BAB II

LANDASAN TEORI DAN KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Kebahagiaan

Orang-orang bahagia, memiliki kebiasaan kesehatan yang lebih baik, menurunkan tekanan darah, dan sistem kekebalan tubuh lebih agresif daripada kurang menyukai orang-orang.[21]

Ada kaitan antara kebahagiaan dengan pola hidup yang sehat.Bersikap terbuka, ramah dan senang bergaul dan mudah beradaptasi adalah kebiasaan hidup yang baik dan sehat. Hal inilah yang menyebabkan bahwa sudah selayaknya orang hidup mengarahkan seluruh tujuan kehidupannya kepada jalan-jalan menuju kebahagiaan dengan cara memiliki kebiasaan hidup yang baik dan sehat.

Menurut Seligman (2002), kebahagiaan adalah berasal dari identifikasi dan pengolahan kekuatan dasar kita dan menggunakannya setiap hari dalam pekerjaan, kasih sayang, permainan dan orangtua.[22]

Cara-cara dalam mengolah potensi diri dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari, jika hal-hal tersebut positif, akan mendatangkan kebahagiaan. Kekuatan dasar yang positif itu tercermin dalam pekerjaan, cara berinteraksi dengan orang lain, bekerjasama, menghargai dan berbakti kepada

---

[21] Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. h.35

[22] Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic ….* h.2

orangtua. Kebahagiaan akan mucul dari setiap aktifitas yang dilakukan sehari-hari.

Menurut Alan Carr, kebahagiaan dan kesejahteraan, keduanya mengacu pada perasaan positif, seperti kegembiraan atau ketentraman, dan mengacu pada uraian positif yang melibatkan aliran atau penyerapan.[23]

Perasaan-perasaan positif yang dialami akan memunculkan kegembiraan atau ketentraman. Rasa gembira dan tentram yang dimiliki manusia bisa dikatakan bahwa orang tersebut mengalami kebahagiaan. Kegembiraan dan ketentraman menjadi indikator rasa bahagia yang dialami seseorang.

Hurlock (1980) mengatakan bahwa menurut kamus umum, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.[24]

Manusia mempunyai bermacam-macam kebutuhan dan keinginan. Pada saat ada kebutuhan atau keinginan bisa terpenuhi, maka akan muncul rasa puas. Rasa puas yang timbul akibat terpenuhinya kebutuhan dan harapan akan membuat jiwa yang tentram dan mendatangkan kebahagiaan.

Menurut Harris (2008), kebahagiaan mempunyai dua arti, yaitu (1) mengacu pada perasaan gembira, senang, atau puas (perasaan ini bisa lenyap nantinya), dan (2) kebahagiaan berarti hidup yang kaya, memuaskan dan

---

[23] Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science and Happiness and Human Strength*. Brunner Routledge, Hove, East Sussex. h.1-2

[24] Nurhidayah, Siti & Agustini, Rini.2012. *Jurnal Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari Dukungan Sosial dan Spiritualitas*. Jurnal Soul Vol.5 No.2 September. h.16

bermakna (bukan perasaan sementara karena timbul ketika seseorang menjalani hidupnya dengan baik). [25]

Kebahagiaan jangka pendek mengacu pada rasa gembira dan puas, di mana orang bisa mendapatkan rasa ini dengan cepat dan sekaligus juga mudah hilang, sehingga sifatnya sesaat. Rasa senang karena mendapatkan hadiah, rasa senang karena bertemu teman lama, rasa senang karena bisa menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, adalah contoh perasaan gembira yang sifatnya sesaat dan bisa hilang dengan cepat. Misalnya jika sudah berpisah lagi dengan teman lamanya, atausudah berganti pekerjaan baru lagi yang harus diselesaikan, maka perasaan senang yang tadi dirasakan sudah tidak dirasakan lagi.

Kebahagiaan jangka panjang lebih pada proses perjalanan hidup yang penuh makna. Ada peristiwa-peristiwa yang memunculkan rasa puas dalam hidupnya. Ada keterpenuhan atas keinginan dan kebutuhannya, sehingga orang tersebut merasakan kepuasan atas perjalanan hidupnya yang baik tersebut. Perasaan kepuasan ini akan lebih berpotensi mendatangkan kebahagiaan yang abadi.

Menurut Irianto (2015), kebahagiaan adalah suatu konsep yang menggambarkan kondisi individu ketika mengarahkan perasaannya kepada sesuatu yang positif dan memanfaatkan karakter positif yang dimiliki untuk memaknai peristiwa-peristiwa yang dialami dalam kehidupannya.[26]

---

[25] Harris, R. 2011. *The Happiness Trap: Hati-hati dengan Kebahagiaan Anda.* Terjemahan Krismariana. Yogyakarta: Kanisius.

[26] Irianto. 2015. *Studi Fenomenologis Kebahagiaan Gurudi Papua*. Yogyakarta: Gadjah Mada Journal of Psychology Volume 1 No. 3 September 2015

Orang yang bahagia akan tampak dari caranya memandang hidup dan segala pernak-pernik yang terjadi dalam kehidupan. Emosi positif yang berada dalam alam berpikirnya akan memunculkan karakter positif yang digunakan untuk memaknai setiap peristiwa yang terjadi. Sikap yang terbuka, ramah, suka menolong, selalu tersenyum, mudah bergaul, bisa menerima perbedaan orang lain dan sekaligus mudah memaafkan.

Hossian Nasr (2014) dalam Altiner (2015) menjelaskan bahwa beberapa istilah dalam Al Qur'an yang berkaitan dengan kebahagiaan, kebahagiaan yang besar (*felicity*), kegembiraan (*joy*), perayaan (*rejoicing*), kepuasan hati (*contentment*), kesenangan hati (*gladness*), bersenang-senang (*pleasure*) dalam bahasa Inggris, berasal dari kata dasar yang berbeda dalam bahasa Arab. Kata-kata yang diturunkan dari kata dasar *s'd* seperti *sa'adah* (*happiness*) atau *su'idu* (*felicitious*) digunakan untuk mengekspresikan kebahagiaan yang berhubungan dengan kehidupan di dunia dan sesudahnya, adalah kesamaan terdekat dalam bahasa Arab dari kata *happiness* atau *felicity* dalam bahasa Inggris.[27]

Dalam kosa kata bahasa Arab juga banyak dikenal istilah yang berkaitan dengan kebahagiaan. *As-sa'adah* adalah kata yang paling sering digunakan. Hanya perbedaannya, *as-sa'adah* ini selain untuk menggambarkan kebahagiaan di alam dunia, juga menggambarkan kebahagiaan di alam akhirat. Seperti yang sudah diketahui bahwa ada perjalanan yang masih panjang setelah kematian manusia. Dimulai dari alam kubur manusia sudah

[27] Altiner, Serpil. 2015. *Happiness*. Holland: University of Leiden. h.19

harus melewatinya dengan penuh rintangan. Hanya orang-orang yang betul-betul beriman yang bisa melewati semua alam tersebut dengan penuh rasa gembira dan optimis, serta akhirnya akan mendapatkan kebahagian di surga kelak.

Menurut Al Farabi (870 M-950 M) dalam Zaidah & Raihanah (2011), kebahagiaan merupakan sesuatu yang dirindukan oleh semua orang karena itu adalah kebaikan paling besar dari semua kebaikan.[28]

Secara umum, orang selalu berharap akan mendapat kebahagiaan dalam hidup. Cara menyikap hidup, bagaimana mengatasi permasalahan yang ada, dan harapan akan keterpenuhan atas keinginan dan kebutuhannya. Manusia akan selalu mengarahkan perasaannya pada hal-hal baik sehingga bisa menciptakan karakter yang baik yang digunakan untuk memaknai hal-hal di atas dalam hidupnya. Proses tindakan manusia untuk berusaha menciptakan kebaikan tersebut akan berakhir pada datangnya kebahagiaan dalam diri manusia.

Imam Al-Ghazali (1058 M-1111 M) dalam Zaidah & Raihanah (2011), menyatakan bahwa kebahagiaan adalah penyatuan atas unsur-unsur ilmu, amal, rohani dan jasmani di mana ciri kebahagiaan terletak pada semua ilmu yang bermanfaat pada manusia, baik ilmu teori maupun ilmu amali.[29]

---

[28] Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh No. 8. Malaysia: University Malaya. h.25-26

[29] Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model* …. h.27-28

Salah satu kewajiban seorang Muslim adalah menimba ilmu. Adanya ilmu bermanfaat yang dimiliki akan semakin memudahkan manusia untuk mengarahkan perasaannya pada hal-hal positif. Perasaan positif yang terbentuk dari ilmu bermanfaat ini akan memunculkan amal-amal baik dan positif, baik yang yang berhubungan dengan jasmani maupun rohani. Pengamalan dari ilmu yang bermanfaat inilah yang akan memunculkan kebahagiaan pada manusia.

Menurut Maskawayh (923 M-1030 M)dalam Zaidah & Raihanah, sikap batin yang mampu mendorong lahirnya semua perilaku baik secara spontan, dan mencapai kesempurnaan serta akan mendapatkan kebahagiaan sejati.[30]

Manusia dikarunia sikap atau gerak reflek. Dalam proses interaksi sosial perilaku reflek atau spontan ini akan sangat kentara. Sikap batin yang positif tentu akan memunculkan perilaku spontan yang positif pula. Sikap dan perilaku positif yang bisa terjadi secara spontan ini bukti dari adanya sikap batin positif yang dimiliki manusia. Dari sikap batin positif dan bisa memunculkan perilaku spontan yang positif ini akan menuju pada kesempurnaan dan mendapatkan kebahagiaan dalam hidup.

Pengertian kebahagiaan adalah perasaan positif yang berasal dari identifikasi dan pengolahan kekuatan dasar kita dalam bentuk ilmu yang bermanfaat, yang digunakan untuk mendorong lahirnya karakter positif atau

---

[30]Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh No. 8. Malaysia: University Malaya. h.29-30

perilaku baik secara spontan yang digunakan untuk memaknai peristiwa-peristiwa yang dialami dalam kehidupannya.

1. Unsur-unsur Kebahagiaan

Menurut Seligman, emosi positif yang berkaitan dengan kebahagiaan meliputi masa lalu, masa kini, dan masa yang akan datang. Emosi positif berkaitan dengan masa yang lalu meliputi kepuasan, kesenangan, keterkabulan dan kebanggaan. Emosi positif yang berkaitan dengan masa yang akan datang meliputi optimisme, harapan, kepercayaan diri, perjuangan. Emosi positif yang berkaitan dengan masa kini meliputi kesenangan sesaat dan kepuasan abadi. Kesenangan sesaat ini meliputi kesenangan jasmaniah dan kesenangan yang lebih tinggi lagi. Kesenangan jasmaniah datang melalui indera, seperti seks, parfum yang indah dan makanan yang lezat. Kesenangan yang lebih tinggi dari jasmaniah datang dari aktivitas yang kompleks yang melibatkan perasaan-perasaan seperti kebahagiaan, gembira, nyaman, kegembiraan luar biasa dan semangat yang meluap-luap. Sedangkan kepuasan abadi berbeda dari kesenangan, di mana memerlukan bentuk dari penyerapan atau aliran yang datang dari perjanjian dalam aktivitas yang melibatkan penggunaan kekuatan tangan kita yang unik, seperti memancing, mengajar dan menolong sesama.[31]

Kebahagiaan hidup ada hubungannya dengan waktu saat terjadinya peristiwa di dalam kehidupan kita. Peristiwa yang terjadi di masa lalu akan

[31] Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. East Sussex: Brunner Routledge 27 Church Road, Hove. h.1-2

mendatangkan perasaan kepuasan, keterkabulan dan kebanggaan. Kebahagiaan yang terjadi di masa kini berkaitan dengan peristiwa yang ditangkap melalui indera kita, misalnya rasa yang lezat, parfum yang harum dan dari aktvitas menyenangkan yang dilakukan seseorang, misalnya mengajar. Kebahagiaan yang berkaitan dengan masa yang akan datang yaitu adanya harapan, optimisme dan perjuangan akan sesuatu yang akan bisa diraih di masa depan. Dari ketiga masa yang berbeda tersebut sama-sama bisa menyumbangkan momen kebahagiaan bagi seseorang.

Carr (2004) menjelaskan bahwa kebahagiaan memiliki 2 aspek, yaitu afektif dan kognitif. Aspek afektif dalam kebahagiaan mewakili pengalaman emosional seperti gembira, riang, senang dan emosi positif yang lainnya. Aspek kognitif mewakili kebahagiaan dalam kepuasan dalam kehidupan individu.[32]

Selain perbedaan waktu yang bisa menyumbangkan kebahagiaan, kebahagiaan juga bisa datang dari dua aspek yang berbeda. Rasa gembira, riang akibat pengalaman menyenangkan adalah kebahagiaan yang berasal dari aspek afektif. Sedangkan kepuasan dalam hidup, adalah kebahagiaan yang muncul dari aspek kognitif.

Konsep kebahagiaan menurut Al Ghazali dapat dipahami dari empat aspek yang termuat di dalamnya, di mana keempat aspek tersebut saling

[32]Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. East Sussex: Brunner Routledge 27 Church Road, Hove. h.29

berkaitan satu dengan yang lainnya. Keempat aspek tersebut adalah: mengenal diri, mengenal Allah, mengenal dunia dan mengenal akhirat.[33]

Mengenal diri dan sekaligus mengenal Allah, akan mendatangkan kesadaran untuk bersikap rendah hati (*tawadlu'*) di dalam setiap dimensi hidup. Seseorang yang sangat mengenal dirinya, sekaligus akan mengenal asal usul penciptaannya, yaitu dari Allah. Akibatnya, seseorang akan tergerak kesadarannya untuk mengenal konsep dunia dan akhirat, bahwa dari Allah-lah manusia berasal, dan akan kepada Allah-lah manusia itu kembali. Dengan demikian seseorang akan senantiasa berbuat kebaikan dan berfikir penuh kebaikan. Fikiran dan perbuatan baik ini akan melahirkan emosi dan sikap refleks yang positif di dalam kehidupannya, dan nantinya akan mendatangkan kebahagiaan di dalam hidup.

Menurut Ibn Maskawayh dalam Ernita, makna kebahagiaan atau *as-sa'adat* merupakan konsep komprehensif yang di dalamnya mengandung unsur-unsur kebahagiaan *(happiness*), kemakmuran (*prosperity*), keberhasilan (*success*), kesempurnaan (*perfection*), kesenangan (*blessedness*), dan kecantikan (*beautitude*).[34] Menurut Maskawayh, kebahagiaan tertinggi adalah kebahagiaan yang meliputi dua aspek; aspek teoritis yang bersumber pada selalu berpikir pada aspek wujud, sedangkan aspek praktis yang berbentuk keutamaan jiwa yang melahirkan perbuatan baik.[35]

---

[33]Muhammad, Rifqi & Machali, Imam. 2016. *Konseling Islami Menggunakan Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali untuk Mereduksi Kesepian pada Konseli di MTs N Bantul Kota Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Madrasah. Yogyakarta: Pascasarjana UIN SUKA. h.148

[34] Ernita Dewi. 2011. *Akhlak dan Kebahagiaan Hidup Ibn Maskawayh*. Jurnal Substantia Vol.13 No.2. Medan: Pascasarjana IAIN Sumatera Utara.h.262

[35] Ernita, Dewi. 2011. *Akhlak ....* h.260

Dalam bahasa Arab, konsep kebahagiaan dipahami sebagai *as-sa'adat*, yang di dalamnya mencakup banyak unsur seperti keberhasilan, kesenangan kemakmuran dan keberhasilan. Dari beberapa unsur tersebut, kebahagiaan yang tertinggi adalah berasal dari hati dan fikiran positif yang melahirkan perbuatan baik.

Unsur-unsur kebahagiaan di sini bisa dipahami sebagai sesuatu bisa yang mendatangkan kesenangan dan kepuasan yang berbentuk sikap mental kejiwaan yang bisa menumbuhkan perbuatan baik.

2. Ciri-ciri Kebahagiaan

Studi kebahagiaan personal menunjukkan bahwa orang-orang yang bahagia dan tidak bahagia mempunyai profil kepribadian yang berbeda (Diener *et.al*, 1999) dalam Carr (2004). Di dalam kultur barat orang-orang bahagia adalah ekstravert, optimis, mempunyai rasa harga diri dan tempat kontrol internal yang tinggi. [36]

Dalam kehidupan sehari-hari orang yang sulit dalam beradaptasi dan bergaul cenderung mempunyai beberapa ganjalan dalam hidupnya. Ada beban atau permasalahan yang belum bisa diatasi sehingga membuatnya canggung dan kurang nyaman jika terlibat dalam interaksi. Hal ini akibat perasaan-perasaannya yang kurang positif, sehingga ketika digunakan untuk memaknai peristiwa di sekitarnya menjadi kurang positif juga. Sebaliknya orang yang perasaannya positif akan lebih mempunyai rasa percaya diri yang lebih baik,

[36] Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strength*. East Sussex: Brunner Routledge 27 Church Road, Hove. h.20

lebih terbuka dan mudah berinteraksi dengan sekitarnya. Orang-orang seperti inilah yang bisa disebut orang yang berbahagia.

3. Faktor-faktor Penentu Kebahagiaan

Kebahagiaan adalah istilah umum untuk menggambarkan tujuan dari keseluruhan psikologi positif. Seligman (2005), juga menyatakan bahwa untuk mewujudkan kebahagiaan, seseorang harus memiliki perasaan positif. Melalui emosi positif, merasa senang pada masa sekarang, dan memiliki sikap optimis terhadap masa depan serta untuk mencapai kebahagiaan sejati dengan memanfaatkan kekuatan karakter pada diri seseorang dalam pekerjaan, cinta, aktivitas bermain, kepengasuhan, dan lain-lain.[37]

Seseorang yang menginginkan kebahagiaan di dalam hidupnya, maka seseorang tersebut haruslah mempunyai pikiran yang positif. Dengan pikiran positifnya tersebut maka seseorang akan mempunyai emosi positif, merasa senang dengan hari-harinya, merasakan kepuasan atas masa lalunya, dan sekaligus mempunyai harapan dan optimisme tinggi terhadap masa depannya.

Menurut pandangan psikologi positif Seligman, menegaskan bahwa kehidupan yang baik dan bermakna ada tiga pilar utama, yaitu:1) emosi positif, 2) sifat positif dengan mengoptimalkan kekuatan karakter (*character-*

[37] Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press. h.3

strength dan kebajikan (*virtue*), 3) institusi positif (keluarga yang kokoh dan kebebasan informasi) yang mendukung kebajikan dan emosi positif.[38]

Tiga pondasi penting dalam membangun kebahagiaan adalah adanya emosi atau perasaan yang positif dari seseorang, sifat positif dari seseorang untuk bisa memunculkan perbuatan baik, dan keluarga & lingkungan yang kuat untuk mendukung emosi dan perbuatan baiknya tersebut. Tiga pondasi tersebut akan membangun struktur kebahagiaan yang kuat bagi seseorang.

Emosi positif menjalankan fungsinya melalui *broaden* (melebarkan) dan *build* (membangun); kebalikan dari emosi negatif yang menyempitkan perhatian manusia agar terfokus pada permasalahan yang dihadapi. [39]

Emosi positif di sini berfungsi membuka hati dan pikiran pada berbagai kemungkinan dan kesempatan yang memicu seseorang melakukan eksplorasi kreatif. Dengan memiliki emosi positif guru akan tampak lebih ramah, murah senyum, dan bisa beradaptasi dengan kondisi siswa. Selain itu, guru mampu mengembangkan sikap dan kreatifitasnya sehingga bisa mengajar dengan lebih kreatif. Guru yang kreatif akan merangsang semangat belajar siswa. Siswa lebih bersemangat dalam belajar dan guru menjadi lebh mudah untuk mengarahkan siwa menuju keberhasilan studi.

Komaruddin menyebutkan bahwa ada beberapa dimensi kebahagiaan manusia, di antaranya kebahagiaan jasadi (*physical pleasure*), kebahagiaan

---

[38]Irianto. 2015. *Studi Fenomenologis Kebahagiaan Gurudi Papua*. Yogyakarta: Gadjah Mada Journal of Psychology Volume 1 No. 3 September 2015. h.144

[39] Arif, Iman Setiadi. 2016. *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. h.60-61

intelektual (*intellectual happiness*), kebahagiaan moral (*moral happiness*), dan kebahagiaan sosial (*social happiness*).[40]

Kebahagiaan jasadi adalah kebahagiaan yang muncul dari kesenangan fisik, seperti makan, minum, dan rasa aman. Kebahagiaan intelektual sifatnya lebih abadi daripada kebahagiaan jasadi. Kenangan ketika lulus ujian, kenangan mendapatkan nilai yang bagus, adalah contoh kebahagiaan intelektual. Termasuk di dalamnya adalah ketika seseorang mengisi masa tua dengan membaca, menulis buku atau guru yang mengajar. Kebahagiaan moral adalah perasaan bahagia yang dialami seseorang ketika dirinya mampu berbuat baik oleh orang lain. Misalnya guru yang bisa membantu siswanya yang kesulitan dalam belajar. Kebahagiaan sosial adalah ketika seseorang berhasil membangun relasi sosial yang baik. Pada guru, misalnya ketika guru bisa berkomunikasi dan berinteraksi secara positif dengan siswa, rekan guru, orangtua sisawa dan juga keluarga di rumah.

Al Farabi menyatakan bahwa sesuatu perbuatan yang berlandaskan niat (*iradiyyah*) secara sadar dan terencana yang membawa manfaat untuk meraih kebahagiaan ditakrifkan sebagai amalan baik dan terpuji (*al-fada'il*). Hidup yang bahagia dan aman, harus mengamalkan nilai-nilai kemanusiaan serta tingkah laku yang baik karena semua amalan itu akan berperan dalam menentukan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.[41]

---

[40] Hidayat, Komaruddin. 2015. *Psikologi Kebahagiaan: Merawat Bahagia Tiada Akhir*. Jakarta: Noura Books. h. 101-102

[41]Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh No. 8. Malaysia: University Malaya. h.25-26

Berbuat baik kepada sesama akan sangat menentukan kebahagiaan manusia baik di dunia maupun di akhirat. Perbuatan baik tersebut berasal dari niat baik yang betul-betul disadari dan direncanakan. Hasil dari perbuatan baik tersebut akan mendatangkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat.

Al Ghazali berpendapat bahwa ilmu teori adalah ilmu yang mengenal Tuhan, Malaikat, Kitab, Rasul dan ilmu aqidah. Ilmu amali adalah ilmu yang berkaitan dengan perbuatan sehari-hari, seperti sosial politik, ekonomi, hukum, dan lain-lain. Jika kedua ilmu itu digabungkan dan bisa memberikan manfaat baik bagi manusia maka di situlah kebahagiaan bisa dicapai. Al-Ghazali juga menggariskan bahwa *wasilah* dalam mencapai kebahagiaaan yaitu melalui rohani yang mengenal Allah yang tercermin dari akhlak mulia dan amal baik.[42]

Ada dua konsep ilmu yang diyakini bisa berperan dalam memberikan kebahagiaan. Pertama, ilmu yang berkaitan dengan mengenal Tuhan dan segala pengetahuan agamis lainnya. Sedangkan yang kedua adalah ilmu yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari, seperti ilmu ekonomi dan politik. Jika seseorang bisa menggabungkan kedua ilmu tesebut, dan bisa digunakan untuk memberikan manfaat yang baik bagi sesama manusia, maka hal tersebut bisa memberikan kebahagiaan. Kebahagiaan ini datang dari jiwa yang dekat dengan Allah, dan tampak dari akhlak dan amalan baik seseorang.

Ibn Maskawayh (923 M-1030 M) menyatakan bahwa kebahagiaan adalah matlamat tertinggi bagi setiap insan. Diri manusia, menurut beliau,

[42]Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh No. 8. Malaysia: University Malaya. h.27-28

terdiri dari tiga jiwa: (1) *al-nafs al-bahimiyah* sebagai jiwa paling bawah yang bersifat sederhana, (2) *al-nafs al-ghadabiyyat* sebagai jiwa tengah yang berani, (3) *al-nafs al-natiqat* sebagai jiwa tertinggi yaitu jiwa kebijaksanaan. Jika seseorang menggunakan akalnya untuk melihat segala bentuk yang ada di dunia ini, maka dia akan mengenal Allah dan mendapatkan kebahagiaan. Gabungan dari ketiga jiwa itu merupakan unsur rohani yang berperan dalam menghasilkan keadilan (*al-adalah*) dan terkait dengan perilaku manusia (*akhlak*) agar tetap fokus untuk memperoleh kebahagiaan.[43]

Akal pikiran adalah salah satu pemberian Allah SWT yang membedakan manusia dengan makhluk yang lainnya. Jika manusia menggunakan akalnya untuk mempelajari segala ciptaan Allah yang ada di dunia ini, maka dengan sendirinya manusia akan mengenal Allah dan mendapatkan kebahagiaan. Unsur rohani yang ada dalam diri manusia akan membantu melahirkan rasa keadilan dan akhlak mulia, yang membuat manusia fokus dalam pencarian kebahagiaan.

4. Manfaat Kebahagiaan

Menurut Haruyama, di dalam otak manusia dilepaskan senyawa-senyawa yang mirip dengan morfin, yang dinamakannya dengan hormon kebahagiaan. Di samping mampu meningkatkan suasana hati, cara kerja farmaseutikalnya juga hebat, antara lain membantu memperlambat proses penuaan dan memperkuat daya penyembuhan diri. Selain itu hormon

[43]Zaidah, Nur & Raihanah. 2011. *Model Keluarga Bahagia Menurut Islam*. Jurnal Fiqh No. 8. Malaysia: University Malaya. h.29-30

kebahagiaan juga mempunyai pengaruh positif terhadap daya ingat, terhadap semangat, penurunan agresivitas dalam relasi antar-manusia, daya tahan dan kreativitas kita.[44]

Sejumlah manfaat besar dari adanya perasaan bahagia yang dimiliki manusia, sudah selayaknya juga dirasakan oleh guru. Guru yang memiliki perasaan bahagia, bisa mengaktifkan senyawa menyerupai morfin tersebut. Selanjutnya, guru diharapkan akan lebih bersemangat dalam bekerja, lebih bagus lagi daya ingatnya, lebih bisa membangun hubungan yang positif dengan sesama manusia, dan meningkatkan kreativitas dalam mengajar dan bekerja.

Eklund menyatakan bahwa, menciptakan iklim sekolah yang positif bukanlah masalah sampingan atau gangguan dari kesuksesan siswa, tetapi sebaliknya menjadi solusi utama atas banyaknya hambatan yang harus dihadapi guru ketika bekerja. Menurut Eklund, kebenarannya adalah: 1) Ketika saya lebih bahagia dan lebih rileks sebagai guru, saya mampu bekerja lebih keras untuk orang lain, 2) Ketika saya lebih bahagia dan lebih rileks sebagai guru, saya adalah rekan kerja yang lebih baik, 3) Ketika saya lebih bahagia dan lebih rileks, murid-murid saya tampil lebih baik.[45]

Kebahagiaan yang dirasakan guru sangat berpengaruh terhadap profesionalisme kinerjanya. Guru yang bahagia akan mampu bekerja lebih

---

[44] Haruyama, Shigeo. 2015. The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan. Qanita. Bandung. h.21 dan 27.

[45] Eklund, Nathan. 2008. *How Was Your Day at School?: Improving Dialog About Teacher Job Satisfaction*. Minnesota: Search Institute Press. h.18

efektif, bisa menjadi partner belajar yang baik bagi siswanya, dan para siswa pun bisa lebih mandiri dan positif.

Pradiansyah (dalam Aziz, 2011) mengatakan bahwa kebahagiaan guru akan menentukan efektivitas pentransferan ilmu pada peserta didik. Ini mempunyai arti bahwa ketika seorang guru merasa bahagia, maka guru akan bisa melakukan kegiatan pembelajaran secara utuh dan maksimal karena guru lebih mudah dalam beradaptasi dengan cara dan kecepatan belajar dan berpikir siswa.[46]

Bagaimana cara murid beradaptasi dengan pembelajaran, dan seberapa cepat siswa menyerap pelajaran secara maksimal, ternyata sangat berkaitan dengan kebahagiaan guru. Sosok guru yang bahagia akan melakukan kegiatan pembelajaran sedemikian efektif dan mampu memahami cara berpikir siswa.

Beberapa manfaat dari dari kebahagiaan ini tentunya membuat para guru seharusnya berupaya meraih kebahagiaannya agar bisa bekerja dengan lebih bersemangat sehingga anak didik lebih maksimal dalam proses dan hasil pembelajarannya.

5. Halangan Menuju Kebahagiaan

Beberapa halangan menuju kebahagiaan bisa menguras energi guru. Hambatan ini menurut Eklund merampas konsentrasi dan antusiasme. Hal ini membuat guru merasa lelah, berkecil hati dan sinis. Hasil akhirnya bukanlah sekedar ketidakbahagiaan atau frustasi, tetapi penurunan dramatis dalam kemampuan guru untuk fokus pada siswa. Eklund berpendapat bahwa

[46]Irianto. 2015.*Studi Fenomenologis Kebahagiaan Gurudi Papua*. Yogyakarta: Gadjah Mada Journal of Psychology Volume 1 No. 3 September 2015. h.143

kepuasan kerja guru tidak hanya untuk guru, tetapi juga pada siswa. Pekerjaan ini bukan tentang peningkatan semangat guru saja, tetapi tentang peningkatan moral sebagai staf dan individu, karena siswa mendapatkan manfaat dari guru yang rileks, bahagia, terpenuhi dan terlibat. Saat ditekan untuk memikirkan dirinya sendiri, terlepas dari siswa, guru sering enggan dan bersikeras bahwa, kita tidak memikirkan diri sendiri, bagaimana dengan anak-anak? Eklund mendefinisikan tiga beban kerja yang bisa menghambat guru. Pertama, Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*). Guru merasa sudah tidak dapat lagi memberikan dirinya lebih banyak lagi dibandingkan pada apa yang sudah dilakukan awal karirnya. Kedua, Depersonalisasi (*Depersonalization*). Guru mengembangkan sikap-sikap negatif, sinis, dan sikap berperasaan (berprasangka?) terhadap siswa, orangtua siswa dan rekan kerja. Ketiga, Pencapaian Pribadi yang Kerdil (*Diminished Personal Accomplishment*). Guru merasa dirinya tidak efektif dalam membantu siswa belajar dan tidak termotivasi dalam memenuhi tanggungjawab sekolah mereka yang lain.[47]

Guru dalam usahanya menuju kebahagiaan ternyata menemui banyak hambatan. Hambatan ini mengganggu konsentrasi guru sehingga guru menjadi cepat lelah, merasa rendah diri, dan depresi. Hal ini mengakibatkan rendahnya atau turunnya kualitas mengajar guru di kelas. Tiga beban utama yang menghambat kebahagiaan guru adalah, pertama guru mengalami kelelahan emosional sehingga merasa sudah tak berdaya lagi. Kedua, guru justru bersikap dan berpikiran negatif dan kurang percaya diri, baik dalam

[47] Eklund, Nathan. 2008. *How Was Your Day at School?: Improving Dialog About Teacher Job Satisfaction*. Minnesota: Search Institute Press. h.18-20

hubungannya dengan siswa, wali murid dan sesama rekan guru. Ketiga, guru kehilangan motivasi dalam menyelesaikan tanggungjawabnya baik kepada siswa maupun dengan sekolah.

Beberapa sikap mental yang cenderung negatif seperti diuraikan di atas akan menghambat kinerja guru sehingga tidak bisa melaksanakan ketugasannya dengan baik.

B. Pengertian Guru SD Muhammadiyah

Menurut UU No.14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, guru adalah pendidik profesional, dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan menengah.[48]

Sedangkan menurut Permendikbud No.10 Tahun 2017 pendidik adalah guru, pamong belajar, tutor, instruktur, fasilitator dan narasumber teknis.

Berdasarkan kedua peraturan pemerintah guru bisa diartikan seseorang yang mempunyai peran sangat kompleks. Guru tidak hanya bisa mendidik para peserta didik. Lebih dari itu guru harus bisa melatih dan membimbing peserta didik dengan berbagai ketrampilan tertentu. Setelah bisa melakukan

[48]*Undang-Undang No.14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen*

berbagai latihan yang ada, selanjutnya guru melakukan proses penilaian dan evaluasi.

Menurut draft ketentuan pengelolaan kepegawaian Majelis Dikdasmen PP Muhammadiyah, guru Muhammadiyah yaitu guru yang berkepribadian Muhammadiyah dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik.[49]

Ada beberapa kata yang sama antara pengertian guru menurut Undang-Undang dan dalam draft ketentuan kepegawaian Muhammadiyah. Hanya saja letak perbedaannya adalah pada berkepribadian. Pribadi bisa diartikan sebagai seseorang atau individu yang berbudi atau berkehendak. Berkepribadian Muhammadiyah bisa dimaksudkan sebagai seseorang di mana dalam dirinya sudah mempribadi dan terinternalisasi secara keseluruhan tentang nilai-nilai dan pandangan hidup Muhammadiyah.

Dari beberapa pengertian di atas maka bisa dikatakan bahwa pengertian guru Sekolah Dasar Muhammadiyah adalah seorang pendidik yang mempunyai kepribadian Muhammadiyah dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi para peserta didik yang bersekolah di Sekolah Dasar Muhammadiyah di wilayah kota Yogyakarta

[49] Ali, Mohammad, 2017. *Menyemai Guru Muhammadiyah Berkemajuan di Sekolah Muhammadiyah*. Ishraqi Volume 1 No.1 Januari 2017

C. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengarah kepada kebutuhan dasar seseorang yang dapat terpenuhi dengan melakukan interaksi dengan orang lain. Menurut Cobb, dukungan sosial merupakan pengalaman subjektif seseorang yang membuatnya percaya bahwa dirinya dibutuhkan, dihargai, dicintai dan merupakan bagian dari kelompok tersebut.[50]

Adanya kehadiran orang lain yang membersamai seseorang akan memunculkan terjadinya interaksi sosial. Pengalaman-pengalaman di dalam berinteraksi inilah yang membuat timbulnya rasa percaya diri. Rasa percaya diri ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan dasarnya yang terpenuhi dengan baik. Hal ini karena adanya perasaan bahwa seseorang tersebut dianggap menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Menurut Yildirim (1997) dukungan sosial adalah dukungan psikologis dan sosial yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitar individu bisa dari keluarga, keluarga besar, teman-teman, rekan kerja, tetangga, kolega.[51]

Dukungan sosial bisa datang dari mana saja. Perasaan diakui dan diterima dalam sebuah lingkungan bisa didapatkan dari lingkungan di mana saja. Lingkungan terdekat seperti keluarga dan lingkungan kerja, sangat berpeluang untuk bisa memberikan dukungan baik psikologis maupun sosial.

---

[50] Suryanto, Aufa Putri & Novianti, Langgersari Elsari. 2015. *Gambaran Dukungan Sosial dan Komitmen Pada Individu yang Berpacaran Beda Agam*a. Jurnal Psikologi. Bandung: Unpad. h.2

[51]Deniz, Metin, Dilmac, Bullent & Hamarta,Erdal. 2016. *Values As Predictors Of Teacher Trainees' Self-Esteem And Perceived Social Support.*Turki: Social Sciences and Education Research Review. h.66

Dukungan psikologis bisa berupa perasaan nyaman karena adanya nasihat, perhatian dan empati yang diterima oleh seseorang. Sedangkan dukungan sosial bisa berupa penghargaan, kepedulian, dan menjadi pribadi yang bernilai sebagai akibat bagian dari jaringan sosial tersebut.

Menurut Budak (1999) dukungan sosial bisa didefinisikan sebagai perhatian, cinta, penghargaan dan kepercayaan yang diterima dari lingkungan sekitar, serta menerima informasi dan bantuan keuangan, sebagai dukungan sosial, psikologis dan ekonomi.[52]

Dicintai dan dihargai oleh seseorang dari lingkungannya akan memunculkan rasa nyaman. Perasaan ini datang dari lingkungan yang menerimanya dengan baik. Beberapa bentuk dukungan bisa datang dari lingkungan yang berpotensi sebagai dukungan sosial yang positif. Menerima informasi, menerima nasihat, dan menerima bantuan uang bahkan menerima bantuan dalam menyelesaikan tugasnya adalah bentuk dukungan sosial yang membuat seseorang merasa bernilai.

Pierce mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Sedangkan Sarafino mengatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.

---

[52]Deniz, Metin, Dilmac, Bullent & Hamarta, Erdal. 2016. *Values As Predictors Of Teacher Trainees' Self-Esteem And Perceived Social Support.* Turki: Social Sciences and Education Research Review. h.72-73

Nasihat dan bantuan informasi juga merupakan bentuk dukungan sosial yang bisa diberikan kepada individu yang membutuhkan. Berbagi permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari membuat seseorang merasa lemah, rendah diri dan tak berdaya. Kepedulian dan perhatian serta rasa kasih sayang yang diberikan oleh lingkungannya akan memberikan perasaan nyaman dan berharga.

Dukungan sosial didefinisikan oleh Layous & Lyubomirsky (2012) sebagai dukungan yang dirasakan atau dukungan yang sebenarnya, yang diterima seseorang dari setidaknya satu individu lainnya.[53]

Bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain juga merupakan bentuk dukungan sosial. Bantuan ini setidaknya bisa dirasakan oleh yang menerima sehingga ada rasa nyaman dalam dirinya. Perasaan nyaman akibat adanya bantuan yang nyata ini akan mendatangkan kepercayaan dirinya tumbuh dan menjadi semakin bernilai.

Dukungan sosial bisa diartikan sebagai kebutuhan dasar manusia yang dapat dipenuhi dengan cara melakukan interaksi sosial dengan orang lain di sekitarnya dalam bentuk perhatian, cinta, kasih sayang dan penghargaan yang membuat dirinya berharga dan diterima menjadi bagian dari lingkungan tersebut.

---

[53]Layous, Kristin & Lyubomirsky, Sonja. 2012. *The How, Why, What, When, and Who of Happiness: Mechanisms Underlying the Success of Positive Activity Interventions*. New York: Oxford University Press. h.18

1. Macam-macam Dukungan Sosial

Menurut Cobb (1976) dukungan sosial ada tiga macam, meliputi: 1) Dukungan emosional, yaitu dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu yang berupa pemberian empati, perhatian dan cinta; 2) Dukungan penghargaan, yaitu dukungan diberikan di dalam ruang publik yang membuat individu merasa berharga, yang berupa pemberian pujian, persetujuan atas ide dan perbandingan positif tentang diri individu; 3) Dukungan instrumental, yang diberikan agar individu merasa dirinya bagian dari jaringan sosial, yang berbentuk uang, barang atau jasa yang dibutuhkan individu.[54]

Beberapa macam dukungan bisa datang dari mana saja.Bisa dari teman dekat berupa nasihat, bisa dari ruang publik yang berupa penghargaan, sekaligus bisa dari jaringan sosial yang berupa uang, barang atau jasa yang dibutuhkan individu. Apapun bentuk dukungannya dan dari mana saja datangnya, hal tersebut akan membuat seseorang percaya bahwa dirinya adalah bagian dari lingkungan tersebut dan diterima dengan baik didalamnya.

Menurut Yildirim (2005) dukungan sosial memiliki dua kategori, 1) dukungan struktural dan 2) dukungan fungsional.Orang-orang yang memberikan dukungan, jumlah orang-orang ini dan tingkat afinitas mereka adalah elemen penting dari dukungan struktural. Dukungan fungsional, melibatkan pentingnya dukungan bagi individu dan apa arti dukungan

[54] Cobb, Sidney. *Social Support as Moderator of Life Stress*. American Elsevier Publishing Company, Inc: Psychosomatic Medicine Vol. 38; No. 5. h.300

tersebut, sama artinya dengan seberapa besar dukungan tersebut bisa atau tidak bisa memenuhi kebutuhannya.[55]

Dukungan sosial juga bisa dikategorikan menjadi dua. Pertama, sejumlah orang-orang yang memberikan dukungan, atau disebut dukungan struktural. Kedua, arti penting dukungan tersebut dalam memenuhi kebutuhan, atau disebut dukungan fungsional. Kedua kategori tersebut sama-sama menunjukkan dukungan positif yang bisa dirasakan dan dipercaya oleh individu yang menerima.

2. Manfaat Dukungan Sosial

Cobb (1974) menyatakan bahwa dukungan sosial memainkan peran utama dalam proses koping dengan menjaga pengaruh kendali seseorang, sehingga memungkinkan orang tersebut untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang diperlukan untuk menghadapi situasi obyektif.[56]

Dukungan sosial sangat besar peranannya dalam menjaga kendali psikis seseorang. Dukungan sosial akan membuat proses koping seseorang menjadi terkendali. Hal ini dikarenakan dukungan sosial mampu memfokuskan orang tersebut pada tugas-tugas yang diperlukan, sehingga dalam kondisi tertentu dukungan sosial akan membuatnya mampu menghadapi segala situasi secara secara obyektif.

---

[55]Deniz, Metin, Dilmac, Bullent & Hamarta,Erdal. 2016. *Values As Predictors Of Teacher Trainees' Self-Esteem And Perceived Social Support.*Turki: Social Sciences and Education Research Review. h.66

[56]Wilcox, Brian L & Vernberg, Eric M. 1985.*Conceptual and Theoritical Dillemas Facing Social Support Research*. AS: University of Virginia. h.6

Dukungan sosial ini memiliki efek langsung pada kesejahteraan (atau dapat diartikan kebahagiaan) (Ogden, 2000) sama baiknya seperti efek penyangga (*buffering*) stress (Cohen & Will, 1985).[57]

Dukungan soial selain mampu memegang kendali dalam proses koping, ternyata juga mempunyai pengaruh yang langsung terhadap kesejahteraan. Hal ini tidak bisa dipungkiri bahwa rasa kebahagiaan dan pengalaman kesejahteraan yang diterima, sangat berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima oleh individu tersebut.

Cohen dan Wills (1985) mendefinisikan dua model yang menjelaskan dua aspek dukungan sosial dan perannya. Pertama adalah model efek utama (*Main-effect model*). Dukungan sosial dalam model ini menghasilkan efek positif pada individu terlepas dari tingkatan stress. Model ini menganjurkan bahwa dukungan sosial bermanfaat baik pada saat stress maupun tanpa stress. Dengan demikian, jaringan sosial yang luas memberikan pengalaman positif dan dukungan semacam ini berkaitan dengan kesehatan individu. Model yang kedua adalah model penyangga (*Buffering model*). Model ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang memadai mengurangi dan menstabilkan pengaruh stress pada kesehatan. Model ini berpendapat bahwa dukungan sosial melindungi individu dari bahayanya efek stress pada kesehatan dan kesejahteraan. Kedua model dukungan sosial tersebut menekankan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan individu.

---

[57]Layous, Kristin & Lyubomirsky, Sonja. 2012. *The How, Why, What, When, and Who of Happiness: Mechanisms Underlying the Success of Positive Activity Interventions*. New York: Oxford University Press. h.18

Lee dan Robin (1995) menambahkan bahwa orang-orang dengan tingkat keterhubungan sosial yang tinggi dapat mengatur emosi dan kebutuhan mereka sendiri dengan lebih baik melalui proses kognitif seperti evaluasi diri dan perbandingan sosial. [58]

Hal baik lainnya dari dukungan sosial adalah perannya dalam mengatur emosi dan kebutuhan seseorang dengan baik. Individu dengan tingkat hubungan sosial dan dalam jaringan sosial yang baik akan mampu mengatur dirinya dengan lebih baik. Hal itu dilakukannya melalui proses kognitif seperti kemampuan mengevaluasi diri dan perbandingan social.

D. Pengertian Spiritualitas

Menurut Zohar dan Marshal, istilah spiritual berasal dari kata *spiritus*, yang artinya adalah sesuatu yang memberikan kehidupan atau vitalitas pada sebuah sistem. Spiritual adalah usaha peningkatan kualitas kehidupan di dunia.[59]

Spiritual dapat dirasakan melalui adanya semangat dari dalam diri untuk bergerak melakukan sesesuatu. Spiritual lahir dalam bentuk usaha atau tindakan. Hasil akhir semua tindakan ini adalah adanya peningkatan di dalam kualitas hidup.

---

[58]Deniz, Metin, Dilmac, Bullent & Hamarta, Erdal. 2016. *Values As Predictors Of Teacher Trainees' Self-Esteem And Perceived Social Support.*Turki: Social Sciences and Education Research Review. h.66

[59]Zohar, Danah & Marshal, Ian. 2005. *Spiritual Capital: Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: Mizan. h.63

Spiritual bisa dikaitkan dengan adanya semangat untuk berkarya dalam kehidupan. Semangat ini difokuskan pada usaha-usaha positif agar dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari semangat kadang-kadang mengalami pasang naik dan pasang turun. Dengan adanya jiwa yang penuh semangat ini kehidupan menjadi lebih dinamis dan energik.

Sedangkan Elkins (1988) melihat spiritualitas sebagai cara individu memahami keberadaan maupun pengalaman yang terjadi pada dirinya.[60]

Spiritual juga bisa dipahami sebagai cara individu memahami dirinya sendiri dan memaknai peristiwa yang dialaminya. Dari proses pemahaman ini akan membuat individu mengenal dirinya dengan lebih baik. Pengenalan ini tidaklah sekedar mengenal secara fisik saja, tetapi sekaligus lebih mendalam yaitu mengenal dan memahami jiwanya dan kebutuhannya, apa yang menjadi kelemahan dan kelebihannya. Dari proses ini akan lahirlah semangat dan usaha untuk memperbaiki hidupnya dengan lebih baik lagi.

Menurut Syahmuharnis (2006) dalam Tamin, memaknai spiritualitas sebagai kesadaran diri dalam menggunakan akal budi yang dianugerahkan Allah untuk memahami dua panduan hidup umat Islam, yaitu Al Qur'an dan Sunnah Rasul, kemudian tunduk dan patuh serta menerapkannya dalamkehidupan sehari-hari sebagai panduan hidup.[61]

---

[60] Rahadian, Dhini Wirasanti. 2011. *Spiritualitas pada MahasiswaLulusan Pesantren*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma. h.3

[61]Tamin, Daris. 2015. *Potensi Spiritualitas Guru PAI di Garut Selatan*.Jurnal PAI Vol.XII.No.1 Juni. Garut: STAIPI

Lebih jauh lagi, spiritual dimaknai tidak hanya sekedar mengenal dan menyadari dirinya sendiri dengan menggunakan akal budinya. Kesadaran diri ini akan digunakan untuk memahami dua panduan umat Islam yaitu Al Qur'an dan Al Hadits. Pemahaman terhadap keduanya akan memunculkan ketertundukan dan kepatuhan kepada dua tuntunan tersebut, dan mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan dan mengamalkan Al Qur'an dan Al Hadits dalam kehidupan ini akan membuat kualitas hidup manusia meningkat menjadi lebih baik.

Spiritualitas menurut Karakas (2010) didefinisikan sebagai sebuah perjalanan untuk menemukan pemahaman yang berkelanjutan, otentik, bermakna, holistik dan mendalam dari diri dan hubungannya dengan transenden (sesuatu yang melampaui apa yang dilihat dan sulit dipahami manusia).[62]

Proses memahami diri secara mendalam dan berkelanjutan adalah bagian dari spiritualitas. Lebih lanjut lagi spiritualitas juga tidak sekedar menemukan pemahaman diri secara holistik, tetapi juga memahami hubungan dengan transenden, melampaui hal-hal apa yang bisa dilihat dan sulit dipahami oleh manusia. Hubungan ini sudah mengarah pada hubungan dengan Sang Pencipta, patuh kepada perintah dan larangan-Nya, menerapkan apa yang diperintahkan-Nya, yang akhirnya bisa meningkatkan kualitas hidup seorang manusia.

---

[62] Prihono, Budiartha, I Ketut & Astika, Ida Bagus Saputra. 2016. *Pengaruh Motivasi, Budaya Organisasi Dan Spiritualitas Pada Kinerja Pegawai Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara Di Provinsi Bali.* Bali: E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana. h.2072

Vandenbergh (2011) menyatakan bahwa spiritualitas adalah iklim yang membangun nilai positif dalam penggunaan. Jadi spiritualitas bukanlah sesuatu yang dipaksakan atau pun nilai-nilai palsu.[63]

Situasi di mana karakter positif seseorang bisa muncul bisa disebabkan adanya semangat spiritualitas yang ada. Karakter positif ini dimanfaatkan dalam sikap kehidupan sehari-hari. Sikap ini muncul secara spontan dari dalam hati seseorang, dan terlahir dalam interaksi social di kesehariannya.

Spiritualitas di dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kesadaran pada diri guru untuk membangun nilai-nilai positif secara berkelanjutan, otentik, holistik dan mendalam dengan menggunakan akal budi yang dianugerahkan Tuhan untuk meningkatkan kualitas kehidupannya sebagai pendidik.

1. Aspek-aspek Spiritualitas

Scheurs (2002) berpendapat bahwa spiritualitas merupakan proses perubahan yang terjadi pada diri seseorang meliputi tiga aspek, yaitu pertama aspek eksistensial, di mana seseorang mematikan bagian di dalam dirinya yang bersifat egosentris dan defensif. Aktivitas yang dilakukan bercirikan pencarian jati diri pada tahap eksistensial. Kedua aspek kognitif, yaitu saat seseorang mencoba untuk lebih reseptif terhadap realitas transenden, dengan kegiatan pencarian pengetahuan spiritual. Ketiga aspek relasional, adalah

[63] Liwun, Stephanus B.E. & Prabowo, Hendro. 2015. *Pengaruh Keterlibatan Kerja Dan Spiritualitas Kerja Terhadap Komitmen Organisasi.* Jakarta: Universitas Gunadharma. h.37

tahapan kesatuan di mana seseorang merasa bersatu dengan Tuhannya, dengan membangun, mempertahankan dan memperdalam hubungan personalnya dengan Tuhan.[64]

Spiritual dalam usahanya untuk meningkatkan kualitas hidup, dilewati melalui beberapa aspek. Pertama, usaha atau aktivitas di mana inividu mematikan ego pribadinya. Kedua, usaha individu untuk terlibat dalam kegiatan pencarian pengetahuan spiritual. Ketiga, usaha atau aktivitas individu dalam membangun dan memperdalam hubungannya dengan Tuhan.

Menurut Elkins dkk (1988) spiritualitas memiliki 9 komponen, yaitu: Dimensi transenden, Makna dan tujuan dalam hidup, Misi hidup, Kesakralan hidup, Nilai-nilai material, Altruisme, Idealisme, Kesadaran akan perstiwa tragis, Buah dari spiritualitas.[65]

Dari 9 komponen tersebut, individu memulai aktivitas spiritual dengan cara mempercayai dan membuat hubungan dengan dekat dengan sosok transendennya. Selanjutnya, individu mencari makna dan tujuan dari dari kedekatannya dengan sosok transenden tersebut. Ketiga, individu termotivasi untuk memecahkan misi hidupnya melalui langkah-langkah yang konkrit. Selanjutnya individu akan mempunyai pandangan hidup yang tidak dikotomis lagi, antara yang sekuler dan sakral, tetapi berpandangan bahwa kehidupan yang sakral dan suci juga bisa ditemui dalam kehidupan duniawi. Individu akan lebih menghargai benda-benda material, menganggapnya bukan sebagai sumber kepuasan, tetapi kesadaran bahwa kepuasan sejati bukanlah dari

[64] Rahadian, Dhini Wirasanti. 2011. *Spiritualitas pada MahasiswaLulusan Pesantren*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma. h.3

[65] Rahadian, Dhini Wirasanti. 2011. *Spiritualitas ….* h.3

kepemilikan benda-benda tersebut. Individu mulai menyadari adanya tanggungjawab untuk menjaga sesamanya, bahwa dirinya tidak dapat hidup sendiri. Selanjutnya, individu yang spiritual akan mempunyai keyakinan kuat pada potensi baik yang dimiliki manusia, akan bisa diaktualisasikan dalam segala segi kehidupan. Selain itu jug muncul adanya kesadaran bahwa pengalaman menyedihkan dalam hidup, seperti rasa sakit dan penderitaan, atau kematian, itu memang hal yang perlu terjadi, dan agar individulebih menghargai hidup lagi. Komponen terakhir, individu mengartikan semua komponen yang ada, mengolahnya dan menghubungkannya baik dengan diri sendiri, lingkungan sekitar dan sosok transendennya.

2. Manfaat Spiritualitas

Unsur spiritual dalam diri manusia membuat manusia bertanya mengapa kita melakukan sesuatu yang kita lakukan, dan membuat kita mencari cara-cara bertindak yang lebih baik lagi. Unsur-unsur inilah yang memunculkan keinginan dari dalam diri kita agar menciptakan perubahan lebih baik di dunia ini.[66]

Spiritualitas ditandai dengan adanya kesadaran kuat dari dalam hati, untuk menelusuri asal-muasal tindakan yang dilakukannya. Kesadaran bertindak ini dilanjutkan dengan kesadaran untuk menemukan dan memilih, manakah cara bertindak yang lebih baik lagi. Kesadaran dan keinginan kuat

[66]Zohar, Danah & Marshal, Ian. 2005. *Spiritual Capital: Memberdayakan SQ di Dunia Bisnis*. Bandung: Mizan. h.63

ini mampu mendorong manusia untuk berbuat kebaikan dan terus melakukan perubahan mencari yang terbaik di dalam hidupnya.

Spiritualitas bisa menjadi potensi terhadap kesehatan jiwa, profesionalisme, hidup lebih teratur dan sehat, cinta kasih, keharmonisan, dan sikap-sikap terpuji (moral baik). Beberapa hasil penelitian dan kajian menunjukan bahwa spiritualitas berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, perilaku moral, dan juga kesehatan fisik Tuhan.[67]

Spiritualitas adalah semacam semangat baik dari dalam diri seseorang. Semangat baik ini akan berpengaruh terhadap kesehatan jiwanya, membuat hidup lebih baik dan teratur, serta mendorong lahirnya sikap-sikap moral yang baik. Lebih jauh lagi, spiritualitas bisa menyumbangkan dampak positif terhadap kualitas hubungan manusia dengan Tuhannya.

Ada empat kompetensi yang bisa didapat dari spiritualitas yang berkembang, yaitu: 1) Kesadaran Pribadi (*personal awareness*), yaitu bagaimana seseorang mampu mengatur dirinya sendiri, *self-awareness*, *emotional self-awareness*, penilaian diri yang positif, harga diri, mandiri, dukungan diri, kompetensi waktu, aktualisasi diri; 2) Keterampilan Pribadi (*personal skills*), ditunjukkan dengan bersikap mandiri, fleksibel, mudah beradaptasi, dan performa kerja yang baik; 3) Kesadaran Sosial (*social awareness*), ditunjukkan dengan sikap sosial yang positif, empati, altruism; 4) Keterampilan Sosial (*social skills*), memiliki hubungan yang baik dengan teman kerja dan atasan, menunjukkan sikap terbuka dan menerima orang

[67] Novitasari, Yuni. 2017. *Kompetensi Spiritualitas Mahasiswa*. Lampung: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling Volume 1 No. 1 Universitas Muhammadiyah Metro. h.65

baru, mampu bekerja sama, pengenalan yang baik terhadap nilai positif, baik dalam menanggapi kritikan. Spiritualitas yang berkembang akan memungkinkan seseorang memiliki komponen-komponen tersebut.[68]

Lebih jauh lagi, peran positif spiritualitas yang sudah berkembang, akan mampu melahirkan hal-hal baik bagi seseorang dan sekaligus lingkungannya. Seseorang tersebut akan mampu mengatur dirinya dengan lebih baik, kinerja yang baik, memiliki empati dan simpati yang tinggi, sekaligus mampu menjalin hubugan baik dengan dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Nilai-nilai spiritualitas yang berkembang akan membantu guru memunculkan perasaan positif dan sikap moral yang baik, melakukan perubahan menuju lebih baik, sehingga guru menjadi lebih profesional dalam kinerjanya, dan bisa menjalin kerjasama yang baik dengan semua pihak.

E. Pengertian Analisis Kebahagiaan Guru di SD Muhammadiyah Kota Yogyakarta

Analisis adalah sikap dan kegiatan untuk mengurai, membedakan, memilah sesuatu fakta untuk digolongkan, mengelompokkan menurut kriteria tertentu dan mencari kaitannya, kemudian ditafsirkan maknanya. Sedangkan pengertian analisis kebahagiaan guru di SD Muhammadiyah KotaYogyakarta adalah kegiatan untuk mengurai, membedakan, memilah fakta tentang guru,

[68] Masfu', Moh. Hisyam Ali. 2016. *Pengaruh Metode Dakwah Mauidhah Hasanah Terhadap Spiritualitas Santri di Yayasan Pondok Pesantren Darul Mustaghitsin Lamongan*. Surabaya: UIN Sunan Ampel. h.45

mengelompokkan menurut kriteria kebahagiaan, mencari kaitannya dengan aspek dukungan sosial dan spiritualitas, kemudian ditafsirkan maknanya.