

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Mulai dari Yunani Kuno dan Budha para pemikir filosof dan politisi telah mempertanyakan arti dari kebahagiaan. Kurang lebih selama 15 tahun, psikolog berperan penting untuk berkontribusi pada diskusi mengenai hubungan perilaku dengan penentu kebahagiaan.

Teori etika Yunani kuno, *Stoicisme* mengasumsikan bahwa semua manusia menginginkan hidup yang bahagia, dan kebahagiaan (Yunani: *eudaimonia*) adalah tujuan akhir atau kebaikan tertinggi dari hidup manusia. Semua aktivitas kehidupan manusia seperti makan, minum, bekerja, menikah, dan berpesiar menuju pada satu tujuan, yaitu *eudaimonia* yang dapat diterjemahkan sebagai hidup yang baik (*living well*) atau hidup yang berkembang secara penuh/sehat (*flourishing life*) (Lie, 2011: 169).

Banyak definisi mengenai kebahagiaan. Webster mendefinisikan dengan sederhana bahwa kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010: 1).

Sedangkan Carr (2004: 7) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan

terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negatif.

Salah satu psikolog yang mengembangkan kebahagiaan adalah Martin E. P Seligman, seorang professor psikologi di Universitas Pennsylvania dan pernah menjabat sebagai Presiden *American Psychological Association* (APA) berfikir bahwa manusia tidak hanya dapat dipelajari sisi negatifnya saja tetapi sisi positifnya juga dapat (Linley, 2004: 2).

Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagian tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa *absorpsi* dan keterlibatan) (Seligman, 2005: 52). Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 140).

2. Aspek-aspek Kebahagiaan

Diener (dalam Carr, 2004: 2) menyatakan bahwa kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *subjective well-being* dimana *subjective well-being* terbagi atas dua komponen. Kedua komponen tersebut adalah:

- a. Komponen afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan dan emosi.
- b. Komponen kognitif yaitu kepuasan hidup dan dengan domain kehidupan lainnya.

Dua komponen di atas dijelaskan juga oleh Suh (Carr, 2004: 2), ia menyatakan bahwa kebahagiaan hidup merupakan komponen afektif dan kepuasan hidup merupakan komponen kognitif. Suhh juga menambahi bahwa komponen afektif dibagi dua yakni afek positif dan afek negative.

3. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Kebahagiaan memiliki lima unsur. Kelima unsur itu adalah emosi positif, keterlibatan, makna, hubungan positif, dan prestasi (Seligman, 2013: 36-41).

a. Emosi Positif

Emosi positif bisa diartikan dengan hidup yang menyenangkan, unsur ini menjadi bagian penting dalam kebahagiaan. Emosi positif mencakup semua variabel kesejahteraan subjektif yang sudah umum yakni, kesenangan, keceriaan, kenyamanan, kehangatan, dan lain sebagainya.

b. Keterlibatan

Keterlibatan tetap sebagai unsur yang juga dinilai secara subjektif. Bagaimana seseorang dapat tenggelam mengikuti sebuah kegiatan, dan turut terlibat di dalamnya.

c. Hubungan Positif

Sesuatu yang positif itu jarang sekali berdiri sendiri. Bila diajukan pertanyaan-pertanyaan mengenai “Kapan anda terakhir tertawa terpingkal-pingkal?”, “Terakhir kali anda merasakan kenyamanan?” hal-hal ini semuanya terjadi di sekitar orang lain. Bagaimana hubungan positif terjalin dengan baik karena orang lain selalu ada di keseharian kita. Orang lain adalah obat penawar terbaik bagi kekecewaan hidup dan yang paling bisa diandalkan. Hubungan positif dengan orang lain adalah sesuatu yang member makna dan tujuan hidup.

d. Makna

Makna juga mempunyai komponen subjektif. Seseorang yang mempunyai komponen makna tidak mungkin salah mengenai kebahagiaannya, suka cita, atau kenyamanannya. Apa yang dirasakan itulah yang penting.

e. Prestasi

Prestasi (atau pencapaian) sering kali dikejar demi tujuan tertentu. Beberapa orang kadang malah sampai berbuat curang demi kemenangan. Saat mereka kalah, hal itu sangat mengganggu. Seperti ketika beberapa ahli dalam permainan catur bermain untuk meningkatkan kemampuan, untuk belajar, dan memecahkan masalah. Jika menang, bagus. Namun jika kalah, asalkan sudah bermain dengan baik, juga dirasa sama bagusnya. Para ahli bermain untuk mengejar keterlibatan, emosi positif, dan juga kesenangan. Sedangkan yang lain hanya untuk menang, bagi mereka jika

kalah, itu sungguh merugikan walaupun permainannya baik. Jika menang, hal itu dirasa hebat walaupun menang dengan cara buruk.

Maka prestasi bisa dibagi dua yakni, pencapaian dalam bentuk sementara, dan hidup berprestasi atau hidup yang didedikasikan berprestasi. Hidup berprestasi hampir tak pernah terlihat dalam keadaan murninya, orang yang tenggelam dalam apa yang mereka lakukan, mereka mengejar dan mereka merasakan emosi positif.

4. Ciri-ciri Orang yang Bahagia

Felicia Huppert (dalam Seligman, 2013: 50) mengatakan bahwa orang yang merasakan kebahagiaan memiliki ciri utama dan ciri tambahan yakni sebagai berikut:

| Ciri Utama | Ciri Tambahan |
|---|---|
| Emosi positif, Keterlibatan, Minat, Makna, Tujuan | Harga diri, Optimisme, Daya Tahan, Vitalitas, Ketetapan atau Kegigihan hati, Hubungan positif |

Isi dari ciri utama sama dengan apa yang dijelaskan pada unsur-unsur kebahagiaan di atas, kemudian untuk ciri tambahan dijelaskan oleh Felicia Huppert dan Timothy So (Seligman, 2013: 50) yang telah meneliti lebih dari dua ribu orang dewasa di setiap negara, dengan indikator sebagai berikut:

| | |
|--|--|
| Emosi Positif | Dengan mempertimbangkan segalanya, seberapa bahagiakan anda menilai diri anda? |
| Keterlibatan, minat | Saya suka mempelajari hal baru. |
| Makna, tujuan | Umumnya saya merasa bahwa apa yang saya lakukan di dalam hidup saya bermanfaat dan berguna. |
| Keyakinan Diri (<i>Self-Esteem</i>) | Secara umum, saya memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri. |
| Optimisme | Saya selalu optimis mengenai masa depan saya. |
| Daya Tahan | Saat ada yang salah dalam hidup saya, biasanya saya memerlukan waktu lama untuk kembali ke keadaan normal. (Jawaban sebaliknya mengindikasikan ketahanan yang lebih baik). |
| Hubungan positif | Ada orang-orang di dalam hidup saya yang benar-benar peduli terhadap saya |

5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Ada tiga faktor utama yang mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang: *the happiness set point*, *circumstantial*, *intentional activities* (Linley, 2004: 131)

a. *The Happiness Set point* adalah faktor genetik yang konstan, seperti IQ. Dengan kata lain *set point* adalah suatu hal yang tetap dan tidak bisa berubah dan berpengaruh meskipun terdapat faktor-faktor lain. Namun,

kebahagiaan tidak benar-benar seperti IQ yang sebagian besar berasal dari kognitif.

b. *Circumstances* adalah kehidupan positif yang relevan merubah kebahagiaan yang terbagi dalam dua kategori yakni, (1) berdasarkan pada perubahan keadaan, dan fakta-fakta dari kehidupan seseorang, (2) berdasarkan pada perubahan seseorang yang disengaja dalam kegiatan kehidupan. Keadaan yang dimaksud adalah variabel-variabel demografis, seperti usia, status perkawinan, status pekerjaan, dan pendapatan, juga mengacu pada variabel geografis dan kontekstual, seperti rumah dan wilayah dimana orang itu tinggal, waktu menyenangkan yang dinikmati, harta orang tersebut.

c. *intentional activities* atau yang disebut aktivitas disengaja yakni, kegiatan mengacu pada yang disengaja dan latihan usaha penuh yang mana seseorang terlibat. Latihan-latihan seperti kognitif (yakni, secara teratur mengadopsi sikap optimis atau positif), perilaku (yaitu, secara teratur bersikap baik kepada orang lain atau secara teratur terlibat dalam latihan fisik), atau kehendak (yaitu, mengidentifikasi dan berjuang untuk tujuan pribadi yang bermakna). Secara umum semua ini adalah gagasan dari upaya yang disengaja dan komitmen dalam pelayanan tujuan tertentu yang diinginkan atau pengalaman (Linley, 2004: 131).

Terdapat dua faktor dalam pembagian faktor internal dan eksternal yakni sebagai berikut:

a. Faktor Eksternal

Seligman (2005: 154) memberikan delapan cara lingkungan eksternal memengaruhi kebahagiaan, namun tidak semuanya memiliki pengaruh yang besar. Selain itu, Carr (2004: 23) juga mengemukakan beberapa hal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan. Berikut ini adalah penjelasan dari faktor-faktor eksternal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang menurut Seligman (2005: 152):

1) Uang

Keadaan keuangan yang dimiliki seseorang pada saat tertentu menentukan kebahagiaan yang dirasakannya akibat peningkatan kekayaan. Individu yang menempatkan uang di atas tujuan yang lainnya juga akan cenderung menjadi kurang puas dengan pemasukan dan kehidupannya secara keseluruhan (Seligman, 2005: 160). Seligman juga menyatakan bahwa banyak data yang mengenai pengaruh kekayaan dan kemiskinan terhadap kebahagiaan. Pada tingkatan paling umum, para peneliti membandingkan kesejahteraan subjektif rata-rata orang-orang yang tinggal di Negara kaya dengan orang-orang yang tinggal di Negara miskin. Hasilnya adalah beberapa Negara yang kaya memang memiliki kesejahteraan subjektif tinggi.

Temuan Biswas Diener (dalam Seligman, 2005: 161) menunjukkan kepada kita bahwa kemiskinan yang amat berat adalah penyakit sosial dan

orang-orang yang mengalami kemiskinan seperti itu memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan lebih rendah daripada orang yang lebih beruntung.

Bahkan ditengah penderitaan besar sekalipun, ada orang-orang yang beranggapan bahwa pada umumnya kehidupan mereka memuaskan. Ornish (dalam Khavari, 2006: 128) mengatakan bahwa sesungguhnya, korelasi antara mempunyai uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah. Uang menjadi penting ketika tidak memilikinya. Dari sini bisa terlihat bahwa ada orang-orang yang menganggap kebahagiaan bukan terletak pada uang saja.

Baik kesuksesan maupun kegagalan mengandung muatan subjektif yang signifikan. Manusia pasti menilai sesuatu sebagai sukses atau gagal. Apa yang kelihatannya sukses di mata sebagian orang bisa jadi orang lain malah menganggapnya sebagai kemalangan. Apa yang dianggap orang lain kegagalan bisa jadi juga orang lain memandangnya sebagai hal yang diinginkan, dan didambakan (Khavari, 2006: 128).

2) Pernikahan

Pernikahan memiliki pengaruh yang jauh lebih besar dibanding uang dalam mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Individu yang menikah cenderung lebih bahagia daripada mereka yang tidak menikah (Seligman, 2005: 162). Lebih bahagianya individu yang telah menikah bisa karena pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, konteks untuk memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas serta peran sosial sebagai pasangan dan orangtua (Carr, 2004: 23).

Khavari, K.A dan S.W Khavari menyatakan bahwa meskipun banyak orang mengeluhkan pernikahan yang dijalannya, bukti yang ada memperlihatkan bahwa pernikahan merupakan faktor kunci dalam mengenyam kebahagiaan (Khavari, 2006: 131). Kebahagiaan orang yang menikah memengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan ini berlaku baik pada laki-laki maupun perempuan (Seligman, 2005: 163).

3) Kehidupan Sosial

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Seligman dan Ed Diener menemukan bahwa semua orang (kecuali satu), mereka adalah termasuk orang-orang yang paling berbahagia, yang sedang dalam hubungan romantis. Orang-orang yang berbahagia, mereka sangat sedikit meluangkan waktu dalam kesendirian mereka lebih suka berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-teman dan mereka bersosialisasi (Seligman, 2005: 164).

Pergaulan sosial membawa pengaruh penting bagi kebahagiaan seseorang, yaitu ketika hubungannya dengan teman-teman kerjanya memuaskan. Sebaliknya, orang yang tak mempunyai teman bergaul cenderung tidak bahagia. Meskipun kebahagiaan personal tumbuh dari dalam diri, berbagi kesenangan dengan orang lain niscaya akan melipatgandakan perasaan positif. Rasa kebersamaan juga dapat tumbuh dari hubungan penuh kasih dengan Tuhan (Khavari, 2006: 130).

4) Emosi Negatif

Melalui penelitian yang dilakukan oleh Norman Bradburn (dalam Seligman, 2005: 166) diketahui bahwa individu yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami sedikit emosi positif, dan sebaliknya.

Meskipun demikian, ini tidak berarti tercampak dari kehidupan riang gembira. Demikian pula, meskipun memiliki banyak emosi positif dalam hidup, tidak berarti itu menjadi sangat terlindungi dari kesedihan.

5) Usia

Myers dalam (Khavari, 2006: 129) menyatakan bahwa sebagian orang percaya bahwa anak muda atau kearifan orang tua memainkan peranan kunci dalam meraih kebahagiaan. Akan tetapi, studi-studi tentang faktor usia meragukan kepercayaan itu. Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, sedangkan beberapa laporan menyebutnya bahwa kaum muda lebih bahagia ketimbang dengan kaum tua.

Sebuah studi mengenai kebahagiaan terhadap 60.000 orang dewasa di 40 negara membagi kebahagiaan ke dalam tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, afek menyenangkan, dan afek tidak menyenangkan. Kepuasan hidup yang meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit, dan afek tidak menyenangkan tidak berubah (Seligman, 2005: 167).

6) Kesehatan

Asumsinya pusat dari kebahagiaan ada pada kesehatan. Maka dari itu banyak orang sering bertanya “bagaimana kabar?”. Tetapi pada dasarnya sehat sendiri tidak selalu merujuk pada kebahagiaan, karena sehat yang dimaksud adalah sehat jasmani dan psikologis.

Kesehatan adalah hal yang terpenting dalam kehidupan manusia. Namun, ternyata kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan, akan tetapi yang terpenting adalah bagaimana persepsi subjektif orang terhadap seberapa sehat diri kita. Bagaimana cara pandang terhadap sakit yang diderita, dan kemampuan untuk beradaptasi terhadap penderitaan, seseorang bisa menilai kesehatan secara positif bahkan ketika orang tersebut sedang sakit (Seligman, 2005: 169).

Ketika penyakit menyerang pada tubuh seseorang, yang menyebabkan kelumpuhan yang berlangsung lama, kebahagiaan dan kepuasan hidup memang menurun, tetapi tidak sebanyak yang dipikirkan (Seligman, 2005: 168). Pengaruh kesehatan pada kebahagiaan relatif kecil. Sebab, orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan serius sering kali dapat beradaptasi dengan masalah ini dan melanjutkan hidup mereka, dan orang-orang yang sehat menerima keadaannya dengan ikhlas dan tak perlu banyak memikirkannya. Walaupun pengaruh kesehatan terhadap kebahagiaan relatif kecil, tidak dipungkiri juga bahwa ada beberapa orang yang menjadi sulit dalam beradaptasi mengenai kesehatannya (Khavari, 2006: 130).

7) Pendidikan, Iklim, Ras dan Jenis Kelamin

Keempat hal ini tidak memiliki pengaruh yang terlalu besar terhadap kebahagiaan. Pendidikan dapat sedikit meningkatkan kebahagiaan pada mereka yang berpenghasilan rendah karena pendidikan merupakan sarana utama dalam memperbaiki penghasilan. Sedangkan iklim maupun ras tidak berpengaruh terhadap kebahagiaan seseorang.

Dalam hal jenis kelamin ada sedikit pengaruh, karena perbedaan keduanya. Jenis kelamin, memiliki hubungan dengan keadaan hati. Tingkat emosi rata-rata laki-laki dan perempuan tidak berbeda, yang membedakan perempuan lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan dengan laki-laki (Seligman, 2005: 170).

Jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lipat lebih banyak dari pada jumlah lelaki. Lelaki pun sama-sama mengalami depresi, tetapi kurang begitu memedulikannya, dan mengabaikan untuk menyembuhkannya (Khavari, 2006: 129).

8) Agama

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang religius lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan individu yang tidak religius. Hal ini dapat disebabkan oleh tiga hal. Pertama, efek psikologis yang ditimbulkan oleh religiusitas cenderung positif, mereka yang religius memiliki tingkat penyalahgunaan obat-obatan, kejahatan, perceraian dan bunuh diri yang rendah. Hal ini karena di dalam agama terdapat peraturan-peraturan yang mengaturnya. Kedua, adanya keuntungan emosional dari

agama berupa dukungan sosial dari mereka yang bersama-sama membentuk kelompok agama yang simpatik. Ketiga, agama pada dasarnya memunculkan harapan terhadap masa depan dan makna dalam hidup (Seligman, 2005: 170).

b. Faktor Internal

Selain faktor eksternal, faktor internal juga berkontribusi terhadap kebahagiaan seseorang. Dimana faktor internal ini adalah hal-hal yang ada dalam kesadaran seseorang serta segala respon yang dialami dalam kehidupan seseorang.

Seligman (2005: 177) menyatakan bahwa ada tiga faktor internal yang berkontribusi terhadap kebahagiaan, yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa kini.

1) Kepuasan Terhadap Masa Lalu

Charles Darwin berpendapat bahwa kita adalah produk dari rentetan panjang kemenangan masa lalu. Bagi Sigmund Freud dan pengikutnya, setiap peristiwa psikologis dalam hidup kita (bahkan yang tampak remeh, seperti lelucon dan mimpi kita) betul-betul ditentukan oleh berbagai kekuatan dari masa lalu kita. Masa kanak-kanak tidak saja membentuk, tetapi juga menentukan masa dewasa (Seligman, 2005: 185).

Dalam hal ini Seligman mengkaji lebih dalam mengenai apa yang dikatakan oleh Freud dan pengikutnya, Seligman mengatakan bahwa trauma besar pada masa kecil mungkin memang memiliki pengaruh terhadap kepribadian masa dewasa, tetapi sukar dideteksi. Pendek kata,

kejadian buruk pada masa kecil tidak menentukan timbulnya permasalahan saat dewasa. Maka dari itu kajian-kajian mengenai hal tersebut tidak bisa asal menganggap bahwa kejadian masa kecil sangat berpengaruh atas kejadian di saat dewasa nanti (Seligman, 2005: 187-188). Mengenai masa lalu, Seligman (dalam Seligman, 2005: 189-190) memberikan cara untuk lepas dari belenggu masa lalu.

Pertama, melepaskan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang. Misalnya, Seseorang anak SD yang dijauhi teman-temannya karena sakit epilepsi, tidak lagi menganggap dan berfikir bahwa nanti di masa dewasanya ia akan tetap dijauhi oleh teman-temannya.

Kedua, *Gratitude* (bersyukur), dengan adanya *gratitude* terhadap hal-hal baik dalam hidup maka akan meningkatkan kenangan-kenangan positif. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengungkapkan kebersyukuran dalam diri seseorang, bisa dengan respon-respon dari pertanyaan yang diajukan, dengan skala kebersyukuran, selain itu bisa juga dilakukan dengan keseharian yang dilakukan oleh orang tersebut, bagaimana atribusinya dalam masyarakat. Misalnya orang yang menderita epilepsi, ia berkontribusi dalam kumpulan orang-orang penderita epilepsi untuk saling memberikan semangat, harapan dan nasehat-nasehat tentang kehidupan.

Ketiga, adalah melupakan dan memaafkan (*forgiving and forgetting*), bagaimana perasaan seseorang tentang masa lalu, puas atau bangga bergantung sepenuhnya pada kenangan yang dimiliki. Melupakan dan

memaafkan mengubah kepahitan menjadi kenangan yang netral atau bahkan positif, dan dengan demikian, lebih memungkinkan kepuasan hidup yang lebih besar.

2) Optimisme Terhadap Masa Depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan, dan optimis. Optimis dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda (Seligman, 2005: 219). Optimisme diartikan sebagai ekspektasi secara umum bahwa akan terjadi lebih banyak hal baik dibandingkan hal buruk di masa yang akan datang (Carr, 2004: 22).

Orang-orang yang mudah menyerah percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen, kejadian buruk itu akan terus berlangsung dan selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Sedangkan orang yang befikir hal buruk yang terjadi dengan istilah “akhir-akhir ini” dan “kadang-kadang”, orang tersebut dikatakan optimis. Orang yang optimis adalah ketika mereka gagal, dan menjadi tak berdaya, tetapi itu hanya sementara waktu dan kemudian rasa sakit itu akan hilang. Orang yang optimis memandang peristiwa dengan mengaitkan penyebab, ia menganggap itu sebagai tantangan untuk berusaha lebih keras (Seligman, 2005: 228-231).

Seligman (2005: 238) mempunyai satu model untuk meningkatkan optimisme. Seligman menyebutnya dengan model ABCDE.

A (*adversity*) adalah kondisi sulit yang dihadapi oleh seseorang.

B (*belief*) adalah kepercayaan atau pandangan seseorang mengenai kondisi sulit yang dihadapi dan alasan terjadinya.

C (*consequences*) adalah konsekuensi atas belief yang dimiliki bersifat pribadi dan permanen maka akan cenderung menyerah terhadap masalah, sedangkan jika belief yang dimiliki sebaliknya, orang tersebut akan merasa energized.

D (*disputitation*) adalah menyangkal atau menolak pemikiran atau belief pesimis yang dimiliki. Terdapat empat cara untuk menyangkal belief negatif yakni, (a) *Evidence* adalah menyangkal belief negatif dengan menunjukkan bahwa kenyataan yang ada itu tidak benar, (b) *Alternative* adalah mencari berbagai faktor atau penyebab yang berkontribusi terhadap munculnya kejadian tersebut dan berfokus kepada hal-hal yang dapat diubah, misalnya yang dapat diubah, spesifik, dan nonpersonal serta bersikap terbuka dan menciptakan pikiran alternatif (c) *Implications* adalah mencari implikasi dari kejadian dan memikirkan seberapa fatal akibatnya jika belief yang dimiliki benar, (d) *usefull* adalah berpikir bahwa berkuat pada belief yang negatif tidak akan membantu dan justru menghambat

E (*energization*) adalah hasil yang didapat, biasanya berupa perasaan lega atau bersemangat kembali setelah berhasil menyangkal pemikiran pesimis.

3) Kebahagiaan Masa Sekarang

Kebahagiaan masa sekarang melibatkan dua hal. Pertama *Pleasure* yaitu kesenangan yang memiliki komponen sensoris dan emosional yang kuat, sifatnya sementara dan melibatkan sedikit pemikiran. *Pleasure* terbagi menjadi dua, yaitu *bodily pleasures* yang didapat melalui indera dan sensori, dan *higher pleasures* yang didapat melalui aktivitas yang lebih kompleks. Ada tiga hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan sementara, yaitu menghindari kebiasaan dengan cara memberi selang waktu cukup panjang antar kejadian menyenangkan; *savoring* (menikmati) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan; serta *mindfulness* (kecermatan) yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda (Seligman, 2005: 221).

Kedua, *Gratification* yaitu kegiatan yang sangat disukai oleh seseorang namun tidak selalu melibatkan perasaan tertentu, dan durasinya lebih lama dibandingkan *pleasure*, kegiatan yang memunculkan gratifikasi umumnya memiliki komponen seperti menantang, membutuhkan keterampilan dan konsentrasi, bertujuan, ada umpan balik langsung, pelaku tenggelam di dalamnya, ada pengendalian, kesadaran diri pupus, dan waktu seolah berhenti (Seligman, 2005: 223).

B. Epilepsi

1. Pengertian Epilepsi

Epilepsi dikenal sebagai salah satu penyakit tertua di dunia. Epilepsi dikenal sekitar 2000 tahun sebelum Masehi di daratan Cina dan menempati urutan kedua dari penyakit saraf setelah gangguan peredaran darah otak. Hipokrates adalah orang yang pertama mengenal epilepsi sebagai gejala penyakit dan menganggap bahwa serangan epilepsi adalah akibat suatu penyakit otak yang disebabkan oleh keadaan yang dapat difahami dan bukan akibat kekuatan gaib (Harsono, 2005: 119).

Kata epilepsi berasal dari Yunani "*epilambanmein*" yang berarti "serangan", yang menunjukkan bahwa "sesuatu dari luar badan seseorang menimpanya, sehingga ia jatuh". Banyak masyarakat percaya bahwa epilepsi bukanlah suatu penyakit melainkan disebabkan oleh roh jahat dan juga dipercaya bahwa epilepsi merupakan penyakit yang bersifat suci. Penyakit ini telah dikenal lama dalam masyarakat terbukti dengan adanya istilah-istilah bahasa daerah untuk penyakit epilepsi, seperti sawan, ayan, sekalor, dan celengan. Tetapi pengetahuan akan penyakit epilepsi masih kurang dalam masyarakat, bahkan salah digolongkan dalam penyakit gila, kutukan dan turunan sehingga penderita tidak diobati atau bahkan disembunyikan (Harsono, 2007: 119).

Epilepsi adalah suatu gangguan serebral khronik dengan berbagai macam etiologi, yang dicirikan oleh timbulnya serangan paroksimal yang berkala, akibat lepas muatan listrik neuron serebral secara ekksesif

(Shidarta, 2005: 135). Pada penyakit epilepsi sebagian besar memiliki kecenderungan mengalami episode perubahan gerakan, fenomena sensoris, dan perilaku ganjil, biasanya disertai dengan perubahan kesadaran (Rubenstein, 2007: 104).

Epilepsi merupakan gangguan susunan saraf pusat (SSP) yang dicirikan oleh terjadinya bangkitan (*seizure, fit, attack, spell*) yang bersifat spontan (*unprovoked*) dan berkala (Hantoro, 2013: 5).

Bangkitan epileptik adalah manifestasi gangguan otak dengan berbagai gejala klinis, disebabkan oleh lepasnya muatan listrik dari neuron-neuron otak secara berlebihan dan berkala tetapi *reversible* dengan berbagai etiologi (Harsono, 2007: 120). Bangkitan dapat diartikan juga sebagai modikasi fungsi otak yang bersifat mendadak dan sepiintas, yang berasal dari sekelompok besar sel-sel otak, bersifat sinkron dan berirama (Hantoro, 2013: 5).

Epilepsi merupakan suatu gangguan yang mempunyai problema-problema dasar tertentu, yaitu:

- a. Adanya proses disfungsi sistem saraf pusat yang ditandai dengan adanya suatu gangguan yang bervariasi
- b. Terdapat perbedaan beratnya serangan, dari yang hanya 1 kali serangan sampai beberapa kali serangan dalam sehari
- c. Epilepsi merupakan suatu gangguan yang memberikan stigma. Stigma tersebut dikaitkan dengan adanya serangan epilepsi yang membawa dampak kurang baik terhadap kehidupan sosial

- d. Adanya efek yang tidak diinginkan akibat pemakaian obat jangka panjang yang mungkin diremehkan.

2. Etiologi

Secara umum dapat dikatakan bahwa serangan epilepsi dapat timbul jika terjadinya pelepasan aktivitas energi yang berlebihan dan mendadak dalam otak, sehingga menyebabkan terganggunya kerja otak. Ditinjau dari penyebabnya epilepsi dapat dibagi menjadi 2 golongan. Pertama, epilepsi primer atau epilepsi idiopatik yang hingga kini tidak ditemukan penyebabnya. Kedua, epilepsi sekunder yaitu yang penyebabnya diketahui. Pada epilepsi primer, tidak dapat ditemukan kelainan pada jaringan otak. Diduga terdapat kelainan atau gangguan keseimbangan zat kimiawi dalam sel-sel saraf pada area jaringan otak yang abnormal. Epilepsi sekunder berarti akibatnya adalah dari sekunder atau akibat dari adanya kelainan pada jaringan otak. Biasanya dapat terlihat dalam *CT-scan* (Harsono, 2005: 119-120).

3. Patofisiologis

Serangan atau bangkitan epilepsi terjadi apabila proses ekstasi di dalam otak lebih dominan dari pada proses inhibisi. Diketahui bahwa neuron memiliki membrane potensial, ini terjadi karena adanya perbedaan muatan ion-ion yang terdapat di dalam dan di luar neuron. Perbedaan jumlah muatan ion-ion ini menimbulkan polarisasi pada membran dengan bagian intraneuron yang lebih negatif. Neuron bersinapsis dengan neuron

lain melalui akson dan dendrit. Suatu masukan melalui sinapsis yang bersifat ekstasi akan menyebabkan terjadinya depolarisasi membran yang berlangsung singkat, kemudian inhibisi akan menyebabkan hiperpolarisasi membran.

Bila ekstasi cukup besar dan inhibisi kecil, akson akson mulai terangsang, suatu potensial aksi akan dikirim sepanjang akson, untuk merangsang atau menghambat neuron lain (Harsono, 2007: 122).

Bangkitan epilepsi akan muncul apabila sekelompok kecil neuron abnormal mengalami depolarisasi yang berkepanjangan, secara cepat dan berulang-ulang. Cetusan listrik abnormal ini kemudian mengajak neuron-neuron sekitarnya atau neuron-neuron yang terkait di dalam proses. Secara klinis bangkitan epilepsi akan tampak apabila cetusan listrik dari sejumlah besar neuron abnormal muncul secara bersama-sama membentuk suatu badai aktivitas listrik di dalam otak. Badai listrik tadi menimbulkan bermacam-macam bangkitan epilepsi yang berbeda (lebih dari 20 macam), bergantung pada daerah dan fungsi otak yang terkena dan terlibat. Dengan demikian dapat dimengerti apabila epilepsi tampil dengan manifestasi yang sangat bervariasi (Hantoro, 2013: 6).

4. Klasifikasi Epilepsi

a. Serangan Parsial

Kejang parsial memiliki aktivitas fokal (asal) tunggal. Bisa berupa parut luka akibat trauma, stroke, atau tumor. Ada beberapa jenis:

1) Kejang Parsial Sederhana

Tidak ada gangguan kesadaran. Gejalanya bisa ilusional, olfaktorius, psikis, kognitif, afasik, sensoris, atau motorik

2) Kejang Parsial Kompleks

Terdapat gangguan kesadaran. Terutama 'kejang lobus temporal' yang bisa diawali oleh aura dan termasuk otomatisme atau fenomena psikologis lain (Rubenstein, 2007: 104-105).

b. Serangan Umum

1) Absans (Lena)

Jenis serangan yang jarang, umumnya hanya terjadi pada masa anak-anak atau awal remaja dengan ciri khas biasanya penderita tiba-tiba melotot, atau matanya berkedip-kedip, dengan kepala terkulai. Kejadiannya cuma beberapa detik dan bahkan sering tidak disadari (Rubenstein, 2007: 106).

2) Mioklonik

Jenis yang sama (tapi non-epileptik) bisa terjadi pada pasien normal, jenis ini biasanya terjadi pada pagi hari, setelah bangun tidur dengan ciri khas pasien mengalami sentakan yang tiba-tiba (Rubenstein, 2007: 106).

3) Klonik Petit mal

Sejumlah penderita menunjukkan gejala-gejala yang berbeda antara yang satu dengan yang lain. Ada yang mengalami bangkitan ringan seperti pada sudut mulut, mata, dan anggota

gerak. Bangkitan berlangsung sejenak (10-45 detik), dan penderita tidak menyadari apa yang sedang terjadi. Bangkitan berhenti secara mendadak dan penderita kembali seperti sediakala tanpa gejala sisa (Hantoro, 2013: 32).

4) Tonik

Jenis ini dicirikan dengan pengkakuan secara mendadak pada tubuh, lengan atau tungkai. Bangkitan biasanya berlangsung kurang dari 20 detik dan muncul lebih sering pada saat penderita sedang tidur (Hantoro, 2013: 34).

5) Atonik (Astatik)

Jenis serang ini jarang terjadi. Gejala serangan ini adalah pasien tiba-tiba kehilangan kekuatan otot, jatuh, tapi bisa segera kembali (Rubenstein, 2007: 106).

6) Tonik-klonik

Merupakan bentuk paling banyak terjadi, gejala serangan ini adalah pasien tiba-tiba jatuh, kejang, nafas terengah-engah dan keluar air liur. Dapat terjadi sianosis, ngompol, atau menggigit lidah pada pasien ini. Serangan ini terjadi beberapa menit, kemudian diikuti rasa lemah, kebingungan dan sakit kepala (Rubenstein, 2007: 106).

5. Penyebab Spesifik Epilepsi

Beberapa penyebab yang diketahui sebagai berikut (Harsono, 2005: 120-121):

- a. Tumor otak merupakan penyebab epilepsi yang tidak umum, terutama pada anak-anak, penyebab ini masuk dalam gangguan serebral
- b. Kelainan yang terjadi selama perkembangan janin/kehamilan ibu, seperti ibu menelan obat-obat tertentu yang dapat merusak otak janin, mengalami infeksi, minum alkohol atau mengalami infeksi, minum alkohol atau mengalami cedera (trauma) atau mendapat penyinaran (radiasi)
- c. Kelainan yang terjadi pada saat kelahiran, seperti kurang oksigen yang mengalir ke otak (hipoksia), kerusakan karena tindakan (for-sep), atau trauma lain pada otak bayi
- d. Cedera kepala yang dapat menyebabkan kerusakan pada otak. Kejang-kejang dapat timbul pada saat terjadi cedera kepala, atau baru terjadi 2-3 tahun kemudian. Bila serangan terjadi berulang pada saat yang berlainan baru ditanyakan sebagai penyandang epilepsi
- e. Penyumbatan pembuluh darah otak atau kelainan pembuluh darah otak
- f. Radang atau infeksi. Radang selaput otak (meningitis) atau radang otak dapat menyebabkan epilepsi

- g. Penyakit keturunan seperti fenilketonuria (FKU), sklerosis tuberosa dan neurofibromatosis dapat menyebabkan timbulnya kejang-kejang yang berulang

Ditambahi oleh Rubeinstein (Rubeinstein, 2007: 105) yakni:

- a. Degeneratif, penyakit alzheimer korea Huntington
- b. Gangguan metabolic berupa hipoglikemia, hipokalsemia atau hipomagnesemia, gagal ginjal atau gagal hati, hiponatermia

Selain itu penyebab epilepsi juga dikemukakan oleh Hantoro (2013: 18), ia membagi penyebab epilepsi berdasarkan pada penyakit yakni sebagai berikut:

- a. Idioptik (penyebab tidak diketahui): terjadi pada umur berapa saja, terutama kelompok umur 5-20 tahun, tidak ada kelainan neurologi, acap kali ada riwayat epilepsi pada keluarganya
- b. Defek congenital dan cedera perinatal: munculnya bangkitan pada usia bayi dan anak-anak
- c. Kelainan metabolic: terjadi pada semua usia, komplikasi dari diabetes mellitus, ketidakseimbangan elektrolit, gagal ginjal, uremia, defisiensi nutrisi, intoksikasi alkohol atau obat-obatan
- d. Trauma kepala: terjadi pada umur berapa saja, terutama pada dewasa muda, terutama juga pada kontusio serebri, munculnya bangkitan biasanya 2 tahun pasca cedera, bila muncul awal (2 minggu pasca cedera) biasanya tidak menjadi kronis

- e. Tumor dan proses desak ruang lainnya: terjadi pada umur berapa saja, terutama di atas 30 tahun, pada awalnya berupa bangkitan parsial kemudian menjadi bangkitan umum tonik klonik
- f. Gangguan kardiovaskular: terutama karena stroke dan pada lanjut usia infeksi, dapat terjadi pada umur berapa saja, mungkin bersifat *reversible*
- g. Infeksi: dalam bentuk ensefalitis, meningitis, abses, dapat merupakan akibat dari infeksi berat di bagian lain, infeksi kronis (sifilis), komplikasi dari AIDS
- h. Penyakit degeneratif: terutama pada lanjut usia, demensia Alzheimer.

6. Pencetus Bangkitan

Dalam hal penatalaksanaan epilepsi perlu ditanyakan hal-hal yang terjadi sebelum muncul bangkitan, misalnya kelelahan fisik, kelelahan mental, kurang minum, kurang tidur, terkena sinar matahari secara langsung, dan sinar dari layar monitor televisi maupun komputer (Hantoro, 2013: 19).

a. Cahaya Tertentu

Cahaya tertentu dapat merangsang terjadinya bangkitan, epilepsi demikian ini disebut sebagai epilepsi fotosensitif atau fotogenik.

Cahaya yang mampu merangsang terjadinya bangkitan adalah cahaya yang berkedip-kedip dan/atau yang menyilaukan.

b. Kurang Tidur

Kurang tidur maupun pola tidur yang tidak teratur dapat merangsang terjadinya bangkitan. Diduga bahwa kurang tidur dapat menurunkan ambang bangkitan yang kemudian memudahkan terjadinya bangkitan. Dengan demikian pada penderita perlu ditekankan untuk tidur secara teratur dan menjaga jumlah jam tidurnya.

c. Faktor Makan dan Minum

Faktor makan dan minum sehari-hari dapat menjadi masalah pada penderita epilepsi. Makan dan minum harus teratur, jangan sampai terlalu lapar, terlalu haus, dan sebaliknya jangan terlalu kenyang, terutama terlalu banyak minum. Bangkitan juga bisa datang saat seseorang sedang menjalankan program diet yang ketat atau akibat dari obat anti diabetes.

d. Suara Tertentu

Suara tertentu dapat merangsang terjadinya bangkitan. Epilepsi jenis ini disebut epilepsi jenis ini disebut audiogenik atau epilepsi musikogenik. Suara dengan nada tinggi atau berkualitas keras dapat menimbulkan bangkitan.

e. *Reading* dan *Eating* Epilepsi

Reading epilepsi berarti bangkitan dirangsang oleh kegiatan membaca. Bahan bacaan yang dibaca bisa berupa bacaan biasa

maupun bacaan yang member persoalan sehingga penderita harus berfikir. Sedangkan *Eating* epilepsi menunjukkan bahwa bangkitan terjadi pada saat penderita mengunyah makanan. Ada yang berpendapat bahwa faktor pencetusnya bukan kegiatan mengunyahnya tetapi bahkan makanan yang dikunyah.

f. Lupa atau Enggan Minum Obat

Penderita epilepsi harus diberitahu secara jelas bahwa lupa dan/atau enggan minum OAE (Obat Anti Epilepsi) dapat menimbulkan bangkitan dan bahkan bangkitan yang muncul dapat lebih lama atau lebih berat.

g. *Drug Abuse*

Kokain dengan berbagai bentuk konsumsi, dapat menimbulkan bangkitan dalam waktu beberapa detik, menit, atau jam sesudah mengkonsumsinya. Bangkitan sebagai akibat kokain ini dapat disertai dengan bangkitan jantung. Narkotika tidak berkaitan secara langsung dengan munculnya bangkitan pada epilepsy, yang menjadi salah adalah bahwa narkotika menyebabkan penderita epilepsi lupa untuk minum obat. Selain itu, apabila narkotika penyediaan oksigen ke otak, hal demikian ini dapat menimbulkan bangkitan. Sementara itu, hipoksia dapat menimbulkan status epileptikusi.

h. Menstruasi

Hampir setengah dari perempuan yang menderita epilepsi melaporkan adanya peningkatan bangkitan pada saat menjelang,

selama, atau sesudah menstruasi. Estrogen mampu mempengaruhi aksis stres dan juga berpengaruh secara langsung terhadap hipokampus dan amigdala.

i. Stress

Stres dapat mempengaruhi fungsi otak melalui berbagai cara. Stres berkaitan dengan jenis emosi yang tidak menyenangkan seperti khawatir, takut, depresi, frustrasi, marah. stres juga dapat mengganggu pola tidur.

7. Diagnosa

Diagnosis epilepsi didasarkan atas anamnesis dan pemeriksaan klinis dengan hasil pemeriksaan EEG, radiologis dan data lainnya. Sering penderita datang tidak dalam keadaan epilepsi, sehingga gambaran epilepsi sebagian besar ditentukan berdasarkan anamnesis. Anamnesis harus dilakukan secara cermat, rinci dan menyeluruh, karena pemeriksa hampir tidak pernah menyaksikan serangan yang dialami penderita. Penjelasan perihal segala sesuatu yang terjadi sebelum, selama dan sesudah serangan (meliputi gejala dan lamanya serangan) merupakan informasi yang sangat berarti dan merupakan kunci diagnosis. Anamnesis juga memunculkan informasi tentang trauma kepala dengan kehilangan kesadaran, meningitis, ensefalitis, gangguan metabolik, malformasi vaskuler dan obat-obatan tertentu (Harsono, 2007: 126).

Selain itu peran MRI dalam pelayanan dan prognosis epilepsi makin tampak nyata. Dengan makin majunya teknologi maka peran CT

Scan secara cepat diambil oleh MRI sehingga muncul saran yang sangat kuat bahwa seluruh penderita epilepsi seyogyanya diperiksa dengan MRI (Hantoro, 2013: 12).

C. Kajian Islam Tentang Kebahagiaan

1. Telaah Teks Psikologi Tentang Kebahagiaan

a. Sampel Teks Psikologi

Teori etika Yunani kuno, Stoisisme mengasumsikan bahwa semua manusia menginginkan hidup yang bahagia, dan bahwa kebahagiaan (Yunani: eudaimonia) adalah tujuan akhir atau kebaikan tertinggi dari hidup manusia. Dengan kata lain kebahagiaan adalah sesuatu “*that for sake of which we do everything we do*”. Semua aktivitas kehidupan manusia seperti makan, minum, bekerja, menikah, dan berpesiar menuju pada satu tujuan, yaitu eudaimonia yang dapat diterjemahkan sebagai hidup yang baik (living well) atau hidup yang berkembang secara penuh/ sehat (flourishing life) (Lie, 2011: 169).

Webster mendefinisikan dengan simple bahwa kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010: 1).

Sedangkan Carr (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negative.

Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti

perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa absorpsi dan keterlibatan) (Seligman, 2005).

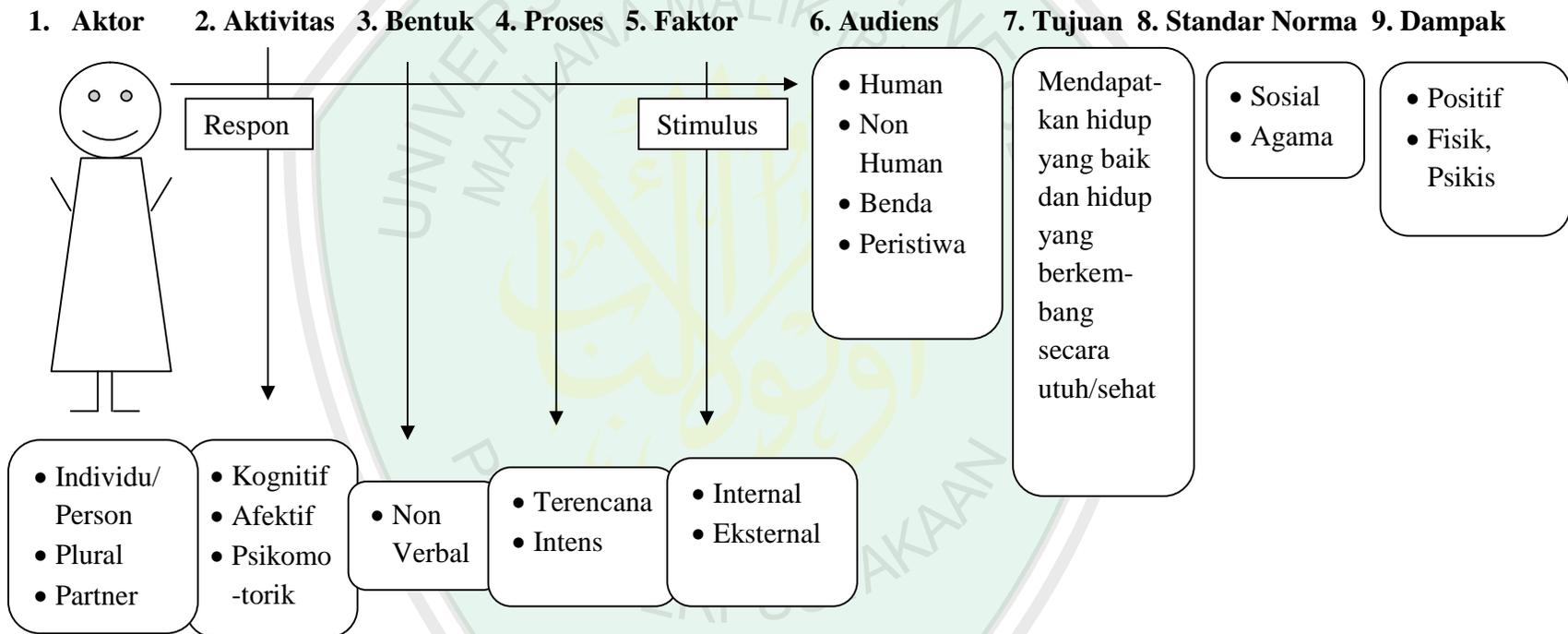
Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang. Selain itu faktor lain (internal) yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa kini (Seligman, 2005: 140).

Menurut Fordyce kebahagiaan adalah beberapa emosi yang berasal dari kesusahan evaluasi yang terjadi karena individu menghitung semua pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan di masa lalu (Veenhoven, 2006: 5).

Menurut Chekola's (dalam Veenhoven, 2006: 6) mendefinisikan kebahagiaan sebagai realisasi dari rencana kehidupan dan tidak adanya rasa ketidakpuasan dan tidak adanya perilaku tidak senang atas kehidupan orang lain.

b. Pola Teks Psikologi Kebahagiaan

Dalam tahap ini menjelaskan bahwa kebahagiaan berasal dari stimulus yang terbagi menjadi dua yakni internal dan eksternal yang direspon berupa rasa bahagia. Dan terdapat penjabaran lain mengenai kebahagiaan sebagai berikut:



c. Komponen Teks Psikologi

Beberapa pengertian yang ada dijabarkan menjadi beberapa komponen untuk dianalisis aktor, aktivitas kebahagiaan dan sebagainya sebagai berikut:

| No | Komponen | Kategori | Deskripsi |
|----|-----------|---------------------|--|
| 1 | Aktor | (1) Individu/Person | Menurut Fordyce kebahagiaan adalah beberapa emosi yang berasal dari keseluruhan evaluasi yang terjadi karena individu menghitung semua pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan di masa lalu (Veenhoven, 2006: 5). |
| | | (2) Plural | bahwa kebahagiaan (Yunani: eudaimonia) adalah tujuan akhir atau kebaikan tertinggi dari hidup manusia (Lie, 2011: 169). |
| 2 | Aktivitas | (1) Kognitif | Menurut Chekola's (dalam Veenhoven, 2006: 6) mendefinisikan kebahagiaan sebagai realisasi dari rencana kehidupan dan tidak adanya rasa ketidakpuasan dan tidak adanya perilaku tidak senang atas kehidupan orang lain. |
| | | (2) Afektif | Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa absorpsi dan keterlibatan) (Seligman, 2005:). Sedangkan Carr (2004) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah |

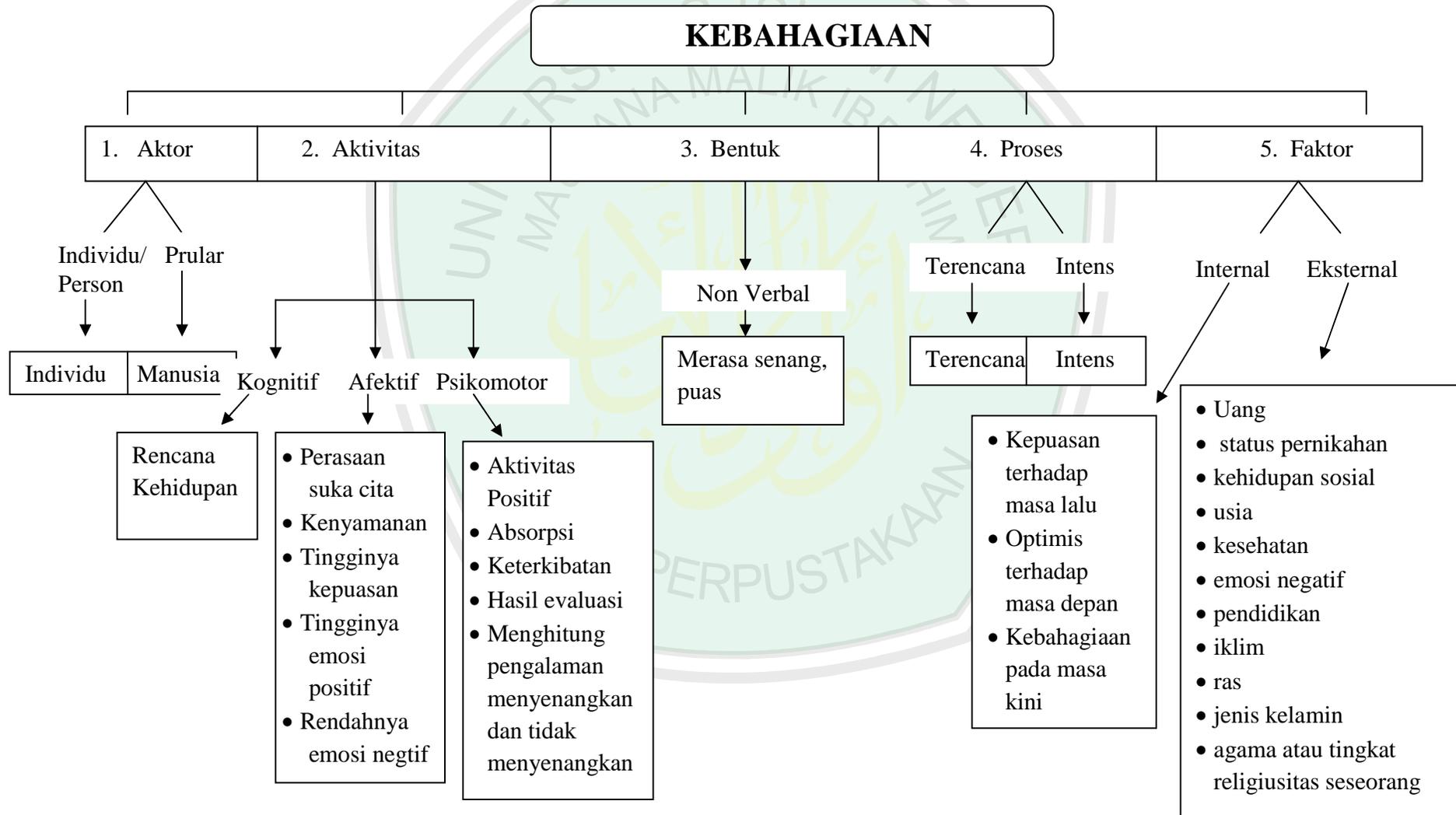
| | | | |
|---|--------|----------------|--|
| | | | <p>kondisi psikologis yang positif, yang ditandai oleh tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi positif dan rendahnya tingkat emosi negative.</p> |
| | | (3) Psikomotor | <p>Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa absorpsi dan keterlibatan) (Seligman, 2005:).</p> <p>Menurut Fordyce kebahagiaan adalah beberapa emosi yang berasal dari keseluruhan evaluasi yang terjadi karena individu menghitung semua pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan di masa lalu (Veenhoven, 2006: 5).</p> |
| 3 | Bentuk | (1) Non Verbal | <p>Webster mendefinisikan dengan simple bahwa kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010: 1).</p> |
| 4 | Proses | (1) Terencana | <p>Menurut Chekola's (dalam Veenhoven, 2006: 6) mendefinisikan kebahagiaan sebagai realisasi dari rencana kehidupan dan tidak adanya rasa ketidakpuasan dan tidak adanya perilaku tidak senang</p> |

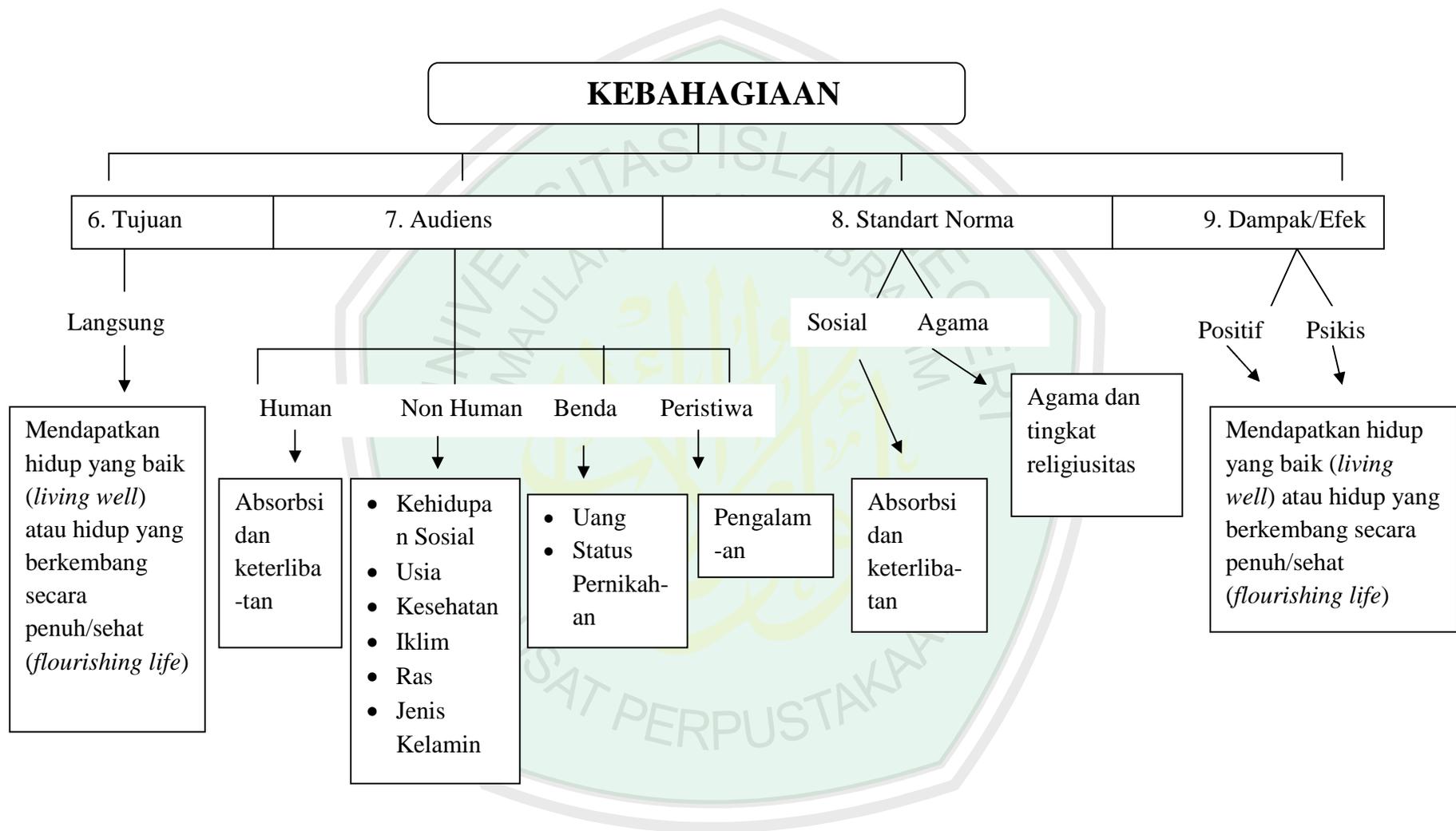
| | | | |
|---|--------|---------------|---|
| | | | atas kehidupan orang lain. |
| | | (2) Intens | Webster mendefinisikan dengan simple bahwa kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010: 1). |
| 5 | Faktor | (1) Internal | Selain itu faktor lain (internal) yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimism terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa kini (Seligman, 2005: 140). |
| | | (2) Eksternal | Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 140). |
| 6 | Tujuan | (1) Langsung | Dengan kata lain kebahagiaan adalah sesuatu “ <i>that for for sake of which we do everything we do</i> ”. Semua aktivitas kehidupan manusia seperti makan, minum, bekerja, menikah, dan berpesiar menuju pada satu tujuan, yaitu eudaimonia yang dapat diterjemahkan sebagai hidup yang baik (living well) atau hidup yang berkembang secara penuh/ sehat (flourishing life) (Lie, |

| | | | |
|---|---------|---------------|---|
| | | | 2011: 169). |
| 7 | Audiens | (1) Human | Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa absorpsi dan keterlibatan) (Seligman, 2005:). |
| | | (2) Non Human | Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan , emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin , serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 140). |
| | | (3) Benda | Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan , kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 140). |
| | | (4) Peristiwa | Webster mendefinisikan dengan simple bahwa kebahagiaan adalah kesejahteraan yang ditandai dengan emosi mulai intens merasakan |

| | | | |
|---|---------------|-------------|--|
| | | | kesenangan, merasa puas dan senang dengan pengalaman (Wharton, 2010: 1) |
| 8 | Standar Norma | (1) Sosial | Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai tujuan dari psikologi positif, yang menggabungkan antara emosi positif (seperti perasaan suka cita dan kenyamanan) dan aktivitas positif yang tidak disertai dengan komponen perasaan (seperti rasa absorpsi dan keterlibatan) (Seligman, 2005:). |
| | | (2) Agama | Seligman juga menyatakan bahwa kebahagiaan memiliki beberapa faktor. Faktor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, kesehatan, emosi negatif, pendidikan, iklim, ras, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005: 140). |
| 9 | Efek/Dampak | (1) Positif | Dengan kata lain kebahagiaan adalah sesuatu " <i>that for for sake of which we do everything we do</i> ". Semua aktivitas kehidupan manusia seperti makan, minum, bekerja, menikah, dan berpesiar menuju pada satu tujuan, yaitu eudaimonia yang dapat diterjemahkan sebagai hidup yang baik (living well) atau hidup yang berkembang secara penuh/sehat (flourishing life) (Lie, 2011: 169). |
| | | (2) Psikis | |

d. Peta Konsep (*Mind Map*) Teks Psikologi





2. Telaah Teks Islam Tentang Kebahagiaan

a. Sampel Teks Islam (Al-Quran)

1. Surat Ar-Rum: 21

a) Teks Al-quran

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ

لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

b) Terjemah

dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu isteri-isteri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya diantaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

c) Makna Kosa Kata

| No | Teks Al-quran | Terjemah |
|----|-------------------|----------------------------|
| 1. | وَمِنْ | Dan di antara |
| 2. | آيَاتِهِ | tanda-tanda kekuasaan-Nya |
| 3. | أَنْ خَلَقَ | Dia menciptakan |
| 4. | لَكُمْ | Untukmu |
| 5. | مِنْ أَنْفُسِكُمْ | Dari jenis diri kalian |
| 6. | أَزْوَاجًا | Pasangan-pasangan (kalian) |

| | | |
|-----|------------------------|--|
| 7. | لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا | Agar kalian tentram kepadanya |
| 8. | وَجَعَلَ | Dan Dia telah menjadikan |
| 9. | بَيْنَكُمْ | Di antara kalian |
| 10. | مَوَدَّةً | Rasa saling cinta |
| 11. | وَرَحْمَةً | Dan sayang |
| 12. | إِنَّ فِي ذَلِكَ | Sesungguhnya pada yang demikian itu |
| 13. | لَآيَاتٍ | Sungguh ada tanda-tanda kekuasaanya |
| 14. | لِقَوْمٍ | Bagi kaum |
| 15. | يَتَفَكَّرُونَ | Yang mau berfikir (atas ciptaan Allah) |

1. Al-Imron: 170

a) Teks Al-quran

فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۚ وَدَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ ﴿١٧٠﴾

b) Terjemah

mereka dalam Keadaan gembira disebabkan karunia Allah yang diberikan-Nya kepada mereka, dan mereka bergirang hati terhadap

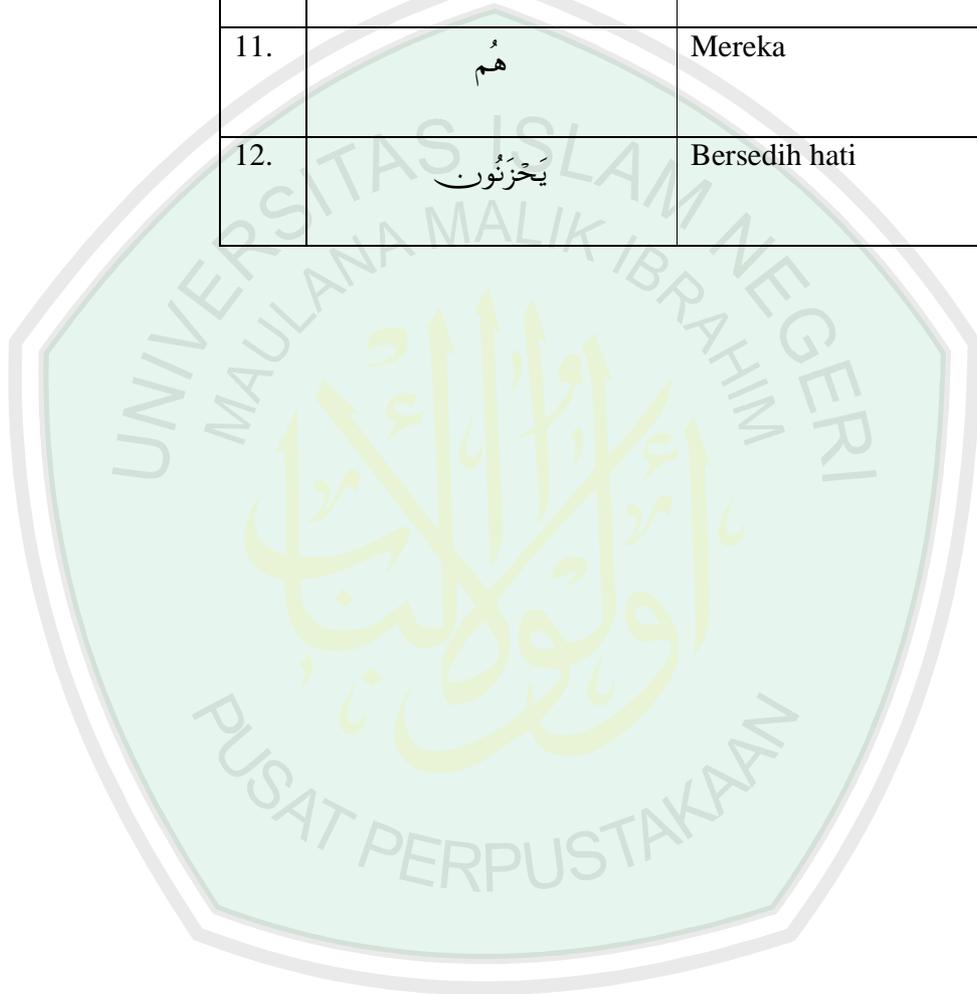
orang-orang yang masih tinggal di belakang yang belum menyusul mereka[249], bahwa tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.

[249] Maksudnya ialah teman-temannya yang masih hidup dan tetap berjihad di jalan Allah s.w.t.

c) Makna Kosa kata

| No | Teks Al-quran | Terjemah |
|----|------------------------|---|
| 1. | فَرِحِينَ | Mereka bergembira |
| 2. | بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ | Dengan apa yang Allah datangkan (berikan) kepada mereka |
| 3. | مِنْ فَضْلِهِ | Dari karuniaNya |
| 4. | وَدَسْتَبِشْرُونَ | Dan mereka bergembira |
| 5. | بِالَّذِينَ | Dengan orang-orang yang |
| 6. | لَمْ يَلْحَقُوا بِهِم | Belum bertemu dengan mereka |
| 7. | مِنْ خَلْفِهِمْ | Dari belakang mereka |
| 8. | أَلَّا خَوْفٌ | Bahwa tidak ada rasa takut |

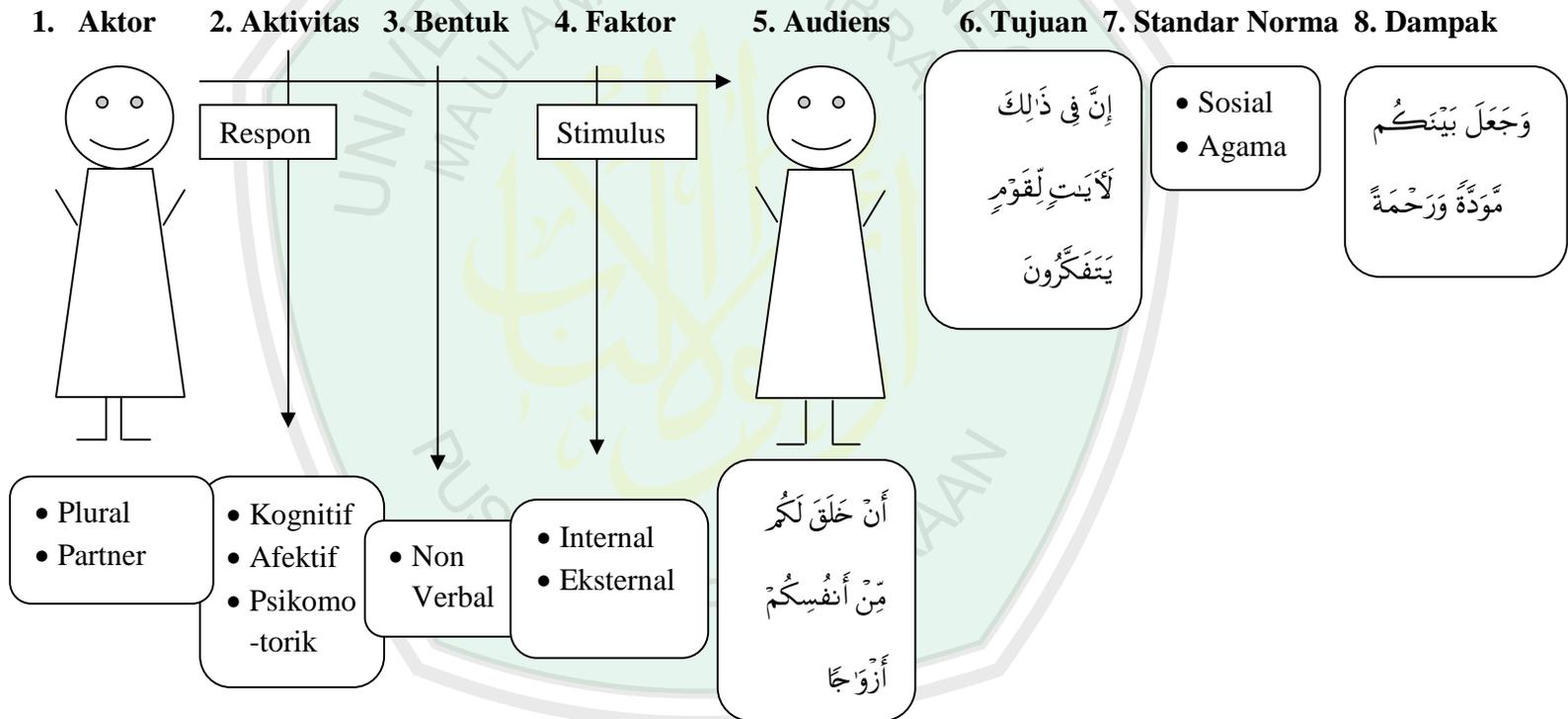
| | | |
|-----|-------------|---------------|
| 9. | عَلَيْهِمْ | Atas mereka |
| 10. | وَلَا | Dan tidak |
| 11. | هُمْ | Mereka |
| 12. | يَحْزَنُونَ | Bersedih hati |



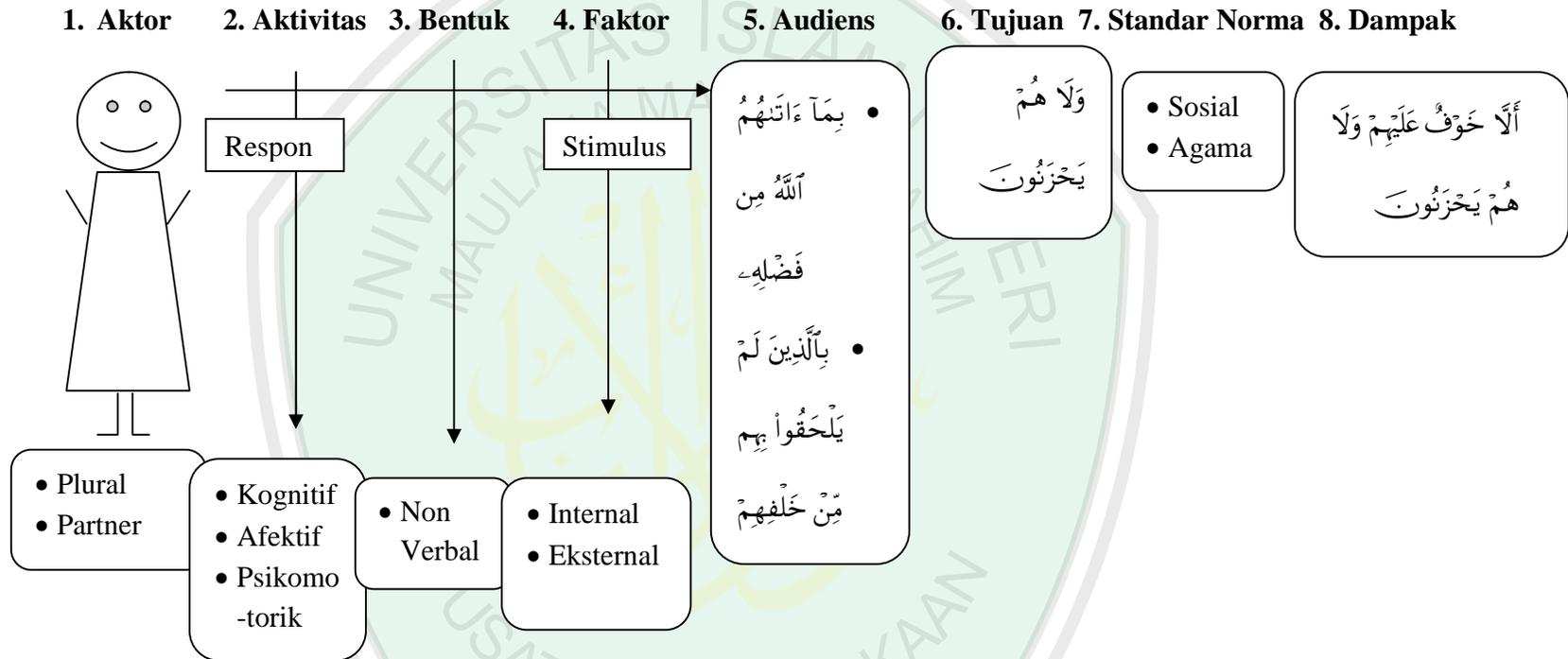
b. Pola Teks Islam

Dalam tahap ini menjelaskan bahwa kebahagiaan berasal dari stimulus yang terbagi menjadi dua yakni internal dan eksternal yang direspon berupa rasa bahagia. Dan terdapat penjabaran lain mengenai kebahagiaan sebagai berikut:

1. Surat Ar-Rum: 21



2. Surat Ali-Imran 170



c. Analisis Komponen Teks Islam (Al-quran)

| No | Komponen | Kategori | Deskripsi |
|----|---------------|------------------|---|
| 1. | Aktor | (1) Plural | كَمِ، الَّذِينَ |
| | | (2) Partner | ازواجاً |
| ٢. | Aktivitas | (1) Kognitif | هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ |
| | | (2) Afektif | فَاتَّقُوا اللَّهَ، وَأَسْمَعُوا وَأَطِيعُوا |
| | | (3) Psikomotorik | ازواجاً |
| ٣. | Bentuk | (1) Non Verbal | لِتَسْكُنُوا، مَوَدَّةً وَرَحْمَةً |
| 4. | Faktor | (1) Internal | يُؤْمِنُونَ |
| | | (2) Eksternal | وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ |
| 5. | Audiens | (1) Human | ازواجاً |
| | | (2) Non Human | هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ |
| 6. | Tujuan | (1) Langsung | مَوَدَّةً وَرَحْمَةً، وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ |
| 7. | Standar Norma | (1) Sosial | فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ |
| | | (2) Agama | |
| 8. | Dampak | (1) Positif | إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ |
| | | (2) Psikis | أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ |

d. Inventaris, Eksplorasi dan Tabulasi Teks Islam (Al-quran)

| No | Komponen | Kategori | Teks Ayat | Makna Teks Ayat | Substansi Psikologi | Sumber | Jumlah |
|----|-----------|----------------|----------------------|---------------------------------|---|------------------|--------|
| 1 | Aktor | (1) Partner | ازواج | Berpasangan | Partner Plural | Ar-Rum: 21 | 1 |
| | | (1) Plural | كم | Kalian semua | | Ar-Rum: 21 | 10 |
| | | | بينكم | Di antara kamu | | Al-mumtahanah: 7 | |
| | | | الذِينَ | Orang-orang | | Al-An'am: 54 | |
| | | | | | | Ar-Ruum: 38 | |
| | | | | | | At-Taubah: 88 | |
| | | | | | | Al-A'raf: 157 | |
| | | | | | | Ali-Imron: 170 | |
| | | Al-Qashash: 67 | | | | | |
| | | من | Barang siapa | | Ar-Rum: 36 | | |
| | | النَّاسَ | Manusia | | As-Syuuro: 48 | | |
| | | الْإِنْسَانَ | Manusia | | | | |
| 2 | Aktivitas | (1) Kognitif | هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ | Mendapatkan petunjuk dari Allah | Kognitif | Al-Baqarah: 5 | 3 |
| | | | | | | Luqman: 5 | |
| | | | | | | Ali-Imron: 170 | |

| | | | | | | | | | |
|----------|-------|----------------|---|--|--------------------------|------------------|---------------|-----------------|---|
| | | (2) Afektif | فَاتَّقُوا اللَّهَ | Bertaqwa | Afektif | At-taghobun: 16 | 2 | | |
| | | | وَأَسْمَعُوا وَأَطِيعُوا | Mendengar dan taat | | Al-Qashash: 67 | | | |
| | | | | | | At-taghobun: 16 | | | |
| | | | | | | Al-Qashash: 67 | | | |
| | | (3) Psikomotor | ازواجاً | Berpasangan | Partner | Ar-Rum: 21 | 5 | | |
| | | | عَمَلٌ مِّنْكُمْ سُوءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ | Berbuat buruk kemudian bertaubat setelahnya | Evaluasi diri | Al-An'am: 54 | | | |
| | | | بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الَّذِينَ عَادَيْتُمْ مِنْهُمْ مَوَدَّةً | Diantara orang islam dan orang yang dimusuhi saling sayang | Interaksi sosial positif | Al-mumtahanah: 7 | | | |
| | | | وَأَنْفِقُوا خَيْرًا | Menafkahi dengan baik | | Ali-Imron: 170 | | | |
| | | 3 | Bentuk | (1) Non Verbal | لِتَسْكُنُوا | Tentram | Emosi positif | At-taghobun: 16 | 1 |
| | | | | | مَوَدَّةً وَرَحْمَةً | Kasih dan sayang | | Ar-Rum: 21 | |
| رَحْمَةً | Kasih | | | | Al-An'am: 54 | 9 | | | |
| | | | | Ar-Rum: 36 | As-Shaad: 43 | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|----------|-----------|---------------|------------------|---|
| | | | | | | Az-Zumar: 9 | |
| | | | | | | Az-Zumar: 53 | |
| | | | | | | Fussilat: 50 | |
| | | | | | | Asy-Syuro: 48 | |
| | | | | | | Al-Fatiir: 2 | |
| | | | | | | As-shaad: 43 | |
| | | | مَوَدَّة | Sayang | | Al-mumtahanah: 7 | 1 |
| | | | المفلحون | Beruntung | | Al-Baqarah: 5 | 8 |
| | | | | | | At-taghobun: 16 | |
| | | | | | | Al-Jumu'ah: 10 | |
| | | | | | | Al-Hasyr: 20 | |
| | | | | | | Al-Hasyr: 9 | |
| | | | | | | Al-Mujadilah: 22 | |
| | | | | | | Ar-Ruum: 38 | |
| | | | | | | At-Taubah: 88 | |
| | | | أَفْلَحَ | Menang | Emosi Positif | Al- | 1 |

| | | | | | | | |
|---|--------|---------------|--------------------------------------|--|-----------|---|---|
| | | | فَرِحُوا | Gembira | | Mu'minun: 1 aR-Rum: 36 At-taubah: 50 Al-mu'minun: 53 Ali-Imron: 170 | 4 |
| 5 | Faktor | (1) Internal | يُؤْمِنُونَ | Beriman | Internal | Al-An'am: 54 Al-Mu'minun: 1 At-Taubah: 88 | 3 |
| | | (2) Eksternal | وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ | Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang | Eksternal | Al-An'am: 54 Al-mumtahanah: 7 | 2 |
| 6 | Tujuan | (1) Langsung | وَرَحْمَةً مَّوَدَّةَ | Kasih dan sayang | Langsung | Ar-Rum: 21 | 3 |
| | | | وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ | Tidak ada yang bersedih hati | | Ali-Imron: 170 | |
| | | | وَنَذِّرُ لِلْأُولَى الْأَلْبَابِ | Pelajaran bagi orang-orang yang | | As-Shaad: 43 | |

| | | | | | | | |
|---|---------------|---------------|---|---|-------------|--|---|
| | | | | mempunyai pikiran | | | |
| 7 | Audiens | (1) Human | ازواجاً عَمَلٌ مِّنْكُمْ سَوْءًا بِجَهَالَةٍ ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ | Berpasangan Berbuat buruk kemudian bertaubat setelahnya | Human | Ar-Rum: 21 | 3 |
| | | | | | | Al-An'am: 54 As-Shaad: 43 | |
| | | (2) Non Human | هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ | Tetap mendapatkan petunjuk | Non Human | Al-Baqarah: 5 Luqman: 5 Ali-Imron: 170 | 3 |
| 8 | Standar Norma | (1) Sosial | فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ | Maka Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang | Norma Agama | Al-An'am: 54 | ۱ |
| | | (2) Agama | | | | | |
| 9 | Efek/Dampak | (1) Positif | إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ | Tanda-tanda bahwa umat itu berfikir | Positif | Ar-Rum: 21 | 1 |
| | | (2) Psikis | يُوقِ شَحْ نَفْسِيهِ أَلَّا حَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمُّ | Dipelihara dari kekikiran dirinya Tidak ada kekhawatiran dan bersedih hati | Psikis | At-taghobun: 16 Ali-Imron: 170 | 2 |

| | | | | | | | |
|--|--|--|-------------|--|--|--|--|
| | | | يَحْزَنُونَ | | | | |
|--|--|--|-------------|--|--|--|--|

e. Peta Konsep (Mind Map) Teks Islam

