

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Sejarah kehidupan panjang manusia telah menghantarkan banyak sekali peristiwa penting, peristiwa yang tercatat ataupun terekam yang akan menjadi pelajaran bagi manusia setelahnya. Dari sekian banyak pembelajaran yang dapat diambil, tujuan hidup manusia merupakan satu hal yang penting. Tujuan atau alasan yang menjadi dasar mengapa kita melakukan segala hal yang kita lakukan. Tujuan abadi bagi manusia sepanjang sejarah dan anugerah universal yang dikejar oleh individu diseluruh dunia. Instrumen yang dimaksud adalah kebahagiaan (Hamim, 2016).

Kebahagiaan, dalam setiap era dan peradaban, telah menjadi penelitian yang menarik dan menyeluruh bagi para pemikir, filsuf, dan ilmuwan. Banyak sekali versi definisi tentang kebahagiaan. Namun sampai saat ini belum ada definisi kebahagiaan yang final. Masing-masing pemikir memiliki definisi kebahagiaannya sendiri. Definisi kebahagiaan menurut filsuf klasik seperti Plato, Phytagoras dan Socrates memaparkan bahwa kebahagiaan hanya bisa dicapai oleh jiwa saja. Hal-hal seperti keberanian, keadilan dan kearifan. Aristoteles juga menjelaskan lebih lanjut bahwa kebahagiaan tidak berdiri sendiri. Ia memiliki komponen-komponen pembentuknya. Komponen tersebut diantaranya kesehatan (*health*), kekayaan (*wealth*), reputasi (*reputation*) dan akal budi (*exercise of reason*). Kita sering mendengar bahwa kebahagiaan adalah ketika kita bisa punya harta yang melimpah, memiliki kehormatan atau tahta dan bahkan menikah dengan orang yang kita cinta. Manusia yang menyebut kebahagiaan dari kekayaan ialah manusia yang membutuhkan hal itu atau kasarnya ialah manusia miskin harta. Ini berlaku juga jika ada manusia yang sakit, maka kebahagiaannya adalah kesehatan. Namun manusia yang sehat dan kaya belum tentu bahagia. *Jadi apa komponen penting dalam kebahagiaan?*

Dalam sudut pandang lain, Aristoteles memaparkan bahwa berkontemplasi atau berpikir adalah kebahagiaan. Karena berpikir merupakan kewajiban bagi hamba kepada Tuhannya, oleh sebab itu berpikir juga akan membuat manusia lebih dekat dengan-Nya. Filsuf abad ke-19 seperti Erich Fromm juga memaparkan definisi kebahagiaannya. Ia memandang kebahagiaan sebagai suatu prestasi atas keproduktifan manusia, bukan pemberian tuhan. Lebih jelasnya, bahagia adalah suatu keadaan dimana manusia telah menemukan jawaban atas eksistensinya. Tidak tertinggal pula, Albert Camus memaparkan bahagia sebagai kehangatan dalam diri pribadi. Keadaan dimana manusia penuh dengan rasa cinta pada segala hal dan tidak memerlukan apapun lagi (Munajah, 2018).

Terlepas dari pada itu, definisi kebahagiaan di dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia* diartikan sebagai kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir batin (KBBI). Sementara menurut kamus *Merriam-Webster*, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan puas atau pengalaman yang menyenangkan atau memuaskan (Dictionary, 1828). Lebih dari sekadar respons terhadap stimulus positif, kebahagiaan merupakan konstruksi multidimensi yang mencakup aspek-aspek psikologis, sosial, dan bahkan spiritual dalam kehidupan manusia.

Banyak jalan yang dapat ditempuh untuk mencapai kebahagiaan, salah satunya adalah dengan menghindari rasa sakit dan mampu mengelola emosi negatif. Sakit disini dimaksudkan dengan menjauhkan diri dari segala hal yang tidak menyenangkan dan merugikan diri sendiri. Sakit yang dapat berakibat buruk untuk kehidupannya. Sementara itu, pengelolaan emosi negatif berkaitan dengan penghindaran diri dari rasa stress maupun depresi dan yang serupanya (Mauliyana & Indah, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) mencatat, sebagian besar masyarakat Indonesia mengalami depresi. Hal ini semakin meningkat selama tiga tahun terakhir atau saat fase corona virus melanda. Pada tahun 2020 tercatat ada 69%, lalu 77,2% ditahun 2021 dan meningkat kembali menjadi 84,1% ditahun 2022

(PDSKJI). Dari data ini terlihat bahwa tingkat depresi yang sangat tinggi. Sementara depresi merupakan keadaan yang merusak diri sendiri dan identifikasikan sebagai keadaan tidak bahagia. Tentu diperlukan perubahan agar tingkat depresi atau tidak bahagia lebih menurun. Salah satu jalan yang dapat ditempuh adalah dengan diperlukan pemahaman tentang *apa itu kebahagiaan? Lalu, bagaimana cara mencapai keadaan bahagia tersebut?*. Penelitian inilah yang menjadi salah satu motivasi penulis untuk melakukan penelitian tentang cara mencapai kebahagiaan dan menghindari perilaku stress maupun depresi.

Salah satu pendekatan menarik untuk memahami kebahagiaan adalah melalui konsep *self-reward* atau penghargaan diri. *Self-reward* merujuk pada tindakan memberi penghargaan kepada diri sendiri sebagai bentuk pengakuan atas pencapaian atau usaha yang telah dilakukan (Maheera Ayesha, 2022). Dalam konteks ini, kebahagiaan dapat dilihat sebagai hasil dari tindakan proaktif dalam menghargai diri sendiri dan menghormati perjalanan hidup masing-masing individu. Tindakan proaktif ini juga sejalan dengan pemahaman utilitas John Stuart Mill dalam mencapai kebahagiaan terbesar "*the greatest happiness principle*" (Nahra, 2014).

Sementara itu, utilitarianisme adalah sebuah teori etika yang berpendapat bahwa tindakan yang bermoral adalah tindakan yang memberikan kontribusi terbesar bagi kebahagiaan atau kebaikan sebanyak mungkin bagi sebanyak mungkin orang. John Stuart Mill dalam karya terkenalnya yaitu *Utilitarianism* telah memaparkan tentang konsep kebahagiaan. Mill menjelaskan bahwa setiap instrumen atau objek yang menjadi keinginan manusia merupakan sarana mereka menuju kebahagiaan. Tidak ada yang bisa melawan kebahagiaan yang berasal dari keinginan manusia itu sendiri. Utilitarianisme menjadi sebuah teori moral dengan kebahagiaan merupakan satu-satunya dasar pembentukan moralitas tersebut (Mill, 2020).

Dalam penelitian ini, penulis memilih John Stuart Mill sebagai tokoh utama dalam tinjauan filsafat karena pemikirannya mengenai utilitarianisme memberikan kerangka filosofis yang relevan dan aplikatif untuk menganalisis konsep kebahagiaan dalam kehidupan modern, seperti halnya perilaku *self-*

*reward*. Mill merupakan salah satu filsuf terpenting dalam etika utilitarian, yang menekankan bahwa tindakan yang benar adalah tindakan yang menghasilkan kebahagiaan terbesar bagi jumlah orang yang terbesar, dengan mempertimbangkan kualitas kebahagiaan, bukan sekadar kuantitas. Pemikiran ini sangat sesuai untuk dijadikan pisau analisis terhadap gagasan *self-reward*, yaitu praktik memberikan penghargaan kepada diri sendiri sebagai upaya untuk merawat kesejahteraan batin dan kepuasan hidup. Buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha ini mengangkat pentingnya mengenali dan menghargai pencapaian pribadi dalam kerangka hidup yang lebih sadar dan bermakna, yang secara filosofis dapat dikaji melalui pendekatan utilitarian Mill, terutama dalam melihat apakah tindakan memberi penghargaan kepada diri sendiri dapat menciptakan kebahagiaan yang lebih tinggi dan berkelanjutan.

Diharapkan bahwa hasil dari penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang implikasi etis dari praktik *self-reward* dan kontribusinya terhadap pencapaian kebahagiaan individu dan masyarakat dalam perspektif utilitarianisme John Stuart Mill. Dengan fokus pada hubungan antara *self-reward* dan kebahagiaan dalam tinjauan perspektif utilitarianisme, penelitian ini memberikan kontribusi yang berharga untuk literatur dalam bidang psikologi, etika, dan filsafat moral.

## **B. Rumusan Masalah**

Seperti yang telah dikemukakan pada bagian latar belakang, penelitian ini bertitik dari pandangan filsafat utilitarianisme John Stuart Mill yang menjadikan kebahagiaan sebagai ukuran moralitas tertinggi dan tujuan akhir dari kehidupan manusia. Kerangka pemikiran ini digunakan untuk menelaah dan mengevaluasi gagasan kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha, yang dalam konteks populer menawarkan pendekatan kontemporer mengenai cara individu menemukan, membangun, dan merayakan kebahagiaan melalui penghargaan terhadap diri sendiri. Dengan mengaitkan pemikiran Mill dan konsep *self-reward* Ayesha, penelitian ini berupaya menemukan titik temu sekaligus perbedaan mendasar antara keduanya.

Berangkat dari latar belakang tersebut, penting untuk merumuskan permasalahan secara lebih terarah guna memperjelas fokus penelitian. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada dua aspek utama, yakni:

1. Bagaimana unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha?
2. Bagaimana pandangan filsafat utilitarianisme John Stuart Mill menjelaskan atau menilai praktik *self-reward* pada buku karya Maheera Ayesha dalam konteks pencapaian kebahagiaan?

Kedua pertanyaan ini menjadi dasar dalam mengkaji relevansi konsep *self-reward* dari perspektif etika dan filsafat kebahagiaan, khususnya dalam kerangka utilitarianisme.

### C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian dari judul “Analisis Kebahagiaan dalam Buku *Self-Reward* Karya Maheera Ayesha: Tinjauan Filsafat Utilitarianisme John Stuart Mill” dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Menganalisis unsur-unsur kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha
2. Menganalisis praktik *self-reward* sebagai jalan kebahagiaan pada buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha dalam tinjauan Utilitarianisme John Stuart Mill.

Tujuan penelitian ini akan membantu dalam menggali dan memahami bagaimana perilaku *self-reward* menjadi jalan kebahagiaan dalam konsep utilitarianisme John Stuart Mill. Penelitian ini juga bertujuan sebagai kontribusi positif terhadap pemahaman tentang kebahagiaan manusia dan bagaimana perilaku *self-reward* dapat menjadi dasar pembentukan moralitas seperti yang diklaim oleh Mill.

### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai konsep kebahagiaan dalam perspektif utilitarianisme John Stuart Mill, khususnya berkaitan dengan praktik *self-reward*. Selain itu, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan teori yang mendukung pengambilan keputusan berbasis utilitas, yaitu menimbang dampak positif dari suatu tindakan terhadap kebahagiaan individu. Kajian ini dapat memperkaya literatur dalam ranah filsafat moral dan etika.

## 2. Manfaat Praktis

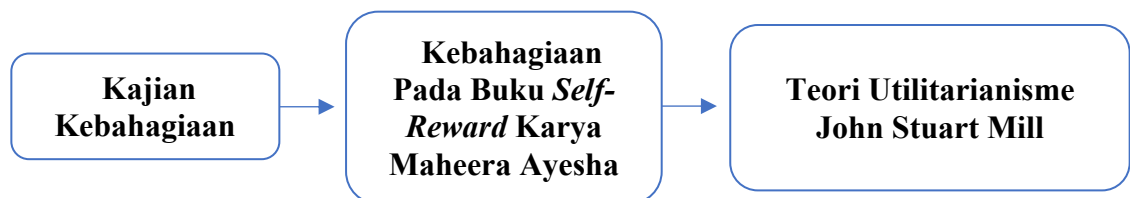
Penelitian ini dapat memberikan wawasan praktis mengenai bagaimana konsep kebahagiaan dan *self-reward* dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu dapat lebih memahami cara meningkatkan kesejahteraan diri melalui tindakan yang berfokus pada kebahagiaan, serta bagaimana penghargaan diri (*self-reward*) dapat digunakan untuk mencapai keseimbangan antara kebahagiaan pribadi dan kesejahteraan sosial. Pemahaman tentang teori utilitarianisme Mill dalam konteks kebahagiaan dan penghargaan diri dapat membantu individu dalam pengambilan keputusan moral. Dengan mengetahui bahwa tindakan yang mempromosikan kebahagiaan terbesar bagi diri sendiri dan orang lain merupakan tindakan yang baik, seseorang dapat lebih bijak dalam menentukan prioritas dan memilih tindakan yang membawa manfaat terbesar. Selain itu penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana memberi penghargaan pada diri sendiri dan mencapai kebahagiaan dapat berdampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Praktik *self-reward* yang sehat dapat membantu individu untuk merasa lebih puas dan termotivasi dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan bahagia.

## E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini, yaitu “Analisis Kebahagiaan dalam

Buku *Self-reward* Karya Maheera Ayesha: Tinjauan Filsafat Utilitarianisme John Stuart Mill”. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

Tabel 3.1 Kerangka Berpikir



John Stuart Mill dan filsafat utilitarianismenya digunakan untuk membedah buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha. Apa urgensi menggunakan teori Mill? Substansi buku ini, yang penuh dengan narasi personal tentang pencarian makna kebahagiaan, berhubungan erat dengan gagasan Mill tentang kesenangan dan nilai moral dalam tindakan. Pendekatan teoritis Mill sangat relevan untuk menganalisis karya ini karena terdapat kesamaan antara praktik *self-reward* dalam buku dan prinsip kebahagiaan dalam utilitarianisme. Teori utilitarianisme Mill menjadi alat analisis yang tepat untuk mengurai lapisan makna buku, terutama dalam melihat apakah kebahagiaan yang dicapai melalui *self-reward* bersifat individualistis semata, atau justru berkontribusi pada kebahagiaan yang lebih tinggi dan berdampak sosial.

**Pertama,** Kajian kebahagiaan merupakan titik awal dari kerangka berpikir dalam penelitian ini. Dalam berbagai disiplin ilmu, kebahagiaan memiliki makna yang beragam, mulai dari aspek psikologis, sosial, hingga filosofis. Secara umum, kebahagiaan dapat dimaknai sebagai suatu keadaan emosional yang positif, di mana individu merasakan kepuasan, ketenangan batin, dan makna dalam hidup. Dalam konteks filsafat, terutama etika, kebahagiaan menjadi pokok pembahasan utama dalam teori-teori moral, salah satunya dalam aliran utilitarianisme. Kebahagiaan dalam pandangan ini bukan sekadar perasaan senang, melainkan menyangkut pencapaian pleasure (kesenangan) dan penghindaran dari pain (penderitaan). Oleh karena itu,

pemahaman mendalam terhadap konsep kebahagiaan sangat penting untuk menilai makna tindakan atau perilaku moral seseorang, termasuk dalam konteks *self-reward*.

**Kedua,** Buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha menjadi objek kajian utama dalam penelitian ini. Buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha membahas bagaimana individu memberi penghargaan kepada dirinya sendiri setelah mencapai target, untuk menjaga motivasi dan keseimbangan psikologis. Apabila *self-reward* dilakukan setelah tercapai hal yang berkaitan dengan pengembangan diri, kebermanfaatan maupun hal baik untuk dirinya dalam mencapai tujuan kebahagiaan hidup. Dalam narasi-narasinya, kebahagiaan digambarkan sebagai hasil dari pengakuan atas usaha, pencapaian, dan pertumbuhan diri. Maheera Ayesha menyampaikan bahwa kebahagiaan tidak selalu hadir dari hal-hal besar atau eksternal, melainkan bisa dibangun dari sikap menghargai diri sendiri secara konsisten. Bentuk-bentuk perilaku *self-reward* yang dijabarkan dalam buku ini menggambarkan bagaimana seseorang bisa meraih ketenangan, kepuasan, dan motivasi hidup melalui tindakan yang dianggap bermakna oleh dirinya sendiri. Dalam kerangka berpikir ini, kebahagiaan yang dipresentasikan oleh Maheera Ayesha kemudian menjadi titik pertemuan antara pengalaman subjektif dan kemungkinan penilaian etis dari perspektif filsafat moral, khususnya utilitarianisme.

**Ketiga,** Untuk menilai dan menganalisis makna kebahagiaan sebagaimana disampaikan dalam buku *Self-Reward*, penelitian ini menggunakan teori utilitarianisme dari John Stuart Mill sebagai lensa analisis. Dalam pandangan Mill, kebahagiaan adalah satu-satunya hal yang bernilai intrinsik dan menjadi tujuan akhir dari semua tindakan moral. Ia membedakan antara *lower pleasures* (kesenangan rendah) dan *higher pleasures* (kesenangan tinggi), di mana kebahagiaan yang lebih tinggi dianggap lebih bernilai. Mill juga menekankan pentingnya manfaat sosial dari tindakan individu. Artinya, suatu tindakan dinilai baik jika memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan bersama, bukan sekadar kebahagiaan pribadi. Oleh karena itu, teori ini memberikan alat analisis untuk menilai apakah tindakan *self-reward* dalam

buku tersebut hanya berpusat pada kebahagiaan pribadi, atau justru mengandung nilai moral yang lebih tinggi dan berdampak pada kebaikan sosial.

#### **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Telah banyak penelitian yang dilakukan oleh para peneliti terdahulu berkaitan dengan Utilitarianisme John Stuart Mill, namun belum banyak penelitian mengenai *self-reward*. Sumber penelitian yang berhasil dikumpulkan akan menjadi faktor penting dan sebagai titik tolak peneliti dalam melakukan penelitian, antara lain:

1. Buku dengan judul "*The Liberal Self: John Stuart Mill's Moral and Political Philosophy*" oleh Wendy Donner tahun 1991 dari University of Chicago Press. Buku ini mengkaji pemikiran moral dan politik John Stuart Mill, terutama mengenai bagaimana konsep kebebasan individu dan kebahagiaan saling terkait dalam kerangka utilitarianisme. Donner menekankan bahwa Mill tidak hanya berpijak pada asas "kebahagiaan terbesar" secara kuantitatif, tetapi juga mempertimbangkan dimensi kualitas dan pengembangan karakter moral individu sebagai dasar dari kebebasan liberal (Donner, 1991).
2. Buku dengan judul "*Circadian Clock in Brain Health and Disease*" oleh Robert G. Lewis dan rekan-rekannya tahun 2021 yang diunggah disitus *National Library of Medicine*. Salah satu isinya memaparkan tentang *The Brain's Reward System in Health and Disease* yang diartikan dalam Bahasa Indonesia adalah Sistem Penghargaan Otak dalam Kesehatan dan Penyakit. *Brain reward system*, atau sistem hadiah otak, adalah kompleks sirkuit saraf dalam otak yang bertanggung jawab atas pengaturan dan pengalaman perasaan hadiah, kesenangan, motivasi, dan kepuasan. Sistem ini berperan penting dalam mengatur perilaku manusia. Ketika seseorang mengalami sesuatu yang dianggap sebagai hadiah atau kenikmatan, seperti makan makanan enak, berolahraga, atau mendapatkan pengakuan, otak melepaskan hormon dopamin ke dalam *nukleus akumbens*, yang merupakan bagian dari sistem hadiah otak (Lewis dkk., 2021).

3. Artikel dengan judul "*Measuring Happiness In Utilitarianism Teachings*" oleh Ulma Roisa Azmi, Eka Rahmawati, dan Marsudi Dedi Putra tahun 2024 dari Pascasarjana Universitas Wisnuwardhana Malang. Penelitian ini mengkaji cara mengukur kebahagiaan dalam ajaran utilitarianisme dengan pendekatan kualitatif melalui studi literatur atas pemikiran Jeremy Bentham dan John Stuart Mill. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun utilitarianisme menawarkan kerangka moral yang logis, terdapat tantangan besar dalam mengukur kebahagiaan secara objektif dan adil, terutama ketika hak individu dapat terabaikan demi kebahagiaan mayoritas (Azmi dkk., 2024)
4. Artikel dengan judul "Analisis Sejarah dan Perkembangan Teori Utilitarianisme terhadap Hukum Indonesia" oleh Andi Darma Taufik, Fitri Wahyuni, dan Hendra Gunawan tahun 2024 dari Universitas Islam Indragiri dan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary. Penelitian ini menelaah perkembangan teori utilitarianisme dari Jeremy Bentham dan John Stuart Mill serta aplikasinya dalam sistem hukum Indonesia. Penelitian ini menekankan bahwa utilitarianisme, dengan prinsip "kebahagiaan terbesar bagi jumlah terbanyak," berperan penting dalam penetapan hukum yang berorientasi pada kemanfaatan sosial (Taufik dkk., 2024)
5. Artikel dengan judul "*Jeremy Bentham, Push Pin, and Poetry*" oleh Pankaj Jain tahun 2013. Artikel ini membahas pandangan Jeremy Bentham mengenai hedonisme dalam kerangka utilitarianisme, khususnya melalui analogi "push pin dan puisi" yang menyatakan bahwa semua kesenangan bernilai sama secara moral. Jain menyoroti kritik terhadap posisi Bentham yang menekankan kuantitas kesenangan tanpa memperhitungkan kualitasnya, dan membandingkan pandangan tersebut dengan pandangan yang lebih bernuansa dari John Stuart Mill (Jain, 2013).
6. Artikel dengan judul "*The Trolley Problem*" oleh Judith Jarvis Thomson tahun 1985. Artikel ini merupakan eksplorasi terkenal dalam filsafat moral, khususnya etika utilitarian, dengan menghadirkan dilema etis seputar

pengorbanan satu orang demi menyelamatkan banyak orang. Thomson mengkritisi pendekatan utilitarian murni yang terlalu menekankan hasil akhir (konsekuensialis) tanpa mempertimbangkan hak-hak individual, menjadikan artikel ini rujukan penting dalam diskusi tentang batasan teori utilitarianisme (Thomson, 1985).

7. Artikel dengan judul “*Introduction to Philosophy: Mill’s Rule Utilitarianism versus Bentham’s Act Utilitarianism*” oleh Mark Bauer tahun 2021. Artikel ini membandingkan dua bentuk utilitarianisme: utilitarianisme aturan ala John Stuart Mill yang lebih berorientasi pada prinsip-prinsip umum dalam pengambilan keputusan moral, dan utilitarianisme tindakan ala Jeremy Bentham yang menilai tindakan berdasarkan hasil langsungnya. Bauer menekankan bahwa pendekatan Mill lebih mempertimbangkan keadilan dan konsistensi dalam jangka panjang, menjadikannya lebih adaptif terhadap dilema moral kompleks (Bauer, 2021).
8. Artikel dengan judul “*Mill’s Distinction of Higher and Lower Pleasures*” oleh Huei-Chun Su tahun 2009 dari National Chung Cheng University, Taiwan. Artikel ini membahas secara mendalam perbedaan antara kesenangan tingkat tinggi dan rendah dalam filsafat utilitarianisme John Stuart Mill. Su menjelaskan bahwa Mill berusaha mengembangkan teori utilitarianisme yang lebih bermoral dengan menekankan kualitas kesenangan, bukan sekadar kuantitas seperti dalam pemikiran Bentham. Hal ini menjadikan pandangan Mill lebih kompleks dan etis dalam menilai tindakan (Su, 2012).
9. Artikel dengan judul “Pengaruh Sikap Keuangan, Kontrol Diri dan *Self-reward* Terhadap Pengelolaan Keuangan pada Generasi Z di Kecamatan Telukjambe Barat” oleh Maya Komala, Sihabudin, dan Robby Fauji tahun 2024 dari Universitas Buana Perjuangan Karawang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui pengaruh variabel psikologis terhadap pengelolaan keuangan generasi Z. Hasilnya menunjukkan bahwa sikap keuangan dan kontrol diri berpengaruh positif

signifikan, sementara *self-reward* berpengaruh negatif signifikan terhadap pengelolaan keuangan. Ketiga variabel tersebut juga berpengaruh secara simultan (Maya Komala dkk., 2024)

10. Artikel dengan judul “Maraknya Hedonisme berkedok *Self-reward*” oleh Desy Wahyuningsari dan rekan-rekannya tahun 2022 dari jurusan Psikologi, Universitas PGRI Wiranegara Indonesia. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Hasil penelitian ini menemukan bahwa *self-reward* adalah bentuk konsumtif untuk menuruti nafsu semata atau biasa disebut pemborosan. Hal ini dilatar belakangi oleh bentuk gaya hidup Hedonisme yang membuat seseorang membeli barang atas dasar keinginan dan bukan atas kebutuhan (Wahyuningsari dkk., 2022).
11. Artikel dengan judul “Kebahagiaan dalam Utilitarianism John Stuart Mill”. Oleh Fransiskus Xaverius Renda tahun 2023 dari Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Penelitian ini mengeksplorasi pandangan John Stuart Mill tentang kebahagiaan sebagai landasan moralitas dan prinsip dasar tindakan bermoral dalam kerangka utilitarianisme (Renda, 2023).
12. Artikel dengan judul “*Self-reward and Self-Punishment for Pocket Money Management and Fintech Application Usage*” oleh Rendika Vhalery dari Universitas Indraprasta PGRI tahun 2021. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *self-reward* pada pengelolaan uang saku. *Self-reward* dibutuhkan dalam pengelolaan uang saku untuk memotivasi diri agar mampu mencapai tujuan keuangan yang diinginkan. Seseorang dengan *self-reward* yang baik akan mampu mengontrol keuangannya dengan baik dan terarah. Seseorang dengan *self-reward* yang buruk akan mengalami kesulitan untuk mengontrol keuangannya sehingga sulit untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Vhalery, 2021).

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas terkait dengan kebahagiaan, *self-reward* dan utilitarianisme. Maka, penelitian ini menghadirkan pembaruan dengan menjadikan buku populer *Self-Reward* karya

Maheera Ayesha sebagai objek kajian etika, bukan hanya bertumpu pada teks filsafat klasik. Melalui dialog lintas disiplin antara gagasan *self-reward* dari psikologi populer dan utilitarianisme John Stuart Mill, skripsi ini menilai apakah praktik penghargaan diri benar-benar mengarah pada kebahagiaan yang bernilai secara moral. Kajian ini juga mengontekstualisasikan kembali pemikiran Mill di era digital yang cenderung individualistik, dengan menimbang perbedaan antara kesenangan sesaat dan kebahagiaan yang lebih tinggi serta dampaknya bagi diri dan orang lain. Pada akhirnya, penelitian ini menunjukkan peran praktis filsafat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan membantu pembaca memilah praktik *self-reward* yang tidak hanya menyenangkan, tetapi juga bermanfaat, berkelanjutan, dan bertanggung jawab secara sosial

#### **G. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan adalah susunan atau tata urutan bagian-bagian dalam sebuah karya tulis yang disusun secara logis dan terstruktur agar memudahkan pembaca memahami isi tulisan. Dengan sistematika yang jelas, sebuah tulisan menjadi lebih runtut, fokus, dan komunikatif dalam menyampaikan gagasan atau informasi. Sistematika penulisan umumnya mengikuti pola tertentu sesuai dengan jenis tulisan. Oleh karena itu, pada penelitian ini terdapat lima bab bahasan.

#### **BAB I: PENDAHULUAN**

Pada bab pertama ini berisi tentang Latar Belakang Penelitian, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Kerangka Berpikir, Hasil Penelitian Terdahulu dan Sistematika Penulisan.

#### **BAB II: TINJAUAN PUSTAKA**

Pada bab kedua ini akan membahas terkait dengan filsafat etika normatif yaitu utilitarisnisme secara umum, dan sejarahnya. Kemudian dijelaskan pula bagaimana biografi, karya, dan tentunya utilitarianisme dari Mill

### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bab ketiga ini berisi metodologi penelitian, yaitu metode kepenulisan yang digunakan pada penelitian ini. Meliputi jenis penelitian metode, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

### **BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab keempat ini akan berisi jawaban dari segala pertanyaan penelitian yang telah diajukan terkait dengan analisis kebahagiaan dalam buku *Self-Reward* karya Maheera Ayesha: tinjauan filsafat utilitarianisme John Stuart Mill.

### **BAB V: PENUTUP**

Pada bab terakhir ini akan berisikan kesimpulan dari jawaban penelitian ini dan saran.

