilkan kepuasan dan komitmen relawan. Memberikan penghargaan ini disaat masa-masa awal kerelawanan akan berdampak pada jangka waktu pengabdian mereka nanti.

- b. Jadwal kerja yang sesuai dan tugas kerja yang menarik
Relawan cenderung puas bila tugas kerja mereka terjadwal sesuai dengan keinginan mereka. Selain itu pekerjaan yang mereka lakukan harus melibatkan *job skill* (*Skill* kemampuan kerja) dan tugas-tugas yang membuat mereka mengekspresikan diri. Sebagai contoh, relawan yang diberikan tugas kerja yang menantang dan dapat mengekspresikan diri mereka sendiri akan membuat mereka cenderung untuk bertahan lama.
- c. Kontribusi nyata relawan terhadap masyarakat
Faktor ini berhubungan erat dengan peran relawan yang dapat memberikan kontribusi nyata terhadap masyarakat yang membutuhkan. Apakah itu kontak langsung atau peran-peran kecil yang efektif dan mampu memberikan kepuasan saat relawan beraktifitas. Relawan yang berpartisipasi aktif dan mampu memberikan perubahan terhadap masyarakat cenderung menghargai kontribusi kerelawannannya

sebagai hal penting. Sebaliknya mereka yang frustrasi karena tidak dapat memberikan kontribusi cenderung akan mengundurkan diri.

- d. Pelatihan dan dukungan emosional. Dua hal ini adalah hal yang utama yang dicari relawan dari suatu organisasi. Relawan yang mengikuti pelatihan lebih berpeluang mendapatkan kepuasan dibanding mereka yang tidak. Selain itu, organisasi yang menawarkan program pelatihan jangka panjang yang variatif juga berpeluang memiliki jumlah relawan yang banyak, dapat meningkatkan kepuasan relawan dan komitmen mereka.

Kemudian, dukungan emosional (*emotional support*) ini mencakupi lingkungan yang kondusif antara karyawan (*paid power*), pemimpin relawan dan para relawan. Relawan lebih suka bekerja dengan karyawan dan pemimpin yang mau berkolaborasi dalam menyelesaikan masalah, bekerja sama membuat proyek, proaktif dalam mengajak relawan untuk berinisiatif dan beraktifitas.

Sebaliknya, saat para karyawan atau pekerja profesional menolak partisipasi relawan, merasakan relawan sebagai ancaman terhadap profesi mereka atau bekerja sama dengan relawan berdasarkan hierarki kekuasaan akan menyebabkan ketidakpuasan dikalangan relawan.

- e. Kebersamaan kelompok
Membangun kebersamaan diantara relawan merupakan hal penting untuk mempertahankan kerelawanan mereka. Rasa kebersamaan ini akan membangun

ikatan sesama relawan dan antara relawan dengan organisasi.

Hasil penelitian membuktikan bahwa relawan cenderung mendapatkan kepuasan saat mereka dapat berinteraksi dengan relawan lainnya dan bersosialisasi dengan orang lain diluar tugas.

Semisal melalui makan siang bersama, rekreasi dan kegiatan bersama antara relawan dan karyawan. Sebagai tambahan, kebersamaan akan terjalin lebih kuat lagi bila organisasi mewajibkan para karyawannya mengingat dan mengenal para relawawn, terutama bila bertemu di luar organisasi.

2.3 Perspektif Islam tentang Kebahagiaan

Ajaran Islam datang dengan membawa kedamaian dan kebahagiaan bagi setiap makhluk Allah SWT yang ada diseluruh dunia. Islam merupakan ajaran yang banyak mengajarkan konsep dan upaya pencapaian kebahagiaan bagi umatnya yang tidak hanya berpusat pada kebahagiaan duniawi, dan tidak hanya kebahagiaan lahir saja namun terdapat pula kebahagiaan batin (Eddy, 2007). Menurut Mudzakir (2018) Kebahagiaan bagi seorang muslim ialah sebuah kondisi dimana selama di dunia memiliki kondisi batin yang positif, dan ketika di akhirat berhasil menikmati surganya Allah SWT. Kebahagiaan dunia berupa terciptanya emosi (kondisi batin) yang positif; berupa kegembiraan, ketenangan, rasa aman, tiada ketakutan dan kegelisahan, rasa hidup penuh makna, serta kebahagiaan akhirat; berupa surga yang kekal.

Kebahagiaan adalah kondisi dimana jiwa terdapat perasaan tenang, damai, ridha terhadap diri sendiri dan

puas terhadap ketetapan Allah SWT. Kebahagiaan merupakan keimanan kepada Allah penguasa terhadap makna dari ibadah serta memahaminya dengan pemahaman yang sempurna dan menerapkannya dalam kehidupan seluruhnya baik yang berkenaan dengan perkara umum maupun khusus (Ibrahim, dkk., 2004).

Kebahagiaan adalah hasil dari perbuatan di dunia yang langsung dirasakan. Tetapi ada juga kebahagiaan yang di nikmati di akhirat, yaitu di dalam surga yang kenikmatannya tidak pernah putus. Adapun manusia yang sukses atau bahagia di dunia, namun celaka atau menderita di akhirat dan mendapatkan tempat di neraka. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh firman Allah SWT.

(Qs. Huud ayat 105):

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۗ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ ﴿١٠٥﴾

Ayat di atas menurut Hamka (2015) jika hari itu benar-benar datang yang tidak akan di undur-undur, hari yang telah di janjikan, karena masanya telah ditentukan oleh Allah SWT. Pada hari itu tiba berbondong-bondong manusia yang tidak dapat digambarkan berapa banyak, menunggu keputusan nasib yang sedang diperhitungkan? adakah agaknya yang mendapat kan pengampunan Allah SWT atau tidak ? dan apakah mereka berbuat baik, diterima kah di sisi Allah SWT ? manakah yang agak berat kebaikan atau kejahatan? nerakah kah yang menunggu atau surga?. Dalam hal ini manusia dibuat bimbang, ketakutan, cemas, dan lain sebagainya.

يَسَّ الْغِنَىٰ عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ ، وَلَكِنَّ الْغِنَىٰ غِنَى النَّفْسِ

"Yang namanya kaya (*ghina'*) bukanlah dengan banyaknya harta (atau banyaknya kemewahan dunia). Namun yang namanya *ghina'* adalah hati yang selalu merasa cukup." (HR. Bukhari dan Muslim).

Dalam ayat lain juga menyinggung sedikit tentang kebahagiaan yaitu (Qs. Al. Qashash: 77). Islam yang mendorong manusia untuk meraih kebahagiaan di dunia, juga kebahagiaan di akhirat.

(Qs. Al. Qashash: 77)

وَأَتَّبِعْ فِي مَآءِ اتِّلَكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۗ وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۗ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Ayat di atas menurut Shihab (2002) mengenai kebahagiaan menganjurkan umat manusia muslim bahwa kehidupan di dunia tidak lah seimbang dengan kehidupan di akhirat. Kehidupan di dunia yang di perintahkan untuk berbuat kebaikan namun juga kadang berbuat kejahatan atau keburukan yang menjadi musuh dari kebaikan, berbuat kebaikan di dunia akan membuat umat manusia mendapat kemudahan ketika di akhirat maka dari itu hendaklah manusia menyeimbangkan kehidupannya di dunia, dunia adalah tempat menanam dan di akhirat adalah tempat menuai. Maka apa yang anda tanam disini, maka akan di peroleh buahnya disana.

Namun perlu diperhatikan bahwa kebahagiaan di dunia tidak sebanding dengan kebahagiaan di akhirat, sehingga bagi setiap muslim hendaknya lebih mengejar kebahagiaan yang utama kelak di akhirat (Qs. Ali Imran:14).

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ
الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ
وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ

الْمَعَابِ ﴿١٤﴾

Bagi seorang muslim di dunia merupakan tempat merasakan kebahagiaan kecil, sedangkan di akhirat kelak merupakan tempat kebahagiaan besar, dengan menempati surga pusatnya segala kenikmatan. (Qs. Hud: 108)

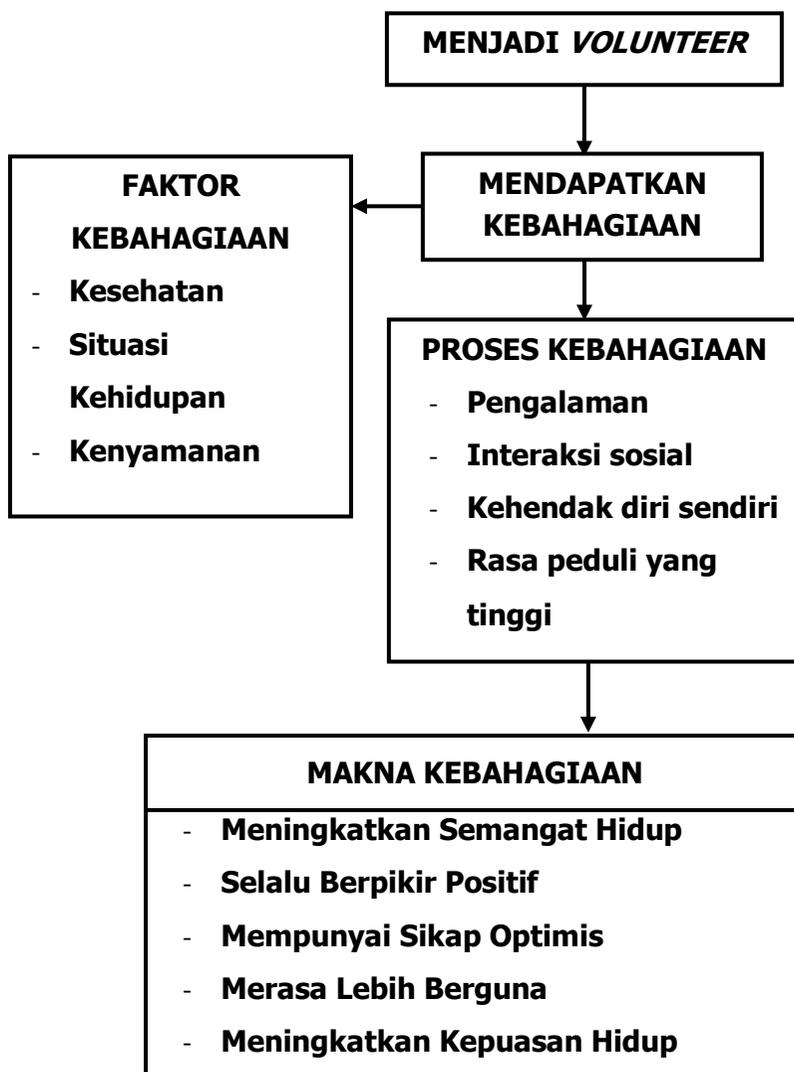
﴿ وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا فَفِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَوَاتُ

وَالْأَرْضُ إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْدُودٍ ﴿١٠٨﴾

Kebahagiaan merupakan motivasi untuk semua orang dalam melakukan kebaikan. Islam telah menjelaskan bahwa kebahagiaan di dapat dengan iman, amal shaleh yang banyak untuk menambah timbangan kebaikan pada hari perhitungan dan hanya kebaikan saja yang tersisa ketika hidup di dunia dari seluruh amal perbuatannya. Kebahagiaan dan rasa tenang sumbernya hanya berasal dari Allah SWT. Oleh karena hal tersebut kita harus memiliki cara yang tepat dengan belajar lebih dahulu untuk mewujudkannya.

2.4 Kerangka Pikir Penelitian

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut :



Gambar 2.4.1 Kerangka Pikir Penelitian