



Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z

Anisah Prafitralia¹⁾

¹⁾UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Email: Anisah.prafitralia@uinkhas.ac.id

Keywords

Happiness, Student,
Generation Z

Abstract

Happiness is one of the most common life goals pursued by humans, but the concept of happiness itself remains relatively difficult to understand and scientifically measure. The meaning of happiness can differ between individuals and cultures. Each generation faces different challenges, so the interpretation of happiness can also differ. Understanding happiness can help individuals (in this case, Generation Z students) to achieve greater happiness and well-being in their lives. **This study aims to describe the factors that influence happiness among Generation Z students. The research method used was a survey. The researcher collected data from 27 participants who were students of Islamic Guidance and Counseling program. Data was collected through a questionnaire to learn about their perceptions and experiences of happiness and the factors that influence it. The survey was conducted online. The results of the study showed that factors that can bring happiness to Generation Z students include achieving desires/expectations (29.6%), being with loved ones (25.9%), vacation and entertainment (18.5%), being able to make others happy (11.11%), peace of mind (7.4%), and others (7.4%).**

Kata Kunci

Kebahagiaan,
Mahasiswa,
Generasi Z

Abstrak

Kebahagiaan adalah salah satu tujuan hidup yang paling umum dikejar oleh manusia, namun konsep kebahagiaan sendiri masih menjadi hal yang relatif sulit untuk dipahami dan diukur secara ilmiah. Makna kebahagiaan bisa saja berbeda antara individu maupun budaya. Setiap generasi memiliki tantangan yang berbeda, sehingga pemaknaan akan kebahagiaan bisa berbeda. Pemahaman terkait kebahagiaan dapat membantu individu (dalam hal ini mahasiswa generasi Z) untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih baik dalam hidup mereka. **Penelitian ini bertujuan** untuk mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan bagi Generasi Z. **Metode penelitian** yang digunakan ialah metode survey. Peneliti mengumpulkan data dari 27 partisipan, yang merupakan mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk mempelajari persepsi dan pengalaman mereka tentang kebahagiaan, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya. **Survei** dilakukan secara online. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa faktor-faktor yang bisa mendatangkan kebahagiaan bagi mahasiswa Generasi Z meliputi keinginan yang tercapai/ sesuai ekspektasi (29,6%), berkumpul dengan orang-orang yang disayangi (25,9%), liburan dan hiburan (18,5%), mampu membahagiakan orang lain (11,11%), pikiran yang tenang (7,4%), lain-lain (7,4%).



Pendahuluan

Indonesia menempati urutan ke 84 dari 137 Negara pada *World Happiness Report*¹ dan menjadi warga paling bahagia ke 12 dari 32 negara berdasarkan hasil riset *Global Happiness Index*². Pengukuran kebahagiaan dengan menggunakan skala dan instrumen tersebut dapat digunakan untuk memperbaiki kualitas hidup manusia. Setiap lembaga memiliki indikator sendiri dalam mengukur kebahagiaan. Antara individu maupun budaya bisa juga memaknai kebahagiaan secara berbeda. Oleh karena itu, nilai-nilai dan tradisi budaya juga mempengaruhi pandangan manusia tentang kebahagiaan dan kesejahteraan.

Banyak orang mengejar kebahagiaan sebagai salah satu tujuan hidup yang paling umum. Kebahagiaan merupakan suatu kondisi suasana hati yang positif dan menyenangkan, yang meliputi perasaan gembira, puas dan berarti. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental³, meningkatkan hubungan sosial⁴ dan produktivitas kerja⁵. Oleh karena itu, pemahaman tentang konsep kebahagiaan dapat membantu individu untuk meningkatkan kesejahterannya dalam hidup mereka.

Teori Hedonik menyatakan bahwa kebahagiaan terkait dengan pengalaman kenikmatan dan kesenangan, dan bahwa seseorang menjadi bahagia ketika mereka merasakan kepuasan dari keinginan dan kebutuhan mereka yang terpenuhi⁶. Menurut teori ini, kebahagiaan bersifat sementara dan tergantung pada kondisi internal dan eksternal seseorang. Teori Eudaimonia mengatakan bahwa kebahagiaan terkait dengan meraih tujuan, pertumbuhan pribadi, dan memenuhi potensi diri seseorang⁷. Menurut teori ini, kebahagiaan tidak hanya terkait dengan pengalaman kesenangan, tetapi juga keterlibatan dalam kegiatan yang memenuhi arti dan tujuan hidup seseorang.

Teori Perbedaan Individu berfokus pada perbedaan individu dalam tingkat kebahagiaan dan mencoba untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan tersebut. Beberapa faktor yang dipertimbangkan meliputi faktor genetik, lingkungan sosial, kondisi hidup, dan pengalaman masa lalu. Lyubomirsky menyatakan

¹ John F Helliwell et al., "2023," 2023.

² Ipsos, "Global Happiness 2020," no. March (2020): 49, <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-10/global-happiness-2020-report.pdf>.

³ Andrew Steptoe and Jane Wardle, "Positive Affect Measured Using Ecological Momentary Assessment and Survival in Older Men and Women," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108, no. 45 (2011): 18244–48, <https://doi.org/10.1073/pnas.1110892108>.

⁴ Ed Diener and Martin E.P. Seligman, "Very Happy People," *Psychological Science* 13, no. 1 (2002): 81–84, <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>.

⁵ Sonja Lyubomirsky, Laura King, and Ed Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?," *Psychological Bulletin* 131, no. 6 (2005): 803–55, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.

⁶ Veronika Huta and Alan S. Waterman, "Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions," *Journal of Happiness Studies* 15, no. 6 (2014): 1425–56, <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.

⁷ Huta and Waterman.

bahwa sekitar 50% dari tingkat kebahagiaan kita ditentukan oleh faktor genetik⁸. Lyubomirsky juga menyebutkan bahwa faktor genetik memainkan peran penting dalam membentuk tingkat kebahagiaan kita⁹. Lykken dan Tellegen mengatakan bahwa kebahagiaan adalah fenomena stokastik, yang berarti bahwa ada variasi alami dalam tingkat kebahagiaan kita, dan genetika berperan dalam variasi ini¹⁰.

Kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, seperti kualitas hubungan sosial, dukungan sosial, dan kehidupan komunitas. Helliwell dan Putnam menyoroti pentingnya konteks sosial dalam kesejahteraan dan kebahagiaan individu¹¹, sedangkan Fowler dan Christakis menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat menyebar melalui jaringan sosial¹². Lyubomirsky et al. menunjukkan bahwa emosi positif dapat memperkuat hubungan sosial¹³, dan Seligman menyoroti pentingnya ikatan sosial dalam mencapai kesejahteraan yang berkelanjutan.

Kebahagiaan menurut Lickona adalah suatu keadaan emosional yang muncul ketika seseorang memenuhi kebutuhan-kebutuhan psikologis dan moralnya¹⁴. Teori ini juga dikenal dengan sebutan "teori kebahagiaan moral". Menurut Lickona, kebahagiaan tercapai ketika seseorang merasa senang dan puas dengan dirinya sendiri serta merasa bahwa hidupnya memiliki arti dan tujuan yang baik. Ia mengidentifikasi dua jenis kebahagiaan, yaitu kebahagiaan hedonik (kebahagiaan yang berasal dari pengalaman kenikmatan) dan kebahagiaan eudaimonik (kebahagiaan yang berasal dari meraih tujuan-tujuan yang bermakna). Lickona menekankan pentingnya nilai-nilai moral dalam mencapai kebahagiaan yang abadi. Ia mengatakan bahwa kebahagiaan tidak dapat dicapai hanya dengan memperoleh kenikmatan sementara, melainkan dengan mengikuti prinsip-prinsip moral yang baik dan mengalami kepuasan dari tindakan-tindakan moral tersebut. Ia berpendapat bahwa kebahagiaan yang benar hanya bisa dicapai melalui tindakan moral yang positif dan mencapai tujuan-tujuan yang lebih besar. Dalam teorinya, Lickona juga menyoroti pentingnya karakter moral dalam mencapai kebahagiaan. Menurutnya, karakter moral yang baik, seperti kejujuran, kepedulian, integritas, dan kesederhanaan, adalah kunci untuk mencapai

⁸ Sonja Lyubomirsky, Kennen M. Sheldon, and David Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change," *Review of General Psychology* 9, no. 2 (2005): 111–31, <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.

⁹ Alex Linley, "The How of Happiness: A Scientific Approach To Getting The Life You Want," *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 1, no. 1 (2008): 99–101, <https://doi.org/10.1080/17521880701878182>.

¹⁰ Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>

¹¹ John F. Helliwell and Robert D. Putnam, "The Social Context of Well-Being," *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1435–46, <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>.

¹² James H. Fowler and Nicholas A. Christakis, "Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study," *BMJ (Online)* 338, no. 7685 (2009): 23–26, <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>.

¹³ Lyubomirsky, King, and Diener, "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?"

¹⁴ Thomas Lickona, "Eleven Principles of Effective Character Education," *Journal of Moral Education* 25, no. 1 (1996): 93–100, <https://doi.org/10.1080/0305724960250110>.

kebahagiaan yang abadi.

Teori kebahagiaan dari perspektif Islam didasarkan pada pemahaman tentang kehidupan manusia, tujuan hidup, serta hubungan manusia dengan Allah. Menurut ajaran Islam, tujuan hidup manusia yang utama adalah mencari keridhaan Allah serta mempersiapkan diri untuk kehidupan akhirat. Konsep kebahagiaan dalam Islam dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu kebahagiaan yang diperoleh di dunia dan kebahagiaan yang diperoleh di akhirat. Kebahagiaan di dunia bersifat sementara dan bersifat temporal, sedangkan kebahagiaan di akhirat bersifat abadi dan kekal.

Menurut ajaran Islam, kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai dengan menjalin hubungan yang baik dengan Allah dan meraih keridhaan-Nya. Hal ini ditegaskan dalam QS Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya "sesungguhnya, dalam zikir kepada Allah hati menjadi tenteram"¹⁵. Dalam Islam, zikir atau mengingat Allah merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada-Nya dan mencari kebahagiaan sejati.

Dalam Islam, kebahagiaan juga bisa diperoleh dengan menjalankan ajaran-ajaran agama secara benar, seperti melakukan shalat, puasa, membaca Al-Quran, dan memberikan sedekah. Menjalankan ajaran-ajaran ini dapat membantu seseorang mencapai kebahagiaan sejati dan merasa puas dengan hidupnya. Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya hubungan sosial yang sehat dan saling membantu antara sesama manusia. Menurut ajaran Islam, kebahagiaan tidak hanya bisa didapatkan melalui hubungan manusia dengan Allah, tetapi juga melalui hubungan yang baik antar sesama manusia. Membantu orang lain, memberikan kebaikan, dan memperkuat hubungan sosial dapat membantu seseorang merasa bahagia dan puas dengan hidupnya¹⁶.

Ada beragam cara untuk memperoleh kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa generasi Z. Generasi Z merupakan kelompok generasi yang dilahirkan pada rentang tahun 1997 hingga 2012. Temuan dari penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai dasar informasi untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa generasi Z, sehingga diharapkan dapat menjadi generasi yang lebih sehat secara mental dan emosional, serta meraih kebahagiaan yang lebih besar.

Metode Penelitian

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif agar peneliti dapat memahami pengalaman dan perspektif subjek penelitian terkait apa saja yang membuat generasi Z bahagia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 27 mahasiswa generasi Z prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN KH Achmad Siddiq Jember angkatan 2021.

¹⁵ Saudi Arabia Kementerian Agama, "Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya," *Komplek Percetakan Al Qur'anul Karim Kepunyaan Raja Fahd*, 1971.

¹⁶ Ima Amalia, Westi Riani, and Aan Julia, "The Influence of Religiosity Values on Happiness with Islamic Consuming Ethics as Moderator Variable," *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 219 (2016): 76-83, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.04.044>.

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik wawancara, dalam hal ini berupa kuesioner. Peneliti menggunakan pertanyaan terbuka untuk mendapatkan informasi secara rinci dan mendalam dari partisipan yang terlibat dalam penelitian. Daftar pertanyaan yang disampaikan terkait dengan apa saja yang membuat mereka bahagia.

Langkah-langkah dalam pengumpulan data yaitu¹⁷:

1. Pengumpulan data
Data dikumpulkan melalui kuesioner online yang dibuat dengan menggunakan *Google Form*.
2. Pemeriksaan data
Pemeriksaan data dilakukan untuk memastikan keakuratan dan kevalidan datanya. Proses ini melibatkan membaca ulang jawaban partisipan.
3. Pengkodean data menjadi kategori-kategori tertentu yang relevan dengan pertanyaan. Proses ini dilakukan dengan mengelompokkan data ke dalam kategori-kategori yang terbentuk dari kesamaan kata atau makna yang terdapat pada jawaban partisipan.
4. Penarikan kesimpulan
Proses pengambilan kesimpulan dilakukan dengan memberi nama pada data yang memiliki kode atau kategori yang sama.

Peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif yang melibatkan deskripsi dan ringkasan data tanpa melakukan interpretasi. Analisis deskriptif berguna untuk memberikan gambaran umum tentang data yang telah dikumpulkan.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat memberikan kebahagiaan bagi mahasiswa Generasi Z meliputi: keinginan yang tercapai/ sesuai ekspektasi (29,6%), berkumpul dengan orang-orang yang disayangi (25,9%), hiburan (18,5%), mampu membahagiakan orang lain (11,11%), pikiran yang tenang (7,4%), lain-lain (7,4%).

¹⁷ Lexy J. Moleong. Metodologi penelitian kualitatif, Bandung :: PT Remaja Rosdakarya, 2018.



Gambar 1. Faktor Kebahagiaan Generasi Z

1. Keinginan yang tercapai

Sumber kebahagiaan yang paling banyak dialami oleh partisipan adalah keinginan yang tercapai atau berhasil menyelesaikan sesuatu sesuai ekspektasi. Keinginan yang tercapai ini meliputi doa yang dikabulkan, bisa menyelesaikan tugas dengan baik, bisa melakukan sesuatu sesuai dengan kemauan, bisa menyaring hal yang positif dan negatif. Ketika seseorang memiliki tujuan atau harapan yang ingin dicapai, dan berhasil mencapainya, maka perasaan kebahagiaan yang timbul bisa menjadi sangat kuat. Keinginan yang tercapai atau berhasil menyelesaikan sesuatu sesuai ekspektasi bisa memberikan rasa puas dan kebanggaan yang tinggi. Hal ini terjadi karena ketika seseorang berjuang untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan sesuatu yang sulit, mereka sering kali menghadapi berbagai rintangan dan tantangan yang menguji kemampuan dan ketekunan mereka. Ketika akhirnya tujuan atau harapan itu tercapai, maka rasa puas dan kebahagiaan yang timbul bisa menjadi sangat besar. Perasaan ini bisa menjadi sumber motivasi dan energi positif untuk melangkah ke depan dan mencapai tujuan-tujuan yang lebih besar lagi.

Kebahagiaan bisa berasal dari doa yang dikabulkan. Bagi sebagian orang, kepercayaan pada kekuatan doa dan keyakinan bahwa doa akan dijawab dapat memberikan ketenangan dan kebahagiaan. Ketika doa dikabulkan, perasaan syukur dan kebahagiaan dapat meningkat. Doa yang dikabulkan juga dapat memberikan rasa percaya diri dan keyakinan bahwa keinginan dan harapan lainnya dapat tercapai. Doa juga dianggap sebagai sarana untuk memperoleh kebahagiaan dan keberkahan.

Teori yang berkaitan dengan hal ini adalah teori kesesuaian atau teori kecocokan (*fit theory*)¹⁸. Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan tercapai ketika individu merasa bahwa keinginan, nilai, dan tujuan mereka sesuai dengan lingkungan mereka. Dalam konteks kebahagiaan, ketika keinginan dan ekspektasi seseorang tercapai,

¹⁸ Louis Tay and Ed Diener, "Needs and Subjective Well-Being Around the World," *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 2 (2011): 354–65, <https://doi.org/10.1037/a0023779>.

individu merasa bahwa lingkungan mereka cocok dengan kebutuhan dan keinginan mereka, sehingga meningkatkan kebahagiaan.

Teori lain yang terkait adalah *goal attainment theory*. Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan tercapai ketika individu mencapai tujuan mereka. Dalam konteks kebahagiaan, ketika seseorang mencapai keinginan atau tujuan yang diinginkan, maka kebahagiaan akan meningkat karena mereka merasa berhasil dan merasa puas dengan pencapaian tersebut.¹⁹

Kebahagiaan yang dihasilkan dari pemenuhan keinginan atau harapan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perbandingan sosial dan adaptasi hedonik. Perbandingan sosial dapat mengurangi kebahagiaan seseorang karena mereka membandingkan diri dengan orang lain yang lebih sukses atau bahagia, sementara adaptasi hedonik dapat membuat kebahagiaan seseorang berkurang setelah beberapa waktu karena mereka terbiasa dengan keinginan atau pencapaian yang sebelumnya membuat mereka bahagia.

Dalam Islam, keinginan yang tercapai atau berhasil menyelesaikan sesuatu sesuai ekspektasi juga dapat menjadi sumber kebahagiaan, tetapi hanya jika dilandasi oleh niat yang baik dan kepatuhan pada ajaran Islam. Dalam Islam, kesuksesan atau pencapaian suatu tujuan tidak boleh didasarkan pada hasrat yang berlebihan, keserakahan, atau tindakan yang merugikan orang lain. Allah SWT berfirman dalam Al-Quran:

"Dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan sombong. Sesungguhnya kamu sekali-kali tidak dapat menembus bumi dan sekali-kali tidak akan mencapai ketinggian gunung." (Al-Israa: 37). Ayat ini mengajarkan agar manusia tidak terjebak dalam kesombongan dan keinginan berlebihan yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dan kebahagiaan yang tidak berkelanjutan.²⁰

2. Berkumpul dengan orang yang disayangi

Banyak orang merasakan kebahagiaan dan kepuasan ketika bertemu orang tua, berkumpul dengan keluarga, atau bersama dengan orang yang disayangi dan mengobrol. Interaksi positif dengan orang-orang terdekat dapat memberikan perasaan nyaman, kehangatan, dukungan emosional, dan rasa memiliki yang sangat penting untuk kebahagiaan. Ketika bertemu orang tua, individu dapat merasakan rasa hormat dan perhatian dari mereka yang sangat penting untuk kesejahteraan. Orang tua juga bisa memberikan nasehat, dukungan, dan inspirasi yang dapat membantu individu mencapai tujuan hidup. Kehadiran orang tua juga dapat memberikan keamanan dan kenyamanan karena individu merasa dikelilingi oleh orang yang peduli.

Berkumpul dengan keluarga juga dapat memberikan banyak manfaat positif. Individu dapat merasakan rasa memiliki yang kuat karena merasa terhubung dengan

¹⁹ Janice Causgrove Dunn and Chantelle Zimmer, "Self-Determination Theory," *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* 55, no. 1 (2020): 296–312, <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>.

²⁰ Kementerian Agama, "Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya."

anggota keluarga lainnya. Individu juga bisa belajar dari pengalaman dan sudut pandang yang berbeda dari anggota keluarga lainnya. Selain itu, berkumpul dengan keluarga dapat memberikan kesempatan untuk bersenang-senang bersama dan merayakan momen penting bersama. Bersama dengan orang yang disayangi juga memberikan banyak manfaat positif.

Individu dapat menerima rasa kasih sayang dan perhatian yang tulus dari orang yang kita sayangi adalah sesuatu yang sangat berharga. Kehadiran mereka dapat memberikan dukungan emosional, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan. Selain itu, mengobrol dengan orang yang disayangi juga dapat meningkatkan kualitas hubungan, mempererat ikatan, dan mengurangi kesepian. Bertemu orang tua, berkumpul dengan keluarga, bersama dengan orang yang disayangi, dan mengobrol dapat memberikan banyak manfaat positif dan memberikan kebahagiaan. Interaksi positif dengan orang lain sangat penting untuk kesejahteraan.

Salah satu teori yang terkait dengan hal ini adalah teori keterikatan sosial atau *social attachment theory*. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan untuk terhubung dengan orang lain dan merasa dihargai dan diakui. Dalam konteks kebahagiaan, memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang yang disayangi dapat memenuhi kebutuhan keterikatan sosial ini dan meningkatkan kebahagiaan.

Teori lain yang terkait adalah teori *self-determination theory*.²¹ Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan tergantung pada kebutuhan psikologis yang mendasar, seperti rasa kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial. Dalam konteks ini, memiliki hubungan yang baik dengan orang yang disayangi dapat memberikan pengalaman yang memenuhi kebutuhan psikologis ini dan meningkatkan kebahagiaan.

Hubungan yang sehat dan memenuhi kebutuhan psikologis adalah sumber kebahagiaan yang mendasar dan berkelanjutan. Selain itu, hubungan yang baik dengan orang yang disayangi dapat memberikan dukungan sosial dan membantu mengatasi stres dan kesulitan hidup. Dalam konteks kebahagiaan, memiliki hubungan yang baik dengan orang yang disayangi juga dapat meningkatkan perasaan bahagia dan memperkuat perasaan rasa syukur dan keberuntungan.

Dalam Islam, kebahagiaan yang diperoleh dengan berkumpul bersama orang yang disayangi sejalan dengan prinsip-prinsip ajaran Islam, mengikuti nilai-nilai Islam, yang menganjurkan untuk menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dan orang-orang terdekat. Dalam Al-Quran Surah Ar-Rum ayat 21, Allah SWT berfirman:

“Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah Dia menciptakan untukmu pasangan hidup dari jenismu sendiri, supaya kamu merasa ketenangan hati dan dijadikan-Nya kasih sayang di antara kamu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda kebesaran Allah bagi orang yang berpikir.”²²

²¹ Dunn and Zimmer, “Self-Determination Theory.”

²² Kementerian Agama, “Al-Qur’an Al-Karim Dan Terjemahannya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa hubungan dengan pasangan hidup atau orang yang disayangi bisa memberikan ketenangan hati dan kasih sayang. Selain itu, dalam hadis disebutkan bahwa Nabi Muhammad SAW mengajarkan kepada para sahabatnya untuk berbuat baik terhadap keluarga dan tetangga, sehingga tercipta rasa kasih sayang, kebersamaan, dan kebahagiaan di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

Dalam Islam, berkumpul bersama orang yang disayangi juga dapat meningkatkan keimanan dan kecintaan terhadap Allah SWT. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Dawud, Nabi Muhammad SAW bersabda:

“Tidaklah dua orang muslim saling mencintai karena Allah, kemudian berpisah, kecuali Allah akan menyatukan keduanya di surga nanti”.

Dari hadis ini, kita dapat memahami bahwa kebahagiaan dalam Islam tidak hanya berupa kebahagiaan duniawi semata, namun juga kebahagiaan akhirat. Berkumpul dengan orang yang disayangi dan saling mencintai karena Allah SWT dapat menjadi amal kebaikan yang mengantarkan kita pada kebahagiaan di akhirat kelak.

3. Hiburan

Liburan, jalan-jalan, menonton, bermain dan mendengarkan musik bisa menjadi sumber kebahagiaan bagi generasi Z ini. Hal ini disebabkan karena liburan dan hiburan dapat memberikan waktu istirahat dan kesenangan yang diperlukan untuk melepaskan diri dari rutinitas sehari-hari dan mengisi kembali energi positif. Selama liburan, seseorang dapat menjelajahi tempat baru, mengeksplorasi budaya baru, dan menikmati pemandangan indah yang berbeda dari tempat asalnya. Aktivitas seperti berjalan-jalan, berenang, atau berkemah juga dapat memberikan sensasi baru dan menambah pengalaman hidup yang berharga. Dalam hal ini, liburan dapat memberikan kesenangan dan kegembiraan yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang.

Hiburan juga dapat memberikan pengalaman positif yang dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Hiburan dapat berupa menonton film, menonton konser musik, atau memainkan video game. Saat seseorang menikmati hiburan, mereka dapat melupakan masalah dan stres sementara waktu dan merasakan perasaan positif seperti kegembiraan, kepuasan, dan kebahagiaan.

Salah satu teori yang terkait dengan hal ini adalah teori *hedonic adaptation*.²³ Teori ini menyatakan bahwa manusia cenderung untuk beradaptasi dengan perubahan situasi dan kondisi yang menyenangkan. Dalam konteks kebahagiaan, hal ini berarti bahwa seseorang akan merasakan kebahagiaan yang meningkat ketika melakukan sesuatu yang menyenangkan dan baru, seperti liburan atau hiburan. Namun, seiring berjalannya waktu, mereka akan beradaptasi dengan kondisi tersebut dan tingkat kebahagiaan mereka akan kembali ke tingkat awal.

Teori lain yang terkait adalah teori *self-determination theory*. Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan tergantung pada kebutuhan

²³ Quoidbach, J., Dunn, E. W., Petrides, K. V., & Mikolajczak, M. (2010). Money Giveth, Money Taketh Away: The Dual Effect of Wealth on Happiness. *Psychological Science*, 21(6), 759–763. <https://doi.org/10.1177/0956797610371963>.

psikologis yang mendasar, seperti rasa kompetensi, otonomi, dan keterkaitan sosial²⁴. Dalam konteks ini, liburan dan hiburan dapat memberikan pengalaman yang memenuhi kebutuhan psikologis ini dan meningkatkan kebahagiaan.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT memperbolehkan manusia untuk menikmati kenikmatan-kenikmatan duniawi yang halal. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Baqarah ayat 168:

"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal dan baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan. Sesungguhnya syaitan itu musuh yang nyata bagimu."

4. Mampu membahagiakan orang lain

Kebahagiaan yang bisa diperoleh melalui mampu membahagiakan orang lain adalah sebuah konsep yang dikenal sebagai kebahagiaan altruistik. Konsep ini menyatakan bahwa ketika seseorang mampu membahagiakan orang lain, ia juga akan merasa bahagia. Salah satu teori yang terkait dengan hal ini adalah teori kebaikan atau *prosocial behavior theory*. Teori ini menyatakan bahwa membantu orang lain dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang karena tindakan tersebut memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain dan memberikan rasa makna dan tujuan pada hidup²⁵.

Selain itu, ada juga teori kebahagiaan positif atau *positive psychology theory* yang menyatakan bahwa kebahagiaan dapat ditingkatkan melalui perasaan positif seperti rasa cinta, empati, dan kedermawanan²⁶. Ketika seseorang membantu orang lain dan melihat dampak positif dari tindakannya, ia akan merasa bahagia dan memiliki perasaan positif yang dapat meningkatkan kesejahteraannya.

Teori lain yang terkait adalah teori "kebermaknaan" atau "*meaningful life theory*". Teori ini menyatakan bahwa kebahagiaan tercapai ketika seseorang merasa bahwa hidup mereka memiliki makna dan tujuan yang penting. Membantu orang lain dapat memberikan rasa makna dan tujuan pada hidup seseorang, sehingga meningkatkan kebahagiaan.

Dalam Islam, kebahagiaan ini dianggap sebagai suatu bentuk amal yang sangat mulia. Islam mengajarkan bahwa manusia tidak hidup sendiri dan harus saling membantu dan memperhatikan satu sama lain. Oleh karena itu, menjadi sumber kebahagiaan bagi orang lain adalah suatu tindakan yang sangat dihargai dan dipuji. Allah SWT dalam Al-Qur'an menyebutkan dalam Surat An-Nisa' ayat 36 bahwa berbuat baik kepada orang tua, keluarga, dan tetangga adalah suatu perintah yang harus dijalankan oleh setiap muslim. Selain itu, Nabi Muhammad SAW juga pernah bersabda:

"Orang yang paling bahagia diantara kalian adalah orang yang paling banyak memberikan manfaat bagi orang lain." (HR. Ahmad)

²⁴ Dunn and Zimmer, "Self-Determination Theory."

²⁵ Lyubomirsky, Sheldon, and Schkade, "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change."

²⁶ Ed Diener, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi, "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being," *Collabra: Psychology* 4, no. 1 (2018): 1-49, <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.

Membahagiakan orang lain tidak harus dilakukan dengan cara yang besar dan mahal. Tindakan kecil seperti senyum, memberikan kata-kata semangat, atau membantu orang lain dalam kesulitan sudah dapat membuat orang lain merasa bahagia dan tersenyum. Bahkan memberikan sedikit makanan atau pakaian kepada orang yang membutuhkan juga termasuk dalam amal yang mulia dan dapat memberikan kebahagiaan.

Dalam Islam, kebahagiaan yang bersumber dari membahagiakan orang lain juga akan membawa kebahagiaan bagi diri sendiri. Allah SWT berfirman dalam Surat Al-Insyirah ayat 7-8:²⁷

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan." Artinya, Allah SWT akan memberikan kemudahan dan kebahagiaan bagi orang yang senantiasa berbuat baik kepada sesama manusia.

5. Pikiran yang tenang

Kebahagiaan yang bisa diperoleh melalui pikiran yang tenang adalah sebuah konsep yang dikenal sebagai kebahagiaan dalam ketenangan batin. Konsep ini menyatakan bahwa ketika seseorang memiliki pikiran yang tenang, ia juga akan merasa bahagia dan damai. Hal ini dapat dikaitkan dengan beberapa teori psikologi yang terkait dengan kebahagiaan, seperti teori *mindfulness* atau kesadaran penuh. Teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang memusatkan perhatian pada saat ini dan menerima pengalaman tanpa menilai atau menghakimi, ia akan mencapai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dan mencapai ketenangan batin yang dapat meningkatkan kebahagiaannya.

Selain itu, teori pengaturan emosi atau *emotion regulation theory* juga dapat dikaitkan dengan konsep kebahagiaan dalam ketenangan batin.²⁸ Teori ini menyatakan bahwa ketika seseorang mampu mengatur emosinya dengan baik, ia dapat mencapai keseimbangan emosional yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaannya.

Islam mengajarkan bahwa pikiran yang tenang dapat membawa kedamaian dan ketenangan bagi jiwa, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Allah SWT dalam Al-Qur'an menyebutkan dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28 bahwa hanya dengan mengingat Allah SWT hati manusia dapat merasa tenang. Selain itu, Nabi Muhammad SAW juga sering menekankan pentingnya berdzikir dan berdoa sebagai cara untuk menjaga pikiran agar tetap tenang dan damai.

Pikiran yang tenang dan damai juga dapat membantu seseorang untuk mengatasi masalah dan kesulitan hidup dengan lebih baik. Allah SWT dalam Surat Al-Baqarah ayat 153-157 mengajarkan untuk berdoa kepada-Nya dalam keadaan kesulitan, dan bersabar dalam menghadapi cobaan hidup, karena dengan cara tersebut, Allah SWT akan memberikan kemudahan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat kelak.

²⁷ Kementerian Agama, "Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya."

²⁸ Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

6. Lain-lain

Beberapa partisipan menyebutkan bahwa mereka akan bahagia kalau mereka memiliki banyak uang dan bisa rebahan (tidak melakukan apa-apa). Kebahagiaan yang bisa diperoleh melalui banyak uang dan rebahan adalah sebuah konsep yang sering disebut sebagai kebahagiaan material. Konsep ini menyatakan bahwa kebahagiaan dapat diperoleh melalui kepemilikan benda-benda material seperti uang, rumah, mobil, atau barang-barang mewah lainnya. Banyak penelitian psikologi menunjukkan bahwa kebahagiaan material hanya memberikan kebahagiaan yang sementara dan tidak memberikan kebahagiaan jangka panjang. Ini disebabkan karena sifat manusia yang mudah teradaptasi terhadap keadaan baru, termasuk keadaan kekayaan. Dengan kata lain, ketika seseorang telah mencapai kekayaan yang diinginkannya, ia akan terbiasa dengan keadaan tersebut dan merasa tidak puas lagi.

Teori psikologi yang terkait dengan hal ini adalah teori adaptasi hedonik. Teori ini menyatakan bahwa manusia cenderung beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan pengalaman, termasuk keadaan kekayaan. Sebagai akibatnya, kebahagiaan yang diperoleh melalui kepemilikan benda material hanya bersifat sementara dan tidak memberikan kebahagiaan yang tahan lama.

Dalam Islam, uang dianggap sebagai alat pertukaran dan bukan sebagai tujuan hidup. Islam mengajarkan umatnya untuk mengambil keuntungan dari kekayaan dengan cara yang halal dan bermanfaat, serta berinfaq dari kekayaan tersebut untuk membantu orang yang membutuhkan. Menjadi pemurah dan memberikan kebaikan kepada orang lain dapat memberikan rasa bahagia yang mendalam.

Penutup

Kebahagiaan dapat diperoleh melalui berbagai sumber, seperti keinginan yang tercapai, berkumpul dengan orang yang disayangi, hiburan dan liburan, mampu membahagiakan orang lain, serta pikiran yang tenang. Namun, sumber kebahagiaan seperti memiliki banyak uang dan rebahan sebenarnya hanya memberikan kebahagiaan sementara.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor apa saja yang berkontribusi pada kebahagiaan dalam konteks masyarakat Indonesia yang kaya akan nilai-nilai keagamaan. Selain itu, penelitian juga dapat dilakukan untuk membandingkan sumber kebahagiaan dalam konteks Islam dengan konsep kebahagiaan dari perspektif psikologi modern, sehingga dapat memberikan pandangan yang lebih komprehensif mengenai kebahagiaan dan bagaimana cara mendapatkannya.

Daftar Pustaka

- Amalia, Ima, Westi Riani, and Aaan Julia. "The Influence of Religiosity Values on Happiness with Islamic Consuming Ethics as Moderator Variable." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 219 (2016): 76–83. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.04.044>.
- Diener, Ed, Richard E. Lucas, and Shigehiro Oishi. "Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being." *Collabra: Psychology* 4, no. 1 (2018): 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>.
- Diener, Ed, and Martin E.P. Seligman. "Very Happy People." *Psychological Science* 13, no. 1 (2002): 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>.
- Dunn, Janice Causgrove, and Chantelle Zimmer. "Self-Determination Theory." *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* 55, no. 1 (2020): 296–312. <https://doi.org/10.4324/9780429052675-23>.
- Fowler, James H., and Nicholas A. Christakis. "Dynamic Spread of Happiness in a Large Social Network: Longitudinal Analysis over 20 Years in the Framingham Heart Study." *BMJ (Online)* 338, no. 7685 (2009): 23–26. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>.
- Helliwell, John F., and Robert D. Putnam. "The Social Context of Well-Being." *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences* 359, no. 1449 (2004): 1435–46. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>.
- Helliwell, John F, Richard Layard, Jeffrey D Sachs, Jan-emmanuel De Neve, Lara B Aknin, and Shun Wang. "2023," 2023.
- Huta, Veronika, and Alan S. Waterman. "Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions." *Journal of Happiness Studies* 15, no. 6 (2014): 1425–56. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>.
- Ipsos. "Global Happiness 2020," no. March (2020): 49. <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-10/global-happiness-2020-report.pdf>.
- Kementrian Agama, Saudi Arabia. "Al-Qur'an Al-Karim Dan Terjemahannya." *Komplek Percetakan Al Qur'anul Karim Kepunyaan Raja Fahd*, 1971.
- Lickona, Thomas. "Eleven Principles of Effective Character Education." *Journal of Moral Education* 25, no. 1 (1996): 93–100. <https://doi.org/10.1080/0305724960250110>.
- Linley, Alex. "The How of Happiness: A Scientific Approach To Getting The Life You Want." *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice* 1, no. 1 (2008): 99–101. <https://doi.org/10.1080/17521880701878182>.
- Lyubomirsky, Sonja, Laura King, and Ed Diener. "The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?" *Psychological Bulletin* 131, no. 6 (2005): 803–55. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>.
- Lyubomirsky, Sonja, Kennen M. Sheldon, and David Schkade. "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." *Review of General Psychology* 9, no. 2

(2005): 111–31. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>.

Stephens, Andrew, and Jane Wardle. "Positive Affect Measured Using Ecological Momentary Assessment and Survival in Older Men and Women." *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108, no. 45 (2011): 18244–48. <https://doi.org/10.1073/pnas.1110892108>.

Tay, Louis, and Ed Diener. "Needs and Subjective Well-Being Around the World." *Journal of Personality and Social Psychology* 101, no. 2 (2011): 354–65. <https://doi.org/10.1037/a0023779>.