

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk ciptaan Tuhan yang paling sempurna dibanding banyak makhluk ciptaan-Nya seperti malaikat, jin, hewan dan lainnya. Manusia adalah makhluk yang sangat kompleks dari berbagai segi, di antaranya ialah dalam segi penciptaan. Dalam Islam dijelaskan bahwa manusia adalah makhluk yang tercipta dari dua unsur yaitu unsur jasmani dan unsur ruhani sehingga terciptalah manusia yang sempurna. Seperti yang dijelaskan dalam al-Qur'an surat at-Tin ayat 4.

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya*”¹

Selain kompleks dalam hal segi penciptaannya, tetapi juga kompleks dalam hal kebutuhannya. Seperti yang dikatakan oleh Abraham Maslow dalam Teori Hierarki Kebutuhan mengatakan bahwa manusia memiliki 5 kebutuhan, yaitu: *Pertama*, Kebutuhan fisiologis (*physiological needs*) adalah sekumpulan kebutuhan yang paling mendesak pemenuhannya karena berkaitan dengan kelangsungan hidup. Kebutuhan dasar fisiologis antara lain, kebutuhan akan makanan, air, oksigen, istirahat, seks dan kebutuhan akan stimulasi sensoris.²

¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Kahlmfi* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2008). hlm.597

² E. Koeswara, *Teori-teori Kepribadian*, (Bandung: PT. Eresco, 1991 (Cetakan Kedua)) hlm.118.

Kedua, Kebutuhan ini meliputi kebutuhan perlindungan, keamanan hukum kebebasan dari rasa takut dan kecemasan. Kebutuhan fisiologis dan keamanan pada dasarnya adalah kebutuhan mempertahankan kehidupan. Kebutuhan fisiologis adalah pertahanan hidup jangka pendek, sedang keamanan adalah pertahanan hidup jangka panjang. Menurut Maslow, kebutuhan rasa aman sudah dirasakan individu sejak kecil ketika ia mengeksplorasi lingkungannya. Seperti anak-anak, orang dewasa pun membutuhkan rasa aman, hanya saja kebutuhan tersebut lebih kompleks.³

Ketiga, Kebutuhan cinta dan memiliki-dimiliki. Kebutuhan ini muncul ketika kebutuhan sebelumnya terpenuhi. Kebutuhan ini terus penting sepanjang hidup, sebab setiap orang sangat peka dengan kesendirian, pengasingan, ditolak lingkungan dan kehilangan sahabat atau kehilangan cinta. Maslow mengatakan bahwa kita semua membutuhkan rasa diingini dan diterima oleh orang lain. Ada yang memuaskan kebutuhan ini dengan berteman, berkeluarga, atau berorganisasi.⁴

Keempat, Kebutuhan akan rasa harga diri. Kebutuhan akan rasa harga diri (*need for self-esteem*) menimbulkan perasaan dan sikap percaya diri, diri berhaga, diri mampu dan perasaan berguna dan penting di dunia. Sebaliknya, frustrasi karena kebutuhan harga diri tak tepuaskan menimbulkan perasaan dan sikap *inferior*, lemah, pasif, tidak mampu mengatasi tuntutan hidup dan rendah diri dalam bergaul.⁵

³ Alex, Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung, CV. Pustaka Setia, 2003) hlm. 273

⁴ *Ibid.* hlm. 273

⁵ *Ibid.* hlm. 273.

Kelima, Kebutuhan ini akan timbul pada seseorang bila kebutuhan-kebutuhan lainnya telah terpenuhi. Aktualisasi diri adalah keinginan untuk memperoleh kepuasan dengan dirinya sendiri, untuk menjadi apa saja yang dia dapat lakukan dan untuk menjadi kreatif dan bebas mencapai puncak prestasi potensinya. Menurut Maslow, salah satu prasyarat untuk mencapai aktualisasi diri adalah terpenuhinya berbagai kebutuhan yang lebih rendah, yaitu kebutuhan-kebutuhan fisiologis, rasa aman, memiliki dan cinta serta penghargaan.⁶

Aktualisasi diri adalah melakukan apa yang ingin dilakukan sesuai dengan potensi yang dimilikinya untuk mencapai kebutuhan terakhir dalam hidupnya. Aktualisasi diri adalah proses mengembangkan potensi yang ada pada setiap manusia. Sedangkan potensi berasal dari dalam diri manusia, sehingga mengembangkan potensi berawal dari diri sendiri tanpa ada paksaan dari pihak luar.

Berbicara tentang kebutuhan aktualisasi diri, kebutuhan ini baru bisa ia dapatkan jika keempat kebutuhan lainnya sudah bisa terpenuhi. Kebutuhan ini tidak mungkin bisa ia dapatkan jika keempat kebutuhan di bawahnya belum terpenuhi. Sebagai contoh, tidak akan kebutuhan rasa cinta atau kebutuhan sosial sesama manusia bisa terpenuhi jika kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan belum bisa terpenuhi.

Maka dari itu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan harus

⁶ *Ibid.* hlm. 273.

terpenuhi terlebih dahulu agar kebutuhan sosial bisa terpenuhi. Apabila kebutuhan cinta atau kebutuhan sosial sudah terpenuhi, memungkinkan adanya kesempatan untuk memenuhi kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan aktualisasi diri.

Terkadang manusia tidak tahu potensi yang dimiliki dalam dirinya. Hal itu membuat bingung dalam memilih suatu kegiatan yang sesuai dengan potensi dirinya. Biasanya, mengaktualisasikan diri pada bidang sesuai potensi itu dilakukan dengan mengikuti kata hati tanpa berpikir lama. Dalam dunia kampus, kegiatan akademis adalah tujuan utama bagi mereka untuk mencari ilmu. Selain belajar, mahasiswa juga harus melakukan kegiatan di luar kelas. UKM (Unit Kegiatan mahasiswa) setiap universitas memiliki jenis yang berbeda dan banyak jumlahnya ada bisang olahraga, politik, ekonomi, keagamaan, dan masih banyak lainnya. Kegiatan ini bisa mewedahi minat dan bakat mahasiswa untuk mengaktualisasikan dirinya.

Setiap manusia memiliki tujuan dalam hidupnya di dunia yang sebentar ini. Tujuan utama manusia adalah mencapai kebahagiaan di dunia dan juga kebahagiaan di akhirat. Kebahagiaan adalah sesuatu yang dicari dalam hidup setiap manusia. Semua manusia sangat berhasrat untuk menemukan kebahagiaan-nya dan memiliki makna yang berbeda-beda dalam mendefinisikan bahagia. Beberapa orang mendefinisikan kekeyaan harta, istri yang banyak, jabatan yang tinggi adalah kebahagiaan, bertamasya mengelilingi dunia adalah kebahagiaan, dan bahkan melakukan hal ekstrim adalah sebuah kebahagiaan.

Kebahagiaan seperti yang di papakan di atas adalah kebahagiaan

duniawi. Kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan akhirat, namun kebahagiaan duniawi juga penting untuk didapatkan sebagai bekal kebahagiaan nanti di akhirat. Sebab, manusia akan hidup berawal di dunia dan berakhir di akhirat, yang artinya ia mencari bekal di dunia untuk mendapatkan kebahagiaan di akhirat. Kebahagiaan sejati akan selaras dengan Allah, dan tidak akan bertentangan dengan kehendak-Nya.

Manusia yang menginginkan kebahagiaan dan melakukan berbagai hal demi mendapatkan kebahagiaan terkadang terjebak dalam kesenangan yang mereka anggap sebagai kebahagiaan. Kesenangan merupakan bagian tak terpisahkan dari kebahagiaan, banyak manusia yang tidak sanggup membedakan diantara keduanya. Untuk bahagia memang kita memerlukan banyak kesenangan, tapi manusia yang sedang menikmati kebahagiaan belum tentu bahagia.

Kesenangan adalah pengalaman sekilas, yang berkaitan dengan ganjaran tertentu. Kebahagiaan adalah keadaan yang berlangsung lebih lama, yang berhubungan dengan penilaian pada kehidupan secara keseluruhan. Manusia bahagia mengalami kesenangan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam pada itu, kesenangan tidak membawa pada kebahagiaan bila tidak sejalan dengan, atau bertentangan dengan tujuan sesama manusia.⁷

kebahagiaan harus diraih seumur hidup karena kebahagiaan adalah kehidupan yang amat baik. Apakah semanusia bahagia atau tidak bahagia dalam

⁷ Jalaludin Rahlmamat, *Meraihlm Kebahlmagiaan*. (Bandung: Simbiosis Rekatama Media 2009) hlm. 43

hidupnya hanya bisa dinilai setelah meninggal dunia. Kebahagiaan tampak pada dua bentuk, yaitu: episode dan bentuk. Sebagai episode, kebahagiaan adalah kumpulan dari kejadian-kejadian yang memuaskan kita. Sebagai sikap, kebahagiaan adalah makna rangkaian episode itu dari segi keseluruhan hidup.⁸

Hidup di dunia tidaklah lama jika dibandingkan dengan kehidupan di akhirat kelak. Hidup di dunia memiliki beberapa fase seperti masa bayi, masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa tua. Setiap masa memiliki kelebihan dan kekurangan untuk meraih sesuatu dalam kehidupan.

Masa yang paling puncak atau klimaks dalam kehidupan adalah masa dewasa. Masa dewasa adalah masa berakhirnya kehidupan anak-anak dan remaja yang masih bergantung kepada orang tua menuju masa kemandirian, masa dewasa masa menuju persiapan kehidupan yang penuh tanggung jawab. Sehingga, masa dewasa harus meraih yang diinginkannya.

Hal yang menarik dalam masa dewasa adalah pendidikan tingkat perkuliahan. Di masa perkuliahan setiap manusia bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya dan mengaktualisasikan dirinya dengan berbagai cara seperti bergabung dengan Unit Kegiatan Mahasiswa di bidang dakwah, politik, dan olahraga, dan lain-lainnya.

Salah satu kampus yang memberikan berbagai fasilitas seperti di atas adalah Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Uin Sunan Gunung Djati memiliki 8 fakultas, 43 jurusan, dan 24 UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa). Mahasiswa yang menuntut ilmu di UIN Sunan Gunung Djati

⁸ *Ibid.* hlm. 45

Bandung, selain menempuh pendidikan di jurusan tertentu dan fakultas tertentu, juga dapat dapat memilih berbagai unit kegiatan mahasiswa untuk mengaktualisasikan diri di luar kelas.

Dari berbagai UKM yang ada di UIN Sunan Gunung Djati, terdapat satu unit kegiatan mahasiswa yang menarik minat peneliti untuk menjadikan objek penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu UKM Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten (PS-PSPB). Di UKM inilah salah satu tempat para mahasiswa dapat mengaktualisasikan dirinya. Mereka juga dapat mengembangkan dirinya pada aspek kekuatan fisik yang dapat menunjang kesehatan dirinya. Mereka juga dapat bersosial dengan orang lain dalam UKM ini banyak hal yang dapat di lakukan di dalamnya.

Dari pengalaman yang peneliti alami di pesantren tempat tinggalnya, peneliti menemukan beberapa hal yang menarik dari para mahasiswa santri yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa Pencak Silat Pusaka Saputra Paku Banten. Mereka dapat bersosialisasi dengan mudah beradaptasi dengan kebudayaan yang baru walau berasal dari daerah yang berbeda, terbuka terhadap orang lain, dan penuh pesona positif. Hal ini membuat peneliti semakin tertarik untuk mengetahui secara mendalam hal tersebut.

Dari seluruh penjelasan di atas, telah dibahas mengenai aktualisasi diri yang memberikan kebebasan pada setiap manusia untuk melakukan berbagai kegiatan atas dasar keinginan kita yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhannya. Selain aktualisasi diri, juga di jelaskan kebahagiaan sebagai tujuan setiap manusia.

Berangkat dari permasalahan di atas, peneliti tertarik dan ingin mengetahui bagaimana hubungan aktualisasi diri dengan kebahagiaan. Sehingga peneliti dalam penelitian ini mengambil judul **“Hubungan Aktualisasi Diri dengan Kebahagiaan”, (UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).**

1.2.Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diperoleh pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran aktualisasi diri anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Bagaimana gambaran kebahagiaan anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana hubungan antara aktualisasi diri dengan kebahagiaan anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

1.3. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian pada rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui gambaran aktualisasi diri anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
2. Untuk mengetahui gambaran kebahagiaan anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung
3. Untuk mengetahui Bagaimana hubungan antara aktualisasi diri dengan kebahagiaan anggota UKM PS-PSPB Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

Secara umum, penelitian ini memiliki dua sisi kegunaan, yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, adapun kegunaan tersebut antara lain:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat memperkaya pengetahuan di bidang psikologi dan tassawuf. Di samping itu, ada beberapa pokok akademis penelitian terperinci di antaranya:

- a. Hasil pembahasan ini diharapkan dapat menjadi pembahasan yang komprehensif dalam kajian psikologi dan tasawuf.

b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penyempurnaan teori dan penelitian sejenis sebelumnya, dan dapat dijadikan model penelitian selanjutnya dalam masalah dan objek yang masih satu kajian.

2. Kegunaan praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan berguna untuk menelusuri lebih jauh hubungan aktualisasi diri dengan kebahagiaan. Selain itu, penelitian ini memiliki kegunaan sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Agama di jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

1.4. Hipotesis Penelitian

1. Hipotesis Alternatif

Ada hubungan antara aktualisasi diri dengan kebahagiaan mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Ha : Terdapat hubungan aktualisasi diri dengan kebahagiaan

2. Hipotesis Nihil

Tidak ada hubungan antara aktualisasi diri dengan kebahagiaan mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Perguruan Silat – Pusaka Saputra Paku Banten Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Ho : Tidak terdapat hubungan aktualisasi diri dengan kebahagiaan

1.5. Kajian Pustaka

Berdasarkan pencarian yang saya lakukan, saya menemukan beberapa penelitian yang mengangkat tema mirip dengan tema penelitian saya. Walaupun hanya mirip pada salah satu variabel yang saya angkat, namun penelitian itu bisa berguna untuk referensi penelitian yang akan saya lakukan.

1. Oktaful Ghofur, dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Aktualisasi Diri Abraham Maslow dan Korelasinya dalam Membentuk Kepribadian (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)” bahwa manusia-manusia yang mengaktualisasikan diri mempunyai ciri-ciri yang sama dengan ciri-ciri yang ada pada fungsi asas dan tujuan dari bimbingan dan konseling Islam yaitu terciptanya pribadi yang mantap terarah, berkelanjutan, mampu mengembangkan diri dan mencapai kebahagiaan secara optimal, sehingga tercipta manusia yang utuh. Ciri-ciri aktualisasi diri yang diungkapkan oleh Maslow jika diperhatikan dengan seksama jika dianalisis melalui Bimbingan dan Konseling Islam adalah merupakan pembentukan kepribadian Islam secara optimal dan mantap untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁹
2. Fibrati Islami, dalam skripsinya “Konsep Kebahagiaan Menurut Imam Al-Ghazali” menurut al- ghazali, kebahagiaan akhirat adalah merupakan nikmat Allah yang paling tinggi dan tiada lagi yang bisa menandinginya ,sehingga

⁹ Skripsi, Oktaful Ghlmofur, *Konsep Aktualisasi Diri Abrahlmam Maslow dan Korelasinya dalam Membentuk Kepribadian (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*, IAIN Walisongo Semarang, 2006.

kebahagiaan akhirat adalah puncak dari kebahagiaan yang harus diarahkan manusia dengan memperbanyak amal baik di dunia. Nikmat Allah tujuan yang dicapai karena dari nikmat sendiri. Tujuannya adalah kebahagiaan akhirat, Atas dasar inilah maka hakikat kebahagiaan adalah kebahagiaan mencapai kebahagiaan *ukhrawi*. Menurut Al-Ghazali kebahagiaan akhirat itu sebagai tujuan terakhir, tetap walaupun demikian manusia tidak boleh mengesampingkan kebahagiaan di dunia. Kebahagiaan dunia harus dicari jangan di jadikan tujuan utama. Sebab apabila kesenangan di dunia yang dijadikan tujuan utama adalah dapat mengakibatkan kesenangan abadi itu terlupakan, sedangkan kesenangan dunia ini hanyalah tipuan belaka. Dengan demikian dapat di maklumi bahwa jalan tengahnya Al-Ghazali, Yaitu mencari kesenangan dunia sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan akhirat, di mana akhirat adalah tujuan akhirnya.¹⁰

3. Mohammad Darwis Al-Mundzir, dalam skripsi yang berjudul “Makna Kebahagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Estetika Nikomachea)” kebahagiaan menurut Aristoteles adalah tindakan jiwa yang selaras dengan keutamaan sempurna. Artinya kita merasa bahagia ketika kita mencapai nikmat (prestasi), melalui sebuah proses yang menjadikan kita untuk menerima sesuatu dengan mengembangkan dirinya, sehingga membuat nyata pada diri kita sendiri.¹¹ Berpijak dari pemikiran Aristoteles bahwa upaya pengembangan diri manusia dapat di tempuh melalui proses *self actualization*

¹⁰ Skripsi, Fibrati Islami, *Konsep Kebahlmagiaan Menurut Imam Al-Ghlmazali*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2015.

¹¹ Skripsi, Mohlmammad Darwis Al-Mundzir, *Makna Kebahlmagiaan Menurut Aristoteles (Studi Atas Estetika Nikomachlmea)*, IAIN Tulungagung, 2015.

atau aktualisasi diri manusia. Aktualisasi diri pada manusia. Menurut Aristoteles mencakup dua aspek, yaitu: aspek intelektual dan aspek sosial. Aspek intelektual dapat ditempuh dengan jalan ber-*theoria* yaitu mengembangkan secara maksimal kemampuan manusia sebagai makhluk yang berpikir, sedang aspek sosial dapat ditempuh dengan jalan praktis, yaitu mengembangkan potensi manusia sebagai makhluk sosial.¹²

4. Ahmad Nur Fauzi, dalam skripsi “Kebahagiaan Menurut Pandangan Al-Farabi dan John Stuart Mill” menurut John Stuart Mill, ialah dengan cara menghitung-hitung rasa senang dan rasa sakit sebagai hasil dari sebuah perbuatan, kemudian mengurangi jumlah rasa sakit daripada rasa senang. Bila rasa senang lebih banyak daripada rasa sakit, maka perbuatan itu bernilai baik. Semua perhitungan ini harus mengandung unsur kualitatif dan kuantitatif dari hasil perbuatan yang dikalkulasi itu. menurut al-Farabi, jalan kebahagiaan ialah melalui tindakan-tindakan kehendak yang terdiri dari tindakan fikir dan fisik. Tindakan yang berguna dalam mencapai kebahagiaan adalah berbagai tindakan baik, keadaan dan bakat yang menimbulkan keutamaan-keutamaan. Perbuatan-perbuatan yang menghalangi kebahagiaan adalah berbagai kejahatan dan perbuatan-perbuatan jelek. Pada masalah ini, al-Farabi menekankan aktifitas intelektual lebih tinggi dari yang lain.¹³

¹² *Ibid.*

¹³ Skripsi, Ahlmmad Nur Fauzi, *Kebahlmagiaan Menurut Pandangan Al-Farabi dan Johlmn Stuart Mill*, IAIN Sunan Ampel, 1996.

1.6. Kerangka Pemikiran

Menurut asal katanya, aktualisasi diri terdiri dari kata “aktualisasi” dan kata “diri”. Menurut Purwodarminto, aktualisasi adalah munculnya atau terungkapnya suatu keadaan terselubung¹⁴. Sedangkan menurut Sudarsono yang disebut diri adalah seseorang atau orang (terasing dari yang lain).¹⁵

Menurut Zuhairini yang dimaksud dengan aktualisasi diri adalah bila manusia itu mampu berkembang secara sempurna dengan cara yang semaksimal mungkin, sebab aktualisasi merupakan bentuk kepribadian yang memiliki karakteristik yang unik.¹⁶

Maslow berasumsi bahwa manusia sejatinya merupakan makhluk yang baik, sehingga memiliki hak untuk merealisasikan jati dirinya agar mencapai *self-actualization* (aktualisasi diri). Untuk mencapai aktualisasi diri, Maslow merumuskan kebutuhan manusia. Sebagian besar hasrat dan dorongan pada seseorang adalah saling berhubungan. Manusia dimotivasi oleh sejumlah

¹⁴ Poerwodarminto. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka. 1976) hlm. 253

¹⁵ Sudarsono. *Kamus Filsafat dan Psikologi*. (Jakarta: Rineka Cipta. 1993) hlm. 81

¹⁶ Zuhairini, *Filsafat Pendidikan Islam*. (Jakarta: Bumi Aksara. 1999) hlm. 188

kebutuhan dasar yang bersifat sama untuk seluruh spesies, tidak berubah, dan berasal dari sumber genetis atau naluriah.¹⁷

Maslow melukiskan aktualisasi diri sebagai penggunaan dan pemanfaatan secara penuh bakat, kapasitas-kapasitas, potensi-potensi dan sebagainya. Pribadi yang teraktualisasikan merupakan contoh tepat spesies manusia, wakil kelompok yang kemudian oleh Maslow disebut “pucuk yang tumbuh mekar” (*the growing tip*).¹⁸

Maslow menganggap bahwa orang-orang yang teraktualisasi diri adalah orang-orang yang luar biasa karena mereka telah menjadi manusia secara penuh. Ciri-ciri universal dari manusia-manusia ini adalah kemampuan mereka melihat hidup secara jernih, melihat hidup apa adanya, dan bersikap objektif. Orang yang teraktualisasikan dirinya tidak akan membiarkan harapan-harapan dan hasrat-hasrat pribadi menyesatkan pengamatan mereka. Mereka memiliki kemampuan jauh di atas rata-rata dalam hal menilai orang secara tepat dan menyelami segala kelancungan serta kepalsuan.¹⁹

Orang-orang yang mengaktualisasikan diri lebih tegas dan memiliki pengertian yang lebih jelas tentang yang benar dan yang salah. Mereka lebih jitu dalam meramalkan peristiwa-peristiwa yang akan terjadi. Orang-orang semacam ini, mampu menembus dan melihat realitas-realitas tersembunyi serba

¹⁷ Frank G. Goble, *Mazhlmaq Ketiga: Psikologi HLMumanistik Abrahlmam Maslow*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1992) hlm. 70

¹⁸ *Ibid.* hlm. 48

¹⁹ *Ibid.* hlm. 51

mbingungkan secara lebih gesit dan lebih tepat dibandingkan rata-rata orang

20

Maslow menggambarkan manusia yang sudah mengaktualisasikan diri sebagai orang yang sudah terpenuhi semua kebutuhannya dan melakukan apapun yang bisa mereka lakukan. Maslow mengidentifikasi 15 kriteria orang yang telah mengaktualisasikan diri sebagai berikut: 1. Memiliki persepsi akurat tentang realitas, 2. Menikmati pengalaman baru, 3. Memiliki kecenderungan untuk mencapai pengalaman puncak, 4. Memiliki standar moral yang jelas, 5. Memiliki selera humor, 6. Merasa bersaudara dengan semua manusia, 7. Memiliki hubungan pertemanan yang erat, 8. Bersikap demokratis dalam menerima orang lain, 9. Membutuhkan privasi, 10. Bebas dari budaya dan lingkungan, 11. Kreatif, 12. Spontan, 13. Lebih berpusat pada permasalahan, bukan pada diri sendiri, 14. Mengakui sifat dasar manusia, 15. Tidak selalu ingin menyamakan diri dengan orang lain.²¹

Bahagia artinya keadaan atau perasaan senang tenang (bebas dari segala yang menyusahkan).²² Mahmud yunus dalam kamus Arab-Indonesia mengidentifikasi arti bahagia secara etimologi, yaitu: *falahun, falaah*, yang artinya berkisar kemenangan atau kebahagiaan, dan *muflihun* yang artinya bahagia atau berhasil.²³

²⁰ *Ibid.* hlm. 52

²¹ Matt Jarvis, *Teori-Teori Psikologi*, (Bandung: Nusa Dua Media, 2010). hlm. 95-96.

²² Tim Penyusun Kamus Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1990), hlm. 65

²³ Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Bandung: HLMidakarya, 1990) hlm. 323

Kebahagiaan (Inggris: *happines*; Jerman: *gluck*; Latin: *felicitas*; Yunani: *eutchia, eudaimonia*; Arab: *falah, sa'adah*), dalam berbagai bahasa Eropa dan Arab menunjukkan arti, keberuntungan, dan kejadian baik.²⁴

Siapapun orangnya tentu menginginkan hidup bahagia baik di dunia maupun di akhirat. Ada yang hanya puas dengan kebahagiaan di dunia saja. Ada yang mendambakan kebahagiaan di akhirat tanpa peduli dengan kehidupan di dunia. Dan adapula yang mengharapkan kebahagiaan di dunia dan akhirat.²⁵

Pada dasarnya, setiap orang selalu mendambakan kebahagiaan dalam hidupnya. Akan tetapi, kebahagiaan ini tidak akan terjadi begitu saja, namun merupakan akibat sampingan dari keberhasilannya dalam memenuhi keinginannya untuk hidup bermakna (*will to meaning*). Artinya, makna hidup adalah gerbang menuju kebahagiaan. Mereka yang berhasil mencapainya akan mengalami hidup yang bermakna dan dirinya akan memperoleh kebahagiaan. Sebaliknya, mereka yang tidak berhasil memenuhi motivasi ini akan mengalami kekecewaan, kehampaan hidup, merasakan hidup yang tidak bermakna, dan akhirnya tidak bahagia.²⁶

Kata bahagia dan senang silih beganti seakan-akan keduanya itu kata yang sepadan. Untuk bahagia memang kita memerlukan banyak kesenangan, tetapi, orang yang sedang menikmati kesenangan belum tentu bahagia. Betapa

²⁴ Jalaludin Rakhlmmat, *Meraihlm Kebahlmagiaan* (Bandung: Simbiosia, Rekatama Media, 2004) hlm. 98

²⁵ 'Aidhlm. Abdulohlmahlm Al-Qarni, *Berbahlmagialahlm*, penerjemahlm : Samson Rahlmman, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2004, cet 1). hlm. x

²⁶ Bastaman, HLM.D. & Fuat N.S., *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna HLMidup dan Meraihlm HLMidup Bermakna*, (Jakarta: Rajawali Pers. 2007) hlm. 67

banyaknya orang tertawa terbahak-bahak untuk menyembunyikan kemelut hatinya, padahal mereka menyembunyikan luka yang parah dalam hatinya.²⁷

Orang bahagia pasti senang tetapi tidak semua yang senang pasti bahagia. Apa yang membedakan kesenangan dan kebahagiaan. Kesenangan menurut Norman E. Rosenthal dalam *The Emotional Revolution*- sebagaimana dikutip oleh Jalaludin Rakhmat – adalah pengalaman sekilas, yang berkaitan dengan ganjaran sesuatu. Kebahagiaan adalah keadaan yang berlangsung lebih lama, yang berhubungan dengan penilaian pada kehidupan secara menyeluruh. Orang bahagia mengalami kesenangan dalam kehidupan sehari-hari. Kesenangan tidak membawa kepada kebahagiaan bila tidak sejalan dengan, atau bertentangan dengan tujuan seseorang.²⁸

Kebahagiaan dapat dilihat dalam dua bentuk, yaitu sebagai episode dan sikap. Sebagai episode, kebahagiaan adalah kumpulan kejadian (keadaan) yang memuaskan seseorang, sehingga ia ingin melanjutkan hidupnya. Episode bahagia adalah kepuasan yang berasal dari apa dimiliki dan apa yang dilakukan seseorang. Orang bahagia karena memiliki kendaraan, rumah, uang (kekayaan material) atau hubungan baik, pengetahuan, kehormatan (kekayaan non material). Orang juga akan merasa bahagia karena bisa makan enak, menonton, berwisata (tindakan fisik) atau berpikir, merenung, mengapresiasi keindahan alam (tindakan intelektual). Sebagai sikap, kebahagiaan adalah makna rangkaian episode itu dari segi keseluruhan hidup manusia. Jika kebahagiaan hanya dilihat

²⁷ *Op.cit.* hlm. 183

²⁸ *Op.cit.* hlm. 184

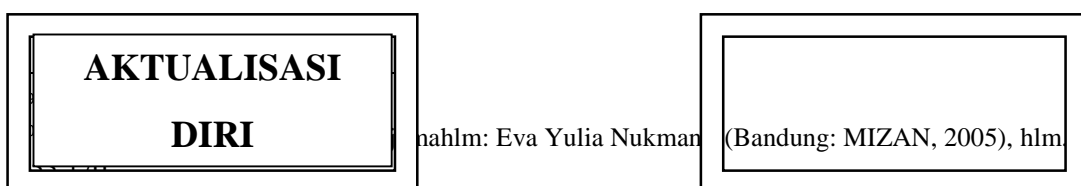
dari beberapa episode, tidak selalu tampak bahagia. Jika manusia dapat menilai seluruh episode tersebut dari seluruh hidupnya dengan perasaan rela, maka ia akan bahagia.²⁹

Dalam buku *Authentic Happiness* karangan Martin E. P. Seligman menuliskan beberapa faktor yang dapat membuat orang metasakan kebahagiaan, yaitu:

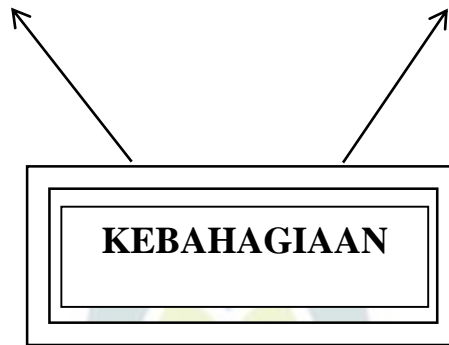
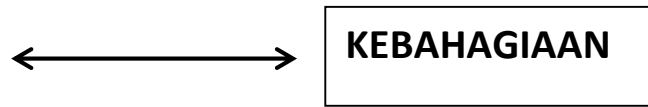
1. Uang.
2. Perkawinan.
3. Kehidupan Sosial.
4. Emosi Negatif.
5. Usia.
6. Kesehatan.
7. Pendidikan, Iklim, Ras, dan Jenis Kelamin.
8. Agama.³⁰



Gambar. 01 Kerangka Pemikiran



nahlm: Eva Yulia Nukman



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG