

Pemaknaan Pengalaman Bahagia pada Orang Islam

Diana Elfida^{1*}, Winarini Wilman D. Mansoer², Mirra Noor Milla³, Bagus Takwin⁴

¹ Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia

^{2,3,4} Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

*e-mail: dianafauzi71@gmail.com

Abstract

Two philosophical perspectives on the good life, namely hedonic and eudaimonic, have become references for experts to explain how people understand happiness in Western societies with individualistic culture and the majority of Christians. This descriptive phenomenological study aimed to understand the happiness experiences of a collectivistic Muslim society. The participants in this study were nine Muslims, consists of male and female who were known as religious persons by their relatives. The results of data analysis shows that happiness for a Muslim is a process that provides experiences in overcoming problems and life's trials based on religious guidance. These experiences lead participants to a meaning of happiness as shown by three main themes, namely a sense of being able to overcome problems with acceptance and gratitude, life satisfaction in sufficiency, and a sense of worth for the accomplishment with hard work. The results of this study explain that happiness is a dynamic process that is greatly influenced by persons' understanding and belief in religion.

Keywords: religion, happiness, satisfaction with sufficiency, sense of worth for the accomplishment, sense of problem solving ability

Abstrak

Dua perspektif filosofis tentang kehidupan yang baik, yaitu hedonik dan eudaimonik, menjadi rujukan para ahli untuk menjelaskan bagaimana orang memahami kebahagiaan di masyarakat Barat yang berbudaya individualistik dan mayoritas beragama Kristen. Penelitian dengan pendekatan fenomenologi deskriptif ini bertujuan untuk memahami pengalaman bahagia pada masyarakat kolektivistik yang beragama Islam. Partisipan pada penelitian ini adalah sembilan orang beragama Islam, terdiri dari laki-laki dan perempuan, yang dinilai religiusitasnya menurut penilaian kerabat dekat. Berdasarkan hasil analisis data, kebahagiaan bagi seorang Muslim adalah proses yang memberikan pengalaman mengatasi masalah dan cobaan hidup dengan berpedoman pada ajaran Islam. Pengalaman ini membawa partisipan pada pemaknaan kebahagiaan sebagaimana yang ditunjukkan tiga tema utama, yang meliputi: rasa mampu mengatasi masalah dengan penerimaan dan syukur, kepuasan hidup dalam ketercukupan, dan rasa berharga berkat pencapaian dengan kerja keras. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan proses dinamis yang banyak dipengaruhi pemahaman dan keyakinan seseorang terhadap ajaran agamanya.

Kata Kunci: agama, kebahagiaan, kepuasan dalam ketercukupan, rasa berharga berkat pencapaian, rasa mampu mengatasi masalah

Pendahuluan

Pengaruh budaya dan agama terhadap kebahagiaan telah lama dikemukakan para ahli (Bauer dkk., 2008; Uchida & Oishi, 2016). Sayangnya, penelitian selama ini lebih banyak menggunakan konsep kebahagiaan yang dikembangkan di masyarakat Barat yang individualistik dan beragama Kristen untuk memahami

kebahagiaan, seperti *subjective well-being* (SWB) (Diener, 1984) dan *psychological well-being* (PWB) (Ryff, 1989). Konsep kebahagiaan terbaru adalah *well-being theory* (WBT) (Seligman, 2012) yang meliputi: *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment* (PERMA). Padahal, penelitian terdahulu menunjukkan peran orientasi kolektivistik dan individualistik suatu budaya terhadap

konstruk kebahagiaan masyarakat di budaya tersebut. Kebahagiaan masyarakat di beberapa negara dengan budaya kolektivistik seperti Bangladesh (Camfield dkk., 2009), Afrika Selatan (Pflug, 2009), Filipina (Datu & Valdez, 2012), dan masyarakat Amerika keturunan Asia (Lu & Gilmour, 2004) merujuk pada relasi sosial dan harmoni. Sementara, kebahagiaan orang Barat yang individualistik lebih berorientasi pada minat dan pencapaian pribadi, serta berdasarkan pada hak individu (Lu & Gilmour, 2004; Sotgiu dkk., 2011).

Studi terdahulu juga menunjukkan peran agama dalam pengalaman bahagia penganutnya. Kebahagiaan pada penganut Kristen dikonsepsikan sebagai perasaan damai sebagaimana yang terdapat di dalam Kitab Perjanjian Lama dan Baru (Perry, 1998). Di Iran, kebahagiaan berdasarkan ajaran Islam lebih kuat pada mahasiswa yang kuliah di universitas berbasis agama daripada yang kuliah di universitas umum (Joshnloo, 2014a). D'raven dan Pasha-Zaidi (2016) juga melaporkan pengaruh ajaran Islam terhadap kebahagiaan yang mengacu pada konstruk PERMA (Seligman, 2012) pada muslim di Uni Emirat Arab. Pengaruh kehidupan beragama terhadap kebahagiaan individu juga dipengaruhi konteks sosial, ekonomi, dan politik suatu negara (Diener dkk., 2011; Snoep, 2008; Stavrova dkk., 2013). Studi kualitatif yang dilakukan Maulana dkk. (2018) pada partisipan yang memeluk agama tertentu (93% beragama Islam) juga menunjukkan peran agama dalam mendefinisikan kebahagiaan. Berdasarkan temuan ini, Maulana dkk. (2019) melakukan pengembangan Indonesian Well-Being Scale yang salah satu dimensinya adalah spiritualitas.

Selain itu, para peneliti lebih menekankan dimensi dan pengukuran kebahagiaan daripada definisinya (Dodge dkk., 2012; Uchida & Oishi, 2016). Sementara, pemahaman tentang bagaimana individu memaknai pengalaman bahagiannya belum banyak dibahas. Beberapa penelitian

yang menjelaskan pemaknaan kebahagiaan lebih mengacu pada dimensi kebahagiaan dan kurang menjelaskan proses dan dinamikanya (Anggraheni, 2016; Hafiza & Mawarpury, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan peran ajaran agama terhadap pemaknaan pengalaman bahagia, khususnya pada orang beragama Islam.

Dalam ajaran Islam, terdapat istilah *sa'ādah* yang berarti keberuntungan atau kebahagiaan, yang mencakup dua dimensi kehidupan, yaitu saat ini (duniawi) dan hari akhir (*ukhrawi*) (Putri, 2018). Kebahagiaan *ukhrawi* merupakan tujuan utama yang dicari dan hanya dapat dicapai jika manusia menjalani kehidupan di dunia secara benar dengan mentaati Allah Swt. dan meninggalkan kesenangan dunia yang bersifat jasmani dan materi (al-Ghazzali, 2010; al-Jauziyyah, 2004; Joshnloo, 2013). Kebahagiaan dunia dan akhirat juga dapat dicapai dengan menjalani kehidupan dan keutamaan berdasarkan *Islamic worldview*, yang meliputi tauhid (mempercayai keesaan Tuhan), akidah (memiliki pengetahuan, keyakinan, dan pemahaman dasar yang benar tentang Islam), dan rukun iman (Joshnloo, 2014b; Krauss dkk., 2006). Peran keimanan sebagai bagian dari *Islamic worldview* ditunjukkan penelitian yang menemukan korelasi positif antara keyakinan beragama dengan kebahagiaan umum dan kepuasan hidup Muslim (Abdelkhalek, 2010, 2011; Gull & Dawood, 2013).

Agama Islam juga tidak menekankan kesenangan dalam pencapaian kebahagiaan. Islam bahkan mengajarkan bahwa kesulitan yang dihadapi manusia dapat menjadi jalan menuju kebahagiaan. Apapun bentuknya, kesulitan bahkan penderitaan merupakan ujian dari Allah Swt. dan terjadi atas kehendak-Nya (Joshnloo, 2014b), yang akan berubah menjadi berkah dengan kesabaran, penerimaan, dan kepasrahan kepada Allah Swt. (Watt, dalam Joshnloo, 2014b). Al-Jauziyyah (2004) juga menyatakan bahwa puncak kesempurnaan dan kebahagiaan Muslim hanya terwujud dengan menanggung semua kesulitan demi

ketaatan dan mendapatkan *ridha* Allah Swt. Pandangan al-Jauziyah sejalan dengan kebahagiaan spiritual yang dikemukakan al-Attas (1995), bahwa kebahagiaan akan dicapai manusia setelah mengalami cobaan dan berhubungan dengan nasib baik dan buruk. Dimensi *transformatif power of suffering* dari konsep kebahagiaan menurut Islam (Joshano, 2014a) juga menjelaskan kesakitan dan penderitaan sebagai ujian dari Tuhan, yang menjadi jalan bagi pertumbuhan diri dan membawa kebaikan. Berdasarkan pendapat para ahli yang mengacu pada ajaran Islam, kebahagiaan merupakan kondisi yang dapat dicapai setelah seseorang berhasil melewati masalah, kesulitan, bahkan penderitaan hidup. Hanya, penjelasan tentang dinamika masalah, kesulitan, dan penderitaan dalam pemaknaan pengalaman bahagia pada orang Islam dan peran keimanan di dalamnya belum memadai.

Beberapa ahli memiliki pandangan berbeda tentang dinamika kebahagiaan. Model *equilibrium* oleh Headey dan Wearing (1989) menerangkan kebahagiaan sebagai kondisi yang relatif stabil karena adanya sifat kepribadian (*trait*) yang menjadi predisposisi kebahagiaan subjektif yang moderat. Level kebahagiaan subjektif berubah ketika individu mengalami kejadian di luar batas normal, akan tetapi perubahan ini sementara karena sifat kepribadian akan mengembalikan individu kepada kondisi ekuilibrium. Hanya, model ini tidak menjelaskan bagaimana peran faktor psikologis lainnya dalam mencapai kondisi ekuilibrium. Dodge dkk. (2012) juga mengajukan model ekuilibrium yang menyatakan kebahagiaan sebagai titik keseimbangan yang dicapai individu dengan menggunakan sumber daya (psikologis, sosial, dan fisik) untuk menghadapi dan mengatasi tantangan (psikologis, sosial, dan fisik). Meskipun demikian, Dodge dkk. (2012) memandang kebahagiaan sebagai kondisi bersifat dinamik karena individu tidak selalu berada pada titik keseimbangan dan merasakan kebahagiaan. Pada saat

tantangan yang dihadapi lebih besar daripada sumber daya yang dimiliki, maka individu mengalami ketidakseimbangan. Kondisi ini berlanjut hingga pada akhirnya sumber daya yang dimiliki cukup mampu untuk mengatasi berbagai tantangan dan mengembalikan individu pada titik keseimbangan dan kebahagiaan.

Mengacu pada pandangan Dodge dkk. (2012), penulis berasumsi pemaknaan orang Islam terhadap pengalaman bahagia berhubungan dengan proses pemanfaatan sumber daya personal, yaitu religiusitas dalam menghadapi dan melewati masalah dan penderitaan hidup. Sejalan dengan Barber (2016) yang menerangkan salah satu cara untuk menghadapi penderitaan adalah dengan kembali kepada pemaknaan religius, yaitu mengadopsi sikap religius tertentu. Penelitian lain juga menunjukkan keyakinan tentang Tuhan dan ketaatan kepada Tuhan merupakan hal penting dalam menghadapi penyakit dan penderitaan pada orang Islam (Baeke dkk., 2012). Penelitian ini bertujuan menjelaskan peran religiusitas sebagai sumber daya yang dimiliki orang Islam dalam pemaknaan pengalaman bahagia mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan fenomenologi deskriptif dari metode kualitatif. Fenomenologi deskriptif menekankan proses mendeskripsikan pengalaman subjektif individu, yang dalam penelitian ini adalah kebahagiaan, sampai pada esensi dari pengalaman tersebut (Kahija, 2017).

Untuk memahami perspektif kebahagiaan partisipan, sejak awal wawancara, peneliti melakukan *epoche/bracketing* dengan menyingkirkan asumsi, pengetahuan, dan pengalaman pribadi (Creswell, 2014; Kahija, 2017). *Epoche* dilakukan dengan mendengarkan dan menyimak apa yang diucapkan partisipan, dan mengajukan pertanyaan berdasarkan apa yang diceritakan partisipan (Kahija, 2017).

Partisipan

Penelitian ini melibatkan sembilan orang partisipan utama yang beragama Islam (Laki-laki = 5, Perempuan = 4) dan berusia antara 23 hingga 74 tahun. Nama partisipan diganti dengan inisial nama partisipan (JM, IG, AF, AB, MA, TM, NA, SJ, dan SS) dan penyebutan nama di dalam kutipan diubah menjadi kata ganti "Saya". Jumlah partisipan ditetapkan berdasarkan kejenuhan data. Data dianggap jenuh jika tidak ada informasi baru yang diperoleh dari hasil wawancara, sehingga tidak diperlukan lagi penambahan partisipan (Howitt, 2010).

Pemilihan partisipan menggunakan *purposive sampling*. Partisipan yang dipilih adalah umat Muslim yang dinilai bahagia dan menjalani kehidupan berdasarkan ajaran agama Islam. Informasi tentang partisipan diperoleh dari dua orang yang mengenal baik partisipan. Pemilihan partisipan juga menggunakan variasi maksimal, yaitu pemilihan sampel berdasarkan perbedaan karakteristik partisipan (Herdiansyah, 2015), yang meliputi perbedaan jenis kelamin, usia, serta latar belakang pendidikan, pekerjaan, dan status perkawinan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan wawancara semi-terstruktur yang lazim digunakan dalam penelitian fenomenologi (Holyoak dkk., 2020; Kelak dkk., 2018; Liu & Liu, 2021). Panduan wawancara berisi tiga pertanyaan terbuka yang bertujuan menggali pengalaman bahagia partisipan. Pertanyaan yang diajukan yaitu: (a) "Apakah Anda memiliki pengalaman bahagia?", (b) "Jelaskan bagaimana pengalaman bahagia yang pernah Anda rasakan dalam kehidupan Anda?", dan (c) "Mengapa pengalaman tersebut membahagiakan bagi Anda?".

Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan setelah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia

dan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu persiapan, pengumpulan data, dan analisis data. Pada tahap persiapan, peneliti menyusun pedoman wawancara. Tahap pengumpulan data diawali dengan menghubungi calon partisipan terlebih dahulu dan meminta kesediaannya untuk terlibat dalam penelitian ini dengan menandatangani lembar *informed consent*, yang berisi informasi tentang tujuan penelitian, proses yang akan dijalani, dan hak mereka untuk menolak terlibat dalam penelitian atau mengundurkan diri sebagai partisipan. Wawancara dilakukan di tempat yang disepakati partisipan. Secara umum, terdapat dua lokasi wawancara yaitu rumah dan kantor partisipan.

Wawancara berlangsung antara dua hingga tiga pertemuan untuk setiap partisipan dengan durasi antara 25-63 menit untuk setiap pertemuan. Percakapan selama wawancara direkam dengan menggunakan *tape recorder* setelah mendapatkan izin dari partisipan. Pengambilan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama dilakukan antara September 2016 hingga April 2017 dan data tahap kedua dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2020. Transkrip wawancara disusun segera setelah masing-masing sesi wawancara selesai dilakukan. Tahap analisis data dilakukan setelah transkrip wawancara untuk masing-masing partisipan selesai dilakukan.

Member checking atau pemeriksaan kembali oleh partisipan dilakukan untuk menjaga keabsahan data (Creswell, 2014; Howitt, 2010). Prosedur ini dilakukan dengan cara mengembalikan naskah hasil analisis data kepada masing-masing partisipan dan meminta partisipan untuk membacanya. Cara ini bertujuan untuk memastikan bahwa deskripsi peneliti tentang partisipan berdasarkan hasil wawancara sesuai dengan yang dirasakan dan dialami partisipan. Pengecekan juga memberi kesempatan kepada partisipan untuk terlibat dalam pelaporan dan memberi pandangan terkait akurasi dan kredibilitas

temuan serta interpretasinya (Creswell, 2014).

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis tematik (AT) (Braun & Clarke, 2006). AT merupakan metode untuk mengidentifikasi, menyusun, dan menawarkan pemahaman yang sistematis tentang makna atau tema pada sekelompok data, serta melihat dan memahami makna dan pengalaman kolektif seseorang (Braun & Clarke, 2006). Analisis data dilakukan dengan membuat kode atas jawaban responden, yaitu pengalaman bahagia, berdasarkan makna semantik atau menanyakan makna laten berupa asumsi dan ide yang mendasari pernyataan eksplisit responden. Selanjutnya, kode dengan ide yang sama dikelompokkan menjadi satu kategori dan selanjutnya beberapa kategori dikelompokkan menjadi satu tema (Braun & Clarke, 2012).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Secara umum, sembilan partisipan memiliki pengalaman bahagia dalam kehidupannya saat ini dengan dinamika kehidupan yang berhasil dilewati. Hal ini dapat dijelaskan dari cara partisipan memaknai kebahagiaan. Terdapat tiga tema yang menggambarkan pemaknaan partisipan terhadap pengalaman bahagia mereka. Sebagai seorang Muslim, hidup bahagia dimaknai sebagai rasa mampu mengatasi masalah dengan penerimaan dan syukur, kepuasan hidup dalam ketercukupan, dan rasa berharga berkat pencapaian dengan kerja keras. Latar belakang kehidupan, pekerjaan, dan status pernikahan juga berperan dalam pemaknaan kebahagiaan, terutama yang berkaitan dengan permasalahan hidup yang pernah dialami.

Rasa Mampu Mengatasi Masalah dengan Penerimaan dan Syukur

Partisipan menjelaskan bahwa mereka masing-masing pernah menghadapi

masalah-masalah hidup yang menimbulkan beban tersendiri. Pada beberapa partisipan, masalah yang dihadapi berhubungan dengan kehidupan berumah tangga dan persoalan di tempat kerja.

“Keras orangnya. Saya pun bu pernah dihantamnya. Itu lah saya bilang dulu waktu tahun 2009 saya sudah minta cerai juga waktu umur anak saya umur 2 tahun, saya dihantamnya gitu kan. Jadi saya udah tersiksa lahir batin gitu kan” (NA, W1, 418).

“Aaa sedang itupun saya mendapat fitnah. Nah, bahwa izin yang diurus oleh PT itu oo saya dapat ee sekian M. [Oooo...masya Allah] Jadi gitulah dahsyatnya tukang fitnah ini dan itu dari LSM kan. Jadi saya pernah dicek oleh wartawan, “iya bang”, katanya bang, katanya..” di koran dimuat tu walaupun korannya tu tidak seperti oplahnya RIAU POS kan” (TM, W2, 163).

Perlu usaha dan kerja keras untuk mengatasi masalah hidup dan melepaskan diri dari beban yang ditimbulkannya. Pada akhirnya partisipan dapat mengatasi masalah tersebut dengan usaha keras dan tekad kuat bahkan pengorbanan sehingga berhasil mengubah keadaan dan mengatasi masalah yang ditimbulkan. Partisipan juga melakukan ritual ibadah untuk mendapatkan petunjuk Tuhan dalam penyelesaian masalah mereka. Berikut ini adalah pengalaman beberapa partisipan dalam mengatasi masalah.

“Terus akhirnya tahun 2012 saya pergi umrah saya mohon sama Allah apa yang terbaik untuk rumah tangga saya. Setahun kemudian Allah menjawabnya tepatnya bulan Februari 2007 eh 2013 itulah Allah memisahkan saya dengan dia gitu kan, dengan cara Allah sendiri waktu itu kan” (NA, W1, 87).

“Ha itulah yang membuat saya sebagai anak tua ingin menjadi motivator untuk adik-adik saya yang enam di bawah haa sehingga bisa merubah keadaan itu. Itu hanya dengan pendidikan. Haa maka berangkatlah saya dengan kondisi serba

kekurangan dengan tekad, kan tadi saya masuk kuliah itu dengan berbekal apa saja” (JM, W1, 109).

“Trus kemudian ketika awal pernikahan, penyesuaian dengan pasangan aduh rasanya pengen nangis darah gitu ya seperti itu, jadi masa-masa yang menurut saya susah, trus penyesuaian dengan bapak saya termasuk penyesuaian dengan bapak, saya agak susah ya, karna perbedaan kultur. Nah itu yang saya rasakan termasuk berat, penyesuaian dengan pasangan saya juga berat, berat itu saya merasakan itu ya, dan itu, itu udah lewat itu kalau menurut saya, masa-masa itu masa yang berat itu sudah lewat” (AM, W2, 175).

Hal yang membahagiakan partisipan adalah ketika mereka berhasil melalui pasang surut kehidupan dan tidak ada lagi beban berat yang mengganggu, seperti yang diungkap dua orang partisipan berikut.

“Ya alhamdulillah saya bisa, bisa saya katakan saya bersyukur gitu ya, bersyukur karna ya up and down nya kehidupan itu sudah dijalani gitu ya.... justru sekarang ini ya, ya ini lah mungkin yang disebut dengan kebahagiaan. Alhamdulillah sudah banyak yang dilewat.... ” (AM, W2, 168).

“Jadi kenapa saya katakan dalam batas apapun yang ada dengan saya sekalipun dalam konteks hidup yang paling sederhana ya saya kira, tapi saya damai, bahagia, tenang, karena jauh berbeda dari masa-masa sulit di saat awal-awal menempuh pendidikan dengan dinamika yang sangat beragam ya” (JM, W2, 618).

Mampu menyelesaikan masalah hidup atau beban berat dijelaskan dapat memberikan perasaan bahagia karena terdapat kondisi yang sebelumnya dari sulit atau beban berat menjadi damai dan syukur. Pada saat mengalami kondisi sulit dan beban hidup yang berat seseorang akan merasakan tekanan kuat yang mendorongnya untuk berupaya bisa keluar dari kesulitan tersebut dengan cara menemukan makna dari agama. Dalam hal ini partisipan menjelaskan bahwa pada saat mereka dalam kondisi sulit dan merasakan beban berat yang mereka

lakukan adalah berusaha menerima dan menjalaninya sebagai bagian dari ujian Tuhan kepada hambanya. Partisipan juga menyadari bahwa berbagai kondisi yang dihadapi merupakan kehendak Tuhan dan membawa kebaikan, sehingga tetap perlu disyukuri. Gambaran bagaimana partisipan mengatasi masalah dan beban hidup dengan penerimaan dan bersyukur dapat ditunjukkan dalam kutipan berikut.

“Jadi karena kita sudah pasang ancang-ancang mohon terbaik menurut Allah, maka begitu teman saya ee memberitakan sama saya, “Pak, wis teko (tertawa) SK ne”, “Sopo”, aa sebutnya beliau kan, alhamdulillah. “lho? Kok alhamdulillah?” (tertawa) kok alhamdulillah pak?” saya bilang, itu yang terbaik menurut Allah, bagi saya, saya senang tidak berat beban saya, tanggung jawab saya, kalau saya jadi, tentu berat tanggung jawab saya sebagai Dekan, aa gitu kan. belum lagi yang kalah mungkin ada merasa terkalahkan. haa tentu tak mustahil ada intrik-intrik, macam-macam. yaa alhamdulillah saya bilang” (TM, W2, 334).

Selain itu, usaha untuk mengatasi kesulitan hidup mesti sesuai dengan tuntunan agama. Penting untuk membangun keyakinan bahwa setiap usaha untuk semakin dekat dengan Tuhan akan membuka jalan bagi penyelesaian masalah. Berikut adalah kutipan pengalaman JM.

“Jadi janji-janji Allah itu, dalam Hadis Qudsi-Nya. Dalam Hadis Qudsi janji Allah tu gini, Kalau engkau mendekati Tuhan satu jengkal, itu pasti Tuhan mendekati kamu satu hasta. Kalau kamu mendekati Tuhan satu hasta Tuhan akan datang mendekatimu satu depa. Kalau kamu datang mendekati Tuhan dengan cara berjalan Tuhan akan datang mencari kamu dengan cara berlari. Artinya semakin, semakin kita dekat itu berarti semakin ada jalan. Jadi kalau kita datangnya berjalan dia datang ke kita berlari. Haa begitulah sifat kasih sayang Allah” (JM, W2, 680).

Masalah dan beban hidup yang berat juga membawa partisipan pada evaluasi spiritual. Meskipun dilatarbelakangi peristiwa yang berbeda, beberapa partisipan memperoleh pemahaman baru tentang adanya masa titik balik berdasarkan ajaran agama Islam yang mereka anut. Pada saat kondisi hidup sedang kehilangan arah, terguncang, dan tidak stabil, penting bagi mereka untuk mengarahkan hidup pada tujuan baru, yaitu Tuhannya. Hal ini diperlihatkan dari kutipan wawancara dengan IG, *“Dia harus they have the new direction. The new direction itu to Rabb tadi”* (IG, W3, 212). Sementara, partisipan lainnya, AB, mengungkapkan rasa syukurnya ketika memasuki usia empat puluh tahun karena mendapatkan pemahaman tentang hakikat hidup yang membuatnya berusaha untuk berpegang teguh pada ajaran agama, yang diyakini akan membawa mereka pada keselamatan di kehidupan akhirat kelak.

“Maksudnya, ketika umur 40 saya seharusnya sudah eeee...sudah matang dan itu orang tua saya meninggal. Jadi...ini semacam apa... seperti skenario yang...ya rasanya luar biasa, dan bersyukur sekali saya mendapatkan skenario hidup yang seperti ini. Jadi semua terjadi pada waktu yang pas dan eee alhamdulillah sekarang rasanya lebih bahagia dibandingkan sebelumnya karna mengetahui hakikat hidup bahwa hidup itu sangat sebentar, terbatas waktunya, tapi itu sangat menentukan...akhirnya, akhir dari... (terhenti)” (AB, W1, 269).

Berbagai masalah yang dihadapi tidak selalu mudah untuk dijalani dan diatasi. Meskipun demikian, beberapa partisipan memandang setiap kesulitan dan penderitaan merupakan jalan untuk bahagia. Seorang Muslim yang mampu menerima kesulitan dan penderitaan dengan lapang dada dan berserah diri kepada Allah Swt., lalu berjuang untuk melewatinya, akan meraih apa yang disebut manisnya iman. Tidak semua orang dapat merasakan manisnya iman karena tidak semua orang

kuat menerima musibah, kesulitan, dan penderitaan. Seperti pengakuan AB, *“Mungkin Allah mengetahui saya belum cukup kuat untuk menerima yang lebih besar. Jadi makanya eee...belum bisa mendapatkan manisnya iman”* (AB, W1, 398).

Berdasarkan pengalaman partisipan, ketika seseorang mengalami masalah, kesulitan, dan beban hidup yang berat, ia berusaha menemukan jawaban melalui evaluasi dan pencerahan spiritual. Pada saat yang sama mereka dapat menemukan makna pengorbanan bahkan penderitaan yang dialami melalui perjalanan menghadapi dan mengatasi masalah serta beban hidup. Pada saat kondisi yang berat berlalu, mereka dapat merasakan kelegaan dan ketenangan. Dalam hal ini, pemaknaan kebahagiaan bagi seorang Muslim dapat dijelaskan sebagai rasa mampu mengatasi masalah dengan penerimaan dan syukur sehingga mendatangkan perasaan tenang dan damai setelah berhasil menghadapi, mengatasi dan melewati masalah berat di dalam kehidupannya.

Kepuasan Hidup dalam Ketercukupan

Kebahagiaan yang dialami partisipan berhubungan dengan pengalaman menyenangkan yang menimbulkan kepuasan hidup karena tercapainya keinginan dan harapan, serta perasaan cukup terhadap apa yang sudah dimiliki. Kepuasan biasanya berhubungan dengan tercapainya hal-hal yang diinginkan dan diharapkan, baik yang bersifat materi maupun non materi. Pencapaian materi meliputi kepemilikan harta dan benda, sementara yang berupa non materi meliputi pencapaian pada berbagai bidang, seperti pendidikan dan pekerjaan. Dalam hal ini, latar belakang partisipan turut memengaruhi target pencapaiannya. Bagi partisipan yang masih berstatus sebagai mahasiswa, meraih prestasi akademik yang bagus merupakan target pencapaian yang menimbulkan kepuasan, sedangkan di kalangan partisipan yang sudah bekerja, pencapaian lebih

mengarah kepada target yang telah ditetapkan perusahaan tempat bekerja. Sementara, pada partisipan yang menikah, target pencapaiannya berupa keberhasilan dalam pengasuhan anak.

“Hmmm kalo Saya sendiri di bidang akademiknya itu kalau eee nilai-nilainya bagus. Haa itu akan merasa senang gitu, puas gitu, dengan...apa ya? Pokoknya tu nggak sia-sialah kuliah gitu buk” (SJ, W1, 105).

“Oke, untuk pengalaman bekerja yang paling bahagia yang Saya rasakan saat bekerja itu, eee satu itu pastinya Saya mencapai target yang diminta oleh perusahaan” (AF, W1, 310).

“Ya kalau misalnya ehm anak-anak itu kan sebenarnya cerminan dari orang tua. Jadi kalau anak-anak itu kita liat anak-anak itu eee apa rajin hafal Alquran kemudian dia itu taat waktu, kemudian dia berusaha untuk mengginikan orangtuanya, kita, nah itu kebahagiaan sendiri yang lebih rasanya daripada yang lain” (AB, W2, 524).

Dapat dijelaskan bahwa terpenuhinya keinginan dan harapan dapat membuat seseorang merasa bahagia karena tidak jarang untuk memperoleh dan mencapainya, seseorang lebih dahulu mengalami tantangan dan kesulitan. Dalam konteks orang yang religius, mereka melakukan usaha yang disertai doa kepada Tuhan untuk dapat melewati tantangan dan kesulitan tersebut.

“Saya menghadapi masalah ya, masalah keluarga lah gitu yang serius. Itu itu saya lakukan, jadi tiap malam pada kesempatan tiap sholat baca Alquran terutama yasin yang salah satu yang diamalkan oleh kaum muslimin kebanyakan kan. Ya kan berdoa sungguh-sungguh. Alhamdulillah diijabah Allah. Itu...ya itu sangat berbahagia dan bersyukur, berarti Allah memenuhi doa kita karena yang menyuruh berdoa itu kan Allah. Ud'uuni astajib lakum, mintalah pada-Ku akan Kukabulkan, Allah tidak pernah mengingkar janji kan, jadi kita terus diingatkan itu” (TM, W1, 467).

Keinginan dan harapan merupakan hal yang berusaha dicapai partisipan, termasuk yang bersifat materi. Sayangnya, pencapaian materi tidak selalu memberikan kepuasan. Hasrat akan kepemilikan materi justru membebani karena kepuasan yang dirasakan tidak pernah cukup. Perasaan bahwa materi tidak pernah cukup dialami IG, sebagaimana yang dituturkannya, *“I want more I want more”* (IG, W3, 296). Bahkan partisipan lainnya juga mengakui bahwa keinginan akan harta dapat membawa bencana dan menyebabkan hidup tidak tenang, apalagi jika diperoleh dengan cara-cara yang dilarang agama. Berikut adalah pengalaman NA.

“Masalah harta tu bagi ibu adalah urusan yang ke sekian karna ibu sudah pernah merasakan banyaknya harta tapi hati ndak tentram karna apa karna didapatkan dengan jalan begitu oleh mantan suami” (NA, W4, 352).

Pada akhirnya kepuasan terhadap kehidupan dialami partisipan ketika mereka memaknai kebahagiaan dengan merasakan ketenangan pada saat mereka menjalani hidup apa adanya, sesuai kebutuhan, dan tidak memaksakan diri untuk mendapatkan hal-hal yang belum dimiliki, baik berupa harta, benda, jabatan, atau capaian-capaian lainnya. Merasa cukup atas apa yang dimiliki menjadikan hidup nyaman, damai, dan tanpa beban, seperti yang dirasakan IG dan JM.

“Damai kemudian kita tidak terikat kepada apapun, that we call freedom.... Nah kemudian ada peace, ada kedamaian. Kita...yang jelas kita tidak berutang, kita hidup sederhana, kita punya apa saja yang ada itu kita nikmati” (IG, W2, 131)

“Saya punya rumah lambat. Saya di unit kerja yang lama aja saya masih naik kendaraan umum, kan gitu. Jadi bagi saya sih tidak... Saya enjoy-enjoy saja. Tidak ada... Tapi saya lebih nyaman, tidur enak, tidak ada beban” (JM, W1, 325).

Ketercukupan juga diperlihatkan partisipan dengan menjauhi kemewahan materi dan lebih memilih hidup sederhana

meskipun kondisi finansial memungkinkan. Kesederhanaan merupakan hal yang membahagiakan karena diyakini akan menyelamatkan seseorang di masa-masa sulit. Keyakinan ini yang diungkapkan salah seorang partisipan berikut.

“Karena suatu saat...roda itu akan terus berputar. Kalo di saat kita di atas mungkin boleh. Namanya roda berputar kadang kan di bawah roda itu. Ketika di bawah dia akan menyadari oh oya kesederhanaan itulah yang membawa kita bisa selamat. Kalau di atas mungkin nggak menyadari kesederhanaan itu bu Di, tapi ketika orang di bawah itu sangat bermanfaat banget” (SS, W1, 560).

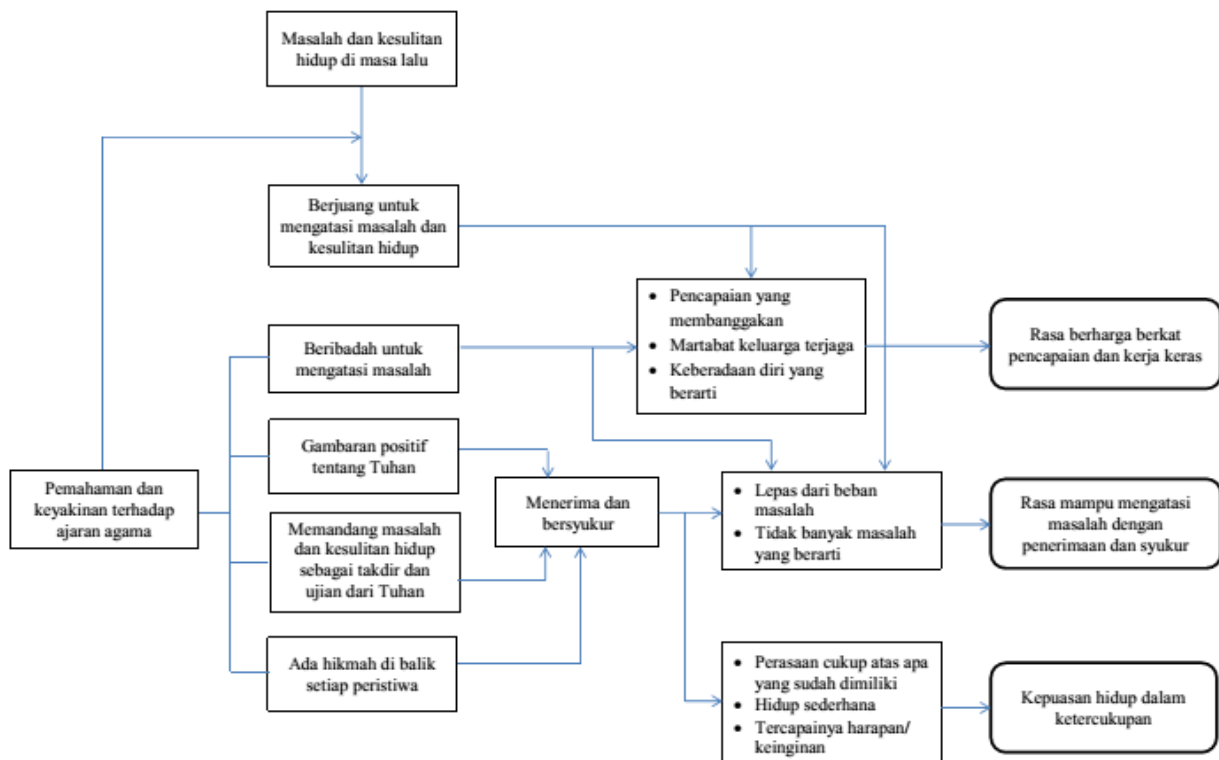
Bagi partisipan, ketercukupan dan kesederhanaan membawa ketenangan karena merasa tidak ada beban akibat keinginan yang terus bertambah dan tidak terpuaskan. Perasaan cukup juga menjadi alasan untuk menjalani kehidupan sederhana dan jauh dari kemewahan materi. Dengan demikian, kepuasan hidup juga dapat dijelaskan sebagai kondisi yang

memberikan perasaan cukup, tanpa kekurangan dan tidak ada beban, yang dapat dicapai melalui pemaknaan agama sebagai penerimaan dan kebersyukuran.

Rasa Berharga Berkat Pencapaian dengan Kerja Keras

Pengakuan atas keberadaan dirinya, terutama dari orang-orang yang signifikan seperti keluarga, menjadi sumber kebahagiaan bagi partisipan karena dapat membangun perasaan berharga di dalam dirinya. Demikian juga ketika lingkungan terdekat, seperti keluarga dan orang-orang signifikan lainnya, mengapresiasi prestasi yang diraih, maka akan menumbuhkan perasaan berharga dan bangga. Apresiasi atas prestasi yang diraih menjadi penting karena partisipan pernah mengalami masa di saat kemampuannya untuk meraih pencapaian yang lebih tinggi diragukan bahkan diremehkan orang lain. Pengalaman ini diungkapkan dua partisipan berikut.

“Maksudnya wajar saja karena kalau saya ingin kuliah itukan di luar logika



Gambar 1. Dinamika pemaknaan kebahagiaan

mereka. Orang kuliah itu kan butuh...butuh biaya. Ha pertanyaan seperti itu, "Nak kuliah dikau?". Haa itukan pertanyaannya ya dalam tanda petik kan ngeleki kan" (JM, W1, 138).

"Mungkin ini yang kejawab sedikit, dia mungkin...oom tu bercanda, tapi bercandanya menurut Saya nggak baguslah untuk Saya. Saya waktu tu masih SMP. Oooh...ndak masalah masuk SMA swasta yang itu, ndak masalah, ndak apa-apalah, katanya. Biasa tu, anak-anak yang sisa tu kayak gitu. Ngerti ibuk maksudnya?" (AF, W1, 511).

Rasa berharga karena pencapaian yang diraih menimbulkan kebahagiaan karena menumbuhkan perasaan berarti pada diri partisipan. Perasaan kurang mampu yang berhasil diatasi dengan kerja keras pada akhirnya membuahkan hasil yang sangat memuaskan dan membuat partisipan merasa dirinya setara dengan orang lain yang juga meraih kesuksesan. Ungkapan rasa berharga dan bangga melalui kerja keras dijelaskan partisipan berikut.

"Nah jadi kesan Saya tamat itu, Saya sangat bahagia dengan bisa ada salah satunya dengan jerih payah Saya bisa pertama membantu dosen untuk penelitian, contohnya. Jadi Saya bahagia dengan adanya misalnya dapat fee dari hasil-hasil yang kerja Saya, dari beasiswa. Tidak menyusahkan orang tua, kayak gitu bu. Jadi Saya tamat tidak terlalu banyak biaya yang Saya eh orang tua keluarkan" (AF, W1, 161).

Perasaan berharga juga dirasakan partisipan ketika keberhasilan yang diraih membuat mereka merasa spesial karena hanya sedikit orang yang dapat mencapainya dan memerlukan perjuangan untuk meraihnya. Usaha keras dilakukan untuk membuktikan kepada orang lain yang pernah memandang remeh, bahwa dirinya mampu.

"Kalo yang berkesan itu tadi, saya sarjana awal itu luar biasa bagi saya, karena untuk ukuran orang kampung saya termasuk hitungan sarjana yang kelima. Itu

dalam jarak yang yang jauh Mba Diana. Artinya yang sarjana pertama itu sudah umur 50. Sarjana yang kedua sudah di bawahnya, ketiga... Haa yang kelima tu saya yang jadi sarjana yang keluar dari kampung itu. Jadi itu saya kira sesuatu yang..." (JM, W1, 290).

Perasaan berharga yang ditunjukkan kedua partisipan juga berhubungan dengan dorongan untuk berubah dan membuktikan bahwa dirinya mampu untuk mencapai hasil yang lebih baik. Selain itu, partisipan merasa pencapaiannya turut menaikkan martabat keluarganya. Kebahagiaan ini diungkapkan JM, yang pernah diragukan kemampuannya untuk menjadi sarjana karena kondisi ekonomi keluarga yang tidak mendukung. Bagi JM, keberhasilan yang diraih menjadi cara untuk mengubah pandangan orang yang pernah meremehkannya.

"Nah yang ketiga saya kira untuk menghilangkan imej yang tadi saya katakan itu bahwa kalo kita bersungguh-sungguh ya kata Nabi itu pasti...pasti jadi dia. Pasti bisa" (JM, W1, 276).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menjelaskan pemaknaan pengalaman bahagia pada Muslim di Indonesia. Terdapat tiga tema besar yang menggambarkan pemaknaan kebahagiaan partisipan, yaitu: perasaan mampu mengatasi masalah dengan penerimaan dan syukur, kepuasan hidup dalam ketercukupan, dan perasaan berharga berkat pencapaian dengan kerja keras.

Ajaran Islam berperan besar dalam pemaknaan kebahagiaan partisipan, melalui pemahaman dan keyakinan terhadap ajaran Islam, terutama tentang takdir, hikmah, gambaran positif tentang Tuhan, dan pentingnya menjalankan ibadah pada saat menghadapi kesulitan. Dijelaskan Qasmi dan Jahangir (2011), ketaatan seorang pemeluk Islam terhadap ajaran agamanya dapat berupa komitmen seseorang terhadap nilai-nilai dan keyakinan religius (*individualistic devotion*) dan pemenuhan

kewajiban religius (*optimal religious functioning*). Kehidupan yang baik dan kebahagiaan diperoleh melalui keimanan dan mempraktikkan keimanan dalam kehidupannya (Joshnloo, 2013). Ajaran, keyakinan, dan praktik keagamaan berguna dalam menghadapi berbagai tekanan di dalam kehidupan seseorang (Abu-Raiya & Pargament, 2010). Mengacu pada Dodge dkk. (2012), religiusitas menjadi sumber daya personal yang akan mengembalikan individu pada titik keseimbangan, yang disebut dengan kebahagiaan, setelah berhasil melewati tantangan hidup.

Pemaknaan kebahagiaan partisipan menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak selalu berhubungan dengan pengalaman menyenangkan. Rasa mampu mengatasi masalah dialami partisipan setelah berhasil mengatasi berbagai masalah dan melepaskan diri dari beban berat kehidupannya. Kehidupan menjadi terasa lebih mudah dan lancar. Seorang Muslim percaya bahwa setiap kejadian yang menimpa seseorang merupakan kehendak Tuhan, dan harus mentaati serta puas terhadap apapun kehendak Allah (Abdelkhalek, 2011).

Ajaran agama tentang penerimaan dan syukur berperan dalam proses penerimaan terhadap apapun keadaan sulit dan masalah yang dihadapi. Bersyukur kepada Tuhan memberi kekuatan pada partisipan karena disertai adanya keyakinan bahwa kehendak Tuhan adalah yang terbaik dan akan membawa kebaikan bagi kehidupannya. Keyakinan ini yang menjadikan penerimaan dan syukur sebagai kekuatan yang membantu pertumbuhan diri dan menguatkan perasaan mampu. Sejalan dengan temuan Hemberg (2017), bahwa mengalami dan melewati penderitaan menumbuhkan syukur, menjadikan individu lebih berani menghadapi hidup dan menentukan batas-batas yang dapat dijalani, memandang dirinya lebih positif dan memiliki kekuatan-kekuatan di dalam dirinya. Demikian juga dengan orang-orang yang mengalami kesulitan hidup, kepuasan

merupakan hasil dari transformasi diri positif setelah mengalami kesulitan hidup dan berhasil melewatinya (Pals, 2006).

Pencapaian keseimbangan dalam bentuk terlepas dari masalah hidup yang membebani banyak dipengaruhi keyakinan kepercayaan partisipan terhadap ajaran agama Islam, terutama yang berhubungan dengan sifat Tuhan, takdir Tuhan, dan ketaatan kepada Tuhan. Ketika partisipan berhasil melewati masalah, maka perasaan mampu yang didasarkan pada keyakinan tentang adanya pertolongan Tuhan akan mendatangkan kepuasan. Hal serupa juga dilaporkan Abu-Raiya dan Pargament (2010) tentang seorang klien beragama Islam yang menjadikan Alquran sebagai pelipur lara. Dengan demikian, rasa mampu mengatasi masalah memperlihatkan bahwa di kalangan penganut agama kebahagiaan bukan hasil dari pengalaman kesenangan semata (hedonik), akan tetapi lebih pada keadaan yang diperoleh melalui realisasi potensi yang dimiliki (eudaimonik) untuk mengatasi tantangan dan masalah hidup.

Perasaan mampu mengatasi masalah dengan penerimaan dan syukur berbeda dengan hasil penelitian terdahulu pada masyarakat kolektif yang memandang penderitaan sebagai hukuman karena individu menyimpang dari norma (Sullivan dkk., 2012). Ajaran agama Islam, khususnya gambaran positif tentang Tuhan, menjadi sumber daya personal yang membantu partisipan menghadapi dan melewati kesulitan bahkan penderitaan yang dialami. Pada umumnya, partisipan menganggap kesulitan bahkan penderitaan sebagai ujian dan kehendak Tuhan. Hal ini sesuai dengan ajaran Islam, bahwa penderitaan merupakan ujian dan terjadi atas izin Tuhan, sehingga dalam menghadapinya seorang Muslim akan bersabar dan meyakini kondisi tersebut bersifat sementara dan memiliki hikmah (Fitzpatrick dkk., 2016; Baeke dkk., 2012).

Peran penting gambaran positif tentang Tuhan juga diungkapkan dalam studi kasus seorang muslimah yang mengalami depresi (Hamdan, 2007), psikoterapi diberikan

dengan melibatkan keyakinan dan praktik religius sebagai cara membingkai ulang secara positif pengalaman depresinya. Melalui proses ini, pasien tersebut dituntun untuk memahami bahwa kondisi depresinya merupakan ujian dari Allah dan akan mendekatkannya dengan Allah. Ajaran Islam tentang penerimaan dan sikap tawakal terhadap kehendak Tuhan juga berperan dalam memaknai kebahagiaan di kalangan remaja dari keluarga miskin. Penerimaan dan tawakal membantu remaja dalam menemukan makna selama proses mengatasi tantangan dan kesulitan hidup (Musofa dkk, 2019).

Mengacu pada *meaning making model* (Park, 2005b), ajaran agama berperan dalam proses memaknai peristiwa hidup dan menghasilkan kepercayaan global melalui reatribusi positif (*positive reattribution*) dan membingkai ulang pengalaman dengan cara positif (*positive reframing*), terutama pada saat mengalami kesulitan dan penderitaan (Park, 2005a). Reatribusi positif dan membingkai ulang secara positif yang ditunjukkan partisipan melibatkan gambaran positif tentang Tuhan dan penerimaan terhadap kehendak Tuhan. Temuan ini dapat menjelaskan beberapa hasil penelitian terdahulu yang memperlihatkan hubungan antara gambaran positif tentang Tuhan dengan kebahagiaan (Flannelly dkk., 2010; Joshanloo dkk., 2015; Momtaz dkk., 2010) dan peran tawakal terhadap emosi-emosi positif (Rosequist dkk., 2012).

Hal yang menarik dari tema kedua yaitu adanya perasaan cukup atas berbagai hal yang sudah dimiliki dan menahan diri dari keinginan yang bersifat materi. Kepuasan merupakan perasaan yang muncul ketika keinginan dan harapan berhasil diwujudkan melalui berbagai pencapaian materi dan non materi. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan kesenangan materi dan terpenuhinya kebutuhan dasar sebagai sumber kebahagiaan bagi banyak orang (Al-Naggar dkk., 2010; Maulana dkk., 2018),

menjadikan kondisi finansial sebagai salah satu domain kepuasan hidup (Diener dkk., 2018), dan merasakan kepuasan atas pencapaian akademik, karier, dan sosial (Chen & Lu, 2009; Sanghani dkk., 2013; Upadhyaya, 2014; Walker dkk., 2012).

Meskipun demikian, kelimpahan dan kesenangan materi juga tidak selalu berkorelasi positif dengan kebahagiaan subjektif dan kepuasan hidup (Bojanowska & Zalewska, 2016; Dittmar dkk., 2014; Hudders & Pandelaere, 2012; Miesen, 2009). Berdasarkan pengalaman partisipan, kepemilikan dan kesenangan materi justru menyebabkan ketidakpuasan karena adanya hawa nafsu yang semakin meningkat dan mendorong mereka untuk terus-menerus memenuhi keinginan. Agama Islam, yang mengajarkan kepemilikan materi bukan sesuatu yang bernilai, menekankan pentingnya ajaran *zuhud* (menghindari ketamakan terhadap kesenangan duniawi) dan *qana'ah* (perasaan cukup dan puas dengan apa yang dimiliki) terhadap kebahagiaan Muslim. Beberapa pemikir Islam juga menjelaskan, bahwa ajaran Islam tidak menekankan kesenangan hedonik sebagai tujuan utama kebahagiaan karena akan menghasilkan kebahagiaan palsu dan temporer (Joshanloo, 2014a). Sejalan dengan al-Ghazzali (2010) yang menyatakan bahwa ketidakhahagiaan merupakan hasil penghambaan diri terhadap hawa nafsu dan keyakinan bahwa keinginan-keinginan harus dipuaskan. Hasil penelitian Perveen dkk. (2017) juga membuktikan bahwa level religiusitas menentukan efek moderasi pada hubungan antara materialisme dengan kepuasan hidup mahasiswa Muslim. Level religiusitas yang tinggi memberi efek moderasi negatif bagi hubungan antara materialisme dengan kepuasan hidup, demikian pula sebaliknya jika level religiusitasnya rendah.

Rasa berharga yang dialami partisipan agak berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, karena umumnya rasa berharga lebih dirasakan oleh orang-orang yang berasal dari budaya individualis (Zawadzka

dkk., 2016). Selain itu, partisipan memaknai kebahagiaan sebagai rasa puas tidak sekedar untuk kepentingan pribadinya, akan tetapi juga memberi pengaruh terhadap rasa berharga orang-orang di sekitarnya, terutama keluarga. Temuan ini tidak mengherankan, mengingat partisipan dibesarkan dengan nilai-nilai budaya kolektif, yang berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu lebih menekankan harga diri kolektif daripada harga diri personal (Zawadzka dkk., 2016).

Partisipan juga tidak secara eksplisit mengungkapkan keterkaitan ajaran agama yang diyakininya dengan rasa berharga melalui pencapaian yang diraih. Meskipun demikian, ajaran Islam mendorong seorang Muslim memandang dirinya berharga. Firman Allah Swt. di dalam Alquran Surah Al-Isra ayat 70, bahwa manusia memiliki derajat yang lebih tinggi dibanding makhluk ciptaan Tuhan lainnya (Joshanloo & Daemi, 2015). Penelitian Joshanloo dan Daemi (2015) juga memperlihatkan harga diri berkorelasi positif dengan spiritualitas dan memediasi hubungan antara spiritualitas dengan kebahagiaan subjektif pada penganut Islam di Iran.

Secara umum, hasil penelitian ini memperkuat pandangan mengenai peran konteks budaya dan agama terhadap kebahagiaan dan kesehatan psikologis. Merujuk pada orientasi individualistik dan kolektivistik suatu budaya, orang yang berasal dari budaya individualistik menganggap kesenangan sebagai komponen sentral dari kebahagiaan, sedangkan di negara kolektivistik kesenangan bukan merupakan komponen yang ditekankan (Joshanloo & Jarden, 2016). Ford dkk. (2015) menemukan derajat kolektivisme suatu negara berperan terhadap pengejaran kebahagiaan. Hubungan antara motivasi mengejar kebahagiaan dengan kebahagiaan (kepuasan hidup dan kebahagiaan psikologis) dimediasi oleh definisi kebahagiaan yang terkait dengan sosial (*socially-engaged*) (Ford dkk., 2015).

Sebagai studi awal tentang pemaknaan kebahagiaan pada kelompok Muslim, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Pertama, partisipan hanya melibatkan orang Islam yang dinilai religius. Sementara, beberapa penelitian sebelumnya memperlihatkan perbedaan kebahagiaan berdasarkan level religiusitas dan spiritualitas seseorang (Hammer & Cragun, 2019; Park dkk., 2013). Kedua, pemilihan partisipan penelitian didasarkan pada informasi dari kerabat dekat. Hal ini berpotensi bias karena penilaian terhadap religiusitas dan kebahagiaan partisipan didasarkan pada penilaian subjektif kerabat mereka, yang mungkin berbeda dengan penilaian terhadap partisipan lainnya. Ketiga, penelitian ini tidak meneliti secara khusus pengaruh perbedaan latar belakang kehidupan partisipan terhadap pengalaman bahagia yang dirasakan.

Sejauh pengetahuan penulis, penelitian ini merupakan penelitian pertama yang secara khusus memahami dan menjelaskan dinamika pemaknaan kebahagiaan pada Muslim di Indonesia. Sebelumnya, beberapa penelitian telah dilakukan untuk memahami makna bahagia pada remaja *broken home* (Hafiza & Mawarpury, 2018) dan perempuan (Patnani, 2012). Sementara, kebahagiaan sebagai rasa mampu ditunjukkan Anggraheni (2016) dalam penelitian fenomenologi tentang makna kebahagiaan pada dua orang ibu yang menjadi orang tua tunggal akibat perceraian. Perasaan mampu berkaitan dengan keberhasilan memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak-anaknya serta membesarkan mereka.

Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan ajaran agama berperan penting terhadap dinamika pemaknaan pengalaman bahagia penganut agama Islam di Indonesia. Religiusitas dalam bentuk pemahaman dan keyakinan terhadap ajaran agama Islam ditunjukkan dalam bentuk ketaatan dan menjadi sumber

daya personal ketika menghadapi dan mengatasi masalah serta kesulitan hidup.

Hasil penelitian ini juga menambah penjelasan baru tentang pengalaman bahagia pada orang beragama Islam yang kurang banyak dibahas dan diteliti dalam penelitian kebahagiaan selama ini. Penelitian yang akan datang dapat diarahkan pada upaya untuk menggali dimensi kebahagiaan pada orang Islam.

Daftar Pustaka

- Abdel-khalek, A. M. (2010). *Quality of life, subjective well-being, and religiosity in Muslim college students*. 1133–1143. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9676-7>
- Abdel-khalek, A. M. (2011). *Subjective well-being and religiosity in egyptian college students*. 71962, 54–58. <https://doi.org/10.2466/07.17.PR0.108.1.54-58>
- Abu Raiya, H., & Pargament, K. I. (2010). Religiously integrated psychotherapy with Muslim clients: From research to practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(2), 181–188. <https://doi.org/10.1037/a0017988>
- Al-Attas, S. M. N. (1995). *Prolegomena to the metaphysics of Islam*. PROSPECTA (M) SDN, BHD.
- Al-Ghazzali. (2010). *The alchemy of happiness*. Cosimo Classics.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2004). *Kunci kebahagiaan*. AKBAR MEDIA EKA SARANA.
- Al-Naggar, R. A., Al-Jashamy, K. A., Yun, L. W., Isa, Z. M., Alsaror, M. Izidin, & Al-Naggar, A.-G. A. (2010). Perceptions and opinion of happiness among university students in a Malaysian university. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(12), XX XX.
- Anggraheni, D. A. (2016). Fenomena perceraian: Makna kebahagiaan dalam sudut pandang single mother. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity*, 122–127.
- Baek, G., Wils, J., Broeckert, B. (2012). “Be patient and grateful”- Elderly muslim women’s responses to illness and suffering. *Journal of Pastoral Care & Counseling*, 66(3), 1-9.
- Barber, M. D. (2016). The religious finite province of meaning and suffering. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 36(2), 100-114. <http://dx.doi.org/10.1037/teo0000038>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 81–104. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2016). Lay understanding of happiness and the experience of well-being: Are some conceptions of happiness more beneficial than others?. *Journal of Happiness Studies*, 17, 793–815. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9620-1>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, Virginia, & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. Dalam H. Cooper (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology (volume 2)* (pp. 57–72). American Psychological Association.
- Camfield, L., Choudhury, K., & Devine, J. (2009). Well-being, happiness and why relationships matter: Evidence from bangladesh. *Journal of Happiness Studies*, 10, 71–91. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9062-5>
- Chen, S. Y., & Lu, L. (2009). After-school time use in Taiwan: Effects on educational achievement and well-being. *Adolescence*, 44, 891–909.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian kualitatif & desain riset (3rd ed.)*. Pustaka

- Pelajar.
- D'raven, L., & Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social Indicators Research, 125*(3), 905–933. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0866-0>
- Datu, J. A. D., & Valdez, J. P. M. (2012). Exploring Filipino adolescents' conception of happiness. *International Journal of Research Studies in Psychology, 1*(3), 21–29.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.
- Diener, E., Seligman, M. E. P., Choi, H., & Oishi, S. (2018). *Happiest people revisited*. <https://doi.org/10.1177/1745691617697077>
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). *The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out?* *101*(6), 1278–1290. <https://doi.org/10.1037/a0024402>
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 107*(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing, 2*(3), 222–235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Fitzpatrick, S. J., Kerridge, I. H., Jordens, C. F. C., Zoloth, L., Tollefsen, C., Lekshe, K., Jensen, M. P., Sachedina, A., & Sarma, D. (2016). Religious perspectives on human suffering: Implications for medicine and bioethics. *Journal of Religion and Health, 55*, 159–173. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0014-9>
- Flannelly, K. J., Galek, K., Ellison, C. G., & Koenig, H. G. (2010). Beliefs about god, psychiatric symptoms, and evolutionary psychiatry. *Journal of Religion and Health, 49*(2), 246–261. <https://doi.org/10.1007/s10943-009-9244-z>
- Ford, B. Q., Dmitrieva, J. O., Heller, D., Chentsova-Dutton, Y., Grossmann, I., Tamir, M., Uchida, Y., Koopmann-Holm, B., Floerke, V. a, Uhrig, M., Bokhan, T., & Mauss, I. B. (2015). Culture shapes whether the pursuit of happiness predicts higher or lower well-being. *Journal of Experimental Psychology: General, 144*(6), 1053–1062. <https://doi.org/10.1037/xge0000108>
- Gull, F., & Dawood, S. (2013). Religiosity and subjective well-being amongst institutionalized elderly in Pakistan. *Health Promotion Perspectives, 3*(1), 124–128. <https://doi.org/10.5681/hpp.2013.014>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan kebahagiaan oleh remaja broken home. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Hamdan, A. (2007). A case study of a Muslim client: Incorporating religious beliefs and practices. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 35*(2), 92–100. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2007.tb00052.x>
- Hammer, J. H., & Cragun, R. T. (2019). Daily spiritual experiences and well-being among the nonreligious, spiritual, and religious: A bifactor analysis. *Psychology of Religion and Spirituality, 11*(4), 463–473. <https://doi.org/10.1037/rel0000248>
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(4), 731–739.
- Hemberg, J. (2017). Experiencing deeper dimensions of gratitude, well-being and meaning in life after suffering. *International Journal of Caring*

- Sciences*, 10(1), 10–17.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Penerbit Salemba Humanika.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations (2nd Editio)*. SAGE Publication, Inc.
- Holyoak, D. L., Fife, S. T., & Hertlein, K. M. (2020). Clients' perceptions of marriage and family therapists' way-of-being: A phenomenological analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 47, 85–103. <https://doi.org/10.1111/jmft.12469>
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Pearson Education Limited.
- Hudders, L., & Pandelaere, M. (2012). The silver lining of materialism: The Impact of luxury consumption on subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 411–437. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9271-9>
- Joshanloo, M. (2013). A comparison of western and Islamic conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 14(6), 1857–1874. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9406-7>
- Joshanloo, M. (2014a). Differences in the endorsement of various conceptions of well-being between two Iranian groups. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 138–149. <https://doi.org/10.1037/a0035510>
- Joshanloo, M. (2014b). Eastern conceptualizations of happiness: Fundamental differences with western views. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 475–493. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9431-1>
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2015). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115–120. <https://doi.org/10.1002/ijop.12061>
- Joshanloo, M., & Jarden, A. (2016). Individualism as the moderator of the relationship between hedonism and happiness: A study in 19 nations. *Personality and Individual Differences*, 94, 149–152. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.025>
- Joshanloo, M., Weijers, D., Jiang, D.-Y., Han, G., Bae, J., Pang, J. S., Ho, L. S., Ferreira, M. C., Demir, M., Rizwan, M., Khilji, I. A., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Lamers, S. M. A., Turan, Y., Sundaram, S., Yeung, V. W. L., ... Natalia, A. (2015). Fragility of happiness beliefs across 15 national groups. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1185–1210. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9553-0>
- Kahija, Y. F. La. (2017). *Penelitian penomenologis*. Penerbit PT Kanisius.
- Kelak, J. A., Cheah, W. L., & Safii, R. (2018). Patient's decision to disclose the use of traditional and complementary medicine to medical doctor: A descriptive phenomenology study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018. <https://doi.org/10.1155/2018/4735234>
- Krauss, S. E., Hamzah, A. H., Suandi, T., Noah, S. M., Juhari, R., Manap, J. H., Mastor, K. A., Kassan, H., & Mahmood, A. (2006). Exploring regional differences in religiosity among muslim youth in Malaysia. *Review of Religious Research*, 47(3), 238–253.
- Lu, L. & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5, 269–29.
- Liu, W., & Liu, J. (2021). *Living with COVID-19: A phenomenological study of hospitalised patients involved in family cluster transmission*.

- <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046128>
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). Development and validation of the Indonesian well-being scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 268-280.
<https://doi.org/10.1111/ajsp.12366>
- Maulana, H., Obst, P., & Khawaja, N. (2018). Indonesian perspective of wellbeing: A qualitative study. *Qualitative Report*, 23(12), 3136–3152.
- Miesen, H. (2009, June 11-13). "Love is all you need": Social relatedness needs, materialism, and subjective well-being. Happiness and Relational Goods Conference, Venezia.
- Momtaz, Y. A., Ibrahim, R., Hamid, T. A., & Yahaya, N. (2010). Mediating effects of social and personal religiosity on the psychological well being of widowed elderly people. *Omega*, 61(2), 145–162.
<https://doi.org/10.2190/OM.61.2.d>
- Musofa, Casmini, & Sutrisno. (2019). Pencarian makna hidup siswa dari keluarga miskin di kabupaten Wonosobo. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 85-98.
<https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4076>
- Pals, J. L. (2006). Narrative identity processing of difficult life experiences: Pathways of personality development and positive self-transformation in adulthood. *Journal of Personality*, 74(August 2006), 1079–1110.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>
- Park, C. L. (2005a). Religion and meaning. Dalam R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 295–314). The Guilford Press.
- Park, C. L. (2005b). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707–729.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x>
- Park, N. S., Lee, B. S., Sun, F., Klemmack, D. L., Roff, L. L., & Koenig, H. G. (2013). Typologies of religiousness/spirituality: Implications for health and well-being. *Journal of Religion and Health*, 52, 828–839.
<https://doi.org/10.1007/s10943-011-9520-6>
- Patnani, M. (2012). Kebahagiaan pada perempuan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 56–64.
- Perry, B. G. F. (1998). The relationship between faith and well-being. *Journal of Religion & Health*, 37(2), 125–137.
- Perveen, A., Mehmood, B., & Yasin, M. G. (2017). Materialism and life satisfaction in Muslim youth: Role of gratitude and religiosity. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 32(1), 231–245.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92, 551–563.
<https://doi.org/10.1007/s11205-008-9306-8>
- Putri, E. W. (2018). Konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Farabi. *THAQĀFIYYĀT*, 19(1), 95–111.
- Qasmi, F. N., & Jahangir, F. (2011). Development and validation of a multidimensional religiosity scale for muslims. *FWU Journal of Social Sciences*, 4(2), 99–110.
- Rosequist, L., Wall, K., Corwin, D., Achterberg, J., & Koopman, C. (2012). Surrender as a form of active acceptance among breast cancer survivors receiving psycho-spiritual integrative therapy. *Support Care Cancer*, 20, 2821–2827.
<https://doi.org/10.1007/s00520-012-1406-y>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/10.1037/034645>

- Sanghani, J., Upadhyay, U., & Sharma, S. (2013). Positive psychology intervention in education well-being and achievement. *Indian Journal of Positive Psychology, 4*(2), 251–257.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish* (2nd ed.). Random House Australia Pty, Ltd.
- Snoep, L. (2008). Religiousness and happiness in three nations: A research note. *Journal of Happiness Studies, 9*(2), 207–211. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9045-6>
- Sotgiu, I., Galati, D., Manzano, M., & Rognoni, E. (2011). Happiness components and their attainment in old age: A cross-cultural comparison between Italy and Cuba. *Journal of Happiness Studies, 12*(3), 353–371. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9198-6>
- Stavrova, O., Fetchenhauer, D., & Schlösser, T. (2013). Why are religious people happy? The effect of the social norm of religiosity across countries. *Social Science Research, 42*(1), 90–105. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.07.002>
- Sullivan, D., Landau, M. J., Kay, A. C., & Rothschild, Z. K. (2012). Collectivism and the meaning of suffering. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(6), 1023–1039. <https://doi.org/10.1037/a0030382>
- Uchida, Y., & Oishi, S. (2016). The happiness of individuals and the collective. *Japanese Psychological Research, 58*(1), 125–141. <https://doi.org/10.1111/jpr.12103>
- Upadhyaya, C. (2014). A study of the effect of marital status, employment status and religion on psychological well being of Hindu and Muslim females. *Indian Journal of Positive Psychology, 5*(2), 145–149.
- Walker, C. O., Winn, T. D., & Lutjens, R. M. (2012). Examining relationships between academic and social achievement goals and routes to happiness. *Education Research International, 2012*. <https://doi.org/10.1155/2012/643438>
- Zawadzka, A. M., Kosakowska-Berezecka, N., & Niesiołędzka, M. (2016). Self-esteem, readiness for self-improvement and life satisfaction in Indian and Polish female students. *Polish, 47*(2), 179–185.