

## **Menyibak Konsep *Happiness* dalam Tataran Teori dan Praktik** *Unraveling the Concept Happiness in Theory and Practice*

<sup>1</sup>Elfi Yuliani Rochmah & <sup>2</sup>Moh. Mukhlas

<sup>1</sup>elfi@iainponorogo.ac.id & <sup>2</sup>mukhlas.1967@gmail.com

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

---

**Abstrak** *Happiness* merupakan kondisi yang dipersyaratkan bagi *subjective well-being*. Kebahagiaan yang mengandung kebermaknaan hidup di dunia nyata adalah suatu kondisi yang diharapkan semua pihak dapat terlaksana secara harmonis baik secara intrapersonal maupun interpersonal. Psikologi modern Barat dan Psikologi Islam menyoroti *happiness* dari berbagai sudut pandang yang penulis elaborasikan dalam jalinan analisis yang saling melengkapi. *Happiness* yang dikupas secara cermat oleh psikolog Barat yang kemudian mengemuka sebagai pembahasan pokok psikologi positif, mengacu pada ayat-ayat kaunyah tentang *happiness* dengan berbagai komponen dan variasinya. Psikologi Islam menelaah *happiness* dengan memverifikasi setiap fenomena yang dialami manusia di dunia dengan merujuk pada Al-Qur'an dan Hadits sebagai sumber ilmu pengetahuan sekaligus sebagai *blue print* bagi umat Islam seluruh dunia. Stabilitas keseimbangan individu duniawi dan ukhrawi yang berdampak pada stabilitas tubuh dan ruh diharapkan senantiasa terjaga menuju tercapainya *subjective well being* yang senantiasa bahagia berakhlak baik dan membahagiakan dengan sebesar-besarnya manfaat bagi sesama manusia.

**Kata Kunci** *Happiness, Subjective Well-being, Meaningful Life*

---

**Abstract** Happiness is a required condition for subjective well-being. Happiness that contains the meaning of life in the real world is a condition that is expected by all parties to be carried out in harmony, both intrapersonally and interpersonally. Western modern psychology and Islamic psychology highlight happiness from various points of view which the authors elaborate in a complementary analysis. Happiness, which was examined carefully by Western psychologists, which later emerged as the main discussion of positive psychology, refers to the verses of the kaunyah concerning happiness with its various components and variations. Islamic psychology examines happiness by verifying every phenomenon experienced by humans in the world by referring to the Qur'an and Hadith as a source of knowledge as well as a blueprint for Muslims throughout the world. It is hoped that the stability of the balance of worldly and ukhrawi individuals which has an impact on the stability of the body and spirit is expected to always be maintained towards the achievement of subjective well-being which is always happy with good morals and happiness with the greatest benefit for fellow human beings.

**Keywords** *Happiness, Subjective Well-being, Meaningful Life*

---

## PENDAHULUAN

Tujuan mempelajari psikologi secara umum adalah agar hidup kita bahagia dan bermakna. Seiring berkembang ilmu pengetahuan dan teknologi, serta berbagai kepentingan dalam khazanah keilmuan baik di timur maupun di barat, tujuan itu seakan berlalu begitu saja. Sebelum perang dunia ke II, psikologi memiliki tiga misi, yaitu menyembuhkan penyakit mental, membuat hidup lebih bahagia, dan mengidentifikasi dan membina bakat mulia dan kejeniusan. Setelah perang dunia ke II, dua misi psikologi yang terakhir diabaikan begitu saja.

Bermula dari diskusi santai namun berkualitas para ilmuwan yang menggeluti bidang psikologi waktu itu, selanjutnya diformulasikan dalam diskusi lanjut di Meksiko dengan para ilmuwan lainnya secara resmi dengan tema psikologi positif. Inisiator lahirnya psikologi positif adalah Ed Diener dengan penelitiannya *Subjective Well-being*. Chris Paterson, C.R Snyder, dan S. Lopez –dua nama terakhir– adalah penulis *handbook* psikologi positif. Nama-nama ini juga yang pada akhirnya menjadi *steering committee* psikologi positif dunia hingga saat ini. Inisiasi ini didukung sepenuhnya oleh Martin Seligman selaku presiden *American Psychological Association* pada tahun 1998 (organisasi yang sama yang pernah dipimpin oleh Albert Bandura pada tahun 1974), kemudian mempergunakan jabatan presidensialnya untuk mempromosikan gerakan ini guna mengimbangi penelitian-penelitian yang bertema defisit.

Dalam buku revolusioner yang ditulis dengan gaya populer, Seligman memperkenalkan prinsip-prinsip dasar psikologi positif, ciri-ciri kebahagiaan yang autentik, dan faktor-faktor pendukungnya. Martin Seligman dan Mihaly Csikszentmihalyi mengatakan bahwa psikologi positif muncul untuk mengungkap fungsi manusia sebagai individu, keluarga, dan masyarakat dalam rangka menemukan kebahagiaan (Jaenudin, 2012). Dengan demikian, psikologi positif dipelajari dengan tujuan membuat kehidupan yang normal menjadi lebih memuaskan dan bermakna. Bukan hanya mengobati penyakit mental, lebih dari itu bahwa individu yang bersangkutan mampu memilih upaya preventif maupun kuratif dengan memberdayakan potensi dari dalam diri individu tersebut.

Pada pembahasan Seligman dan Mihaly, *subjective well-being*, dalam prakteknya, lebih ilmiah untuk diartikan sebagai istilah kebahagiaan. Kadang-kadang kedua istilah tersebut digunakan secara bergantian, tetapi *subjective well-being* dianggap lebih luas dan didefinisikan sebagai sisi afektif seseorang (suasana hati dan

emosi) serta evaluasi kognitif kehidupan mereka (Luthans, 2009). Dalam arti psikologi, tidak penting orang menggunakan kebahagiaan atau *Subjective Well-being*, tetapi kuncinya adalah bagaimana mereka secara emosional menginterpretasikan dan secara kognitif memproses apa yang terjadi pada mereka dalam kaitannya dengan kesejahteraan hidup secara fisio-psikologis.

Makalah ini bertujuan untuk membahas lebih lanjut tentang “bahagia” sebagai suatu kondisi di mana individu berada pada posisi sejahtera lahir dan batin. Bahagia dalam kacamata psikologi positif yang disinonimkan dengan *subjective well-being* akan memungkinkan berbagai kondisi positif lainnya muncul pada diri individu. Berimplikasi positif pada lingkungan di mana individu mengaktualisasikan diri.

## **METODOLOGI**

Teknik analisis dalam kajian ini menggunakan analisis isi (*content analysis*) dilakukan melalui pengolahan terhadap data, yaitu dengan cara pemilahan tersendiri yang terkait dengan pembahasan dari beberapa gagasan atau pemikiran para tokoh yang selanjutnya dideskripsikan, dibahas, dan dikritik. Kemudian data tersebut diorganisasikan dengan data yang sejenis yang selanjutnya akan dilakukan analisis terhadap isinya secara kritis untuk mendapatkan formulasi yang nyata dan memadai sehingga dapat dijadikan sebagai pijakan dalam pengambilan kesimpulan.

### **Menyingkap Tabir Kebahagiaan**

Diener, mendefinisikan bahwa *subjective well-being* merupakan kombinasi emosi positif yang menyelimuti kondisi seseorang, yang sama sekali tidak ada emosi negatif. Diener menyelaraskan istilah *subjective well-being* dengan kebahagiaan hidup (Snyder et al., 2014). Sementara itu, pandangan Aristoteles tentang kebahagiaan tidak sama dengan kondisi sejahtera (*well-being*). Ia percaya bahwa *well-being* akan terjadi jika kebahagiaan dan kebermaknaan hidup dapat tercapai maka jalinan dua kondisi tersebut pada diri individu akan mengantarkan pada kondisi *well-being*. Psikologi Barat Modern memfokuskan kajian *happiness* pada materi pokok yang utama dari kebahagiaan. Misalnya, Seligman menyatakan bahwa kenikmatan dan kebermaknaan hidup dapat terbangun di atas kebahagiaan dengan menggunakan kekuatan psikologis kita. Ungkapan Seligman ini membawa kita pada pandangan bahwa bahagia itu sederhana, bahagia itu bisa diciptakan oleh siapa saja asal jiwanya diliputi

## Menyibak Konsep *Happiness* dalam Tataran Teori dan Praktik

oleh nuansa emosi positif yang berusaha diciptakan oleh individu yang bersangkutan, diawali dengan berpikir positif misalnya dalam menghadapi setiap persoalan. Berbeda dengan pendapat Seligman, secara sederhana namun menyeluruh Santrock memberikan definisi tentang *happiness is an emotion we all seek*, kebahagiaan merupakan emosi yang kita semua harapkan (Hude, 2006).

Kata bahagia adalah terjemahan dari bahasa Arab "*as-sa'adah*", yang berarti bahagia, mujur. Jiwa bahagia adalah jiwa yang merasakan suasana baik dan menyenangkan, serta menggembirakan, di mana segala hal yang diraih dalam kehidupan sesuai keinginan, dan semua orang mendambakan tercapainya keadaan demikian (Nawawi, 2011). Pernyataan beliau tentang bahagia ini diperkuat dengan firman-NYA dalam QS Hud ayat 108 sebagai berikut:

*Adapun orang-orang yang berbahagia, Maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama ada langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki (yang lain); sebagai karunia yang tiada putus-putusnya.*

Prof. Rif'at, menunjuk bahwa bahagia yang dimaksud pada ayat tersebut adalah pengalaman jiwa ahli surga yang tidak sama dengan rasa bahagia di kehidupan dunia. Kebahagiaan di dunia relatif sifatnya. Sedangkan kebahagiaan surga adalah mutlak. Kebahagiaan yang ditawarkan di sini bukan semata-mata materi, di samping kebutuhan materi secara mendasar terpenuhi (kebutuhan primer), perlu ditelaah segala hal yang dilakukan dalam rangka mencapai materi itu sesuai dengan rahmat dan kasih sayang Allah Swt. Kebahagiaan hakiki hanya terdapat pada pencapaian kasih sayang-Nya yang menyertai segala kesenangan dan kebaikan hidup. Kita tidak dapat menduga bahwa orang yang tinggal di rumah yang mewah dengan segala perabotan yang serba mewah pula, dia pasti bahagia. Bahwa kebahagiaan milik siapa saja termasuk mereka yang tinggal di gubuk reot, mereka yang serba kekurangan dari segi materi, tetapi mereka bahagia karena apa yang mereka miliki dan konsumsi "halal" adanya.

Pendapat di atas sejalan dengan teori predisposisi, bahwa kebahagiaan itu merupakan sesuatu yang *genetic/personality predisposition*, sesuatu yang memang ada akar bahwa dirinya selalu mampu menyikapi dan membuat evaluasi tentang dunia sekitarnya itu membahagiakan (Muhadjir (ed)., 2013). Manusia sebagai sosok yang memiliki talenta tinggi yang selama hidupnya ingin terus berkembang, sekaligus mampu mencermati lingkungannya dengan mengembangkan kebahagiaan di kehidupan nyata. *Happiness* merupakan emosi rasa senang, puas, dan tampil sehat

fisik maupun mental. *Happiness* itu lebih subyektif karena mempertimbangkan kondisi fisik maupun mental yang *wellness*.

Dalam konteks kebermaknaan hidup, *happiness* adalah berbahagia karena mampu membuat keputusan dan mampu mengevaluasi diri tampil dalam hidup yang lebih bermakna (*meaningfull life*), bagi diri sendiri, kehidupan prososial, dan afek altruistiknya. Gambarannya adalah bahwa untuk mencapai kebahagiaan, kebutuhan dasar individu perlu dipenuhi berasaskan pada empati altruistik, yakni empati pada orang lain yang berlanjut menjadikan dirinya berbahagia karena dapat membahagiakan orang lain.

*Meaningfull life* dapat direfleksikan dalam kehidupan dengan memandang bahwa dunia ini membahagiakan. Hidup ini selalu bermakna bagi upaya *self-actualization*, *self-development*, *self-participation*, dan banyak lagi cara untuk tumbuh terus. Karya nyata sebagai wujud aktualisasi diri yang bermanfaat bagi diri dan sebesar-besarnya manfaat bagi orang lain. Bagi orang-orang di sekitarnya dalam hubungan kekerabatan, memberikan makna yang luar biasa membahagiakan. Dalam kehidupan bertetangga yang multikultural, mampu menumbuhkan toleransi dan harmoni. Apa yang diuraikan di atas sejalan dengan hadits Rasulullah Saw. yang merupakan salah satu manifestasi dari akhlak dan perilaku muslim kaffah, sebagaimana yang dinukil dari Al-Kharaithy (Al-Ghazali, 2015) dalam Makarim Al-Akhlaq, dan Al-Baihaqiy dalam Al-Syua'ib dari Jabir dengan sanad dha'if. Sabda Rasulullah sebagai berikut: "*Di antara kebahagiaan seseorang adalah kebaikan akhlaknya.*"

*Happiness* sebagaimana diungkap oleh Noeng Muhadjir dalam paragraf sebelumnya, mengindikasikan bahwa dalam kebermaknaan hidup, manusia terus berjuang untuk menyeimbangkan kebutuhan-kebutuhan tubuh dan ruh. Tubuh membutuhkan makanan, minuman, tidur, jauh dari panas, dingin dan sakit, kasih sayang, dan kebutuhan lain yang penting bagi kelangsungan hidupnya. Adapun ruh, memiliki kebutuhan-kebutuhan khusus; ia rindu mengenal Allah, beribadah dan *taqarrub* kepada-Nya dengan ketaatan dan amal-amal saleh. Kebermaknaan hidup akan tercipta manakala pencapaian menuju keseimbangan tubuh dan ruh tidak dilakukan secara serakah, akan tetapi sesuai fitrah yang telah ditetapkan Yang Maha Rahman dan Rahim.

Kondisi yang seimbang pada diri seseorang akan membawa pada individu yang memiliki kesehatan jiwa. Kesehatan jiwa didefinisikan sebagai kemampuan untuk melakukan penyesuaian yang sempurna atau saling menyempurnakan antara

fungsi-fungsi kejiwaan yang berbeda-beda disertai kemampuan menghadapi krisis-krisis kejiwaan yang normal yang biasanya menghampiri seseorang serta sikap positif dengan merasa bahagia dan merasa cukup (Najati, 2002). Definisi kesehatan jiwa yang sangat menarik dari Ibnu Sina, yakni sebagai kondisi yang langgeng secara relatif di mana individu merasakan persesuaian secara mental, merasakan kebahagiaan terhadap dirinya dan orang lain, mampu mengungkapkan jati dirinya, mengerahkan kemampuan dan potensinya semaksimal mungkin, mampu menghadapi tuntutan-tuntutan hidup, pribadinya sempurna dan seimbang, dan perilakunya normal sehingga ia hidup dengan tenang dan damai. Hampir semua pendapat para ulama dan ilmuwan menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan salah satu indikator kesehatan jiwa yang membawa pada *subjective well-being*. Demikian sebaliknya, bahwa kebahagiaan merupakan salah satu unsur pembangun kesejahteraan jiwa seseorang.

Utsman Labib Faraj sebagaimana dikutip oleh M. Utsman Najati, menyatakan bahwa dalam jiwa yang sehat terintegrasi kesempurnaan pribadi antara lain mencakup:

1. Kematangan emosional, tanda kematangan emosi adalah percaya diri dan realistis dalam menghadapi problem hidup.
2. Kemampuan untuk teguh dan bertahan di saat krisis dan musibah menerpa.
3. Merasakan kebahagiaan dan tenang, bebas dari stres dan gelisah.
4. Produktif, menurut batas-batas kemampuan dan potensinya.
5. Independen dan mampu mengadopsi nilai-nilai luhur kehidupan dalam rencana kerja yang dapat membantunya dalam menghadapi problem-problem kehidupan.

Berbicara tentang kesehatan mental, Islam tidak menganggap bahwa kondisi ini sama sekali pada individu tersebut semata-mata tidak ada gejala-gejala penyakit, tetapi menekankan aspek-aspek positif dari kekuatan jiwa yang dengannya kesehatan mental dapat dijaga dan diperbaiki (Anshari (ed), 2003). Seluruh organ tubuh manusia termasuk hati dan otak mengikuti jalan Islam. Artinya, semua mengikuti jalan yang telah ditetapkan untuknya. Di satu sisi, manusia diatur oleh hukum Kosmis atau Tuhan dan secara fitrah dilahirkan sebagai muslim, di sisi lain, ia diberi kebebasan berpikir, memilih, dan bertindak serta secara fitrah dapat merencanakan pilihan perilakunya sendiri. Ia adalah seorang Muslim secara sukarela dan tidak terpaksa. Orang seperti ini menjadi bagian dari *ummah washata*, yakni orang-orang

yang mempunyai personalitas sangat stabil. Orang-orang ini adalah golongan *muflihun*, mereka yang beruntung dalam hidupnya. Mereka tidak merasa khawatir atau sedih. Mengapa demikian? Karena mereka berpegang pada tali Allah yakni berpedoman pada Al-Qur'an dan Sunnah Rasulullah Saw. Hal ini sebagaimana termaktub dalam al-Qur'an Surat Yunus ayat 57, sebagai berikut:

Artinya: *Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*

Petunjuk serta rahmat setelah penyakit disembuhkan, di sana mengandung maksud sebagai tuntunan yang membahagiakan bagi orang-orang mukmin. Betapa tidak membahagiakan, jika seseorang yang memiliki kesehatan mental akan mendapatkan bonus yang berlipat-lipat dalam hidup, sehingga dapat dikatakan hidup dan menghidupkan. Hidup dengan kebermaknaan hidupnya, menghidupkan maksudnya adalah *meaningfull life* yang ia miliki untuk sebesar-besarnya kemaslahatan bersama.

Dari uraian di atas dapat di garis bawahi bahwa kebahagiaan adalah ketika jiwa telah berhasil mencapai tingkat kesempurnaannya. Kemenangan adalah ketika jiwa telah mendapatkan buah dari amalannya. Adapun nasib yang baik adalah ketika dunia yang dicarinya telah mengabdikan kepadanya (Aidh al-Qarni, 2016).

### **Happiness dalam praktik**

Kisah nyata yang dialami oleh Prof. Rif'at Syauqi Nawawi tentang mengejar kebahagiaan dengan mendasarkan pada dorongan nafsu dan meraih kebahagiaan dengan mengedepankan dorongan ruhani (Nawawi, 2011). Tahun 1996, dalam kesempatan beribadah haji, suatu pagi temannya yang bernama Abdurrahman bercerita tentang pengalamannya semalam yang membahagiakan karena bisa mencium hajar aswad. Temannya tersebut mengikuti nasihat gurunya agar sholat dua rakaat, setelah itu membaca "ini" sekian ratus kali, "itu" sekian ratus kali. Setelah itu temannya tersebut masuk ke pusaran jama'ah yang sedang berebut mencium hajar aswad secara menentang arus dengan kekuatan penuh. Setelah siku kanan dan siku kiri, serta menerjang jamaah lain, ia berhasil mencium hajar aswad. Demikian juga pengalaman saat setelah mencium hajar aswad ingin keluar dari pusaran jamaah yang begitu padat dengan cara yang sama sebagaimana yang dilakukan sebelumnya.

Pengalaman serupa namun tak sama sebagaimana dikisahkan oleh teman beliau yang berhaji tahun 2000. Nur Khalish ketika duduk di pelataran lantai Ka'bah, tiba-tiba datang seseorang yang saya tidak kenal, namun seakan-akan beliau tahu apa yang sedang dipikirkannya tentang bagaimana cara mencium hajar aswad. Orang tersebut bertanya, "Anda ingin mencium hajar aswad? Cobalah kamu laksanakan shalat dua rakaat di hijir Ismail, lalu berdoalah agar dimudahkan bisa mencium hajar aswad. Usai shalat dan berdo'a, keluar dari pintu arah kanan, sambil tangan berpegangan pada dinding ka'bah, jangan lepas sampai mendekati hajar aswad. Kemudian sekitar dua sampai satu meter menjelang hajar aswad, bacalah 'syahadatain' dengan lantang insyaa Allah akan memperoleh kemudahan." Nasihat itu dilaksanakan, Nur Khalish berhasil mencium hajar aswad tanpa berdesak-desakan sebanyak dua kali dalam waktu yang lama. Ia mengucapkan syukur dan dengan pengalaman itu ia merasakan kebahagiaan. Pengalaman pertama lebih ke bahagia yang bersifat nafsaniah (nafsu), sedangkan pengalaman terakhir merupakan dorongan rohaniah, yang membawa pada *subjective well being dan meaningful life*. Pengalaman pertama, *happiness* hanya untuk dirinya bukan untuk kemaslahatan bagi manusia lainnya. Tentu dalam hidup keseharian ada banyak pengalaman individual yang mengajarkan hikmah menuju Bahagia secara personal, dari sinilah individu tersebut memberi energi positif pada lingkungan sekitarnya untuk merasakan dan mengekspresikan kebahagiaan yang kurang lebih sama.

Kebahagiaan itu memancar dari dalam diri seseorang, tidak bisa dipaksa apalagi memaksa. Kondisi yang berlaku subjektif itu akan membawa kemaslahatan yang universal manakala manifestasi bahagia berlaku umum dan membahagiakan semua pihak dengan bersandar pada sumber ajaran Islam. Kebahagiaan seseorang itu akan tercapai jika seseorang yang mendapat limpahan rahmat dan nikmat, ia bersyukur, jika diberi cobaan ia maka ia bersabar, jika melakukan dosa ia beristighfar, jika ia marah maka ia segera mengendalikannya, dan jika ia berkuasa maka akan berlaku adil.

Kebahagiaan seseorang tidak serta merta membawa pada kondisi *subjective well being* maupun *meaningfull life*. Kebahagiaan membutuhkan komponen lain untuk melengkapi suatu peristiwa sampai pada kondisi tersebut, yaitu altruistik. Altruisme mengindikasikan adanya kasih sayang, memberi tanpa pamrih untuk menerima pemberian. Altruisme ini bisa dilatih dan dikembangkan dalam fenomena kehidupan beragama, untuk selanjutnya diejawantahkan dalam kehidupan manusia dalam



bingkai *hablum minallah* dan *hablum minannas wal alam* (tumbuhan, hewan, dan alam lingkungan sekitar).

Dalam praktik kehidupan sebagai warga negara, kita pantas berbangga dan respek kepada para pejuang pendiri bangsa dan negara yang telah menunjukkan sikap altruisme. Jadi, negara ini dibangun oleh para altruis, yang bangga dan bahagia ketika bisa memberikan yang terbaik dan termahal dari dirinya untuk masyarakat luas. Korupsi yang dilakukan oleh pejabat pemerintah merupakan tindakan ironis dan tragis sebagai bentuk pengkhianatan para pejuang, menjatuhkan harga dirinya, dan menyengsarakan rakyat (Hidayat, 2015). Semangat altruisme berakar kuat dalam agama. Dalam diri manusia terdapat jiwa rabbani yang akan merasa bahagia ketika berhasil meniru dan dalam mewujudkan sifat Tuhan yang Maha Rahman dan Rahim kepada sesama makhluk Tuhan di bumi ini. Sosok altruis (pemurah dan penuh kelembutan dan kasih sayang) versus orphan (selalu mengharapkan belas kasih orang lain) keduanya melekat pada manusia dengan tingkat frekuensi dan volume yang berbeda. Ini digambarkan oleh psikolog sebagai sifat feminin yang mencerminkan kelembutan dan kasih sayang, meskipun tidak berarti hanya perempuan yang memiliki sifat ini. Baik seorang ayah maupun seorang ibu akan memiliki sifat feminitas dan maskulinitas. Sosok ibu kental dengan sifat menyayangi dan melayani sehingga bumi juga disebut sebagai ibu (*mother earth*) yang sangat pemurah (altruis) karena perannya yang menyediakan dan melayani kebutuhan manusia. Bumi yang pemurah pada manusia sayangnya tidak semua manusia menyikapi dengan berterima kasih pada bumi dengan mencintai dan merawat bumi sebaik-baiknya, akan tetapi masih banyak manusia yang menjalankan kekhalifahannya dengan cara merusak bumi.

Mengkaji bahagia dan kebahagiaan, sampailah kita pada tingkat-tingkat kebahagiaan yang dengan ragam ikhtiarnya setiap manusia membutuhkan itu. Jauh sebelum para psikolog membangun teori sifat-sifat manusia, nabi Muhammad Saw pernah bersabda: "Allah menciptakan jasad manusia dari empat unsur, yaitu udara, air, tanah, dan api." (HR Baihaqi). Dari hadits ini muncul konsep dan pengalaman kebahagiaan yang bersifat jasadi (*physical pleasure*). Pada tataran ini, orang akan mengejar kenikmatan fisik, sebagaimana dalam kehidupan hewani. Melalui pengalaman puasa (*shaum*), seseorang dilatih untuk mengendalikan orientasi *physical pleasure* agar tidak terlalu dominan.





## Menyibak Konsep *Happiness* dalam Tataran Teori dan Praktik

baik, mengembangkan dan meningkatkan diri serta meninggalkan perilaku yang buruk dan menyimpang (Najati, 1987).

Untuk memperoleh derajat 'takwa' dan bukti keberimanan adalah dengan melakukan ibadah; seperti shalat, puasa, zakat, dan haji, yang kesemuanya berfungsi mendidik pribadi manusia, membersihkan jiwanya, mengajarkan hal-hal terpuji dan bermanfaat yang dapat membantunya dalam menanggung beban hidup serta membentuk kepribadian yang harmonis dan sehat jiwa. Melaksanakan ibadah-ibadah tersebut mengajarkan manusia sabar menghadapi kesulitan, melawan dan menguasai hawa nafsu, membentuk keinginan yang kuat, dan mencintai serta berbuat baik kepada manusia. Di samping itu, juga menumbuhkan semangat partisipasi sosial, tolong menolong dan solidaritas sosial (Najati, 2000).

Dalam praktik kehidupan sebagaimana diuraikan di atas, dengan jalur iman dan takwa sebagai landasan utama setiap proses mental dan perilaku *Happiness* akan mencapai klimaks dan antiklimaksnya secara jasariah dan rohaniah. Keseimbangan kebutuhan tubuh dan ruh yang tidak dominan pada salah satu aspek tertentu, akan membawa kemaslahatan bagi sesama makhluk hidup di bumi karena ada jaminan bahwa manusia tidak akan serakah sehingga mengambil hak orang lain ataupun makhluk lain. Dalam konteks ini, kekhalifahan manusia di muka bumi ini merupakan harapan yang perlu terus dipupuk dan dikembangkan serta dapat dipertanggungjawabkan tidak hanya di dunia akan tetapi juga di akhirat. Kemampuan mengemban amanah sebagaimana sifat-sifat Tuhan yang penuh kasih akan membawa manusia pada kondisi bahagia yang hakiki. Sementara pada saat yang sama manusia sebagai hamba yang menyadari kondisinya dengan ikhlas melaksanakan ibadah sesuai fitrah kemanusiaannya secara konsisten dan kontinyu, pada gilirannya kebahagiaan akan dimiliki tidak hanya temporal akan tetapi sepanjang rentang kehidupan manusia itu sendiri. Dengan demikian, *meaningfull life* menuju *post subjective well being* akan berkelanjutan dialami oleh individu yang bersangkutan.

### **PENUTUP**

Bahagia atau *happiness* adalah emosi positif yang meliputi seseorang yang dapat dicapai dengan pengalaman kebermaknaan hidup (*meaningfull life*) dengan segala atributnya sehingga membawa pada kondisi yang sejahtera (*subjective well-being*). Kesehatan mental sebagai bumbu penyedap dalam *subjective well-being* yang

akan membawa pada sikap selalu bersyukur dalam segala situasi dan kondisi, sehingga selain ia dapat dikatakan 'hidup' individu tersebut juga 'menghidupkan' dengan kebermaknaan hidupnya, menghidupkan maksudnya adalah *meaningfull life* yang ia miliki untuk sebesar-besarnya kemaslahatan bersama semua makhluk Tuhan.

Dalam praktiknya, *happiness* yang mensyaratkan sehat mental di dalamnya harus ditopang oleh keimanan dan ketakwaan kepada Allah Swt. Melalui *riyadloh* atau latihan dan pembiasaan dalam segala situasi dan kondisi dalam relasi vertikal (penuh syukur dan *khusnudzon/ positive thinking*) dan horizontal (relasi sosial yang penuh dengan kebermaknaan hidup). Kebahagiaan seseorang akan terus dibangun dan di *refresh* dalam setiap perjalanan hidupnya, sehingga sepanjang hayatnya akan merasakan kebahagiaan, karena impuls-impuls positif dari jiwa dan segenap prosesnya selalu aktif dan diaktifkan melalui ibadah-ibadah yang dilakukan secara ikhlas.

Akhirnya, sampailah pada kalimat yang menyamakan adalah bahwa bahagia itu sederhana. Sejatinya setiap manusia punya problem kehidupan masing-masing, akan tetapi tergantung bagaimana kita menyikapi setiap permasalahan yang kita hadapi. Selama manusia hidup, dia tidak lepas dari permasalahan, maka yang terbaik adalah bagaimana mengemas setiap permasalahan yang ada tersebut sebagai pembelajaran.

## Referensi

- Al-Ghazali. (2015). *Percikan Ihya' Ulum Al-Din (Mengobati Penyakit Hati Membentuk Akhlak Mulia)*. Alih Bahasa: Muhammad Al-Baqir. Bandung: Mizan.
- 'Aidh al-Qarni. (2016). *La Tahzan (Jangan Bersedih!)*. Jakarta: Qisthi Press.
- C.R. Snyder, Shane J.Lopez, Jennifer Teramoto Pedrotti. (2014). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore, Washington DC: SAGE.
- Fred Luthans. (2009). *Perilaku Organisasi*. Yogyakarta: Andi.
- Komaruddin Hidayat. (2015). *Psikologi Kebahagiaan*. Bandung: Noura Books.
- M.Utsman Najati. (1987). *Al-Qur'an wa 'Ilm Al-Nafs*. Beirut: Dar Al-Syuruq.
- M. Utsman Najati. (2000). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- M. Utsman Najati. (2002). *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*. Jakarta: Hikmah.
- M. Darwis Hude. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Erlangga.
- Noeng Muhadjir (Ed.). (2013). *Psikologi Positif: Pemodelan The High Talented For The Normal People*. Yogyakarta: UAD Press bekerjasama Rake Sarasin.

Rif'at Syauqi Nawawi. (2011). *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah.

Ujam Jaenudin. (2012). *Psikologi Transpersonal*. Bandung: Pustaka Setia.

Zafar Afaq Ansari (Ed.). (2003). *Al-Qur'an Bicara Tentang Jiwa*. Bandung: Arasy (Kelompok Mizan)