

ABSTRAK

Indana Wardahtul Maulidah (1211010055): *Analisis Kebahagiaan dalam Buku Self-Reward Karya Maheera Ayesha: Tinjauan Filsafat Utilitarianisme John Stuart Mill*

Penelitian ini berfokus pada analisis konsep kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha dengan menggunakan tinjauan filsafat utilitarianisme John Stuart Mill. Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana kebahagiaan dalam bentuk penghargaan diri (*self-reward*) dipaparkan dalam buku tersebut, serta menilai apakah praktik *self-reward* selaras dengan prinsip kebahagiaan tertinggi dalam utilitarianisme Mill.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha serta mengkaji praktik *self-reward* tersebut dalam perspektif filsafat utilitarianisme John Stuart Mill. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan praktik penghargaan diri sebagai salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *content analysis*. Data dikumpulkan melalui telaah mendalam terhadap teks buku *Self-Reward* dan dikaji dengan menggunakan prinsip-prinsip etika utilitarianisme yang dikemukakan oleh John Stuart Mill.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dalam buku ini dibangun melalui delapan unsur utama, yaitu *self-love*, apresiasi diri, keaslian hidup, kekuatan pikiran positif, penerimaan terhadap ketidaksempurnaan, proses mencapai kebahagiaan, kebahagiaan atas hal-hal kecil, dan relasi sosial yang suportif. Dalam tinjauan filsafat John Stuart Mill, praktik *self-reward* dapat dikategorikan sebagai bentuk kebahagiaan tingkat tinggi (*higher pleasure*) apabila mendorong pengembangan diri yang berkelanjutan serta memberikan dampak positif bagi kesejahteraan sosial. *Self-reward* juga dipandang sebagai tindakan bermoral apabila mampu meningkatkan kualitas kebahagiaan individu sekaligus memperkuat kontribusinya dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik *self-reward* dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha sejalan dengan prinsip *the greatest happiness* dalam utilitarianisme Mill, selama dijalankan secara sadar, etis, dan bertujuan mencapai kebahagiaan yang bermakna, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Kata kunci: kebahagiaan, *self-reward*, Maheera Ayesha, utilitarianisme, John Stuart Mill, *higher pleasure*.