

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian

Seligman, menyatakan bahwa ketika membahas masalah kebahagiaan, maka tidak perlu mencari pengertian yang benar benar tepat. Kebahagiaan bersifat subjektif, oleh karena itu akan terdapat pemaknaan yang berbeda-beda mengenai kebahagiaan (Seligman, 2005). Secara umum, Veenhoven, menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan sejauh mana kualitas hidup seseorang. Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga dikemukakan oleh Argyle, Martin, and Lu, dinyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan (Akhrani, 2012). Mustofa menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah kepuasan, kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang segala hal yang terjadi (Herbyanti, 2009).

Kebahagiaan seseorang terdapat pada pikirannya terhadap kehidupan yang mereka hadapi. Menurut aid al-Qarni kebahagiaan adalah keringanan hati karena kebenaran yang dihayatinya, kebahagiaan adalah kelapangan dada karena prinsip yang menjadi pedoman hidup, dan kebahagiaan adalah ketenangan hati karena kebaikan disekalilingnya. Menurut synder dan lopez kebahagiaan adalah emosi yang positif, yang secara subjektif didefinisikan oleh setiap orang. kebahagiaan juga bisa diartikan sebagai suatu rasa yang datang dalam diri dan tidak menutup kemungkinan kebahagiaan juga bisa datang dari

luar. Kebahagiaan diartikan dengan hilangnya rasa ketakutan dan kekhawatiran kita terhadap sesuatu yang kita anggap tidak akan membuat kita bahagia, juga evaluasi terhadap kehidupan yang kita alami (Muslimah, 2010).

Kebahagiaan adalah sesuatu hal yang menyenangkan, suka cita, membawa kenikmatan serta tercapainya sebuah tujuan. Kebahagiaan pada tiap orang memang berbeda, karena kebahagiaan adalah hal yang subjektif. Kebahagiaan tiap individu berbeda satu sama lain meskipun mengalami kejadian yang sama. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahagia diartikan sebagai keadaan senang dan tenteram, bebas dari segala yang menyusahkan (Herbyanti, 2009).

Aristoteles menyatakan bahwa happiness atau kebahagiaan bersal dari kata *happy* atau bahagia yang berarti *feeling good, having fun, having a good time*, atau sesuatu yang membuat pengalaman yang menyenangkan. Sedangkan orang yang bahagia menurut Aristoteles adalah orang yang mempunyai *good birth health, good look, good luck, good reputation, good friends, good money and goodness*. Kebahagiaan menurut Rusydi merupakan sebongkahan perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram dan memiliki kedamaian. Sedangkan kebahagiaan menurut biswas merupakan kualitas dari keseluruhan hidup manusia apa yang membuat kehidupan menjadi baik secara keseluruhan seperti kesehatan yang lebih baik, kreatifitas yang tinggi ataupun pendapatan yang lebih tinggi (Yanuar, 2012).

2. Ciri-Ciri Atau Prediktor Kebahagiaan

Terdapat beberapa prediktor mengenai kebahagiaan seseorang, antara lain rasa syukur. Kashdan, menyatakan bahwa bersyukur serta berterima kasih

merupakan unsur penting untuk hidup yang berkualitas. Rasa syukur atas segala sesuatu yang telah dimiliki menjadikan seseorang tetap dapat menjaga keinginannya sehingga tetap memiliki minat akan suatu hal. Orang yang memiliki minat cenderung lebih berbahagia dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki banyak minat. Prediktor lain mengenai kebahagiaan adalah perasaan optimistis dan harapan akan masa depan, keinginan untuk berada di dekat orang lain (kehidupan sosial), pernikahan, religiusitas, serta sehat secara fisik dan psikologis (Akhrani, 2012).

3. Sumber-Sumber Kebahagiaan

Adapun sumber kebahagiaan menurut Mustofa (2008) adalah:

a. Kekayaan

Kekayaan adalah banyaknya harta yang dimiliki yang berupa materi sehingga segala kebutuhan materi dan kepuasan diri dapat terpenuhi.

b. Jabatan dan posisi

Jabatan atau posisi adalah potensi strata sosial yang dimiliki yang terkait dengan jabatan yang dapat meningkatkan kewibawaan dan pandangan yang lebih dari orang lain.

c. Prestasi dalam bidang tertentu

Prestasi di bidang tertentu adalah hal yang dapat menumbuhkan semangat baru dan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

d. Penerimaan yang positif oleh lingkungan

Penerimaan positif oleh lingkungan adalah penerimaan dimana tempat tinggal dapat memberi tempat dan posisi yang baik.

Jadi sumber kebahagiaan adalah kekayaan, jabatan dan posisi, prestasi dalam bidang tertentu, dan penerimaan positif terhadap lingkungan.

4. Unsur-Unsur Kebahagiaan

Ada dua hal yang harus dipenuhi untuk mendapatkan kebahagiaan yaitu afeksi dan kepuasan hidup (Yanuar, 2012).

a. Afeksi

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

b. Kepuasan hidup merupakan

Kepuasan hidup merupakan kualitas dari kehidupan seseorang yang telah teruji secara keseluruhan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Kepuasan hidup merupakan hasil dari perbandingan antara segala peristiwa yang dialami dengan apa yang menjadi tumpuhan harapan dan keinginan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa semakin terpenuhinya kebutuhan dan harapan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan seseorang (Yanuar, 2012).

5. Sumber Ketidak Bahagiaan

Kebahagiaan berbanding terbalik dengan perasaan kesedihan, adapun sumber penghalang kebahagiaan (timbulnya kesedihan) menurut Mustafa (2008) adalah:

a. Tidak percaya kepada Sang Pencipta

Tidak percaya pada Sang Pencipta merupakan sebuah perilaku yang bisa memunculkan kesombongan dalam melakukan segala sesuatu, sehingga mudah puas dan mudah meremehkan orang lain. Ketidakpercayaan tersebut membawa efek pada perilaku yang dilakukan dengan tanpa dasar sehingga tidak timbul rasa syukur akan segala hal yang dilakukan.

b. Iri dengan orang lain

Iri dengan orang lain yaitu mudah untuk tidak suka dengan keberhasilan serta apa yang diraih oleh orang lain. Hal ini dapat menimbulkan sikap yang bisa membuat seseorang memburu segala sesuatu yang bisa melebihi orang lain tanpa melihat kemampuan pada dirinya.

c. Mudah marah dan gampang melakukan Permusuhan

Seseorang yang mudah marah dapat dengan tidak percaya kepada Sang Pencipta. Tidak percaya pada Sang Pencipta merupakan sebuah perilaku yang bisa memunculkan kesombongan dalam melakukan segala sesuatu, sehingga mudah puas dan mudah meremehkan orang lain. Ketidakpercayaan tersebut membawa efek pada perilaku yang dilakukan dengan tanpa dasar sehingga tidak timbul rasa syukur akan segala hal yang dilakukan.

d. Ketakutan

Ketakutan adalah ketidak beranian untuk mencoba sesuatu hal yang baru, rasa yang negatif yang muncul terhadap sebuah kejadian. Ketakutan bisa membawa dampak negatif yang membuat pikiran seseorang sulit untuk berkembang. Dalam hal ini bisa membuat seseorang tertutup dan sulit untuk menyatu dengan lingkungan.

e. Pesimis

Adalah melihat masa depan dengan bayangan negatif yaitu merasa tidak mampu untuk mencapai apa yang diinginkan atau yang dicita-citakan. Adanya rasa ketidak mampuan ini membuat seseorang menjadi orang yang sulit berkembang.

f. Berburuk sangka dan senang mencurigai

Buruk sangka dan senang mencurigai orang lain dapat menyebabkan kemampuan untuk bergaul dengan lingkungan menjadi kurang, hal ini juga dapat menyebabkan komunikasi dan hubungan sosial menurun. Hal ini juga bisa menyebabkan seseorang hidup tidak tenang karena terhantui oleh pikiran-pikiran yang buruk tentang segala hal yang ada disekelilingnya.

g. Bersikap angkuh

Bersikap angkuh adalah sikap yang dimunculkan karena sudah merasa mendapatkan segala hal yang diinginkan sehingga tidak mau melihat keadaan sekelilingnya. Sikap angkuh ini juga dapat memunculkan hubungan sosial yang kurang baik karena hanya mau bergaul dengan orang yang dianggap setara dengan keadaan yang dialami (Herbyanti, 2009).

6. Aspek-Aspek Kebahagiaan

Andrew dan Mc Kennel dalam Yanuar (2012) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal yaitu:

Aspek afektif yaitu:

- a. Aspek afektif yaitu menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi positif lain.
- b. Aspek kognitif yaitu kepuasan dalam variasi dominan kehidupan .

Aspek diatas didukung oleh pendapat Suh dkk, yang menyatakan bahwa kegembiraan merupakan aspek afektif dalam kepuasan merupakan aspek kognitif. Kemudian Suh menambahkan bahwa aspek afektif tersebut terbagi menjadi dua komponen yang saling bebas yaitu afek positif dan afek negatif. Selanjutnya evaluasi kognitif yang saling tergantung pada kepuasan dalam variasi dominan seperti keluarga atau aturan kerja dan pengalaman-pengalaman kepuasan lainnya.

Arglye dan Crosland dalam Herbiyanti (2009) berpendapat bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen, yaitu: frekwensi dari afek positif atau kegembiraan, level dari kepuasan pada suatu periode dan kehadiran dari perasaan negatif seperti deoresi dan kecemasan.

Aspek-aspek yang telah disebutkan oleh beberapa ahli diatas sejalan dengan dua komponen kebahagiaan menurut jalaludin dimana komponen kebahagiaan pertama adalah perasaan yang menyenangkan. Bahagia adalah emosi positif, dan sedih adalah emosi negatif. Sedangkan komponen kebahagiaan yang kedua adalah penilaian seseorang tentang

hidupnya. Perasaan kia sebut sebagai unsur afektif dan penilaian unsur kognitif (Herbyanti, 2009).

7. Karakteristik Kebahagiaan

Setiap orang bisa sampai kepada kebahagiaan akan tetapi tidak semua orang bisa memiliki kebahagiaan. Menurut David G. Myers dalam Herbiyanti (2009) seorang psikolog yang mengadakan penelitian tentang solusi mencari kebahagiaan bagi manusia modern, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. 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 seperti diatas.

b. Optimis

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis atau pesimis, yaitu dimensi permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan dimensi pervasif (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi). 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. Sedangkan orang yang pesimis

menyerah di segala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu oranglain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang – orang yang tergolong sebagai orang extrovert dan mudah bersosialisasi dengan orang lain ternyata memiliki kebahagiaan yang lebih besar.

d. 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. Sehingga kunci utama untuk dapat mewujudkan kebahagiaan adalah merasa bahagia yang ditandai dengan keempat karakteristik diatas (Herbyanti, 2009).

8. **Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan**

Berikut adalah faktor– faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu:

a. Budaya

Triandis mengatakan bahwa faktor budaya dan sosial politik berperan dalam tingkat kebahagiaan seseorang. Triandis mengatakan dalam Yanuar (2012). bahwa budaya dalam kesamaan sosial memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Carr dalam Yanuar (2012) juga menambahkan bahwa kebahagiaan lebih tinggi dirasakan di negara yang sejahtera di mana

institusi umum berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan antara warga dengan anggota birokrasi pemerintahan.

b. Kehidupan Sosial

Menurut Seligman (2005), orang yang sangat bahagia menjalani kehidupan sosial yang kaya dan memuaskan, paling sedikit menghabiskan waktu sendirian dan mayoritas dari mereka bersosialisasi.

c. Agama atau Religiusitas

Orang yang religius lebih bahagia dan lebih puas terhadap kehidupan daripada orang yang tidak religius (Seligman, 2005). Hal ini dikarenakan agama memberikan harapan akan masa depan dan menciptakan makna dalam hidup bagi manusia (Seligman, 2005). Selain itu, Carr dalam Yanuar (2012), mengatakan keterlibatan seseorang dalam kegiatan keagamaan atau komunitas agama dapat memberikan dukungan sosial bagi orang tersebut. Hubungan antara harapan akan masa depan dan keyakinan beragama merupakan landasan mengapa keimanan sangat efektif melawan keputusasaan dan meningkatkan kebahagiaan (Seligman, 2005).

d. Pernikahan

Seligman (2005) mengatakan bahwa pernikahan sangat erat hubungannya dengan kebahagiaan. Menurut Carr dalam Yanuar (2012) ada dua penjelasan mengenai hubungan kebahagiaan dan pernikahan yaitu, orang yang bahagia lebih atraktif sebagai pasangan daripada orang yang tidak bahagia. Penjelasan kedua menurut Carr dalam Yanuar (2012) yaitu

pernikahan memberikan banyak keuntungan yang dapat membahagiakan seseorang, diantaranya keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun keluarga, menjalankan peran sebagai pasangan dan orang tua, menguatkan identitas dan menciptakan keturunan. Kebahagiaan orang yang menikah mempengaruhi panjang usia dan besar penghasilan dan hal ini berlaku bagi pria dan wanita (Seligman, 2005).

e. Usia

Kepuasan hidup sedikit meningkat sejalan dengan bertambahnya usia, afek positif sedikit melemah, dan afek negatif tidak berubah (Seligman, 2005).

Seligman (2005) menjelaskan hal yang berubah ketika seseorang menua adalah intensitas emosi dimana perasaan “mencapai puncak dunia” dan “terpuruk dalam keputusasaan” berkurang seiring dengan bertambahnya umur dan pengalaman.

f. Uang

Seligman (2005) menjelaskan bahwa di Negara yang sangat miskin, kaya bisa berarti lebih bahagia. Namun di Negara yang lebih makmur dimana hampir semua orang memperoleh kebutuhan dasar, peningkatan kekayaan tidak begitu berdampak pada kebahagiaan.

g. Kesehatan

Kesehatan objektif yang baik tidak begitu berkaitan dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Menurut Seligman (2005) yang penting adalah persepsi subjektif kita terhadap seberapa sehat diri kita. Seligman (2005) juga

menambahkan bahwa orang yang memiliki lima atau lebih masalah kesehatan, kebahagiaan mereka berkurang sejalan dengan waktu.

h. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki hubungan yang tidak konsisten dengan kebahagiaan (Seligman, 2005). Wanita memiliki kehidupan emosional yang lebih ekstrim daripada pria (Seligman, 2005). Wanita mengalami lebih banyak emosi positif dengan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan pria (Seligman, 2005). Seligman (2005) juga menjelaskan bahwa tingkat emosi rata – rata pria dan wanita tidak berbeda namun wanita lebih bahagia dan juga lebih sedih daripada pria.

9. **Perilaku Yang Menjadi Sumber Kebahagiaan**

Perilaku yang menjadi sumber kebahagiaan adalah :

1. Kesederhanaan.

Yang dimaksud kesederhanaan disini adalah sikap yang merupakan lawan dari berlebihan. Ketika pembahasan tentang kesederhanaan terkait dengan karakter dan naluri, maka yang dimaksud adalah sikap pertengahan yang terpuji sebab sikap berlebihan dalam segala hal akan menimbulkan kehancuran (Al-kusayer, 2009).

2. Hubungan yang erat dan harmonis.

Hubungan yang erat merupakan perilaku social dan individual yang positif. Hubungan yang erat adalah lawan dari hubungan yang terputus dan terlepas, serta segala akibat Negara yang mempengaruhi pelakunya dan

orang-orang disekitarnya, seperti keberingasan dan kegamangan (Al-kusayer, 2009).

3. Keseimbangan.

Keseimbangan yang dimaksud disini adalah kebalikan dari penyimpangan dan menjauh. Orang yang seimbang dan lurus adalah orang yang memberikan sesuatu sesuai haknya tanpa berlebihan atau bertindak lalim (Al-kusayer, 2009).

4. Kepemimpinan.

Leadership lahir dari orang yang memiliki keinginan. Tidak mungkin seseorang yang berjiwa pemimpin memiliki jiwa yang kalah dalam waktu yang sama, atau belindung di pojok sejarah dan menghindar dari pandangan public ketika kepemimpinan dibutuhkan (Al-kusayer, 2009).

5. Menyukai tantangan.

Menyukai tantangan tidak lahir kecuali dari keberanian dan pantang mundur yang dimiliki seseorang. Orang yang memiliki karakter pantang mundur pasti bukan penakut, pengecut atau ragu-ragu dalam segala perbuatan dan perilakunya (Al-kusayer, 2009).

6. Keterbukaan.

Keerbukaan merupakan karakter peradaban yang maju bagi manusia, bekerja dalam meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan pengalaman serta mengenal karakter orang lain dengan berbagai kebudayaannya (Al-kusayer, 2009).

7. Kontribusi.

Kontribusi itu indah dan menyenangkan dalam segala hal. Kontribusi waktu, pemikiran, kontribusi dengan kedudukan atau kekuasaan. Tangan pemberi selalu lebih baik daripada tangan yang menerima. Orang yang memberi memiliki keistimewaan dengan kepuasan batin yang dirasakan yang tidak akan dirasakan oleh yang menerima (Al-kusayer, 2009).

8. Belajar.

Belajar dan ilmu pengetahuan di era modern ini menjadi kebutuhan primer bagi setiap orang, selain itu caranya sangat terbuka bagi semua orang dengan metode dan media yang sangat banyak dan tidak terbatas. Ilmu pengetahuan merupakan hal yang menarik yang membuat orang yang berpengetahuan, penuh percaya diri, terbuka dengan orang lain, menghargai segala yang dimiliki orang lain berupa kontribusi gagasan, ilmu pengetahuan dan peradaban (Al-kusayer, 2009).

9. Cita rasa.

Manusia secara alamiah pasti melakukan aktivitas sehari-hari. Jika dia tidak berupaya untuk menikmati apa yang dilakukan, maka dia tidak akan merasakan keistimewaan dan dampaknya. Cita rasa yang dimaksudkan adalah berusaha merasakan dalam tubuh, dianalisa dalam pikiran dan dinikmati secara emosi dalam jiwa (Al-kusayer, 2009).

10. Mencoba hal baru

Sesungguhnya mencoba hal baru adalah aktivitas yang baik dan terpuji, karena didalamnya terkandung sifat kedermawanan dan inovasi dengannya

akan terhindar dari pengulangan sesuatu, menjiplak karya orang dan menjadi jiwa pengekor. Dalam mencoba hal baru terdapat kepuasan, dimana seseorang dengan mencoba hal baru dalam banyak kesempatan bisa menemukan suasana baru, unik dan menyenangkan (Al-kusayer, 2009).

11. Kekuatan

Pusat-pusat kekuatan manusia, analisa, pemberdayaan dan pengembangannya masih menjadi sesuatu yang belum jelas. Orang yang berupaya untuk memasuki wilayah ini dianggap sebagai orang yang berinteraksi dengan hal-hal yang ghaib, berbicara tentang hal-hal yang tidak jelas dan memasuki wilayah yang tidak rasional, tidak bisa di dengar dan tidak bisa dilihat (Al-kusayer, 2009).

12. Spiritualitas

Spiritualitas memiliki peran yang sangat penting bagi kebahagiaan seseorang. Spiritualitas adalah perasaan menerima dengan penuh ridha, tenang, nyaman secara internal (Al-kusayer, 2009).

13. Keadilan.

Sikap adil merupakan hal yang sangat sensitive dalam kehidupan manusia. Adil adalah lawan dari keberpihakan, sikap ekstrim, dan berlebihan, apabila orang adil maka dia akan merasakan ridha dan penuh kedamaian (Al-kusayer, 2009).

14. Kedermawanan

Kedermawanan adalah kebalikan dari pelit dan hasad. Kedermawanan ini lahir dari orang yang penuh cinta, sangat tidak mungkin orang yang

dermawan membawa kebencian dalam jiwanya, atau sefat itu hidup didalam dirinya dan membenci semua makhluk (Al-kusayer, 2009).

15. Wajah Ceria

Wajah ceria penuh senyuman adalah gambaran setiap wajah bercahaya, menyenangkan dan indah. Dan sebaliknya, wajah cemberut kedua alisnya mengerut adalah gambaran wajah seseorang yang resah dan dirundung kesedihan (Al-kusayer, 2009)

B. Kebahagiaan Yang Sejati atau Autentik

1. Pengertian kebahagiaan sejati

Kebahagiaan sejati merupakan hasil yang ingin dicapai oleh psikologi positif. Psikologi positif adalah gerakan ilmiah baru dalam ilmu psikologi yang berfokus pada kelebihan manusia, tidak berfokus pada kekurangan manusia. Psikologi positif ingin memberikan pandangan tentang manusia dari sisi lain. Psikologi positif berkepentingan dengan kebahagiaan manusia. Perasaan positif yang tumbuh dari penumbuhkembangan kekuatan dan kebajikan bukan melalui jalan pintas adalah perasaan yang autentik (Seligman, 2005).

Pada dasarnya setiap orang memiliki tujuan dalam hidup untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan yang dicapai tidak hanya berupa keadaan subjektif yang bersifat sementara. Kebahagiaan juga meliputi gagasan bahwa kehidupan seseorang sudah autentik, dimana istilah autentisitas menggambarkan tindakan memperoleh gratifikasi dan emosi positif dengan jalan menggerakkan salah satu kekuatan-khas seseorang. Perasaan positif yang tumbuh dari

penumbuhkembangan kekuatan dan kebajikan adalah perasaan positif yang autentik (Seligman, 2005).

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu (seperti ketika menggunakan ekstasi) serta aktifitas positif yang tidak mempunyai komponen perasaan sama sekali (seperti keterlibatan individu secara menyeluruh pada kegiatan yang disukainya) (Seligman, 2005). Gambaran individu yang mendapatkan kebahagiaan yang autentik (sejati) yaitu individu yang telah dapat mengidentifikasi dan mengolah atau melatih kekuatan dasar (terdiri dari kekuatan dan keutamaan) yang dimilikinya dan menggunakannya pada kehidupan-sehari-hari, baik dalam pekerjaan, cinta, perdamaian, dan pengasuhan (Seligman, 2005). Peterson dan Seligman (2005) mendefinisikan kekuatan sebagai proses atau mekanisme psikologi yang membentuk keutamaan individu. Sedangkan keutamaan adalah karakteristik inti yang dihargai oleh para filsuf dan agamawan.

Kebahagiaan merupakan konsep yang subjektif karena setiap individu memiliki tolak ukur kebahagiaan yang berbeda-beda. Setiap individu juga memiliki factor yang berbeda sehingga bisa medatangkan kebahagiaan untuknya. Factor-faktor itu antara lain uang, status pernikahan, kehidupan social, usia, kesehatan, emosi negative, pendidikan, ras, iklim, dan jenis kelamin, serta agama atau tingkat religiusitas seseorang (Seligman, 2005).

2. Kepuasan hidup

Emosi positif yang dirasakan individu dapat membantu individu tersebut untuk memaknai kehidupannya. Emosi positif dikategorikan menjadi tiga

kategori, yaitu emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada masa depan, dan emosi positif pada saat ini (Seligman, 2005). Ketiga emosi positif ini berbeda namun tidak harus berhubungan erat. Setiap individu tentunya ingin merasakan tiga emosi positif (kebahagiaan) ini namun tidak selalu terjadi. Misalnya, mungkin saja individu puas pada masa lalu, namun merasa sedih, dan merasa pesimis tentang masa depannya. Ketika seseorang dapat mengetahui dan mempelajari ketiga bentuk emosi positif ini, diharapkan ia dapat mengarahkan emosinya ke arah yang positif dengan mengubah perasaan tentang masa lalu, cara berfikir tentang masa depan dan cara menghadapi kehidupannya saat ini.

3. Emosi positif terhadap masa lalu

Emosi positif tentang masa lalu mencakup kepuasan, besarnya kepuasan, pemenuhan, kebanggaan, kedamaian, kesuksesan, dan kelegaan. Emosi positif tentang masa lalu ini sepenuhnya ditentukan oleh pemikiran dan penafsiran setiap individu (Seligman, 2005). Pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai terhadap peristiwa lampau dan terlalu menekankan peristiwa buruk adalah dua hal antara yang menurunkan ketenangan, kelegaan, dan kepuasan (Seligman, 2005). Emosi positif pada masa lalu dapat ditingkatkan dengan menumbuhkan rasa bersyukur dan memaafkan (Seligman, 2005). Bersyukur dapat menambah penghayatan dan pemahaman terhadap peristiwa baik pada masa lalu. Memaafkan merupakan tindakan yang membiarkan memori tetap utuh tetapi dengan membuang atau mentransformasikan kepedihan (Seligman,

2005). Memaafkan dapat mengurangi kegetiran peristiwa peristiwa buruk bahkan bisa mengubah kenangan buruk menjadi kenangan indah.

4. Emosi positif terhadap masa kini

Emosi positif pada masa kini mencakup kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen indrawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat yang disebut dengan perasaan-perasaan dasar atau *raw feels* (Seligman, 2005). Kenikmatan ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran atau malah tidak melibatkan pikiran sama sekali. Contoh dari kenikmatan antara lain ekstase, orgasme, gairah, rasa senang, riang, ceria, dan nyaman (Seligman, 2005). Kenikmatan bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran atau malah tidak melibatkan pikiran sama sekali (Seligman, 2005).

Gratifikasi berasal dari kegiatan yang sangat disukai individu namun tidak harus disertai dengan perasaan sadar (Seligman, 2005). Kebahagiaan yang autentik berkaitan dengan tindakan memperoleh gratifikasi. Gratifikasi merupakan emosi positif pada masa sekarang yang berkaitan dengan kekuatan dan kualitas, serta datang dari kegiatan-kegiatan yang disukai. Gratifikasi membuat seseorang terlibat sepenuhnya sehingga dia merasa terserap di dalam kegiatan yang tengah dia lakukan dan waktu terasa berhenti ketika ia melakukan (Seligman, 2005). Gratifikasi mendorong kita untuk dapat bersentuhan langsung dengan kekuatan diri sendiri. Gratifikasi dapat bertahan lebih lama daripada kenikmatan dan melibatkan lebih banyak pemikiran serta

interpretasi, serta dapat diperoleh dan ditingkatkan dengan cara membangun kekuatan dan kebajikan personal (Seligman, 2005).

Perbuatan baik adalah suatu gratifikasi merupakan keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Berbeda dengan satisfaction yang diperoleh setelah salah satu motif terpenuhi. Perbuatan baik seseorang yang dapat menghasilkan gratifikasi (Seligman, 2005). Gratifikasi tidak muncul setelah melakukan kegiatan yang menyenangkan namun muncul saat individu tersebut menggunakan kekuatan dan keutamaannya saat melakukan aktivitas tersebut (Seligman, 2005).

Ketika kebahagiaan berasal dari keterlibatan kekuatan dan kebajikan personal hidup seseorang akan terisi dengan autentitas. Kekuatan dan kebajikan adalah karakteristik karakteristik positif yang menimbulkan perasaan senang dan gratifikasi. Kebahagiaan merupakan istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif serta kegiatan positif tanpa unsure perasaan sama sekali. Seligman membagi emosi positif menjadi tiga macam yaitu emosi yang ditujukan pada masa lampau, emosi yang ditujukan pada masa depan dan emosi yang ditujukan pada masa sekarang. Puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Dan optimisme, harapan kepercayaan, keyakinan, dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Emosi positif pada masa sekarang dibagi menjadi dua yaitu kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan yang lebih tinggi dengan memperhatikan perasaan yang ditimbulkannya seperti semangat, rasa senang, ceria, gembira, santai, dan lain-lain (Seligman, 2005).

Gratifikasi tidak bisa diperoleh atau ditingkatkan terus menerus tanpa membangun kekuatan dan kebajikan personal. Penilaian ini tidak hanya bersifat dan istilah autentitas menggambarkan salah satu kekuatan khas seseorang. Kekuatan khas merupakan jalan yang dialami dan abadi untuk mencapai gratifikasi (Seligman, 2005).

5. Emosi positif pada masa depan

Emosi positif yang berkaitan dengan masa depan berkaitan dengan keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan, dan optimism (Seligman, 2005). Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika musibah terjadi dimasa depan. Optimism dan harapan juga meningkatkan kinerja ditempat kerja terutama saat mengerjakan tugas-tugas yang menantang. Kesehatan fisik seseorang juga lebih baik jika ia optimis dan memiliki harapan (Seligman, 2005).

Ada dua dimensi untuk menilai apakah seseorang termasuk optimis yang permanen (menentukan berapa lama seseorang menyerah) dan pervasive (menentukan apakah ketidakberdayaan melebar ke banyak situasi atau terbatas pada wilayahnya asalnya). Orang yang optimis meyakini peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha lebih keras setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi (Seligman, 2005). Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa yang buruk hanya terjadi pada satu area tertentu pada kehidupannya (*Spesifik*) (Seligman, 2005). Tetapi dapat melangkah dengan mantap pada area lain. Sedangkan orang yang pesimis menyerah disegala aspek ketika

mengalami peristiwa buruk di area tertentu (Universal). Dengan kata lain, orang optimis dapat menemukan penyebab permanen dan universal dari peristiwa baik dan menemukan penyebab temporer dan spesifik untuk musibah.

Menurut Seligman rumus kebahagiaan adalah $K=R+L+P$. K merupakan level kebahagiaan jangka panjang. R adalah rentang kebahagiaan, L adalah lingkungan dan P melambangkan factor-faktor yang berada dibawah pengendalian sadar seseorang. Kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang berjangka waktu panjang bukan kebahagiaan yang bersifat sementara. Kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan dan factor-faktor yang berada dibawah pengendalian sadar seseorang. Perasaan seseorang mengenai masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu menghilangkan emosi negative pada masa lalu adalah dengan memaafkannya. Dengan memaafkan dapat memungkinkan tercapainya kepuasan hidup. Adapun melupakan disini bukan berarti menghilangkan memori mengenai suatu hal, namun mengubah atau menghilangkan hal yang menyakitkan (Seligman, 2005).

6. Klasifikasi kekuatan dan keutamaan

Pada dasarnya terdapat 6 kebajikan yang hampir ada pada setiap kebudayaan, antara lain kearifan dan pengetahuan, keberanian, cinta dan kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan, spiritualitas dan transendensi (Seligman, 2005). Kebajikan tersebut dapat mendorong berkembangnya suatu kekuatan-khas seseorang. Kekuatan berkaitan dengan moral, dapat dibangun (berkembang),

melibatkan pilihan untuk berusaha mendapatkannya atau tidak, serta melibatkan kemauan dan tanggung jawab pribadi (Seligman, 2005).

Menurut Seligman (2005) terdapat enam nilai keutamaan yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan. Nilai keutamaan adalah sebagai berikut:

a. Keutamaan yang berkaitan dengan kearifan dan pengetahuan

Keutamaan ini berkaitan dengan kemampuan kognitif, yaitu bagaimana individu memperoleh dan menggunakan pengetahuan demi kebaikan. Keutamaan ini terdiri dari kekuatan sebagai berikut:

1. Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia

Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia mencakup keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap segala sesuatu yang tidak sesuai dengan konsepsi awal seseorang (Seligman, 2005).

2. Kecintaan untuk belajar

Kecintaan untuk belajar tercermin dari seberapa besar seseorang menggunakan waktunya untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang baru. Kekuatan ini juga tergambar dari kemauannya untuk mengembangkan pengetahuan atau keahlian yang telah dimilikinya (Seligman, 2005).

3. Pertimbangan /pemikiran kritis/keterbukaan pemikiran

Memikirkan sesuatu secara seksama dan mengamatinya dari semua sisi merupakan aspek penting dari diri seseorang. Yang dimaksud pertimbangan adalah menjalankan penyaringan informasi dengan

objektif dan rasional. Pertimbangan menampakkan orientasi pada kenyataan dan merupakan lawan dari kesalahan logika yang melanda penderita depresi. Kebalikan dari kekuatan ini adalah berfikir dengan cara yang mendukung dan meneguhkan apa yang sudah menjadi keyakinan seseorang (Seligman, 2005).

4. Kecerdikan/orisinalitas/inteligensia praktis/kecerdasan sehari-hari

Kategori ini meliputi kreatifitas sebagaimana yang dimaksudkan oleh orang pada umumnya (Seligman, 2005).

5. Kecerdasan social/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional

Kecerdasan social dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan social adalah kemampuan melihat perbedaan diantara orang-orang lain (Seligman, 2005).

6. Perspektif

Kekuatan ini menggambarkan bagaimana individu dapat memandang berbagai hal dari berbagai sudut pandang dan memberikan pendapat yang bijak terhadapnya (Seligman, 2005).

b. Keutamaan berkaitan dengan keberanian

Kekuatan-kekuatan yang menyusun keberanian adalah tekad yang dijalankan dengan waspada untuk menuju hasil akhir yang bernilai tetapi belum pasti. Untuk masuk dalam kualifikasi keberanian, tindakan tersebut harus dijalankan dengan menghadapi penderitaan yang hebat. Berikut ini adalah keutamaan yang berkaitan dengan keberanian:

1. Kepahlawanan dan ketegaran

Kepahlawanan lebih dari sekedar keberanian saat diserang, saat kesejahteraan fisik terancam. Kekuatan ini merujuk pula pada pendirian intelektual dan emosional yang tidak populer, sulit dan berbahaya. Seseorang yang tegar mampu memisahkan komponen emosi dan perilaku dari rasa takut, menahan diri untuk tidak memunculkan respon melarikan diri (Seligman, 2005).

2. Sifat ulet/rajin/tekun

Orang yang rajin akan mengerjakan tugas yang sulit dan menyelesaikannya. Menuntaskan dengan riang dan tidak banyak mengeluh. Seseorang yang benar-benar rajin bersifat fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis (Seligman, 2005).

3. Integritas/ketulusan/kejujuran

Individu dengan integritas tidak hanya mengucapkan kebenaran pada orang lain tetapi juga menampilkan diri sendiri kepada orang lain dan diri sendiri dengan carayang tulus baik melalui perkataan maupun perbuatan (Seligman, 2005).

c. Keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta

Kekuatan ini diperlihatkan dalam interaksi social positif dengan orang lain: eman, kenalan, anggota keluarga, dan juga orang asing. Berikut ini keutamaan yang berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta:

1. Kebaikan dan kemurahan hati

Kategori kebaikan hati mencakup beragam cara bergaul dengan orang lain, dengan mengutamakan kepentingannya. Empati dan simpati

merupakan komponen yang berguna dalam kekuatan ini (Seligman, 2005).

2. Mencintai dan bersedia mencintai

Adanya perasaan keakraban dan kedekatan dengan orang lain dan kenyataan bahwa orang tersebut juga merasakan hal yang sama (Seligman, 2005).

d. Keutamaan berkaitan dengan keadilan

Kekuatan ini muncul pada aktivitas bermasyarakat . meliputi hubungan antar individu sampai dengan kelompok yang lebih besar.

1. Bermasyarakat/tugas/kerja tim/loyalitas

Mampu mengidentifikasi dan merasa berkewajiban terhadap kepentingan bersama dimana individu tersebut merupakan anggota dari suatu kelompok tertentu (Seligman, 2005).

2. Keadilan dan persamaan

Individu memperlakukan orang lain dengan cara yang sama dengan tidak membiarkan perasaan atau masalah pribadi menyebabkan bias terhadap kepuusannya tentang orang lain (Seligman, 2005).

3. Kepemimpinan

Individu mampu mengorganisasi kegiatan-kegiatan dan dalam mengawasi jalannya kegiatan tersebut. pemimpi yang simpatik adalah pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok tersebut terselesaikan, sambil menjaga hubungan baik diantara anggota kelompok (Seligman, 2005).

e. Keutamaan kesederhanaan

Keutamaan merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasra da keinginan seseorang. Orang yang sederhana tidak menekankan keinginan, tetapi menunggu kesempatan untuk memenuhinya sehingga tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

1. Pengendalian diri

Individu dapat mengatur emosinya sendiri ketika hal buruk terjadi, memperbaiki dan menetralkan perasaan negative, dan tetap riang meski cobaan menimpa (Seligman, 2005).

2. Hati-hati/dan penuh pertimbangan

Pribadi yang hati-hati berwawasan jauh dan penuh pertimbangan. Pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang (Seligman, 2005).

3. Kerendahan hati dan kebersahajaan

Orang-orang yang bersahaja memandang pendapat pribadi, kemenangan, dan kekalahan mereka sebagai hal yang kurang penting (Seligman, 2005).

f. Transendensi

Transendensi adalah kekuatan emosi yang menjangkau kaluar diri untuk menghubungkan seseorang ke sesuatu yang lebih besar dan lebih permanen, misalnya kepada tuhan, kepada orang lain, masa depan dll.

Kekuatan tersebut meliputi:

1. Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan

Seseorang menghargai keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua bidang. Jika kekuatan ini muncul secara intens, ia akan disertai oleh kekaguman dan keingintahuan (Seligman, 2005).

2. Bersyukur

Bersyukur adalah sebuah penghargaan terhadap kelebihan karakter moral orang lain. Sebagai sebuah emosi, kekuatan ini berupa ketakjuban, rasa terimakasih, dan apresiasi terhadap kehidupan itu sendiri (Seligman, 2005).

3. Harapan/optimisme/berpikiran ke masa depan

Seseorang mengharapkan yang terbaik untuk masa depan dan seseorang merencanakan serta bekerja untuk meraihnya. Harapan, optimism, dan berpikiran kedepan adalah kelompok kekuatan yang mewakili pendirian positif dalam menghadapi masa depan, berharap bahwa peristiwa yang baik akan terjadi, merasakan hal tersebut akan terwujud jika berusaha dengan keras, dan merencanakan kegembiraan pada masa yang akan datang sejak sekarang (Seligman, 2005).

4. Spritualitas

Memiliki keyakinan yang kuat dan korheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta. Kepercayaan membentuk tindakan dan merupakan sumber kedamaian baginya. Bagi nindividu yang memiliki kekuatan ini kehidupan memiliki makna berdasarkan keterkaitan dengan sesuatu yang lebih besar darinya (Seligman, 2005).

5. Sikap pemaaf dan belas kasih

Individu memaafkan orang yang berbuat salah kepadanya, selalu member orang-orang kesempatan yang kedua. Pemberian maaf menimbulkan sejumlah perubahan bermanfaat pada seseorang yang telah disakiti oleh orang lain. Ketika orang memaafkan, motivasi dasar atau tendensi tindakannya terhadap perilaku menjadi lebih positif (Seligman, 2005).

6. Sikap main-main dan rasa humor

Individu suka tertawa dan membuat orang lain tersenyum, dapat dengan mudah melihat sisi positif kehidupan (Seligman, 2005).

7. Semangat/gairah/antusiasme

Seseorang memulai hari baru dengan bersemangat dan melibatkan jiwa dan raga pada aktivitas yang dijalankannya (Seligman, 2005).

Untuk menghayati suatu keutamaan, tidak harus seluruh kekuatan terampil pada individu. Cukup dengan dua kekuatan atau lebih seseorang sudah mampu menghayati keutamaan yang dimilikinya (Seligman, 2005). Kekuatan dan keutamaan sebaiknya mampu diidentifikasi dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kebahagiaan.

Kebahagiaan sejati (*authentic Happiness*) dapat dicapai ketika individu mengalami emosi positif terhadap masa lalu, masa kini dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan mengarahkan kekuatan pribadinya, dan menggunakan kekuatan pribadi tersebut untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidupnya (Seligman, 2005).

C. Torch

Torch adalah sebuah istilah untuk menggambarkan gabungan dari empat jenis penyakit infeksi yang menyebabkan kelainan bawaan, yaitu toxoplasma, rubella, cytomegalovirus dan herpes. Keempat jenis penyakit infeksi ini sama-sama berbahaya bagi janin bila infeksi diderita oleh ibu hamil (Liman, 2013).

Penyakit TORCH ini dikenal karena menyebabkan kelainan dan berbagai keluhan yang bisa menyerang siapa saja, mulai anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Bagi ibu yang terinfeksi saat hamil dapat menyebabkan kelainan pertumbuhan pada bayinya, yaitu cacat fisik dan mental yang beraneka ragam (Liman, 2013).

infeksi Toxoplasma disebabkan oleh parasit yang disebut Toxoplasma gondii. Infeksi Rubella ditandai dengan demam akut, ruam pada kulit dan pembesaran kelenjar getah bening. Infeksi ini disebabkan oleh virus Rubella, dapat menyerang anak-anak dan dewasa muda. Infeksi CMV disebabkan oleh virus Cytomegalo, dan virus ini termasuk golongan virus keluarga Herpes. Seperti halnya keluarga herpes lainnya, virus CMV dapat tinggal secara laten dalam tubuh dan CMV merupakan salah satu penyebab infeksi yang berbahaya bagi janin bila infeksi yang berbahaya bagi janin bila infeksi terjadi saat ibu sedang hamil. Infeksi herpes pada alat genital (kelamin) disebabkan oleh Virus Herpes Simpleks tipe II (HSV II). Virus ini dapat berada dalam bentuk laten, menjangar melalui serabut syaraf sensorik dan berdiam di ganglion sistem syaraf otonom (Heaven, 2012).

Secara psikis orang yang sedang sakit cenderung mudah mengalami stress. Hal yang perlu dicermati dalam menghubungkan kepribadian dengan kesehatan adalah bahwa penyakit mempengaruhi kepribadian. Hal ini disebut dengan *efek somatopsikis*, karena tubuh mempengaruhi pikiran (Schustack, 2006). Kelemahan fisik atau kelemahan oksigen sebagai salah satu penyebab dari kondisi sakit yang serius yang menyebabkan depresi (Schustack, 2006). Stress dapat menmpatkan hidup seseorang pada resiko mengalami masalah mental dan kesehatan fisik yang lebih tinggi pada kemudian hari, secara khusus resiko mengalami gangguan kepribadian ambang jelas meningkat (Schustack, 2006).

Kondisi fisik dan psikologis seseorang seringkali saling terkait. Dari sakit fisik bisa muncul gangguan psikologis. Sebaliknya pula, dari gangguan psikologis bisa muncul sakit fisik. Sumber stress dalam diri seseorang salah satunya adalah kesakitan atau penyakit. (Ninggalih, 2013).

Orang yang sedang mengalami suatu penyakit dapat menyebabkan gangguan psikis seperti stress, depresi dan lain sebagainya. Seseorang yang memiliki penyakit mendapatkan emosi positif lebih sedikit (Seligman, 2005).

D. Kebahagiaan Dalam Prespektif Islam

Kebahagiaan hidup dalam pandangan islam tidak berkuat pada sisi materi. Walaupun islam mengakui kalau materi menjadi bagian dari unsur kebahagiaan. Islam pada dasarnya memandang masalah materisebagai sarana bukan tujuan. Oleh karenanya, islam memberikan perhatian sangat besar pada unsur ma'nawi seperti memiliki budi pekerti yang luhur sebagai cara mendapatkan kebahagiaan

hidup. Salah satu hadits yang menerangkan tentang kebahagiaan adalah hadits yang diriwayatkan oleh Ahmad.

Sabda nabi shallallahu alaihi wasallam, “ diantara unsure kebahagiaan anak adam adalah istri shalihah, tempat tinggal luas, dan tunggangan yang nyaman”.

(HR. Ahmad).

Sedangkan harapan untuk memperoleh kebahagiaan menurut surat Al-baqarah ayat 201,

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

yang memiliki arti sebagai berikut:

“Ya tuhan kami, berikanlah kebaikan (kebahagiaan) untuk kami didunia dan akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka”(QS. Al-baqarah: 201).

Islam telah menetapkan beberapa hokum dan beberapa criteria yang mengarahkan manusia untuk mencapai kebahagiaan hidupnya didunia. Hanya saja islam menekankan bahwa kehidupan dunia, tidak lain hanyalah menuju akhirat. Sedangkan kehidupan yang sebetulnya yang harus diupayakan adalah kehidupan akhirat. Allah berfirman dalam surat An-nahl ayat 97:

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

كَانُوا يَعْمَلُونَ

yang memiliki arti:

“Barang siapa yang mengerjakan amal shaleh, baik laki-laki, maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik”. (QS. An-nahl : 97)

Imam alghozali menyebutkan bahwa unsure-unsur kebahagiaan adalah sebagai berikut:

1. Sempurna akal

Kesempurnaan akal harus dengan ilmu. Ilmu yang membuat manusia dapat memahami sesuatu. Ilmu yang memberi kemudahan teknis bagi manusia untuk mengekspresikan nilai-nilai keimanannya. Bahkan, sebuah ibadah kalau tidak diiringi dengan ilmu, ibadah tersebut diragukan kualitasnya. Tipis kemungkinannya diterima oleh Allah SWT (Yainur, 2013).

Demikian pentingnya ilmu ini sehingga wahyu pertama yang diturunkan oleh Allah berkaitan erat dengan ilmu yaitu iqra' (membaca). Kata ini sangat kompendium (mencakup segala-galanya). Dia juga bermakna memahami, menganalisis, hipotesis, eksperimentasi, dan mengaplikasikannya (Yainur, 2013).

2. *Iffah* (menjaga kehormatan diri)

Orang yang berupaya terus-menerus dengan sungguh-sungguh untuk memelihara kesucian hati sehingga akan tetap tegar dalam menghadapi ujian dan kesulitan-kesulitan hidup. Ia mencoba meraihnya dengan mengawali bersikap wara' dan tawadhu'. Dari situ, terbuka tabir-tabir yang menuntun dirinya ke arah sikap dan perbuatan yang berkualitas. Perbuatan yang diridhoi oleh Allah SWT. Kebahagiaan hati akan terasa kalau hidup kita diridhai oleh-Nya (Yainur, 2013).

3. *Shaja'ah* (berani)

Kebaranian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai risiko dan konsekuensinya. Selain itu, berani untuk mengakui kelebihan orang lain. Berani untuk tidak mengungkit-ungkit aib dan cacat-cela orang lain dan berani memaafkan orang yang pernah berbuat salah kepada kita. Artinya, keberanian bukan ditunjukkan pada saat melakukan pelanggaran, seperti membunuh orang lain tanpa hak, berzina, berjudi, berdusta, korupsi, dan lain-lain. Itu semua tidak termasuk dalam sajaah (Yainur, 2013).

4. *Al 'adl* (keadilan)

Keadilan adalah meletakkan sesuatu pada tempat dan porsi yang sesuai. Keserasian dan keteraturan dan memperlakukan sesuatu dapat menghadirkan kebahagiaan. Pemimpin yang adil hatinya akan tenang. Dirinya disukai oleh banyak orang. Namun sebaliknya, jika zalim, yang tidak bahagia bukan orang lain saja, dirinya pun akan merasakan penderitaan, paling tidak penderitaan batin (Yainur, 2013).

Kebahagiaan akhirat merupakan kebahagiaan abadi yang kekal. Menjadi balasan atas keshaihan hamba selama hidup didunia. Allah berfirman dalam surat An-nahl ayat 32

لَّذِينَ تَتَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ طَيِّبِينَ يَقُولُونَ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

“(yaitu) orang-orang yang diwafatkan dalam keadaan baik oleh para malaikat dengan mengatakan kepada (mereka) “salamun alaikum, masuklah kamu kedalam surga itu disebabkan apa yang kamu kerjakan”. (QS. An-nahl : 32).

Manusia mau tidak mau akan menemui hari akhirat yang kekal. Disinilah letak permasalahannya. Karena jika kita hanya hidup di dunia kemudian tidak

akan dibangkitkan lagi maka bolehlah manusia hidup sekehendaknya dan menafikan agama dan tidak perlu ada. Namun ternyata perbuatan kita di dunia yang sangat singkat ini bisa berakibat penyesalan yang sangat panjang atau juga kebahagiaan hakiki di akhirat kelak. Sungguh sangat merugi orang-orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai illah /ikutan/pegangan hidup serta mengada-ada dalam urusan Allah.

لَعْنَةُ اللَّهِ وَقَالَ لِأَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيبًا مَفْرُوضًا

"Yang dilala'nati Allah (Iblis) dan ia mengatakan: "Saya benar-benar akan mengambil dari hamba-hamba Engkau kebahagiaan yang sudah ditentukan (nafsu)." (Qs.an Nisa : 118).

Langkah agar manusia mampu menjadi pemenang melawan segala rintangan dan tantangan yang menghalangi jalannya untuk kemakmuran dunia dan menebarkan kebahagiaan bagi seluruh makhluk manusia harus bersatu menguatkan satu sama lain ini terdapat dalam surat Ali Imran ayat 103 (Sapuri, 2009).

Surat ali- imron ayat 103:

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk. (QS. Ali-imran: 103).

Dari arti tentang Al-quran dan hadits nabi yang telah disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menurut islam tidak saja hanya berupa

materi tetapi pada unsure ma'nawi seperti memiliki budi pekerti yang luhur sebagai cara mendapatkan kebahagiaan hidup yang sejati yaitu kehidupan yang kekal di akhirat nanti ketika manusia telah mati dan dibangkitkan lagi oleh malaikat Allah. Dalam surat annisa' ayat 69 Allah berfirman:

وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَالرَّسُولَ فَأُولَٰئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِنَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ
وَالشُّهَدَاءِ وَالصَّالِحِينَ وَحَسُنَ أُولَٰئِكَ رَفِيقًا

“ dan barang siapa taat kepada Allah dan Rasul (Muhamad) maka mereka bersama-sam orang yang diberi nikmat oleh Allah atas mereka dari para nabi, shidiqin, syuhada', dan orang-orang shalih dan mereka itulah teman yang sebaik-baiknya. (QS. Annisa':69) (Ramadhana, (2009).

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mengenai makna kebahagiaan yaitu penelitian milik R. Achmed Yanuar yang berjudul Makna Kebahagiaan Pada Keluarga Miskin Desa Karang Patih Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo pada tahun 2012, penelitian ini menggunakan metode kualitatif, hasil penelitian menunjukkan bahwa orang miskin dapat mencapai kebahagiaan dengan menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitar, terlibat penuh dengan pekerjaan, realistis, dan menghargai.

Penelitian kedua yaitu penelitian milik Durotul Mardiyah dengan judul Kebahagian Pada Pemimpin Perempuan pada tahun 2010, metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan hasil penelitian yaitu seorang pemimpin perempuan dapat memperoleh kebahagiaan dengan melihat pengalaman yang membuat merasakan kegembiraan, serta keharmonisan keluarga.

Penelitian selanjutnya merupakan penelitian milik Ari Rahmawati dengan judul Makna Kebahagiaan Pada Jamaah Maiyah, Komunitas Bangbangwetan Surabaya, penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kebahagiaan adalah bersyukur. Perasaan syukur ini muncul sebagai reaksi proses pendewasaan pada diri, tentang bagaimana mereka menyikapi hidup dengan nilai-nilai yang dianut. Konsep kebersamaan mendorong munculnya kekuatan-khas dan kebajikan personal dalam bentuk kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, serta transendensi.

Penelitian berikutnya merupakan penelitian milik Ediwibowo Ambari dengan judul penelitian deteksi antigen TORCH dengan tehnik imunohistokimia pada abortus spontan, penelitian ini dilakukan pada tahun 2003, metode penelitian yang digunakan adalah potong lintang pada semua sampel. Hasil penelitian dari penelitian ini adalah insiden TORCH pada penderita abortus spontan di RSUP dr. Kariadi adalah 13,6%, abortus terjadi sebagian besar pada trimester 1(77,8%).

Penelitian di atas merupakan penelitian yang meneliti tentang kebahagiaan sejati seseorang seorang calon tenaga kerja Wanita, kebahagiaan seorang pemimpin perempuan, makna kebahagiaan pada keluarga miskin, makna kebahagiaan pada jamaah maiyah, dan penelitian mengenai Virus TORCH. Sebagaimana penelitian terdahulu diatas peneliti mengambil tema TORCH dalam ranah psikologi dengan judul Kebahagiaan Sejati Wanita Penderita TORCH. Penelitian berbeda dengan penelitian lain karena penelitian ini menggunakan subjek wanita penderita TORCH dan jumlah subjek penelitian berjumlah dua

wanita yang positif terinfeksi virus TORCH. Lokasi penelitian adalah di desa Plandi kecamatan Wonosari kabupaten Malang. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif.



Review Penelitian Terdahulu

No	Judul	Tahun	Peneliti	Subjek penelitian	Metode	Hasil
1.	Makna Kebahagiaan Pada Keluarga Miskin Desa Karang Patih Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo	2012	R. Achmed Yanuar	Keluarga miskin di Desa Patih kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo. Subjek penelitian 3 orang	Kualitatif fenomenologi	orang miskin dapat mencapai kebahagiaan dengan menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitar, terlibat penuh dengan pekerjaan, realistis, dan menghargai
2.	Kebahagiaan Pada Pemimpin Perempuan	2010	Durotul Mardiyah	Pemimpin perempuan . subjek penelitian tiga orang	Kualitatif	seorang pemimpin perempuan dapat memperoleh kebahagiaan dengan melihat pengalaman yang membuat merasakan kegembiraan, serta keharmonisan keluarga.
3.	Makna Kebahagiaan Pada Jamaah Maiyah,	2012	Ari	Anggota komunitas bangwetan di	Kualitatif	makna kebahagiaan adalah bersyukur. Perasaan syukur ini

	Komunitas Bangwetan Surabaya		Rahmawati	Surabaya. Dengan jumlah subjek tiga orang		muncul sebagai reaksi proses pendewasaan pada diri, tentang bagaimana mereka menyikapi hidup dengan nilai-nilai yang dianut. Konsep kebersamaan mendorong munculnya kekuatan-khas dan kebajikan personal dalam bentuk kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, serta transendensi.
4.	deteksi antigen TORCH dengan teknik imunohistokimia pada abortus spontan	2003	Ediwibowo Ambari	Tikus atau mencit.	Potong lintang	penelitian ini adalah insiden TORCH pada penderita abortus spontan di RSUP dr. Kariadi adalah 13,6%, abortus terjadi sebagian besar pada trimester 1(77,8%).

