

**KONSEP KEBAHAGIAAN KI AGENG SURYOMENTARAM
SEBAGAI SOLUSI MENGATASI MASALAH INDIVIDU**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh :
ILHAM NUR YAHYA
1717101061**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ilham Nur Yahya
NIM : 1717101061
Jenjang : S-1
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H.
Saifuddin Zuhri Purwokerto
Judul Skripsi : **Konsep Kebahagiaan Ki Ageng
Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi
Masalah Individu**

Menyatakan dengan ini sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya saya atau penelitian saya sendiri dan bukan dari karya orang lain, serta jika ada kutipan dalam skripsi ini ditulis sumber yang didapat.

Purwokerto, 14 Oktober 2021

Yang Menyatakan



Ilham Nur Yahya
NIM. 1717101061



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH**

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553, www.uinsaizu.ac.id

**PENGESAHAN
Skripsi Berjudul**

**KONSEP KEBAHAGIAAN KI AGENG SURYOMENTARAM
SEBAGAI SOLUSI MENGATASI MASALAH INDIVIDU**

Yang disusun oleh **Iham Nur Yahya NIM. 1717101061** Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, telah diujikan pada hari **Rabu** tanggal **27 Oktober 2021** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)** dalam **Bimbingan dan Konseling Islam** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.
NIP. 19741226 200003 1 001

Sekretaris Sidang/Penguji II

Dr. Alief Budiyo, M.Pd.
NIP. 19790217 200912 1 003

Penguji Utama

Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

Mengesahkan,
Purwokerto, 29 Oktober 2021
Dekan,



Prof. Dr. H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri
Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melakukan bimbingan telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi Ilham Nur Yahya, NIM 1717101061 yang berjudul: **Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu,**

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Purwokerto, 14 Oktober 2021

Pembimbing



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag
NIP. 19741226 200003 1 001

MOTTO

فان مع العسر يسرا (الانشراح : ه)

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan (QS. Al Insyirah: 5)¹



¹Ahmad Hatta, *Tafsir Al Qur'an Per Kata*, (Jakarta: Magfirah, 2017), hlm. 596

Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu

Ilham Nur Yahya
NIM. 1717101061

ABSTRAK

Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk itu, ia akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan kebahagiaan itu. Kebahagiaan menjadi tujuan dari setiap manusia dengan berbagai macam cara untuk meraih kebahagiaan. Cara yang baik dan benar dalam meraih kebahagiaan yang sesuai ajaran agama. Berdasarkan pengalaman dari Ki Ageng Suryomentaram yang telah dilaluinya dalam meraih kebahagiaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep **kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram sebagai solusi mengatasi masalah individu**

Penelitian ini penelitian pustaka atau *library research*, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dengan melakukan penghimpunan data dari berbagai literatur dalam perpustakaan. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Data yang terkumpul berupa kata-kata, kalimat, keterangan atau gambar, tidak menekankan pada angka. Metode pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi berupa dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*) dan biografi. Analisis data menggunakan teknik *content analysis* atau analisis isi untuk menganalisis isi maupun pengelolaan pesan terhadap makna yang terkandung dalam sumber primer dan sekunder serta mempunyai fungsi mengungkapkan makna simbolik yang tersamar.

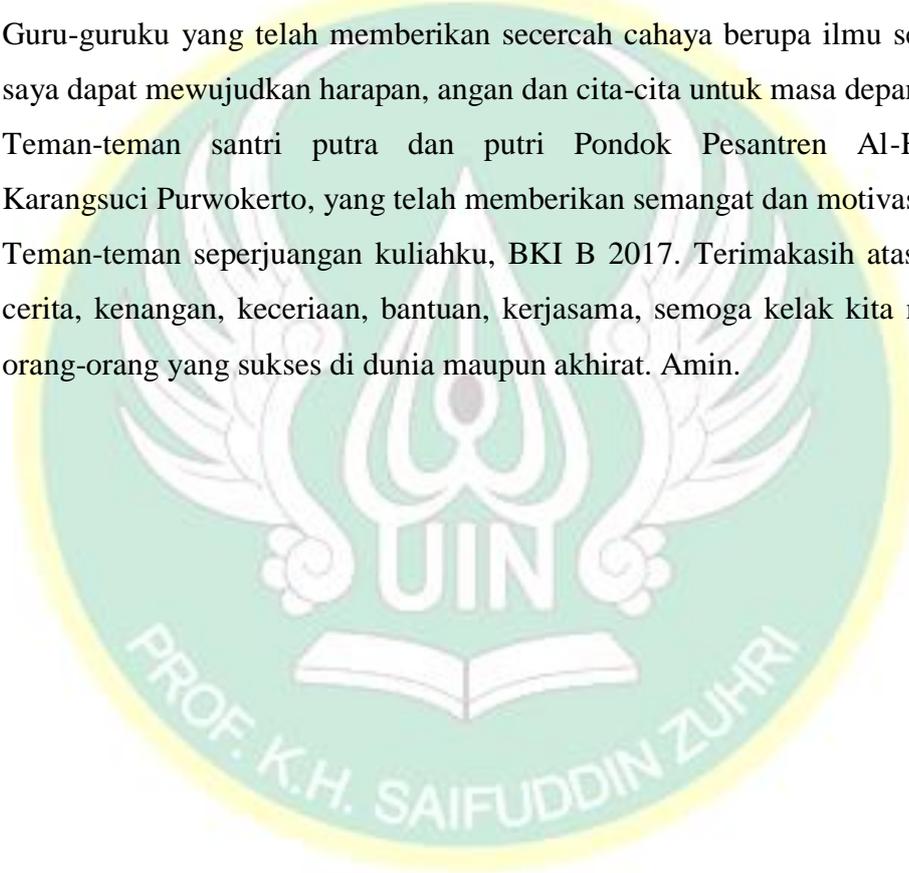
Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram meliputi konsep tentang makna kebahagiaan, tolok ukur kebahagiaan, karakteristik orang bahagia dan upaya meraih kebahagiaan melalui cara-cara yang baik dan benar yaitu secara wajar, tidak serakah, tidak ambisius dan tidak melampaui batas, menghilangkan sifat iri, sombong, rasa menyesal dan khawatir, tidak melakukan takhayul dan syirik, sabar, berani dan memiliki rasa bebas, mengendalikan keinginan dan hawa nafsu, mawas diri dan saling menolong untuk mewujudkan kebahagiaan bersama yang sejalan dengan konsep para psikolog atau konselor.

Kata Kunci : Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa bersyukur dan bahagia, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang tercinta:

1. Kedua orang tua yang telah mendidik dan membimbing kami dengan penuh kasih sayang, yang terus berjuang dengan segenap jiwa dan raga bagi kesuksesan saya. Kepada mereka kucurahkan semua baktiku. Kepada seluruh keluarga tercinta, terimakasih atas motivasi, doa dan kebaikan kalian.
2. Guru-guruku yang telah memberikan secercah cahaya berupa ilmu sehingga saya dapat mewujudkan harapan, angan dan cita-cita untuk masa depan.
3. Teman-teman santri putra dan putri Pondok Pesantren Al-Hidayah Karangsucu Purwokerto, yang telah memberikan semangat dan motivasi.
4. Teman-teman seperjuangan kuliahku, BKI B 2017. Terimakasih atas segala cerita, kenangan, keceriaan, bantuan, kerjasama, semoga kelak kita menjadi orang-orang yang sukses di dunia maupun akhirat. Amin.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis bersyukur kepada Allah SWT, dengan ridlo-Nya penyusunan tugas akhir ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan judul "*Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu*" adalah bagian dari segala daya upaya yang penulis lakukan.

Terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini:

1. Dr. KH. Moh Roqib, M.Ag, Rektor Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. H. Abdul Basit, M. Ag, Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah M.Si, Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
4. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag, selaku Penasihat Akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tempat, tenaga dan pikirannya untuk mengarahkan dan membimbing peneliti dalam penelitian skripsi ini.
5. Para dosen dan Staf Administrasi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
6. Pengasuh pondok pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto, Dra. Hj. Nadhiroh Noeris beserta keluarga yang penulis ta'zimi
7. Segenap dewan ustadz dan ustadzah pondok pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto yang penulis ta'zimi dan harapkan barokah ilmunya.
8. Teman-teman MDSA kelas 2 Aliyah dan kamar "LPBA" pondok pesantren Al Hidayah Karangsucu Purwokerto, sebagai teman seperjuangan.
9. Kedua orang tua yang selalu mendo'akan dan mencurahkan kasih sayangnya dengan tulus, serta segenap keluarga yang telah memberikan banyak bantuan baik materil maupun non materil.

10. Seluruh teman seperjuangan BKI 2017.

11. Semua pihak terkait yang membantu penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu.

Kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan karya pada masa yang akan datang. Semoga karya ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca semuanya.

Purwokerto, 14 Oktober 2021

Penulis



Ilham Nur Yahya

NIM. 1717101061



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
ABSTRAK	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	7
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
E. Telaah Pustaka	9
F. Metode Penelitian	12
G. Sistematika Penulisan	15
BAB II TEORI KEBAHAGIAAN	17
A. Makna Kebahagiaan	17
B. Tolok Ukur Kebahagiaan.....	20
C. Mengukur Kebahagiaan	22
D. Karakteristik Kebahagiaan.....	26
E. Aspek-aspek Kebahagiaan	29
F. Pengaruh Kebahagiaan dalam Kehidupan	33
G. Tingkatan Kebahagiaan	34
H. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan	35
I. Teori-teori Kabahagiaan	37

J. Upaya Meraih Kebahagiaan	41
BAB III BIOGRAFI KI AGENG SURYOMENTARAM	46
A. Nama dan Gelar	46
B. Silsilah dan Keturunan.....	47
C. Pendidikan	48
D. Agama dan Kepercayaan.....	49
E. Pengalaman	50
F. Pekerjaan.....	51
G. Organisasi.....	51
H. Ajaran-ajaran Ki Ageng Suryomentaram.....	51
BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN KI AGENG SURYOMENTARAM	54
A. Makna Kebahagiaan.....	54
B. Tolok Ukur Kebahagiaan.....	58
C. Karakteristik Orang Bahagia	60
D. Cara Meraih Kebahagiaan.....	61
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
C. Kata Penutup.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	83
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	90

PEDOMAN TRANSLITERASI

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	s}a	S	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	h}a	H{	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	z}al	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	s}ad	Ş	es (dengan koma di bawah)
ض	d}ad	D{	de (dengan titik di bawah)
ط	t}a	T{	te (dengan koma di bawah)
ظ	d}a	Z{	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	...'	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah`....	Apostrof
ي	Ya	ya	Ye

2. Vokal

a. Vokal Tunggal (*monoftong*)

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathah	A	A
اِ	Kasrah	I	I
اُ	D{amah	U	U

كَتَبَ : ditulis *kataba* ذُكِرَ : ditulis *z\ukira*

يَذُوبُ : ditulis *yaz\habu*

b. Vokal rangkap (*diftong*).

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
اَيَ...	fath}ah dan ya	Ai	a dan i
اَوَ...	fath}ah dan wawu	Au	a dan u

كَيْفَ : ditulis *kaifa*

حَوْلَ : ditulis *h}aula*

3. Maddah.

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan huruf	Nama
اَيَا...اَ...	fath}ah dan alif atau ya	aa	Dua huruf a
اَي...	kasrah dan ya	ii	Dua huruf i
اَو...	d}ammah dan wawu	uu	Dua huruf u

قَالَ : ditulis *qa>la*

قِيلَ : ditulis *qi>la*

رَمَى ditulis *rama*>

يَقُولُ ditulis *yaqu*>*lu*

4. **Ta' marbu>ṭah di akhir kata.**

Transliterasi untuk *ta' marbu>ṭah* ada dua

a. *Ta' marbu>ṭah* hidup ditulis /t/.

b. *Ta' marbu>ṭah* mati ditulis /h/.

قَبِيضَةٌ ditulis *qabi*>*d}ah*

c. Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *ta'marbu>t}ah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al*, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *ta' marbu>t}ah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

Contoh:

طَلْحَةٌ ditulis *ṭalh}ah*

التَّهْدَا ditulis *al-tahda*

5. **Syaddah (tasydid)**

Syaddah (tasydid) ditulis dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu dan ditulis dengan huruf konsonandobel.

رَبَّنَا ditulis *rabbana*>

الْبِرُّ ditulis *al-birr*

6. **Kata Sandang**

Kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun *qamariyah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya. Baik diikuti huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung.

Contoh:

الْقَلَمُ ditulis *al-qalamu*

7. Penulisan Kata-kata

Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat bisa dilakukan dengan dua cara; bisa perkata dan bisa pula dirangkaikan. Namun penulis memilih penulisan kata ini dengan dirangkaikan.

وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ ditulis *Wa inna Alla>h lahuwa khair al-ra>ziqi>n*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang pasti menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Untuk itu, orang akan melakukan berbagai upaya dan mengerahkan segenap kemampuannya untuk mendapatkan kebahagiaan. Apapun aktivitas yang dilakukan orang, pada hakikatnya bertujuan untuk mendapatkan kepuasan, kesenangan dan kebahagiaan.

Orang bekerja keras tanpa mengenal lelah siang dan malam adalah untuk mendapatkan kebahagiaan. Orang menuntut ilmu, belajar, menumpuk harta dan kekayaan, mengejar karir, popularitas, pangkat dan kedudukan, berobat ke dokter atau rumah sakit, mengorbankan nyawa dan harta, beribadah, mendatangi dan meminta pertolongan kepada paranormal atau dukun, berfoya-foya dalam pesta bahkan mencuri, korupsi, membunuh, mengkonsumsi atau menjual minuman keras, narkoba, berzina, dan sebagainya muaranya adalah untuk mencari jalan mendapatkan kepuasan, kesenangan dan kebahagiaan.²

Kebahagiaan begitu berharga dalam hidup seseorang, sehingga apapun bisa dilakukan untuk mendapatkannya. Aidh Al Qarni mengatakan bahwa di antara nikmat terbesar dalam hidup adalah kebahagiaan, ketentraman dan ketenangan hati. Sebab dalam kebahagiaan hati terdapat keteguhan pikir, produktifitas yang bagus dan keriangian jiwa. Siapa yang mengetahui cara mendapatkan, merasakan dan menikmati kebahagiaan, maka ia akan dapat memanfaatkan berbagai kenikmatan dan kemudahan hidup.³ Kebahagiaan menjadi motif paling dasar bagi setiap perbuatan yang dilakukannya. Namun demikian, tidak semua orang dapat menemukan jalan untuk meraih kebahagiaan dengan mudah. Sebagian orang harus menempuh jalan yang berat dan berliku bahkan kadang aneh dan menyimpang dari norma-norma yang berlaku.

²Syeikh Musthafa Al Ghalayini, *Bimbingan Manuju Akhlak Luhur*, Terj. Moh. Abdai Rathomy, (Semarang: Toha Putra, tt), hlm. 183

³Aidh Al Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih*, (Jakarta: Qisti Press, 2008), hlm. 66

Istilah kebahagiaan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan atau perasaan senang, tentram dan bebas dari segala sesuatu yang menyusahkan. Kebahagiaan berarti pula kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin, keberuntungan atau kemujuran.⁴ Abdul Ghafur mengartikan kebahagiaan sebagai sesuatu yang dirasakan oleh manusia di antara berbagai sisi, kejernihan jiwa, ketentraman hati, kelapangan dada dan ketenangan batin.⁵ Pendapat yang lain mengartikan kebahagiaan sebagai segala sesuatu yang baik dan menyenangkan.⁶

Konsep kebahagiaan telah banyak dikaji dan dibahas oleh banyak kalangan dengan berbagai pespektif yang berbeda-beda antara yang satu dengan yang lainnya, sehingga menghasilkan makna yang berbeda-beda pula. Alma Yulianti Harmaini mengatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu perasaan yang dapat dialami oleh semua orang, namun cara orang untuk mendapatkan kebahagiaan berbeda-beda tergantung bagaimana persepsi seseorang tentang kebahagiaan.⁷

Kebahagiaan sebagai hal yang relatif akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana perspektif orang menilai dan mengindikasikan kebahagiaan serta apa tujuan hidupnya. Sebagian orang memandang bahwa kebahagiaan dicapai apabila hidup kaya raya dan bergelimang harta, semua keinginan terpenuhi, berkuasa, memiliki kedudukan terhormat dan berbagai kenikmatan dunia lainnya. Sebagian orang memandang bahwa kebahagiaan dapat dicapai dengan keimanan, ketakwaan dan amal saleh sehingga hidup bahagia di akhirat kelak.⁸

Islam menawarkan konsep kebahagiaan yang seimbang antara kebahagiaan hidup di dunia dan kebahagiaan hidup di akhirat. Rasulullah mengajarkan bahwa bukanlah kebaikan, orang yang meninggalkan akhirat

⁴ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), hlm. 114

⁵ Abdul Ghafur, *Jangan Bersedih*, (Jakarta: Qisti Press, 2005), hlm. 36

⁶ Syeikh Musthafa Al Ghalayini, *Bimbingan Manuju Akhlak Luhur...*, hlm. 182

⁷ Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia*, *Jurnal Ilmiah Psikologi, Psymphatic*, Vol. 1 No. 2 Juni 2014, hlm. 109

⁸ Usman Najati, *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*, Terj. Ahmad Rofi, (Bandung: Pustaka, 2000), hlm. 94

untuk mengejar kebahagiaan dunia dan meninggalkan kebahagiaan dunia untuk mengejar kebahagiaan akhirat sehingga dua-duanya diraih. Allah juga memerintahkan agar manusia mengejar kebahagiaan akhirat tanpa melupakan kebahagiaan dunia.⁹ Islam mengajarkan agar manusia memohon kepada Allah kebaikan (kebahagiaan) di dunia dan di akhirat.¹⁰

Kebahagiaan sebagai hal yang relatif, memungkinkan sesuatu yang dianggap atau dirasakan oleh seseorang sebagai hal yang menyenangkan dan membahagiakan, namun tidak bagi orang lain. Orang yang hidupnya kaya raya, memiliki banyak harta dan uang serta kedudukan tinggi belum tentu selalu bahagia dalam hidupnya. Banyak di antara mereka yang hidup dalam kegelisahan, kekurangan dan ketidakpuasan sehingga tidak merasakan kebahagiaan. Demikian pula, belum tentu orang miskin selalu hidup susah, sedih dan menderita. Banyak orang dapat menikmati hidup dengan bahagia dalam kemiskinan.¹¹

Secara umum, orang akan sepakat bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang baik dan menyenangkan, namun bentuk, corak dan macam kebahagiaan masih menjadi perdebatan.¹² Menurut plato kebahagiaan didapat melalui jiwa. Jiwa tersebut meliputi tiga bagian, yaitu akal, nafsu, dan kehendak. Kehendak dapat membuat kita mampu mengendalikan nafsu, sedangkan akal membantu menentukan kapan harus memenuhi atau menahan nafsu. Apabila ketiga unsur tersebut bisa seimbang maka pasti kebahagiaan diperoleh. Aristoteles berpendapat bahwa kebahagiaan ialah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendaknya masing-masing.¹³

Kebahagiaan dalam aspek psikologi sering dikaitkan dengan *well-being*, artinya kesejahteraan. Menurut Ryan dan Deci, *well being* meliputi pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic*. Pendekatan *hedonic* menyatakan bahwa tujuan hidup adalah untuk mencapai kebahagiaan, kesenangan, mendapat

⁹ Ahmad Hatta, *Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 596

¹⁰ Ahmad Hatta, *Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 596

¹¹ Aidh Al Qarni, *La Tahzan Jangan Bersedih...*, hlm. 305

¹² Syeikh Musthafa Al Ghalayini, *Bimbingan Manuju Akhlak Luhur...*, hlm. 182

¹³ Hamka, *Tasawuf Modern*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1987), hlm 25.

kenikmatan dan terhindar dari rasa sakit. Kebahagiaan dibentuk oleh tiga komponen, yaitu kepuasan hidup, adanya gairah positif dan tidak adanya gairah negatif. Pendekatan *eudaimonic* memandang kebahagiaan dari hasil tetapi pada proses untuk mencapai good life. Well-being merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat membuat keputusan sendiri, memenuhi tujuan hidup, membuat hidup lebih bermakna, berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri serta memiliki kualitas hubungan yang baik.¹⁴

Psikologi positif yang dimotori oleh Seligman memfokuskan pada upaya menggali dan mengembangkan karakter yang merupakan sisi kekuatan manusia untuk mencapai kebahagiaan yang murni. Para ahli psikologi positif berpendapat bahwa hidup manusia akan lebih bermakna jika sisi positifnya bisa dikembangkan secara maksimal. Sisi positif itu adalah emosi positif yang berarti kebahagiaan.¹⁵

Kebahagiaan tidak memiliki bentuk baku. Kadang-kadang sesuatu yang dipandang bahagia oleh seseorang, tidak demikian bagi orang lain. Bahagia adalah suatu kesenangan yang dicapai oleh setiap orang menurut kehendak masing-masing. Menurut Epikuros yang menjadi ukuran baik dan buruknya tingkah laku manusia ialah kelezatan atau kesenangan. Oleh karena itu, pokok dasar dari etika adalah mencari kesenangan hidup yang merupakan sesuatu paling tinggi nilainya. Kesenangan hidup tidak berarti memiliki kekayaan dunia sebanyak-banyaknya, melainkan kesenangan badaniah dan rohaniah. Tubuh merasakan kesehatan dan kenikmatan, serta yang paling penting adalah kesenangan jiwa. Menurutny manusia hendaknya memiliki emosi yang stabil, baik dalam keadaan suka maupun duka, yakni tetap tenang jiwanya.

Kebahagiaan datang silih berganti. Tidak ada kebahagiaan yang bersifat tetap dan abadi. Kadang seseorang mengalami saat-saat bahagia, kemudian susah dan menderita. Hari ini bahagia mungkin besok susah dan

¹⁴Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia...*, hlm. 109

¹⁵ Dian Yudhawati, *Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Manusia*, Jurnal PSYCHO IDEA, Vol. 16 No. 2, Juli 2018, hlm 113-114.

menderita. Kebahagiaan seseorang bisa saja berkurang bahkan mungkin hilang. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang mengalami atau dihadapkan pada masalah-masalah dan kesulitan-kesulitan dalam hidupnya.

Setiap orang tidak lepas dari masalah-masalah dalam hidupnya, baik masalah yang dirasakan ringan maupun berat. Dalam kondisi tertentu, masalah-masalah yang dialami dapat menyebabkan tekanan dan guncangan jiwa, stress, depresi, terusik ketenangan hidupnya, sakit, putus asa dan sebagainya sehingga seseorang akan menderita dan kehilangan kebahagiaan. Demi kebahagiaan hidupnya, orang akan berusaha untuk keluar dengan menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya. Sebagian orang mungkin berhasil dan sebagian lagi mengalami kegagalan, kemudian berputus asa bahkan mungkin mengambil jalan pintas dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Orang yang optimis memiliki keyakinan bahwa setiap masalah hidup pasti ada solusi atau jalan keluarnya. Sebagaimana ditegaskan dalam Al Qur'an bahwa bersama kesulitan ada kemudahan.¹⁶ Maka ia akan berusaha mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Sebagian di antara mereka banyak yang menyelesaikan sendiri masalahnya dan sebagian lagi memerlukan bantuan orang atau pihak lain melalui arahan, bimbingan, nasihat atau petunjuk mengenai solusi atau pemecahan masalah. Maka dalam hal ini diperlukan peran penting bimbingan dan konseling dalam membantu seseorang menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi sehingga dapat menemukan kembali kebahagiaannya.

Bimbingan dan konsling Islam hadir memberikan solusi bagi setiap upaya orang dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Bimbingan dan konseling Islami merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat.¹⁷

¹⁶Ahmad Hatta, *Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 596

¹⁷ Ainar Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm. 12

Bimbingan dan konseling Islam sangat dibutuhkan untuk membimbing seseorang dalam memecahkan masalahnya, memahami arti dirinya dan membantunya menjadi lebih baik sehingga dapat menjalani kehidupan dengan baik, bahagia dan selaras sesuai dengan tuntunan petunjuk Allah.

Banyak tokoh yang membahas tentang kebahagiaan dari berbagai aspek atau sudut pandang yang berbeda-beda seperti Plato, Aristoteles, Seligman, Sigmund Freud, Sokrates, Hipokrates, Imam Ghazali dan sebagainya. Salah satu tokoh dari Indonesia yang membahas tentang kebahagiaan adalah Ki Ageng Suryomentaram. Ia adalah seorang tokoh dari Jawa, tepatnya dari Kesultanan Yogyakarta, sebagai putra Sri Sultan Hamengkubuwono VII.

Suryomentaram ingin mendapatkan kebahagiaan sejati dengan melepaskan gelar kepangeranan dan kebangsawanannya. Ia hidup sebagai rakyat biasa, hidup sederhana dengan bekerja sebagai petani dan buruh kasar. Namun demikian, nama Suryomentaram akhirnya mendapat gelar “Ki Ageng”. Salah satu sebabnya adalah ia merupakan salah satu penggagas berdirinya Taman Siswa. Selain itu, di lingkup masyarakat Jawa, Ki Ageng Suryomentaram dikenal juga sebagai ahli pada bidang ilmu jiwa dan filsafat. Pemikiran-pemikiran briliannya tentang ilmu jiwa dan filsafat banyak tertuang di berbagai buku yang diterbitkan hingga sekarang. Apa yang menjadi pengamatan dan pengalaman empirik Ki Ageng Suryomentaram telah diceramahkan dan dituangkan kedalam beberapa karya tulis yang berisi tulisanceramah-ceramahnya tentang konsep bahagia yang diinginkan oleh setiap manusia.¹⁸

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merasa tertarik untuk mengadakan penelitian tentang konsep kebahagiaan menurut Ki Ageng Suryomentaram. Hasil penelitian dituangkan dalam bentuk skripsi yang berjudul: ***Konsep Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram Sebagai Solusi Mengatasi Masalah Individu.***

¹⁸ Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram* (Sejarah, kisah, dan Ajaran Kemuliaan), (Yogyakarta: Araska Publisher, 2020), hlm 3.

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman tentang maksud penelitian ini, berikut ini penulis kemukakan definisi operasional dari beberapa istilah yang terdapat pada judul penelitian.

1. Konsep kebahagiaan

Kata konsep, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan rancangan.¹⁹ Konsep dapat diartikan sebagai sejumlah kesimpulan yang telah ditarik dari pengalaman dengan objek atau kejadian tertentu.²⁰ Chaplin mengartikan konsep sebagai suatu ide atau pengertian umum, biasanya disusun dengan satu kata, simbol atau tanda, suatu ide yang mengkombinasikan beberapa unsur dari sumber yang berbeda ke dalam satu gagasan.²¹

Kata kebahagiaan, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti kesenangan dan ketentraman hidup lahir batin, keberuntungan atau kemujuran yang bersifat lahir batin.²² Dalam bentuk kata benda lainnya, kebahagiaan itu diartikan sebagai kesenangan, keberuntungan, ketentraman hidup, dan kemujuran yang bersifat lahir batin. Dalam bentuk kata sifat berbahagia dapat diartikan sebagai beruntung.²³

Abdul Ghafur mengartikan kebahagiaan sebagai sesuatu yang dirasakan oleh manusia diantara berbagai sisi, kejernihan jiwa, ketentraman hati, kelapangan dada, dan tenang batin.²⁴ Menurut Syekh Musthafa Al Ghalayini, kebahagiaan adalah segala hal yang baik dan menyenangkan.

Konsep kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu rancangan, ide atau pengertian umum tentang kebahagiaan. Dalam

¹⁹Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 997

²⁰<http://kbbi.web.id/konsep>, diakses pada 22 oktober 2020 pukul 05.00 WIB

²¹Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008), hlm. 101

²²Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 114

²³ Abu Bakar MS, *Psikologi Transpersonal (Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam psikologi)*, *Jurnal Madania* Vol.8, No.2, 2018, hlm. 165.

²⁴Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Terjemahan. Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo, 2008) hlm. 364.

hal ini adalah konsep kebahagiaan menurut Ki Ageng Suryomentaram sebagai solusi mengatasi masalah individu yang sejalan dengan agama islam dalam implikasinya pada bimbingan dan konseling islam.

2. Solusi masalah individu

Kata solusi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai arti penyelesaian atau pemecahan dari suatu masalah.²⁵ Pemecahan masalah artinya proses mencari dan menemukan jalan keluar terhadap suatu masalah atau kesulitan.²⁶ Masalah berarti hal yang membutuhkan penyelesaian atau harus dicarikan jalan keluarnya.²⁷

Solusi masalah individu yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses mencari dan menemukan jalan keluar dari masalah yang dialami atau dihadapi seseorang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram sebagai solusi mengatasi masalah individu?”

D. Tujuan Dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram sebagai solusi dalam mengatasi masalah individu.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto khususnya Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam dan dapat dijadikan referensi bagi penelitian-penelitian lain yang sejenis. Selain itu, hasil penelitian ini juga

²⁵<http://kbbi.web.id/solus>, diakses pada tanggal 5 februari pukul 09.40 WIB.

²⁶Suharnan, *Psikologi Kognitif*, (Surabaya: Srikandi, 2005), hlm. 6

²⁷Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 719

diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi yang komprehensif bagi para konselor untuk membimbing klien keluar dari masalah yang dihadapinya sehingga dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil kejian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti mengenai konsep kebahagiaan terutama yang berasal dari sudut pandang Ki Ageng Suryomentaram yang dapat diaktualisasikan dalam kehidupan dalam mencari dan menemukan kebahagiaan hidup. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai cara menjalani kehidupan yang bahagia dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam.

E. Kajian Pustaka

Literatur *review* merupakan uraian tentang hasil-hasil penelitian yang mendukung terhadap pelaksanaan suatu penelitian karena ada relevansinya dengan masalah penelitian yang diteliti sehingga dapat dilakukan kajian dengan baik dan diperoleh data yang baik dan objektif serta terhindar dari unsur plagiat. Sebelum melakukan penelitian tentang konsep kebahagiaan menurut Ki Ageng Suryomentaram dalam buku *Kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram*, terlebih dahulu penulis melakukan telaah terhadap beberapa referensi berupa hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian penulis. Hal tersebut dilakukan agar hasil penelitian yang penulis lakukan menjadi baik dengan menelaah penelitian yang terdahulu dan menggali beberapa teori dari para ahli. Berikut adalah hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian penulis.

1. Penelitian pertama, penelitian yang membahas tentang kebahagiaan yang berjudul "*Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-sya'rawi dan Psikologi Positif*" yang dilakukan oleh Imroatus Sholihah. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk-bentuk kebahagiaan dalam Al-qur'an, kemudian mengkajinya untuk mengetahui bagaimana karakter orang-orang yang bahagia menurut Al-

Qur'an yang diinterpretasikan menurut Tafsir Mutawalli Asy-sya'rawi dan psikologi positif serta bagaimana upaya untuk mengantarkan orang mencapai kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan integratif interkonektif. Bahan data yang digunakan pada penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder sesuai tema yang dikaji. Baik penelitian ini maupun penelitian penulis sama-sama mengkaji mengenai kebahagiaan. Jenis penelitian yang digunakan juga sama yakni penelitian *library research*. Perbedaan dengan penelitian penulis, objek penelitian yang dilakukan oleh Imroatus Sholihah lebih menjerus kepada kebahagiaan yang digali dari Al-qur'an yang ditafsirkan melalui sudut pandang Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi yang ditulis oleh Syeh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi. Adapun objek penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah mengenai konsep kebahagiaan yang digali dari pemikiran seseorang bernama Ki Ageng Suryomentaram yang ditinjau dari perspektif bimbingan dan koseling Islam.²⁸

2. Penelitian kedua, Skripsi yang ditulis oleh Muhammad Rifqi Munif mahasiswa Jurusan Pendidikan Agama Islam Institut Agama Islam Negeri Salatiga yang berjudul "*Ranah Afektif dalam Perspektif Al-Ghazali (Kajian terhadap Kitab Kimia Al-Sa'adah)*." Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi pendidikan di Indonesia yang masih cenderung terfokus pada aspek kognitif saja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ranah afektif menurut kitab *Kimia' al-Sa'adah* dan bagaimana relevansi perspektif Al-Ghazali mengenai ranah afektif terhadap pendidikan di Indonesia. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *library research* atau studi kepustakaan yang bersifat deskriptif kualitatif. Dalam pengumpulan datanya penelitian ini menggunakan metode dokumentasi yang terdiri dari sumber primer berupa kitab *Kimia' Al-Sa'adah* dan sumber sekunder berupa kitab *Ihya' Ulumuddin* serta beberapa buku yang berhubungan dengan pembahasan. Metode yang digunakan adalah metode deduktif dan

²⁸Imrotus Sholihah, Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an (Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif). *Tesis*, (Malang:Program Magister Studi Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim), hlm xx.

induktif. Penelitian yang dilakukan Muhammad Rifqi Munif memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis, yaitu sama-sama jenis penelitian *library research* dan berkaitan dengan kebahagiaan. Perbedaan penelitian terletak pada objek pembahasannya. Dalam hal ini penulis menitikberatkan pada pembahasan tentang kebahagiaan sedangkan penelitian Muhammad Rifqi Munif menitikberatkan pada ranah afektif.²⁹

3. Penelitian ketiga dilakukan oleh Ashari Okta Budi dengan judul “*Apakah Orang Miskin Bahagia? Studi Fenomenologi tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari.*” Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih banyaknya masyarakat yang hidup dibawah garis kemiskinan dan rendahnya kemampuan untuk bisa memenuhi kebutuhan pokok atau kebutuhan sehari-hari. Peneliti melakukan wawancara terhadap BD, AS dan SN warga Deleksari yang mengemukakan bahwa mereka masih bisa merasakan kebahagiaan, dengan cara menghargai apa saja yang ada pada diri sendiri, berkumpul dengan keluarga, dan bersyukur meski dalam keadaan yang serba kekurangan. Berdasarkan data tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai orang miskin bahagia untuk mengetahui gambaran kebahagiaan, faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan makna kebahagiaan pada masyarakat miskin di Dusun Deliksari.

Variabel dalam penelitian ini adalah kebahagiaan yang mempunyai tujuh aspek yaitu diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan, waktu luang dan religius. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan desain penelitian fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi struktural, observasi partisipan dan angket kuesioner tertutup. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dengan empat narasumber sekunder.

²⁹Muhammad Rifqi Munif, *Ranah Afektif dalam Perspektif Al-Ghazali (Kajian Kitab Ki Muhammad Rifqi Munif, Ranah Afektif dalam Perspektif Al-Ghazali (Kajian Kitab Kimia Al Sa’adah, dimuat dalam Skripsi, (Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institute Agama Islam Negeri Salatiga, 2017), hlm. x*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun berada dalam kondisi miskin mereka mampu menemukan kebahagiaan dengan taat beribadah, menerima keadaan atau *nrimo ing pandum*, bersyukur dan kebersamaan dengan keluarga. Selanjutnya penelitian ini menemukan penentu faktor-faktor kebahagiaan antara lain kebersamaan dengan keluarga, tolong menolong, bangga diberikan kesehatan, taat beribadah, bersyukur, humoris, pantang menyerah, menerima keadaan dan bahagia yang dimulai dari diri sendiri.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada persamaan pokok kajiannya yaitu tentang konsep kebahagiaan dan persamaan pendekatan penelitiannya, yaitu penelitian kualitatif. Adapun perbedaannya terletak pada jenis dan metode penelitiannya. Penelitian Ashari Okta Budi merupakan penelitian lapangan dengan desain penelitian fenomenologi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi struktural, observasi partisipan dan angket kuisisioner tertutup. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah penelitian kepustakaan atau *library research*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik dokumentasi.³⁰

4. Penelitian ke empat yang ditulis oleh Sidiq Rahmadi dari Program studi tasawuf dan psikoterapi fakultas ushuluddin dan dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta yang membedakan skripsi yang penulis tulis adalah konsep kebahagiaan untuk mengatasi masalah individu dalam meraih bahagia yang selaras dengan agama islam dalam bimbingan dan konseling islam

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber kepustakaan

³⁰Okiana Budi Ashari, *Apakah Orang Miskin Bahagia? Studi Fenomenologi tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari, Skripsi*, (Semarang: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang), hlm. vii.

untuk memperoleh data penelitiannya. Riset atau studi kepustakaan membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan atau sumber-sumber yang mendukung penelitian ini tanpa memerlukan riset lapangan.³¹

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat deskriptif. Data yang dikumpulkan berupa data kualitatif. Menurut Sugiyono, data kualitatif adalah data yang berupa kata-kata, kalimat, keterangan baik lisan maupun tertulis atau gambar sehingga tidak menekankan pada angka.³²

2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini didasarkan pada dua sumber, yaitu sumber data primer dan data sekunder

a. Sumber Primer

Sumber primer adalah sumber data pokok yang langsung dikumpulkan oleh peneliti dari objek penelitian dalam bentuk dokumen. Sumber data primer diartikan sebagai sumber data yang langsung diperoleh dari orang atau lembaga yang mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap pengumpulan atau penyimpanan dokumen. Sumber semacam ini dapat disebut juga dengan *first hand source of information* atau sumber informasi tangan pertama.³³

Adapun yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah buku-buku yang membahas konsep kebahagiaan menurut Ki Ageng Suryomentaram dikaitkan dengan solusi dalam mengatasi masalah individu dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam.

b. Sumber Sekunder

³¹ Muhammad Anas Ma'rifah, *Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru PAI Menurut Az-Zarnuji Istawa, Jurnal pendidikan Islam*. Vol. 2 No 2, Januari-juni 2017, hlm. 39-40.

³² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D), (Bandung: Alfabeta, 2014), hlm. 22

³³ Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Cv Pustaka Setia, 2011), hlm. 152.

Sumber data sekunder adalah sumber data yang dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang sumber utama.³⁴ Sumber data yang diperoleh lewat pihak lain yang mendukung atas kejelasan suatu masalah yang diteliti. Dalam hal ini sumber sekunder yang dimaksud berupa buku-buku maupun artikel, jurnal maupun lainnya sebagai sumber penunjang.

Adapun yang menjadi sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah beberapa buku, artikel dan jurnal yang memiliki persamaan pembahasan dengan penelitian yang penulis lakukan.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik dokumentasi.

Teknik dokumentasi adalah teknik mengumpulkan data yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen, agenda, catatan harian dan sebagainya.³⁵ Teknik dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Dokumen yang dihimpun kemudian dipilih sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian.³⁶

Dokumen adalah setiap bahan tertulis, gambar atau film. Dokumen adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen biasa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), biografi, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya gambar hidup, sketsa. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni yang dapat berupa patung atau film. Data jenis dokumen mempunyai

³⁴ Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Press, 1987), hlm. 93.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Bandung: Alfabeta, 2004), hlm. 157

³⁶ Nana Saodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), hlm. 22

sifat tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga bisa dipakai untuk menggali informasi dimasa silam.

Data yang akan dikumpulkan pada penelitian ini adalah data yang memuat pembahasan mengenai konsep kebahagiaan secara umum dan biografi serta pemikiran Ki Ageng Suryomentaram terkait dengan konsep kebahagiaan sebagai solusi mengatasi masalah individu dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam.

4. Analisis Data

Analisis data adalah usaha untuk memberikan interpretasi terhadap data yang dikumpulkan kemudian disusun dalam sebuah teori kalimat tertentu. Analisis data juga dapat diartikan suatu proses pengurutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan kesatuan uraian dasar.³⁷

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif karena menghasilkan data kualitatif. Penelitian ini juga merupakan penelitian deskripsi karena bersifat membuat deskripsi tentang suatu objek.

Analisis data dalam penelitian ini juga menggunakan analisis isi (*content analysis*) adalah suatu teknik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya. Holstik memberikan definisi lain mengenai analisis isi yaitu teknik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha untuk menemukan karakteristik pesan, dan dilakukan secara obyektif dan sistematis.³⁸

G. Sistematika Penulisan

Skripsi ini disusun dengan sistematika yang terdiri dari bagian awal, bagian isi dan bagian akhir skripsi. Bagian awal terdiri dari halaman judul, pernyataan keaslian, pengesahan, nota dinas pembimbing, abstrak, persembahan, kata pengantar, daftar isi dan pedoman transliterasi.

³⁷ Lexy J Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hlm. 279.

³⁸ Soejono Abdurrahman, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Grafindo Persada, 1999), hlm. 103.

Bagian isi skripsi terdiri dari lima bab dan masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab sebagai berikut:

Bab pertama terdiri dari latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

Bab kedua berisi pembahasan tentang teori kebahagiaan yang meliputi makna kebahagiaan, tolok ukur kebahagiaan, mengukur kebahagiaan, karakteristik kebahagiaan, aspek-aspek kebahagiaan, pengaruh kebahagiaan, teori-teori kebahagiaan, faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan dan upaya meraih kebahagiaan.

Bab ketiga berisi pembahasan mengenai biografi Ki Ageng Suryomentaram yang meliputi nama, silsilah, pendidikan, agama, karya-karya, pekerjaan dan pemikiran-pemikirannya.

Bab keempat berisi pembahasan tentang konsep kebahagiaan menurut pemikiran Ki Ageng Suryomentaram.

Bab kelima berisi tentang kesimpulan dan saran-saran.

Bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka, lampiran-lampiran dan daftar riwayat hidup.

BAB II

KONSEP KEBAHAGIAAN

A. Makna Kebahagiaan

Muskinul Fuad, mengutip pernyataan Murtadha Muthahhari menyebutkan bahwa pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat pada diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding makhluk lainnya.³⁹

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang relatif, sehingga sampai saat ini belum ada kesepakatan pendapat tentang pengertian kebahagiaan. Banyak pendapat tentang pengertian kebahagiaan dengan sudut pandang yang berbeda-beda. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak memiliki bentuk yang baku, sehingga sulit ditetapkan definisi kebahagiaan yang pasti. Namun demikian, menurut Syekh Musthafa Al Ghalayini, pada dasarnya, kebahagiaan itu merujuk pada keadaan yang menyenangkan, keadaan perasaan, hati dan jiwa yang senang. Hanya saja bentuk, corak atau macam hal yang menyenangkan itu indikatornya berbeda-beda antara orang yang satu dengan orang yang lainnya tergantung pada sudut pandangnya masing-masing.⁴⁰

Alma Yulianti Harmaini menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah suatu perasaan yang dialami oleh semua orang. Namun cara mendapatkan kebahagiaan itu berbeda-beda tergantung bagaimana seseorang menilai dan mempersepsikan kebahagiaan. Ada orang yang mengatakan akan bahagia apabila memiliki banyak uang, akan bahagia apabila sudah memiliki mobil pribadi yang bagus, akan bahagia apabila telah terpenuhi segala keinginan dan sebagainya. Kebahagiaan orang yang satu dengan yang lainnya relatif

³⁹Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia*, Jurnal Komunika, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni 2015, hlm. 113

⁴⁰Syekh Musthafa Al Ghalayini, *Bimbingan Menuju Akhlak Luhur...*, hlm. 182

berbeda karena sudut pandang dalam menilai dan mengindikasikan kebahagiaan dengan cara yang berbeda-beda pula.⁴¹

Secara etimologi, kebahagiaan berarti keadaan atau perasaan bahagia, senang, kesenangan dan ketentraman hidup lahir dan batin, keberuntungan atau kemujuran yang bersifat lahir batin.⁴² Sebagai kata sifat, istilah bahagia berarti beruntung, keadaan atau perasaan senang, tentram dan bebas dari segala hal yang menyusahkan. Dalam bentuk kata kerja, membahagiakan berarti menjadikan atau membuat bahagia seseorang.⁴³

Istilah bahagia, dalam bahasa Sanskerta adalah *bhagya* yang berarti jatah yang menyenangkan. Dalam bahasa Yunani adalah *eudaimonia* yang berarti kekuatan batin atau kesempurnaan. Dalam bahasa Arab ada kata *falah* dan *sa'adah* yang berarti beruntung dan bahagia. Dalam bahasa Inggris ada kata *happiness* yang berarti kebahagiaan. Istilah-istilah tersebut di atas semua mengarah pada arti kebahagiaan.⁴⁴ Dalam berbagai bahasa seperti Inggris, Jerman, Latin, Arab, Yunani dan Cina, kebahagiaan menunjuk pada arti keberuntungan, peluang baik, nasib baik dan kejadian yang baik.⁴⁵

Yulia Woro Puspitorini menyebutkan pengertian kebahagiaan sebagai suatu keadaan pikiran atau perasaan senang, kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Orang yang bahagia mengalami ketenangan dalam hidupnya, sehingga merasa berharga, baik dari dirinya sendiri maupun dari orang lain.⁴⁶ M. Iqbal Dirham menyebutkan bahwa bahagia dimulai dari ketenangan hati dalam menerima suatu peristiwa dan menunjukkan sikap yang tenang dalam menyikapi atau memberikan respon terhadap peristiwa-peristiwa tersebut. Semakin tenang hati seseorang, maka ia akan semakin bahagia. Sebaliknya, jika hati tidak tenang, maka kehidupan akan menjadi runyam dan tidak

⁴¹ Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-peristiwa Yang membuat Bahagia...*, hlm. 109

⁴² Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia...*, hlm. 114

⁴³ Abu Bakar MS, *Psikologi Transpersonal Mengenal Konsep Kabahagiaan dalam Psikologi*, Jurnal Madania, Vol. 8, No. 2, 2018, hlm. 163

⁴⁴ Abu Bakar MS, *Psikologi Transpersonal Mengenal Konsep Kabahagiaan...*, hlm. 166

⁴⁵ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 112

⁴⁶ Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Proposal dan Kebahagiaan*, (Semarang: Prodi Psikologi Unika Soegijapranata, 2012), hlm. 20

menyenangkan. Bahagia itu *a good thing in our heart and mind*, sesuatu yang indah di dalam hati dan pikiran.⁴⁷

Alma Yulianti Harmaini menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah apa yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan apa yang dapat membuatnya merasa senang.⁴⁸ Muhammad Surya menyebutkan bahwa kebahagiaan pada hakikatnya merupakan suatu wujud penghayatan yang dialami seseorang dalam menghadapi berbagai hal dalam perjalanan hidupnya.⁴⁹ Sebagai contoh, Abu Bakar Ar Razi menyebutkan bahwa kebahagiaan yang dirasakan oleh seorang tabib adalah apabila ia dapat menyembuhkan orang sakit tanpa menggunakan obat, tetapi cukup dengan menerapkan pola makan yang benar saja. Al Ghazali menyebutkan bahwa bahagia adalah kelezatan yang sejati apabila orang dapat tetap berzikir mengingat Allah. Sedangkan Zaid bin Tsabit menyebutkan bahagia jika petang dan pagi seseorang hidup dengan aman. Adapun Ibnu Khaldun menyebutkan bahagia dengan tunduk dan patuh menjalankan ajaran-ajaran Allah dan kemanusiaan.⁵⁰

Para filosof berbeda pendapat dalam mengartikan kebahagiaan. Ada yang menggambarkannya dengan tinggal di rumah mewah dan megah, mobil yang bagus, pakaian yang indah, makanan yang lezat, memiliki istri yang cantik, hidup foya-foya dan sebagainya. Ada yang melihat jauh dari hal-ha tersebut. Menurut Aristoteles, manusia mampu melihat kebahagiaan jauh di atas kesenangan-kesenangan fisik. Ada yang menetapkan kebahagiaan sebagai landasan moral di mana baik buruknya suatu tindakan diukur sejauh mana tindakan itu membawa orang pada kesenangan. Ada pula yang mengatakan bahwa perbuatan baik buruk tidak berkaitan sama sekali dengan kebahagiaan, karena banyak tindakan yang membuat pelakunya senang atau bahagia, tetapi tidak bermoral seperti korupsi. Perbuatan baik adalah tuntutan

⁴⁷ M. Iqbal Dirham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al Qur'an*, (Jakarta: Mizan Publika, 2011), hlm. 8

⁴⁸ Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-peristiwa Yang membuat Bahagia...*, hlm. 109

⁴⁹ Muhammad Surya, *Bina Keluarga*, (Semarang: Aneka Ilmu, tt), hlm. 346

⁵⁰ Hamka, *Tasauf Moderen*, (Jakarta: Djajamurni, 2000), hlm. 25

etis untuk menjalankan kewajiban, walaupun membuat pelakunya menderita.⁵¹

Menurut Hurlock, kebahagiaan timbul dari keadaan terpenuhinya kebutuhan dan harapan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan dan harapan tercapai. Dengan terpenuhinya kebutuhan dan harapan, seseorang akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan akan membuat seseorang dapat menikmati hidupnya dengan tenang, tentram dan damai.⁵²

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bahagia itu berkaitan dengan keadaan perasaan hati atau jiwa yang senang, tenang, tentram dan tidak mengalami keadaan yang menyusahkan. Kebahagiaan merupakan sesuatu yang relatif tergantung pada sudut pandang, cara menilai atau mengindikasikan kebahagiaan.

B. Tolak Ukur Kebahagiaan

Secara umum, orang mengatakan bahwa kebahagiaan tercapai apabila keinginan atau kebutuhan hidupnya terpenuhi. Artinya, apabila keinginan atau kebutuhan hidupnya terpenuhi, maka orang akan bahagia. Hanya saja bentuk, corak atau macam keinginan atau kebutuhan itu relatif, berbeda-beda antara orang yang satu dengan lainnya. Diener dan Larsen menyatakan bahwa seseorang dikatakan bahagia apabila ia merasa puas dengan kondisi hidupnya, sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif. Kebahagiaan juga dapat timbul karena seseorang berhasil memenuhi kebutuhan atau keinginannya, dapat mengolah kekuatan dan keutamaan yang dimilikinya dalam kehidupan sehari-hari serta merasakan keadaan yang menyenangkan.⁵³

Menurut Hurlock, kebahagiaan timbul dari keadaan terpenuhinya kebutuhan dan harapan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan dan keinginan tercapai. Dengan terpenuhinya kebutuhan dan harapan atau keinginan, seseorang akan mendapatkan kepuasan sebagai tanda

⁵¹Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 113

⁵²Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hlm. 18

⁵³Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-peristiwa Yang membuat Bahagia...*, hlm. 112

kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan akan membuat seseorang dapat menikmati hidupnya dengan tenang, tentram dan damai.⁵⁴

Muskinul Fuad menyebutkan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup apabila kebutuhannya dapat terpenuhi secara seimbang. *Pertama*, terpenuhinya kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kebutuhan seksual, kesehatan fisik dan sebagainya. *Kedua*, terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional) seperti perasaan tenang, tentram, damai, nyaman dan aman serta tidak menderita konflik batin, depresi, cemas, frustrasi dan sebagainya. *Ketiga*, terpenuhinya kebutuhan sosial seperti memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai dan menghargai. *Keempat*, terpenuhinya kebutuhan spiritual, yaitu mampu melihat seluruh episode kehidupan dari perspektif makna hidup yang lebih luas, beribadah dan beriman kepada Tuhan.⁵⁵

Kebahagiaan seseorang dapat dilihat dari tiga sudut pandang. *Pertama*, secara objektif, yaitu dengan melihat sejauh mana tingkat pemenuhan kebutuhan, baik fisik, psikis, sosial maupun spiritual pada diri seseorang secara seimbang. *Kedua*, secara preskriptif (eksternal), yaitu dengan melihat apakah secara etis seseorang memiliki sifat, standar atau ciri-ciri seperti dikemukakan para tokoh seperti Ibnu Miskawaih dengan merujuk pada nilai-nilai agama seperti adanya sifat pribadi yang penuh energi, optimis, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, istiqamah, rela dan qanaah. *Ketiga*, secara subjektif (internal), yaitu dengan menanyakan kepada seseorang tentang perasaan subjektifnya terhadap kehidupannya. Misalnya, ketika seseorang mengatakan: “Saya merasa bahagia”, tentu memiliki perbedaan dengan orang yang mengatakan: “Saya sedih”.⁵⁶

Penjelasan di atas pada dasarnya menegaskan bahwa tolok ukur atau kriteria kebahagiaan seseorang adalah terpenuhinya keinginan dan kebutuhan

⁵⁴ Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 18

⁵⁵ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 116

⁵⁶ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 116

hidupnya. Kebutuhan hidup seseorang dapat diidentifikasi meliputi kebutuhan fisik, psikis, sosial dan spiritual. Orang akan merasa bahagia apabila kebutuhan-kebutuhan hidup atau keinginannya dapat terpenuhi secara seimbang.

C. Mengukur Kebahagiaan

Kebahagiaan hidup seseorang dapat dinilai atau diukur secara objektif dan subjektif. Secara objektif, kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan menggunakan standar yang merujuk pada aturan agama atau pembuktian tertentu. Misalnya, seseorang menghabiskan waktu mudanya untuk berfoya-foya, berbuat dosa dan tidak pernah sakit. Ia mengaku sangat bahagia. Menurut ukuran agama, ia dianggap tidak bahagia karena kelak di akhirat, jika ia tidak bertaubat, akan mendapatkan siksa neraka. Menurut ukuran (pembuktian) rasional, ia juga tidak bahagia, karena lama-kelamaan ia pasti akan kehabisan harta, kesehatan dan kesenangannya. Secara subjektif, kebahagiaan seseorang dapat diukur dengan bertanya kepadanya apakah ia bahagia atau tidak.⁵⁷

Banyak metode yang ditawarkan para psikolog untuk mengukur kebahagiaan secara subjektif, yaitu dengan melihat adanya unsur perasaan (afektif) yang oleh para peneliti kebahagiaan disebut dengan istilah *subjective well-being* (SWB). SWB diukur dengan emosi positif dan kepuasan seseorang pada kehidupannya. Seseorang dianggap bahagia, jika ia lebih banyak merasakan emosi positif daripada emosi negatif dalam hidupnya.

Tim peneliti dan Universitas Michigan dan Chicago, misalnya, pernah meneliti tingkat kebahagiaan puluhan ribu rakyat Amerika dengan mengajukan pertanyaan sederhana: “Dengan mempertimbangkan semua hal, bagaimana pendapat Anda tentang keadaan Anda sekarang ini: sangat bahagia, agak bahagia atau tidak bahagia?”. Norman Bradburn, seorang peneliti dari Chicago menilai emosi positif dan negatif secara terpisah dengan membuat pertanyaan sebagai berikut:

⁵⁷ Jalaludin Rahmat, *Meraih Kebahagiaan* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2008), hlm. 106

1. Dalam beberapa minggu terakhir ini apakah Anda merasa:
 - a. Sangat bergairah dalam melakukan sesuatu?
 - b. Merasa bangga karena seseorang menghargai apa yang telah Anda lakukan?
 - c. Senang karena telah selesai melakukan sesuatu?
 - d. Seakan-akan Anda di surga?
 - e. Semua berjalan seperti yang Anda kehendaki?
2. Dalam beberapa minggu terakhir ini apakah Anda merasa:
 - a. Begitu gelisah sehingga tidak bisa lama duduk di kursi?
 - b. Sangat kesepian dan jauh dari orang lain?
 - c. Sangat bosan?
 - d. Sangat tidak bahagia atau depresi?
 - e. Tersinggung karena seseorang mengkritik Anda?

Ketika seseorang menjawab pertanyaan di atas, maka ia sedang menyatakan keadaan emosionalnya. Jika lebih banyak mengiyakan kelompok pertama, maka ia termasuk orang yang bahagia. Sebaliknya, jika lebih banyak mengiyakan pertanyaan kelompok kedua, maka ia termasuk orang yang tidak bahagia.⁵⁸

Martin Seligman lebih tertarik mengukur kebahagiaan seseorang berdasarkan kepuasan dia pada kehidupannya secara keseluruhan. Ia menyusun tes untuk mengukur tingkat kepuasan hidup seseorang yang disebut *Satisfaction with Life Scale*, sebagai berikut:

1. Keterangan skor
 - a. 7 = setuju sekali
 - b. 6 = setuju
 - c. 5 = agak setuju
 - d. 4 = ragu-ragu
 - e. 3 = agak tidak setuju
 - f. 2 = tidak setuju
 - g. 1 = sangat tidak setuju

⁵⁸ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 117

2. Pertanyaan

- a. Pada umumnya hidupku mendekati apa yang aku cita-citakan ----
- b. Kondisi hidupku sempurna ----
- c. Aku sangat puas dengan hidupku ----
- d. Sampai sekarang aku telah mendapatkan hal-hal penting yang aku inginkan dalam hidupku ----
- e. Sekiranya aku dapat mengulangi hidupku lagi, aku tidak akan mengubah apapun ----

Skor total ----

3. Jumlah total skor menunjukkan tingkat kebahagiaan seseorang

- a. 30 – 35 = sangat-sangat puas
- b. 25 – 29 = sangat puas
- c. 21 – 24 = agak puas
- d. 15 – 21 = agak tidak puas
- e. 10 – 14 = tidak puas
- f. 5 – 9 = sangat tidak puas.⁵⁹

Martin Seligmen mempersembahkan kusioner yang lebih lengkap yang dinamai *Approaches to Happiness Questionnaire* sebagai berikut:

1. Keterangan skor

- a. 5 = sangat tidak seperti itu
- b. 4 = sering kali seperti aku
- c. 3 = agak seperti aku
- d. 2 = sedikit seperti aku
- e. 1 = tidak seperti aku sama sekali

2. Pertanyaan

- a. Ketika mengerjakan apapun, waktu berlalu begitu cepat ----
- b. Hidupku telah berjalan ke arah tujuan yang lebih tinggi ----
- c. Hidupku terlalu pendek untuk menunda kesenangan yang ada ----
- d. Aku berusaha menemukan situasi yang menantang kemampuanku ----

⁵⁹Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 118

- e. Dalam memilih apapun, aku selalu mempertimbangkan manfaatnya bagi orang lain ----
 - f. Ketika aku bekerja atau bermain, biasanya aku tenggelam dan tidak menyadari diriku
 - g. Aku selalu sangat keasyikan dengan apa yang aku lakukan ----
 - h. Aku menjalani caraku sendiri untuk merasa bahagia ----
 - i. Dalam memilih apa yang aku lakukan, aku selalu memperhitungkan kemungkinan aku memasukkan diriku di dalamnya ----
 - j. Perhatianku jarang sekali terganggu oleh apa yang terjadi di sekitarku ----
 - k. Aku merasa bertanggung jawab untuk membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik ----
 - l. Hidupku punya makna yang abadi ----
 - m. Dalam memilih apa yang aku lakukan, aku selalu mempertimbangkan, apakah yang aku lakukan itu menyenangkan ----
 - n. Apa yang aku lakukan sangat berarti bagi masyarakat ----
 - o. Aku setuju dengan pernyataan bahwa hidup itu singkat, maka nikmatilah ----
 - p. Aku senang melakukan hal-hal yang menggairahkan ----
 - q. Aku banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan apa arti hidup ini dan bagaimana posisiku dalam seluruh makna hidup ----
 - r. Bagiku, hidup yang baik adalah hidup yang menyenangkan ----
- Skor total ----

Hasil tes diketahui dengan membagi skor total dengan 18. Nilai yang diperoleh menunjukkan skor kebahagiaan seseorang. Jika memperoleh angka 4 – 5, maka ia termasuk orang bahagia, tetapi harus tetap memelihara dan mempertahankannya. Jika memperoleh angka 2 (dua) ke bawah, maka ia bukan orang bahagia, bahkan menderita.⁶⁰

Pendapat beberapa ahli di atas merupakan upaya untuk mengukur kebahagiaan seseorang secara subjektif, meskipun tampak lebih mengarah

⁶⁰ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 119

pada pemenuhan fisik, psikis dan sosial tanpa menyinggung aspek spiritual mengingat mereka cenderung sekuler. Para psikolog atau konselor muslim dapat memanfaatkan kuesioner tersebut dengan memberikan muatan sesuai kondisi keberagaman konseli. Hal ini menjadi tugas para psikolog atau konselor muslim dengan mengukur kebahagiaan menggunakan ukuran subjektif dan objektif sekaligus. Secara subjektif, dengan memanfaatkan kuesioner susunan para psikolog kontemporer dengan melakukan modifikasi. Secara objektif preskriptif, dengan merujuk pada nilai-nilai yang bersumber pada ajaran-ajaran Islam serta pemikiran para filosof dan kaum sufi dalam mengukur tingkat kebahagiaan dan makna hidup seseorang.⁶¹

D. Karakteristik Orang Bahagia

Kebahagiaan merupakan hal yang esensial dan sangat berharga dalam kehidupan manusia. Ia merupakan perasaan ideal yang diinginkan oleh setiap orang. Oleh karena itu, setiap orang berusaha semaksimal mungkin dengan mengerahkan segenap kemampuan untuk mendapatkan kebahagiaan, meskipun tidak semua orang mendapatkan kebahagiaan.

Kebahagiaan membuat seseorang memiliki kepribadian yang sehat. Suasana hati yang positif akan membuat orang menjadi lebih objektif dalam menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, ramah, murah hati dan mampu memecahkan masalah hidupnya secara kreatif. Keadaan tidak bahagia membuat seseorang menjadi murung, sedih dan mengucilkan diri dari lingkungan sekitar, menyendiri, muram, gampang curiga, minder dan egois. Ketidakhahagiaan yang dialami seseorang mengakibatkan kepribadian dan kehidupan sosialnya terganggu.⁶²

Keadaan tidak bahagia dapat menghancurkan kemampuan penyesuaian diri seseorang baik secara pribadi maupun sosial. Orang yang tidak bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai dirinya maupun orang lain yang ada di sekitarnya. Oleh karena itu, orang tidak bahagia

⁶¹ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 121

⁶² Seligman EP. Martin, *Authentic Happiness*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hlm. 50

penyesuaian dirinya kurang baik dan apabila berkelanjutan, maka orang akan mengalami kegagalan dalam tugas perkembangannya terutama pada aspek pribadi dan sosialnya.⁶³

Gail dan Seehy dalam Yulia Woro Puspitorini mengemukakan sepuluh ciri atau tanda orang yang bahagia, yaitu:

- a. Hidupnya bermakna, memiliki arti dan arah
Orang yang bahagia akan mampu menentukan dan menemukan tujuan hidupnya, merasa memiliki arti atau bermakna dan mudah berinteraksi dengan dunia luar
- b. Mampu berpikir kreatif dan dewasa
Orang yang bahagia akan menjalankan rencana yang telah dibuatnya secara berkesinambungan dan mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya
- c. Tidak merasa dikecewakan atau diperlakukan tidak adil oleh kehidupan
Orang yang bahagia akan mampu menerima keadaan dirinya dengan rasa syukur
- d. Dapat mencapai tujuan-tujuan hidupnya
Orang yang bahagia akan optimis sehingga tujuan-tujuan penting dalam hidupnya dapat terpenuhi.
- e. Peduli dengan pertumbuhan dan perkembangan pribadinya
Orang yang bahagia akan merasa dirinya menjadi pribadi positif, jujur, penuh cinta, tanggung jawab dan lain-lain.
- f. Memiliki hubungan mencintai dan dicintai secara mutualisme
Orang yang bahagia memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.
- g. Memiliki banyak teman
Orang yang bahagia cenderung mudah bergaul sehingga memiliki banyak teman yang baik
- h. Hidupnya senang dan bersemangat
Orang yang bahagia, hidupnya tampak selalu senang, gembira dan bersemangat.⁶⁴

⁶³Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 19

Seligman menyebutkan beberapa nilai keutamaan yang mencakup karakteristik orang yang bahagia atau kekuatan yang dapat membantu seseorang merasakan kebahagiaan atau mempertahankan kebahagiaan yang telah dimilikinya, yaitu:

- a. Keutamaan kearifan dan pengetahuan, berkaitan dengan kemampuan kognitif bagaimana seseorang menggunakan pengetahuan untuk kebaikan. Kekuatan ini mencakup rasa ingin tahu dan tertarik pada dunia, cinta belajar, pemikiran kritis, kecerdikan dan perspektif
- b. Keutamaan keberanian, yaitu berani menanggung resiko dan berani menghadapi tantangan dan kesulitan
- c. Keutamaan kepahlawanan dan ketegaran, yaitu keberanian moral seperti cepat mengambil sikap yang disadari merugikan diri sendiri dan keberanian psikologis seperti tabah saat menghadapi musibah. Kekuatan ini mencakup rajin dan semangat menjalankan tugas, tidak banyak mengeluh, fleksibel, realistis dan tidak perfeksionis, integritas, komitmen terhadap diri sendiri dan orang lain, semangat memulai hari baru dan melibatkan jiwa raga dalam beraktivitas
- d. Keutamaan kemanusiaan dan cinta yang tampak dalam interaksi sosial positif dengan orang lain. Kekuatan ini mencakup kebaikan dan kemurahan hati, penolong, peduli kepentingan orang lain, simpati, empati, dicintai dan mencintai, memberi dan menerima, dekat dan akrab dengan orang lain, cerdas secara pribadi, sosial dan emosional
- e. Keutamaan keadilan, mencakup kekuatan kewarganegaraan, persamaan dan kepemimpinan
- f. Keutamaan kesederhanaan, mencakup kekuatan-kekuatan seperti kemampuan pengendalian diri, menahan hawa nafsu, mengatur emosi, menetralkan perasaan negatif serta memiliki emosi positif saat menghadapi cobaan, hati-hati dan penuh pertimbangan, mendengar pendapat orang lain sebelum bertindak, rendah hati, pemaaf, mengasihi, wawasan luas dan pandai menahan dorongan hati demi kebaikan

⁶⁴Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Proposal dan Kebahagiaan,...*, hlm. 33

- g. Keutamaan transendensi, yaitu kekuatan emosi yang menjangkau dan menghubungkan diri dengan Tuhan, alam semesta dan masa depan. Keutamaan ini mencakup kekuatan-kekuatan seperti apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan, spiritualitas/keyakinan agama, optimisme dan bersyukur.⁶⁵

Ibnu Maskawaih menyebutkan bahwa tanda-tanda orang yang bahagia dapat dilihat dari hidupnya yang optimis, penuh energi dan keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, istikamah dan qanaah. Ciri-ciri ini mengacu pada dimensi etis berdasarkan nilai-nilai dan akhlak Islam, bukan dimensi instrumental atau benda.⁶⁶ Sedangkan menurut Myers, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang bahagia, yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.⁶⁷

Pada dasarnya, pendapat-pendapat tentang karakteristik orang bahagia seperti tersebut di atas saling melengkapi satu sama lain. Intinya, pada orang yang bahagia terdapat potensi positif terkait dengan Tuhan, dirinya, orang lain dan lingkungan sekitarnya.

E. Aspek-aspek Kebahagiaan

Konsep kebahagiaan telah banyak dibahas dan dikaji oleh berbagai kalangan dari berbagai sudut pandang yang berbeda-beda. Sebagian dari mereka ada yang membahasnya dari segi komponen atau aspek-aspek kebahagiaan yaitu berkaitan dengan hal-hal yang membentuk kebahagiaan seseorang. Seperti Socrates, Pithagoras dan Aristoteles menyatakan bahwa kebahagiaan tersusun dari empat unsur utama, yaitu nikmat, keberanian, kehormatan dan keadilan. Apabila empat hal tersebut terdapat pada diri seseorang, maka ia akan merasakan kebahagiaan.⁶⁸ Menurut Plato, seseorang akan bahagia apabila unsur-unsur utama dalam jiwanya, yaitu nafsu, kehendak dan akal dalam kondisi seimbang. Kehendak membuat orang

⁶⁵ Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-peristiwa Yang membuat Bahagia...*, hlm. 113

⁶⁶ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), hlm. 203

⁶⁷ David G Myers, *Social Psychology*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2002), hlm. 120

⁶⁸ Hamzah Ya'qub, *Tingkat Kebahagiaan Seorang Mukmin*, (Surabaya: Bina Ilma, 2000),

mampu mengendalikan nafsu, sedangkan akal akan membantu menentukan kapan harus memenuhi dan menahan nafsu.⁶⁹

Salah satu ciri orang bahagia adalah adanya perasaan memiliki hidup yang berarti, bermakna dan terarah. Menurut Bastaman, hidup bermakna merupakan jalan atau pintu menuju kebahagiaan. Kehidupan bermakna adalah kehidupan yang menyenangkan, penuh semangat, bergairah serta jauh dari perasaan cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Kondisi ini terjadi dengan terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup positif yang diharapkan.

Kehidupan bermakna ditandai dengan adanya aspek-aspek pada diri seseorang yang merupakan turunan dari empat jenis nilai yang bisa menjadi sumber kehidupan bermakna yaitu nilai-nilai kreatif dan berkarya (*creative values*), nilai-nilai penghayatan (*experiential values*), nilai-nilai bersikap (*attitudinal values*) dan nilai-nilai pengharapan (*hopefull values*). Aspek-aspek yang dimaksud adalah sebagai berikut:

- a. Hubungan antar pribadi yang harmonis, saling menghormati dan menyayangi
- b. Melakukan kegiatan-kegiatan yang disukai dan menghasilkan karya-karya yang bermanfaat bagi orang lain
- c. Kemampuan mengatasi berbagai kendala dan menjadikannya bukan sebagai masalah tetapi sebagai peluang dan tantangan
- d. Adanya tujuan hidup yang jelas sebagai pedoman dan arah kegiatan yang dilandasi iman yang kuat
- e. Rasa humor yang tinggi, yaitu mampu melihat secara humoristis pengalaman-pengalaman hidupnya termasuk pengalaman yang tragis di masa lalu
- f. Berusaha meningkatkan taraf berpikir, bertindak secara positif, mengembangkan potensi diri, baik potensi fisik, mental, emosi, sosial dan spiritual secara seimbang untuk meningkatkan taraf hidup yang lebih

⁶⁹ Hamka, *Tasauf Moderen...*, hlm. 25

baik dan meraih citra diri yang didambakan serta melandasi semuanya dengan doa, ibadah dan niat yang baik.⁷⁰

Menurut Biswas-Diener, ada tiga komponen yang menyebabkan orang hidup bahagia, yaitu karakter seseorang, adaptasi dan relasi sosial. Berkaitan dengan karakter, ada dua karakter dasar seseorang, yaitu *neuroticism* (mudah marah, merasa bersalah dan depresi) dan *extroversich* (cenderung mudah merasa senang dan antusias walaupun sedang sendirian). Karakter kedua inilah yang mendorong seseorang lebih bahagia. Adaptasi adalah kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan segala situasi dan kondisi. Semakin baik kemampuan adaptasi, maka semakin besar peluang untuk bahagia. Relasi sosial berkaitan dengan peluang hidup bahagia akan meningkat dengan memiliki banyak teman, dukungan keluarga, hubungan sosial yang saling percaya dan hubungan yang romantis.⁷¹

Derin menyebutkan tiga faktor yang menentukan kebahagiaan. Pertama, sifat dan karakter dimana kebahagiaan merupakan sifat atau karakter yang cenderung tetap yang berhubungan dengan unsur genetika, budaya dan pengalaman. Seseorang memiliki tingkat dasar kebahagiaan yang ia akan selalu menuju ke arah tersebut. Jika ada yang menghalangi, itu hanya sebentar karena ia akan kembali ke tingkat semula. Kedua, perbandingan sosial dimana seseorang menilai kualitas hidupnya secara tidak absolut tetapi relatif. Seseorang akan membandingkan hidupnya dengan orang lain. Ketika seseorang pendapatannya meningkat belum tentu bahagianya meningkat karena ia membandingkannya dengan orang lain. Ketiga, kebutuhan pokok. Kabahagiaan ditentukan oleh terpenuhinya kebutuhan pokok seperti hubungan keluarga, kesehatan, pekerjaan dan uang yang dimiliki.⁷²

Pendapat lain mengidentifikasi adanya empat komponen kebahagiaan. Apabila empat komponen tersebut dapat terpenuhi secara seimbang, maka

⁷⁰ HD. Bastaman, *Integrasi Psikologi dalam Islam Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hlm. 196

⁷¹Theresia Puji Rahayu, *Deteminan Kebahagiaan di Indonesia*, Jurnal Ekonomi dan Bisnis, Vol. 19, No. 1, April 2016, hlm. 155

⁷²Theresia Puji Rahayu, *Deteminan Kebahagiaan di Indonesia...*, hlm. 155

seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup. Empat komponen tersebut adalah:

- a. Terpenuhinya kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, rumah, pakaian, kendaraan, kebutuhan seksual, kesehatan fisik dan sebagainya.
- b. Terpenuhinya kebutuhan psikologis seperti rasa aman, tentram, damai, tidak menderita batin seperti stress, frustrasi, depresi, cemas dan sebagainya
- c. Terpenuhinya kebutuhan sosial seperti hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya dengan saling menghormati, menghargai dan mencintai
- d. Terpenuhinya kebutuhan spiritual seperti hidup yang bermakna, beribadah, keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan.⁷³

Menurut Ibnu Burdah, ada beberapa faktor penyebab kebahagiaan, yaitu makanan dan minuman, pakaian dan tempat tinggal, iman dan ketakwaan, hubungan sosial, memiliki pengetahuan dan wawasan serta doa restu orang tua. Ada pula sebab-sebab yang dapat menghalangi seseorang untuk memiliki kebahagiaan antara lain kemunafikan, ingkar janji, kebohongan, iri, dengki, dendam, keserakahan, permusuhan dan kemaksiatan atau perbuatan dosa.⁷⁴

Ansori Al Manor menyebutkan beberapa faktor pendukung tercapainya kebahagiaan, yaitu memiliki kesempatan menuntut ilmu, dapat mengendalikan ajakan nafsu setan, mampu menghilangkan kesedihan dan kesusahan dalam dirinya, meluruskan niat dalam beramal, berhasil membimbing anak ke jalan yang benar, mendapatkan jodoh yang baik dan saleh, memiliki anak dan sebagainya. Sedangkan faktor-faktor penghambat kebahagiaan antara lain perceraian, kemiskinan, kejahatan, disharmoni keluarga, peperangan dan sebagainya.⁷⁵

Beberapa pendapat tentang aspek-aspek atau faktor-faktor kebahagiaan tersebut di atas pada prinsipnya saling melengkapi satu sama

⁷³Theresia Puji Rahayu, *Deteminan Kebahagiaan di Indonesia...*, hlm. 155

⁷⁴Ibnu Burdah, *Kebahagiaan Sejati*, (Yogyakarta: Titian Wacana, 2011), hlm. 39

⁷⁵Ansori Al Mansor, *Jalan Kebahagiaan*, (jakarta: Raja Grafindo, 2001), hlm. 207

lain. Masing-masing pakar mengemukakannya berdasarkan pengalaman masing-masing secara parsial, sehingga tidak dapat dibuat generalisasi mengenai aspek-aspek kebaagiaan. Pada prinsipnya, aspek-aspek kebahagiaan mencakup hal-hal yang mendukung tercapainya kebahagiaan seseorang yang apabila aspek-aspek itu terpenuhi maka orang akan merasakan kebahagiaan hidup.

F. Pengaruh Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat penting dan esensial serta begitu berharga dalam kehidupan seseorang. Semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Oleh karena itu, orang akan berusaha semaksimal mungkin dan mengerahkan segala kemampuan untuk mendapatkan kebahagiaan. Begitu besar pengaruh kebahagiaan, banyak orang menghalalkan segala cara untuk mendapatkannya meskipun dengan mengorbankan dan membuat orang lain menderita.

Kebahagiaan dapat memberikan dampak yang positif dalam kehidupan seseorang, baik dalam kehidupan dirinya maupun orang lain. Dengan kebahagiaan, hidup seseorang menjadi lebih bermakna, tenang, produktif, sehat, kreatif dan bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun orang lain dan lingkungannya.

Orang yang tidak bahagia akan murung, tidak semangat, mudah curiga, minder, cenderung menyendiri dan mengucilkan diri dari orang-orang sekitar dan lingkungannya, mudah tersinggung dan egois. Keadaan tidak bahagia menyebabkan kepribadian dan kehidupan sosial seseorang terganggu.⁷⁶ Keadaan tidak bahagia dapat mengakibatkan seseorang sulit menyesuaikan diri baik secara pribadi maupun sosial. Seseorang yang tidak bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai dirinya maupun orang lain, sehingga penyesuaian dirinya kurang baik.⁷⁷

Seligman menyebutkan beberapa pengaruh atau dampak positif kebahagiaan yaitu:

⁷⁶Seligman EP. Martin, *Autentic Happiness...*, hlm. 55

⁷⁷Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 19

- a. Suasana hati yang positif (bahagia) akan membuka seseorang menerima gagasan dan pengalaman baru
- b. Kebahagiaan memperluas sumber-sumber intelektual, fisik dan sosial seseorang
- c. Emosi positif sebagai pendukung kebahagiaan membuat seseorang menjadi lebih kreatif, toleran, konstruktif, murah hati dan tidak defensif
- d. Orang yang bahagia lebih realistis terhadap kemampuan dirinya
- e. Orang yang bahagia lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan
- f. Kebahagiaan dapat memanjangkan umur dan meningkatkan kesehatan
- g. Orang yang bahagia lebih mudah mendapatkan teman bergaul
- h. Orang yang bahagia lebih mudah mendapatkan jodoh dan menikah
- i. Orang yang bahagia lebih mudah menciptakan hubungan dengan orang lain.⁷⁸

G. Tingkatan Kebahagiaan

Kebahagiaan yang dirasakan oleh seseorang akan berbeda dengan kebahagiaan yang dirasakan oleh orang lain, meskipun terhadap peristiwa bahagia yang sama. Misalnya, orang yang bahagia karena menikah. Bagi seseorang mungkin bahagia sekali dan bagi orang lain cukup bahagia atau bahkan biasa-biasa saja. Orang yang bisa memiliki mobil tertentu mungkin akan bahagia sekali tetapi bagi orang lain cukup bahagia atau bahkan biasa-biasa saja.

Para filosof muslim membedakan tingkatan kebahagiaan. Pertama, kebahagiaan badani yaitu kebahagiaan yang bersifat material. Kedua, kebahagiaan intelektual. Kebahagiaan ini lebih tinggi dan lebih memuaskan, yaitu menguasai ilmu pengetahuan. Ketiga, kebahagiaan spiritual sebagai kebahagiaan hakiki (kebahagiaan puncak). Kebahagiaan ini oleh kaum sufi disebut juga dengan kebahagiaan yang bersifat Ilahi. Bentuk kebahagiaan puncak ini adalah meraih cinta Ilahi.⁷⁹

⁷⁸Seligman EP. Martin, *Autentic Happiness...*, hlm. 45

⁷⁹Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam...*, hlm. 203

Kebahagiaan dapat dibedakan pula ke dalam beberapa kategori kebahagiaan antara lain kebahagiaan jangka pendek-jangka panjang, *peripheral-ultimate* (biasa dan mewah), dunia-akhirat, jasmani-ruhani, hakiki-non hakiki dan sebagainya. Pengkatogorian ini hanya bersifat pemahaman dan pengetahuan.⁸⁰

Berdasarkan perspektifnya, kebahagiaan dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu secara objektif, secara eksternal dan secara subjektif (internal). Secara objektif, kebahagiaan dapat dilihat dari tingkan pemenuhan kebutuhan secara seimbang, baik kebutuhan fisik, psikis, sosial maupun spiritual seseorang. Secara eksternal, kebahagiaan dapat dilihat dari kepemilikan seseorang akan sifat, standar dan ciri-ciri kebahagiaan berdasarkan nilai-nilai agama seperti sebagai pribadi yang istiqomah, optimis, penuh energi, penuh keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, qanaah dan sebagainya. Secara subjektif, kebahagiaan daat dilihat dari perasaan subjektif seseorang terhadap kehidupannya, apakah ia bahagia, sedih dan sebagainya.⁸¹

H. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Secara umum orang berpendapat bahwa kebahagiaan dapat tercapai apabila seseorang dapat terpenuhi semua kebutuhannya, baik kebutuhan fisik, psikis, sosial maupun spiritualnya. Oleh karena itu, setiap orang berusaha untuk memenuhi kebutuhannya. Menurut Seligman dalam Alan Carr, kebahagiaan timbul akibat adanya faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor emosi positif seseorang. Ada tiga macam emosi positif yang merupakan faktor internal dari kebahagiaan yaitu emosi masa lalu, emosi masa sekarang dan emosi masa datang. Adapun faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari lingkungan.

a. Faktor Internal Kebahagiaan

1) Emosi masa lalu

Kebahagiaan ini muncul atas sikap seseorang dalam menanggapi masa lalunya. Sikap positif seseorang dalam

⁸⁰Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam...*, hlm. 203

⁸¹ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia*, Jurnal Komunika, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni 2015, hlm. 16

menanggapi masa lalunya dapat menghasilkan emosi positif berupa kepuasan, rasa lega, rasa bangga, kesuksesan, kedamaian dan ketenangan yang dapat dicapai dengan menjadikan pandangan masa lalu sebagai penentu masa depan, mensyukuri apa yang telah dimiliki dan dijalani dalam hidup serta memaafkan dan melupakan masa lalu yang buruk dengan menjadikannya sebagai kenangan yang netral dan positif.

2) Emosi masa depan

Faktor ini mencakup optimisme, harapan, keyakinan dan kepercayaan yang dimiliki seseorang. Sikap optimis dan penuh harapan membuat orang mampu dalam menghadapi depresi, meningkatkan kinerja dan kesehatan

3) Emosi masa sekarang

Faktor kebahagiaan ini mencakup kegembiraan, ketenangan, ketentraman, keriang, keceriaan, semangat yang tinggi dan adanya rasa senang. Kebahagiaan masa sekarang, menurut Seligman melibatkan dua hal, yaitu kenikmatan (kesenangan yang memiliki komponen sensori dan emosional yang kuat, bersifat sementara dan melibatkan sedikit pemikiran) dan gratifikasi, yaitu kegiatan yang sangat disukai seseorang dan merupakan keadaan yang menyenangkan.

b. Faktor Eksternal Kebahagiaan

Faktor eksternal yang mempengaruhi kebahagiaan antara lain uang, pernikahan, kesehatan, kehidupan sosial, agama, emosi negatif, usia, pendidikan, iklim, ras dan gender.⁸²

Hurlock mengatakan bahwa kebahagiaan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan berinteraksi dengan orang lain, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan, kepemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dengan

⁸²Putri Aulia Rahman, *Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Lansia Muslim*, Skripsi Publikasi, Fak. Psikologi Universitas Sumatra Utara

ketercapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia tertentu, realisme dari konsep diri dan konsep-konsep peran.⁸³

Menurut Lyubomirsky, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang antara lain jenis dan kualitas pekerjaan, penghasilan, keterlibatan dalam organisasi dan komunitas sosial, hubungan sosial, persahabatan dan dukungan sosial, pernikahan, kesehatan dan sebagainya.⁸⁴

I. Teori-teori Kebahagiaan

Konsep kebahagiaan telah banyak dibahas oleh berbagai kalangan sehingga melahirkan pendapat, pandangan atau teori-teori tentang kebahagiaan. Berikut ini diuraikan secara singkat beberapa teori tentang kebahagiaan menurut para psikolog antara lain teori psikoanalisa, psikologi humanistik, psikologi transpersonal dan psikologi positif.

a. Teori Psikoanalisa

Salah satu tokoh yang mengajukan teori ini adalah Sigmund Freud. Ia mengajukan prinsip kesenangan (*pleasure principle*) sebagai prinsip untuk meraih bahagia. Ia mengatakan bahwa segala yang dirasakan oleh peristiwa mental secara otomatis diatur oleh prinsip kesenangan. Peristiwa-peristiwa mental selalu saja menimbulkan ketegangan yang tidak menyenangkan, kemudian menuju pada penurunan ketegangan itu dalam bentuk penghindaran atas ketidaksenangan dan selanjutnya menimbulkan kesenangan.

Freud mengakui kebahagiaan merupakan sesuatu yang sulit diwujudkan, mengingat bahwa kehidupan dirasa terlalu berat karena banyaknya penderitaan, kekecewaan, dan kemustahilan. Ketika seseorang merasakan kebahagiaan, sesungguhnya hal tersebut hanyalah pengalihan atas penderitaan-penderitaan yang dialami. Freud menganggapnya sebagai pembelokan sangat kuat yang menyebabkan seseorang menganggap ringan penderitaannya, kepuasan pengganti yang akan mengurangi penderitaan tersebut, dan substansi-substansi memabukkan

⁸³Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan...*, hlm. 22

⁸⁴Yulia Woro Puspitorini, *Tingkah Laku Proposal dan Kebahagiaan...*, hlm. 41

yang membuat seseorang tidak mengindahkan penderitaannya. Freud menawarkan dua metode untuk meraih kebahagiaan, yaitu hubungan emosional dengan orang lain dan kesenangan atas keindahan.⁸⁵

b. Psikologi Humanistik

Ada dua macam teori Psikologi Humanistik yang dikemukakan di sini terkait kebahagiaan, yaitu:

1) Piramida Kebutuhan (*hierarchy of needs*)

Teori ini digagas oleh Abraham Maslow yang dikenal sebagai bapak Psikologi Humanistik. Berkaitan dengan konsep kebahagiaan, Abraham Maslow mengajukan teori piramida kebutuhan sebagai dasar peningkatan kebahagiaan manusia. Ia berasumsi bahwa untuk meraih kebahagiaan diperlukan adanya beberapa prasyarat yang harus dipenuhi. Prasyarat itu merupakan suatu kebutuhan asasi manusia yang jika dipenuhi akan menciptakan kebahagiaan.

Maslow menjelaskan kebutuhan dasar manusia terdiri dari lima tingkatan, yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan keamanan, kebutuhan cinta dan kepemilikan, kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri. Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut dapat terpenuhi, maka kebahagiaan akan dapat diraih dengan mudah.

2) Logotherapy

Penggagas teori ini salah satunya adalah Victor Frankl. Ia memperkenalkan “logoterapi” sebagai suatu teknik memaknai kehidupan dan mencapai kebahagiaan. Ia menawarkan tiga cara untuk meraih makna hidup, yaitu melalui tindakan, melalui pengalaman berharga dalam berbagai medium (keindahan seni, cinta relasioanal), dan melalui penderitaan.

Frankl mengembangkan teknik yang terakhir ini berdasarkan pengalamannya lolos dari kamp konsentrasi Nazi pada masa Perang

⁸⁵ Rofi'udin, *Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik*, Jurna Teologia, Vol. 24, No. 2, Juli-Desember 2013, hlm. 3

Dunia II, dimana ia mengalami dan menyaksikan penyiksaan-penyiksaan di kamp tersebut. Ia menyaksikan dua hal yang berbeda, yaitu para tahanan yang putus asa dan para tahanan yang memiliki kesabaran luar biasa serta daya hidup yang perkasa. Frankl menyebut hal ini sebagai kebebasan seseorang memberi makna pada hidupnya. Teknik mencari makna dengan penderitaan dilakukan ketika teknik pertama dan kedua tidak dapat dilakukan.⁸⁶

c. Psikologi Transpersonal

Psikologi transpersonal meletakkan perhatian pada aspek spiritual manusia yang ternyata mengandung berbagai potensi dan kemampuan luar biasa yang sejauh ini terabaikan dari telaah atau kajian psikologi kontemporer. Psikologi Transpersonal memandang manusia dari dua segi yaitu potensi-potensi luhur dan fenomena kesadaran manusia.

Psikologi transpersonal mencoba melakukan penelitian terhadap suatu dimensi yang sejauh ini lebih dianggap sebagai garapan kaum rohaniawan kebatinan, agamawan, dan mistikus. Psikologi transpersonal menunjukkan bahwa di luar kesadaran biasa terdapat dimensi lain yang luar biasa dan mampu mengembangkan potensi-potensi luhur yang dimiliki manusia. Dengan demikian, kebahagiaan transpersonal diraih dengan pengembangan potensi-potensi luhur dan kesadaran atas kesatuan kosmis tersebut.⁸⁷

d. Psikologi Positif

Teori ini dipelopori oleh Martin Seligman sebagai tokoh psikologi yang memprakarsai kajian tentang psikologi positif. Pembahasan dalam psikologi positif menaruh perhatian besar pada sisi positif manusia, di mana kekuatan dan kebajikan yang membuat seseorang berhasil dalam hidupnya sehingga membawanya pada kehidupan yang bahagia.

Psikologi positif berpendapat bahwa ada tiga konsep utama dalam kebahagiaan. Pertama, pengalaman subyektif yang positif, seperti

⁸⁶Rofi'udin, *Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik...*, hlm. 3

⁸⁷Rofi'udin, *Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik...*, hlm. 3

kesejahteraan, ketertarikan, kegembiraan, optimisme, dan harapan. Kedua, karakter kepribadian pada individu yang sedang tumbuh kembang khususnya kekuatan dan kebaikan seperti keberanian, ketekunan, pikiran terbuka, dan kearifan. Ketiga, tingkat psikologi sosial dalam mengidentifikasi, mempelajari, dan meningkatkan kualitas instuisi sosial dalam menopang pengalaman subyektif yang positif dan karakter kepribadian yang adaptif.

Konsep kebahagiaan menurut Martin Seligman dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu dimensi *moral laden* dan dimensi *morally neutral*. Dimensi *moral laden* menghendaki bahwa tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral yang intinya kebahagiaan berpusat pada pelaksanaan kebaikan (*virtue*). Sedangkan dimensi *morally neutral* kebahagiaan menekankan pada kesejahteraan subjektif dalam bentuk kepuasan terhadap pencapaian hidup. Tingkat kebahagiaan seseorang dapat dilihat dari tingkat kepuasan dirinya. Menurutnya, kebahagiaan yang otentik dibagi ke dalam tiga macam dimensi, yaitu kesenangan dan kepuasan, perwujudan dari kekuatan dan kebajikan serta makna dan tujuan hidup.⁸⁸

Kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal dan hal yang utama adalah kepuasan hidup, lingkungan di luar kontrol diri dan tindakan sukarela. Konsep kebahagiaan Seligman berkaitan dengan konsep diri dimana manusia memiliki hak dasar untuk bahagia. Kebahagiaan merupakan sumber motivasi dasar manusia. Setiap gerak gerik manusia mengarah pada pencapaian kebahagiaan. Kebahagiaan sejati adalah perasaan baik yang ditimbulkan oleh kebaikan yang dikerjakan seseorang.⁸⁹

Beberapa teori lain tentang kebahagiaan yaitu *hedonisme*, *desire*, *objective list* dan *authentic theory*. Menurut *hedonism theory*, kebahagiaan berkaitan dengan upaya memaksimalkan kesenangan dan

⁸⁸Rofi'udin, *Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi...*, hlm. 3

⁸⁹Jusmiati, *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman*, Jurnal Rausyan Fikr, Vol. 13, No. 2, Desember 2017, hlm. 357

meminimalkan penderitaan. Orang yang bahagia akan terlihat sering tersenyum dan mata berbinar. *Desire theory* menyatakan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan terpenuhinya keinginan seseorang. Teori ini lebih baik dari *hedonism*. Pemenuhan keinginan akan meningkatkan kebahagiaan seseorang. *Objective theory* menyatakan bahwa kebahagiaan tercapai apabila seseorang mampu memenuhi berbagai tujuan hidupnya seperti kebutuhan materi, kesehatan, kebebasan, pendidikan, pengetahuan, teman, agama dan sebagainya.⁹⁰

J. Upaya Meraih Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan sesuatu yang sangat penting dan esensial serta begitu berharga dalam kehidupan seseorang. Semua orang menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya. Oleh karena itu, orang akan berusaha semaksimal mungkin dan mengerahkan segala kemampuan untuk mendapatkan kebahagiaan. Begitu besar pengaruh kebahagiaan, banyak orang yang menghalalkan segala cara untuk mendapatkannya meskipun dengan mengorbankan dan membuat orang lain menderita.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan. Haidar Bagir menyebutkan tiga bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mendapatkan kebahagiaan, yaitu kerja keras, menekan atau mengurangi kebutuhan dan menanamkan jiwa bersyukur.⁹¹

a. Kerja keras

Kerja keras dimaksudkan untuk mengupayakan dan memenuhi apa yang menjadi kebutuhan dalam hidup. Namun demikian perlu disadari bahwa tidak semua orang dapat memenuhi semua kebutuhan hidupnya dan setiap kebutuhan terpenuhi, maka akan datang kebutuhan baru. Manusia tidak akan pernah merasa puas dengan apa yang telah diraihinya. Oleh karena itu, kerja keras tidak menjamin tercapainya kebahagiaan.

⁹⁰Lailatul Fitriyah, *Jangan Terlalu Materialistik! Materialistik sebagai Tolak Ukur Kepuasan Hidup*, Psikovdya, Vol. 20, No. 1, April 2016, hlm. 3

⁹¹Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Mizan Publika, 2013), hlm. 13

b. Menekan atau mengurangi kebutuhan

Kebutuhan yang berkurang memungkinkan kebutuhan yang tak terpenuhi semakin kecil. Dengan tidak banyak kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka peluang untuk bahagia semakin besar. Namun demikian, manusia diciptakan memiliki naluri atau fitrah untuk selalu mendapatkan pencapaian baru yang lebih baik hingga mencapai kesempurnaan. Dengan demikian, cara ini juga tidak menjamin dapat mendatangkan kebahagiaan karena bertentangan dengan fitrah manusia. Segala sesuatu yang bertentangan dengan fitrah manusia akan menjadi sumber ketidakhahagiaan.

c. Memiliki jiwa (sikap batin) yang selalu bersyukur

Kondisi jiwa atau suasana batin yang dipenuhi sikap sabar dan penuh syukur akan meredam potensi timbulnya kegelisahan dalam hidup. Bekerja keras untuk memenuhi kebutuhan dan mengejar kesempurnaan adalah penting. Namun apabila jiwa kering, tanpa ada sikap sabar dan bersyukur, maka kebahagiaan yang hakiki tidak akan dapat dicapai. Seseorang akan mendapatkan kebahagiaan dengan selalu bersabar dan bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah, selalu berfikir positif dalam keadaan apapun dan selalu mencari hikmah di setiap keadaan terutama keadaan yang buruk.⁹²

Menurut Al Ghazali, kebahagiaan yang paling tinggi adalah melihat Allah. Oleh karena itu, untuk mendapatkan kebahagiaan, orang harus mencapai *ru'yatullah*, yaitu melihat Allah. Kebahagiaan melihat Allah adalah kebahagiaan yang tak tertandingi.⁹³

Ibrahim Elfikri mengatakan bahwa berpikir positif adalah sumber kekuatan, kebebasan dan kebahagiaan. Disebut sumber kekuatan karena ia akan membantu seseorang untuk memikirkan solusi atas segala permasalahan. Disebut sumber kebebasan dan kebahagiaan karena ia akan membantu seseorang terbebas dari penderitaan dan kekangan

⁹²Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan...*, hlm. 14

⁹³Rosihan Anwar, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung, Pustaka Setya, 2010), hlm. 249

pikiran negatif serta pengaruhnya terhadap fisik, sehingga orang akan bahagia.⁹⁴

M. Iqbal Irham menyebutkan beberapa cara mendapatkan kebahagiaan, yaitu ridha, tawadlu', zikir dan berdoa.⁹⁵

a. Ridha

Ridha yang dimaksud adalah sikap ikhlas dan menerima akan Allah dan apa yang diberikannya. Ridha dapat menenangkan jiwa manusia dan memasukkan kebahagiaan dan kelembutan ke dalam jiwa. Orang yang ridha dan menerima apa yang diberikan Allah untuknya pasti menyadari bahwa apa yang diberikan Allah adalah yang terbaik baginya dalam situasi dan kondisi apapun.⁹⁶ Keridhaan ini akan meringankan beban hidupnya sehingga orang akan merasa tenang dan tentram serta rasa capek, gundah, cemas, galau dan kecewa akan hilang.⁹⁷

b. Tawadlu'

Orang yang tawadlu cenderung memiliki sikap batin atau jiwa yang tenang, tidak serakah, menghormati orang lain dan terhindar dari ambisius yang berlebihan akibat sikap sombong. Orang yang demikian akan merasakan ketenangan dalam hidupnya. Ketenangan hati merupakan kunci kebahagiaan. Ahmad Sunarto mengatakan bahwa apabila semua orang memiliki sifat tawadlu, maka kehidupan akan menjadi aman, tentram dan penuh kebahagiaan.⁹⁸

Upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meraih kebahagiaan dimulai dengan melepas dan meninggalkan keakuan dan sikap sombong yang selalu muncul dalam diri yang merupakan dorongan hawa nafsu. Hawa nafsu mendorong manusia kepada

⁹⁴ Ibrahim Elfikri, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2009), hlm. 207

⁹⁵ M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al Qur'an, ...*, hlm. 25

⁹⁶ Abdul Mustaqim, *Akhlak Tasawuf*, (Yogyakarta: Kaukaba, 2013), hlm. 92

⁹⁷ M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al Qur'an, ...*, hlm. 26

⁹⁸ Ahmad Sunarto, *Indahnya Akhlak Rasulullah*, (Surabaya: Menara Suci, 2015), hlm. 26

kesombongan, ambisius dan keinginan tanpa batas yang menjadi sumber ketidakbahagiaan.⁹⁹

c. Berzikir

Berdzikir merupakan asas dari setiap ibadah kepada Allah karena merupakan tanda hubungan antara hamba dengan Allah pada setiap saat dan tempat. Berzikir membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Ketenangan hati merupakan sumber kebahagiaan yang hakiki.¹⁰⁰ Allah berfirman:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka merasa tenang dengan zikir kepada Allah. Ketahuilah bahwa dengan berzikir kepada Allah hati menjadi tenang (QS. Ar Ra'du: 12).

d. Bersyukur

Bersyukur artinya berterima kasih kepada Allah dengan rasa senang hati atas nikmat-nikmat yang telah diterima dari Allah dengan menggunakan nikmat-nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah, yaitu taat kepada-Nya. Dengan bersyukur, Allah semakin ridha dan akan menambahkan nikmatNya. Orang yang banyak bersyukur akan dekat dengan Allah, hati menjadi tenang dan ketenangan hati akan membuat bahagia.¹⁰¹

Ibrahim Elfikri menyebutkan sepuluh sifat utama ciri khas kepribadian positif yang akan membantu mewujudkan kebahagiaan, ketenangan dan ketentraman jiwa, yaitu:

- a. Beriman, memohon pertolongan dan tawakkal kepada Allah
- b. Memiliki cara pandang yang jelas
- c. Memiliki keyakinan dan proyeksi positif
- d. Selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah
- e. Belajar dari masalah dan kesulitan

⁹⁹ M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al Qur'an*, ..., hlm. 40

¹⁰⁰ Rosihan Anwar, *Akhlak Tasawuf*, (Bandung, Pustaka Setya, 2010), hlm. 92

¹⁰¹ Abdul Mustaqim, *Akhlak Tasawuf*, ..., hlm. 69

- f. Tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya
- g. Percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan
- h. Hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran
- i. Pandai bergaul dan membantu orang lain.¹⁰²

Pada prinsipnya, upaya meraih kebahagiaan dapat diidentifikasi mencakup upaya lahir (misalnya bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan lahiriah) dan upaya batin untuk mencukupi kebutuhan batin seperti bersyukur, ridla, qanaah, berzikir, berdoa, beribadah dan sebagainya.



¹⁰²Ibrahim Elfikri, *Terapi Berpikir Positif...*, hlm. 222

BAB III

BIOGRAFI KI AGENG SURYOMENTARAM

A. Nama dan Gelar

Ki Ageng Suryomentaram adalah putra Sri Sultan Hemengkubuwana VII, Raja Kasultanan Yogyakarta. Ia dilahirkan pada tanggal 20 Mei 1892 dengan memiliki nama kecil Bendara Raden Mas Kudiarmaji. Ibunya adalah Selir Sultan, putri dari Patih Danurejo VI. Semenjak kecil Kudiarmaji lebih dekat dengan kakeknya dibandingkan dengan ayahnya sendiri.

Ki Ageng Suryomentaram memiliki nama Asli Bendara Raden Mas Kudiarmaji. Nama Suryomentaram yang terdiri dari dua kata yakni “Suryo”(surya) dan “Mentaram” (Mataram) yang memiliki arti “Matahari Mataram”. Bila ditilik dari maknanya, nama suryomentaram memiliki pengertian “Cahaya Mataram”. Berpijak pada makna tersebut, Ki Ageng Suryomentaram diharapkan sebagai insan yang dapat memberikan pencerahan terhadap bumi dan rakyat Mataram (Yogyakarta).

Nama Suryomentaram sebagaimana yang diberikan oleh Sri Sultan Hamengkubuwana VII, ayahnya tersebut kiranya menjadi pusaka selama hidupnya. Mengingat melalui pemikiran-pemikiran dan ajaran-ajarannya yang berkaitan dengan filsafat dan ilmu jiwa, Ki ageng suryomentaram dapat memberikan pencerahan pemikiran kepada masyarakat Yogyakarta dan Jawa Khususnya serta masyarakat Indonesia pada umumnya.

Semula Ki Ageng Suryomentaram dikenal dengan nama Ki Gede Suryomentaram yang pula mendapat gelar ningrat Bendara Pangeran Harya (BPH) tersebut diberi julukan baru oleh Ki Hajar Dewantara (Bapak Taman Siswa) yakni Ki Ageng Suryomentaram. Namun Julukan tersebut tidak begitu penting. Mengingat makna dari Ki Gede dan Ki Ageng adalah sama yakni sebagai seorang pembesar atau seorang sesepuh (orang yang dituakan). Selanjutnya nama Suryomentaram lebih dikenal masyarakat ketimbang nama aslinya.¹⁰³

¹⁰³Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram*, (Yogyakarta: Araska, 2020), hlm. 10

Sewaktu tinggal di desa Bringin (daerah Salatiga) pasca kemangkatan Sri Sultan Hamengkubuwana VII, Ki Ageng Suryomentaram dikenal dengan nama Ki Gede Bringin. Artinya Suryomentaram sebagai seorang yang dituakan atau dihormati oleh masyarakat di desa Bringin.

B. Silsilah dan Keturunan

Dari silsilahnya, Ki Ageng Suryomentaram yang lahir pada tanggal 20 Mei 1892 tersebut merupakan putra ke-55 dari Sri Sultan Hamengkubuwana VII (Raden Mas Murtejo, Sultan Sugih, atau Pangeran Banguntapa). Raja Kesultanan Yogyakarta yang berkuasa pada tahun 1877-1921. Sementara, nama ibu dari Suryomentaram adalah Bendara Raden Ayu Retnamandya, putri dari Patih Danureja VI. Dikarenakan merupakan putra kandung Sri Sultan Hamengkubuwana VII yang berdarah ningrat, Ki Ageng Suryomentaram mendapat gelar Bendara Raden Mas (BRM). Sehingga nama lengkap dan sekaligus nama asli (kecil) dari suryomentaram adalah BRM Kudiarmadji.

Ki Ageng Suryomentaram merupakan cucu dari Raden Mas Ariojoyo (Sri Sultan Hamengkubuwana VI dari Kesultanan Yogyakarta). Dengan demikian, Suryomentaram memiliki garis keturunan dari Raden Mas Sujana, Pangeran Mangkubumi atau Sri Sultan Hamengkubuwana I (pendiri Kesultanan Yogyakarta) pada tahun 1755, Sri Susuhunan Prabu Amangkurat Jawa, Sunan Amangkurat IV atau Raden Mas Suryaputra dan raja-raja Mataram Islam.

Sesudah mengijak usia dewasa, Ki Ageng Suryomentaram memiliki dua orang istri dan empat orang putri. Salah seorang putranya yang meninggal dunia terlebih dahulu bernama Raden Mas Jegot. Sementara putra Ki Ageng Suryomentaram lainnya yakni bernama Raden Mas Grangsang (Grangsang Suryomentaram). Adapun keempat putri Suryomentaram adalah Raden Ajeng Japrut, Raden Ajeng Dlureg, Raden Ajeng Gresah, dan Raden Ajeng Semplah.¹⁰⁴

¹⁰⁴Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 12

C. Pendidikan

Sebagai putra raja. Raden Kudiarmaji mendapat pendidikan yang memadai di dalam keraton, ditambah dengan kursus bahasa Belanda, bahasa Inggris, dan bahasa Arab. Ia juga dikenal taat dalam beragama, berguru pada Kiai Ahmad Dahlan (pendiri Muhammadiyah). Setelah dewasa, Raden Kudiarmaji diangkat sebagai pegawai di karesidenan dengan gaji dan fasilitas yang memadai.¹⁰⁵

Ki Ageng Suryomentaram pada masa kecil sudah terbilang sebagai anak cerdas. Sungguhpun sebagai anak putra Sri Sultan Hamengkubuwana VII yang tidak turut disekolahkan di negeri Belanda sebagaimana beberapa putranya yang lain, namun Suryomentaram menguasai tiga bahasa asing yaitu: bahasa Belanda, bahasa Inggris, dan bahasa Arab. Sebagaimana saudara-saudaranya yang lain, Ki Ageng Suryomentaram memiliki kesempatan untuk belajar di Sekolah Srimanganti yang berada di lingkungan istana Kesultanan Yogyakarta. Pendidikan formal Suryomentaram tersebut setingkat dengan Sekolah Dasar pada masa sekarang.

Sesudah menamatkan pendidikan formalnya di Srimanganti, Ki Ageng Suryomentaram melanjutkan kursus di Klein Ambtenaar. Selain kursus, Suryomentaram pula gemar belajar dan membaca buku-buku yang dibelinya. Suryomentaram sangat gemar membaca buku sejarah, filsafat, psikologi, dan agama, sehingga Suryomentaram memiliki keahlian khusus yang berkaitan dengan keempat disiplin ilmu tersebut. Bahkan kelak Suryomentaram dikenal sebagai ahli ilmu jiwa manusia dan filsuf.

Di dalam pendidikan agama Islam, Ki Ageng Suryomentaram belajar mengaji dan mendalaminya pada gurunya yaitu Kiai Haji Ahmad Dahlan, sang pendiri organisasi Muhammadiyah di Yogyakarta. Dari Ahmad Dahlan, Suryomentaram mempelajari makna Islam, kehidupan, dan manusia. Setelah lama mempelajari, Suryomentaram merasa setingkat dengan Ahmad Dahlan di dalam memahami ajaran agama Islam.

¹⁰⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah*, (Yogyakarta: Maja, 2020), hlm. 6

Setelah tamat dari kursus di Klein Ambtenaar, Ki Ageng Suryomentaram bekerja di residen Yogyakarta selama dua tahun lebih. Ketika berusia 18 tahun, Suryomentaram diangkat oleh ayahnya, Sri Sultan Hamengkubawana VII menjadi pangeran bergelar Bendara Pangeran Harya (BPH). Sehingga yang semula bernama Bendara Raden Mas (BRM) Kudiarmaji berubah menjadi Bendara Pangeran Harya (BPH) Suryomentaram. Akan tetapi, semua gelar kepangerannya tersebut telah ditanggalkan oleh Ki Ageng Suryomentaram sesudah bertekad bulat untuk menjadi rakyat jelata yang jauh dari kegelimangan harta benda. Jauh dari gemerlap kehidupan istana Kesultanan Yogyakarta.¹⁰⁶

D. Agama dan Kepercayaan

Ki Ageng Suryomentaram pernah mempelajari agama Islam kepada Kiai Haji Ahmad Dahlan. Selain itu, Suryomentaram mempelajari agama-agama yang lain, seperti Katolik, Buddha, Hindu, dan aliran-aliran kepercayaan lainnya yang tumbuh dan berkembang subur di luar lingkungan kehidupan istana.

Sewaktu mempelajari berbagai agama dan aliran kepercayaan, Ki Ageng Suryomentaram mengalami suatu peristiwa yang sangat dilarang oleh agama Islam. Dikatakan demikian, Suryomentaram pernah dikatakan murtad karena mempelajari dan ingin memeluk agama lain yaitu Katolik. Karena Hasratnya memeluk agama Katolik tidak terbendung lagi, Ki Ageng Suryomentaram memohon izin kepada Sri Sultan Hamengkubuwana VII untuk memandikannya (membaptisnya). Namun permohonan Suryomentaram tersebut ditolak. Alasan Hamengkubuwana VII karena belum ada seorang kerabat keraton yang memeluk agama Katolik. Sehingga bila Hamengkubawana VII mengabulkan permintaan Suryomentaram akan menimbulkan gejolak di lingkup internal Kesultanan Yogyakarta.

Upaya kemurtadan Ki Ageng Suryomentaram tidak hanya sekali. Pada suatu saat, Suryomentaram ingin murtad dan memeluk agama lain. Tetapi

¹⁰⁶Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 13

Suryomentaram yang masih berhelat di dalam mencari kebenaran tentang agama dan keyakinannya tersebut tidak bisa disalahkan begitu saja. Karena memang demikian ciri manusia kritis dan cerdas yang selalu gelisah untuk mencari kebenaran.¹⁰⁷

E. Pengalaman

Ki Ageng Suryomentaram, sebagai seorang pangeran memiliki pengalaman yang berbeda dari para pangeran lainnya yang hidup enak di lingkungan istana dan mengikat hubungan dengan orang-orang dari kelas sosial yang sama. Suryomentaram pernah hidup lama di luar lingkungan istana dan mengikat hubungan dengan rakyat jelata.

Ki Ageng Suryomentaram menyaksikan para petani selama melakukan perjalanan dari Kesultanan Yogyakarta menuju Kasunanan Surakarta. Ia memperhatikan para petani bekerja keras di sawah atau ladang, namun hasilnya tidak sepadan dengan beratnya pekerjaan. Sangat berbeda dengan dirinya yang bekerja ringan bahkan tanpa bekerja pun dapat hidup layak dan memiliki banyak uang. Pengalaman ini menimbulkan gejolak pada batin atau jiwanya hingga ia nekat meninggalkan istana, mengembara dari desa ke desa, menjalani laku prihatin, menjalani hidup sebagai rakyat jelata dengan penuh kesederhanaan. Ia berkelana (laku lelana) dari satu tempat ke tempat lain dan mengunjungi tempat-tempat sunyi untuk bermeditasi untuk mendapatkan ketenangan dan ketentraman batin.

Ki Ageng Suryomentaram benar-benar meninggalkan gemerlap dan kemewahan hidup di istana sebagai pangeran, ia tanggalkan gelar kepangeranannya, meninggalkan istana dan menjalani hidup sebagai rakyat jelata. Harta bendanya dijual dan dibagi-bagikan kepada para pembantunya. Rumahnya di Yogyakarta digunakan sebagai asrama dan sekolah taman siswa. Dengan membawa uang sekadarnya, ia meninggalkan istana. Ia membeli sebidang tanah di Desa Bringin Salatiga dan menetap di sana sebagai petani dengan berpenampilan seperti rakyat biasa.¹⁰⁸

¹⁰⁷Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 16

¹⁰⁸Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 18

F. Pekerjaan

Ketika masih tinggal di lingkungan istana, setelah tamat dari kursus di Klein Ambtenaar, Ki Ageng Suryomentaram pernah bekerja di residen Yogyakarta. Setelah meninggalkan istana dan hidup sebagai rakyat biasa, ada beberapa pekerjaan yang pernah dilakukan olehnya antara lain sebagai petani, penggali sumur, pedagang batik dan ikat pinggang, menjadi guru di Taman Siswa, menjadi guru aliran kebatinan, menjadi penulis, ahli jiwa dan filosof.¹⁰⁹

G. Organisasi

Ada beberapa organisasi atau perkumpulan yang pernah diikuti atau diprakarsai oleh Ki Ageng Suryomentaram, antara lain:

1. Sarasehan setiap malam Selasa Kliwon yang juga dihadiri oleh tokoh-tokoh lain yang membicarakan masalah keadilan sosial dan politik di Indonesia
2. Perkumpulan Kawula Ngayogyakarta (Perkumpulan Kerabat Istana Yogyakarta) yang bertujuan menaikkan taraf hidup kaum petani dengan mendirikan koperasi pertanian, pabrik-pabrik kain lurik, meninjau kembali perpajakan dan pemberantasan buta huruf
3. Kelompok Manggala Tiga Belas yang membicarakan cara menolak perang apabila Indonesia menjadi arena perang antara Belanda dan Jepang
4. Membentuk Panitia Sembilan untuk membentuk tentara sukarela yang kemudian pada masa penjajahan Jepang diubah menjadi Tentara Pembela Tanah Air (PETA)
5. Membidani lahirnya Taman Siswa bersama Ki Hajar Dewantara.¹¹⁰

H. Ajaran-ajaran Kearifan

Di kalangan masyarakat Jawa, Ki Ageng Suryomentaram dikenal sebagai seorang ahli ilmu jiwa dan filsuf yang banyak memberikan ajaran-ajaran kearifan kepada manusia yang diceramahkan kepada para sahabat dan

¹⁰⁹Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 34

¹¹⁰Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 40

pengikutnya. Ajaran-ajarannya berbasis pada filosofi Jawa dan mengacu pada kearifan para leluhur yang hidup di masa silam serta telah dipraktikannya sendiri dalam kehidupannya. ajaran-ajarannya banyak dituangkan dalam karya tulis, antara lain:

1. *Kawruh Beja*, berisi ajaran tentang ilmu kebahagiaan
2. *Aku Iki Wong Apa*, berisi ajaran tentang hakikat diri manusia
3. *Pengawikan Pribadi*, berisi ajaran tentang memahami rasa sendiri
4. *Kawruh Jiwa*, berisi ajaran tentang *Wejangan Pokok Hidup Bahagia, Ukuran Keempat, Mawas Diri, Piageming Gesang, Filsafat Rasa Hidup, Rasa Merdeka, Ilmu Jiwa Kramadangsa dan Rasa Pancasila*
5. *Piageming Gesang*, berisi ajaran tentang keharusan manusia berusaha memenuhi kebutuhan materi
6. *Kawruh Pamomong*, berisi ajaran tentang ilmu menjadi pendidik
7. *Jimat Perang*, berisi ajaran tentang berani mati
8. *Ukuran Keempat*, mengajarkan tentang dimensi manusia mencapai tahap mengawasi diri sendiri
9. *Filsafat Rasa Hidup*, berisi ajaran tentang mempertahankan hidup
10. *Ijazah Hidup*, berisi ajaran tentang bekal hidup yang dibutuhkan manusia
11. *Ilmu Pengetahuan*, berisi ajaran tentang agama dan aliran kebatinan
12. *Ilmu Jiwa*, berisi ajaran tentang keakuan (ego) seseorang
13. *Ilmu Kesempurnaan*, berisi ajaran tentang kesempurnaan hidup manusia
14. *Ilmu Kenyataan*, berisi ajaran tentang makna benda-benda¹¹¹

Selain itu ada beberapa pengetahuan yang diajarkan Ki Ageng Suryomentaram pada komunitas Junggring Salaka, yaitu:

1. *Pathokaning Kandha*, berisi ajaran tentang etika berbicara dengan orang lain
2. *Windu Kencana*, berisi ajaran tentang masa puncak bahagia yang dicapai manusia
3. *Ungkul*, berisi ajaran tentang iri pada manusia yang menyebabkan kesengsaraan

¹¹¹Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 44

4. *Cilaka sesarengan*, berisi ajaran tentang hal-hal yang dapat menyebabkan kesengsaraan bersama
5. *Beja Sesarengan*, berisi ajaran tentang hal-hal yang dapat menyebabkan kebahagiaan bersama
6. *Kawruh Laki Rabi*, berisi ajaran tentang perkawinan dan membina rumah tangga bahagia
7. *Kawruh Pangupajiwa*, berisi ajaran tentang pengetahuan mencari pekerjaan¹¹²



¹¹²Sri Wintala Achmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram...*, hlm. 114

BAB IV

KONSEP KEBAHAGIAAN KI AGENG SURYOMENTARAM

Pokok-pokok pikiran atau ajaran Ki Ageng Suryomentaram tentang kebahagiaan meliputi konsep tentang senang dan susah, mulur dan mungkret, semat, derajat dan keramat, rasa sama, iri dan sombong, tenteram, rasa abadi, sesal dan khawatir, takhayul, tatag/tabah, mengawasi keinginan (*nyawang karep*) serta benih pengetahuan dan sang pengawas. Selain itu juga ada konsep tentang rasa bebas, rasa takut, mawas diri (*pengawikan pribadi*) serta bahagia dan susah bersama.¹¹³

Ajaran-ajaran tersebut bukanlah kebenaran mutlak. Pengetahuan tentang kebahagiaan (*Kawruh Begja*) tersebut merupakan pengetahuan aplikatif yang diajarkan Ki Ageng Suryomentaram setelah melalui proses perenungan, pemahaman, penghayatan, penerapan dan pembiasaan yang dilakukannya sebagai salah satu jalan untuk meraih kebahagiaan. Berdasarkan konsep tersebut dapat dipahami bahwa untuk mendapatkan kebahagiaan, orang harus memahami hakikat atau makna kebahagiaan dan menempuh cara yang benar dalam meraih kebahagiaan.

A. Makna Kebahagiaan

Memahami makna dan hakikat kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting. Dengan memahami hakikat kebahagiaan (kebahagiaan sejati), seseorang akan dapat menyadari dan mengukur, kebahagiaan seperti apa yang diinginkan, apakah dia sudah mendapatkan kebahagiaan, jalan apa yang seharusnya ditempuh untuk mendapatkan kebahagiaan dan sebagainya, sehingga kebahagiaan yang diperoleh atau dirasakannya bukanlah kebahagiaan semu.

Ki Ageng Suryomentaram menyebut kebahagiaan dengan istilah *begja*, yang artinya beruntung atau keberuntungan. Ia juga menyebutnya dengan istilah senang, tentram dan rasa bebas.¹¹⁴ Bahagia adalah puncak rasa yang dicari Ki Ageng Suryomentaram. Adapun terminal rasa sebelum masuk

¹¹³ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 1

¹¹⁴ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 1, 13 dan 77

ke ranah bahagia adalah perasaan *begja* atau beruntung. Orang yang beruntung itulah yang disebut orang bahagia. *Kawruh begja* yang diajarakannya merupakan pengetahuan tentang rasa beruntung. Adanya perasaan beruntung pada diri seseorang akan membuat hatinya merasa bahagia.¹¹⁵ Ia memberi contoh, misalnya orang yang gagal mencari pinjaman uang untuk biaya hajatan menikahkan anaknya. Orang itu susah dan malu kepada orang-orang karena acara hajatan gagal. Tetapi ia kemudian merasa senang kembali dan lega. Ia beruntung karena gagal mendapatkan uang pinjaman. Ia bahagia karena tidak kelabakan mencari uang untuk membayar hutang. Andaikan ia berhasil mendapatkan uang pinjaman dan habis untuk hajatan, maka dia akan kesusahan karena harus menanggung hutang.¹¹⁶

Dalam konsep rasa bebas, disebutkan bahwa bahagia adalah keadaan diri yang memiliki rasa bebas dari hal-hal yang menyebabkan susah dan celaka sekecil apapun, tidak berselisih dan bertentangan dengan sesuatu yang dilihat dan dimengerti dengan panca indra, hati dan pikiran. Orang yang seperti ini tidak takut dan susah dengan kenyataan bahwa dirinya miskin, disaingi, dizalimi orang lain dan sebagainya sehingga bahagia, tenang dan tentramlah hidupnya. Sebagai contoh, orang yang merasa susah atau sakit hati karena disaingi orang lain, ia akan berusaha mati-matian untuk bisa mengalahkan pesaingnya sehingga hilanglah rasa bebas, maka timbullah rasa susah dan menderita.¹¹⁷

Makna bahagi yang disampaikan Ki Ageng Suryomentaram di atas sesuai dengan makna bahagia menurut Abu Bakar MS. Ia menyebutkan arti bahagia sebagai keadaan beruntung, senang, tentram dan bebas dari segala hal yang menyusahkan.¹¹⁸ Bastaman menyebutkan salah satu ciri kehidupan bermakna sebagai salah satu ciri orang bahagia, yaitu jauh dari rasa cemas dan hampa dalam menjalani kehidupan sehari-hari.¹¹⁹

¹¹⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Saweta*, (Yogyakarta: Maja, 2020) hlm. 2

¹¹⁶ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 2

¹¹⁷ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 147

¹¹⁸ Abu Bakar MS, *Psikologi Transpersonal...*, hlm. 163

¹¹⁹ HD. Bastaman. *Integrasi Psikologi dalam...*, hlm. 196

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, kebahagiaan dan penderitaan (senang dan susah) itu tidak ada yang abadi. Tidak ada orang yang bahagia atau menderita terus-menerus sepanjang hidupnya. Bahagia dan menderita itu datang silih berganti, kadang bahagia, kadang menderita, bahagia lagi, menderita lagi dan seterusnya. Orang akan bahagia apabila keinginannya tercapai, tetapi tidak akan bahagia terus-menerus, pasti akan datang masa kesusahan, datang lagi kebahagiaan, datang lagi kesusahan dan seterusnya. Demikian pula, apabila keinginan tidak tercapai, orang tidak akan menderita terus-menerus, pasti akan datang saat bahagia, datang lagi penderitaan dan seterusnya. Orang itu kadang mengalami masa bahagia, masa susah atau menderita dan seterusnya.¹²⁰ Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam QS. Ali Imran ayat 140.

وَتِلْكَ الْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ

Artinya: Dan masa (kebahagiaan dan penderitaan) itu, Kami pergilirkan di antara manusia (QS. Ali Imran: 140).¹²¹

Hal yang abadi adalah rasa atau keinginan. Ia akan selalu ada dahulu, sekarang dan yang akan datang. Dengan memahami bahwa rasa atau keinginan itu selalu ada (abadi), maka orang akan mawas diri, menyadari bahwa bahagia dan menderita hanyalah permainan rasa atau keinginan yang apabila orang bisa mengendalikannya berarti telah dapat membebaskan diri dari permainan rasa bahagia dan menderita, maka akan timbul rasa tenang dan tentram dalam menghadapi masalah seberat apapun dan ia akan bahagia.¹²²

Manusia memiliki sifat selalu merasa kurang dengan apa yang sudah diperolehnya terutama terkait dengan kenikmatan dunia. Keinginan manusia berkembang, meningkat dan bertambah (*mulur*) baik mutu maupun jumlahnya. Apabila manusia terus menuruti semua keinginannya dan keinginannya tidak tercapai, maka ia tidak akan hidup bahagia. Untuk

¹²⁰ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 1

¹²¹ Ahmad Hatta, *Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 67

¹²² Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 153

mendapatkan kebahagiaan, orang harus mengurangi, menyederhanakan atau menurunkan kadar keinginannya (*mungkret*) baik mutu maupun jumlahnya, sehingga bisa tercapai dan diperoleh kebahagiaan.¹²³

Kebahagiaan itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menyikapi dirinya sendiri, mengendalikan keinginan, menerima dan mensyukuri nikmat yang ada (*nyawang karep*).¹²⁴ Orang yang selalu berambisi menuruti segala keinginannya, selalu merasa kurang, tidak pernah merasa cukup dengan apa yang telah dimiliki dan tidak bersyukur, maka orang akan selalu diliputi keserakahan, iri, sombong, kegelisahan dan ketidakbahagiaan.¹²⁵

Islam mengajarkan kepada manusia tentang hakikat kebahagiaan yang diperoleh dengan banyak bersyukur. Banyak bersyukur akan membuat hati menjadi tenang dan bahagia karena Allah akan melimpahkan keberkahan dan menambahkan nikmat-Nya. M. Iqbal Dirham mengatakan bahwa semakin tenang hati seseorang, maka ia akan semakin bahagia.¹²⁶ Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
Artinya: Dan ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambahkan nikmat kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim: 7).¹²⁷

Kebahagiaan itu relatif dan milik semua orang. Orang kaya, orang miskin, majikan, kuli, orang pandai, orang bodoh, orang saleh, bajingan dan sebagainya memiliki rasa hidup yang sama, yaitu kadang bahagia, kadang menderita, bahagia lagi, menderita lagi dan seterusnya. Keinginan mereka juga sama, berkembang, menyusut, berkembang lagi, menyusut lagi dan seterusnya. Orang kaya belum tentu bahagia terus hidupnya dan orang msikin belum tentu menderita terus hidupnya. Boleh jadi orang kaya yang hidup

¹²³ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 2

¹²⁴ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng...*, hlm. 154

¹²⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 9

¹²⁶ M. Iqbal Dirham, *Panduan Meraih Kebahagiaan...*, hlm. 8

¹²⁷ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 256

serba kecukupan materi, hidupnya menderita dan boleh jadi orang miskin yang hidup serba kekurangan, hidupnya bahagia.¹²⁸

Alma Yulianti Harmaini mengatakan bahwa kebahagiaan adalah suatu perasaan yang dialami oleh semua orang dengan persepsi yang berbeda-beda.¹²⁹ Muskinul Fuad, mengutip pernyataan Murtadha Muthahhari menyebutkan bahwa pada dasarnya, bahagia adalah fitrah atau bawaan alami manusia. Artinya, ia merupakan sesuatu yang melekat pada diri manusia. Bahagia sudah seharusnya dimiliki oleh setiap manusia, karena menurut fitrahnya, manusia diciptakan dengan berbagai kelebihan dan kesempurnaan. Manusia adalah makhluk yang paling baik dan sempurna dibanding makhluk lainnya.¹³⁰

Kebahagiaan tidak ditentukan oleh berapa banyak seseorang memiliki segalanya dalam kekayaan uang atau harta benda, derajat, pangkat dan status sosial yang tinggi (semat, drajat dan kramat). Karena semua itu belum tentu membuat orang hidup bahagia dan belum tentu pula membuat orang menderita. Oleh karena itu, orang tidak perlu terlalu ngoyo (ambisius) atau mati-matian mengejar, menolak atau menghindarinya. Bersikap wajar akan membuat orang tenang, tentram dan berpikir jernih dalam mensikapi hidupnya.¹³¹

B. Tolok Ukur Kebahagiaan

Ki Ageng Suryomentaram menyebutkan bahwa penyebab timbulnya rasa senang atau bahagia adalah tercapainya keinginan. Apabila keinginan tercapai, maka akan timbul rasa senang, enak, lega, puas, tenang dan gembira. Namun demikian tidak ada kebahagiaan yang abadi. Kebahagiaan tidak ada yang berlangsung terus-menerus. Akan datang rasa susah, datang rasa bahagia, datang rasa susah lagi dan seterusnya. Karena keinginan itu sifatnya mulur, membengkak, bertambah atau meningkat baik jumlah maupun

¹²⁸ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 25

¹²⁹ Alma Yulianti Harmaini, *Peristiwa-peristiwa...*, hlm. 109

¹³⁰ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 113

¹³¹ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 3

mutunya. Apabila tidak tercapai, maka muncul rasa susah.¹³² Begitu pula penderitaan tidak ada yang abadi atau terus-menerus. Tidak ada orang yang bahagia atau menderita terus-menerus sepanjang hidupnya. Bahagia dan susah datang silih berganti. Oleh karena keinginan itu bersifat berkembang, menyusut, berkembang lagi dan menyusut lagi, maka rasa hidup manusia itu sebentar senang, sebentar susah, sebentar senang, sebentar susah dan seterusnya.¹³³

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, bahagia adalah rasa, yaitu bagaimana manusia menjadikan rasa dirinya bahagia. Rasa manusia itu sebentar senang, sebentar susah, senang lagi, susah lagi dan seterusnya sebagai akibat keinginannya yang bersifat berkembang, menyusut, berkembang lagi, menyusut lagi dan seterusnya.¹³⁴

Berdasarkan hal di atas, maka dapat dipahami tolok ukur bahagia menurut Ki Ageng Suryomentaram adalah, secara objektif yaitu tercapainya atau terpenuhinya keinginan atau kebutuhan, baik kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial dan spiritual serta secara subjektif yaitu apa yang dirasakan oleh masing-masing orang. Secara subjektif, mengukur kebahagiaan dapat dilakukan dengan bertanya kepada orang yang bersangkutan apakah ia merasa bahagia atau tidak.¹³⁵

Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock yang menyatakan bahwa kebahagiaan timbul dari keadaan terpenuhinya kebutuhan dan harapan. Kebahagiaan dapat diraih apabila kebutuhan dan harapan tercapai. Dengan terpenuhinya kebutuhan dan harapan, seseorang akan mendapatkan kepuasan sebagai salah satu tanda kebahagiaan. Kepuasan yang dirasakan akan membuat seseorang dapat menikmati hidupnya dengan tenang, tentram dan damai.¹³⁶

¹³² Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 2

¹³³ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 7

¹³⁴ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 7

¹³⁵ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 114

¹³⁶ Hurlock, EB., *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hlm. 18

Muskinul Fuad menyebutkan bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan hidup apabila kebutuhannya dapat terpenuhi secara seimbang. *Pertama*, terpenuhinya kebutuhan fisiologis seperti makan, minum, pakaian, kendaraan, rumah, kebutuhan seksual, kesehatan fisik dan sebagainya. *Kedua*, terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional) seperti perasaan tenang, tentram, damai, nyaman dan aman serta tidak menderita konflik batin, depresi, cemas, frustrasi dan sebagainya. *Ketiga*, terpenuhinya kebutuhan sosial seperti memiliki hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekelilingnya, terutama keluarga, saling menghormati, mencintai dan menghargai. *Keempat*, terpenuhinya kebutuhan spiritual, yaitu mampu melihat seluruh episode kehidupan dari perspektif makna hidup yang lebih luas, beribadah dan beriman kepada Tuhan.¹³⁷

Teori *hierarchy of needs* dalam Psikologi Humanistik yang dipelopori oleh Abraham Maslow mengemukakan asumsi bahwa untuk meraih kebahagiaan harus dipenuhi beberapa prasyarat yang merupakan kebutuhan asasi manusia yang apabila terpenuhi akan menimbulkan kebahagiaan. Kebutuhan itu adalah kebutuhan fisiologis, keamanan, cinta dan kepemilikan, penghargaan dan aktualisasi diri.¹³⁸

C. Karakteristik Orang Bahagia

Secara implisit, memperhatikan konsep-konsep pemikiran atau ajarannya tentang kebahagiaan, Ki Ageng Suryomentaram menyebutkan beberapa karakteristik atau ciri-ciri orang bahagia antara lain adanya bebas dari hal yang menyusahkan (rasa bebas), tabah atau sabar (*tatag*), tidak iri dan sombong (*ungkul dan unggul*), rasa tenteram, tidak diliputi rasa cemas, sesal dan khawatir, tidak merasa takut, mampu mengendalikan diri (*nyawang karep*), selalu introspeksi diri (*pengawikan pribadi*) dan hidup bermakna bagi orang lain (*begja sesarengan*).

Apa yang disampaikan Ki Ageng Suryomentaram di atas menggambarkan pribadi yang sehat dan suasana hati yang positif sebagai

¹³⁷ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia...*, hlm. 116

¹³⁸ Rofi,udin, *Konsep Kebahagiaan dalam...*, hlm. 3

akibat rasa bahagia. Hal ini sejalan dengan pendapat para psikolog seperti Seligman yang mengatakan bahwa kebahagiaan membuat seseorang memiliki kepribadian yang sehat. Suasana hati yang positif akan membuat orang menjadi lebih objektif dalam menyikapi sesuatu, kreatif, toleran, tidak defensif, ramah, murah hati dan mampu memecahkan masalah hidupnya secara kreatif. Keadaan tidak bahagia membuat seseorang menjadi murung, sedih dan mengucilkan diri dari lingkungan sekitar, menyendiri, muram, gampang curiga, minder dan egois. Ketidakhahagiaan yang dialami seseorang mengakibatkan kepribadian dan kehidupan sosialnya terganggu.¹³⁹

Ibnu Maskawaih menyebutkan bahwa tanda-tanda orang yang bahagia dapat dilihat dari hidupnya yang optimis, penuh energi dan keyakinan, tabah dan ulet, murah hati, istikamah dan qanaah. Ciri-ciri ini mengacu pada dimensi etis berdasarkan nilai-nilai dan akhlak Islam, bukan dimensi instrumental atau benda.¹⁴⁰ Sedangkan menurut Myers, ada empat karakteristik yang selalu ada pada orang yang bahagia, yaitu menghargai diri sendiri, optimis, terbuka dan mampu mengendalikan diri.¹⁴¹

D. Cara Meraih Kebahagiaan

Inti dari pemikiran Ki Ageng Suryomentaram adalah mengajarkan tentang salah satu cara atau upaya untuk meraih kebahagiaan. Meraih kebahagiaan harus dilakukan dengan cara-cara yang baik dan benar.

1. Secara wajar, tidak ambisius, tidak serakah dan tidak melampaui batas

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, tidak ada sesuatu yang dapat membuat orang menjadi bahagia atau menderita selamanya, sehingga orang tidak perlu mati-matian (ambisius), serakah dan melampaui batas dengan menempuh cara-cara yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku untuk mencari, menolak atau menghindarinya. Karena sesuatu yang dicari, ditolak atau dihindarinya itu tidak akan membuat orang menjadi bahagia atau menderita selamanya.¹⁴² Untuk mendapatkan

¹³⁹ Seligman EP. Martin, *Autentic Happiness*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), hlm. 50

¹⁴⁰ Haidar Bagir, *Buku Saku Filsafat Islam* (Bandung: Mizan Pustaka, 2006), hlm. 203

¹⁴¹ David G Myers, *Social Psychology*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2002), hlm. 120

¹⁴² Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 1

ketenteraman dan kebahagiaan, lakukanlah dengan cara-cara sewajarnya (*sa nem*), yaitu *sakepenake* (senyamannya saja), *sabutuhe* (sebutuhnya saja), *saperlune* (seperlunya saja), *sacukupe* (secukupnya saja), *samesthine* (semestinya saja) dan *sabenere* (yang sebenarnya).¹⁴³

Islam mengajarkan manusia untuk mencari kebahagiaan dengan cara-cara yang baik, tidak serakah dan tidak melampaui batas dengan menempuh cara-cara yang menyimpang dari ajaran Islam. Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas. Allah berfirman:

وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya: Dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas (QS. Al Maidah: 87).¹⁴⁴

Setiap orang memiliki keinginan untuk memiliki *semat* (harta kekayaan), *drajat* (pangkat, kedudukan dan status sosial tinggi) dan *kramat* (kekuasaan dan kehormatan). Banyak orang menganggap semua itu dapat membuat orang bahagia. Namun, *semat*, *drajat* dan *kramat* tidak perlu dicari mati-matian bahkan hingga melakukan cara-cara yang menyimpang dari norma-norma yang berlaku. Hal terpenting untuk dicari adalah hakikat kebahagiaan yang terlepas dari keinginan dan ambisi.¹⁴⁵

Dalam Al Qur'an surat Ali Imran ayat 14 Allah menegaskan bahwa manusia cenderung menyukai kenikmatan duniawi (wanita, harta kekayaan seperti emas, perak, kendaraan, hewan ternah, sawah dan ladang). Namun demikian, Allah adalah sebaik-baik tempat kembali. Allah adalah sebaik-baik pemberi petunjuk dan jalan mendapatkan kebahagiaan dan kenikmatan. Kembalikanlah segala sesuatu sesuai dengan petunjuk dan aturan Allah. Oleh karena itu, carilah kebahagiaan dan kenikmatan dengan cara yang benar sesuai dengan tuntunan Allah

¹⁴³ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah...*, hlm. 35

¹⁴⁴ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 122

¹⁴⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 2

dan Rasul-Nya, tidak hanya kebahagiaan di dunia tetapi juga kebahagiaan di akhirat. Allah berfirman:

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

Artinya: Dan dijadikan rasa indah pada pandangan manusia, rasa cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk berupa emas, perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (QS. Ali Imran: 14).

2. Bersyukur dan *qana'ah*

Dalam konsep rasa sama (*raos sami*), Ki Ageng Suryomentaram menyatakan bahwa setiap manusia memiliki rasa yang sama. Orang kaya dan orang miskin misalnya, semua memiliki rasa yang sama, yaitu kadang bahagia, kadang susah, bahagia lagi, susah lagi dan seterusnya. Orang kaya belum tentu selalu bahagia hidupnya. Demikian pula orang miskin belum tentu selalu menderita hidupnya.¹⁴⁶

Bahagia selalu ada dimanapun dan kapanpun. Dengan menyadari hal ini, orang tidak akan merasa susah, sedih, kecewa, menyesal dan khawatir karena bagaimanapun keadaan masa lalu, sekarang dan yang akan datang tidak menjamin orang akan senang atau susah. Senang dan susah hanyalah permainan rasa yang harus dikendalikan (*nyawang karep*), sehingga timbul rasa tenang dan tentram dalam menghadapi masalah seberat apapun. Orang akan tenang dan tentram apabila bisa membebaskan diri dari permainan rasa senang dan susah.¹⁴⁷

Konsep di atas mengajarkan agar manusia menerima dan mensyukuri apa yang telah dimilikinya walaupun menurutnya sedikit

¹⁴⁶ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 25

¹⁴⁷ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng...*, hlm. 153

tanpa harus iri dan dengki dengan kenikmatan orang lain, menyesali dan mengkhawatirkan nasib sendiri dan tidak sombong apabila diberi kelebihan. Orang miskin misalnya, ia tidak boleh kecewa dan menyesali keadaan dirinya miskin.

Hal ini sesuai dengan ajaran Islam agar manusia bersyukur dan bersikap *qanaah*, yaitu menerima dengan ikhlas apa yang diberikan Allah dengan keyakinan bahwa apapun yang diberikan Allah adalah yang terbaik bagi dirinya. Dengan bersyukur dan *qanaah*, hati menjadi tenang dan tentram, hidup menjadi bahagia karena Allah akan menambahkan berkah dan nikmat kepadanya. Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Artinya: Dan ingatlah ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambahkan nikmat kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat pedih” (QS. Ibrahim: 7).¹⁴⁸

3. Menghilangkan sifat iri dan sombong

Untuk mendapatkan kebahagiaan, orang harus menghilangkan sifat iri dan sombong. Iri dan dengki adalah sifat merasa tidak senang apabila orang lain menyamai atau melebihi dirinya, sifat merasa kalah dari orang lain dalam hal semat (kekayaan), derajat (kedudukan) dan kramat (kekuasaan) atau sifat tidak senang apabila orang lain mendapatkan nikmat dan kebahagiaan dan berusaha menghilangkan nikmat dan kebahagiaan orang lain itu. Sombong adalah sifat merasa unggul atau lebih baik dari orang lain dalam hal semat, drajat dan kramat.¹⁴⁹

Iri dan sombong akan mendatangkan celaka dan penderitaan akibat tekanan batin. Ambisi orang yang iri dan sombong adalah melebihi orang lain karena tidak mau disamai atau diungguli. Apabila

¹⁴⁸ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 256

¹⁴⁹ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 9

ada orang lain yang melebihi dirinya, ia susah, sakit hati, resah, menderita dan timbul niat melakukan tindakan-tindakan jahat seperti mencela, menfitnah dan mencelakai orang yang melebihinya. Iri dan sombong mendorong orang berusaha mati-matian untuk mendapatkan semat, drajat dan kramat untuk mengungguli orang lain.¹⁵⁰

Islam sangat membenci orang yang memiliki sifat iri dan sombong. Iri dan dengki (*hasad*) akan mendatangkan malapetaka di dunia. Iri dan dengki (*hasad*) akan menghapus amal kebaikan seseorang sehingga ia akan sangat merugi di akhirat. Rasulullah bersabda:

اياكم والحسد فان الحسد ياء كل الحسنات كما تاء كل النار الحطب

Artinya: Jauhilah dengki karena dengki menghilangkan kebaikan seperti api membakar kayu bakar (HR. Abu Dawud).¹⁵¹

Demikian pula dengan sikap sombong. Ia juga akan mendatangkan penderitaan. Sombong mendatangkan kebencian bagi orang-orang di sekitarnya. Allah sangat membenci orang-orang yang sombong. Firman Allah:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ
مُحْتَالٍ فَخُورٍ

Artinya: Dan janganlah kamu palingkan mukamu dari manusia karena sombong dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan membanggakan diri. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang sombong lagi membanggakan diri (QS. Lukman: 18).¹⁵²

Rasulallah SAW menegaskan bahwa orang-orang yang sombong tidak akan masuk surga.

¹⁵⁰ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 9

¹⁵¹ Rosihan Anwar, *Akhlak tasawuf...*, hlm. 133

¹⁵² Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 256

لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال حبة من كبر (رواه مسلم)

Artinya: Tidak akan masuk surga, orang yang di dalam hatinya ada satu biji dari sifat sombong (HR. Muslim).¹⁵³

4. Menghilangkan rasa menyesal dan khawatir

Untuk mendapatkan kebahagiaan, orang harus melepaskan dirinya dari rasa menyesal dan khawatir serta rasa takut. Rasa sesal dan khawatir akan hilang apabila orang menyadari bahwa rasa itu abadi, selalu ada di masa lalu, sekarang dan yang akan datang serta membebaskan diri dari permainan rasa karena senang dan susah hanyalah permainan rasa. Sesal adalah rasa takut akan kejadian yang telah berlalu. Khawatir adalah rasa takut akan kejadian yang belum terjadi. Sesal dan khawatir menyebabkan orang hidup selalu dihantui ketakutan, kecemasan, susah, celaka, sedih dan prihatin sehingga hidup tidak tenang, tidak tentram dan tidak bahagia.¹⁵⁴

Rasa sesal dan khawatir bisa tumbuh dari jiwa yang tidak bersyukur dan tidak qanaah atas apa telah ada atau dimilikinya dan tidak percaya akan ketentuan Allah terhadapnya, sehingga selalu merasa kecewa dan menyesali keadaan dirinya, selalu merasa kurang, khawatir akan masa depannya dan sebagainya. Orang miskin kecewa dan menyesal dengan kemiskinannya, khawatir dan takut akan masa depannya terus dalam kemiskinan. Orang kaya takut jatuh miskin, jatuh bangkrut, takut malu, takut celaka, takut diungguli dan sebagainya.

Orang yang takut miskin, takut hidup susah dan menderita misalnya, maka dia berharap kebahagiaan abadi. Dia akan mempertahankannya mati-matian bahkan hingga melakukan tindakan-tindakan tidak masuk akal dan menyimpang yang justru akan menimbulkan penderitaan. Orang bisa melakukan apa saja dalam mencari semat, drajat dan kramat untuk mempertahankan kebahagiaan akibat rasa

¹⁵³ Oemar Bakry, *Akhlak Muslim*, (Bandung: Angkasa, 2001), hlm. 108

¹⁵⁴ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 45

takut yang berlebihan. Orang yang takut miskin, takut menderita dan sebagainya akan selalu diliputi rasa khawatir dan tidak tenang hidupnya. Rasa khawatir tidak mendatangkan kebahagiaan, tetapi mendatangkan celaka dan penderitaan.¹⁵⁵

Islam mengajarkan manusia untuk banyak bersyukur atas nikmat Allah, menerima dengan ikhlas karunia Allah, merasa cukup dengan apa yang telah ada, merasa optimis akan masa depan yang akan dihadapinya dan tidak berputus asa dari rahmat Allah. Dengan sikap demikian ini, orang akan merasa tenang dan bahagia. Allah berfirman:

وَلَا تَأْيِسُوا مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنَ رَحْمَةِ اللَّهِ إِلَّا الْكَافِرُونَ

Artinya: Dan janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak berputus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir (QS. Yusuf: 87).¹⁵⁶

5. Tidak melakukan takhayul

Orang yang terlalu berambisi mengejar semat (kekayaan), drajat (kedudukan) dan kramat (kekuasaan) demi kebahagiaannya, akan melakukan apa saja untuk mendapatkannya termasuk melakukan tindakan-tindakan yang menyimpang dari norma yang berlaku termasuk norma agama. Salah satunya adalah takhayul.

Konsep takhayul menegaskan agar orang tidak mengejar kesenangan secara mati-matian dan menolak kesusahan secara mati-matian akibat sifat iri dan sombong serta sesal dan khawatir secara berlebihan hingga menimbulkan penderitaan dan melakukan tindakan takhayul dan kesyirikan seperti bertapa untuk mendapatkan wangsit, nyupang, melakukan ritual mantra dan sesaji, laku tirakat berendam di air sungai tertentu setiap malam selama 40 hari, laku ngrowot dengan hanya makan nasi putih satu kepal sehari semalam selama 40 hari dan

¹⁵⁵ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 45

¹⁵⁶ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 246

sebagainya. Tindakan-tindakan tersebut tidak ada hubungannya dengan meraih kebahagiaan bahkan menimbulkan penderitaan.¹⁵⁷

Islam mengajarkan agar manusia meraih kebahagiaan hidup dengan cara-cara yang benar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya. Melakukan tindakan takhayul dan syirik untuk meraih kebahagiaan jelas bertentangan dengan ajaran Allah dan Rasul-Nya. Syirik merupakan perbuatan yang sangat dibenci Allah dan Allah tidak akan mengampuni dosa-dosa syirik, sehingga orang yang berbuat syirik akan mengalami siksa dan penderitaan berat di akhirat kelak. Allah berfirman:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا

Artinya: Sesungguhnya Allah tidak mengampuni dosa mempersekutukan-Nya dan mengampuni dosa-dosa selain syirik bagi orang yang dikehendaki. Barangsiapa mempersekutukan Allah, maka sesungguhnya ia telah tersesat pada kesesatan yang jauh (QS. An Nisa: 116).¹⁵⁸

6. Bersikap sabar/tabah, berani dan memiliki rasa bebas

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, untuk meraih bahagia, orang harus tabah, kuat, berani dan tidak takut menghadapi segala hal yang terburuk sekalipun tanpa ada rasa sesal dan khawatir. Berani menjadi orang kaya atau miskin, menjadi majikan atau kuli, menjadi orang suci atau bajingan dan sebagainya. Karena semua itu rasanya pasti sebentar senang sebentar susah. Dengan menyadari bahwa rasa itu abadi, maka teranglah bahwa semua kejadian itu tidak ada yang mengkhawatirkan atau sangat menarik hati.¹⁵⁹

Seberat apapun kesusahan, penderitaan, rasa malu, rasa sakit hati dan sebagainya, kenyataannya orang tetap bisa menanggung atau

¹⁵⁷ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 20

¹⁵⁸ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata...*, hlm. 97

¹⁵⁹ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 21

menjalaninya. Kalau tidak kuat menjalaninya dan berputus asa, maka orang bisa memilih jalan pintas, bunuh diri misalnya, malah justru akan menambah kesusahan dan penderitaan. Bukankah sudah terbukti beribu-ribu kesusahan menimpa, orang tetap mampu menjalaninya. Apabila orang kuat menanggung semua pengalaman dan merasa dapat mencukupi kebutuhannya, maka akan timbul rasa kaya, rasa senang. Pada dasarnya yang diinginkan adalah rasa senang. Di mana saja, kapan saja dan bagaimanapun, orang pasti mengalami senang.¹⁶⁰

Orang yang menyadari bahwa semua kejadian tidak ada yang mengkhawatirkan dan tidak ada pula yang terlalu menarik hatinya, maka teranglah jiwanya dan bebaslah dari benda-benda di muka bumi untuk mencapainya atau menolaknya secara mati-matian. Karena ia mengerti bahwa benda-benda itu tidak menyebabkan orang bahagia atau celaka, senang atau susah. Pada hakikatnya yang membuat senang adalah keinginannya tercapai dan yang menyebabkan susah adalah keinginan tidak tercapai. Bukan barang-barang yang diinginkan.¹⁶¹

Orang yang takut miskin, takut hidup susah dan menderita misalnya, maka dia mengharapkan kebahagiaan abadi. Dia akan mempertahankannya mati-matian bahkan dengan melakukan tindakan-tindakan menyimpang yang justru akan menimbulkan penderitaan. Orang bisa melakukan apa saja dalam mencari semat, drajat dan kramat untuk mempertahankan kebahagiaan akibat rasa takut yang berlebihan. Orang yang takut miskin, takut menderita dan sebagainya akan selalu diliputi rasa khawatir dan tidak tenang hidupnya. Rasa khawatir tidak mendatangkan kebahagiaan, tetapi mendatangkan celaka dan penderitaan.¹⁶²

Untuk meraih bahagia, orang juga harus memiliki rasa bebas dari hal-hal yang dapat membuat susah dan menderita sekecil apapun. Orang yang merasa menderita karena diungguli oleh orang lain misalnya, dia

¹⁶⁰ Ki Ageng Suryomentaram, *Kawruh Begja Sawetah...*, hlm. 54

¹⁶¹ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 24

¹⁶² Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 45

akan berusaha agar tidak diungguli dengan berusaha mati-matian mencari semat, drajat dan kramat, sehingga hilanglah rasa bebas dan timbullah rasa susah dan menderita. Agar memiliki rasa bebas, orang harus melihat dan menjadi dirinya sendiri apa adanya.¹⁶³

Islam dengan tegas mengajarkan agar manusia bersabar dan tidak takut atas segala hal buruk yang menyimpannya. Manusia pasti akan diuji oleh Allah yang apabila ia beriman dan bersabar, maka baginya akan mendapatkan rahmat dan kebahagiaan dari Allah. Allah berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا
لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ ﴿١٥٦﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ
وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya: Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira bagi orang-orang yang bersabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, “*innaa lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun*”. Mereka itulah orang-orang yang mendapat ampunan dan rahmat dari Tuhannya dan mereka itulah orang-orang yang mendapatkan petunjuk (QS. Al Baqarah: 155-157).¹⁶⁴

7. Mengendalikan keinginan dan hawa nafsu (*nyawang karep*)

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, untuk mencapai bahagia, orang harus mampu mengawasi atau mengendalikan keinginannya sendiri (*nyawang karep*).¹⁶⁵ Dengan cara ini orang tidak akan mudah

¹⁶³ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 80

¹⁶⁴ Rosihan Anwar, *Akhlak tasawuf...*, hlm. 97

¹⁶⁵ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng...*, hlm. 154

tergoda oleh keinginan akibat godaan orang lain. Orang kaya akan mengendalikan keinginannya sendiri sehingga tidak serakah atau *nggringsang* dalam bahasa Jawanya.

Orang yang sudah bisa melihat keinginan sendiri akan mengetahui rasa susah itu seperti apa dan rasa senang itu seperti apa. Keinginan yang timbul akibat dorongan orang lain dan tidak dapat mewujudkannya, akan menimbulkan kesusahan dan penderitaan. Apabila orang dapat melihat, mengawasi atau mengendalikan keinginan sendiri, maka ia akan merasakan ketenangan, tenang dan bahagia karena keinginannya disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan sendiri.¹⁶⁶

Manusia memiliki sifat selalu merasa kurang dengan apa yang sudah diperolehnya terutama terkait dengan kenikmatan dunia. Keinginan manusia berkembang, meningkat dan bertambah (*mulur*) baik mutu maupun jumlahnya. Apabila manusia terus menuruti semua keinginannya dan keinginannya tidak tercapai, maka ia tidak akan hidup bahagia. Untuk mendapatkan kebahagiaan, orang harus mengurangi, menyederhanakan atau menurunkan kadar keinginannya (*mungkret*) baik mutu maupun jumlahnya, sehingga bisa tercapai dan diperoleh kebahagiaan.¹⁶⁷

Islam mengajarkan agar manusia tidak terlalu menuruti keinginan yang didorong oleh hawa nafsunya. Keinginan manusia tidak akan ada batasnya. Terlalu berambisi menuruti keinginan dan hawa nafsu akan mendorong manusia pada kejahatan, keserakahan dan menghalalkan segala cara yang justru mendatangkan keburukan, ketidaktenangan dan kegelisahan. Allah berfirman:

وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ ۗ إِنَّ

رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

¹⁶⁶ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng*...., hlm. 154

¹⁶⁷ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia*...., hlm. 2

Artinya: Dan aku tidak menyatakan bahwa diriku bebas dari kesalahan karena sesungguhnya nafsu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun dan Maha Penyayang (QS. Yusuf: 53).¹⁶⁸

8. Mawas diri

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, untuk mencapai bahagia, orang harus mawas diri, mengetahui dan memahami dirinya sendiri. Orang sering mengalami kesulitan dalam hidupnya akibat tidak memahami dirinya sendiri. Pengertian tentang diri sendiri disebutnya dengan istilah *pengawikan pribadi* atau pengetahuan tentang diri sendiri, pengetahuan tentang jiwa.¹⁶⁹

Jiwa tidak dapat ditangkap dengan pancaindra, namun orang merasakan bahwa jiwa itu ada. Maka jiwa adalah rasa. *Pengawikan pribadi* berarti pengertian terhadap rasanya sendiri dimana rasa itu identik dengan keinginan. Maka orang akan bahagia apabila sudah dapat mengetahui, mengawasi dan mengendalikan rasa atau keinginan sendiri yang berarti orang sudah menjadi akunya sendiri, aku rasa namanya sendiri. Rasa namanya sendiri oleh Ki Ageng Suryomentara disebut dengan istilah *kramadangsa*.¹⁷⁰

Orang yang sudah memahami rasanya sendiri, maka ia akan menjadi pengawas yang akan mengendalikan keinginannya. Dia adalah keinginan dan bukan keinginan adalah dia. Ketika orang sudah dapat mengendalikan keinginannya sendiri, maka ia akan tentram dan bahagia.¹⁷¹

Ki Ageng Suryomentaram mengajarkan tentang konsep “*Aku Iki Wong Apa*” yang menekankan agar orang tidak ambisius mati-matian memburu semat, derajat dan keramat. Orang harus lebih mengenal hakikat dirinya atau mawas diri. Dengan mawas diri, orang tidak akan

¹⁶⁸ Rosihan Anwar, *Akhlak tasawuf...*, hlm. 97

¹⁶⁹ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng...*, hlm. 45

¹⁷⁰ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng...*, hlm. 53

¹⁷¹ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia...*, hlm. 116

bersikap siapa saya siapa kamu, tidak sombong serta tidak *adigang*, *adigung* dan *adiguna*.¹⁷²

Agar tidak menjadi takabbur dan ambisius dalam memburu semat, derajat dan keramat, orang harus memahami rasanya sendiri. Ini adalah inti ajaran tentang *pengawikan pribadi*. Dan untuk dapat memahami rasanya sendiri, orang juga harus memahami rasa orang lain.¹⁷³

Konsep mawas diri sebagai upaya meraih bahagia ini sejalan dengan perintah Allah agar manusia selalu memperhatikan dirinya (mengetahui dirinya sendiri) untuk mencapai kebaikan dirinya di masa mendatang. Firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ
إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kamu kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk (kebaikan) hari esok (akhirat) dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan (QS. Al Hasyr: 18).¹⁷⁴

وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: Dan pada diri kalian, apakah kalian tidak memperhatikan (QS. Adz Dzariyaat: 21).¹⁷⁵

9. Saling menolong

Menurut Ki Ageng Suryomentaram, untuk mencapai bahagia, orang harus memperhatikan pentingnya mewujudkan kebahagiaan

¹⁷² Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng*...., hlm. 45

¹⁷³ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng*...., hlm. 45

¹⁷⁴ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata*...., hlm. 547

¹⁷⁵ Ahmad Hatta, *Ar Rahman Tafsir Al Qur'an Per Kata*...., hlm. 521

bersama dalam kehidupan dengan rukun, tenggang rasa, saling menolong, melenyapkan rasa unggul dari orang lain dan sebagainya. Menghilangkan rasa unggul berarti menghilangkan rasa saling curiga dan saling melebihi serta saling merendahkan satu sama lain. Rukun itu bahagia karena mengetahui sumber cinta dan kasih sayang dari diri sendiri. Rasa rukun berarti mengetahui rasa dan kepentingan orang lain, sehingga melenyapkan rasa unggul dan timbullah tenang bersama dalam pergaulan tanpa saling curiga dan membenci.¹⁷⁶

Untuk mencapai kebahagiaan bersama, maka sesama manusia harus membebaskan diri dari rasa *ungkul* (iri) dan rasa unggul (sombong). Orang kaya dan orang miskin, misalnya harus hidup dalam kebersamaan, saling menyayangi dan saling menghormati, memahami perasaan dan kepentingan orang lain, saling menolong dan memberi manfaat, tidak egois dengan memanfaatkan orang lain untuk memenuhi keinginan dan kesenangan sendiri.¹⁷⁷

Muskinul Fuad menyebutkan bahwa persoalan setiap manusia adalah bagaimana menemukan kebahagiaan hidup yang sesungguhnya dengan mengisinya dengan hal-hal yang bermakna yang menurut Bastaman merupakan gerbang menuju kebahagiaan. Ia adalah corak hidup yang menyenangkan, penuh semangat, optimis, jauh dari rasa cemas dan hampa sebagai dampak terpenuhinya nilai-nilai dan tujuan hidup yang positif.¹⁷⁸

Islam mengajarkan agar manusia saling menghargai, saling menghormati, saling menolong dan memberi manfaat satu sama lain sehingga tercipta kehidupan bersama yang bahagia, tenang dan sejahtera. Allah berfirman:

¹⁷⁶ Ki Ageng Suryomentaram, *Filsafat Hidup Bahagia*..., hlm. 94

¹⁷⁷ Sri Wintala Ahmad, *Ilmu Bahagia Ki Ageng*..., hlm. 165

¹⁷⁸ Muskinul Fuad, *Psikologi Kebahagiaan Manusia*..., hlm. 115

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ

وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: Dan tolong menolonglah kamu dalam berbuat kebaikan. Dan janganlah kamu tolong-menolong dalam perbuatan dosa dan permusuhan. Dan bertakwalah kamu kepada Allah. Sesungguhnya Allah, azab-Nya sangat berat (QS. Al Maidah: 2).¹⁷⁹

Konsep Ki Ageng Suryomentaram tentang cara meraih bahagia tersebut di atas, pada dasarnya sejalan dengan pendapat para psikolog. Haidar Bagir misalnya menyebutkan beberapa cara mendapatkan kebahagiaan yaitu kerja keras, menekan atau mengurangi keinginan atau kebutuhan dan menanamkan jiwa bersyukur.¹⁸⁰ Menekan atau mengurangi keinginan atau kebutuhan misalnya, sama dengan konsep *mungkret* yang diajarkan Ki Ageng Suryomentaram, yang artinya keinginan manusia bersifat menyusut sehingga bisa tercapai. Jika tercapai keinginan, maka muncul bahagia.

Ibrahim Elfikri menyebut berpikir positif sebagai sumber kekuatan, kebebasan dan kebahagiaan. Disebut sumber kekuatan karena ia akan membantu seseorang untuk memikirkan solusi atas segala permasalahan. Disebut sumber kebebasan dan kebahagiaan karena ia akan membantu seseorang terbebas dari penderitaan dan kekangan pikiran negatif serta pengaruhnya terhadap fisik, sehingga orang akan bahagia.¹⁸¹ Ini sejalan dengan konsep Ki Ageng tentang rasa bebas yang artinya, untuk meraih bahagia orang harus memiliki rasa bebas dari segala hal yang membuat susah, bebas dari permainan keinginan, tetapi mengendalikan keinginan, bebas dari sifat iri dan sombong, sesal dan khawatir dan rasa takut.

Ibrahim Elfikri juga menyebutkan sepuluh sifat utama ciri khas kepribadian positif yang akan membantu mewujudkan kebahagiaan, ketenangan dan ketenteraman jiwa, yaitu beriman, memohon pertolongan dan

¹⁷⁹Oemar Bakry, *Akhlaq Muslim*, (Bandung: Angkasa, 2001), hlm. 117

¹⁸⁰Haidar Bagir, *Risalah Cinta dan Kebahagiaan...*, hlm. 13

¹⁸¹Ibrahim Elfikri, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2009), hlm. 207

tawakkal kepada Allah, memiliki cara pandang yang jelas, memiliki keyakinan dan proyeksi positif, selalu mencari jalan keluar dari berbagai masalah, belajar dari masalah dan kesulitan, tidak membiarkan masalah dan kesulitan mempengaruhi kehidupannya, percaya diri, menyukai perubahan dan berani menghadapi tantangan, hidup dengan cita-cita, perjuangan dan kesabaran serta pandai bergaul dan membantu orang lain.¹⁸² Konsep ini juga sejalan dengan pemikiran Ki Ageng.

Pendapat lain yang sejalan dengan pemikiran Ki Ageng dikemukakan oleh M. Iqbal Irham yang menyebutkan beberapa cara meraih kebahagiaan, yaitu ridha, tawadlu, berdzikir dan bersyukur.¹⁸³ Ridha berarti ikhlas menerima kenyataan, tidak menyesal dan khawatir serta tidak iri dan seombong (tawadlu) seperti dalam konsep Ki Ageng.

Apa yang diajarkan oleh Ki Ageng Suryomentaram di atas pada dasarnya merupakan upaya untuk melihat kebahagiaan secara subjektif. Apabila dicermati, maka dapat dipahami bahwa pemikiran Ki Ageng ada konsep yang secara tegas menyinggung aspek spiritual, agama atau Tuhan. Namun demikian, pemikiran Ki Ageng tetap dapat dijadikan pedoman dalam upaya manusia meraih kebahagiaan terutama bagi para konselor dan psikolog muslim dapat menambah khazanah pengetahuan yang dapat dijadikan referensi dalam memberikan bimbingan kepada orang lain dalam meraih kebahagiaan dengan memoles atau memasukkan nilai-nilai religius di dalamnya.

¹⁸²Ibrahim Elfikri, *Terapi Berpikir Positif...*, hlm. 222

¹⁸³M. Iqbal Irham, *Panduan Meraih Kebahagiaan...*, hlm. 26

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan kajian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram antara lain mencakup konsep tentang makna kebahagiaan, tolok ukur kebahagiaan, karakteristik orang bahagia dan upaya meraih kebahagiaan melalui cara-cara yang baik dan benar yaitu secara wajar, tidak serakah, tidak ambisius dan tidak melampaui batas, menghilangkan sifat iri, sombong, rasa menyesal dan khawatir, tidak melakukan takhayul dan syirik, sabar, berani dan memiliki rasa bebas, mengendalikan keinginan dan hawa nafsu, mawas diri dan saling menolong untuk mewujudkan kebahagiaan bersama yang sejalan dengan konsep para psikolog atau konselor.

B. Saran

Berdasarkan kajian tersebut di atas, penulis menyampaikan saran kepada setiap individu tentang perlunya mengetahui, memahami, menerapkan dan membiasakan konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram tentang kebahagiaan dalam rangka meraih kebahagiaan hidup dengan benar-benar memahami hakikat kebahagiaan agar dapat menemukan kebahagiaan yang sejati dan tidak salah jalan dalam meraih kebahagiaan, tetapi meraih kebahagiaan melalui cara-cara yang baik dan benar sesuai dengan tuntunan Allah dan Rasul-Nya.

Bagi para psikolog atau konselor muslim kontemporer dapat menambah khazanah pengetahuan yang dapat dijadikan referensi dalam memberikan bimbingan kepada orang lain dalam meraih kebahagiaan dengan memoles atau memasukkan nilai-nilai religius di dalamnya.

Penulis juga menyampaikan saran kepada para peneliti selanjutnya yang sejenis untuk melakukan kajian dan pengembangan lebih luas dan mendalam tentang konsep kebahagiaan Ki Ageng Suryomentaram dari aspek yang berbeda untuk lebih memperkaya khazanah keilmuan terutama di bidang psikologi serta bimbingan dan konseling Islam.

C. Kata Penutup

Puji syukur alhamdu lillaah, penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

Penulis menyadari akan banyaknya kekurangan dan kesalahan pada skripsi ini. Kritik dan saran penulis harapkan dari semua pihak untuk menaikkan selanjutnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Al Ghalayini, Syeikh Mustafa. Tt. *Bimbingan Manuju Akhlak Luhur*, Terj. Moh. Abdai Rathomy, Semarang: Toha Putra
- Aidh Al Qarni. 2008. *La Tahzan Jangan Bersedih*, Jakarta: Qisti Press
- Anwar, Rosihan. 2010. *Akhlak Tasawuf*, Bandung: CV. Pustaka Setya
- Abdurrahman, Soejono. 1999. *Metode Penelitian; Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Achmad, Sri Wintala. 2020. *Ilmu Bahagia Ki Ageng Suryomentaram: Sejarah, kisah, dan Ajaran Kemuliaan*. Yogyakarta: Araska Publisher.
- Ashar, Okiana Budi. 2016. *Apakah Orang Miskin Bahagia? Studi Fenomenologi tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari. Skripsi*. Semarang: Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Ansori Al Mansor, 2001. *Jalan Kebahagiaan*, Jakarta: Raja Grafindo
- Burdah, Ibnu. 2011. *Kebahagiaan Sejati*, Yogyakarta: Titian Wacana
- Bakry, Oemar. 2000. *Akhlak Muslim*, Bandung: Angkasa
- Bertens, K. 1999. *Sejarah Filsafat Yunani*. Yogyakarta: Kanisius
- Bagir, Haidar. 2006. *Buku Saku Filsafat Islam*, Bandung: Mizan Pustaka
- Chaplin. 2008. *Kamus Lengkap Psikologi*. Terjemahan. Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo.
- Dirham, M. Iqbal. 2011. *Panduan Meraih Kebahagiaan Menurut Al Qur'an*, Jakarta: Mizan Publika
- Elfiky, Ibrahim. 2009. *Terapi Berpikir Positif Terj.* Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Damas, Jakarta: Zaman
- Faqih, Aunur Rahim. 2001. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*. Yogyakarta: UII Press.
- Fuad, Muskinul. 2015. *Psikologi Kebahagiaan Manusia*, Jurnal Komunika, Vol. 9, No. 1, Januari-Juni 2015
- Fitriyah, Lailatul. 2016. *Jangan Terlalu Materialistik! Materialistik sebagai Tolak Ukur Kepuasan Hidup*, Psikodya, Vol. 20, No. 1, April 2016

- Ghafur, Abdul. 2005. *Jangan Bersedih*, Jakarta: Qisti Press
- H.D, Bastaman. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hamka, *Tasawuf Modern*. 1987. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hurlock, EB. 2000, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Erlangga
- Harmaini, Alma Yuliani, 2014. *Peristiwa-Peristiwa Yang Membuat Bahagia, Jurnal Ilmiah Psikologi, Psymphathic*, Vol. 1 No. 2 Juni 2014
- Hatta, Ahmad, 2017. *Tafsir Al Qur'an Per Kata*, Jakarta: Maghfiroh
- Husen, Yenni Mutia. 2018. *Metode Pencapaian Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Ghazali. Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh.
- Jusmiati, 2017. *Konsep Kebahagiaan Martin Seligman*, Jurnal Rausyan Fikr, Vol. 13, No. 2, Desember 2017
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setya
- Masdudi, 2015. *Bimbingan dan Konseling*, Cirebon: Nurjati Press
- Suharnan, 2006. *Psikologi Kognitif*, Surabaya: Srikandi
- Ma'rifah, Muhammad Anas. 2017. *Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru PAI Menurut Az-Zarnuji Istawa*, Jurnal pendidikan Islam. Vol. 2 No 2, Januari-Juni 2017. Mojokerto: Institut Pesantren KH Abdul Chalim.
- Moleong, Lexy J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Martin, Seligman EP. 2005. *Authentic Happiness*, Bandung: Mizan Pustaka
- Myers, David G. 2002. *Social Psychology*, Jakarta: Salemba Humanika
- Mustaqim, Abdul. 2013. *Akhlaq Tasawuf*, Yogyakarta: Kaukaba
- MS, Abu Bakar. 2018. *Psikologi Transpersonal Mengenal Konsep Kebahagiaan dalam Psikologi. Jurnal Madania*. Vol. 8. No. 2.
- Munif, Muhammad Rifqi. 2017. *Ranah Afektif dalam Perspektif Al-Ghazali (Kajian Kitab Kimia Al-Sangadah. Skripsi)*. Salatiga: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institute Agama Islam Negeri Salaltiga.

- Najati, Usman. 1997. *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puspitorini, Yulia Woro. 2012. *Tingkah Laku Proposial dan Kebahagiaan*, Semarang: Prodi Psikologi Unika Soegijapranata
- Rakhmat, Jalaluddin. 2006. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekamata Media.
- Rahman, Putri Aulia. 2016. *Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Lansia Muslim*, Skripsi Publikasi, Fak. Psikologi Universitas Sumatra Utara
- Rofi'udin, 2013. *Konsep Kebahagiaan dalam Pandangan Psikologi Sufistik*, Jurnal Teologia, Vol. 24, No. 2, Juli-Desember 2013
- Sholihah, Imrotus. 2016. *Konsep Kebahagiaan dalam Al Qur'an (Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan Psikologi Positif)*. Tesis. Malang: Program Magister Studi Ilmu Agama Islam Pascasarjana UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Sugiyono. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Surya, Muhammad. Tt. *Bina Keluarga*, Semarang: Aneka Ilmu
- Sukmadinata, Nana Saodih. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sunarto, Ahmad. 2016. *Indahnya Akhlak Rasulullah*, Surabaya: Menara Suci
- Suryomentaram, Ki Ageng. 1990. *Filsafat Hidup Bahagia*, Jakarta: Haji Masagung
- _____, 2020. *Kawruh Begja Sawetah*, Yogyakarta: Maja
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2009. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Tarmizi, 2018. *Bimbingan dan Konseling Islam*, Medan: Perdana Publishing
- Ya'qub, Hamzah. 2000. *Tingkat Kebahagiaan Seorang Mukmin*, Surabaya: Bina Ilmu

Yudhawati, Dian. 2018. *Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Manusia. Jurnal PSYCHO IDEA*. Vol. 16 No. 2. Juli.

