

## Kebahagiaan Sejati Menurut Perspektif Psikologi dan Ajaran Dakwah Islam

Liony Trimonica

[lionytrimonica@gmail.com](mailto:lionytrimonica@gmail.com)

Bimbingan Konseling Islam, Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.

Correspondence Author : Liony tri monica

Telp : 085367782022

E-ma:Lionytrimonica@gmail.com

### Abstrak

**Kata kunci:**  
Kebahagiaan  
Sejati,  
Perspektif  
Psikologi,  
Dakwah  
Islam

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang kebahagiaan sejati menurut perspektif psikologi dakwah islam. Menurut Rumi, kebahagiaan sejati bagi seorang Muslim tercapai ketika ia senantiasa mengingat Allah SWT dengan penuh cinta dan kasih sayang, sambil membersihkan dirinya dari segala bentuk kemusyrikan. Hanya cinta kepada Tuhan Yang Maha Kuasa yang menjadi fokus utama dalam hidupnya. Kebahagiaan ini datang dari cinta yang mendalam kepada Allah, yang tak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Kebahagiaan ini bersifat psikis dan batin, yakni ketika jiwa melepaskan segala hal duniawi dan sepenuhnya kembali kepada Tuhan, itulah kebahagiaan sejati. Metode penelitian menggunakan studi literatur, dengan menganalisis 20 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 8 tahun terakhir, tahap ketiga proses review sebanyak 7 artikel jurnal, tahap keempat pengkategorisasian dan tahap kelima penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan sejati merupakan suatu kondisi yang melibatkan keselarasan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seseorang, Kebahagiaan tidak hanya diperoleh melalui kekayaan atau kesuksesan materi, tetapi juga melalui hubungan yang baik dengan Tuhan, pengendalian diri, dan menjalani hidup dengan kebajikan.

### Abstract

**Keywords:**  
True  
Happiness,  
Perspective  
Psychology,  
Islamic  
Da'wah

*This study aims to explain true happiness according to the perspective of Islamic preaching psychology. According to Rumi, true happiness for a Muslim is achieved when he always remembers Allah SWT with love and affection, while cleansing himself from all forms of polytheism. Only love for God Almighty is the main focus in his life. This happiness comes from deep love for Allah, which cannot be expressed in words. This happiness is psychic and spiritual, namely when the soul releases all worldly things and completely returns to God, that is true happiness. The research method uses literature studies, by analyzing 20 journals as primary data. Data analysis with several stages, the first stage determines the theme, the second stage selects journal articles that are relevant to the theme and in accordance with the deadline of the last 8 years, the third stage is the review process of 7 journal articles, the fourth stage is categorization and the fifth stage is drawing conclusions. The results of this study*

*indicate that true happiness is a condition that involves harmony between the physical, emotional, and spiritual aspects of a person's life. Happiness is not only obtained through wealth or material success, but also through a good relationship with God, self-control, and living life with virtue.*

## PENDAHULUAN

Kebahagiaan telah lama menjadi salah satu tujuan utama dalam hidup manusia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kebahagiaan diartikan sebagai sebagai perasaan atau keadaan yang penuh kebahagiaan dan kedamaian, dan bebas dari segala kesulitan. Untuk mencapai kebahagiaan, ada tiga langkah utama yang perlu diambil: berhubungan dengan Tuhan, menjalin interaksi sosial, serta pengembangan diri pribadi yang meliputi pengelolaan perasaan dan pikiran. Keselarasan antara aspek fisik dan batin sangat penting untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan yang sejati (Rifqiya & Mukhlis, 2024). Keluarga yang bahagia adalah sebuah rumah tangga yang dibangun oleh pasangan suami istri yang saling memahami, merasa puas, dan berbagi pengalaman positif dalam pernikahan mereka. Pandangan tentang kebahagiaan dalam pernikahan, jika dilihat dari perspektif psikologi keluarga, memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara suami dan istri serta peran dan fungsi masing-masing dalam keluarga (Hadori & Minhaji, 2018). Dengan demikian, nilai-nilai dan tradisi budaya juga berperan penting dalam membentuk cara pandang seseorang terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan (Pratifralia, 2023).

Kebahagiaan adalah tujuan utama dalam membangun rumah tangga. Tingkat kebahagiaan dapat diukur melalui cinta, keharmonisan pasangan, dan kematangan emosional masing-masing, seberapa sering dan efektif komunikasi yang terjadi antara keduanya (Hadori & Minhaji, 2018). kebahagiaan ialah konsep yang mencakup tindakan-tindakan positif yang tidak selalu melibatkan perasaan bahagia yang dirasakan oleh seseorang. Karena setiap orang memiliki pandangan yang berbeda tentang apa yang menyenangkan, tidak ada definisi tunggal yang diterima tentang kebahagiaan. Berdasarkan penjelasan tersebut, kebahagiaan dapat diartikan sebagai "kegembiraan, ketenangan, dan kedamaian batin dalam hidup," yang berhubungan dengan perasaan yang menyenangkan serta pola pikir yang sehat (Dewi & Hidayat, 2024). Mencapai kebahagiaan dan keharmonisan batin dalam hidup, yang ditandai dengan ketenangan, serta kemampuan

untuk menjalani kehidupan dengan penuh rasa bahagia. Hal ini juga mencakup kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah yang sedang dihadapi dalam kehidupan (Zulkarnain & Fatimah, 2019).

Kebahagiaan hidup banyak orang menjadi terganggu dan penuh ketidaknyamanan. Krisis dalam berbagai bidang, seperti ekonomi, sosial budaya, dan keamanan, memaksa setiap individu untuk cepat beradaptasi dan terus berusaha merasakan kebahagiaan hidup yang sejati (Baskoro & Saputro, 2011). Kebahagiaan adalah salah satu tujuan utama yang ingin dicapai oleh setiap individu dalam hidup. Namun, pemahaman mengenai kebahagiaan sering kali berbeda-beda, tergantung pada persepsi masing-masing orang. Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman mendalam tentang apa itu kebahagiaan. Bagi sebagian orang, kebahagiaan diidentikkan dengan keberlimpahan materi. Sementara itu, ada juga yang memandang kebahagiaan sebagai sesuatu yang bersifat abstrak, seperti rasa damai, hidup yang seimbang, keberuntungan, kemenangan, atau ketentraman hidup (Aprilianti, 2020). Untuk mencapai kebahagiaan sejati, seseorang perlu mampu mengendalikan hal-hal yang berada dalam kendalinya. Konsep ini dikenal sebagai dikotomi kendali, yang mencakup dua aspek utama: hidup bebas dari emosi negatif dan menjalani kehidupan dengan kebajikan. Ketika kedua aspek tersebut tercapai, seseorang dapat dikatakan telah menemukan kebahagiaan sejati (Septiani & Syihabuddin, 2023).

Seseorang tidak dapat menemukan kedamaian dan kebahagiaan sejati jika menggantungkan hal tersebut pada sesuatu yang tidak bisa kita kendalikan, seperti pendapat orang lain, situasi eksternal, atau hasil tertentu. Sayangnya, banyak orang justru lebih sering terjebak pada hal-hal di luar kendali mereka dibandingkan dengan hal-hal yang sebenarnya dapat mereka atur. Hal ini serupa dengan ekspektasi yang sering kali tidak selaras dengan kenyataan atau tujuan awal kita, karena ekspektasi tersebut didasarkan pada faktor-faktor eksternal yang tidak bisa kita pastikan (Septiani & Syihabuddin, 2023). Hidup di dunia ini dapat diibaratkan sebagai sebuah perjalanan yang memiliki tujuan jelas, yaitu mencapai kebahagiaan sejati. Untuk mencapainya, dibutuhkan usaha dan perjuangan. Namun, dalam proses menuju kebahagiaan sejati, kita pasti akan menghadapi berbagai hal, baik yang mendukung maupun yang menjadi hambatan dalam perjalanan tersebut (Wahono, 1997). Mengejar kebahagiaan sejati adalah langkah untuk menemukan kepuasan dalam hidup, baik di dunia maupun di akhirat. Kepuasan ini

tercapai dengan mengikuti petunjuk Allah secara tulus dan penuh keikhlasan (Dewi & Hidayat, 2024).

Kebahagiaan sejati diperoleh ketika manusia mampu bersyukur atas segala nikmat yang Allah berikan. Kedekatan dengan Allah membawa petunjuk menuju kebenaran, memberikan ketenangan dalam menjalankan ibadah haji, dan membuat orang beriman merasa tenteram serta mantap dalam menapaki jalan kebenaran. Hal ini tidak hanya menyelamatkan kehidupan di dunia, tetapi juga menjadi bekal untuk meraih kebahagiaan abadi di akhirat kelak (Mu'tafi, 2022). Dalam Islam, kebahagiaan mencakup aspek material dan spiritual. Kebahagiaan sejati dicapai melalui ketaatan pada ajaran Islam dan ibadah kepada Allah SWT, yang membawa kebahagiaan di dunia dan akhirat (Sahputra & Siddiq, 2022). Kebahagiaan adalah kondisi di mana seseorang merasakan kegembiraan, kenyamanan, dan ketenteraman dalam hidup, baik secara fisik maupun batiniah (Aprilianti, 2020).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *study literaturereview* (SLR) 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 20 jurnal analisis data jurnal ini terdiri dari beberapa tahapan yaitu, Tahap pertama adalah menentukan tema 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 sejati", dan "Faktor-Faktor Kebahagiaan sejati". Tahap ketiga, adalah seleksi dan memilih jurnal, Kriteria yang inklusi meliputi jurnal yang diterbitkan 8 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 20 jurnal yang memenuhi kriteria untuk dianalisis namun, penulis hanya akan menganalisis dan mengekstraksi data sebanyak 7 jurnal karena ketujuh jurnal tersebut dianggap relevan dengan tujuan penelitian.

No	Penulis	Judul	Hasil
1.	Prafitralia, A. (2023).	Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. Psychospiritual:	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%).
2.	Sahputra, J., & Siddiq, U. A. (2022).	Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki kebahagiaan hakiki yang unik. Dalam Islam, kebahagiaan sejati diperoleh melalui ibadah kepada Allah SWT, ketaatan pada ajaran-Nya, serta kepedulian terhadap sesama dan masyarakat.
3.	Julistia, R., & Safuwani, S. (2021)	Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah: Suatu Kajian Psikologi Islam.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kebahagiaan dan sedekah memberikan arti penting bagi individu sebagai suatu keutamaan dalam kehidupan.
4.	Septiani, R. Z., & Syihabuddin, S. (2023).	Konsep Kebahagiaan Sejati dari perspektif Stoisisme dalam Film sepatu Dahlan (Kajian semiotika)	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa setiap manusia memiliki kebahagiaan hakiki yang unik. Dalam Islam, kebahagiaan sejati diperoleh melalui ibadah kepada Allah SWT, ketaatan pada ajaran-Nya, serta kepedulian terhadap sesama dan masyarakat <input type="checkbox"/>
5	Mu'tafi, A. (2022)	Edukasi Kebahagiaan Sejati dalam Penyelenggaraan	Hasil Penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan adalah emosi positif yang dirasakan individu melalui aktivitas yang disenangkannya.

		Haji di Tengah Pandemi.	
6.	Muniroh, A. (2017).	Kebahagiaan dalam perspektif kajian psikologi raos.	Kebahagiaan bergantung pada keinginan individu; untuk tetap bahagia, seseorang perlu mengelola keinginannya dengan baik.
7	Saliha, G. T. C., & Kurniawan, A. (2021)	Gambaran authentic happiness pada remaja yang memiliki Keluarga broken home.	Hasil Analisis data penelitian menunjukkan bahwa ketiga subjek mengungkapkan aspek dan faktor yang memengaruhi kebahagiaan sejati dengan pola yang serupa.

Penjelasan dalam tabel di atas menunjukkan bahwa kebahagiaan bagi mahasiswa Generasi Z dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tercapainya ekspektasi, berkumpul dengan orang terkasih, hiburan, dan kemampuan membuat orang lain bahagia. Mengatasi tantangan dan mencapai tujuan membawa kebahagiaan dan kepuasan. Berkumpul dengan keluarga memberikan dukungan emosional dan rasa aman, sementara hiburan seperti liburan memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi hal baru dan menambah kebahagiaan (Pratifralia, (2023). Kebahagiaan sejati berasal dari ibadah kepada Allah SWT, yang tumbuh dari cinta kita kepada-Nya. Semakin besar cinta, semakin besar kebahagiaan yang dirasakan, baik secara psikologis maupun batiniah, memberikan kedamaian dan ketenangan. Ibadah yang tulus membawa kebahagiaan yang lebih dalam, melebihi kebahagiaan duniawi yang sementara (Sahputra&Siddiq,(2022). Untuk mencapai kebahagiaan sejati, seorang Muslim dianjurkan bersedekah. Sedekah membantu sesama, memberi ketenangan batin, dan merupakan ibadah yang membersihkan harta serta mempererat hubungan dengan Allah SWT (Julistia& Safuwan, (2021).

Kebahagiaan sejati tercapai dengan mengendalikan emosi negatif dan menjalani hidup berdasarkan kebajikan seperti kebijaksanaan, keadilan, dan pengendalian diri. Dalam adegan film yang menggambarkan Ibu Dhilan, kebijaksanaan terlihat dari kemampuan yang menemukan sisi positif di balik setiap peristiwa. Keadilan tercermin dari sikapnya yang tidak terburu-buru menghakimi, melainkan berusaha memahami nilai kebaikan. Pengendalian diri tampak dari ketenangan yang menghadapi situasi sulit tanpa dikuasai emosi negatif. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini, hidup menjadi lebih harmonis dan penuh kebahagiaan (Septiani & Syihabuddin, (2023). Kebahagiaan sejati

dapat juga dicapai melalui pemahaman diri, hubungan yang erat dengan Tuhan, kesadaran akan dunia, dan tujuan akhirat, yang memerlukan upaya terus-menerus. Berpikir positif adalah kunci untuk mempertahankan kebahagiaan yang sejati (Mu'tafi, (2022). Dalam kebahagiaan sejati psikologi raos Suryomentaram berpendapat bahwa, kebahagiaan sejati datang juga dari kedamaian batin, bukan materi atau pengakuan sosial. Kebahagiaan sejati dicapai melalui pengelolaan emosi dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, seperti pada pencapaian individu, tetapi juga pada hubungan harmonis dengan masyarakat dan nilai-nilai lokal di sekitarnya untuk menciptakan kebahagiaan (Muniroh, (2017).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam artikel ini, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan sejati merupakan suatu kondisi yang melibatkan keselarasan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seseorang. Kebahagiaan tidak hanya diperoleh melalui kekayaan atau kesuksesan materi, tetapi juga melalui hubungan yang baik dengan Tuhan, pengendalian diri, dan menjalani hidup dengan kebajikan. Dalam konteks Islam, kebahagiaan sejati tercapai ketika seseorang mengingat Allah dengan penuh cinta, menjalankan ajaran-Nya, serta bersyukur atas segala nikmat yang diberikan. Penelitian ini menunjukkan pentingnya peran keluarga dalam membentuk karakter anak dan menciptakan lingkungan yang mendukung kebahagiaan batin, yang berujung pada ketenangan dan kedamaian hidup yang lebih baik, baik di dunia maupun di akhirat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, A. F. (2020). Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an. *Dar El Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 7(2), 82-100.
- Baskoro, P. K., & Saputro, A. D. (2011). Konsep Biblika Pengharapan Kebahagiaan Menurut Filipi 2: 1-4 dan Implementasinya Bagi Jemaat Masa Kini di Era Disrupsi. *Veritas*, 12(2), 165-184.
- Basri, D. F., & Apriani, E. D. (2024). Konsep Makna Kehidupan dan Kebahagiaan dalam Perspektif Tasawuf. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(6).
- Dewi, A. C., & Hidayat, M. S. (2024). Konsep Kebahagiaan Perspektif Islam dalam Al-Qur'an. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 1(4), 16-24.

- Julistia, R., & Safuwani, S. (2021). Kebahagiaan ditinjau dari Perilaku Bersedekah: Suatu Kajian Psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(1), 1-6.
- Hadori, M., & Minhaji, M. (2018). Makna kebahagiaan dan keharmonisan rumah tangga dalam perspektif psikologi. *Lisan Al-Hal: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, 12(1), 5-36.
- Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan dalam perspektif kajian psikologi raos. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 4(1), 1-9.
- Mu'tafi, A. (2022). Edukasi Kebahagiaan Sejati dalam Penyelenggaraan Haji di Tengah Pandemi. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 1(1), 129-141.
- Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 2(1), 1-14.
- Rafiza, S. N., & Firmansyah, F. (2023). Mistik Kebahagiaan dalam Perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Ekshis*, 1(1), 43-54.
- Rifqiya, M. A., & Mukhlis, Z. (2024). Mencapai Kebahagiaan Sejati: Titik Temu Konsep Ikigai Hector Garcia dan Kimiya al-Sa'adah al-Ghazali. *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought*, 2(1), 127-142.
- Sahputra, J., & Siddiq, U. A. (2022). Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi. *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 7(1), 18-32.
- Saliha, G. T. C., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran authentic happiness pada remaja yang memiliki Keluarga broken home. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(12), 2291-2302.
- Septiani, R. Z., & Syihabuddin, S. (2023). Konsep Kebahagiaan Sejati dari perspektif Stoisisme dalam Film sepatu Dahlan (Kajian semiotika) Estetika: *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia* 5(1), 38-50.
- Takdir, M. (2019). *Psikologi syukur: perspektif psikologi qurani dan psikologi positif untuk menggapai kebahagiaan sejati (authentic happiness)*. Elex Media komputindo.
- 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.
- Wahono, W. (1997). Perjalanan Menuju Kebahagiaan Sejati (Filsafat Moral Thomas Aquinas). *Jurnal Filsafat*, 1(1), 50-57.



- Wibawa, N. A. (2024). Mencari Kebahagiaan Sejati Melalui Pandangan Stoikisme Marcus Aurelius. *Filsafat Manusia: Memahami Manusia sebagai Homo Complexus*, 104.
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.