

**KONSEP KEBAHAGIAAN
MENURUT JALALUDDIN RAKHMAT**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Purwokerto**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh:
IAIN PURWOKERTO

**NUR KHANIFAH
1522101097**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PURWOKERTO
2020**

Konsep Kebahagiaan Menurut Jalaluddin Rakhmat

Nur Khanifah

NIM. 1522101097

Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Institut
Agama Islam Negeri (IAIN) Purwokerto

ABSTRAK

Aspek materi seringkali menjadi tolok ukur kebahagiaan seseorang. Hal ini yang menyebabkan masyarakat saat ini mengalami *dysthymia*, yaitu perasaan sedih yang kronis dan kehilangan energi kehidupan, di tengah kesuksesan yang tampak bahagia. Salah satu tokoh yang membahas kebahagiaan adalah Jalaluddin Rakhmat. Jalaluddin Rakhmat melihat kebahagiaan dari berbagai sudut pandang terlebih dari sudut pandang Islam dan psikologi.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Sumber data dari penelitian ini adalah karya Jalaluddin Rakhmat yang berkaitan dengan kebahagiaan dan sumber-sumber lain yang terkait dengan kebahagiaan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode *book survey*. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*).

Hasil penelitian ini Jalaluddin Rakhmat mengartikan kebahagiaan adalah keinginan manusia yang terakhir. Kebaikan dan nilai lainnya dikejar demi meraih kebahagiaan. Kebahagiaan dapat dilihat dalam dua bentuk, yaitu sebagai episode dan sikap. Aspek-aspek kebahagiaan terdiri dari kognitif (pikiran) dan afektif (perasaan). Cara mencapai kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat adalah dengan beriman dan beramal sholeh (berbuat baik), membahagiakan diri sendiri, mengubah sudut pandang, bersyukur dan memaafkan. Proses manusia mencapai kebahagiaan seseorang mendapat sesuatu hal yang ditangkap melalui panca indra sehingga, otak akan merespon saat informasi tersebut diterima maka hasil pikiran tersebut akan direspon oleh emosi melalui sistem limbik Langkah besar agar kita mencapai kebahagiaan yang nyata dan abadi adalah mengikuti bimbingan Allah melalui al-Qur'an, yang merupakan perilaku atau tindakan positif hasil respon dari emosi yang muncul. Konsep kebahagiaan yang di paparkan oleh Jalaluddin Rakhmat mencoba untuk menggabungkan dan melengkapi konsep kebahagiaan yang bersifat sekuler dengan konsep kebahagiaan yang bersifat islami.

Kata kunci : ***Kebahagiaan, Jalaluddin Rakhmat.***

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka	6
F. Metode Penelitian	9
G. Sistematika Penulisan	12
BAB II KEBAHAGIAAN MENURUT PARA AHLI	
A. Kebahagiaan menurut Aristoteles	13
B. Kebahagiaan menurut Al-Ghazali	14
C. Kebahagiaan menurut Hamka	19
D. Kebahagiaan menurut Martin Seligman	32
BAB III BIOGRAFI	
A. Latar Belakang kehidupan Jalaluddin Rakhmat	33

B. Karya-karya Jalaluddin Rakhmat	44
---	----

BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN MENURUT JALALUDDIN RAKHMAT

A. Pengertian kebahagiaan	45
B. Sumber Kebahagiaan	50
C. Dimensi dan tingkatan kebahagiaan.....	52
D. Mengukur Kebahagiaan	55
E. Aspek- aspek kebahagiaan	62
F. Karakter Orang yang berbahagia	64
G. Prinsip kebahagiaan	65
H. Hal- hal yang membuat seseorang tidak bahagia	66
I. Cara memperoleh kebahagiaan	68

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak diperkenalkan pertama kali pada Konfrensi Bretton Woods tahun 1944, *Gross Domestic Product* (GDP) berperan sebagai ukuran kemajuan ekonomi dan sejak 1960an GDP digunakan sebagai indikator kesejahteraan secara umum. Namun paradigma ini mulai berubah karena GDP dinilai tidak relevan dan kurang berhasil sebagai indikator keberhasilan pembangunan karena GDP hanya mementingkan kesejahteraan dibidang materi dan pendapatan suatu negara. Fleurbaey mengungkapkan bahwa GDP sebagai pengukur aktivitas ekonomi mengabaikan variasi kekayaan (*wealth*), jasa produksi rumah tangga, kerusakan lingkungan alam, kualitas relasi sosial, keamanan ekonomi dan keselamatan personal dan harapan hidup¹, maka mulai beralihlah kepada model *Gross National Happiness* (GNH) sebagai ukuran kemajuan kesejahteraan pembangunan.

Gross National Happiness merupakan konsep pengukuran yang diperkenalkan oleh Raja Bhutan, Jigme Singye Wangchuck pada tahun 1972. Ia memperkenalkan konsep ini sebagai bentuk komitmennya untuk dapat membangun perekonomian Bhutan yang didasarkan pada nilai-nilai spiritualitas dan kebudayaan rakyat Bhutan. *Gross National Happiness* (GNH) sendiri merupakan suatu pendekatan holistik dan berkelanjutan yang digunakan untuk mengukur dampak pembangunan dengan cara menyeimbangkan nilai-nilai material dan non-material dimana diyakini bahwa manusia pada dasarnya ingin mencari kebahagiaan. ²Tujuan GNH

¹ Theresia Puji Rahayu. Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Bisnis*. Vol. 19 No. 1, April 2016. ISSN 1979-6471 (Jakarta :Unika Atma Jaya, 2016). Hlm.150. diambil dari <http://ejurnal.uksw.edu/jeb/articel/view?485>. Diakses pada tanggal 3 april 2019. Pukul 16.37 WIB.

² Jessica Martha, Arry Bainus, R. Dudi Heryadi. Bhutan; Globalisasi, Demokrasi, dan Tantangan Terhadap Kebahagiaan Masyarakat. *Jurbal Ilmiah Hubungan Internasional* . Vol. 10, No.2, 2014, (Bandung: Universitas Katolik Parahyangan, 2014). Hlm 163-178. Diambil dari: [http:](http://)

adalah untuk mencapai pembangunan seimbang dalam semua aspek kehidupan yang sangat penting untuk kebahagiaan. Konsep GNH Bhutan mencakup empat pilar, diantaranya: pemerintahan baik dan akuntabel; pembangunan sosial ekonomi yang berkelanjutan; pelestarian budaya; dan konservasi lingkungan. Empat pilar ini diperinci dalam sembilan domain, yaitu kualitas psikologis, kesehatan, pendidikan, penggunaan waktu, keragaman dan ketahanan budaya, pemerintaahan yang baik, vitalitas masyarakat, keragaman dan ketahanan ekologi, serta standar hidup.³

Perubahan paradigma ini tidak lepas dari pertanyaan, apakah uang (pendapatan) seseorang memberikan pengaruh terhadap kebahagiaan atau tidak. Banyak penelitian berusaha untuk mencari tahu kolerasi antara uang dan kebahagiaan selama beberapa dekade terkhir ini. Uang yang kenyataannya memang dapat menyelesaikan masalah didunia ini. Namun, pernyataan bahwa uang dapat membeli kebahagiaan masih banyak mendapat pro dan kontra. Studi tentang kebahagiaan yang dikaitkan dengan pendapatan pertama kali dilakukan oleh Esterlin. Penelitian tersebut menemukan adanya *Esterlin paradox*, yaitu peningkatan pendapatan tidak mampu meningkatkan kesejahteraan atau kebahagiaan seseorang. Clark et al juga menemukan hal yang sama di Amerika Serikat. Adanya *Esterlin paradox* menunjukkan adanya faktor lain selain pendapatan (material) yang mempengaruhi kebahagiaan.⁴

Ernst & Young menyajikan fakta bahwa pendapatan per kapita didunia akan meningkat 200% hingga 300 % dari tahun 2010 ke tahun 2030 dan menciptakan masyarakat dengan predikat baru, yaitu golongan menengah atas.⁵ Hal ini menimbulkan persepsi bahwa pembelian barang-barang mewah

<http://journal.unpar.ac.id/index.php/JurnalIlmiahHubunganInternasiona/article/view/1314>. Diakses pada tanggal 4 April 2019. Pukul 10. 47 WIB.

³Chris. D. Prasetijaningsih. Kota dan Indeks Kebahagiaan: Apakah yang Perlu dilakukan pemerintah Daerah untuk memperbaiki indeks kebahagiaan?. *Jurnal Inspirasi* . Vol. 6 No. 2 September 2015(Cimahi: BPSDM, 2015).Hlm. 13-19. Diambil dari <http://inspirasi.bpsdm.jabarprov.go.id/index.php/inspirasi/article/view/33>. Diakses pada tanggal 4 April 2019 pukul 10.39 WIB.

⁴Theresia Puji Rahayu. Determinan Kebahagiaan di Indonesia.....Hlm. 152

⁵Elen Rospitadewi, Sujoko Efferin. *Mental Accounting* dan Ilusi Kebahagiaan: Memahami Pikiran dan Implikasinya bagi Akuntansi. *Jurnal Akuntansi Multiparadigma (JAMAL)*. Vol. 8, No. 1, April 2017, Hlm. 1-227, ISSN 2086-7603, e- ISSN 2089-5879, (Malang:

dianggap sebagai simbol, identitas dan ekspresi seseorang tentang kesuksesan dan perasaan yang muncul dapat diukur berdasarkan utilitas dari keputusan tersebut. Namun sesudah mendapatkan apa yang diinginkan, kepuasan yang dirasakan dan kondisi seseorang kembali ketitik awal yakni ketidak bahagiaan dalam hidup.

Kenyataannya masyarakat modern saat ini, mengalami apa yang disebut sebagai gejala *Dysthymia*, yang berupa perasaan sedih yang kronis dan hilang energi kehidupan ditengah-tengah kehidupan sukses dan tampak bahagia.⁶

Menurut Bastaman, fenomena tersebut merupakan sebuah gambaran yang boleh jadi mempresentasikan sisi suram dari manusia yang hidup diabad ke-21 yang disebut dengan Abad Kecemasan (*The Age of Anxiety*). Dikatakan demikian karena abad ini banyak ditandai oleh krisis multi dimensi, ekonomi, politik, sosial, budaya dan lingkungan, yang melanda dan menimbulkan efek psikologis (Kecemasan) pada seluruh masyarakat dunia. Semua krisis tersebut sejatinya berakar dari krisis identitas yang bersumber dari tidak jelasnya jati diri sebagai pribadi atau bangsa. Krisis identitas dan hilangnya jati diri dalam tatanan psikis berkaitan dengan tidak jelasnya nilai-nilai yang dapat dijadikan pedoman hidup. Akibatnya, banyak manusia mengalami penderitaan, karena gagal dalam menggapai kehidupan dan kebahagiaan.⁷

Kebahagiaan adalah akhir sekaligus awal dari sebuah keinginan. Di satu sisi ukuran sukses seseorang itu adalah kebahagiaan, tetapi disisi lain kebahagiaanlah yang membuat orang lain sukses.” *Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success*”. Ini adalah satu kenyataan bahwa

Universitas Surabaya, 2017). Hlm 18-19. Diambil dari; https://www.researchgate.net/publication/318748305_Mental_Accounting_dan_Ilusi_Kebahagiaan_Memahami_Pikiran_dan_Implikasinya_bagi_Akuntansi. Diakses 4 April 2019 Pukul 08.01 WIB.

⁶ Jalaluddin Rahmat. *Meraih Kebahagiaan*. (Bandung: Simbiosis Rektama Media, 2008), Hlm 25.

⁷ HD. Bastaman. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta; Rajawali Press, 2007. Hlm.48.

memiliki jiwa bahagia itu sangat penting karena menyangkut awal dan akhir. Juga menyangkut di antara awal dan akhir.⁸

Salah satu tokoh yang membahas mengenai kebahagiaan adalah Jalaluddin Rakhmat. Jalaluddin Rakhmat sendiri merupakan seorang cendekiawan, mubaligh, ilmuwan dan tokoh yang cukup terkemuka di Indonesia. Jalaluddin Rakhmat Lahir di Bandung, 29 Agustus 1949. Kang Jalal sapaan akrabnya juga mengajar di Fakultas Ilmu Komunikasi Unpad, dan beberapa perguruan tinggi lainnya untuk mata kuliah Ilmu Komunikasi, Filsafat Ilmu, Metode Penelitian, dll. Pendidikan yang diperoleh Kang Jalal di negara-negara maju, seperti meraih Master di Amerika Serikat dan gelar Doktor di Australian National University.⁹ Beliau juga penulis yang produktif, yang mampu menulis di beberapa cabang keilmuan diantaranya tasawuf, kandungan Al Qur'an, Hadits, Sosial, Komunikasi, Fiqih dan lain sebagainya. Karya Jalaluddin Rakhmat terkait dengan kebahagiaan terdapat dalam dua buku yakni *Meraih Kebahagiaan* yang diterbitkan oleh Simbiosis Rektama Media, serta buku *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an dalam Menyikapi Hidup* diterbitkan oleh Serambi.

Hal yang membuat peneliti tertarik meneliti pemikiran Jalaluddin Rakhmat adalah kita diajak melihat kebahagiaan dari berbagai sudut pandang. Pada karya pertamanya buku *Meraih Kebahagiaan* lebih menyimpulkan pokok-pokok pemikiran Martin Seligman sebagai bapak psikologi positif, sedangkan dalam buku *Tafsir Kebahagiaan: pesan Al-Qur'an menyikapi kesulitan hidup*, berisi penegasan bahwa Islam membawa kita kepada kebahagiaan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai Konsep kebahagiaan yang diangkat dari pemikiran Jalaluddin Rakhmat. Peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul: **Konsep Kebahagiaan Menurut Jalaluddin Rakhmat.**

⁸ Sigit Riset. *Jiwa Bahagia: Cara membahagiakan dan menentramkan Jiwa*. (Jakarta: Transmedia 2015). Hlm. Vi.

⁹ Jalaluddin Rahmat. *Tafsir Kebahagiaan: pesan Al-Qur'an dalam Menyikapi Kesulitan Hidup*. (Jakarta: Serambi, 2010). Hlm. 7-10

B. DEFINISI OPERASIONAL

Definisi operasional ini dimaksudkan untuk meminimalisir terjadinya kesalah pahaman dalam pembahasan masalah penelitian dan untuk memfokuskan kajian pembahasan sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

1. Konsep

Kamus International menyebutkan, konsep diartikan sebagai rencana tertulis, sketsa, dan bagan¹⁰. Sedangkan *webster's students dictionary*, mengartikan Konsep dengan a *general idea formed by selecting and combining the caracteristics common to all things called the same name*¹¹, maksud pernyataan diatas yang dimaksud dengan konsep adalah ide umum yang dibentuk dengan memilih dan menggabungkan karakteristik umum untuk semua hal yang disebut dengan nama yang sama. Sementara Kamus istilah pendidikan dan umum, konsep diartikan sebagai rancangan, buram, belum merupakan keputusan.¹² Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi ketiga, konsep diartikan sebagai ide atau pengertian yang diabstrakan dari peristiwa konkret.¹³ Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep adalah ide atau gagasan umum berupa rancangan yang diabstraksikan dengan menggabungkan kesamaan karakteristik untuk menghasilkan sebuah pola tertentu.

2. Kebahagiaan

Tamir, Schwartz, Oishi, dan Kim mengartikan kebahagiaan merupakan sesuatu yang saling tumpang tindih atau saling melengkapi satu sama lain, seperti merasakan perasaan positif pada saat seseorang dapat memenuhi kebutuhan dasar dalam kehidupannya, hal tersebut menggambarkan efek positif. Bisa juga diartikan perasaan baik, memiliki

¹⁰ Osman Raliey, *Kamus International*, (Jakarta: N.V Bulan Bintang, 1982), Hlm.111

¹¹ G. & C. Merristo Co, *Webster's Students dictionary* (U.S.A: American Book Company, 1962), hlm. 170.

¹² M. Sastrapraja, *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum: Untuk Guru dan Calon Guru dan Umum*, (Surabaya: Usaha Nasional,1981), Hlm 273.

¹³ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Ketiga* (t.k: Balai Pustaka, t.t). Hlm. 588.

kepuasan akan segala kebutuhan dasar dalam kehidupannya dan menikmati atau puas akan kehidupannya dengan senantiasa melakukan kebajikan dalam hidupnya¹⁴

Kebahagiaan yang ingin diangkat dalam peneliti ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan yang digali dari pemikiran Jalaluddin.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka penelitian ingin berusaha menjawab pertanyaan: Bagaimana konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat ?.

D. TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Jalaluddin Rakhmat.

2. Manfaat penelitian

Manfaat secara teoritis, kajian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan pada Fakultas Dakwah umumnya dan Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada khususnya, karena mahasiswa bimbingan konseling islam sebagai calon konselor memiliki peran mengantarkan klien untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. penelitian ini diharapkan bisa dijadikan salah satu referensi untuk mengantarkan klien keluar dari masalah dan dapat merasakan kebahagiaan dalam dirinya.

Manfaat secara praktis, bagi peneliti, bermanfaat untuk menambahkan pengetahuan mengenai konsep kebahagiaan terutama yang berasal dari sudut pandang Jalaluddin Rakhmat. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat mengenai cara menjalani kehidupan yang bahagia.

¹⁴ Dhanifa Vada Grimaldy, dkk. Eektivitas Jurnal Kebahagiaan dlam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Jalanan. *INQUIRY* Jurnal Ilmiah Psikologi. Volume 8, No. 2, Desember 2017 .(Jakarta, Universitas Paramadinah, 2017). Diambil dari: <https://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/146>. Diakses tanggal 11 Februari 2019 Pukul 7.55 WIB.

E. KAJIAN PUSTAKA

Sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan nanti, maka peneliti dapat melihat dan menelaah beberapa penelitian yang hampir memiliki kesamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Dalam kajian pustaka ini, peneliti menemukan beberapa penelitian yang pernah dilakukan, antara lain:

Penelitian Endrika Widdi Putri, yang berjudul *Kebahagiaan Perspektif Al-Farabi*. Fokus pembahasan penelitian ini adalah tentang konsep kebahagiaan yang mengalami dinamika perkembangan konsep, mulai dari filosof Yunani yaitu Socrates, Plato, Aristoteles sampai filosof muslim seperti Al-Kindi dan Al-Farabi. Al-Farabi adalah salah satu filosof muslim yang membahas tentang konsep kebahagiaan, walaupun Al-Farabi bukan orang pertama dalam membahas konsep kebahagiaan, namun ia memiliki konsep tersendiri dalam menjelaskan tentang kebahagiaan yang berbeda dari filosof-filosof sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui konsep kebahagiaan menurut Al-Farabi, serta hubungan antara akhlaq dengan kebahagiaan. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode interpretasi, deskripsi, dan analisis isi. Sumber primer dalam penelitian ini adalah karya-karya Al-Farabi yang berhubungan dengan obyek penelitian, sedangkan sumber sekundernya adalah karya-karya pemikiran lainnya yang membahas tentang al-Farabi. Hasil penelitian ini menghasilkan: *Pertama*, kebahagiaan menurut Al Farabi adalah kebaikan yang diinginkan untuk kebaikan itu sendiri. *Kedua*, jalan memperoleh kebahagiaan menurut Al Farabi ada empat yaitu niat dan kehendak, pemahaman terhadap perbuatan terpuji, memiliki empat keutamaan, dan memiliki tengah-tengah (moderat). *Ketiga*, hubungan akhlaq dan kebahagiaan, menurut Al Farabi adalah memiliki akhlaq yang baik adalah tanda jika jiwa seseorang sehat, jika jiwa seseorang sehat berarti ia bisa menikmati berbagai macam kebahagiaan rohani. Persamaan, mengkaji tentang kebahagiaan tetapi perbedaannya penelitian ini lebih mengarah

kepada kebahagiaan yang disudut pandangi para filosof terlebih al Farabi yang dikaitkan dengan akhlaq.¹⁵

Penelitian terkait dengan kebahagiaan, pernah ditulis dalam penelitian yang berjudul *Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Mutawalli Asy-sya'rawi dan Psikologi Positif*, oleh Imroatus Sholihah. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk kebahagiaan dalam Al-qur'an, kemudian mengkajinya untuk mengetahui bagaimana karakter orang-orang yang bahagia dalam Al-qur'an yang diinterpretasikan menurut Tafsir Mutawalli Asy-sya'rawi dan Psikologi Positif dan bagaimana upaya untuk mengantarkan kepada kebahagiaan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *library research* (penelitian pustaka), penelitian ini menggunakan pendekatan integratif interkoneksi. Bahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dan sekunder sesuai dengan tema yang dikaji.

Hasil penelitian ini sama-sama mengkaji mengenai kebahagiaan. Jenis penelitian yang digunakan pun sama yakni penelitian *library research* yang membedakan adalah penelitian ini lebih menjurus kepada kebahagiaan yang digali dari Alqur'an, yang ditafsirkan melalui sudut pandang Tafsir Muttawalli Asy-Sya'rawi yang dikarang oleh Syeh Muhammad Muttawalli Asy-ya'rawi. Pada penelitian yang akan dilakukan mengenai kebahagiaan yang disudut pandangi pemikiran Jalaluddin Rakhmat.¹⁶

Penelitian mengenai cara menemukan kebahagiaan ditulis oleh Ashari Okta Budi, dengan judul *Apakah Orang Miskin Bahagia? Studi Fenomenologi tentang Kebahagiaan di Dusun Deliksari*. Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih banyaknya masyarakat yang hidup dibawah garis kemiskinan dan rendahnya kemampuan untuk bisa memenuhi kebutuhan

¹⁵ Endrik Widdia Putri. *Kebahagiaan Perspektif Al-Farabi. Skripsi*. (Padang: Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Imam Bonjol, 2018). Hlm ii. Diambil dari <http://repository.uinib.ac.id/671/8/FULL%20VERSI.pdf>. diakses pada tanggal 20 Desember 2018 pukul 17.04 WIB.

¹⁶ Imrotus 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. Diambil dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/5590/1/14750005.pdf>. Diakses pada Tanggal 20 Desember 2018 pukul 17.04 WIB.

pokok atau kebutuhan sehari-hari. Penelitian melakukan wawancara terhadap BD, AS dan SN warga Deleksari yang mengumumkan 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 apakah orang miskin bahagia?, yang bertujuan untuk mengetahui: gambaran kebahagiaan, faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dan makna kebahagiaan pada masyarakat miskin di Dusun Deliksari.

Variabel dalam penelitian ini adalah kebahagiaan yang mempunyai tujuh aspek: 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun berada dalam kondisi miskin mereka mampu menemukan kebahagiaan dengan taat beribadah, menerima keadaan (nrimo), 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 adalah sama-sama membahas tentang cara atau konsep kebahagiaan yakni mengambil prinsip Al Qur'an, yang membedakan adalah pada metode penelitian, dalam skripsi ini peneliti menggunakan metode kualitatif 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 Kualitatif, dengan jenis penelitian *library research*.¹⁷

F. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa.¹⁸

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan merupakan penelitian yang memanfaatkan sumber kepustakaan untuk memperoleh data penelitiannya. Tegasnya riset pustaka membatasi kegiatannya hanya pada bahan-bahan koleksi perpustakaan atau sumber-sumber yang mendukung penelitian ini tanpa memerlukan riset lapangan.¹⁹

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 suatu sumber data yang langsung dikumpulkan peneliti dari sumber pertamanya.²⁰

¹⁷ Okiana 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. Diambil dari <http://lib.unnes.ac.id/28392/1/1511410023.pdf>. Diakses pada Tanggal 11 Maret 2019. Pukul 10.45 WIB.

¹⁸ Lexy J Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1999). Hlm. 7.

¹⁹ 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. (Mojokerto: Institut Pesantren KH Abdul Chalim, 2017). Diambil dari: <http://journal.umpo.ac.id/index.php/istawa/article/view/624>. Diakses pada 26 April 2019 Pukul 19.34 WIB.

²⁰ Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1995) Hlm. 84.

Sumber primer dalam penelitian ini adalah buku karangan Jalaluddin Rakhmat yakni mengenai Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al Qur'an Menyikapi Kesulitan Hidup, buku Meraih Kebahagiaan Karya Jalaluddin Rakhmat, *web site* milik Jalaluddin Rakhmat www.jalal-center.com dan www.almunawwarah.com.

b. Sumber Sekunder

Sumber Sekunder adalah data yang langsung dikumpulkan oleh peneliti sebagai penunjang sumber utama.²¹ 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.

Sumber sekunder dalam penelitian ini adalah antara lain:

- 1) *Kimiyau as-Sa'adah* (kimia kebahagiaan) karya Al-Ghazali
- 2) *The Road to Happiness* Karya M Sambas Wiradisuri
- 3) *Autentic Happiness* karya Martin Saligman
- 4) *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan* Karya Imam Setiadi Arif.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam memperoleh data menggunakan teknik *book survey*, yaitu buku-buku, dokumen, artikel *website* atau literature lain yang memiliki kaitannya dengan rencana dari penelitian ini, teknik ini digunakan demi kelengkapan data dari penelitian.²² Data yang akan penulis kumpulkan pada penelitian ini adalah data yang memuat tentang pembahasan mengenai kebahagiaan, secara umum dan biografi serta pemikiran Jalaluddin Rakhmat terkait dengan konsep kebahagiaan.

4. Analisis Data

Analisis data adalah usaha untuk memberikan interpretasi terhadap data yang masuk kemudian disusun dalam sebuah teori kalimat tertentu.

²¹ Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Rajawali Press, 1987) Hlm. 93.

²² Ansi Prastowo. *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. (Yogyakarta: DIVA Press). Hlm. 192

Analisis data juga dapat diartikan suatu proses pengurutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan kesatuan urutan dasar.²³

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) adalah suatu teknik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan yang replikatif dan shahih dari data atas dasar konteksnya. Holistik 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.²⁴

G. SISTEMATIKA PENULISAN

Sistematika penulisan adalah cara yang diterapkan untuk menyajikan gambaran mengenai permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan ini, sehingga memperoleh gambaran yang jelas tentang isi dari penulisan penelitian ini, sistematika kepenulisan ini terdiri dari lima bab:

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

Bab kedua terdiri kebahagiaan menurut para ahli.

Bab ketiga berisi tentang biografi riwayat hidup serta hasil karya Jalaluddin Rakhmat.

Bab keempat terdiri dari konsep kebahagiaan dalam pemikiran Jalaluddin Rakhmat yang meliputi pengertian kebahagiaan, sumber kebahagiaan, jenis kebahagiaan, mengukur kebahagiaan, dimensi dan tingkat kebahagiaan, aspek-aspek kebahagiaan, karakter orang bahagia, prinsip kebahagiaan, hal yang membuat tidak bahagia serta cara memperoleh kebahagiaan.

Bab kelima berisi tentang kesimpulan, saran-saran.

Bagian akhir berisi daftar pustaka & daftar riwayat hidup.

²³ Lexy J Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*. Hlm. 103

²⁴ Soejono Abdurrahman. *Metode Penelitian Kualitatif*. (Jakarta: PT Grafindo Persada, 1999). Hlm. 103.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas tentang kebahagiaan, terlebih dari sudut pandang Jalaludin Rakhmat mengenai makna kebahagiaan, tingkatan dan ajakan mengenai kebahagiaan serta cara seseorang mencapai kebahagiaan hal-hal yang perlu digaris bawahi adalah sebagai berikut:

1. Konsep kebahagiaan yang diangkat oleh Jalaluddin Rakhmat menggabungkan konsep yang masih belum sempurna dari pemikiran psikologi barat terkait kebahagiaan meskipun memasukan nilai spiritualitas mengenai kebahagiaan tetapi kurang memberikan sebuah pandangan yang relatif mantap dalam menggapai kebahagiaan. Sehingga dipadukan dengan cara mencapai kebahagiaan yang di ajarkan islam.
2. Kebahagiaan tidak terjadi secara kebetulan tetapi merupakan buah dari usaha yang kuat dan terus menerus dalam mengembangkan seluruh aspek manusia yaitu fisik psikis dan ruh serta membangun hubungan baik dengan manusia lainnya.
3. Jalaluddin Rakhmat berpandangan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah pilihan, sikap saat menghadapi suatu penderitaan. Kebahagiaan adalah keinginan manusia yang terakhir. Kebaikan dan nilai lainnya dikejar demi meraih kebahagiaan. Kebahagiaan dapat dilihat dalam dua bentuk, yaitu sebagai episode dan sikap. Sebagai episode, kebahagiaan adalah kumpulan kejadian yang memuaskan seseorang, sehingga ia ingin melanjutkan hidupnya. Jalaluddin Rahmat juga berpandangan bahagia dengan cara berbuat baik, nilai kebaikan yang diangkat oleh Jalaluddin senada dengan pemikiran dari Martin Seligman sebagai tokoh psikologi positif, hanya saja nilai kebaikan yang dimiliki oleh Jalaluddin berpedoman pada nilai normatif agama,

sedangkan martin seligman lebih kepada kebaikan yang disepakati oleh sebuah masyarakat.

4. Cara agar seseorang hidup bahagia adalah dengan cara beriman dan beramal sholeh (berbuat baik), membahagiakan diri sendiri, mengubah sudut pandang, bersyukur dan memaafkan
5. Kaitan materi tentang kebahagiaan dengan bimbingan konseling adalah materi mengenai kebahagiaan ini masuk pada materi psikologi kepribadian dimana masuk kepada sub bab mengenai psikologi positif. Materi mengenai kebahagiaan ini juga merupakan salah satu tujuan dari bimbingan konseling dalam perspektif islam karena membawa visi spiritual yakni tujuan jangka panjang seseorang pada akhirnya adalah untuk bahagia.

6. Saran-saran

Peneliti menyadari adanya penelitian ini belum mencakup seluruh konsep pembahasan. Peneliti hanya meneliti konsep kebahagiaan terpenting mengenai pengertian aspek-aspek kebahagiaan karakter orang yang bahagia, serta cara seseorang hidup bahagia. Akan tetapi, konsep yang telah di teliti itu pun belum dapat dikatakan tuntas. Untuk kajian berikutnya penulis mengusulkan:

1. Perlunya meneliti pengaplikasian teori ini pada orang yang bahagia, baik menurut studi islam, psikologi, sosiologi, maupun fisiologi lebih detail dan mendalam.
2. Penelitian yang terkait dengan teori kebahagiaan yang di integrasikan antara sains dan Islam.
3. Penelitian terkait kritik terhadap teori kebahagiaan psikologi barat dan teori islam secara mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A , Mattew B Milles, dkk. 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: UI Press.
- Abdurrahman, Soejono. 1999. *Metode Penelitian; Suatu Pemikiran dan Penerapan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adler, Mortimer J. *Aristotle's Ethics : The Thory of Happiness I*, <http://iws.collin.edu/pbrown/ENGLISH%201301/Aristotles%20Ethics%20happiness.html> . Diakses 6 Oktober 2019 Pukul 10.56 WIB.
- Al- Andary, Mustamil, dkk. <https://www.majulah-ijabi.org/buku.html>. Diakses tanggal 19 Agustus 2019 pukul 10.45 WIB.
- Al-Ghazali. 2001. *Kimiya Al-Sa'adah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*, terj. Dedi Slamet Riyadi & Fauzi Bahreisy Jakarta: Zaman.
- Al Qurtubi, Usman. 2012. *AlQuran Qordoba*. Bandung: cordoba.
- Al-Qu'ayyid, Ibrahim Hamd. 2008. *Al-'Aadat al 'Asyru li Asy Syakhsiyah an-Najihah*, ter.oleh: Fathurazi. Jakarta: Maghfirah Pustaka,
- Arif, Imam Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- 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. Hlm. Vii. Diambil dari <http://lib.unnes.ac.id/28392/1/1511410023.pdf>. Diakses pada Tanggal 11 Maret 2019. Pukul 10.45 WIB
- Bastaman, H.D. 2007. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta; Rajawali Press.
- Diponegoro, Ahmad Muhammad & Mulyono. 2015. Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Pedagogia*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan,. Hlm.13-14. Diambil dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/PSIKOPEDAGOGIA/article/view/4476>. Diakses tanggal 28 Juli 2019 pukul 13.45 WIB
- Diener Ed, dkk. 2003. The Evolving Concept of subyektif well-being: The Multifaced Nature of Happiness (Advances in Cell Aging and Gerontologi). *Jurnal of Happiness Studies* No. 1.Vol. 5.

- Diener Ed, Lucas Richard E, and Oishi Shigehiro. Subyektif Well-Being: The Science of happiness and life satisfaction, *Handbook of Positive Psikologi*. New York: Oxford University Press. 2005.
- Fuadi. 2018. Refleksi Pemikiran HAMKA Tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan. *Jurnal Ar- Raniry*. Vol. 20. No. 1, April 2018 (Banda Aceh: UIN Ar- Raniry,) Diambil dari <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/subtansia>. Diakses tanggal 3 Oktober.2019 Pukul 13.30 WIB
- Fuad, Muskinul. 2015. Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*. Vol. 9, No.1, 112-130. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri. Hlm. 119. Diambil dari: <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika/article/download>. Diakses tanggal 12 Agustus 2019 pukul 14.04 WIB.
- G. & Co, C. Merristo. 1962. *Webster's Students dictionary*. U.S.A: American Book Company
- Gaus, Fahmad dan Samantho, Ahmad Y. <https://www.majulah-ijabi.org/biografi-singkat.html>. Diakses tanggal 19 Agustus 2019 pukul 10.45.
- Grimaldy,Dhanifa Vada,dkk. 2017. Eektivitas Jurnal Kebahagiaan dalam Meningkatkan *Self Esteem* pada Anak Jalanan. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*. Volume 8, No. 2, Desember 2017. Jakarta, Universitas Paramadinah diambil dari: <http://journal.paramadina.ac.id/index.php/inquiry/article/view/146>.Diakses tanggal 11 Februari 2019 Pukul 7.55 WIB.
- Jusmiati. 2017 .Konsep Kebahagiaan Martin Saligman: Sebuah Penelitian Awal, *Rausyah Fikr*. Vol. 13, No. 2 , Desember 2017, ISSN: 359-374. Palu: Institut Agama Islam Negeri Palu, 2017. Diambil dari: <http://www.jurnal.iainpalu.ac.id/index.php/rsy/article/view/270>. Diakses Tanggal 7 Februari 2019 Pukul 11.40 WIB.
- 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. Diambil dari: <http://journal.umpo.ac.id/index.php/istawa/article/view/624>. Diakses pada 26 April 2019 Pukul 19.34 WIB.
- Martha, Jessica dkk. 2016. Bhutan; Globalisasi, Demokrasi, dan Tantangan Terhadap Kebahagiaan Masyarakat. *Jurbal Ilmiah Hubungan Internasional* . Vol. 10, No.2, 2014. Bandung: Universitas Katolik Parahyangan. Diambil dari: <http://journal.unpar.ac.id/index.php/Jurnal>

[Ilmiah Hubungan Internasional/ article/ view/ 1314](#), Diakses pada tanggal 4 April 2019. Pukul 10. 47 WIB.

Martin, Mike W. *Happiness and Virtue in Positive Psychology*, Journal for Theory of Social Behavior, Blackwell Publishing, 2007. Diambil dari: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1468-5914.2007.00322.x>. Diakses pada tanggal 26 Juli 2019 Pukul 14.57 WIB.

Moleong, Lexy J. 1999. *Metodologi penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

Nasional, Departemen Pendidikan. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Nasional, Departemen Pendidikan. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Ketiga* Jakarta: Balai Pustaka.

Prasetijaningsih, Chris. D. 2015. Kota dan Indeks Kebahagiaan: Apakah yang Perlu dilakukan Pemerintah Daerah untuk memperbaiki indeks kebahagiaan?. *Jurnal Inspirasi* . Vol. 6 No. 2 September 2015. Cimahi: BPSDM. Diambil dari <http://inspirasi.bpsdm.jabarprov.go.id/index.php/inspirasi/article/view/33>. Diakses pada tanggal 4 April 2019 pukul 10.39 WIB.

Putri, Endrik Widdia. 2018. Kebahagiaan Perspekti Al-Farabi. *Skripsi*. Padang: Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam UIN Imam Bonjol. Diambil dari <http://repository.uinib.ac.id/671/8/FULL%20VERSI.pdf>. Diakses pada tanggal 20 Desember 2018 pukul 17.04 WIB.

Rahayu, Theresia Puji. 2016. Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Bisnis*. Vol. 19 No. 1, April. ISSN 1979-6471 .Jakarta :Unika Atma Jaya. Diambil dari <http://ejurnal.uksw.edu/jeb/articel/view?485>. Diakses pada tanggal 3 april 2019. Pukul 16.37 WIB.

Rakhmat, Jalaluddin. 2008. *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rektama Media.

Rakhmat, Jalaluddin. 2010. *Tafsir Kebahagiaan: Pesan Al-Qur'an dalam Menyikapi Kesulitan Hidup*. Jakarta: Serambi.

Raliev, Osman. 1982. *Kamus International*. Jakarta: N.V Bulan Bintang.

Riyadh, Saad. 2004. *Jiwa dalam Bimbingan Rosulullah*. Jakarta: Gema Insani Press.

Rusdiana, Ika. 2017. Konsep Authentical Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myres. *Jurnal Ibris*. Volume. 2, No 1 Tahun 2017. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Diambil dari: <http://ibriez.iainponorogo.ac.id/index.php/ibriez/article/view/23>. Diakses tanggal 10 Februari 2019 Pukul 18.11.

Santosoputro, Adjie. 2018. *Meraih Kebahagiaan*. Solo: Metagraf.

Sastrapraja, M. 1981. *Kamus Istilah Pendidikan dan Umum: Untuk Guru dan Calon Guru dan Umum*. Surabaya: Usaha Nasional.

Setyowati, Aprilia. 2017. Urgensi Kebahagiaan (*Happiness*) bagi Calon Konselor, *Proseding Seminar Nasional: Peran Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Pendidikan Karakter*. Jogjakarta: Universitas Ahmad Dahlan. Diambil dari : <http://semina.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/59>. Diakses tanggal 7 Februari 2019 pukul 11.42WIB.

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. Diambil dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/5590/1/14750005.pdf>. Diakses pada Tanggal 20 Desember 2018 pukul 17.04 WIB.

Watson D. Dkk. 1988. *Development and validation of Brief Measures of positive and Negatif Affect: The PANAS scale*

IAIN PURWOKERTO