

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Secara umum, Veenhoven menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan sejauh mana kualitas hidup seseorang. Pendapat lain mengenai kebahagiaan juga dikemukakan oleh Argyle, Martin, dan Lu menyatakan bahwa kebahagiaan ditandai dengan keberadaan tiga komponen, yaitu emosi positif, kepuasan, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan (Abdel-Khalek, 2006)

Secara harfiah, kata bahagia merupakan kata sifat yang diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang tenteram dan bebas dari segala yang menyusahkan. Sedangkan kebahagiaan berarti perasaan bahagia; kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin; keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin (Rofi'udin, 2013)

Kata bahagia merupakan terjemahan untuk *happy* yang menunjuk pada makna untung, mujur, riang, puas, gembira, tepat. Sedangkan kebahagiaan (*happiness*) sendiri didefinisikan sebagai suatu keadaan sejahtera yang ditandai dengan kelanggengan relatif, dengan perasaan yang sangat disukai secara dominan yang nilainya berurut mulai dari hanya kepuasan sampai kepada kesenangan hidup yang mendalam dan intens serta dengan suatu hasrat yang alami agar keadaan ini berlangsung terus. Dalam

bahasa Arab, kata yang menunjuk makna bahagia adalah *al-sa'adah*, yang berarti lawan dari kecelakaan (Rofi'udin, 2013)

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan emosi negatif (Dewantara, 2012: 12)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bahagia adalah ketika seseorang mengalami emosi positif, puas, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Mengalami kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Dan ketika seseorang melakukan evaluasi terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi.

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 (Wirawan, 2010).

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 (Rahmawati, 2012).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cirri kebahagiaan adalah bersyukur, perasaan optimistis akan masa depan, keinginan untuk berada di dekat orang lain (kehidupan sosial), pernikahan, religiusitas, serta sehat fisik dan psikologis.

3. Aspek-aspek kebahagiaan.

Andrew dan McKennel (dalam Yanuar, 2012: 18) membagi aspek kebahagiaan menjadi dua hal, yaitu :

- a. Aspek afektif yang menggambarkan pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi positif lainnya.
- b. Aspek kognitif yaitu kepuasan dengan variasi domain kehidupan.

Suh dkk, 1997 (dalam Yanuar, 2012:18) menyatakan bahwa kegembiraan merupakan aspek afektif dan kepuasan adalah kognitif. Aspek afektif dibagi menjadi dua komponen yang saling bebas, yaitu afek positif dan afek negatif.

Diener dkk (dalam Yanuar, 2012:18) mengelompokkan komponen dari kebahagiaan yang akan dijelaskan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2.1. komponen aspek kebahagiaan oleh Diener

Komponen kognitif		Komponen afektif	
Domain/wilayah	Kepuasan	Afek positif	Afek negatif
Diri sendiri	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya	Kebahagiaan (happiness)	Depresi
Keluarga	Kepuasan dengan jalannya peristiwa kehidupan	Kegembiraan	Kesedihan
Teman sebaya	Pandangan signifikan orang lain mengenai kehidupan dirinya.	Perasaan suka cita	Iri, cemburu
Kesehatan	Kepuasan dengan masa lalu	Kebanggaan	Marah
Keuangan	Kepuasan dengan masa yang akan datang	Kasih sayang	Stress
Pekerjaan	Keinginan untuk merubah hidup	Beriang hati	Perasaan malu dan bersalah
Waktu luang	Kepuasan dengan jalan peristiwa kehidupan	Kepuasan	Kecemasan

Sumber : diadaptasi dari Diener dkk (dalam Yanuar, 2012: 19)

Argyle dan Crosland, 1987 (dalam Yanuar, 2012: 19) menjelaskan bahwa kebahagiaan terdiri dari tiga komponen yaitu: frekuensi dari afek positif atau kegembiraan, level dari kepuasan pada suatu periode, dan kehadiran dari perasaan negatif seperti depresi dan kecemasan. Jalaluddin (Dalam Yanuar, 2012: 20) menyatakan bahwa komponen kebahagiaan adalah perasaan yang

menyenangkan dan penilaian seseorang tentang hidupnya. Bahagia adalah emosi positif dan sedih adalah emosi negatif.

4. Karakteristik orang yang bahagia

Menurut David G, Myers (dalam Yanuar, 2012: 21) menjelaskan bahwa terdapat empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang memiliki kebahagiaan dalam hidupnya, yaitu :

a. Menghargai diri sendiri

Orang yang bahagia cenderung menyukai dirinya sendiri. Orang yang bahagia adalah orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi.

b. Optimistis

Orang yang optimis percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen dan peristiwa buruk bersifat sementara sehingga mereka berusaha lebih keras pada setiap kesempatan agar ia dapat mengalami peristiwa baik lagi. Sedangkan orang pesimis menyerah disegala aspek ketika mengalami peristiwa buruk di area tertentu.

c. Terbuka.

Orang yang bahagia biasanya lebih terbuka terhadap orang lain serta membantu orang lain yang membutuhkan bantuannya. Penelitian menunjukkan bahwa orang-orang yang mempunyai kepribadian *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 dalam hal pendidikan maupun pekerjaan.

5. Faktor-faktor pembentuk kebahagiaan.

Sejumlah studi dan laporan menunjukkan terdapat beberapa faktor-faktor penting pembentuk kebahagiaan personal (Myers D. G dalam Khavari, 2000:127). Faktor-faktor tersebut adalah :

a. Uang dan kesuksesan.

Korelasi antara mempunyai uang dan merasakan kebahagiaan itu lemah. Uang menjadi penting ketika seseorang tidak memilikinya.

b. Usia dan jenis kelamin

Sebagian besar studi tidak menemukan hubungan yang signifikan antara usia dan kebahagiaan, namun dari beberapa laporan menyebutkan jika kaum muda lebih bahagia ketimbang kaum tua (Myers. D. G dalam Khavari, 2000). Perempuan mengalami depresi dua kali lipat lebih banyak daripada laki-laki. Namun dalam hal merasakan kebahagiaan tidak terdapat perbedaan antara perempuan dan laki-laki.

c. Kecerdasan, komunitas dan seks

Kecerdasan dan pendidikan amat penting, akan tetapi keduanya tidak berhubungan dengan kebahagiaan. Sedangkan komunitas tempat tinggal juga tidak menjamin lahirnya kebahagiaan. Seks membuat seseorang bahagia hanya jika ia menikmati kehidupan seksualnya.

d. Kesehatan dan kebersamaan

Pengaruh kesehatan pada kebahagiaan relative kecil, sebab orang-orang yang mempunyai masalah kesehatan serius sering kali dapat beradaptasi dan melanjutkan hidup mereka. Kehidupan sosial membawa pengaruh penting bagi kebahagiaan seseorang ketika hubungan sosial tersebut berjalan dengan baik. Sebaliknya orang yang tidak memiliki teman bergaul cenderung tidak bahagia.

e. Agama

Para pemeluk agama yang memiliki iman yang kuat lebih mungkin merasa bahagia daripada yang tidak beragama. Myers dalam Khavari (2000) menjelaskan bahwa orang yang memeluk agama lebih bahagia daripada orang yang tidak beragama dikarenakan agama menganjurkan tujuan hidup, mengajak manusia untuk menerima dan menghadapi masalah dengan tenang, dan mengikat manusia dalam satu umat yang saling memberi dukungan.

f. Cinta dan perkawinan

Bukti memperlihatkan bahwa cinta dan perkawinan merupakan faktor kunci dalam mengenyam kebahagiaan.

g. Kepuasan kerja

Perasaan puas dengan pekerjaan sendiri dan perasaan bermanfaat berkorelasi erat dengan kebahagiaan. Pekerjaan bukan hanya alat untuk mendapatkan uang, akan tetapi juga sebagai isyarat bahwa seseorang

dihargai dan dibutuhkan orang lain, sehingga seseorang merasa dirinya berguna untuk orang lain.

h. Kebahagiaan batin

Kebahagiaan dan kesengsaraan adalah tafsiran emosional. Seseorang dapat merasa benar-benar bahagia ditengah-tengah keadaan yang buruk sekali atau merasa sengsara meskipun mempunyai segala-galanya. Kunci untuk meraih bahagia adalah memandang hidup secara spiritual dengan mengambil kearifan dan hikmah dalam segala hal. Sehingga bisa merasakan kebahagiaan.

B. Kebahagiaan yang Sejati (*Authentic happiness*)

1. Pengertian Kebahagiaan yang sejati (*authentic happiness*)

Kebahagiaan sejati merupakan kajian baru dalam psikologi. Kebahagiaan sejati merupakan hasil yang ingin dicapai oleh psikologi positif. Psikologi positif adalah gerakan ilmiah baru dalam bidang psikologi yang berfokus pada kelebihan manusia, tidak berfokus pada kekuarangan manusia. Awal mula psikologi positif adalah psikologi salutogenis. Psikologi salutogenis memusatkan perhatian pada kelebihan dan kekuatan manusia, tidak berusaha memperbaiki apa yang rusak dalam diri manusia, akan tetapi mencoba membangun hidup manusia di atas apa yang terbaik dalam diri manusia. *Salute* berarti menghormati, mengagumi, menghargai, dan mengakui. Kata *salute* berasal dari bahasa latin *salus*, *salut*, yang berarti kesehatan dan kebahagiaan. Psikologi salutogenis dikemukakan oleh Aaron Antonovsky ketika dia sedang meneliti mengenai stres. Menurutnya stress merupakan

pembangkit kekuatan manusia untuk menikmati kehidupan, bukan sebagai kesalahan dalam berfikir. Dari psikologi salutogenislah kemudian muncul istilah psikologi positif. Psikologi positif diprakarsai oleh Seligman pada tahun 1998 di Yukatan (Seligman, 2005)

Psikologi positif ingin memberikan pandangan tentang manusia dari sisi lain. Psikologi positif berkepentingan dengan kebahagiaan manusia dan menampilkan sifat-sifat indah manusia. Salah satu kajian dari gerakan psikologi positif adalah kebahagiaan. Menurut Seligman kebahagiaan bisa ditingkatkan. Berdasarkan berbagai penelitian, dengan melakukan survey pada orang-orang yang selalu memiliki emosi positif, Seligman menyimpulkan bahwa kebahagiaan bisa terus menerus ditingkatkan. Kebahagiaan sejati dapat dicapai dengan terus-menerus meningkatkan dan merasakan emosi positif, emosi positif tersebut ditujukan pada masa sekarang, masa lalu dan pada masa yang akan datang (Seligman, 2005)

Penelitian mengenai emosi positif yang menjadi indikator dalam kebahagiaan sejati diantaranya dilakukan pada biarawati di sekolah biarawati Notre Dome. Penelitian dilakukan dengan melihat autobiografi mereka. Ditemukan bahwa 90% dari biarawati yang menulis paling riang masih hidup hingga usia 85 tahun. Jika dibandingkan dengan biarawati yang kurang riang, hanya 34% dari mereka mencapai usia tersebut. Serupa dengan itu, 54% dari biarawati yang paling riang hidup hingga usia 94 tahun, sedangkan dari para biarawati yang kurang riang hanya 11% yang mencapai usia tersebut.

Menurut penelitian perbedaan tersebut dikarenakan adanya jumlah perasaan positif yang diungkapkan dalam tulisan tersebut (Seligman, 2005: 5)

Penelitian tentang emosi positif lainnya dilakukan oleh Dacher Keltner dan LeeAne Harker dari Universitas California yang meneliti melalui 141 mahasiswa kelas senior dalam buku tahunan 1960 dari Mills College. Semua perempuan dalam foto itu kecuali 3 orang tersenyum, dan setengahnya adalah senyum Duchene . Senyum Duchene adalah senyum sejati. Sudut mulut akan melekur ke atas dan kulit di sekitar sudut mata berkerut. Otot yang melakukan ini adalah *orbicularis oculi* dan *zygomaticus*, sangat sulit untuk dikendalikan dengan sengaja. Siswa yang foto dengan senyum Duchene, dihubungi pada usia 27, 43 dan 52 tahun serta ditanyai tentang pernikahan serta kepuasan hidup mereka. Rata-rata perempuan dengan senyum Duchene lebih mungkin menikah, mempertahankan pernikahannya dan mengalami kebahagiaan personal sampai 30 tahun kemudian. Perempuan dengan senyum yang sejati ternyata berpeluang memiliki perkawinan yang baik dan bahagia (Seligman, 2005: 6).

Perasaan positif yang tumbuh dari penumbuhkembangan kekuatan dan kebajikan, bukan melalui jalan pintas adalah perasaan yang autentik. Nilai-nilai autentisitas ini ditemukan oleh Seligman ketika memberikan kuliah psikologi positif selama tiga tahun di Universitas Pennsylvania. Para mahasiswa di salah satu kelas yang diajar oleh Seligman membuktikan jika kebahagiaan berasal dari penumbuhkembangan kebajikan personal lebih

mudah diperoleh daripada yang berasal dari bersenang-senang (Seligman, 2005: 10).

Perbuatan baik adalah suatu gratifikasi. Gratifikasi adalah keadaan menyenangkan yang mengikuti pencapaian hasrat. Berbeda dengan kepuasan (*satisfaction*) yang diperoleh setelah satu motif terpenuhi. Perbuatan baik menggugah kekuatan seseorang untuk menghadapi tantangan dan dengan demikian menghasilkan gratifikasi. Kebaikan dilakukan lewat keterlibatan total dan hilangnya kesadaran diri (Seligman, 2005: 11).

Untuk memahami kebahagiaan, terlebih dahulu perlu memahami kekuatan dan kebajikan personal. Ketika kebahagiaan berasal dari keterlibatan kekuatan dan kebajikan personal, hidup seseorang akan terisi dengan autentisitas. Perasaan adalah keadaan, kejadian sementara yang tidak selalu merupakan sifat kepribadian. Watak berlawanan dengan keadaan, negatif maupun positif yang terus muncul pada berbagai situasi dan keadaan. Kekuatan dan kebajikan adalah karakteristik positif yang menimbulkan perasaan senang dan gratifikasi (Seligman, 2005: 12).

Penelitian mengenai kekuatan dan kebajikan personal dilakukan oleh ilmuwan di Mayo Clinic, Minnesota. Para ilmuwan memilih 839 pasien yang meminta layanan kesehatan 40 tahun yang lalu. Pasien Mayo Clinic secara rutin selalu menjalani tes psikologi dan psikis, salah satunya adalah tes optimisme. Dari pasien ini, 200 orang telah meninggal pada tahun 2000 dan mereka yang optimis lebih panjang umurnya 19% (Seligman, 2005: 12).

Penelitian lain dilakukan oleh George Vaillant. Vaillant mempelajari kekuatan yang disebutnya sebagai *mature defense*. Kekuatan ini mencakup altruisme, kemampuan menunda kepuasan, berfikir ke masa depan, dan rasa humor. Kelompok yang diteliti oleh Vaillant adalah orang yang bersekolah di Harvard sejak 1939 sampai 1943 dan 456 pria boston yang kontemporer yang tinggal di tengah kota. Kajian ini dimulai pada tahun 1930, ketika para partisipan menginjak usia akhir remaja dan berlanjut sampai sekarang saat usia mereka diatas 80 tahun. Vaillant menemukan faktor-faktor terbaik untuk memprediksi usia tua yang sukses. Faktor-faktor tersebut antara lain penghasilan, kesehatan fisik, dan kebahagiaan hidup (Seligman, 2005: 13).

Kebahagiaan merupakan istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan upaya psikologi positif (seperti ektase dan kenyamanan) serta kegiatan positif tanpa unsur perasaan sama sekali (seperti keterserapan dan keterlibatan). Penting diakui bahwa kebahagiaan terkadang mengacu pada perasaan dan terkadang mengacu pada kegiatan yang di dalamnya tidak muncul satupun perasaan (Seligman, 2005)

Seligman (2005) membagi emosi positif menjadi tiga macam yaitu emosi yang ditujukan pada masa lampau, emosi yang ditujukan pada masa depan dan masa sekarang. Dimana puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Dan optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri adalah emosi yang beorientasi pada masa depan. Emosi positif yang beorientasi pada masa sekarang dibagi menjadi

dua kelompok yaitu kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan terdiri dari kenikmatan lahiriah dan kenikmatan batiniah. Kenikmatan lahiriah merupakan emosi positif yang bersifat sementara dan berasal dari indera. Kenikmatan yang lebih tinggi juga bersifat sementara, ditimbulkan oleh kejadian-kejadian yang lebih rumit dan lebih membutuhkan kecerdasan dibandingkan kenikmatan inderawi. Seligman (2005) mendefinisikan kenikmatan yang lebih tinggi dengan memperhatikan perasaan yang ditimbulkannya, seperti semangat, rasa senang, ceria, gembira, santai dan lain-lain. (Dewantara, 2012: 14).

Kebahagiaan yang sejati (*authentic*) 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 (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).

Gratifikasi tidak bisa diperoleh atau ditingkatkan terus-menerus tanpa membangun kekuatan dan kebajikan personal. Kebahagiaan yang merupakan tujuan dari psikologi positif bukan hanya berupa pencapaian keadaan subyektif yang hanya bersifat sementara. Kebahagiaan juga

meliputi gagasan bahwa seseorang sudah “*authentic*”. Penilaian ini tidak hanya bersifat, dan istilah autensitas menggambarkan tindakan memperoleh gratifikasi dan emosi positif dengan jalan menggerakkan salah satu kekuatan khas seseorang. Kekuatan khas merupakan jalan yang dialami dan abadi untuk mencapai gratifikasi (dewantara, 2012: 16).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Kebahagiaan sejati adalah ketika seseorang mengalami emosi positif terhadap masa lalu, pada masa kini dan terhadap masa depannya, memperoleh banyak gratifikasi dengan menggerakkan kekuatan pribadinya dan menggunakan kekuatan pribadinya tersebut untuk mendapatkan sesuatu yang lebih besar dan lebih penting demi memperoleh makna hidup.

2. Rumus Kebahagiaan yang sejati (*authentic happiness*)

Menurut Seligman (2005) rumus kebahagiaan adalah sebagai berikut : $K = R + L + P$

K adalah level kebahagiaan jangka panjang, R adalah rentang kebahagiaan, L adalah lingkungan dan P melambangkan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar seseorang (Seligman, 2005)

Kebahagiaan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang berjangka panjang dan merupakan tingkat kebahagiaan secara umum yang dirasakan seseorang bukan kebahagiaan yang bersifat sementara. Rentang kebahagiaan (R) dalam persamaan ini bersifat negatif karena sifatnya cenderung menghalangi peningkatan kebahagiaan seseorang. Rentang kebahagiaan terdiri dari dua hal yang bersifat menetap dan terberi pada tiap individu

dalam tingkat yang berbeda-beda. Pertama adalah *happiness thermostat*, berupa tingkat kebahagiaan dimana seseorang terus menerus kembali, sehingga seseorang mengalami kebahagiaan yang intens. Kedua adalah *hedonic treadmill*, yaitu sifat manusia untuk beradaptasi secara tepat terhadap segala sesuatu yang baik (Seligman, 2005)

Kebahagiaan yang menetap merupakan hasil kontribusi dari lingkungan (*circumstances*) dan faktor-faktor yang berada di bawah pengendalian sadar seseorang (*voluntary control*). (Seligman 2005)

a. Lingkungan

Terdapat delapan faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang, namun tidak semua faktor tersebut memiliki pengaruh yang besar terhadap kebahagiaan. (Seligman 2005). Berikut ini penjelasan dari faktor-faktor tersebut diantaranya adalah :

1) Uang

Uang menjadi faktor penentu kebahagiaan jika uang merupakan sesuatu yang sangat sulit didapatkan. Pada orang miskin, uang merupakan kebahagiaan, sebaliknya pada orang yang kaya dan makmur uang bukanlah faktor penentu kebahagiaan.

2) Pernikahan

Individu yang menikah cenderung lebih bahagia dari pada mereka yang tidak menikah. Penyebab kebahagiaan orang yang telah menikah dikarenakan pernikahan menyediakan keintiman psikologis dan fisik, memiliki anak, membangun rumah tangga, dan mengafirmasi identitas

serta peran sosial sebagai orang tua. Namun apabila dalam pernikahan seseorang terdapat ketidak harmonisan, maka pernikahan bukan faktor penentu kebahagiaan lagi.

3) Kehidupan sosial

Orang yang memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan menghabiskan banyak waktu untuk bersosialisasi. Orang yang bahagia jarang menghabiskan waktu sendirian. Dengan melakukan pertemanan dengan lingkungan sosial maka dukungan sosial dan afiliasi dapat terpenuhi.

4) Emosi Positif

Orang yang mengalami banyak emosi negatif akan mengalami lebih sedikit emosi positif begitu pula sebaliknya. Meskipun demikian, orang yang memiliki banyak emosi negatif tidak berarti akan tercampakkan dari kehidupan yang gembira.

5) Usia

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 meningkat perlahan seiring dengan usia, afek menyenangkan menurun sedikit dan afek tidak menyenangkan tidak berubah.

6) Agama

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mojtaba Aghili dan G. Venkatesh Kumar, diketahui bahwa Semakin tinggi sikap religius, semakin tinggi kebahagiaan. Agama mengisi manusia dengan harapan akan masa depan dan menciptakan makna hidup.

7) Kesehatan

Kesehatan yang dapat berpengaruh terhadap kebahagiaan adalah kesehatan yang dipersepsikan individu, bukan kesehatan yang sebenarnya dimiliki. Sehingga individu yang merasa dirinya sehat akan merasakan kebahagiaan dari pada individu yang merasa dirinya tidak sehat.

8) Pendidikan, iklim, ras, dan jender

Keempat hal ini memiliki pengaruh yang tidak terlalu besar terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Pendidikan mempunyai pengaruh yang sedikit terhadap kebahagiaan. Iklim dan ras juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Sedangkan jender, antara pria dan wanita tidak terdapat perbedaan pada keadaan emosinya, namun hal tersebut dikarenakan wanita cenderung lebih bahagia dan lebih sedih dibandingkan pria.

b. Faktor yang berada di bawah pengendalian diri

Terdapat tiga faktor yang berada di bawah pengendalian diri seseorang yang berkontribusi pada kebahagiaan. Yaitu kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan, dan kebahagiaan pada masa sekarang (Seligman, 2005)

1) Kepuasan terhadap masa lalu

Kepuasan terhadap masa lalu dapat dicapai melalui tiga cara, yaitu :

- a) Merubah pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan seseorang.
- b) *Gratitude* (bersyukur)

Dengan bersyukur terhadap hal-hal yang baik dalam hidup akan meningkatkan kenangan-kenangan positif. Rasa syukur dapat menambah kepuasan hidup.

- c) *Forgiving and forgetting*.

Perasaan seseorang mengenai masa lalu tergantung sepenuhnya pada ingatan yang dimilikinya. Salah satu menghilangkan emosi negatif 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

2) Optimistis terhadap masa depan

Emosi positif mengenai masa depan mencakup keyakinan (*faith*), kepercayaan (*trust*), kepastian (*confidence*), harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah datang.

3) Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan pada masa sekarang terdiri atas berbagai keadaan yang sangat berbeda dengan kebahagiaan akan masa lalu dan masa depan. Kebahagiaan pada masa sekarang mencakup kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*).

a) Kenikmatan

Kenikmatan adalah kesenangan yang memiliki komponen inderawi yang jelas dan komponen emosi yang kuat yang disebut sebagai perasaan-perasaan dasar (*raw feels*) seperti ekstase, gairah, orgasme, rasa senang, riang, ceria dan nyaman. Semua ini bersifat sementara dan hanya sedikit melibatkan pikiran atau tidak sama sekali.

Kenikmatan dibagi menjadi dua yaitu kenikmatan ragawi dan kenikmatan yang lebih tinggi. Kenikmatan ragawi datang melalui indera dan bersifat sementara. Kesenangan ini tidak butuh atau hanya membutuhkan sedikit interpretasi. Disebabkan oleh evolusi, organ-organ pengindra menjadi terkait langsung dengan emosi positif. Kenikmatan ragawi memudar dengan cepat begitu rangsangan eksternal menghilang dan dengan segera seseorang menjadi terbiasa terhadap rangsangan tersebut (*habitulasi*).

Kenikmatan yang lebih tinggi banyak persamaannya dengan kenikmatan ragawi. Keduanya sama-sama memiliki perasaan-perasaan dasar yang positif, bersifat sementara, memudar dengan mudah, dan dengan segera menjadi terasa biasa. Namun kenikmatan yang lebih tinggi memiliki pemicu eksternal yang jauh lebih rumit. Kenikmatan ini juga bersifat lebih kognitif dan jauh lebih banyak dan lebih bervariasi daripada kenikmatan ragawi.

Terdapat tiga cara untuk meningkatkan kenikmatan yaitu, menghindari *habitulasi* dengan memberikan selang waktu yang cukup

panjang antar kejadian menyenangkan, meresapi (*savoring*) yaitu menyadari dan dengan sengaja memperhatikan sebuah kenikmatan dan kecermatan yaitu mencermati dan menjalani segala pengalaman dengan tidak terburu-buru dan melalui perspektif yang berbeda

Kesenangan/kenikmatan berasal dari luar diri seseorang, sedangkan kegembiraan (Gratifikasi karena bersyukur berasal dari alam besar di dalam diri seseorang (Wattimena & Martokoesoemo, 2011)

b) 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 (Seligman, 2005). Gratifikasi mendorong seseorang 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.

Gratifikasi tidak muncul setelah melakukan kegiatan yang menyenangkan, namun muncul saat individu telah menggunakan kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*) saat melakukan aktifitas tersebut.

3. Klasifikasi kekuatan (*strength*) dan keutamaan (*virtue*)

Menurut Seligman terdapat 6 nilai keutamaan yang tergambar dalam 24 karakteristik kekuatan (Seligman, 2005). Penjelasan mengenai nilai keutamaan adalah sebagai berikut

a. Keutamaan 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.

2) Kecintaan untuk belajar

Kecintaan untuk belajar tercermin dari seberapa besar seseorang menggunakan waktunya untuk belajar dan mempelajari hal-hal yang baru

3) Pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran

Memikirkan sesuatu secara seksama dan mengamatnya 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.

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

Kategori ini meliputi kreatifitas sebagaimana yang dimaksudkan oleh orang pada umumnya

5) Kecerdasan sosial / kecerdasan pribadi / kecerdasan emosional

Kecerdasan sosial dan pribadi merupakan pengetahuan mengenai diri sendiri dan orang lain. Kecerdasan sosial adalah kemampuan melihat perbedaan di antara orang-orang lain, terutama berkaitan dengan suasana hati, temperamen, motivasi, dan niat mereka dan kemudian bersikap berdasarkan perbedaan ini. Kecerdasan personal berupa pemahaman sepenuhnya akan perasaan diri sendiri dan kemampuan menggunakan pengetahuan tersebut untuk mengerti dan memandu perilaku diri sendiri.

6) Perspektif

Kekuatan ini menggambarkan bagaimana individu dapat memandang berbagai hal dari berbagai sudut pandang dan memberikan pendapat yang bijak terhadapnya.

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 atau 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. ia menghadapi situasi yang menakutkan walaupun harus menanggung ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh reaksi fisik dan reaksi subjektif. Sikap tak kenal takut, kenekatan, dan ketergesaan bukanlah kepahlawanan. Menghadapi bahaya meskipun takut adalah kepahlawanan.

2) Sifat ulet/rajin/tekun

Orang yang rajin akan mengerjakan tugas yang sulit dan menyelesaikannya. Menuntaskannya dengan riang dan tidak banyak mengeluh. Keuletan bukan berarti membabi buta mengejar tujuan yang tidak dapat dicapai. Seorang yang benar-benar rajin bersifat fleksibel, realistis, dan tidak perfeksionis.

3) Integritas/ketulusan/kejujuran

Individu dengan integritas tidak hanya mengucapkan kebenaran pada orang lain tetapi juga menampilkan diri sendiri (niat dan komitmen) kepada orang lain dan diri sendiri dengan cara yang tulus baik melalui perkataan maupun perbuatan.

c. Keutamaan berkaitan dengan kemanusiaan dan cinta

Kekuatan ini diperlihatkan dalam interaksi sosial positif dengan orang lain : teman, 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.

2) Mencintai dan bersedia dicintai

Adanya perasaan keakraban dan kedekatan dengan orang lain dan kenyataan bahwa orang tersebut juga merasakan hal yang sama.

d. Keutamaan berkaitan dengan keadilan

Kekuatan ini muncul pada aktifitas 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.

2) Keadilan dan persamaan

Individu memperlakukan orang lain dengan cara yang sama dengan tidak membiarkan perasaan atau masalah pribadi menyebabkan bias terhadap keputusannya tentang orang lain.

3) Kepemimpinan

Individu mampu mengorganisasi kegiatan dan dalam mengawasi jalannya kegiatan tersebut. Pemimpin yang simpatik adalah pemimpin yang efektif, berusaha agar tugas kelompok tersebut terselesaikan, sambil menjaga hubungan baik diantara anggota kelompok.

e. Keutamaan kesederhanaan

Kesederhanaan merujuk pada pengekspresian yang pantas dan moderat dari hasrat dan 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 negatif, dan tetap riang meski cobaan menimpa.

2) Hati-hati /penuh pertimbangan

Pribadi yang hati-hati berwawasan jauh dan penuh pertimbangan. Pandai menahan dorongan hati yang bertujuan jangka pendek demi kesuksesan jangka panjang.

3) Kerendahan hati dan kebersahajaan

orang-orang yang bersahaja memandang pendapat pribadi, kemenangan, dan kekalahan meraka sebagai hal yang kurang penting.

f. Transendensi

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

Kekuatan transendensi 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.

2) Bersyukur

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

3) Harapan/optimisme/berpikiran ke masa depan

Seseorang mengharapkan yang terbaik untuk masa depan dan seseorang merencanakan serta bekerja untuk meraihnya. Harapan, optimisme, dan berpikiran ke depan 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.

4) Spiritualitas

Memiliki keyakinan yang kuat dan koheren tentang tujuan dan makna yang lebih tinggi dari alam semesta.

5) Sikap pemaaf dan belas kasih

Individu memaafkan orang yang berbuat salah kepadanya, selalu memberi 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.

6) Sikap main-main dan rasa humor

Individu suka tertawa dan membuat orang lain tersenyum. Dapat dengan mudah melihat sisi positif kehidupan.

7) Semangat/gairah/antusiasme

Seseorang memulai hari baru dengan bersemangat dan melibatkan jiwa dan raga pada aktifitas yang dijalannya.

C. Tenaga Kerja Wanita

Tenaga kerja (*manpower*) mengandung dua pengertian, pertama sebagai orang atau kelompok dari penduduk yang mampu bekerja, yang kedua adalah sebagai jasa yang diberikan dalam suatu proses (*labor sein's*). Tenaga kerja wanita mencakup wanita yang tergolong bekerja, mencari kerja dan melakukan kegiatan, seperti bersekolah dan mengurus rumah tangga. (Mulyadi. S, 1999 dalam Murialti, 2011).

Pengertian tentang tenaga kerja wanita dikemukakan oleh Soedijoprpto (1982:73), yang menyatakan bahwa tenaga kerja wanita adalah tiap-tiap wanita yang melakukan pekerjaan di dalam maupun di luar hubungan kerja guna menghasilkan jasa atau barang, untuk memenuhi kebutuhan masyarakat. Dalam

hal ini yang dimaksudkan bukan hanya buruh wanita, karyawati atau pegawai wanita yang merupakan tenaga kerja, tetapi juga diperuntukan bagi wanita yang bekerja mandiri. (Soedijoprpto, 1982:73 dalam Murialti, 2011).

Pada hakekatnya secara stratifikasi ada perbedaan motivasi wanita terjun dalam dunia kerja, pada dasarnya motivasi wanita bekerja (Munandar, 1985 dalam Murialti, 2011), adalah :

1. Menambah pendapatan keluarga
2. Secara ekonomi mengurangi ketergantungan kepada suami
3. Menghindari diri dari rasa bosan atau mengisi waktu luang
4. Karena ketidakpuasan dalam perkawinan
5. Punya keahlian tertentu untuk dimanfaatkan
6. Memperoleh status sosial
7. Untuk mengembangkan diri.

Wanita sebagai seorang tenaga kerja dan seorang ibu rumah tangga dituntut harus mampu mengalokasikan waktunya untuk aktivitas, seperti bekerja produktif, mengurus rumah tangga dan waktu luang. Waktu luang dapat diisi dengan kegiatan seperti istirahat, menikmati hiburan dan kegiatan sosial lainnya. Pengalokasian waktu wanita untuk bekerja di luar rumah memperoleh pendapatan dipengaruhi oleh kondisi internal wanita itu dan kondisi rumah tangga mereka.

Fenomena tentang partisipasi wanita kawin dalam dunia kerja dapat dilihat sebagai aktivitas alternatif dalam pemenuhan kebutuhan ekonomi rumah tangga. Keadaan ini memperlihatkan bahwa wanita mempunyai andil yang cukup besar

dalam rumah tangga, walaupun sering disebut sebagai penghasil pendapatan sampingan dalam rumah tangga (Munandar, 1985 dalam Murialti, 2011).

D. Kebahagiaan dalam Konsep Islam

1. Pengertian

Harapan untuk memperoleh kebahagiaan seperti tersurat dalam surat *al-baqarah* ayat 201.

“ ya tuhan kami, berikanlah kebaikan (kebahagiaan) untuk kami di dunia dan akhirat dan peliharalah kami dari siksa api neraka”
(Mushaf terjemahan, 2002: 24)

Kebaikan-kebaikan disini merupakan amal-amal yang positif yang dapat membawa manusia kepada ketenangan batin. Dalam Al-Quran, Allah menyebutkan *aamanuu* selalu dikaitkan dengan kata *amilus shaalihatt*. Kata *aamanuu* berorientasi pada akhirat sedangkan *amilus shaalihatt* berorientasi dunia. Kata *aamanuu* mengarah pada kebahagiaan akhirat sedangkan *amilus shaalihatt* menunjuk kepada kesejahteraan dunia yang diraih dengan kerja keras dan upaya yang sungguh-sungguh (Sanusi, 2006)

Kebahagiaan, merupakan suatu istilah yang sering digunakan, baik oleh para filosof maupun ahli tasawuf, guna untuk menerangkan suatu keadaan yang selalu menjadi tujuan tiap-tiap manusia, sebagai makhluk yang ingin mencapai eksistensinya yang sempurna. Untuk menguraikan hal ini secara mendetail para ahli mempunyai pandangan yang berbeda-beda. (Sukardi, 2005: 83).

Kebahagiaan merupakan kata yang diterjemahkan dari bahasa arab, *al-sa'adah*. Dan para pengarang kamus bahasa arab tidak pernah memberikan uraian

tentang arti kata *al-sa'adah* secara luas. Sebagian besar dari mereka hanya menerangkan bahwa kata *al-sa'adah*, kebahagiaan, adalah lawan dari kata *al-saqawah*, penderitaan. Menurut para pengarang kata *al-sa'adah* mengandung pengertian tentang hal-hal yang baik. Arti ini dapat dilihat dalam kalimat, *sa'adahullahu wa as'ada*, artinya Allah memberikan hal-hal yang baik kepadanya dan menjadikan dirinya dalam keadaan baik. (Sukardi, 2005: 84).

Kata *al-sa'adah* dalam kalimat tersebut memberikan pengertian kepada kita bahwa kebahagiaan yang diperoleh seseorang merupakan pemberian dari Allah semata. Dengan demikian arti kata *al-sa'adah* itu secara etimologis identik dengan kata *al-sa'd*. (Sukardi, 2005: 84).

Sebagian pengarang yang lain menyatakan bahwa *al-sa'adah* berarti pertolongan Allah yang diberikan kepada manusia agar ia dapat berbuat baik dan terhindar dari berbuat jahat. Dalam arti ini, *al-sa'adah* identik dengan kata *al-tawfiq*, kesejahteraan, menunjuk kepada pemahaman pertolongan sebagaimana dalam kalimat *sa'adahullahu musa'adatan wa sa'dan*, yang berarti menolong. Dan pada akhirnya pengarang dan penulis di zaman modern ini menyimpulkan bahwa, jika *al-sa'adah* diambil dari akar kata *sa'ada*, *yas'adu*, *sa'adatan*, kata *as-sa'adah* mempunyai pengertian cerminan dari jiwa yang baik dan stabil. Jika diambil dari akar kata *sa'ada yas'adu, sa'dan, al-sa'adah*, maka *al-sa'adah* mempunyai pengertian (dengan) merasa sejahtera dan menjadi tenanglah jiwa seseorang. (Sukardi. 2005: 84).

Dalam pengamatan Al-Farabi, sebagaimana yang ditulis dalam bukunya, *al-tanbih'ala sabil al-sa'adah*, orang awam pada umumnya mengartikan *as-*

sa'adah kebahagiaan, dengan suatu bentuk kehidupan (keadaan) yang tanpa masalah dan kesulitan-kesulitan, baik kesulitan materi (harta benda), pekerjaan, tempat tinggal dan selalu hidup rukun dengan sanak keluarga dan handai taulan. Dengan kata lain *al-sa'adah*, kebahagiaan dalam arti ini merupakan cerminan dari kesejahteraan dalam hidup di dunia ini. Gambaran tentang *al-sa'adah* di atas secara umum, menurut Al-Farabi tidak berbeda dengan *al-ladzdzah*, kenikmatan, karena kedua istilah ini mempunyai kesamaan unsur yang penting seperti rasa puas, rela menikmati, tidak tertimpa musibah, ataupun kalau ada sangat ringan sekali dan tidak berpengaruh apa-apa dalam kehidupannya. Dalam pandangan Aristoteles, *al-ladzdzah*, kenikmatan, memang merupakan syarat penting bagi manusia untuk mendapatkan *al-sa'adah*, kebahagiaan; akan tetapi ia bukanlah satu-satunya syarat. Dengan demikian, *al-ladzdzah* tidak sama dengan *ad-sa'adah*. Epycurus menyatakan bahwa jika *al-ladzdzah* itu bisa langgeng dan tidak berubah-ubah maka dapat juga disebut *a-sa'adah*, kebahagiaan. (Sukardi, 2005: 90).

Sebenarnya kebahagiaan dalam pandangan islam bertumpu kepada upaya untuk tidak kecewa dengan apapun yang diterima dari Allah. Sedikit atau banyak tetap disyukuri dan diterima sebagai yang terbaik menurut pilihan Allah swt. Atau bersifat *qana'ah*. *Qana'ah* terdiri dari lima aspek yang terkait langsung dengan kehidupan manusia, (Sanusi, 2006) antara lain :

- a. Menerima dengan rela apa yang diberikan Allah
- b. Memohon kepada Allah tambahan yang pantas dan tetap berusaha

- c. Menerima dengan sabar akan ketentuan Allah
- d. Bertawakkal kepada Allah
- e. Tidak tertarik dengan tipu daya dan kesenangan dunia.

Kelima aspek diatas praktis mengarahkan seseorang kepada kebahagiaan. Dengan sikap *qana'ah*, seseorang tidak akan silau dengan prestasi yang telah diraih oleh orang lain, tetapi sibuk mengelola dan mengurus apa yang telah diterimanya. (Sanusi, 2006)

Makna kebahagiaan bagi orang yang beriman mampu menilai dan menghiasi kehidupan ini sesuai dengan nilai dan porsi yang semestinya. Imam al-Ghazali pernah mengatakan kebahagiaan dan kelezatan sejati adalah bila seseorang dapat mengingat Allah. Dengan mengingat Allah hati merasa damai dan tenang (Sanusi, 2006)

Kata kebahagiaan dalam bahasa arab adalah *As-sa'adah* yang artinya kebahagiaan. Kata ini terdapat dalam surat hud ayat 105-108

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia. Adapun orang-orang yang celaka, maka (tempatny) di dalam neraka, di dalamnya mereka mengeluarkan dan menarik nafas (dengan merintih), mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain). Sesungguhnya Tuhanmu Maha Pelaksana terhadap apa yang Dia kehendaki. Adapun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam syurga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya” (QS. Hud (11): 105-108)

Kebahagiaan adalah buah dari perbuatan di dunia yang langsung di rasakan. Tetapi ada juga kebahagiaan yang dinikmati di akhirat, yaitu surga yang kenikmatannya tidak pernah terputus. Sebagaimana dijelaskan dalam ayat di atas (Ridha, 2006)

Dalam beberapa hadistnya, Rasulullah saw. Menginformasikan kepada kita bahwa setiap manusia sudah tercatat nasibnya, apakah bahagia atau sengsara, sejak masih berwujud janin di dalam perut ibunya. Beliau juga menjelaskan bahwa kebahagiaan yang sesungguhnya adalah kebahagiaan dalam keimanan dan ketakwaan. (Riyadh, 2007: 289). Berikut ini adalah hadist Rasulullah saw. Mengenai kebahagiaan.

Suatu hari Umar ibnul Khatab bertanya kepada Rasulullah, “ wahai Rasulullah saw., menurut engkau apa yang sebaiknya mulai kami kerjakan atau ketika kami selesai dari suatu pekerjaan?” beliau lalu menjawab, “ wahai ibnul Khatab, adapun setelah selesai dari suatu pekerjaan maka setiap orang akan mengerjakan perbuatan lain yang mudah baginya. Adapun orang-orang yang akan masuk kedalam golongan bahagia maka ia akan melakukan perbuatan-perbuatan yang membawa kepada kebahagiaan itu. Sebaliknya orang-orang yang akan masuk golongan sengsara maka akan melakukan perbuatan-perbuatan yang membawa kepada kesengsaraan itu” (HR. Tirmidzi)

Rasulullah saw. Bersabda, yang artinya “ janganlah mencita-citakan kematian karena sesungguhnya penderitaan ketika sakaratul maut itu sangat berat. Diantara bentuk kebahagiaan adalah seseorang memiliki umur yang panjang lalu Allah menganugerahkan kepadanya kesempatan bertobat (di akhir hayatnya). (HR. Ahmad).

Rasulullah bersabda “ diantara bentuk kebahagiaan anak cucu adam adalah bersikap ridha dengan apa yang telah ditentukan Allah untuknya. Sedangkan diantara bentuk kesengsaraan anak cucu adam adalah menjauhi konsultasi dengan Allah (sebelum melakukan atau meninggalkan suatu pekerjaan). Lebih lanjut, yang juga merupakan bentuk kesengsaraannya adalah bersikap tidak senang dengan apa yang telah ditentukan Allah untuknya,” (HR. Tirmidzi).

2. Sumber Kebahagiaan

Beragam sumber kebahagiaan dapat diperoleh. Ia dapat diraih dan dirasakan kapan dan dimana saja. Karena ia tidak mengenal ruang dan waktu. Secara mutlak kebahagiaan bersumber dari Allah. Allah-lah yang memancarkan cahaya kebahagiaan ke seluruh penjuru alam. Oleh karena itu kebahagiaan tidak hanya dirasakan oleh manusia saja tetapi oleh seluruh makhluk Allah di muka bumi (Sanusi, 2006: 8)

Inti dari semua kebahagiaan adalah akal dan hati. Karena sesungguhnya akal dan hati yang memegang peranan penting adanya kebahagiaan tersebut. Peranan hati menyikapi arti sebuah kebahagiaan sedangkan nalar lebih mengacu kepada apa yang telah diarahkan dan disikapi oleh hati (Sanusi, 2006)

Sumber kebahagiaan menurut Imam al-Ghozali (Sanusi, 2006) adalah sebagai berikut :

a. Akal Budi

1) Sempurna akal

Kesempurnaan akal harus dengan ilmu. Ilmu yang membuat manusia dapat memahami sesuatu. Ilmu yang membuat kemudahan teknis bagi manusia untuk mengekspresikan nilai-nilai keimanannya. Bahkan, sebuah ibadah kalau tidak diiringi dengan ilmu, ibadah tersebut diragukan kualitasnya.

2) *Iffah* (menjaga kehormatan diri)

Orang yang berupaya terus-menerus dengan sungguh-sungguh untuk memelihara kesucian hati sehingga akan tetap tetap tegar dalam menghadapi ujian dan kesulitan-kesulitan hidup. Ia mencoba meraihnya dengan mengawalinya bersikap *wara*’ dan *tawadhu*. Dari situ terbuka tabir-tabir yang menuntun dirinya kearah sikap dan perbuatan yang berkualitas. Perbuatan yang berkualitas adalah perbuatan yang diridhai oleh Allah swt. Kebahagiaan hati akan terasa kalau hidup seseorang diridhai Allah.

3) *Syaja’aj* (berani)

Keberanian dalam menegakkan kebaikan dan menyingkirkan keburukan dengan berbagai resiko dan konsekuensinya. Selain itu, berani untuk mengakui kesalahan diri sendiri dan berani mengakui kelebihan orang lain. Berani untuk tidak mengungkit-ungkit aib dan cacat-cela orang lain dan berani memaafkan orang yang pernah berbuat salah pada dirinya.

4) *Al-‘adl* (keadilan)

Keadilan adalah meletakkan sesuatu pada porsinya. Keserasian dan keteraturan dalam memperlakukan sesuatu dapat menghadirkan kebahagiaan.

b. Tubuh (jasmani)

Manusia akan merasakan kebahagiaan jika tubuhnya :

- 1) Sehat, yakni sehat secara fisik dan psikis.
- 2) Kuat, yakni memiliki kekuatan fisik dan ketahanan mental.

- 3) Fisik yang gagah dan cantik.
- 4) Mendapat anugerah umur panjang

c. Luar badan

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

1) Kekayaan atau harta benda

Kekayaan dapat mendatangkan kebahagiaan jika digunakan dengan baik. Namun dapat mendatangkan penderitaan jika diarahkan untuk menentang kemauan Allah swt.

2) Keluarga

Silaturrahim yang hidup dan hubungan yang tetap terjalin akan mendatangkan kebahagiaan tersendiri.

3) Popularitas

Menjadi orang yang terpuja dan terhormat dapat menjadi sumber kebahagiaan selama tidak tersentuh oleh *riya'* dan *sum'ah*. Yang diharapkan dari kepopulerannya memancarkan sikap dan perilaku hidup yang baik untuk diteladani oleh orang lain. Dengan banyaknya orang yang meneladani, dengan sendirinya akan mendatangkan kebahagiaan.

d. Taufik dan bimbingan Allah

Taufik adalah bertemunya kemauan Allah dengan kemauan manusia. Pengakuan adanya taufik sangat penting agar manusia dapat menyadari bahwa setiap keberhasilannya bukan hasil upayanya semata-mata

tetapi karena adanya campur tangan Tuhan. Taufik dan bimbingan Allah ada empat unsur yaitu :

1) Hidayah (petunjuk Allah)

- a) Memahami jalan yang baik dan yang buruk, untuk mengerti mana jalan yang baik dan mana yang buruk berdasarkan ilmu dan keimanan. Perangkat-perangkat keimanan dan keilmuan ini merupakan ikhtiar dasar untuk mendapatkan hidayah.
- b) Bertambahnya ilmu dan pengalaman. Bila ilmu dan pengalaman bertambah, Allah tidak akan segan-segan memancarkan cahanya hidayah-Nya.
- c) Ada hidayah yang merupakan cahaya yang khusus dipancarkan kepada para nabi dan rasul kesayangan-Nya.

2) *Irsyad* (bimbingan Allah)

Ia merupakan pertolongan Allah terhadap manusia, sehingga manusia tetap di jalan yang lurus,

3) *Tasdid* (dukungan Allah)

Mantapnya kemauan untuk berusaha dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Antar *tasdid* dan *irsyad* mempunyai kemiripan. Perbedaannya terletak pada metodologinya. Jika *irsyad* memerlukan suatu peringatan dan pengetahuan, sedangkan *tasdid* memerlukan pertolongan gerak badan amal prestatif.

4) *Ta'yid* Allah (bantuan Allah)

Ia merupakan sebuah kekuatan yang lahir dari tajamnya mata batin dan kerasnya kemauan. Dengan kata lain, Allah senantiasa selalu membantu hamba-Nya ketika ia mengalami kebingungan hati dan keresahan jiwa.

3. Bahagia akhirat

Kebahagiaan akhirat merupakan titik kebahagiaan terakhir yakni ketika kehidupan manusia didunia berganti dengan kehidupan akhirat. Dalam menjalankan kehidupan disana yang menjadi parameternya bukan harta kekayaan, pangkat, dan jabatan yang tinggi, atau pun ketenaran tetapi keseluruhan amal yang mendatangkan keridhaan Allah.

4. Meraih bahagia

Sebagaimana disebutkan dalam uraian sebelumnya, bahwa pada umumnya setiap manusia pasti mendambakan kebahagiaan dan menjadikannya sebagai tujuan hidupnya. Dari sinilah dia selalu berusaha untuk mencapainya dengan segala macam cara. Oleh karena kebahagiaan merupakan hal yang baik dan terpuji, maka cara memperolehnya haruslah dengan melakukan hal-hal yang baik dan terpuji pula. (Sukardi, 2005: 94).

Menurut Al-Farabi, secara teoritis setiap manusia dapat dengan mudah melakukan hal-hal yang baik dan terpuji untuk memperoleh kebahagiaan apabila dia berniat untuk itu. Manusia dapat memanfaatkan daya-daya yang ada dalam dirinya. Daya-daya yang melekat dan menyatu dalam diri manusia dapat dilatih terus-menerus, baik untuk melakukan perbuatan yang baik maupun buruk, sehingga segala yang dilakukannya dapat menjadi kebiasaan dalam hidupnya. (Sukardi, 2005: 95).

Kebahagiaan merupakan hal atau kondisi yang meskipun sangat sulit dicapai oleh setiap orang, mereka berusaha sekuat tenaga untuk memperolehnya. Bila orang tersebut berhasil memperolehnya, maka dia telah mencapai kesempurnaan hidup dalam arti yang sebenarnya. Tidak semua orang dapat mencapai kesempurnaan itu dengan mudah. Karena, kesempurnaan yang bisa disebut sebagai *as-sa'adah*, kebahagiaan, merupakan puncak kebaikan yang selalu melekat pada dirinya. Kebaikan-kebaikan yang menjadi tujuan manusia sangat banyak ragamnya. Tetapi dari seluruh kebaikan yang ada, kebahagiaan adalah yang paling mulia dan menjadi puncak dari segala tujuan yang ingin dicapai oleh setiap orang. Jika seseorang telah mencapai puncak kebaikan itu berarti dia tidak lagi memerlukan kebaikan-kebaikan lain, karena kebaikan yang lain tersebut masih belum sempurna dan masih butuh kepada kebaikan-kebaikan selanjutnya (Sukardi, 2005: 115).

Menurut Al-Farabi ada empat keutamaan yang dimiliki setiap manusia, dengan keutamaan-keutamaan itu akan dapat menyebabkan setiap orang dapat memperoleh kebahagiaan yang sejati, yaitu kebahagiaan dunia dan akhirat. Empat keutamaan tersebut adalah keutamaan teoritis, keutamaan berfikir, keutamaan ahklak dan keutamaan berkreasi melalui perbuatan-perbuatan praktis. Dari keempat keutamaan tersebut, keutamaan teoritis pada manusia merupakan karunia Tuhan yang paling tinggi yang diberikan kepadanya. Keutamaan teoritis secara otomatis dapat mengantarkan manusia

kepada tujuan tertinggi dalam hidup, yaitu mengenal Tuhan dengan cara mengetahui asal-usul alam dan seisinya. (Sukardi, 2005: 116).

Menurut Al-Kindi, kebahagiaan tidak dicapai dengan dengan keinginan dan hasrat-hasrat yang bersifat indrawi, tetapi diperoleh melalui pencapaian keinginan dan hasrat yang bersifat rasional dalam memikirkan, membedakan dan mengenal hakikatnya. (Khalil, 2007: 143).

Dengan demikian, kebahagiaan sejati bagi manusia bukanlah kenikmatan yang bersifat indrawi, tetapi berupa kenikmatan yang bersifat ruhaniyah dan ilahiyah. Kenikmatan ini bisa diraih jika manusia dekat dengan Tuhan agar akal dan jiwanya terbimbing, sehingga ia suci dari noda syahwat yang terfokus pada hal-hal yang duniawi. Pada saat manusia merasakan kenikmatan hakiki di atas segala kenikmatan indrawi yang mudah terukur, itulah kebahagiaan yang sesungguhnya. (Khalil, 2007:143).

Kebahagiaan itu identik dengan kenikmatan, karena tidak mungkin orang bahagia tanpa merasakan sesuatu yang nikmat. Demikian sebaliknya, penghayatan terhadap suatu kenikmatan, akan melahirkan kebahagiaan. Menurut Al-Razi, kenikmatan adalah rehat dari sebuah penderitaan, sehingga tidak ada kenikmatan kecuali sesudah penderitaan. Kenikmatan adalah perasaan yang menyenangkan, sedangkan penderitaan adalah perasaan yang menyiksa. Perasaan adalah pengaruh indrawi dari orang-orang yang melakukan pengindraan. Keterpengaruhan orang berkat adanya pengindraan memungkinkan terjadinya dua hal: tetap dalam kondisi terpengaruh, yang

berarti dia telah berubah dari situasi alamiahnya atau berpindah dari kondisi terpengaruh menuju kesadaran alamiahnya. (Khalil, 2007: 144)

Dalam kondisi keterpengaruhan itu, jika ia berpindah dari keadaan alamiahnya menuju keadaan yang tidak alamiah, maka terjadilah penderitaan. Sebaliknya, jika ia pindah dari keadaan yang tidak alamiah menuju keadaan yang alamiah terjadilah kenikmatan. Oleh karena itu penderitaan kerap terjadi pada orang yang terpengaruh keluar dari keadaan alamiahnya. Sedangkan kenikmatan terjadi ketika ia kembali lagi ke keadaan semula yang alamiah. (Khalil, 2007: 144).

Menurut Ibnu Miskawaih, kebahagiaan setiap eksistensi ada pada inti perilakunya yang ia lakukan atas dasar kesempurnaan dan keutuhan, yaitu dalam kemampuan yang membedakan, berfikir, dan mengambil hikmah. (Khalil, 2007: 144).

Untuk meraih kebahagiaan, Ibnu Miskawaih tidak lepas dari konsep hikmah yang ia rumuskan, yaitu hikmah teoritis dan hikmah praktis. Barangsiapa menghendaki kebahagiaan, ia harus menyempurnakan kedua hikmah tersebut. Hikmah teoritis dapat diperoleh melalui proses pembelajaran mengenal semua ilmu dan semua hal-hal yang *maujud* di alam, sehingga ia mampu melihat titik akhir dari semua *maujudat* tersebut, yaitu Tuhan. Sedangkan hikmah praktis dapat diperoleh dengan mempelajari buku-buku ahlak yang mendidik jiwa dan melahirkan sikap-sikap yang mencerminkan kesempurnaan ahlak. Jika manusia dapat menyempurnakan

kedua hikmah tersebut, maka ia akan memperoleh kebahagiaan yang sempurna. (Khalil, 2007: 144).

Dalam hal ini, kebahagiaan yang paling tinggi menurut Ibnu Miskawaih hanya akan terwujud jika manusia dapat berkembang dari *makrifah maujudah* (*makrokosmos*) ke *makrifatullah*. Orang yang telah mencapai posisi ini adalah orang yang akan merasakan kebahagiaan secara total. Jika dilihat dari sudut pandang tasawuf, maka ia adalah orang yang telah mencapai *maqam ridla*, jika dari sudut pandang psikologi ia telah teraktualisasi diri. orang yang telah mencapai tingkat demikian, berarti telah mencapai ujung akhir dari kebahagiaan. Tingkat ini dapat diraih setiap orang kecuali yang hanya sibuk dengan inderanya dan yang tergoncang jiwanya karena nafsu syahwat. (Khalil, 2007: 145).

Muhammad Usman Najati, dalam penelitiannya mengenai pandangan para ulama (filosof) tentang jiwa yang berhubungan dengan rasa bahagia menyimpulkan bahwa para filosof, seperti Ibnu Miskawaih, Al-Farabi, Ibn-Sina dan Al-Ghozali memandang bahwa kebahagiaan sejati terjadi melalui perbaikan bagian praktis dari akal. Itu sebabnya akal praktis harus menguasai semua energi badan dan ia juga harus menundukkan energi hewani. Tetapi jika akal praktis tidak mampu menguasai dan tunduk pada energi hewani, maka akan membuatnya lalai untuk meraih kesempurnaan yang menjadi miliknya, dan ia akan terjerumus pada penderitaan. (Khalil, 2007: 145).

Agar dapat menundukkan energi hewani, dalam tingkah laku keseharian manusia harus tunduk pada aturan dan ketentuan ilahi. Inilah maksud dari apa

yang dikatakan Ibn Taimiah bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan jiwa hanya dapat terwujud melalui *ubudiyah* dan cinta yang sempurna kepada Allah. (Khalil, 2007: 146).

Sebelum mendapatkan kebahagiaan hidup, satu tahapan perlu dipahami untuk mengenal dan memahaminya. Tahapan tersebut adalah memiliki kehidupan yang bermakna. Tanpa ada motivasi hidup bermakna mustahil seseorang merasakan kebahagiaan hidup. (Khalil, 2007: 146).

Makna hidup adalah hal-hal yang dipandang penting oleh seseorang, dirasakan sebagai sesuatu yang berharga dan diyakini sebagai sesuatu yang benar serta dapat dijadikan tujuan hidupnya. Makna hidup berfungsi sebagai pedoman dan arah dalam perjalanan hidup seseorang, sehingga ia tertantang untuk memenuhinya. (Khalil, 2007: 146).

Jadi, kebahagiaan itu sebenarnya adalah akibat samping dari keberhasilan seseorang dalam memenuhi makna hidupnya. Sementara makna hidup itu sendiri tergantung pada kemampuan seseorang dalam proses mempersepsikan sesuatu. Proses persepsi yang cocok merupakan suatu kenikmatan, sedangkan proses persepsi yang salah akan membawa pada penderitaan. (Khalil, 2007: 148).

Menurut Al-Farabi, kebahagiaan akan dapat tercapai oleh seseorang apabila jiwanya telah sampai pada wujudnya yang sempurna dan tetap dalam keadaan seperti itu selama-lamanya. Untuk sampai pada *as-sa'adah* tersebut, menurut Al-Farabi, manusia dapat berusaha dengan cara membiasakan diri melakukan perbuatan-perbuatan baik, sehingga untuk tahap-tahap selanjutnya

perbuatan baik itu bisa muncul secara otomatis tanpa disadarinya; perbuatan-perbuatan baik tersebut sebagian bisa berupa aktivitas intelektual dan sebagian yang lain berupa aktivitas badan (jasmani). Perbuatan baik yang dilakukan untuk maksud-maksud tertentu merupakan rintangan bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan, yaitu kebaikan yang dapat muncul dengan tidak pernah mengenal waktu dan tidak pula untuk sebuah tendensi. (Sukardi, 2005: 91).

Kebahagiaan dalam arti yang sesungguhnya menurut Ibn Arabi, sebagaimana dikutip oleh Yusuf Musa dalam bukunya, *filsafat al-akhlaq fi al-islam*, hanya dapat dicapai dengan cara *mukasyafah*. Sebab hanya dengan jalan inilah akan benar-benar muncul suatu kesadaran dalam diri manusia bahwa Allah itu ada. Dalam kitabnya, *fusus al-hikam*, dia menyatakan bahwa, apabila Allah telah membuka kesadaran seseorang sehingga pada akhirnya dia dapat sampai pada kesimpulan, bahwa keberadaan alam merupakan bukti keberadaan Allah, berarti orang tersebut telah dapat mencapai kebahagiaan yang sempurna. (Sukardi, 2005: 91).

Menurut Abu Hamid Al-Ghozali, *al-sa'adah* adalah kebaikan tertinggi yang berada diantara kebaikan-kebaikan yang lain. Kebaikan-kebaikan tersebut pada dasarnya terdiri dari empat macam (Sukardi, 2005: 92) yaitu :

- a. Kebaikan jiwa. Ini merupakan sumber keutamaan. Kebaikan dapat dicapai dengan jalan ilmu pengetahuan, filsafat, mempertahankan (menjaga) harga diri, keberanian, keadilan dan sebagainya.

- b. Kebaikan jasmani. Yaitu berupa kesehatann, kekuatan, kecantikan, umur panjang, dan lain sebagainya.
- c. Kebaikan dari luar diri sendiri yang terdiri dari empat hal, yaitu harta, sanak keluarga, kejayaan, dan penghormatan.
- d. Kebaikan yang bersifat pemberian yang terdiri dari empat hal yaitu, hidayah Allah, nasihat-nasihat-Nya, mendapatkan kebenaran dari-Nya, dan ditetapkan-Nya baginya pendirian.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai kebahagiaan telah dilakukan oleh beberapa orang, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh :

Penelitian mengenai kebahagiaan sejati telah dilakukan oleh beberapa orang diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Ari Rahmawati, Ika Herani dan Lusy Asa Akhrani mengenai makna kebahagiaan pada jamaah maiyah, komunitas bangbangwetan Surabaya. 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. (Rahmawati, 2012)

Penelitian lain dilakukan oleh Henny E. Wirawan mengenai Kebahagiaan menurut dewasa muda. Hasil penelitian Laki-laki lebih memaknai kebahagiaan sebagai hal yang dapat memuaskan kebutuhannya serta ketika mereka dapat

mencapai hal-hal yang diinginkan. Laki-laki tidak memaknai kebahagiaan sebagai sebagai hal yang bersifat sosial. Akan tetapi lebih fokus pada dirinya dan kepuasan akan pencapaian dirinya. Makna kebahagiaan pada perempuan sama dengan makna kebahagiaan pada laki-laki, akan tetapi dalam hal pemaknaan kebahagiaan, perempuan lebih dapat memaknainya dari sisi spiritual dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dikarenakan perempuan lebih mengutamakan aspek emosional, sedangkan laki-laki mengedepankan aspek rasional. (Wirawan, 2010)

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed M Abdel-khalek dengan judul “*Happiness, health, and religiosity: Significant relations*” mempunyai hasil bahwa Laki-laki mempunyai nilai signifikansi yang tinggi pada skor *self-rating scales* dari pada perempuan pada variabel kebahagiaan dan kesehatan mental. Sedangkan perempuan mempunyai skor yang signifikan pada variabel religiusitas. Inter korelasi antara 4 indikator *self-rating scales* signifikan dan positif. Orang yang religius akan merasakan kebahagiaan. (Abdel-khalek, 2006)

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Mojtaba Aghili dan G. Venkatesh Kumar dengan judul “*Relationship between Religious Attitude and Happiness among Professional Employees*” Penemuan utama dari penelitian ini adalah semua subscales dari kebahagiaan dan jumlah sikap religius ditemukan sangat tinggi. Semakin tinggi sikap religius, semakin tinggi kebahagiaan. (Aghili, 2008)

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian-penelitian lain yang sebelumnya adalah permasalahan yang akan diteliti, judul penelitian, metode penelitian yang digunakan, dan subjek penelitian. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pemaknaan kebahagiaan sejati yang

dialami oleh tenaga kerja wanita. Subjek penelitian ini adalah calon tenaga kerja wanita yang akan bekerja di luar negeri. Alasan pemilihan subjek ini adalah sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti. Calon tenaga kerja wanita bisa merasakan kebahagiaan seperti yang sudah dijelaskan oleh Seligman dalam teorinya mengenai kebahagiaan sejati (*authentic happiness*), akan tetapi dalam memberikan pemaknaan kebahagiaan sejati akan berbeda-beda dari subjek satu dengan yang lainnya. Perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan pengalaman-pengalaman yang mereka peroleh dalam hidupnya dan juga perbedaan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seseorang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian fenomenologis. Alasan penggunaan metode penelitian ini adalah dikarenakan metode penelitian kualitatif dengan desain fenomenologis tepat digunakan untuk penelitian yang bertujuan untuk mencari arti/makna secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek yang akan diteliti. Perbedaan dari penelitian-penelitian terdahulu akan dijelaskan lebih lanjut dalam tabel di bawah ini.

Tabel 2.2
Review penelitian terdahulu

No	Judul Penelitian	Tahun	Peneliti	Subyek Penelitian	Metode	Hasil
1	Makna kebahagiaan pada jamaah maiyah, komunitas bangbangwetan surabaya	-	Ari Rahmawati Ika Herani Lusy Asa Akhrani	Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak tiga subjek dengan kriteria: terlibat secara langsung dengan fenomena yang diteliti (dalam penelitian ini adalah Jamaah Maiyah), mengetahui dengan baik mengenai kebudayaan dalam Komunitas Bangbangweta n (dilakukan dengan cara observasi dan	Lokasi penelitian dilakukan di Surabaya, Jawa Timur, tempat Komunitas Bangbangwetan mengadakan kegiatannya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa wawancara semi terstruktur, observasi partisipan, dan dokumentasi, yang diperoleh langsung dari subjek dan informan pendukung. Teknik analisa data menggunakan fenomenologi Moustakas (1994), yaitu:	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.

				wawancara awal), aktif dalam mengikuti pengajian Maiyah di Komunitas Bangbangweta n, dan terhitung sudah satu tahun atau lebih mengikuti pengajian Maiyah, untuk seks dan gender laki-laki dan perempuan	<i>horisonalisasi, thematic portrayal, individual textural-structural description, composite textural-structural description, dan sintesis. Reliabilitas dan validitas dalam penelitian ini adalah credibility, transferability, dan confirmability.</i>	
2	Kebahagiaan menurut dewasa muda	-	Henny E. Wirawan	Subjek penelitian adalah dewasa muda yang berusia antara 20 hingga 29 tahun, subjek berjumlah 367 orang. 119 laki-laki dan 248	Metode penelitian dengan menggunakan survey yang dilakukan pada jejaring sosial yaitu facebook. Penelitian dilakukan dengan menulis status pada facebook dengan	Laki-laki lebih memaknai kebahagiaan sebagai hal yang dapat memuaskan kebutuhannya serta ketika merea dapat mencapai hal-hal yang diinginkan. Laki-laki tidak memaknai kebahagiaan sebagai

				perempuan	pertanyaan “apakah makna kebahagiaan bagi anda?”	sebagai hal yang bersifat social. Akan tetapi lebih fokus pada dirinya dan kepuasan akan pencapaian dirinya. Makna kebahagiaan pada perempuan sama dengan makna kebahagiaan pada perempuan, akan tetapi dalam hal pemaknaan kebahagiaan, perempuan lebih dapat memaknainya dari sisi spiritual dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut diarenakan perempuan lebih mengutamakan aspek emosional, sedangkan laki-laki mengedepankan aspek rasional.
3	Kebahagiaan Sejati (<i>authentic Happiness</i>) Remaja dengan Latar Belakang	2012	Nur Dhiny Dewantara,	Subjek adalah remaja dengan latar belakang keluarga <i>broken home</i>	Metode penelitian adalah dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif. Metode	Hasil dari penelitian ini adalah : 1. Subjek telah dapat mencapai kebahagiaan sejati

	Broken Home. (Studi Kasus di Panti Asuha Nurul Abyadh Malang)			dan tinggal dip anti asuhan Nurul Abyadh. Usia subjek minimal 12 sampai 21 tahun.	pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara, observasi dan dokumentasi.	berdasarkan teori Seligman, walaupun dirasa masih belum optimal, hal tersebut tergambar dari bagaimana subjek mempunyai optimisme terhadap masa depan, sehingga subjek bisa memperoleh gratifikasi, namun hal tersebut tidak didukung dengan kepuasan masa lalu subjek. 2. Kebahagiaan sejati menurut subjek adlaah kebahagiaan yang dapat diukur melalui beberapa aspek yaitu sosial, psikologis, fisiologis dan spiritual.
4	Hubungan antara	2008	Mojtaba	Sampel terdiri	Jenis penelitian yang	Penemuan utama dari

	Sikap religius dan Kebahagiaan pada Karyawan Profesional		Aghili and G. Venkatesh Kumar	dari 1491 karyawan profesional (Dokter, Pengacara, Insinyur, dan Ahli pendidikan). yang mana 744 adalah laki-laki dan 747 adalah perempuan. Responden berusia di antara 36 tahun dan 56 tahun. Tujuh puluh persen adalah perempuan, 60% menikah. Semua responden yang digabungkan adalah Orang Islam. Responden	digunakan adalah kuantitatif, metode pengumpulan data dengan menggunakan skala <i>Rajmanickam's</i> yang mengukur sikap religious dan skala kebahagiaan <i>oxford</i> dari Hills & Argyle.	penelitian ini adalah semua <i>subscales</i> dari kebahagiaan dan jumlah sikap religius ditemukan sangat tinggi. Semakin tinggi sikap religius, semakin tinggi kebahagiaan.
--	--	--	-------------------------------	--	---	--

				diperoleh dari sejumlah tempat kerja dan universitas di utara dan selatan Iran		
5	Kebahagiaan, kesehatan, dan religiosita : hubungan yang signifikan	2006	Ahmed m.abdel-khalek	Sampel berjumlah 2.210. 1.056 laki-laki dan 1.154 perempuan yang berasal dari sukarelawan warga Kuwait Pemeluk Agama Islam dan belum lulus serta terdaftar pada perguruan tinggi yang berbeda di universitas Kuwait	Metode pengumpulan data menggunakan <i>self-rating scales</i> yang terdiri dari 4 indikator	Laki-laki mempunyai nilai signifikansi yang tinggi pada skor <i>self-rating scales</i> dari pada perempuan pada variabel kebahagiaan dan kesehatan mental. Sedangkan perempuan mempunyai skor yang signifikan pada variabel religiusitas. Inter korelasi antara 4 indikator <i>self-rating scales</i> signifikan dan positif. Orang yang religius akan merasakan kebahagiaan.
6	pengalaman spiritual dan	2011	Rahmat Aziz	Subjek penelitian	Jenis pendekatan yang digunakan	Hasil analisis tentang hubungan antara

	kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar			diambil dari guru agama di tiga kabupaten yaitu kabupaten Trenggalek, Tulung Agung dan Pacitan sejumlah 247 orang.	dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Pengambilan data dilakukan dengan <i>daily spiritual experience scale</i> dan <i>approach to happiness questionnaire</i> . Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis <i>product moment</i> .	pengalaman spiritual dengan kebahagiaan menunjukkan nilai $r=0,373$ dengan koefisien determinan sebesar 0,139. Hal ini berarti bahwa hipotesis hubungan antara pengalaman spiritual dengan kebahagiaan adalah diterima, semakin tinggi pengalaman spiritual seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya, dan sebaliknya semakin rendah pengalaman spiritual seseorang maka semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya.
--	---	--	--	--	--	--