

BAB III KONSEP KEBAHAGIAAN TIMUR DAN BARAT

A. Jiwa, Kebahagiaan, dan Kehidupan

Dalam bukunya *Ad-Dirasat an-Nafsaniyyah 'inda al-Ulama' al-Muslimin* Muhammad 'Ustman Najati menuliskan beberapa pendapat tentang jiwa dan kebahagiaan menurut pandangan para filosof muslim.¹ Jiwa adalah *nafs*'. Para pemikir muslim memiliki perbedaan dalam menjelaskan pengertian dan hakikat jiwa. Misalnya Al Kindi, Al Farabi dan Ibn Sina memiliki penjelasan yang sama tentang jiwa yaitu, "kesempurnaan awal bagi fisik yang bersifat alamiah, mekanistik, dan memiliki kehidupan energik." Jiwa memiliki kesempurnaan awal bagi fisik dan memiliki sifat alamiah adalah bahwa manusia dikatakan menjadi sempurna di saat menjadi makhluk yang bertindak. Karena jiwa kesempurnaan pertama bagi fisik alamiah manusia, bukan fisik yang bersifat material.²

Ibn Hazm menuliskan dalam penjelasannya tentang pengertian jiwa yaitu sesuatu yang tidak substansi, karena jiwa adalah sesuatu yang non fisik. Jiwa adalah tempat di mana seluruh perasaan berkumpul, rasa marah, emosi, sedih, bahagia, cinta, rindu, takut, harap, dan sebagainya. Allah telah menyempurnakan penciptaan jiwa dan dilengkapi dengan dua potensi, yaitu potensi untuk kebaikan sekaligus keburukan. Manusia di berikan kehendak bebas untuk menentukan jalannya sendiri hingga ia akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa yang mereka kerjakan selama di hidup di dunia.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۗ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۙ ۙ

Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu (Q.S. Asy-Syams, 91:7-9).

Jiwa memiliki dua potensi, yaitu potensi yang bersifat ruhani dan jasmani. Dalam potensi jasmani ini jiwa menjadi komponen penggerak untuk menjalankan kehidupan. Jasmani diciptakan indera untuk menjadi

¹ Muhammad 'Ustman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, terj. Gazi Saloom, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002). 46.

² Najamuddin dan Mardianah, "Konsep Pendidikan Jiwa Dalam Al Quran.pdf" (Al-Afkar, No.2 Oktober 2013).

media komunikasi jiwa melalui mata, telinga, hidung, kulit, mulut, dan kemaluan. Melalui indera jiwa akan dapat merasakan rasa jasmani sebagai pendorong pengenalan dirinya terhadap sang Pencipta. Mata akan mendapatkan kebahagiaannya di saat ia melihat perkara yang indah. Mulut mendapatkan kenikmatannya pada makanan dan minuman yang sesuai. Hidung, kemaluan, telinga, dan kulit juga sama, akan mendapatkan kenikmatan sesuai dengan sifatnya. Begitu sifat indera yang menjadi media penghantar menuju kenikmatan jiwa.

Aspek ruhani jiwa adalah eksistensi ruh, akal, dan hati. Ketiga komponen ini menjadi bagian terpenting jiwa dalam berkomunikasi dan merasakan sifat-sifatnya. Jiwa merupakan bentuk dari bagian kenikmatan-kenikmatan yang terorganisir dalam satu bagian global sebagai bentuk manusia. Akal akan menimbang secara ketat kebaikan, ukuran, keburukan, resiko, sekaligus dampak yang akan dilakukan jiwa dalam kehidupannya. Hati mengandung perkara yang lembut, tenang, dan bersih sehingga manusia akan mampu mengenal dirinya sekaligus Tuhannya. Hati menjadi media pengenalan manusia akan eksistensi keagungan Tuhan, hingga manusia mampu mendapatkan kebahagiaan yang hakiki.

Ruh merupakan bagian dari ketuhanan yang ditanamkan dalam diri manusia sebagai awal kehidupan. Ruh menjadi perkara yang suci sehingga ia senantiasa mengingatkan manusia dan berbisik lembut bahwa jiwa, akal, hati supaya senantiasa berada dalam kebaikan dan ketulusan.

فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ ٧٢

Maka apabila telah Aku sempurnakan kejadiannya dan Aku tiupkan kepadanya dari Ruh-Ku, maka hendaklah kamu meniarap kepadanya dalam keadaan sujud (Q.S. Shād, 38:72).

Jiwa merupakan sumber segala perilaku yang nampak dalam diri. Dalam perspektif psikologi Barat, perilaku ini menjadi fokus utama kajian-kajian teoritik ilmiah di mana manusia menjadi obyek kajian utama. Bahkan untuk mengetahui beberapa hal tentang perilaku manusia para ilmuwan Barat juga menggunakan hewan untuk dilakukan uji laboratorium. Tentu ukuran ini akan menjadi sangat dangkal mengingat kompleksitas manusia itu sendiri. Dalam teori psikologi, manusia ini menjadi makhluk yang paling unik dan tidak pernah selesai untuk dikaji dalam bentuk ilmu pengetahuan perilaku.

Terdapat beberapa sifat-sifat jiwa dalam diri manusia. Di antaranya adalah jiwa mampu menyuruh manusia untuk berbuat kejahatan.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ
رَّحِيمٌ ٥٣

Dan tidaklah aku hendak membersihkan diriku, karena sungguhlah nafsu membawa kepada kejahatan, kecuali orang yang dikasihi oleh Allahku. Sesungguhnya, Allah itu Pengampun lagi Penyayang (Q.S. Yusuf, 12:53).

Jiwa juga merasakan kesedihan sehingga manusia akan banyak belajar dari apa yang telah membuatnya jatuh pada kesedihan.

وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ٢

Dan aku pun bersumpah dengan jiwa yang menyesal (Q.S. Al-Qiyamah, 75:2).

Jiwa memiliki sifat yang tenang sebagai bukti bahwa manusia sesungguhnya makhluk yang sempurna.

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ٢٧ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ٢٨ فَادْخُلِي
فِي عِبَادِي ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّاتِي ٣٠

Wahai jiwa yang telah mencapai ketenteraman. Kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan ridha dan diridhai. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku. Dan masuklah ke dalam surga-Ku (Q.S. Al-Fajr, 89:27-30).

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin bahwa Allah adalah Tuhannya sekaligus tempatnya tunduk dan kembali. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang yakin bahwa Allah ridha dan sayang kepadanya. Sayyid Qutb menjelaskan terkait dengan jiwa yang tenang,

“Tenang dalam kebahagiaan dan kesengsaraan, dalam keluasan dan kesempitan, dalam nikmat dan ketiadaan nikmat. Tenang maka ia tidaklah ragu. Tenang maka ia tidak menyeleweng. Tenang maka ia tidak

tersesat dari jalan yang benar. Tenang maka ia tidak kebingungan dihari penuh dengan keguncangan dan menakutkan dihari kiamat.”³

Sifat jiwa berikutnya adalah berubah-ubah. Perubahan ini merupakan suatu bagian dari pilihan naluri kehidupan, yaitu kebaikan dan keburukan. Setiap saat jiwa dihadapkan pada dua perkara yang sama-sama kuatnya yaitu baik dan buruk. Jiwa harus memilih setiap saat untuk melakukan kebaikan, namun ada dorongan pula supaya jiwa melakukan keburukan yang akrab disebut dengan istilah nafsu. Sifat buruk mendorong kuat dalam diri sehingga banyak manusia yang terjerumus pada keburukan. Sementara eksistensi kebaikan yang ada menjadi pilihan supaya manusia senantiasa berbuat baik.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۘ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ۙ
وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ۚ ۱۰

Demi diri dan apa yang menyempurnakannya. Maka tunjukkanlah Dia kepada kejahatan dan kebaikannya. Maka berbahagialah siapa yang membersihkannya. Dan celakalah siapa yang mengotorinya (Q.S. Asy-Syams, 91:7-10).

Jiwa mampu melaksanakan tugas dengan baik sesuai dengan yang di berikan Tuhan kepadanya. Beban yang di berikan kepada jiwa akan dapat dibawa dan dilaksanakan secara maksimal. Perintah dan larangan Tuhan akan dilaksanakan sebaik-baiknya oleh jiwa. Kesedihan maupun kebahagiaan sering melanda jiwa sebagai bentuk perjalanan jiwa dalam kehidupan di dunia. Ibn Katsir menjelaskan berkaitan dengan ayat berikut di bawah ini adalah bahwasannya Allah tidak membebaskan kepada seseorang di atas kemampuannya. Hal ini termasuk dari kasih sayang Allah, kelembutan dan kebaikan Allah kepada manusia.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
٢٨٦.....

Tidaklah Allah memberati suatu diri melainkan sekadar terpikul olehnya. Dia akan mendapat pahala dari apa yang dia usahakan dan akan mendapat siksa atas apa yang dia usahakan pula (Q.S. Al-Baqarah, 2:286).

³ M Priyatna, “Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Al Quran dan Hadist.pdf” (Edukasi Islami, 3 Januari 2014).

Jiwa juga mudah untuk melakukan kesalahan. Misalnya seperti yang dijelaskan oleh ayat berikut,

فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخٰسِرِينَ ٣٠

Tetapi telah menuduhkan kepadanya nafsunya membunuh saudaranya, lalu dibunuhnyalah dia, maka jadilah dia dari golongan orang-orang yang rugi (Q.S. Al-Maidah, 5;30).

Penjelasan dari imam al-Qurtubhi bahwa Qabil telah dibujuk bahwasannya ia telah dipermudah jiwanya dan didorong dengan gambaran bahwa membunuh saudaranya adalah perkara yang mudah baginya. Jiwa juga mudah melakukan penipuan kepada manusia dalam melakukan kesalahan, keburukan, dan kemaksiatan, bahwa semuanya dibuat begitu mudah dalam pandangan manusia.

Keburukan yang dilakukan manusia merupakan bisikan dari dalam jiwanya. Sebelum dieksekusi sesungguhnya telah terjadi komunikasi antara akal, jiwa, dan hati. Tetapi dikarenakan dorongan keburukan dari nafsu kepada jiwa yang begitu kuat, akhirnya keburukan dimenangkan atas jiwa supaya manusia melakukannya. Seperti yang terjadi dalam kisah Samiri berikut.

قَالَ فَمَا خَطْبُكَ يُسْمِرِي ۙ ٩٥ قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي ٩٦

Berkata (Musa): Bagaimanakah perkaramu, hai Samiri? (Samiri) menjawab: Aku pernah melihat apa yang tidak mereka lihat, maka aku genggamlah segenggam dari jejak rasul itu, lalu aku buangkan dia: Dan demikianlah aku dipengaruhi oleh nafsuku (Q.S. Thaha, 20: 95-96).

Penjelasan dari Imam al-Qurthubi adalah, “Yaitu apa yang menyuruhmu dengan keadaanmu, dan apa yang membawamu pada apa yang kamu kerjakan.” Maka ia berkata, “Aku melihat Jibril pada saat akhir kehidupan, maka aku tetapkan dalam jiwaku agar meraih bekasnya sekali pegangan. Tetapi aku tidak menetapkannya pada sesuatu, kecuali menjadikan baginya roh dan daging serta darah. Dan ketika mereka memintamu untuk menjadikan mereka Tuhan, jiwaku menghiasi untuk

hal itu.” Jiwa terkadang melihat perbuatan yang buruk sebagai perbuatan yang baik.⁴

وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرًا جَمِيلاً وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ ١٨

Dan mereka lekatkan kepada kemejanya darah palsu. Berkata dia, “Tetapi nafsu kamulah yang telah memudahkan kamu berbuat sesuatu hal. Maka (bagiku hanya) sabarlah yang baik. Dan Allah-lah tempat memohonkan pertolongan atas apa yang telah kamu ceritakan (Q.S. Yusuf, 12:18).

Setiap kehidupan manusia senantiasa dihadapkan pada permasalahan sebagai bentuk ujian terhadap manusia. Ujian ini di berikan untuk mengetahui di antara manusia siapa yang paling bertakwa kepada Allah. Kebahagiaan dan kesedihan merupakan dua hal yang sering datang pergi dalam diri. Mereka ibarat dua keping mata uang yang saling melengkapi. Jiwa harus mampu bersikap tenang⁵ supaya kehidupannya senantiasa baik. Kehidupan yang bahagia di dunia dan akhirat. Kebaikan jiwa akan tercermin dalam kepribadian seseorang dalam perilaku sehari-hari. Kepribadian yang baik adalah kepribadian yang mampu mengendalikan dirinya dari *amarah* menuju *lawwamah* hingga akhirnya mampu mencapai puncak *muthmainnah*.⁶ Kepribadian unggul ini menjadi target utama tujuan kehidupan manusia. Sebagai khalifah di bumi maka manusia harus mampu menjadi manusia yang berkepribadian atau dalam istilah tradisi sufi dikenal dengan insan kamil, manusia sempurna.

Kesalahan dalam memahami jiwa dan kehidupan akan menyebabkan hidup yang menderita dan terpuruk. Tidak sedikit dalam kasus kehidupan modern di Barat misalnya di Belanda⁷ telah terjadi hal demikian, bukan saja masuk pada sakit jiwa misalnya depresi, stres maupun ilusi, tetapi lebih dari itu yaitu euthanasia. Telah terjadi kegagalan dalam memahami kehidupan akhirnya menginginkan

⁴ Priyatna, "Konsep Pendidikan Jiwa Menurut Al Quran dan Hadist", 254.

⁵ Muslimin, "Hakikat Jiwa dan Karakteristiknya Perspektif Al Quran.pdf" (Holistik, 28 Juni 2017).

⁶ Septi Gumindari, "Kepribadian Manusia Dalam Perspektif Psikologi Islam (Telaah Kritis atas Psikologi Kepribadian Modern)," *Holistik* 12, no. 1 (2011).

⁷ J. Pereira, "Legalizing Euthanasia or Assisted Suicide: The Illusion of Safeguards and Controls," *Current Oncology* 18, no.2 (April 2011): 38–45.

datangnya kematian karena untuk menghindari kesakitan atau keterpurukan hidup. Mereka menganggap bahwa euthanasia bisa mendatangkan kematian tanpa rasa sakit, dan ini diyakini baik untuk orang yang bersangkutan.

Setiap orang hidup harus mendapatkan kebahagiaan sesuai dengan pemahaman dan cara yang mereka lakukan. Jiwa harus mendapatkan kemerdekaan hidup untuk menentukan kebaikan dan keburukan dalam kehidupannya. Perjalanan jiwa dalam kehidupan, baik buruk, senang susah, bahagia sedih, marah kasih, sombong dan santun merupakan gejala yang muncul datang pergi silih berganti dalam kehidupan. Setiap orang harus mampu menjadikan hidupnya yang terbaik sebagai manusia. Kehidupan yang baik pasti akan mampu mengantarkan kebaikan diakhir kehidupan manusia. Setiap orang harus bangkit dari jatuhnya, karena tidak selamanya di bawah itu rendah, tetapi hidup harus saling mengerti dan memahami satu sama lain. Memahami antara manusia dengan manusia, manusia dengan hewan dan tumbuhan, serta manusia dengan alam. Kehidupan yang seimbang adalah kehidupan yang baik. Kebaikan yang baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

B. Makna Kebahagiaan

Ibn Hazm al-Andalusi menjelaskan tentang makna kebahagiaan adalah perilaku positif yang senantiasa dilakukan oleh setiap orang. Kebahagiaan merupakan karunia Tuhan dari kebaikan yang telah dilakukan. Semakin orang rutin melakukan kebaikan dalam diri, maka kebahagiaan akan rutin muncul berada dalam diri kita. Kecemasan yang sering membuat orang gelisah atau tidak bahagia adalah perkara yang paling sering dialami setiap orang. Jika kita bisa meninggalkan hal ini maka kewibawaan diri akan muncul dimata lawan maupun kawan, sehingga bahagiapun datang. Karena kebahagiaan abadi adalah kebahagiaan surgawi.⁸

Orang-orang mukmin memaknai kebahagiaan dengan kebersyukuran atas akalanya yang sehat, pengetahuannya yang luas, beramal saleh, dan menyadarinya bahwa para malaikat serta orang-orang mukmin itu memiliki sifat yang lebih mulia dibandingkan manusia biasa.⁹ Siapa saja yang ingin mendapatkan kebahagiaan tertinggi yaitu kebahagiaan di akhirat, hikmah di dalam perkara dunia, perilaku terbaik

⁸ Ibn Hazm al-Andalusi, *Agar Hidup Bijaksana dan Bahagia*, Terj. Muhammad A. L., (Jakarta: Zaman, 2014), 20.

⁹ Ibn Hazm al-Andalusi, *Agar Hidup Bijaksana dan Bahagia*, 32.

dan suri teladan dalam kebaikan serta ingin beramal saleh, maka ia harus meneladani Nabi Muhammad saw. Para ulama memberikan kebahagiaan kepada setiap orang melalui dua perkara yaitu, pertama mereka mengajarkan ilmu ketika orang dalam posisi bodoh, dan kedua berbincang dengan setiap orang setelah ulama mengajarnya ilmu.¹⁰

Memaknai kebahagiaan bagi diri sendiri adalah upaya terpenting dalam hidup. Seorang pekerja dengan tulus ia bekerja demi mengabdikan diri kepada Tuhan, sekaligus ia sebagai seorang individu yang membutuhkan pencukupan naluri manusiawi, maka ia akan merasa bahagia jika ia bisa membahagiakan orang lain. Upaya membahagiakan orang lain ini menjadi stimulusnya dalam merasakan kebahagiaan dalam diri.¹¹ Dalam kebahagiaan individu di keluarga bukan semata karena banyaknya materi yang dimiliki, serta banyaknya keturunan yang sesuai dengan keinginan.

Beberapa keluarga yang mengalami perceraian disebabkan bukan karena tidak adanya harta dan keturunan, melainkan karena waktu terbaik yang tidak pernah ada untuk keluarga. Setiap pasangan saling berdalih sibuk bekerja hingga melupakan waktu utama untuk keluarga karena ingin mencukupi semua kebutuhan keluarga. Namun demikian ternyata dalam keluarga justru tidak terdapat kebahagiaan pada anggota keluarganya.¹² Dalam mewujudkan kebahagiaan tidak cukup dengan memenuhi kebutuhan materi, namun waktu terbaik bagi keluarga sangatlah penting, perhatian, dan kasih sayang yang tulus terhadap anggota keluarga akan menjadi stimulus terhadap munculnya kebahagiaan. Makna kebahagiaan yang demikian adalah kebahagiaan utama dalam sebuah keluarga.

Al-Kindi memaknai kebahagiaan sejati bagi manusia bukanlah sebuah kenikmatan yang bersifat inderawi, baik duniawi maupun artifisial. Kebahagiaan sejati adalah sebuah kenikmatan yang bersifat Ilahiah dan ruhaniah yang dapat dicapai oleh setiap manusia yang telah suci secara lahir maupun batin dari noda syahwat serta kenikmatan inderawi. Kebahagiaan akan mengantarkan manusia dalam mendekati diri kepada Allah sehingga Dia memancarkan cahaya dan rahmat-Nya kepada manusia tersebut. Kebahagiaan yang mengantarkan kedekatan manusia kepada Allah ini maka manusia akan mampu merasakan

¹⁰ Ibn Hazm al-Andalusi, *Agar Hidup Bijaksana dan Bahagia*, 39.

¹¹ Hidayat K., *Psikologi Kebahagiaan*, (Jakarta: Noura Books, 2015), 147.

¹² Hidayat K., *Psikologi Kebahagiaan*, 167.

kenikmatan abadi atas segala kenikmatan inderawi yang tidak pernah digambarkan atas segala kenikmatan selama hidup di dunia.¹³

Kebahagiaan menurut al-Farabi memiliki makna sebuah pencapaian kesempurnaan akhir bagi manusia. Kebahagiaan merupakan buah dari kebaikan yang telah dilakukan. Kebaikan bukan sebatas untuk sebuah kebaikan, namun kebaikan adalah modal untuk mewujudkan kebahagiaan hakiki. Selain perbuatan atau perilaku baik dalam diri, kebaikan juga bisa terwujud oleh pola pikir yang positif. Perilaku berpikir manusia bisa mewujudkan kebahagiaan paling agung bagi manusia. Keutamaan-keutamaan berpikir dan berperilaku merupakan sumber niatan baik yang menjadi penghantar manusia dalam mencapai sebuah kebahagiaan. Melihat hal ini maka bisa dikatakan bahwa makna kebahagiaan al-Farabi merupakan bentuk dari bagian hasrat spiritualisnya yang tinggi dan orientasi sufistiknya. Perilaku dan pola pikir dalam diri harus diatur dengan baik sehingga mampu menjadikan manusia suci dari gejolak nafsu syahwat dan muncullah kebahagiaan hakiki dalam diri.¹⁴

Kebahagiaan bagi Ikhwan ash-Shafa adalah perkara yang paling utama yang harus dimiliki oleh manusia dalam hidupnya. Menurut mereka kebahagiaan ada dua macam yaitu kebahagiaan internal dan kebahagiaan eksternal. Sementara kebahagiaan internal masih dibagi dalam dua macam yaitu pertama kebahagiaan di dalam fisik berupa kesehatan, kecantikan, dan semisalnya. Kedua kebahagiaan di dalam jiwa yang berupa kecerdasan, akhlak yang baik dan semisalnya. Kebahagiaan eksternal juga dibagi dalam dua hal yaitu pertama kebahagiaan yang berkaitan dengan kepemilikan manusia berupa kekayaan serta kenikmatan duniawi. Kedua adalah kebahagiaan yang berkaitan dengan pendamping manusia yaitu berupa istri, sahabat, anak, saudara, guru, serta penguasa. Pemaknaan Ikhwan ash-Shafa terhadap kebahagiaan ini terdiri dari dua hal, yaitu kebahagiaan saat berada di dunia, dan kebahagiaan saat nanti berada di negeri akhirat.¹⁵

Al-Ghazali memaknai kebahagiaan sebagai sebuah kenikmatan jiwa setiap manusia. Keberadaan jiwa manusia senantiasa membutuhkan suasana nikmat dalam diri sehingga ia bisa memahami dirinya sendiri

¹³ Muhammad ‘Utsman Najati, terj. Gazi Saloom, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2002), 38.

¹⁴ Muhammad ‘Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, 76-77.

¹⁵ Muhammad ‘Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, 132.

sebagai siapa, memahami dunia dan akhirat seperti apa, dan memahami Tuhan sebagaimana mestinya. Pencapaian kebahagiaan tertentu disesuaikan dengan sifat tertentu, karena setiap tingkat memiliki sifat tertentu dalam mencapai sebuah kebahagiaan. Misalnya mata akan bahagia di saat ia melihat sesuatu yang indah, dan lidah merasa bahagia saat ia merasakan kenikmatan rasa. Seperti halnya Ibnu Sina, Maskawaih, dan al-Farabi, yang berpendapat bahwa kebahagiaan sejati hanya bisa terjadi melalui perbaikan bagian praktis dari akal. Melalui penggunaan akal secara maksimal maka manusia akan mampu menemukan kebahagiaan sejati dalam hidupnya di dunia dan akhirat.¹⁶

Makna kebahagiaan dalam psikologi positif seperti apa yang telah dikembangkan oleh Martine Seligman yang disebut dengan kebahagiaan autentik adalah kebahagiaan yang merupakan kesenangan dalam hidup. Kebahagiaan yang bisa diukur dengan menggunakan tiga hal; emosi positif, keterlibatan, dan makna. Pertama tentang emosi positif adalah sekitar suasana rasa kesenangan, keriang, sukacita, kehangatan, kenyamanan, dan hal positif lainnya. Ini semua berada dalam kebahagiaan hidup yang menyenangkan. Kedua adalah keterlibatan yang merupakan kehidupan yang terus mengalir atau terus bergerak. Perihal ini adalah berkaitan dengan musik, berhentinya waktu serta hilangnya kesadaran diri selama melakukan aktivitas yang menenggelamkan. Ia menyebutnya dengan istilah hidup yang terlibat. Sebuah keterlibatan hidup dalam segala aktivitas yang dilakukan sehingga muncul rasa nyaman hingga menghilangkan kesadaran diri atas apa yang sedang ia lakukan. Ketika orang yang terlibat ditanya kenapa anda melakukan hal itu, maka orang tersebut akan menjawab, “tidak ada”.

Bagian ketiga dari unsur kebahagiaan adalah makna. Kesenangan dan keterlibatan adalah dua hal yang berjalan berbeda dalam perjalanan hidup. Manusia tidak cukup merasakan kesenangan dan keterlibatan, namun lebih dari itu yaitu makna. Hidup yang bermakna adalah hidup yang menjadi bagian dari dan melayani sesuatu yang diyakini lebih besar daripada diri sendiri. Biasanya yang mampu memunculkan kebermaknaan hidup adalah nilai-nilai kemanusiaan yang ada dalam diri atau telah dilakukan, misalnya adalah agama, sosial, keluarga, dan lainnya.¹⁷

¹⁶ Muhammad ‘Utsman Najati, *Jiwa Dalam Pandangan Para Filosof Muslim*, 235.

¹⁷ Seligman M., *Flourish: Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, (Random House Australia: A William Heinemann Book, 2011), 29.

Makna kebahagiaan menurut Plato merupakan suatu kebaikan tertinggi hidup dalam filsafat etika. Setiap orang memiliki mimpi dan capaian masing-masing dalam mencapai tujuan kehidupan, sehingga teknis dalam proses berkehidupan manusia bisa saja bertentangan antara manusia satu dengan lainnya. Dari perbedaan tersebut ada hal esensi yang dapat menyatukan manusia yaitu pada tujuan akhir dari sebuah tujuan kehidupan, yaitu pencapaian kebahagiaan. Plato menjelaskan bahwa etika merupakan kunci manusia dalam mencapai kebahagiaan. Kebaikan dalam hidup merupakan nilai yang tidak pernah tergantikan dalam waktu dan kondisi apapun. Cinta, keadilan, dan kedamaian dalam kehidupan adalah di antara sekian banyak nilai yang ada. Dalam mencapai kebahagiaan tersebut Plato memberikan sebuah tatanan negara demokrasi dalam kehidupan.¹⁸

Kebahagiaan akan memiliki sebuah makna jika setiap orang mampu memahami setiap permasalahan yang sedang ia hadapi. Karena kebahagiaan adalah buah dari pemikiran manusia yang telah berhasil mempersepsi obyek yang sedang ia hadapi sehingga muncul persepsi bahagia. Jika hal ini yang terjadi maka seiring waktu kebahagiaan tersebut akan hilang dan berganti bentuk. Kebahagiaan yang sejati merupakan karunia yang di berikan Tuhan karena upaya kebaikan akal dan moral sebagai ganti atas usaha yang manusia lakukan. Kebahagiaan ini merupakan makna dari tujuan kehidupan sebagai orang yang memiliki iman kepada Tuhan. Kebahagiaan yang tidak pernah memperdulikan obyek yang sedang ia hadapi, karena dalam setiap aktivitas lahir batinnya ia senantiasa merasakan kebahagiaan dalam diri.

Keyakinan tentang kebahagiaan itu subyektif, tergantung setiap orang memaknainya. Sebagian orang mengatakan bahwa mendapatkan kebahagiaan jika bisa tidur dengan nyaman, ini adalah perkataan orang yang sudah lama tidak bisa mendapatkan kondisi tidur yang baik. Orang lain akan bahagia jika bisa membangun rumah untuk keluarga, dan ini adalah impian sebuah keluarga yang menginginkan memiliki rumah sendiri bagi keluarganya. Sebagian lagi bahagia jika badannya sehat, dan ini adalah perkataan orang yang sedang sakit. Ada juga yang mengatakan bahwa nanti bahagia jika dapat menjadi seorang penghafal, dan ini adalah impian para pencari ilmu. Kebahagiaan senantiasa menjadi tujuan setiap orang dalam hidupnya. Kebahagiaan pula yang menjadikan setiap

¹⁸ Sururudin, *Konsep Bahagia: Analisis terhadap Pemikiran Plato*, Media Akademika Vol. 25 No. 2, 118.

manusia mampu untuk bertahan hidup dengan segala ujian yang sedang dia hadapi.

Setiap orang memiliki pendapat yang berbeda tentang kebahagiaan. Setiap orang juga menyimpulkan bahwa penyebab kebahagiaan itu beraneka sebab, tergantung bagaimana ia memahami kebahagiaan. Secara umum Ibnu Athaillah menjelaskan bahwa kebahagiaan akan senantiasa muncul dalam diri manusia dikarenakan satu hal, yaitu jiwa yang terdidik.¹⁹ Esensi manusia terletak pada jiwanya. Jiwa yang menjadi tempat kediaman akal, nafsu, hati, dan ruh merupakan media koordinasi untuk menjadikan manusia baik atau buruk. Kebaikan manusia yang mendatangkan kebahagiaan merupakan hasil dari pendidikan jiwa dengan mengekang nafsu syahwat. Keburukan yang mendatangkan kegelisahan jiwa terjadi karena manusia senantiasa menurutkan kehendak nafsu syahwat.

Kesadaran diri atas segala kesalahan dan dosa yang telah dilakukan, lalu ia segera kembali memperbaiki diri dengan menyibukkan diri untuk kebaikan, maka orang yang seperti ini pasti mendapatkan kebahagiaan dunia akhirat. Perjuangannya mengendalikan nafsu merupakan peperangan yang besar melawan dirinya sendiri. Kebahagiaan abadi tidak pernah terjadi jika diri masih disibukkan dengan nafsu syahwat keduniawian. Jika diri hanya disibukkan oleh perkara dunia, sedangkan hatinya berpaling dari Allah, maka ia akan mendapatkan kesengsaraan dalam hidup. Perlakukan hati tempat kediaman nafsu seperti halnya pakaianmu, jika ia kotor atau robek, engkau segera mencuci dan memperbaikinya.

“Perlakukanlah ia seperti kuda tungganganmu, jika ia menyimpang dari jalan tujuanmu, maka engkau segera memukulnya supaya ia kembali ke jalan yang benar.”²⁰

Pencapaian kebahagiaan hakiki tidak berhenti pada wilayah teknis pengekangan diri terhadap segala kebutuhan diri. Ada tiga kunci utama yang menyebabkan seseorang akan mendapatkan kebahagiaan abadi. Kunci pertama adalah kepercayaan seseorang terhadap Tuhan sebagai penguasa segala sesuatu. Barang siapa percaya kepada Allah beserta keesaan-Nya dalam segala penguasaan, maka ia akan dipandu menuju kebahagiaan abadi selama hidup di dunia dan akhirat.

¹⁹ Athaillah I., *Mengaji Tajul 'Arus: Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, terj. Fauzi Faisal Bahreusy, (Jakarta: Zaman, 2015), 5-11.

²⁰ Athaillah I., *Mengaji Tajul 'Arus: Rujukan Utama Mendidik Jiwa*, 274.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۲۸

Orang-orang yang beriman, dan tenteram hati mereka lantaran ingat akan Allah. Ketahuilah! Dengan ingat kepada Allah-lah akan tenteram sekalian hati (Q.S. Ar-Ra'd, 13:28).

Keimanan yang baik kepada Allah akan membuat hati senantiasa tenang. Segala permasalahan yang sedang menimpa akan terasa lebih ringan karena diiringi dengan sikap rendah hati disetiap saat karena merasa bahwa Allah senantiasa bersamanya. Di saat hatinya merasa berat dengan masalah yang dihadapi, ia segera berharap bahwa Allah pasti akan membantunya, memberikan jalan keluar dan keputusan terbaik bagi dirinya. Keimanan ini akan memunculkan tiga hal dalam diri manusia yaitu, pertama seseorang akan terbebas dari segala bentuk ketergantungan kepada makhluk lain termasuk manusia sehingga hatinya merasa teguh dengan setiap langkahnya; kedua seseorang hanya takut kepada Allah. Karena jika manusia takut kepada manusia, maka ketakutan yang muncul dalam hati akan mengantarkan ia kepada kegelisahan, dan setan akan menjadikan manusia bahan mainan kesengsaraan; ketiga seseorang akan menjadi pemberani, berani dengan penuh keyakinan dalam kebenaran bahwa Allah yang memberikan petunjuk menuju jalan kebahagiaan.

Keimanan selanjutnya adalah kepercayaan seseorang kepada malaikat dengan segala sifatnya. Mempercayai bahwa malaikat merupakan makhluk ciptaan Allah yang ada dengan tugasnya masing-masing. Kepercayaan kepada malaikat ini akan berdampak pada kepercayaan kepada segala apa yang dibawa oleh Nabi dan Rasul-Nya, sehingga muncul semangat kebahagiaan dengan meneladaninya. Kunci ketiga adalah kepercayaan kepada Kitab Suci yang mengandung segala aspek nilai-nilai kehidupan. Kepercayaan ini harus dibuktikan dengan melakukan segala apa yang tertulis di dalamnya sekuat tenaga lahir batin. Kitab suci Al-Quran hanya diturunkan kepada manusia yang beriman kepadanya, bahwa tidak ada keraguan sedikitpun di dalamnya. Melakukan secara konsisten ketiga kunci ini akan mampu memunculkan kebahagiaan dalam diri setiap orang.²¹

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۲

²¹ Al-Sheha AR., *Miftākhū Assa'ādah*, terj. Abdurrahmann Murad, *The Key to Happiness*, 21.

Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa (Q.S. Al-Baqarah, 2: 2).

Memunculkan kebahagiaan dalam diri tidak semudah membalikkan telapak tangan. Memerlukan perjalanan panjang, mendaki yang tinggi, hingga menyeberangi rintangan kehidupan dengan selamat untuk menuju kebahagiaan. Ki Ageng Suryomentaraman menyebutnya, sebagaimana dikutip dalam bukunya *Kawruh Jiwa* bahwa kawruh jiwa sebagai istilah pengetahuan tentang diri sendiri. Mengetahui diri sendiri secara komprehensif lahir batin akan memunculkan kebahagiaan abadi yang tidak terbatas oleh ruang, waktu, dan materi, karena kebahagiaan terletak di dalam akal dan hati. Perjalanan panjang dalam menemukan kebahagiaan adalah bagian dari perjuangan hidup sebagai manusia. Manusia adalah makhluk yang mudah merasa kecewa, mudah marah ketika dihina dan dimarahi, mudah menyerah ketika diuji, mudah merasa tidak puas dengan keadaan yang ada. Manusia adalah dirinya sendiri, mempelajari manusia adalah mempelajari diri, jiwa, ruh, dan akalnya. Pengetahuan tentang diri dan pengetahuannya terhadap rasa orang lain merupakan modal besar manusia untuk mencapai kebahagiaan.²²

Dalam perjalanan mencapai puncak kebahagiaan, manusia terus bertemu dengan problem diri sebagai bagian dari proses pematangan kebahagiaan dalam diri. Kebahagiaan dan penderitaan yang merupakan pasangan sejati dalam hidup adalah dua hal yang senantiasa muncul dalam diri. Hal ini dikarenakan hasrat manusia dalam memenuhi kebutuhannya sebagai manusia. Jika manusia terfokus pada kemauan diri, maka ia akan sering menemukan penderitaan. Seseorang harus mampu mengawasi hasrat diri sendiri, mengukur rasa yang sama sesama manusia, mengendalikan kemauan untuk tidak berkeliaran bebas, dan mengendalikan pikiran serta hati untuk satu tujuan yaitu mencari hal yang baik dalam hidup.

Ki Ageng Suryomentaraman menuliskan dalam buku *Kawruh Jiwa* bahwa ada sepuluh jalan yang dapat memunculkan kebahagiaan hidup. Pertama meyakini bahwa segala hal yang dicari di antara bumi dan langit ini adalah hal yang tidak kekal dan tidak pantas dicari. Kedua adalah meyakini bahwa usaha keras dalam mencapai hingga mendapatkan apa yang diinginkan sesungguhnya tidaklah bisa

²² Ki Prasetyo Atmosutidjo, *Upaya Mencari Kebahagiaan dan Membebaskan Diri Dari Belenggu Bangsa Konsumen*, dalam Pengantar, Ryan Sugiarto “*Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaraman*”, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015), xvii-xxi.

menjadikan diri bahagia, melainkan hanya perasaan bahagia atau sedih sesaat, seiring perjalanan waktu hilang pula rasa itu. Tidak ada karena suatu benda manusia bisa bahagia atau sedih selamanya, melainkan hanya perasaan yang muncul bersifat sementara. Ketiga adalah menyadari bahwa bahagia dan sedih merupakan rasa hidup yang pasti dialami oleh setiap hidup manusia. Hal ini akan terus terjadi sesuai dengan pembiasaan diri, apakah diri dibiasakan untuk bahagia atau sedih. Keempat adalah sikap memahami di mana letak sebuah keinginan dalam diri. Keinginan manusia tergolong dalam tiga hal, kekayaan, kedudukan, dan nama baik. Manusia harus bisa mengetahui di mana letak keinginan dan bersikap atas munculnya sebuah keinginan.²³

Kelima *karep* (kehendak hidup) yang merupakan sumber hidup manusia. Sifatnya yang *mulur* (kondisi hati yang naik sangat berkeinginan) dan *mungkret* (menyusut, terhentinya keinginan seseorang setelah keinginan sebelumnya tidak terlaksana) akan dapat melahirkan *bungah* dan *susah*, kebahagiaan dan penderitaan. Keenam adalah memahami dan merasakan bahwa hakikatnya manusia adalah sama. Ketujuh menyadari bahwa *karep* adalah bersifat tunggal, tidak bisa terbentuk, tidak bisa dibagi oleh ruang dan waktu, karena ini *karep* disebut sebagai sebuah asal yang menggerakkan hidup manusia. Kedelapan adalah mengetahui dan meyakini bahwa sikap *karep* adalah hal abadi dalam hidup, manusia harus mampu keluar dari *neraka getun* (penyelasan) dan *sumelang* (khawatir). Kesembilan adalah menyadari bahwa hakikat hidup hanya terletak pada *bungah* dan *susah*. Keyakinan ini akan mengantarkan manusia hidup tenang dan bahagia. Kesepuluh adalah puncak dari segala jalan hidup bahagia, yaitu berdiskusi dengan diri sendiri. Bertanya terhadap diri sekaligus menjawabnya sendiri dengan kondisi pikiran dan hati yang tenang.²⁴

Kebutuhan manusia dalam hidup tidak pernah bisa terpenuhi secara keseluruhan dengan puas. Sebagian orang bekerja keras dengan menempuh berbagai macam cara untuk mendapatkan segala kebutuhannya. Sebagian orang lagi menahan bahkan menghilangkan beberapa kebutuhannya untuk mengurangi beban hidup. Kedua cara ini dilakukan sebagai upaya memunculkan kebahagiaan dalam diri, namun pada realitasnya sekian banyak orang yang menempuh jalan itu justru tidak menemukan kebahagiaan. Kebahagiaan bisa diraih dengan menata

²³ Suryomentaraman KA., *Kawruh Jiwo*, (Jakarta: Haji Masagung, 1989), 26.

²⁴ Ryan Sugiarto, *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaraman*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015), 59.

hati dan pikiran untuk senantiasa positif dengan suasana sedemikian rupa dalam menyikapi setiap permasalahan hidup. Kerja keras harus tetap dilakukan untuk mencapai kesempurnaan hidup, namun apapun hasilnya harus disyukuri. Syukur dan sabar adalah dua hal untuk merespon secara positif atas ketentuan Tuhan. Bersikap syukur dan sabar dalam segala hal, maka situasi seperti apapun, akan tetap menjadi indah bahagia sesuai dengan persepsi manusia.²⁵

Kebahagiaan bersumber dari diri sendiri, dan kebahagiaan sejati merupakan tujuan hidup setiap orang. Kebahagiaan senantiasa berada dan bersama diri atas segala kebaikan yang telah dilakukan, namun demikian kebahagiaan harus dilatih supaya ia senantiasa tinggal dalam hati. Ada tiga hal dalam melatih kebahagiaan dalam diri; pertama, kuatkan kesadaran dan pengetahuan dalam diri bahwa hidup ini adalah baik. Sadari bahwa setiap kejadian yang terjadi mengandung hikmah kebaikan yang datang dari Tuhan. Refleksi yang sering dilakukan atas pengalaman hidup akan mampu menguatkan kesadaran bahwa Tuhan senantiasa melimpahkan kebaikan terhadap manusia supaya ia bisa merasakan kebahagiaan.

Kedua, dengan memunculkan kemauan dalam diri. Kemauan untuk selalu positif terhadap diri sendiri. Karena dengan kemauan yang kuat atas sikap positif terhadap segala kejadian akan menentukan nasib kebahagiaan. Sikap syukur dan sabar adalah dua sikap utama dalam diri untuk menjadi sebab keberlangsungan kebahagiaan. Ketiga adalah dengan melatih diri dengan kebahagiaan. Menjadikan kebahagiaan sebagai sebuah kebiasaan dalam diri. Sikap negatif yang terkadang muncul dengan sendirinya sebagai respon atas kejadian harus terus dikikis melalui persepsi positif. Jika dari semua hal di atas sudah dilakukan secara maksimal, maka seseorang berhak untuk berharap akan munculnya kebahagiaan dalam diri. Kebahagiaan adalah buah dari memberi, ketulusan dalam memberi akan mampu menjadi penyubur kebahagiaan secara hakiki.²⁶

Kebahagiaan telah menjadi ilmu, dari awal kata kebahagiaan itu sendiri hingga menjadi masa kesejahteraan subjektif seperti teorinya Martin Seligmen. Kebahagiaan senantiasa menjadi tema diskusi yang menarik disetiap zaman dari masa klasik hingga modern. Aristoteles mendiskusikan kebahagiaan sebagai tema kebaikan untuk kehidupan

²⁵ Bagir H., *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, (Jakarta: Noura Books, 2012), 13.

²⁶ Bagir H., *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*, 25.

manusia. Kebahagiaan dipegang teguh oleh setiap manusia di atas segalanya. Berbagai macam komponen kehidupan mulai dari jiwa, akal, badan, kehormatan, nama baik, keluarga, kekayaan, kekuasaan, dan ilmu semuanya diupayakan untuk mendapatkan kebahagiaan. Kebahagiaan menjadi kebaikan utama dan akhir dari sebuah perjalanan panjang manusia,²⁷ bahagia di saat hidup di dunia dan bahagia selanjutnya saat hidup di akhirat. Persepsi kebahagiaan dalam diri akan mampu mengantarkan manusia mendapatkan kebahagiaan hakiki dalam kehidupannya.

Perenungan mendalam yang dilakukan oleh Plato untuk menulis buku *The Republik* sebenarnya bagian terpentingnya terletak pada tatanan kehidupan bernegara manusia untuk mencapai keadilan dan kesejahteraan. Kehidupan yang damai, makmur, berkecukupan, dan sejahtera lahir batin merupakan komponen manusia dalam mencapai kebahagiaan. Penelitian dan pengamatannya terhadap manusia selama ini mengantarkan Plato mampu menuliskan sebuah tatanan masyarakat ideal di zamannya untuk mencapai kebahagiaan bersama. Karena setiap orang yang masih memiliki semangat dan harapan untuk mencapai kebaikan terhadap masa depannya, maka seseorang masih berhak untuk mendapatkan kebahagiaan dalam dirinya.²⁸

C. Pengertian Kebahagiaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa kebahagiaan adalah ketentraman dan kebahagiaan hidup lahir batin.²⁹ Bahagia menjadi refleksi batin setiap orang yang berwujud pada ekspresi fisik maupun psikis. Kebahagiaan adalah bagian terpenting dalam setiap manusia yang paham terhadap tujuan penciptaan manusia. Kebahagiaan selalu menjadi tema diskusi yang tidak pernah mencapai ujungnya dalam pemikiran para ahli maupun awam. Kebahagiaan adalah tujuan setiap manusia hidup. Dalam mencapai kebahagiaan manusia menempuh berbagai jalan sesuai dengan kemampuannya dalam memahami apa dan bagaimana kebahagiaan itu supaya bisa terwujud dalam diri.

Kata “kebahagiaan” sering digunakan dalam berbagai hal kebaikan. Kata “kebahagiaan” juga sering digunakan secara bergantian dengan kata “kesejahteraan” dan “kualitas hidup”. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang memiliki minat dan keinginan yang berbeda antara

²⁷ Aristotle, *Nicomachean Ethics*, terj. W.D.Ross, (Kitchener: Batoche Books, 1999), 10.

²⁸ Plato, *The Republik*, 307-350.

²⁹ <https://kbbi.web.id/bahagia>, diakses 04 Agustus 2017.

orang atau masyarakat satu dengan lainnya. Perbedaan ini akan berdampak pada pengukuran dan kualitas kebahagiaan yang berbeda pula. Kebahagiaan hanya akan menjadi wadah dari segala kebaikan yang dilakukan manusia hingga memunculkan rasa tenteram damai dalam diri. Kebahagiaan juga bisa diartikan sebagai kenikmatan subyektif manusia dalam menjalani kehidupan.³⁰

Bahagia adalah keadaan hidup yang sesuai dengan tujuan, cita-cita dan kemauan. Kebahagiaan (*happiness*) dalam istilah filsafat adalah; 1) Keadaan perasaan yang menyenangkan, rasa puas, untuk; 2) Kegembiraan karena tercapainya nilai-nilai atau cita-cita yang dikejar, entah itu terealisasi potensi, menjalankan kewajiban dengan baik, bersikap saleh, mengikuti hukum kodrat, menghayati hidup secara tuntas, atau mencapai kebebasan sempurna.

Kant menjelaskan kebahagiaan adalah keadaan ideal yang tidak bisa diwujudkan dalam kehidupan ini. Ada tiga aspek dasar konsep ini yang dalam prakteknya menurut Kant tidak bisa diwujudkan secara penuh, yaitu kebahagiaan berdiri sendiri, penentuan diri, dan penentuan diri sendiri. Mill menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan kegembiraan dan tidak adanya rasa sakit dalam fisik dan jiwa. Menurut Plato kebahagiaan adalah bentuk dari kebajikan atau keutamaan yang dilakukan oleh akal, jiwa, dan perilaku, yaitu yang menunjukkan fungsinya masing-masing dengan santun dan baik.³¹ Kebahagiaan bukan sekadar kesenangan yang bersifat sesaat, merasakan bahagia seiring waktu akan hilang. Kebahagiaan adalah kemenangan agung di dunia dan akhirat sebagai balasan bagi orang beriman.

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا
وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عِدْنٍ وَرِضْوَانٍ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ

٧٢

Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, lelaki dan perempuan, (akan mendapat) surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai, kekal mereka di dalamnya, dan (mendapat) tempat-tempat yang bagus di

³⁰ Ruut Veenhoven, *Happiness: Also Known as 'Life-Satisfaction' and 'Subjective Well-Being'*, dalam Kenneth C. Land, Alex C. Michalos, and M. Joseph Sirgy (Eds.) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*, (Netherlands: Springer Publishers, 2012), 63-77.

³¹ Save M. Dagon, *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan* (Jakarta: Lembaga Pengkajian Kebudayaan Nusantara, 2006), 64.

surga 'Adn. Dan keridhaan Allah adalah lebih besar; itu adalah keberuntungan yang besar (Q.S. At-Taubah, 9:72).

Berbahagialah orang yang menerima buku catatan amalnya dengan tangan kanannya, maka beruntunglah ia di dunia dan akhirat.

فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَآؤُمُ اقْرَءُوا كِتَابِيَةَ ۗ ۱۹ إِنِّي ظَنَنْتُ أَنِّي
مُلْتَقٍ حِسَابِيَةَ ۗ ۲۰ فَهُوَ فِي عِيشَةٍ رَّاضِيَةٍ ۗ ۲۱ فِي جَنَّةٍ عَالِيَةٍ ۗ ۲۲ قُطُوفُهَا
دَانِيَةٌ ۗ ۲۳ كُلُوا وَاشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا أَسْلَفْتُمْ فِي الْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ ۗ ۲۴

Adapun orang-orang yang di berikan kepadanya kitabnya dari sebelah kanannya, maka dia berkata: "Ambillah, bacalah kitabku (ini)". Sesungguhnya aku yakin, bahwa sesungguhnya aku akan menemui hisab terhadap diriku. Maka orang itu berada dalam kehidupan yang diridhai, dalam surga yang tinggi, buah-buahannya dekat. (kepada mereka dikatakan): "Makan dan minumlah dengan sedap disebabkan amal yang telah kamu kerjakan pada hari-hari yang telah lalu" (Q.S. Al-Haqqah, 69:19-24).

Kebahagiaan adalah keberuntungan dalam hidup seperti yang dirasakan oleh orang beriman dan yang berat timbangan amal kebajikannya. Siapa yang berbuat baik maka dia pasti merasakan kebahagiaan.

فَمَنْ ثَقُلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۗ ۱۰۲

Barangsiapa yang berat timbangan (kebaikan)nya, maka mereka itulah orang-orang yang dapat keberuntungan (Q.S. Al-Mu'minun, 23:102).

Dalam Islam puncak kebahagiaan tidak berhenti saat kehidupan di dunia saja, namun kebahagiaan di akhirat adalah tujuan terakhir manusia. Kehidupan di dunia menjadi sarana untuk merasakan kebahagiaan di akhirat, barang siapa merasakan kebahagiaan selama hidup di dunia, maka ia akan merasakan nikmatnya kebahagiaan di akhirat.

وَسِيقَ الَّذِينَ اتَّقَوْا رَبَّهُمْ إِلَى الْجَنَّةِ زُمَرًا حَتَّىٰ إِذَا جَاءُوهَا وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا
وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طِبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ ۗ ۷۳

Dan orang-orang yang bertakwa kepada Tuhan dibawa ke dalam surga berombong-rombongan (pula). Sehingga apabila mereka sampai ke

surga itu sedang pintu-pintunya telah terbuka dan berkatalah kepada mereka penjaga-penjaganya: "Kesejahteraan (dilimpahkan) atasmu. Berbahagialah kamu! maka masukilah surga ini, sedang kamu kekal di dalamnya" (Q.S. Az-Zumar, 39:73).

Kebahagiaan adalah berpalingnya hati dari dunia untuk menghadap Allah. Kebahagiaan terletak di hati yang bersih, yaitu kebahagiaan hakiki seperti dimiliki oleh para Nabi. Siapa pun yang menginginkan kebahagiaan maka ia harus meneladani Nabi sebagaimana ia menjalani kehidupan hingga mendapatkan kebahagiaan.³² Barang siapa yang berhasil terus mengingat Allah dan menenteramkan hatinya dengan iman, dipastikan seseorang akan mendapatkan kebahagiaan dan ketenteraman dalam hidup, dan ini adalah pokok dari kesehatan jasmani dan rohani.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram (Q.S. Ar-Rad, 13:28).

Ki Ageng Suryamentaraman memberikan penjelasan tentang pengertian kebahagiaan sebagai sebuah keadaan di dalam hati. Kebahagiaan berpasangan dengan kesusahan yang datang bergantian sebagai irama kehidupan. Kebahagiaan atau *bungah* menjadi tujuan dari perjalanan kehidupan manusia. Ki Ageng Suryamentaraman mengajarkan tentang ilmu bahagia melalui *Uran-Uran Begja* (senandung ilmu bahagia) dalam bentuk tembang-tembang macapat yang berisi tentang *bungah-susah, mulur-mungkret*, rasa abadi, rasa langgeng dalam diri, dan aku, disampaikan juga dalam bentuk wejangan dan ceramah.³³ Kebahagiaan menjadi wilayah batin yang sakral bagi setiap manusia, bahwa kesakralannya telah mengharuskan manusia menempuh berbagai jalan untuk sampai kepadanya.

Kebahagiaan adalah tanggungjawab moral atas dirinya sendiri dan juga orang lain. Bersikap atau merasakan kebahagiaan tidak cukup bagi dirinya sendiri, namun menjadikan orang lain, pasangan hidup, teman, dan saudara merupakan kewajiban kebahagiaan itu sendiri, yaitu melihat orang-orang disekitar merasakan kebahagiaan. Setiap orang memiliki

³² Al-Ghazali, *Kimiya Al-Sa'adah.*, (Teheran, tt.), 1380.

³³ Sugiarto R., *Psikologi Raos: Sainifikasi Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaraman*, (Yogyakarta: Pustaka Ifada, 2015), 59.

hak untuk berbahagia, dan setiap orang juga bisa menjadikan orang lain mendapatkan kebahagiaan.³⁴

D. Kebahagiaan Dalam Lintasan Sejarah

Berdiskusi tentang sejarah kebahagiaan maka bercerita tentang sejarah manusia itu sendiri. Dalam hal ini banyak diceritakan dalam filsafat kemanusiaan tentang asal usul manusia, jiwa dengan segala sifatnya, dan hakikat manusia. Bahagia adalah naluri kebutuhan pokok manusia dalam menjalani kehidupan. Kebahagiaan menjadi motivasi manusia untuk senantiasa mempertahankan hidup, apapun resikonya manusia akan menempuh jalan tertentu untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan ada bersamaan dengan adanya manusia sebagai makhluk sempurna ciptaan Tuhan untuk menjalani kehidupan sebagai bukti atas kekuasaan Tuhan terhadap segala sesuatu. Munculnya kebahagiaan dalam diri manusia seiring dengan munculnya penciptaan manusia di dunia. Sebagaimana firman Allah swt.

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ ٣٥ فَأَزَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَى حِينٍ ٣٦

Dan Kami berfirman: "Hai Adam, diamilah oleh kamu dan isterimu surga ini, dan makanlah makanan-makanannya yang banyak lagi baik di mana saja yang kamu sukai, dan janganlah kamu dekati pohon ini, yang menyebabkan kamu termasuk orang-orang yang zalim. Lalu keduanya digelincirkan oleh syaitan dari surga itu dan dikeluarkan dari keadaan semula dan Kami berfirman: "Turunlah kamu! sebagian kamu menjadi musuh bagi yang lain, dan bagi kamu ada tempat kediaman di bumi, dan kesenangan hidup sampai waktu yang ditentukan" (Q.S. Al-Baqarah, 2:35-36).

Eksistensi kebahagiaan adalah wujud dari eksistensi lahir dan batin manusia sebagai makhluk yang sempurna dari penciptaan Tuhan. Bahagia adalah konektifitas batin manusia dengan Tuhan sebagai

³⁴ Seligman M., *The Core of Happiness; Remapping the Human Nature*, terj. Rekha Trimaryoan, *Bahagia Sejati; 31 Tip Memeta-Ulang Hakikat dan Impian Manusia*, (Jakarta: Prestasi Putrakarya, 2004), 3-5.

ekspresi rasa syukur atas segala nikmat yang berhasil ia rasakan di dunia dan akhirat. Kenikmatan lahir bersama dirinya sendiri dan lingkungannya serta kenikmatan batin dari hasil pengembaraan batinnya adalah wujud kehidupan manusia dalam mewujudkan kebahagiaan dalam dirinya sebagai makhluk yang sempurna.

وَكَذَلِكَ نُرِيَ إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلِيَكُونَ مِنَ الْمُوقِنِينَ
 ٧٥ فَلَمَّا جَنَّ عَلَيْهِ اللَّيْلُ رَأَى كَوْكَبًا ۖ قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَا أُحِبُّ
 الْآفَلِينَ ۖ ٧٦ فَلَمَّا رَأَى الْقَمَرَ بَازِعًا قَالَ هَذَا رَبِّي فَلَمَّا أَفَلَ قَالَ لَئِن لَّمْ يَهْدِنِي
 رَبِّي لَأَكُونَنَّ مِنَ الْقَوْمِ الضَّالِّينَ ۗ ٧٧ فَلَمَّا رَأَى الشَّمْسَ بَازِعَةً قَالَ هَذَا رَبِّي
 هَذَا أَكْبَرُ فَلَمَّا أَفَلَتْ قَالَ يُقَوْمُ إِنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ ۗ ٧٨ إِنِّي وَجَّهْتُ
 وَجْهِيَ لِلذِّكْرِ فَطَرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ حَنِيفًا وَمَا أَنَا مِنَ الْمُشْرِكِينَ ۗ ٧٩

Dan demikianlah Kami perlihatkan kepada Ibrahim tanda-tanda keagungan (Kami yang terdapat) di langit dan bumi dan (Kami memperlihatkannya) agar dia termasuk orang yang yakin. Ketika malam telah gelap, dia melihat sebuah bintang (lalu) dia berkata: "Inilah Tuhanku", tetapi tatkala bintang itu tenggelam dia berkata: "Saya tidak suka kepada yang tenggelam" Kemudian tatkala dia melihat bulan terbit dia berkata: "Inilah Tuhanku". Tetapi setelah bulan itu terbenam, dia berkata: "Sesungguhnya jika Tuhanku tidak memberi petunjuk kepadaku, pastilah aku termasuk orang yang sesat" Kemudian tatkala ia melihat matahari terbit, dia berkata: "Inilah Tuhanku, ini yang lebih besar". Maka tatkala matahari itu terbenam, dia berkata: "Hai kaumku, sesungguhnya aku berlepas diri dari apa yang kamu persekutukan. Sesungguhnya aku menghadapkan diriku kepada Rabb yang menciptakan langit dan bumi, dengan cenderung kepada agama yang benar, dan aku bukanlah termasuk orang-orang yang mempersekutukan Tuhan (Q.S. Al-An'ām, 6:75-79).

Kebahagiaan hidup di dunia tidak akan menemukan titik puas karena sifat manusia tidak pernah puas atas apa yang ia dapatkan.³⁵ Kebahagiaan hidup akan tercapai di saat manusia mengiringi kehidupannya dengan iman dan kebaikan kepada sesama manusia dan Tuhan. Lahirnya kebahagiaan menjadi pelengkap kesempurnaan

³⁵ Seligman M., *The Core of Happiness*, tt., 17.

penciptaan jiwa manusia. Jiwa yang berkeadilan sesuai dengan fitrahnya yang suci akan menjadikan jiwa mendapatkan kebahagiaan. Sebaliknya jika jiwa melakukan ketidakadilan maka kesengsaraan jiwa akan dirasakan. Selama manusia masih memiliki harapan untuk mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya, maka manusia akan terus hidup bersama kebahagiaan.³⁶ Kebahagiaan merupakan buah dari setiap kebaikan yang dilakukan jiwa dan manusia. Perjalanan awal hingga masa akhir kehidupan jiwa harus lebih banyak melakukan kebaikan daripada keburukan. Kebahagiaan akan selalu bersama jiwa yang baik, dan sebaliknya jika jiwa melakukan keburukan maka kebahagiaan akan lari dari padanya.³⁷

Kebahagiaan karena ilmu adalah kebahagiaan utama bagi para pencari ilmu. Ilmu bisa membahagiakan pemiliknya sebagaimana seorang bayi sedang berbahagia mendapatkan apa yang ia inginkan. Bagi pencari ilmu mendapatkan apa yang ingin ia pahami adalah kebahagiaan yang tidak pernah tergantikan. Orang yang memiliki banyak ilmu maka sikapnya akan semakin berhati-hati dalam menjalani kehidupan sehingga kebahagiaan senantiasa berada bersamanya. Ilmu adalah pemimpin dan amal adalah pengikutnya,³⁸ sedangkan kebahagiaan adalah buahnya.

Potensi manusia untuk senantiasa merasakan kebahagiaan berdampingan dengan keburukan yang potensial muncul karena jiwa yang lebih condong kepadanya. Tuhan telah mengilhamkan kepada manusia dua potensi besar yaitu jalan menuju kesengsaraan dan kebahagiaan selama hidup di dunia dan dilanjutkan pada kehidupan di akhirat. Kebahagiaan yang berlimpah akan dirasakan oleh jiwa yang senantiasa mengembangkan potensi kebaikan dalam hidupnya, sedangkan jiwa yang sering melakukan keburukan maka akan ditimpa kesengsaraan.

فَالْهَمَّهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۚ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

١٠

Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan

³⁶ Plato, *The Republik*, (New York: Quality Paperback Book Club, 1992), trans., Sylvester G. Sukur, *Republik*, (Yogyakarta: Narasi, 2015), 7.

³⁷ Plato, *The Republik*, 49.

³⁸ Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Keajaiban Hati*, terj. Labib, , (Surabaya: Hikmah Jaya, 2004), 243.

jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya (Q.S. Asy-Syams, 91:8-10).

Tidak ada yang mampu mendefinisikan kebahagiaan secara pasti, karena kebahagiaan bersifat keadaan dan potensi gerak hati serta pikiran yang sehat dalam penuh kebersyukuran kepada Tuhan.

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۝٧

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih" (Q.S. Ibrahim, 14:7).

Para filosof mendiskusikan kebahagiaan sebagai tema utama dalam kehidupan manusia. Berbagai macam pendapat tentang kebahagiaan muncul seiring perbedaan pemikiran setiap para filosof. Kebahagiaan selalu menjadi tema diskusi yang menarik, bahkan sering memunculkan perdebatan yang panjang melibatkan segala potensi yang ada dalam diri dan materi disekitarnya. Pithagoras, Socrates, dan Plato misalnya yang memiliki pendapat berbeda tentang kebahagiaan dengan Aristoteles. Pithagoras, Socrates, dan Plato menjelaskan bahwa kebahagiaan memiliki empat unsur utama yaitu hikmah, keberanian, kehormatan, dan keadilan. Setiap orang yang berhasil mencapai keempat unsur ini dalam dirinya, maka seseorang akan mendapatkan kebahagiaan dalam hidupnya.

Kebahagiaan mengalami perjalanan beriringan dengan kehidupan manusia. Zaman modern seperti sekarang ini kebahagiaan mengalami berbagai bentuk sesuai dengan persepsi seseorang. Kelompok masyarakat dalam gerakan sosial juga mengekspresikan diri dengan bentuk yang bervariasi. Bagi seseorang yang menjadikan marerialisme sebagai Tuhan dalam hidupnya maka dengan memperbanyak materi adalah sebab mendapatkan kebahagiaan. Ilmu psikologi yang terus secara konsisten mengembangkan kajian terhadap jiwa di abad modern, yang berawal dari kajian atas penyakit jiwa manusia, saat ini sudah mulai bergeser pada kajian psikologi positif, yaitu berdiskusi tentang kelebihan dari jiwa manusia.³⁹

³⁹ Rakhmat J., *From Suffering to Savoring*, dalam Martin Seligman, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, (New York: Free Press, 2002), trans. Eva Yulia Nukman, *Authentic*

Kritik Martin Seligman terhadap teori awal yang diciptakannya sendiri yaitu teori “kebahagiaan” menjadi titik awal perubahan paradigma masyarakat modern khususnya di Barat bahwa pencapaian kebahagiaan dalam hidup harus ditingkatkan menuju kesejahteraan hidup. Hal ini dikarenakan kata bahagia sering diartikan dengan sebuah perasaan senang, riang, ceria, dan tersenyum. Secara historis sebenarnya kebahagiaan tidak terlalu berhubungan dengan kesenangan, namun jauh daripada itu.⁴⁰ Teori kebahagiaan dalam hidup sangat sederhana jika disamakan dengan perasaan senang, riang, dan ceria, karena hidup tidak sesederhana ketiga ilustrasi kebahagiaan tersebut. Perubahan teori kebahagiaan menuju teori kesejahteraan menjadi bukti bahwa masyarakat modern mulai menyadari bahwa materialisme bukanlah menjadi sebab terjadinya kebahagiaan.⁴¹ Allah swt telah mengingatkan manusia melalui firman-Nya.

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ
الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
وَاللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنُ الْمَأْتِ ۱٤

Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga) Q.S. Ali-‘Imran, 3:14,

Kesenangan inderawi tidak akan mampu menjadikan manusia menemukan kebahagiaan hakiki dalam kehidupan. Karena setiap sesuatu yang baru dalam kehidupan akan mengalami kerusakan. Saat indera

Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif, (Bandung: Mizan Pustaka, 2005), xxxi-xxxvii.

⁴⁰ Seligman M., *Flourish: Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, (Random House Australia: A William Heinemann Book, 2011); trans., Rudi Atmoko, *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna Dengan Psikologi Positif*, (Bandung: Kaifa, 2013), 28-29.

⁴¹ Q.S. Ali-‘Imran, 3:14, Dijadikan terasa indah dalam pandangan manusia cinta terhadap apa yang diinginkan, berupa perempuan-perempuan, anak-anak, harta benda yang bertumpuk dalam bentuk emas dan perak, kuda pilihan, hewan ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik.

menangkap informasi yang dipandang rusak atau buruk maka kebahagiaan akan hilang seiring dengan hilangnya keindahan dalam pandangan. Kesenangan hidup di dunia tidak akan mampu menggantikan kebahagiaan dan keindahan di akhirat. Kebahagiaan yang berada di dalam hati, pikiran, dan ruh akan menjadikan manusia menemukan kehidupan yang lebih bermakna. Manusia akan lebih mampu menjalani kehidupan dengan penuh makna dan bahagia.

Dalam perjalanan manusia di dunia akan mengalami berbagai permasalahan. Setiap orang akan menggunakan cara berbeda dalam menghadapi permasalahan sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Permasalahan muncul sebagai media pendewasaan diri di mana manusia akan mampu menciptakan kebahagiaan sesuai dengan ilmu, pengalaman, dan teknik yang berbeda untuk menciptakan kebahagiaan. Kebahagiaan dalam diri muncul bukan karena perilaku menunggu bahagia itu datang. Kebahagiaan ada karena diciptakan oleh manusia untuk menjadikan kehidupannya lebih bermakna.

