

## MAKNA KEBAHAGIAAN

Lisya Septianita Rahma Putri Aswandi<sup>1</sup>, Navilatul Ashvia<sup>2</sup>

[lisyaputri9@gmail.com](mailto:lisyaputri9@gmail.com)<sup>1</sup>, [navilatulashvia@gmail.com](mailto:navilatulashvia@gmail.com)<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,  
UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author : Lisya Septianita Rahma Putri Aswandi, Navilatul Ashvia

Telp : 089501561326, 089531009101

E-mail : [lisyaputri9@gmail.com](mailto:lisyaputri9@gmail.com), [navilatulashvia@gmail.com](mailto:navilatulashvia@gmail.com)

### Abstrak

**Kata kunci:**  
Kebahagiaan,  
Makna,  
Studi Literatur

Penelitian ini bertujuan untuk membahas tentang makna kebahagiaan. Kebahagiaan menurut Seligman adalah perasaan positif yang mendorong tindakan kebaikan, mencakup emosi positif dan aktivitas yang menyenangkan tanpa perasaan negatif, seperti saat terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai. Metode penelitian menggunakan *study literature* dengan menganalisis 22 jurnal sebagai data primer. Analisis data dengan beberapa tahapan, tahap pertama menentukan tema, tahap kedua menyeleksi artikel jurnal yang relevan dengan tema dan sesuai dengan tenggat waktu artikel (10 tahun terakhir), tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian, tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi dan kedamaian spiritual melalui hubungan dengan Tuhan. Hasil Penelitian ini diharapkan mampu meneliti hal yang lebih mendalam terkait tema kebahagiaan pada aspek Keilahian.

### Abstract

**Keywords:**  
Happiness,  
Meaning,  
Literature Study

*This research aims to discuss the meaning of happiness. According to Seligman, happiness is a positive feeling that encourages acts of kindness, including positive emotions and enjoyable activities without negative feelings, such as when involved in activities that one really likes. The research method uses literature study by analyzing 22 journals as primary data. Data analysis in several stages, the first stage is determining the theme, the second stage is selecting journal articles that are relevant to the theme and in accordance with the article deadline (last 10 years), the third stage is a review process of 7 journal articles, the fourth stage is categorization, the fifth stage is conclusion. The research results show that happiness is related to high levels of life satisfaction and spiritual peace through a relationship with God. It is hoped that the results of this research will be able to examine things in more depth regarding the theme of happiness in the Divine aspect*

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan adalah tujuan utama banyak orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Menurut Seligman, kebahagiaan adalah perasaan positif yang mendorong tindakan

menuju kebaikan, mencakup emosi positif dan aktivitas yang dilakukan dengan sukacita. Sebagai pendiri psikologi positif, Seligman mendefinisikan kebahagiaan sebagai gabungan perasaan positif dan aktivitas yang dinikmati, yang sering dianggap sebagai puncak kehidupan sempurna yang diinginkan banyak orang (Ariska, Zulida, Hanif, & Agus, 2020). Kebahagiaan ialah tujuan utama banyak orang, yang hubungan sosial, dan pencarian makna hidup, Upaya ini menjadi bagian penting dalam perjalanan hidup setiap individu (Hutapea, A'yun, Chaerika, Noviana, & Margareth, 2017). Makna kebahagiaan masih diperdebatkan, karena pandangan setiap orang berbeda, Banyak yang mengaitkannya dengan kenikmatan fisik atau pencapaian materi. Namun, kebahagiaan sejati bukanlah tentang harta atau kedudukan, karena itu sementara, Kebahagiaan yang sesungguhnya ditemukan dalam tindakan positif dan pengalaman sehari-hari, bukan sebagai tujuan yang jauh di masa depan (Winarso, 2020).

Makna kebahagiaan dalam masyarakat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti ekonomi, pendidikan, agama, status sosial, dan aspek kehidupan lainnya. Setiap faktor ini membentuk pandangan berbeda tentang kebahagiaan, tergantung pada konteks sosial dan budaya (Ilham & Farid, 2019). Pandangan tentang kebahagiaan beragam; sebagian orang percaya kebahagiaan tercapai ketika mencapai posisi tertinggi dalam hierarki, sementara yang lain memandangnya sebagai konsep yang lebih abstrak, seperti kebahagiaan hidup, keberuntungan, dan kedamaian. Topik kebahagiaan selalu relevan untuk dibahas, dengan berbagai perspektif yang berkembang dari bidang psikologi, Al-Quran, hingga filsafat (Kirana, 2023). Sebagian orang mungkin memiliki pandangan yang berbeda dalam memaknai kebahagiaan. Ada yang beranggapan bahwa kebahagiaan terkait dengan kesenangan material atau berlimpahnya harta. Namun, dalam filsafat Terapi Stoik (Teras), kebahagiaan lebih ditekankan pada cara atau teknik untuk mengembangkan sikap mental yang positif, dengan mengelola emosi-emosi negatif yang ada. Filsafat ini mengajarkan agar seseorang mampu mengendalikan perasaan negatif, yang pada akhirnya membentuk individu yang lebih bijaksana dan penuh kebajikan. (Pangestuti, 2023)

Kebahagiaan dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepuasan dan optimisme, serta faktor eksternal, seperti pendapatan dan Kesehatan, Khavarib menyebutkan kebahagiaan terkait aspek materi, intelektual, emosional, dan spiritual, Lyubomirsky menambahkan bahwa kebahagiaan juga berhubungan dengan perilaku positif, seperti kemampuan bersosialisasi dan kreativitas, yang bermanfaat bagi masyarakat (Septian , Kurniati, & Tampubolon , 2020). Makna kebahagiaan berbeda antar budaya, Kitayama dan Markus membedakan budaya Eropa-Amerika yang fokus pada kemerdekaan dan pencapaian pribadi, serta Asia Timur yang menekankan hubungan sosial dan keharmonisan. Dalam budaya Asia Timur, kebahagiaan bergantung pada keselarasan dengan norma sosial, dan ekspresi kebahagiaan yang berlebihan bisa mengganggu keharmonisan, Pemahaman kebahagiaan juga dipengaruhi oleh nilai budaya, seperti dalam budaya Jawa (Akhtar, 2018). Psikologi positif menyebutkan kebahagiaan dipengaruhi oleh rasa syukur, optimisme, hubungan keluarga, dan kepuasan hidup, serta melibatkan emosi positif dan aktivitas positif. Dalam Islam, kebahagiaan lebih bersifat spiritual, ditandai dengan ketenangan, kedamaian, dan penerimaan terhadap takdir Allah, baik suka maupun duka, serta rasa ridha terhadap ketentuan-Nya (Aziz, 2011).

Setiap orang bisa meraih kebahagiaan melalui berbagai cara, baik itu dari pencapaian pribadi, hubungan sosial, hiburan, ketenangan batin, atau memberikan kebahagiaan kepada orang lain. Kebahagiaan datang dalam banyak bentuk yang berbeda, tergantung pada apa yang penting bagi individu tersebut (Prafiralia, 2023) Psikologi positif membedakan kebahagiaan dari kesenangan dan kenikmatan. Menurutnya, kenikmatan tidak selalu membawa kebahagiaan, begitu pula kebahagiaan tidak identik dengan kesenangan. Pendapat ini mengkritik aliran psikologi sebelumnya, seperti prinsip kesenangan dari Sigmund Freud, yang menekankan kebahagiaan pada pemenuhan aspek materi dan libido. (Arroisi, Mulyana, & Da'i, 2023) Rasa bahagia bisa dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri sendiri dan juga dari luar. Kepuasan terhadap diri sendiri, tanpa terlalu mementingkan pendapat orang lain, adalah salah satu hal yang dapat membuat seseorang merasa bahagia. (Maulani, 2019)

Selanjutnya, Anak usia dini cenderung memiliki kebahagiaan yang berfokus pada pencapaian yang memberi rasa nyaman dan tenang, Anak yang bahagia merasa aman, puas, optimis, dan bebas dari beban. Namun, hubungan yang tidak harmonis dengan orang tua,

guru, atau teman sebaya dapat menurunkan kebahagiaan mereka, menyebabkan kurang percaya diri, serta menghambat interaksi sosial dan perkembangan emosional. (Wahidah, Pranoto, & Sunawan, 2023) Kemudian, kebahagiaan penting bagi remaja karena memberi dorongan, semangat, dan motivasi dalam aktivitas sehari-hari, Perasaan bahagia mendorong pemikiran positif, mengurangi prasangka buruk, dan memberikan manfaat seperti kesehatan fisik yang lebih baik, rendahnya tekanan sosial, serta mengurangi perilaku merusak dan masalah kesehatan mental, seperti depresi. (Kamilah & Rahmasari, 2023) dan Kebahagiaan pada usia dewasa awal sering dianggap sebagai sesuatu yang dapat diperoleh dengan cepat atau sementara. Namun, pandangan ini dapat menghilangkan makna hidup yang sejati, Sebagai individu yang beragama, kehidupan seharusnya dipandu oleh nilai-nilai agama. Sayangnya, banyak orang mencari kebahagiaan pribadi dengan cara yang bertentangan dengan ajaran agama, yang pada akhirnya merusak kedamaian batin dan makna hidup itu sendiri. (Putra, Arifin, & Hermawati, 2016)

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literatur review* (SRL) yaitu mengumpulkan Data dari Berbagai Sumber bacaan atau Referensi, karena Data yang dikumpulkan berupa kata-kata atau penjelasan, studi *literatur* berfokus pada analisis bahan bacaan terkait yang relevan dengan topik penelitian (Travelancya, et al., 2024). Penelitian ini menggunakan Data primer sebanyak 22 jurnal.. Jurnal ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu, Tahap pertama adalah menentukan penelitian, dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan *studi literature* yang diperoleh dari berbagai sumber seperti jurnal. (Hikmah, Farhah, & Laeli, 2024). Tahap kedua, adalah pencarian sumber, dilakukan melalui basis data ilmiah seperti *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "Makna Kebahagiaan", dan "Faktor-Faktor Kebahagiaan". Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, Kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 10 tahun terakhir, berbahasa Indonesia, dan membahas topik Makna Kebahagiaan. Tahap keempat, yaitu menganalisis jurnal yang sudah dipilih, namun penulis akan menganalisis 7 jurnal saja yang dianggap relevan dengan tema yang akan dibahas. Tahap Kelima, yaitu menarik kesimpulan dari poin-poin yang telah dibahas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian data, ditemukan 22 jurnal yang memenuhi kriteria untuk dianalisis karena termasuk dalam kategori berkualitas baik. Proses selanjutnya adalah mengekstraksi data dari 7 jurnal tersebut untuk dianalisis lebih mendalam, meliputi identifikasi informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian.

#### Hasil Ekstraksi Data

No	Nama Penulis	Judul	Hasil
1.	(Arroisi, Mulyana, & Da'i, 2023)	Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam)	Sebagai hasilnya, peneliti menyimpulkan bahwa kebahagiaan dalam pandangan Seligman terbatas dalam ruang lingkup kehidupan duniawi, sedangkan dalam pandangan al-Attas yang sesuai dengan pandangan para ulama terdahulu, bahwa puncak kebahagiaan adalah bertemu dengan Tuhan, Allah swt. (ma'rifatu Allah).
2.	(Septian, Kurniati, & Tampubolon, 2020)	Faktor Pengaruh Kebetahan dan Kebahagiaan pada Ruang yang sering di gunakan di rumah	Dari hasil penelitian ini terungkap kecenderungan dimensi Ketenangan dan Suasana Hidup dapat meningkatkan kebetahan dan kebahagiaan. Dimensi Keberadaan Orang lain cenderung mengurangi kebetahan, tetapi meningkatkan kebahagiaan. Dimensi kegiatan Hiburan dapat meningkatkan kebetahan, tetapi tidak mempengaruhi kebahagiaan. Keterlibatan dengan orang lain cenderung dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang. Tetapi, belum tentu

			berpengaruh terhadap ketebahan.
3.	(Maulani, 2019)	Body Image dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal	Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada pengaruh body imager terhadap tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal berpengaruh sebesar 24,3% dengan arah yang positif.
4.	(Wahidah, Pranoto, & Sunawan, 2023)	Prediksi Hubungan Sosial dan Temperamen terhadap Kebahagiaan Anak usia Dini	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan sosial dan temperamen memprediksi kebahagiaan anak usia dini sebesar 26.2% terhadap kebahagiaan anak usia dini. Hubungan sosial dan temperamen dapat memprediksi kebahagiaan anak usia dini apabila guru dan orang tua bekerjasama dan untuk membangun rasa percaya diri terhadap anak, mendorong anak untuk bersosialisasi dengan orang lain, memberi kesempatan kepada anak untuk meluapkan emosinya dan memberi kesempatan kepada anak dalam mengambil keputusan.
5.	(Kamilah & Rahmasari, 2023)	Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan pada Remaja Madya	Jurnal ini membahas bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini "terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya" dapat diterima.

6.	(Putra, Arifin, & Hermawati, 2016)	Mortality Salience Dengan Kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara <i>mortality salience</i> dengan kebahagiaan individu masa dewasa awal. Hubungan positif menunjukkan semakin tinggi <i>mortality salience</i> subjek maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, dan sebaliknya semakin rendah <i>mortality salience</i> subjek maka semakin rendah pula kebahagiaannya.
7.	(Fauziyah, Simamora, Ningrum, & Salamiah, 2020)	Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan Pada Lanjut Usia	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa aktivitas agama, hubungan sosial, aktivitas fisik, bersyukur kepada tuhan, dan berhubungan baik dengan keluarga adalah hal-hal yang dapat menunjang ketenangan dan kebahagiaan pada lanjut usia.

Dari analisis hasil penelitian 7 jurnal diatas, dapat dirancang bahwa tabel pertama dan kedua berfokus konsep kebahagiaan. Menurut (Arroisi, Mulyana, & Da'i, 2023)Kebahagiaan merupakan tujuan utama setiap individu dalam hidup, Berbagai usaha dan upaya dilakukan untuk mencapainya, meskipun arti kebahagiaan itu sendiri bisa berbeda-beda bagi setiap orang. Pada tabel kedua dan ketiga berfokus pada ketenangan dan suasana hidup meningkatkan ketenangan dan kebahagiaan, sementara keberadaan orang lain meningkatkan kebahagiaan namun mengurangi ketenangan. Body image berpengaruh positif 24,3% terhadap kebahagiaan wanita dewasa awal. Pada tabel keempat, lima, enam dan tujuh menurut (Wahidah, Pranoto, & Sunawan, 2023) Penelitian ini mengungkap bahwa hubungan sosial dan temperamen dapat memprediksi kebahagiaan pada anak usia dini, sementara regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan pada remaja madya. Di sisi lain, semakin tinggi

"*mortality salience*" pada dewasa awal, semakin tinggi tingkat kebahagiaan mereka. Selain itu, aktivitas agama, hubungan sosial yang baik, aktivitas fisik, rasa syukur, dan hubungan harmonis dengan keluarga turut berkontribusi pada kebahagiaan lansia.



Gambar 1. Makna Kebahagiaan Menurut Beberapa Teori

Menurut Seligman, kebahagiaan adalah perasaan positif yang mendorong tindakan positif, mencakup emosi positif dan aktivitas yang menyenangkan tanpa perasaan negatif, seperti saat terlibat dalam kegiatan yang sangat disukai. Dalam pandangan Seligman, kebahagiaan otentik berasal dari hidup yang bermakna dan mencerminkan kebaikan setiap individu, bukan sekadar kesenangan. Sementara itu, Emmons dan McCullough (2004) berpendapat bahwa rasa syukur adalah kunci utama dalam mencapai kebahagiaan sejati. Thomas Aquinas, di sisi lain, menyatakan bahwa kebahagiaan sejati tidak terletak pada materi, tetapi dicapai melalui pandangan terhadap kemuliaan Tuhan. Hamka menambahkan bahwa kebahagiaan sejati berasal dari kedekatan dengan Tuhan, hidup sesuai ajaran agama, dan memiliki akhlak baik, serta melibatkan keseimbangan antara kebutuhan duniawi dan spiritual, serta cara menghadapi cobaan hidup dengan sabar dan tawakal.

Aristoteles mendefinisikan kebahagiaan sebagai aktivitas jiwa yang selaras dengan keutamaan, yaitu eudaimonia atau kehidupan yang baik. Ia membedakan dua jenis kebahagiaan: hedonic, yang berfokus pada kesenangan fisik, dan kebahagiaan yang diperoleh melalui hidup bermakna dan prinsip moral. Baginya, kebahagiaan sejati tidak hanya tentang kesenangan sementara, tetapi juga tentang hidup yang bermoral. Pandangan ini menjadi dasar teori well-being modern, yang juga digarisbawahi oleh Diener dan Biswas-Diener (2009) dalam konsep "kesejahteraan subjektif" (subjective well-being). Kesejahteraan subjektif ini mengacu

pada penilaian kognitif dan emosional seseorang terhadap kehidupannya, dengan evaluasi kognitif tercermin dalam tingkat kepuasan hidup yang sangat tinggi atau bahkan berlebihan.

Banyak orang merasa bahagia ketika berhasil mencapai tujuan atau harapan mereka, seperti saat doa dikabulkan atau menyelesaikan tugas dengan baik. Keberhasilan ini memberikan rasa puas dan bangga, serta kebahagiaan yang mendalam karena tercapainya sesuatu sesuai ekspektasi. Selain itu, kebahagiaan juga sering muncul ketika berkumpul dengan keluarga atau orang terdekat. Interaksi positif dengan orang yang disayangi menciptakan rasa nyaman, dukungan emosional, dan keharmonisan yang sangat penting untuk kebahagiaan jangka panjang. Hiburan juga menjadi salah satu sumber kebahagiaan. Menonton film, menghadiri konser musik, atau bermain video game dapat memberikan pengalaman menyenangkan yang membantu mengurangi stres dan melupakan masalah sejenak. Saat menikmati hiburan, seseorang merasakan kegembiraan dan kepuasan yang membawa kebahagiaan tersendiri. Tidak hanya itu, kebahagiaan juga bisa diperoleh melalui kebahagiaan altruistik, yaitu kebahagiaan yang muncul ketika seseorang merasa bahagia karena bisa membahagiakan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sering kali datang dari memberi dan membuat orang lain tersenyum.

Ketenangan batin pun menjadi sumber kebahagiaan yang mendalam. Ketika seseorang memiliki pikiran yang damai dan tenang, ia dapat merasakan kebahagiaan dalam kesederhanaan tersebut. Bagi sebagian orang, kebahagiaan juga bisa berasal dari hal-hal material, seperti memiliki banyak uang atau menikmati waktu istirahat tanpa beban. Kebahagiaan ini sering dikaitkan dengan kenyamanan fisik dan finansial yang memberikan rasa aman dan kepuasan. Dengan berbagai sumber kebahagiaan ini, setiap orang dapat menemukan cara mereka sendiri untuk merasa bahagia dalam hidup.

### **KESIMPULAN**

Kebahagiaan adalah konsep yang subjektif dan dipengaruhi oleh faktor internal, eksternal, serta pandangan individu terhadap kehidupan. Dalam psikologi positif, kebahagiaan berkaitan dengan emosi positif dan aktivitas menyenangkan. Dalam agama Islam, kebahagiaan sejati lebih ditekankan pada kedekatan dengan Tuhan dan penerimaan takdir. Aristoteles

membedakan kebahagiaan menjadi dua jenis: hedonistik, yang berfokus pada kesenangan fisik, dan eudaimonic, yang berfokus pada makna hidup dan pengembangan diri. Berbagai faktor, seperti optimisme, kepuasan hidup, pendapatan, kesehatan, dan hubungan sosial, mempengaruhi kebahagiaan. Budaya juga memainkan peran penting, di mana budaya Barat menekankan pencapaian individu dan kemerdekaan, sementara budaya Asia Timur lebih menekankan keharmonisan sosial dan hubungan antar sesama. Secara keseluruhan, kebahagiaan tidak hanya bergantung pada materi atau status sosial, tetapi juga pada pengalaman hidup yang bermakna, interaksi sosial yang positif, dan kedamaian batin. Setiap individu dapat meraihnya dengan cara yang sesuai dengan nilai, kepercayaan, dan konteks kehidupan mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2018). Perspektif Kultur Untuk Pengembangan Pengukuran Kebahagiaan Orang Jawa. *Buletin Psikologi*, 26(1), 54-63.
- Ariska, D., Zulida, N., Hanif, M., & Agus. (2020). Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perempuan Diera Milenials. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05 (1), 66-74.
- Arroisi, J., Mulyana, A., & Da'i, R. A. (2023). Konsep Bahagia Perspektif Martin Saligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam). *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(2), 628-638.
- Aziz, R. (2011). Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar. *Pengalaman Spiritual dan Kebahagiaan Pada Guru Agama Sekolah Dasar*, 6(2), 1-11.
- Dinanti, R., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(8), 288-297.
- Fauziyah, N., Simamora, K. H., Ningrum, S. D., & Salamiah. (2020). Faktor-Faktor Penunjang Kebahagiaan pada Usia Lanjut. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 18-28.
- Ghozi, K. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Perspektif Thomas Aquinas dan Hamka dalam Pemaknaan Satri AL-Ihsan Cibiru. *Gunung Djati*, 24, 885-904.
- Hikmah, R. N., Farhah, H., & Laeli, S. (2024). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Perkembangan Emosional Anak. *Karimah Tauhid*, 3(10), 11717.

- Hutapea, B., A'yun, T. Q., Chaerika, N., Noviana, R., & Margareth, S. (2017). Penghayatan Hidup Bahagia dan Kesejahteraan Pada Kaum Pemulung. *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, 2(2), 65-80.
- Ilham, L., & Farid, A. (2019). Kebahagiaan Perspektif Masyarakat Marjinal (Studi Masyarakat esa Hadipolo Argopuro Kudus Jawa Tengah. *Jurnal Sosial Agama: Jurnal Sosialogi Agama dan Perubahan Sosial*, 13(2), 95-124.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640-656.
- Kirana, D. A. (2023). Konsep Kebahagiaan Hidup Menurut Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme. *Gunung Djati*, 24, 257-268.
- Maulani, F. A. (2019). Body Image dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal. *Cognicia*, 7(3), 369-377.
- Pangestuti, R. (2023). Konsep Kebahagiaan di Era Digital Perspektif Filosofi Teras dan Buya Hamka. *Journal Of Islamic Education*, 3(2), 19-31.
- Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan Pada Mahaiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Jaournal Of Trends In Islamic Psychological Research*, 2(1), 1-14.
- Putra, B. S., Arifin, B. s., & Hermawati, N. (2016). Mortality Salience Dengan kebahagiaan Pada Masa Dewasa Awal. *Jipi*, 4(1), 100-112.
- Rasyidin, N., & Sitorus , P. F. (2023). Eudaimonia Filsafat Dalam Kontemporer Dengan Memahami Kebahagiaan Menurut Aristoteles. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosia l(JKOMDIS)*, 3(3), 820-826.
- Septian , L. H., Kurniati, F., & Tampubolon , A. c. (2020). Faktor Pengaruh Kebetahan dan Kebahagiaan pada Ruang Yang Sering Digunakan di Rumah. *Tesa Arsitektur*, 18(2), 104-116.
- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Al-qur'an dan Hadis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 23(2), 91-108.
- Travelancya, T., Arifah, A., Ummah, R., Islamiyah, T., Amanillah, K. F., Zilvi, M., et al. (2024). Pola Asuh Orang Tua terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini. *Journal on Education*, 6(2), 10747-10756.



Wahidah, H. R., Pranoto, Y. K., & Sunawan. (2023). Prediksi Hubungan Sosial dan Temperamen terhadap Kebahagiaan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 618-628.

Winarso, K. A. (2020). Kebahagiaan dalam Ruang Keseharian Manusia. *Forum Filsafat dan Teologi*, 49(2), 51-61.