

**KONSEP KEBAHAGIAAN AUTENTIK MENURUT
BERTRAND RUSSELL**



SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag)
Pada Program Aqidah Dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan
Dakwah (FUAD) Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu*

Oleh:

**ASHADU
NIM : 19.2.06.0015**

**JURUSAN AQIDAH DAN FILSAFAT ISLAM (AFI)
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
(FUAD) UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(UIN) DATOKARAMA PALU
TAHUN 2023**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kesadaran, yang bertanda tangan di bawah ini, menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Autentik Menurut Bertrand Russell” benar adalah hasil karya penyusun sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, atau dibuat orang lain secara keseluruhan atau sebagian, maka skripsi dan gelar diperoleh karenanya, batal demi hukum.

Palu, 25 Juni 2023 M
9 Sya’ban 1444 H

Penyusun

Ashadu
NIM: 19.2.06.0015

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Konsep Kebahagiaan Autentik Menurut Bertrand Russell” oleh Ashadu NIM: 19.2.06.0015. Mahasiswa Aqidah Dan Filsafat Islam Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri (UIN) Datokarama Palu, setelah dengan seksama meneliti dan mengoreksi skripsi yang bersangkutan maka masing-masing pembimbing memandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat ilmiah untuk diajukan dihadapan dewan penguji.

Palu, 25 Juni 2023 M
13 Sya’ban 1444 H

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr.Rusdin, S.Ag., M.Fil.l
NIP: 197001042000031001

Istnan Hidayatullah, S.Th.I., M.S.I
NIP: 201702003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Saudari Ashadu, NIM: 19.2.06.0015 dengan judul “KONSEP KEBAHAGIAAN AUNTETIK MENURUT BERTRAND RUSSELL” yang telah diujikan di hadapan dewan penguji Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Datokarama (UIN) Palu pada tanggal 10 Agustus 2023 M yang bertepatan dengan tanggal 23 Muharram 1445 H. Dipandang bahwa skripsi tersebut telah memenuhi kriteria penulisan karya ilmiah dan dapat diterima sebagai persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dengan beberapa perbaikan.

Palu, 24 Agustus 2023 M
7 Shafar 1445 H

DEWAN PENGUJI

Jabatan	Nama	Tanda Tangan
Ketua	Kamridah, S.Ag.,M.Th.I	
Penguji I	Prof. Dr. H. Lukman S. Thahir, M.Ag.	
Penguji II	Dr. Suraya Attamimi, M.Th.I.	
Pembimbing I	Dr. Rusdin, S.Ag.,M.Fil.I	
Pembimbing II	Itsnan Hidayatullah, S.Th.I.,M.S.I	

Mengetahui :

Ketua Jurusan
Aqidah dan Filsafat Islam

Dekan Fakultas Ushuluddin
Adab dan Dakwah

KamridaH, S.Aq.,MTh.I
NIP.197608062007012024

Dr. H. Sidik, M.Ag.
NIP. 196406161997031002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى
آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ, آمَنَّا بِعَدُوِّهِ.

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah *Subhanahuwata'ala* atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya berupa nikmat iman, kesehatan, kesabaran, serta kegigihan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell” Proses penyusunan skripsi ini tidak dikerjakan dalam waktu singkat. Penulis sering kali mengalami hambatan dan kesulitan yang harus dihadapi. Pada kesempatan ini juga penulis ini mengucapkan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua Ayahanda Arsyad dan Ibunda Masni tercinta yang telah membesarkan mendidik, memberikan kasih sayang, motivasi, membiayai, selalu memberikan dukungan dan senantiasa mendoakan kesuksesan penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Sagaf S Pettalongi, M.Pd. selaku Rektor UIN Datokarama Palu.
3. Bapak Dr.H. Sidik, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddun Adab dan Dakwah UIN Datokarama Palu beserta wakil Dekan memberikan kebijakan kepada penulis.
4. Ibu Kamridah, S.Ag., M.Th.I. dan Pak Istnan Hidayatullah, S.Th.I., M.S.I selaku ketua dan sekretaris Jurusan Aqidah dan Filsafat Islam dan seluruh staf administrasi yang telah banyak membantu dalam berbagai pelayanan pelayanan administrasi akademik, terimakasih tak terhingga atas segala bantuan yang diberikan.
5. Bapak Dr.Rusdin, S.Ag., M.Fil.I selaku pembimbing I dan Bapak Istnan Hidayatullah, S.Th.I., M.S.I selaku pembimbing II yang telah memberikan nasihat-nasihat serta bimbingan dengan sadar dan ikhlas

sehingga penulis dapat melaksanakan tugas hingga selesainya skripsi ini.

6. Kepada seluruh teman-teman AFI angkatan 2019 UIN Datokarama Palu yang telah memberi bantuan dan dukungan selama diperkuliahan.
7. Kepada teman-teman BEAUTY INSIDE, yaitu Aya, Ama, dan Deni terimakasih atas bantuan dan dukungannya selama ini
8. Kepada teman-teman RANDOM, yaitu Marif Dg Masiga, Rusdin, Abdan, Imin, Basri, Fauzil, Wahyu.
9. Seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan motivasi, doa dan dukungan yang sangat berarti bagi penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, masukan berupa kritikan dan saran sangat dibutuhkan demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga amal baik dan bantuan semua pihak yang telah mendukung penyelesaian penelitian ini mendapat balasan.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati dan dengan penuh harapan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palu, 25 Juni 2023 M
9 Sya'ban 1444 H

Penyusun

Ashadu
NIM: 19.2.06.0015

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
ABSTRAK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian.....	8
D. Kajian Pustaka.....	9
E. Penegasan Istilah/Defisi Oprasional	13
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan	17
BAB II MAKNA KEBAHAGIAAN	
A. Pengertian Kebahagiaan.....	19
B. Implikasi Kebahagiaan Di era Modern	23
C. Kebahagiaan Menurut Pendapat Para Ahli Dalam Perspektif Filsafat, Tasawuf, Dan Psikologi	27
BAB III BIOGRAFI BERTRAND RUSSELL	
A. Riwayat Hidup Bertrand Russell.....	38
B. Pemikiran Bertrand Russell.....	43
C. Karya-Karya Bertrand Russell	45
BAB IV KONSEP KEBAHAGIAAN AUTENTIK MENURUT BERTRAND RUSSELL	
A. Pandangan Bertrand Russell Tentang Kebahagiaan Autentik	49
B. Kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell dalam perspektif Islam.....	60

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan67

B. Saran.....68

DAFTAR PUSTAKA

RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Nama : ASHADU

Nim : 19.2.06.0015

Judul : KONSEP KEBAHAGIAAN AUTENTIK MENURUT BERTRAND
RUSSELL

Skripsi ini membahas tentang Konsep Kebahagiaan Autentik Menurut Bertrand Russell. Adapun pokok permasalahan yaitu bagaimana konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell dan bagaimana implikasi kebahagiaan autentik yang sesungguhnya di erah modern.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research), penelitian ini bersifat deskriptif Analitis dan teknik pengumpulan data melalui buku, artikel, jurnal, skripsi, kemudia di analisis menggunakan metode kualitatif bersifat induktif.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebahagiaan menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) terdapat perasaan senang serta ketentraman hidup lahir batin yang di maknai sebagai peningkatan visi diri. Kebahagiaan adalah emosi positif yang dimiliki oleh setiap individu, kebahagiaan berasal dari dalam diri. Namun tingkat kebahagiaan orang berbeda-beda.

Konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell adalah kebahagiaan yang asli atau nyata dan sederhana. Metode kebahagiaan Russell yaitu meletakkan fokus perhatian diluar seperti menahan diri untuk tidak merefksikan kegagalan, ketakutan, dan kebajikan secara terus menerus. Russell juga berfikir bahwa yang membuat kebahagiaan adalah kehidupan aktif yang diarahkan oleh minat yang dalam dan berkelanjutan di dunia yang bisa diwujudkan oleh siapa saja adapun yang membuat ketidakbahagiaan adalah fiksasi yang seharusnya tidak ada pada diri sendiri dan masalah sehari-hari.

Kebahagiaan adalah sebuah keputusan tergantung dari setiap individu. Namun, kebahagiaan tidak terjadi begitu saja tetapi kebahagiaan harus bisa ditaklukkan dengan sepenuh hati. Di era modern seseorang dapat di katakan bahagia apabila mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan. Kemudian dalam perspektif islam manusia dapat dikatakan bahagia apabila menempuh jalan agama dengan cara yaitu beri'tikad, yakin, iman dan takwa.

BAB I **PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan tujuan yang ingin dicapai dalam kehidupan semua orang. Berbagai cara dan usaha dilakukan manusia untuk memperoleh kebahagiaan hidup selama rentang kehidupan manusia, yang dimulai dari sejak dilahirkan sampai meninggal dunia.¹ Manusia selalu ingin mencapai hidup yang lebih baik, bermutu, bernilai, bermakna dan lain sebagainya. Tidak ada orang yang menolak pencapaian hidup yang lebih baik, karena secara instingtif manusia adalah makhluk yang mencari kesenangan dan kenyamanan dalam hidupnya.

Hidup bahagia yang bermakna oleh sebagian masyarakat merupakan hal yang tabu. Mengapa demikian, karena mereka hidup dalam bayang-bayang ketakutan dan kekhawatiran mengenai hidupnya hal inilah yang menjadi salah satu faktor ketidak-bahagiaan. Ketidak-bahagiaan merupakan persoalan bagi semua orang. Banyak orang yang awalnya cemas disebalkan merasa khawatir akan kehidupan, kemudian tidak mendapat solusi dan dia menjadi depresi. Seperti salah satu aktor yang bernama Aliando Syarief pada tanggal 27 januari 2022 yang sempat memberikan pengakuan mengejutkan tentang penyakit yang ia derita. Melalui siaran langsung di Instagram, Aliando mengaku bahwa ia menderita penyakit gangguan mental *obsessive compulsive disorder (OCD)* atau pikiran berlebihan dan ketakutan.

¹Ika Rusdiana, "Konsep Autentik happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers", Pendidikan Islam Berbasis Sains 2, No.1 (2017): 37.

Karena penyakit yang ia derita ini Aliando sempat menghilang dari layar kaca. Dalam pengakuannya Aliando mengatakan, bahwa ia telah menderita penyakit itu sejak kelas 2 SD. Setelah sempat mereda, kemudian penyakitnya kembali menyerang pada 2019. Karena penyakit itu, Aliando mengakui ia merasa kesulitan untuk bisa fokus pada pekerjaannya. Bahkan Aliando sempat berfikir untuk bunuh diri karena mengalami depresi parah. Pada saat ini, Aliando masih berjuang untuk bisa menyembuhkan penyakitnya itu dengan melakukan terapi.²

Meskipun kebanyakan orang yang mengatakan hidupnya bahagia, namun nyatanya jauh dari bahagia. Gagasan tentang kebahagiaan mengarahkan kita pada penilaian kondisi seseorang secara menyeluruh.³ Sejak zaman dulu hingga sekarang banyak orang yang berpendapat bahwa ketika orang memiliki kehormatan dalam masyarakat, dia pasti merasa bahagia.

Kehormatan dipandang sebagai sumber kebahagiaan bagi mereka yang dihormati. Kehormatan itu diberikan kepada seseorang karena keunggulan dan keutamaan yang dia miliki. Kehormatan pada dasarnya adalah sesuatu yang datang dari luar diri. Ketika keunggulan dan keutamaan itu tercoreng oleh tindakan yang buruk, maka datang sendiri kehormatan yang dianggap sebagai sumber kebahagiaan itu juga ikut memudar bahkan hilang. Artinya

² 5 Artis Indonesia Yang Akui Mengidap Gangguan Mental. Diakses Pada 20 Januari 2023. (<https://www.pramborsfm.com/entertainment/5-artis-indonesia-yang-akui-mengidap-gangguan-mental>).

³ Rusyan Fikr, "konsep Kebahagiaan Martin Seligman," Sebuah Penelitian Awal 13, No.2 Desember (2017): 361.

kehormatan bukanlah sumber dan tujuan dari kebahagiaan. Orang yang tergila-gila dalam mengejar kehormatan jatuh pada keegoisan karena hanya mementingkan diri sendiri, mencari pengakuan dan penghargaan dari orang lain. Ia terobsesi pada kehormatan dan lupa bahwa kehormatan adalah hal yang berasal dari luar dirinya. Kehormatan tidak membuat manusia lebih bahagia. Ada orang-orang yang berpendapat bahwa kekuasaan adalah sumber kebahagiaan. Semakin besar kuasa yang dimiliki, semakin bahagia orang tersebut. Mereka mengira bahwa kebahagiaan berada dalam kekuasaan. Sehingga kekuasaan menjadi hal yang diperebutkan oleh mayoritas orang. Kekuasaan yang dimiliki seseorang memperoleh pengaruh dan rasa hormat dari orang lain.⁴

Studi tentang kebahagiaan yang dikaitkan dengan pendapat pertama kali dilakukan oleh Richard Easterlin. Penelitian tersebut menemukan adanya *paradox of happiness* atau *income paradox* yang dikenal dengan *Easeline paradox*, yaitu peningkatan pendapatan tidak mampu meningkatkan kesejahteraan kebahagiaan seseorang. Clart *et al* juga menemukan hal yang sama di Amerika Serikat. Adanya *Easterline paradox* menunjukkan adanya faktor lain selain pendapatan (material) yang memengaruhi kebahagiaan. Pendapat absolut bukanlah faktor penting penentu kebahagiaan relatif, perbandingan pendapatan (*income comparison*) Clark dan Senik serta *icome aspirations*. Faktor non material yang berperan adalah yang menyangkut dimensi sosial dari *Human well-being*. Secara lebih spesifik Bartolini dan

⁴Widya Sasana, "Kebahagiaan Dalam Ruang Keseharian Manusia", Forum Filsafat Dan Teologi 49, No.2 (2020):55.

Bilancini berpendapat bahwa faktor kualitas dan kuantitas relasi sosial adalah faktor penting yang menjelaskan pertumbuhan *Subjective Well –Being*. Sejalan dengan hal tersebut, kohesi sosial adalah faktor penting dalam kepuasan hidup seseorang. Ketika kebutuhan pokok telah terpenuhi dan kekayaan semakin meningkat, maka perbedaan kesejahteraan atau kebahagiaan individu sangat dipengaruhi oleh faktor non material seperti relasi sosial.⁵

Kebahagiaan memang merupakan salah satu impian manusia, semua orang tanpa terkecuali menginginkan kebahagiaan dalam kehidupannya baik itu di dunia maupun di akhirat.⁶ Kebahagiaan diartikan dengan salah satu emosi positif keadaan atau perasaan senang, tenang, (bebas dari segala macam yang menyusahkan). Sehingga kata kebahagiaan yang mendapat awalan “ke” dan akhiran “an” diartikan dengan kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin), keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir batin dengan melakukan hal-hal kecil yang dapat menyenangkan hatinya.⁷

Pada saat seseorang merasa puas dan keinginan hatinya sudah terpenuhi, dan ketika sudah memiliki apa yang dia cita-citakan dan inginkan, dia merasa bahagia. Sehingga kebahagiaan merupakan cita-cita yang memotivasi dan mengarahkan arah dan tujuan manusia. Kebahagiaan menjadi motivasi yang mendorong manusia mengambil tindakan dan keputusan dalam

⁵ Thesia Puji Rahayu, “Determinan Kebahagiaan Di Indonesia”. *Ekonomi Dan Bisnis* 19, No. 1, April (2016): 152.

⁶ Arrasyid, “Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka”, *Refleksi* 19, No.2 Juli (2019):207.

⁷ Khairul Hamid, “Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Filsaafat” *Tasamuh* 13, No.2 Juni (2016):130.

peziarahan hidupnya. Kebahagiaan itu sendiri bersifat subjektif karena kebahagiaan berkaitan dengan manusia sebagai subjek yang merasakannya, dan sekaligus bersifat objektif karena kebahagiaan merupakan sesuatu yang dicari dan ingin dicapai oleh manusia.

Pada hakikatnya kebahagiaan, bukan sebagai sarana atau alat untuk mencapai tujuan yang lain, melainkan kebahagiaan itu sendiri adalah tujuannya (*telos*). Semua manusia ingin hidup bahagia dan tidak seorang pun ingin hidup menderita. Manusia melakukan apa saja untuk mencapai tujuan. Sebagai tujuan utama, kebahagiaan kerap kali diidentikkan dengan situasi hidup yang terlepas dari pengalaman pahit yang membuat manusia menderita atau merasa tidak bahagia. Setelah manusia terhindar atau berhasil melewati pengalaman tidak membahagiakan itu, manusia senantiasa berusaha mengisi hidupnya dengan hal-hal menggembirakan yang menggambarkan suasana hidup bahagia.

Kebahagiaan memang merupakan tujuan hidup yang didambakan oleh setiap manusia. Namun, kebahagiaan bukan hanya sekedar tindakan atau situasi yang terlepas dari pengalaman negatif, sehingga seolah-olah kebahagiaan menjadi pelarian, penderitaan dan tempat nyaman yang menyediakan perlindungan dari penderitaan. Kebahagiaan bukanlah sarana pelarian dari penderitaan, justru dalam perlindungan itulah terdapat perjuangan untuk mencapai kebahagiaan. Jadi penderitaan atau ketidak-

bahagiaaan menjadi sarana bagi manusia untuk dapat memahami arti dari kebahagiaan.⁸

Bertrand Russell ialah salah seorang filsuf yang populer di dunia. pemilik nama lengkap Bertrand Arthur Wiliam Russell ini juga dikenal sebagai ahli matematika ternama Britania Raya. Filsuf satu ini telah memberi sumbangsi besar di bidang logika matematika.⁹ Bertrand Russell adalah seorang filsuf modern yang juga membahas tentang kebahagiaan meskipun bukanlah Inti filsafatnya, namun ia sangat antusias membahas tentang kebahagiaan. Bahkan bertrand russell juga menulis buku tentang kebahagiaan yaitu *The Conquest of Happiness* (Bagaimana menemukan kebahagiaan, melawan rasa stres, dan menjadi manusia paling bahagia). Bagi Bertrand Russell resep kebahagiaan dapat diwujudkan dengan berbagai macam. Adapun yang pertama yaitu mengembangkan minat seluas-luasnya, dan biarkan anda bersikap setulus-tulusnya kepada orang atau hal-hal yang diminati.¹⁰ yang kedua yaitu kasih sayang, kasih sayang yang diterima oleh manusia, dan kasih sayang yang diberikan oleh manusia. Itu merupakan dua hal berbeda: yang satu adalah perasaan yang kuat untuk menyokong semangat hidup, sedangkan

⁸ Sasana, "Kebahagiaaan", 53.

⁹ Jevi Nugraha, " *Bertrand Russell Tentang Kehidupan, Inspiratif Dan Penuh Makna* " Merdeka.Com, 7 November 2020, 2.

¹⁰ Bertrand Russell, *Filosofi Hidup Bahagia, Terj, Moh Sidik Nugraha, Bagaimana Menemukan Kebahagiaaan, Melawan Rasa Stres, Dan Menjadi Manusia Paling Bahagia.* (Cet,1; Jakarta Selatan: Rene Torus Indonesia, (2020), 148.

yang satu lagi perwujudan rasa takut.¹¹ yang ketiga yaitu keluarga, keluarga adalah yang paling sulit untuk di pahami, karena keluarga bisa dikatakan penyebab kebahagiaan, dan bisa juga dikatakan bukan penyebab kebahagiaan.

Dikarenakan kegagalan keluarga untuk bisa memberikan kepuasan fundamental yang pada prinsipnya bersifat rentan merupakan salah satu penyebab ketidak bahagiaan paling mendasar yang merata di zaman sekarang. Penyebab ketidak bahagiaan keluarga zaman sekarang menyangkut banyak segi yaitu psikologi, ekonomi, sosial, pendidikan dan politik. Orang dewasa yang mengharapkan untuk memiliki hubungan bahagia dengan anak-anaknya atau untuk memberikan kehidupan yang bahagia bagi mereka harus betul-betul memahami kedudukannya sebagai orang tua dan bertindak secara bijaksana.

Tidak ada alasan apa pun bagi orang tua untuk tidak bisa meningkatkan kebahagiaan anak mereka. Namun, untuk mewujudkan hubungan itu, seperti halnya semua hubungan lain yang di inginkan dalam dunia modern, perlu adanya kehalusan dan kelembutan tertentu serta rasa hormat tertentu kepada orang lain yang sama sekali tidak mungkin dipicu oleh kekejaman. Pada dasarnya, akar kesenangan orang tua bersifat rangkap. Disatu sisi, ada perasaan dari bagian tubuh seseorang yang dikeluarkan, memperpanjang kehidupannya melampaui kematian sehingga memastikan keberlanjutan hidupnya. Disisi lain, ada perpaduan erat antar kekuatan dan kelembutan.¹²

¹¹ Ibid, 172.

¹² Ibid, 192.

Berdasarkan dari pembahasan diatas yang telah dikemukakan, maka penulis tertarik untuk mendalami persoalan konsep kebahagiaan berdasarkan pemikiran Bertrand Russell yang memberikan pemahaman bahwa untuk menemukan kebahagiaan terletak pada gagasan bahwa kebahagiaan bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja, tetapi sesuatu yang harus dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah bagi penulis yaitu:

- a) Bagaimana konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell ?
- b) Bagaimana implikasi kebahagiaan autentik sesungguhnya di era modern ?

C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian yaitu:

- a) Untuk mengetahui dan memahami lebih dalam tentang konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell.
- b) Untuk mengetahui dan memahami implikasi kebahagiaan autentik sesungguhnya di era modern.

2. Kegunaan Penelitian yaitu:

Kegunaan penelitian ini antara lain

a. Secara teoritis

Sebagai bahan komparasi pemikiran Bertrad Russell terhadap kaum intelektual maupun mahasiswa diharapkan dapat dikaji bersama terkait kebahagiaan autentik dan juga diharapkan memberikan sumbangsi pemikiran untuk menambah cakrawala pengetahuan yang

berkaitan dengan konsep kebahagiaan autentik serta dapat dijadikan referensi bagi penulis selanjutnya.

b. Secara praktis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang kebahagiaan autentik, selain itu hasil skripsi ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap pembaca.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan deskripsi konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell dan dapat menambah wawasan bagi para pembaca khususnya dalam pembahasan seputar kebahagiaan autentik.

D. Kajian Pustaka

Dalam pembahasan skripsi ini terlebih dahulu penulis menekankan bahwa judul yang dibahas diskripsi ini yaitu “konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell” sudah banyak dibahas oleh penulis sebelumnya, adapun penelitian terdahulu yang penulis temukan terkait kemiripan judul penelitian antara lain:

1. “*konsep kebahagiaan martin Seligman: sebuah penelitian awal*” skripsi yang ditulis oleh jusmiati, dari Institut Agama Islam Negeri (UIN) Palu, Sulawesi Tengah pada tahun 2017. Penulis skripsi ini menjelaskan bahwa konsep kebahagiaan martin Seligman sebagai tokoh psikologi posisi yang menawarkan konsep kebahagiaan yang unik. Menurutnya, bahwa manusia

adalah dasarnya dapat mencapai kebahagiaan autentik dengan senantiasa komitmen dalam melakukan kebajikan dalam hidupnya.¹³

2. *“konsep kebahagiaan (studi perbandingan antara pemikiran Al-Ghazali dan Ibn Miskawaih)”* skripsi yang ditulis oleh Muhammad nova sarof, dari Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tahun 2021. Dalam skripsi tersebut bisa dipahami bahwa kedua konsep kebahagiaan antara al-ghazali dan ibn miskawaih memiliki tujuan akhir yang sama, tujuan akhir ini adalah kebahagiaan akhir. Meskipun dalam proses mencapai kebahagiaan ini al-ghazali meninggalkan tentang keduniawian, sedangkan ibn miskawaih untuk mencapai tujuan akhir kebahagiaan akhirat juga tidak meninggalkan sifat keduniawian seperti harta benda, nama yang mashur dan lain-lain.¹⁴
3. *“indikator kebahagiaan (al-sa’adah) dalam perspektif alquran dan hadis”* Jurnal yang dibahas oleh Nanu Sofia Enda Puspita Sari, dari Universitas Islam Indonesia Yogyakarta pada tahun 2018. Peneliti menyimpulkan bahwa Hasil telaan yang di lakukan dalam penelitian ini melalui eksplorasi dalil-dalil yang bersumber dari al-quran dan hadis, telah menemukan sebanyak 17 indikator al-sa’adah. Eksplorasi ini dilakukan melalui

¹³ Jusmiati “Konsep kebahagiaan Martin Seligman” (Skripsi Tidak Diterbitkan), Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, UIN Palu, 2017.

¹⁴ Muhammad Nova Sarof, “Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali dan Ibnu Miskawaih)” (Skripsi Tidak Diterbitkan), Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2021.

penelusuran termal-sa'adah dan term konsep lain yang mirip atau memiliki makna yang sama, dan ditemukan sebanyak 15 term.¹⁵

4. "*apakah orang miskin tidak bahagia studi fenomenologi tentang kebahagiaan didusun deliksari*" jurnal yang dibahas oleh Okiana Budi Ashari, Dan Lutfi Fathan Dahriyanto, dari Universitas Negeri Semarang Indonesia pada tahun 2016. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa meskipun berada dalam kondisi miskin, ditemukan bahwa mereka mampu menemukan kebahagiaan dengan gambaran kebahagiaan didusun deliksari antara subjek satu dengan lainnya berbeda-beda. Misalnya tentang kebahagiaan dengan keluarga hamper semua subjek merasakan gambaran kebahagiaan dengan keluarga.¹⁶
5. "*kebahagiaan pada perempuan*" jurnal yang dibahas oleh Miwa Patnani, M.SI.,Psi, dari Universitas YARSI pada tahun 2012. Penulis menyimpulkan sumber kebahagiaan yang paling utama bagi perempuan baik dilihat dari segi usia, pekerjaan dan pernikahan adalah keluarga. Rasa bahagia pada subjek penelitian ini baik dilihat dari segi usia, pekerjaan dan pernikahan adalah tergolong cukup bahagia. Komponen kebahagiaan yang secara konsisten mendukung kebahagiaan pada perempuan adalah kondisi

¹⁵ Nanum Sofia Enda Puspita Sari, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Alquran dan Hadis" Jurusan Psikologi, Fakultas psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018.

¹⁶ Okiana Budi Ashari, dan Luthfi Fathan Dahriyanto (Apakah Orang Miskin Tidak Bahagia ? Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan Di Dusun Deliksari) Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Indonesia 2016.

yang positif dan pengendalian. Sementara komponen kebahagiaan yang tidak mendukung kebahagiaan adalah kewaspadaan atau konsentrasi.¹⁷

NO	JUDUL	PERSAMAAN	PERBEDAAN
1.	Konsep kebahagiaan martin Seligman.	Memiliki persamaan dalam judul yaitu konsep kebahagiaan, dan membahas tentang kebahagiaan dan memiliki metode penelitian yang sama yaitu (library research) namun yang membahas tentang kebahagiaan disini adalah martin selimen.	Konsep kebahagiaan martin Seligman yaitu menawarkan konsep kebahagiaan yang unik dengan komitmen melakukan kebajikan dalam hidupnya.
2.	Konsep kebahagiaan (Studi perbandingan antara pemikiran al-ghazali dan ibn miskawaih).	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research) yaitu metode yang pengumpulan datanya berupa materi tertulis ataupun teori yang berhubungan dengan masalah pokok yang menggunakan karya ilmiah kepustakaan	Dalam konsep kebahagiaan Al-ghazali dan ibn miskawaih memiliki tujuan akhir yang sama. Tujuan akhir itu adalah kebahagiaan akhir.
3.	Indikator kebahagiaan (al-sa'adah) dalam perspektif alquran dan hadis.	Kebahagiaan (al-sa'adah) tidak akan dicapai manusia secara tiba-tiba atau apa adanya. Diperlukan cara-cara agar manusia mampu mencapai kebahagiaan yang hakiki.	Indikator kebahagiaan al-sa'adah melalui eksplorasi dalil-dalil yang bersumber dari al-quran dan hadis.

¹⁷ Miwa Patnani, (Kebahagiaan Pada Perempuan) Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas YARSI 2012.

4.	Apakah orang miskin tidak bahagia studi fenomenologi tentang kebahagiaan didusun delikasari.	Meskipun berada dalam kondisi yang miskin namun mereka mampu menemukan kebahagiaan yaitu dengan keluarga.	Teknik metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif, yaitu dengan melakukan kategorisasi data, kemudian menyimpulkan data berdasarkan kategori tersebut
5.	Kebahagiaan pada perempuan	Memiliki pembahasan kebahagiaan yang sama namun yang paling mendasar dari pembahasan ini adalah kebahagiaan pada perempuan baik dilihat dari segi usia, pekerjaan dan pernikahan adalah keluarga.	Teknik metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sehingga data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif, yaitu dengan melakukan kategorisasi data kemudian menyimpulkan data berdasarkan kategori tersebut.

E. Penegasan Istilah/Definisi Operasioanal

Skripsi ini berjudul “konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell” agar tidak terjadi interpretasi yang keliru, penulis memberikan pengertian kata-kata penting yang terdapat pada judul tersebut sebagai berikut:

1. Konsep

Menurut kamus besar bahasa Indonesia Konsep artinya rancangan atau ide umum, yang saling berkesinambungan mengenai bermacam kejadian atau peristiwa serta menjadi dasar atau petunjuk dalam melakukan penelitian.¹⁸

Konsep adalah sebuah representasi abstrak serta umum mengenai sebuah benda, gagasan, atau peristiwa. Secara etimologis kata konsep berasal dari

¹⁸ Depertemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (PT Gramedia Pusat Utama Jakarta: DPN 2008).725.

bahasa latin “konceptum” berarti sesuatu yang mampu dimengerti dan dipahami.¹⁹

2. Kebahagiaan autentik

Kebahagiaan autentik adalah perasaan puas yang nyata, sejati atau asli yaitu kebahagiaan yang benar-benar muncul dari dalam diri kita. Artinya kebahagiaan ini muncul bukan karena keterkaitan dengan dunia luar, melainkan karena batin kita merasa tenang, tidak terikat, dan bebas.²⁰ kebahagiaan juga merupakan suatu keadaan dimana individu cenderung mengenang atau mengingat peristiwa-peristiwa yang menyenangkan dan begitupun sebaliknya. Dimana Kebahagiaan yang autentik atau sejati itulah yang kemudian disebut *authentic happiness*.²¹

3. Bertrand Russell

Bertrand Arthur William Russell adalah seorang filsuf, ahli matematika, ahli sejarah, ahli logika, penulis, dan peraih nobel. Dia lahir pada 18 mei 1872 di trellech mountmouthshire, inggris. Dia juga merupakan pengatur utama konferensi pugwash pertama, yang mengumpulkan para ilmuwan yang prihatin terhadap penyebaran senjata nuklir. Kemudian Bertrand

¹⁹ Par Alex, “*Pengertian Konsep*”, Pengajar.Co.Id, 24 Desember 2022.

²⁰ Dessy Ilsanty, “*Mengenal Kebahagiaan Otentik, Kebahaggiaan Yang Sesungguhnya*” Goalcast, (14 November 2018), 2.

²¹ Gabriela Theri Cristina Salisa, dan Afif Kurniawan, “*Gambaran Authentic Happyyness Pada Remaja Yang Memiliki Keluarga Broken Home*”, Syntax Admiration 2, No.12 Desember (2021): 2291

Russell meninggal pada 2 februari 1970 karena influenza di morioenthshire, wales pada usianya yang ke-97.²²

F. Metode penelitian

Penelitian yang akan dilakukan adalah bersifat penelitian kepustakaan (Library Research), yaitu dengan mengumpulkan data-data yang berhubungan dengan tema yang dibahas. Metode penelitian ini meliputi:

1. Sumber Data

Untuk mendukung tercapainya data penelitian ini, pilihan akan akurasi literatur sangat mendukung untuk memperoleh validasi dan kualitas data. sumber data terdiri dari data perimer dan data skunder.

a. Data primer, yaitu data-data yang dianggap penting dan mendasar dalam Menyusun tulisan ini seperti buku-buku yang ditulis secara langsung oleh Bertrand Russulle. Sumber data primer yang dipakai penulis yaitu:

- 1) Bertrand Russell “Filosofi hidup bahagia, (Cet-1: Jakarta selatan:PT. Rene Tuross indonesia.2020).
- 2) Bertrand Russell “Penaklukan kebahagiaan” (Cet-1; Yogyakarta: CV. Jalan baru. 2020)
- 3) Bertrand Russull ”Bagaimana Saya Menulis”, (Cet-1; Yogyakarta: IRCiSoD,2020)

²² Bertrand Russell, *Filosofi Hidup Bahagia*, terj, Moh Sidik Nugraha, *Bagaimana Menemukan Kebahagiaan, Melawan Rasa Stres Dan Menjadi Manusia Paling Bahagia*. (Cet-1 ; Jakarta Selatan: Rene Torus Indonesia, 2020), 244.

- b. Data Sekunder, yaitu data-data lain yang berkaitan dengan masalah yang diangkat yang nanti menjadi penunjang dan mendukung dalam penulisan proposal ini. Penulis menggunakan buku karangan Qaris Tajudin “Apa pun masalahnya kita bisa bahagia” (Cet-1; Jakarta selatan: Gagasan media, 2020). “Saviola abimanyu”(Cet-1; Banguntapan Yogyakarta: Laksana 2020)

2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan penulis dalam penelitian adalah dengan cara mengumpulkan sumber-sumber data yang terkait dengan judul penelitian ini, baik sumber data primer maupun data sekunder, seperti buku, artikel, jurnal, skripsi, dan lain sebagainya. Lalu data-data yang penulis dapatkan tersebut kemudian dielaborasi sehingga dapat menghasilkan informasi yang utuh mengenai konsep kebahagiaan menurut Bertrand Russell.

3. Teknik Analisis Data

Setelah pengumpulan data selesai, maka proses selanjutnya adalah menganalisisnya untuk mendapatkan sebuah gambaran utuh terkait dengan masalah yang menjadi objek penelitian.

Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan metode deskriptif analisis dan metode komparatif. Adapun yang dimaksud dengan metode-metode tersebut adalah sebagai berikut:

Metode deskriptif analitis merupakan suatu metode yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui

data atau sumber yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Dengan kata lain metode ini mengambil masalah atau memusatkan perhatian kepada masalah-masalah yang sebagaimana adanya saat penelitian dilaksanakan, hasil penelitian yang diolah atau dianalisis untuk diambil kesimpulannya.²³

Metode komparatif yaitu suatu teknik yang penulis gunakan untuk menemukan persamaan-persamaan dan atau perbedaan-perbedaan dari dua (atau lebih) objek, kemudian penulis mengambil kesimpulan untuk dijadikan bahan dalam pembahasan ini.²⁴

G. Sistematika Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini akan disistematika menjadi empat bab yang saling berkaitan antara satu sama lain. Sebelum memasuki bab pertama didahului dengan: Halaman sampul, halaman judul, halaman pernyataan keaslian skripsi, halaman persetujuan, halaman pengesahan, halaman kata pengantar, daftar isi, dan abstrak.

Pada bab I atau pendahuluan berisi sub bab: latar belakang masalah, rumusan dan batasan masalah, dan tujuan penelitian dan kegunaan penelitian, penegasan istilah/defiisi oprasional, tinjauan pustaka, dan metode penelitian.

²³ My DazzlingDays, Metode Heuristik Dalam Penentuan Rute. Diakses Pada 20 Januari 2023. (<https://dazzlingdays.wordpress.com/tag/metode-heuristik/>).

²⁴ Zetty Karyati, "Antara Eyd Dan Puebi: Suatu Analisis Komparatif." Sap, 1 No.2 Desember 2016:176.

Pada bab II ini berisikan penjelasan mengenai makna Kebahagiaan yang akan diuraikan dalam sub-sub berikut: a) Pengertian kebahagiaan, b) Kebahagiaan menurut pendapat para ahli dalam perspektif filsafat, tasawuf, dan psikologi

Pada bab III berisi tentang sosok Bertrand Russell yaitu: a) Biografi Bertrand Russell, b) Pemikiran Bertrand Russell, c) karya-karya Bertrand Russell.

Pada bab IV merupakan inti dari pembahasan skripsi ini yaitu tentang konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell: a) Pandangan Bertrand Russell tentang kebahagiaan autentik, b) Implikasi kebahagiaan autentik di era modern, c) Kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell dalam perspektif islam.

Pada bab V merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dari uraian penelitian dan saran atas kekurangan dalam penelitian untuk lebih sempurnanya penelitian tentang konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell.

BAB II

MAKNA KEBAHAGIAAN

A. *Pengertian Kebahagiaan.*

Kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai suatu keadaan di mana terdapat perasaan senang serta ketentraman hidup secara lahir dan batin yang di maknai sebagai peningkatan visi diri. Kebahagiaan adalah suatu keadaan subjektif yang membuat seorang individu merasa di dalam dirinya terdapat kepuasan terhadap keinginannya serta menyadari dirinya memiliki sesuatu yang baik.¹ Dari segi bahasa, arti kata bahagia dalam bahasa Arab (*Falah, Sa'adah*) yang artinya “keberuntungan” atau “kebahagiaan”. Dan dalam bahasa Inggris (*Happinss*) yang berarti juga kebahagiaan. Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Yunani (*Eutychia, Eudaimonia*), Kata ini menunjukkan arti yaitu: kebahagiaan, keberuntungan, kesenangan, peluang baik, dan kejadian yang baik. Dalam bahasa Cina (*Xing Fu*), kebahagiaan terdiri dari gabungan kata “beruntung” dan “nasib baik”. Setiap orang, dengan berbagai tingkatan usia dan latar belakang, memiliki gambaran yang berbeda-beda tentang kebahagiaan. Kebahagiaan dalam bahasa yunani dikenal dengan istilah *Eudaimonia* yang memiliki arti kebahagiaan. Kata

¹Dea Ayu Kirana, “Konsep Kebahagiaan Hidup Menurut Marcus Aurelius Ditinjau Dari Perpektif Filsafat Stoikisme”. Gunung Djati Conference Series 24, (2023): 260.

ini terdiri dari dua suku kata “*en*” (baik, bagus) dan *daimonia* (roh, dewa, kekuatan batin).²

Kebahagiaan merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, mencakup segi kognitif dan afeksi. Evaluasi kognitif sebagai komponen kebahagiaan seseorang diarahkan pada penilaian kepuasan individu dalam berbagai aspek kehidupan, seperti pekerjaan, keluarga, dan pernikahan. Sedangkan evaluasi afektif merupakan evaluasi mengenai seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan emosi negatif. Bahagia adalah ketika seseorang mengalami emosi positif, puas, dan hilangnya emosi negatif seperti depresi atau kecemasan. Bahagia adalah gambaran dari manusia yang dapat mengidentifikasi keutamaannya dirinya dan dapat menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.³ kebahagiaan bukanlah khayalan atau mimpi, akan tetapi kebahagiaan harus diupayakan dengan berbagai cara didalam kehidupan sebagai manusia. Kebahagiaan dapat dilakukang dengan cara yang menyenangkan dan kreatif, melalui hal-hal yang bersemangat, menantang, dan hal-hal yang menilai positif, dalam sebuah hubungan interaksi sosial, sehingga

² Jalalludin Rakhmad, *Meraih Kebahagiaan*, (Cet. 1; Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2008),98.

³ Alimun Muniroh, “Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos”, *Studi Islam* 4, No.1 Juni (2017): 6.

terbina hubungan kekerabatan, persahabatan yang mendalam, keeratan dalam lingkungan dan keluarga.⁴

Namun kebahagiaan banyak memiliki definisi yang berbeda-beda dan mengalami perdebatan dalam makna dan penggunaannya. Kemudian kata ini banyak digunakan kaitannya dengan dua faktor yaitu: perasaan, dan emosi yang mempengaruhi seperti kesenangan atau kegembiraan, dan penilaian terhadap kualitas hidup. Pada dasarnya, kebahagiaan memang memiliki banyak makna akan tetapi pusat studi ilmiah menekankan pada dua makna pertama, dalam literatur filsafat kebahagiaan terkenal sebagai sinonim dari *well-being*. Kedua, kebahagiaan hanya mencakup makna psikologis yang meliputi kondisi jiwa seseorang/individu (*state of mind*).⁵ Konsep kebahagiaan merupakan konsep abadi yang selalu menjadi hal kekinian, artinya konsep kebahagiaan tidak akan pernah habis dibicarakan dan akan selalu menjadi isu kekinian konsep kebahagiaan sejatinya adalah fitrah manusia, dan manusia harus meraihnya sebagai tujuan hidup.⁶ Oleh karena itu agar tidak terjebak pada kesenangan perlu diketahui perbedaan antara kebahagiaan atau kesenangan.

⁴ Sherly gaspersz, Dkk, "Bahagia Dan Kreatif, Itu Pilihan (Pengabdian Kepada Masyarakat Lewat Belajar Dan Bermain Untuk Anak Dan Remaja)," Pengabdian Masyarakat 4, No. 1 Juni (2021): 28.

⁵ Ika Rusdiana, "Konsep Autentik Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers". Kependidikan Islam Berbasis Sains 2, No.1 (2017): 36.

⁶ Runi Julistia, Safuan. "Kebahagiaan Ditinjau Dari Perilaku Bersedekah : Suatu Kajian Psikologi Islam " Psikologi terapan (JPT) 3, No. 1, Juli (2020): 5

- 1) Kebahagiaan berasal dari faktor internal dan berlangsung lama karena bergantung pada kondisi dari dalam diri. Sedangkan kesenangan berasal dari faktor eksternal dan bertahan sesaat sesuai dengan kejadian yang mempengaruhi.
- 2) Keahagiaan adalah kepuasan hati, misalnya melaksanakan sholat khusyu, bermanfaat untuk sesama. Sedangkan kesenangan adalah kepuasan jasmani, misalnya tidur dikasur yang empuk, makan enak, naik mobil mewah, beli hanphone baru.
- 3) Dampak kebahagiaan adalah ketenangan. Sedangkan dampak kesenangan adalah kecanduan. Orang yang merasakan bahagia akan hidup senang dan damai terhadap apa yang diperoleh. Sedangkan senang akan membuat kecanduan, misalnya memakai narkoba akan membuat senang hingga kecanduanyang dapat berujung pada kerusakan dan kesengsaraan.
- 4) Kebahagiaan belum tentu terlihat nyaman. Kesenangan pasti berupa kenyamanan. Kebahagiaan dapat dirasakan oleh siapapun dan dalam keadaan apapun meskipun mereka kekurangan harta atau mengalami musibah. Sedangkan kesenangan selalu dalam keadaan enak dan nyaman, seperti memakai baju mahal, atau tinggal dirumah mewah.⁷

⁷ Satria Hardi Lubis. Kebahagiaan VS Kesenangan. Diakses Pada 24 Mei 2023. (<https://manhajuna.com/kebahagiaan-vs-kesenangan/>).

B. Implikasi Kebahagiaan Di era Modern

Jika dilihat pada era modern saat ini, orang dengan pendapatan yang lebih tinggi memiliki lebih banyak peluang untuk mencapai hal apapun yang mereka inginkan terutama materi.⁸ Keinginan dan kebutuhan merupakan dua hal yang berbeda. Namun seiring berkembangnya zaman, tidak jarang justru keduanya menjadi sulit dibedakan dalam hal ini, keinginan sering kali mewujud dalam bentuk kebutuhan. Manusia-manusia modern tidak lagi dapat membedakan mana keinginan dan mana kebutuhan. Mereka cenderung menganggap semuanya sebagai kebutuhan. Diera modern, sesuatu yang tidak mungkin dapat menjadi mungkin.apabila masalah keinginan dan kebutuhan. Zaman sekarang semuanya serba mudah, serba membeli, dan serba uang. Asalkan memiliki uang, maka keinginanpun menjadi kebutuhan. Jadi, uang menjadi salah satu penyebab berubahnya keinginan menjadi kebutuhan. Jika dilihat dari segi intensitasnya, kebutuhan tersier notabene adalah bentuk lain dari keinginan kini di era modern dapat berupa menjadi kebutuhan skunder, bahkan tersier. Sebagai contoh, sebelum teknologi berkembang sepesat sekarang, hand phone atau HP menjadi benda yang sangat istimewa bagi kebanyakan orang. Tidak semua orang mampu membeli HP. Dan, tidak semua orang membutuhkan HP. Namun, kondisi sekarang telah membuat HP menjadi kebutuhan dan bukan lagi keinginan. Kini, setiap orang sudah memiliki HP. Nah, contoh tersebut menjadi salah satu bukti bahwa keinginan di era

⁸ Munawar Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf," Tasamuh Jurnal Studi Islam 8, No.2 September (2016): 255.

modern ini dapat mewujudkan menjadi kebutuhan. Faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan menjadi penyebab berubahnya keinginan menjadi kebutuhan. Semakin tinggi status sosial dan ekonomi seseorang, maka semakin besar pula kebutuhannya. Bagi orang-orang seperti itu, keinginan adalah kebutuhan mereka memiliki uang untuk keinginannya, sehingga apapun yang mereka inginkan pasti mereka miliki.⁹

Dulu, sekitar tahun 1996, sepeda motor adalah sebuah hal yang sangat istimewa. Sepeda motor kala itu menjadi “keinginan”. Hanya orang-orang kelas menengah ke atas saja yang memilikinya. Bagi kebanyakan orang, sepeda motor tidak begitu di butuhkan. Namun, sekarang zaman sudah berubah. Orang yang dulu terbiasa berjalan kaki, kini sudah malas berjalan kaki dan lebih memilih naik sepeda motor. Sepeda motor tidak lagi menjadi keinginan, tetapi sudah menjadi kebutuhan. Bukti bahwa sepeda motor sudah menjadi kebutuhan di era sekarang dapat dilihat di kota-kota seperti Jakarta. Di Jakarta, mungkin anda tahu sendiri bagaimana kondisi lalu lintas yang macet itu setiap hari, sudah dapat dipastikan bahwa motor menjadi kebutuhan primer bagi orang-orang perkotaan. Mereka membutuhkan sepeda motor untuk mengantar anak ke sekolah, pergi ke mall dan lain sebagainya.¹⁰

Setelah memahami, menimbang, dan mencerna hubungan antara kebahagiaan dengan kebutuhan dan keinginan, maka untuk konteks

⁹ Saviola Abimanyu, *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana* (Cet.1; Banguntapan Yogyakarta: Laksana, 2020),94.

¹⁰ Ibid, 95.

kehidupan manusia modern, pernyataan bahwa bahagia itu asal dapat memenuhi kebutuhan tidaklah tepat. Sebab di era sekarang ini, orang tidak dapat dikatakan bahagia jika hanya mampu memenuhi kebutuhannya saja. Tuntutan zaman setelah membuat orang puas apabila mampu memenuhi keinginan. Untuk mengukur kebahagiaan seseorang berdasarkan dari pemenuhan kebutuhan dan keinginan, maka harus diukur sejauh mana tingkat kepuasan terhadap dirinya. Seandainya sudah puas dengan hanya mampu memenuhi kebutuhan seperti makan, minum, dan kebutuhan-kebutuhan dasar lainnya maka anda sudah dapat dikatakan bahagia. Namun, apa anda sudah bahagia dengan kondisi tersebut, namun faktanya, kebanyakan orang yang hanya mampu memenuhi kebutuhannya tidak merasa bahagia. Mereka merasa kebahagiaan hidup kurang lengkap lantaran tidak mampu memenuhi apa yang terjadi keinginannya.¹¹

Dalam pergaulan sehari-sehari, mungkin sering kali terdengar keluhan-keluhan dari orang-orang yang tergolong menengah ke bawah secara ekonomi. Apa yang sering dikeluhkan mereka? Mereka iri dan menganggap orang kaya lebih bahagia daripada dirinya. Sering kali mereka berkata “Duh, sungguh bahagia bila memiliki mobil mewah”, “alangkah senangnya hidup ini bila tinggal di rumah megah dan bertingkat”, atau “orang kaya tampaknya sangat bahagia karena apa-apa yang menjadi keinginannya dapat terpenuhi”. Itulah beberapa contoh kalimat yang sering di ungkapkan oleh orang-orang yang hanya mampu mencukupi kebutuhannya saja. Maka dari itu, bahagia tidak cukup hanya

¹¹ Ibid, 97.

dengan memenuhi kebutuhan saja. Namun, bahagia berhubungan dengan terpenuhinya kebutuhan dan terwujudnya keinginan. Setelah kebutuhan semuanya terpenuhi barulah anda dapat memenuhi keinginan. Namun, anda tidak boleh menjadikan keinginan sebagai hawa nafsu, sehingga sulit untuk menghentikannya.¹² Adapun sejumlah elemen dasar yang membentuk sebuah kebahagiaan. Elemen-elemen tersebut dikelompokkan menjadi lima bagian

Pertama, elemen ekonomi atau biologis. Kebahagiaan akan dapat diwujudkan, bila manusia mampu memenuhi kebutuhan biologisnya. Yaitu kategori yang termasuk dalam kebutuhan biologis itu, yaitu kebutuhan pangan, kesehatan dan seks. Ini adalah kebutuhan dasar manusia (*basic needs*).

Kedua, kebutuhan social (*social needs*). Komunikasi dan komunitas adalah bagian penting dalam membangun kebahagiaan manusia. Keretakan social akan menjadi penyebab lahirnya ketidakbahagiaan. Munculnya kasus anak remaja yang nakal, lari ke dunia narkoba, ketidakharmonisan dalam keluarga, menjadi pemicu lahirnya ketidakbahagiaan pada anak, dan kemudian menyebabkan mereka lari dari rumah, dan hidup dijalan, atau di dunia narkoba.

Ketiga, kebahagiaan intelektual. Seorang peneliti dia akan bahagia, bila sudah mampu menjawab pertanyaan penelitiannya, dan kemudian hasilnya dapat dipublikasikan. Walaupun mungkin, dia harus hidup

¹² Ibid, 99.

sendirian dalam laboratorium atau terpisah dari keluarganya, tetapi riser dan hasil kajiannya itu menyebabkan dia mendapatkan kebahagiaan tersendiri, yang tidak bisa dibandingkan dengan sejumlah materi.

Keempat, kebahagiaan emosional. Kebahagiaan emosional lahir dari sebuah persepsi dan kestabilan psikis. Seseorang yang mampu mengolah psikisnya, sehingga melahirkan sikap sabar, terkendali, penuh kesantunan, akan memiliki kebahagiaan tersendiri. Orang serupa ini, akan mampu menunjukkan sikap tenang dan tentram dalam hidupnya.

Kelima, kebahagiaan spiritual. Sikap dan kehidupan seorang bikhu bikhuni di pure-nya, merupakan contoh lain mengenai adanya kebahagiaan spiritual.¹³

C. Kebahagiaan Menurut Pendapat Para Ahli Dalam Perspektif Filsafat, Tasawuf Dan Psikologi.

a) Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat

Menurut keyakinan para filsuf yunani kebahagiaan merupakan suatu tingkat pencapaian tertinggi seseorang. Semua ilmu yang dikembangkan oleh para filsuf pada akhirnya bertujuan untuk mencari tahu bagaimana cara manusia mencapai “kebahagiaan”.

Kebahagiaan hakiki menurut Sokrates adalah kebahagiaan jiwa (Eudaimonia) manusia bukanlah nafasnya saja, tetapi merupakan unsur penting dalam hidup manusia. Jiwa merupakan inti sari manusia. Karena jiwa merupakan inti sari manusia, maka manusia

¹³ Momon Sudarman, “Elemen Dasar Kebahagiaan Geografik” Jurnal Pendidikan Geografi, 12, No.1 April (2012):6-7.

wajib mengutamakan kebahagiaan jiwanya lebih dari kebahagiaan tubuhnya atau kebahagiaan lahiria. Senada dengan Socrates, Plato yang juga murid Socrates mengatakan bahwa eudaimonia merupakan tujuan hidup manusia bagi Plato manusia harus mengupayakan kebahagiaannya (eudaimonia) itu. Menurutnya kebahagiaan atau kesenangan itu bukan hanya kepuasan hawa nafsu selama hidup di dunia saja tetapi kebahagiaan juga harus dilihat dalam hubungan kedua dunia (dunia indrawi/jasmani dan dunia ideal). Maksudnya, dengan kata lain disamping kebahagiaan indrawi kebahagiaan hakiki yang berkaitan erat dengan batin yakni dunia ide juga perlu diupayakan. Untuk itu, mencapai pada kebahagiaan (eudaimonia) dalam dunia ide, manusia harus selalu melakukan apa yang baik, sebab bagi plato semua kebaikan dan kebajikan ada di dunia ide (dunia ide adalah realitas yang sesungguhnya, sedangkan yang indrawi itu merupakan realitas bayangan). Aristoteles memulai ajarannya tentang kebahagiaan dari mempertanyakan bagaimana manusia mencapai hidup yang baik. Menurutnya manusia untuk mencapai kebahagiaannya adalah dengan hidup yang baik. Hidup yang baik disini maksudnya ialah hidup bermakna, suatu hidup yang terasa penuh dan menentramkan.¹⁴

Adapun Konsep kebahagiaan diukur melalui suasana hati (*mood*) atau emosi (*Emotion*) serta evaluasi kepuasan seseorang mengenai kehidupannya secara umum maupun area spesifik dalam

¹⁴ Hamin “Kebahagiaan”, 131.

hidupnya.¹⁵Aristoteles juga mengartikan kebahagiaan itu berasal dari kata happy atau bahagia yang berarti feeling good, having fun, having a good time atau sesuatu yang membuat pengalaman yang dialami terasa menyenangkan. “kebahagiaan itu tergantung dari diri sendiri”. Dalam hal ini berbahagia atau tidak merupakan suatu pilihan dari setiap pribadi, karena kebahagiaan relatif dan memiliki standar yang berbeda.¹⁵

Sedangkan Al-Farabi, mendefinisikan kebahagiaan secara antologis dilihat dari sisi eksistensi kebahagiaan berarti menyempurnanya jiwa manusia dengan terlepasnya ia dari materi dan bergabung bersama makhluk-makhluk non materi. Menurut Al-Farabi, kebahagiaan manusia bisa didapatkan melalui perbuatan atau tindakan dan cara hidup yang manusia itu lakukan. Kebahagiaan yang hakiki sebenarnya tidak mungkin bisa diperoleh sekarang didunia ini, tetapi bisa didapatkan didunia sesudah kehidupan (akhirat). Namun kebahagiaan nisbi seperti kehormatan, kesenangan, kekayaan yang dapat dilihat dan dijadikan pedoman hidup bisa diperoleh di dunia.¹⁶

Kebahagiaan itu juga problematis, menurut John Stuart Mill dengan teorinya *paradox hedonisme* menjelaskan bahwa orang yang selalu mencari kebahagiaan, akan semakin sulit untuk mendapatkan

¹⁵ Yuhanik, “Kajian Teologis Konsep Kebahagiaan Menurut Martius”, Teologi Berita Hidup. 1, No2, Maret (2019): 139.

¹⁶ Stephani Raihana Hamdan, “Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam” Unisa, 38, No.84 Januari (2016): 2.

kebahagiaan. Kebahagiaan bukan sesuatu di luar dirinya yang diandaikan membuatnya bahagia, akan tetapi kebahagiaan ada didalam dirinya sendiri.¹⁷

Adapun dalam pandangan Al-Ghazali, kebahagiaan segala sesuatu adalah apabila merasakan kesenangan dan kenikmatan. Kenikmatan terletak pada anggota tubuh, seperti mata suka melihat yang indah, telinga suka mendengar suara yang merdu, ini adalah kenikmatan yang bersifat jasmania. Adapun kenikmata sejati dapat dicapai apabila hati dapat mengenal allah Swt.¹⁸ Adapun Aristoteles juga mengartikan kebahagiaan itu berasal dari kata happy atau bahagia yang berarti feeling good, having fun, having a good time atau sesuatu yang membuat pengalaman yang dialami terasa menyenangkan. “kebahagiaan itu tergantung dari diri sendiri”. Dalam hal ini berbahagia atau tidak merupakan suatu plihan dari setiap pribadi, karena kebahagiaan relatif dan memiliki standar yang berbeda.¹⁹

b) Kebahagiaan Dalam Perspektif Tasawuf

Ibnu Miskawayh menyatakan bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang paling nikmat, paling utama, paling baik, dan paling

¹⁷ Faoziyah Ilmi, “Konsep Kebahagiaan : Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Suryomentaram” (Skripsi Tidak Diterbitan, Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2021), 2.

¹⁸ Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Ada Didalam Diri Kita* (Cet,1 : Jakarta Repoblika, 2015), 2.

¹⁹ Yuhanik, “Kajian Teologis Konsep Kebahagiaan Menurut Martius”, *Teologi Berita Hidup*. 1, No2, Maret (2019): 139.

sejati. Aspek nikmat dalam kebahagiaan terbagi menjadi dua bagian, kenikmatan pasif dan kenikmatan aktif. Kenikmatan pasif dimiliki oleh manusia dan binatang tak berakal, lantaran kenikmatan pasif ini disertai hawa nafsu serta kesukaan membalas dendam. Sedangkan kenikmatan aktif dikhususkan untuk hewan berakal. Karena tidak bersifat material dan tidak teragitasi, maka bersifat aksidental dan tidak sempurna. Kebahagiaan utama menurut Ibnu Miskawayh ialah perpaduan antara kebahagiaan ruh dan kebahagiaan akhlak. Orang yang berbuat sifat-sifat utama dan mulia karena ia tunduk kepada akal pikirannya yang sehat sehingga dapat mengangkatnya ke tingkat dekat (*taqarrub*) kepada Allah. Akal pikiran yang sehat tidak akan lepat dari tuntutan ilahi, maka perbuatan orang yang berangkutan tadi, sama halnya dengan orang yang berbut dengan sifat-sifat Ilahiyah.²⁰

Sedangkan menurut Ibnu Athaillah Al-Sakandari Ketidakhahagiaan manusia sebagian besar disebabkan ketidakmengertinya atas takdir Allah. Manusia sejatinya adalah hidup dan berjalan di atas takdir Allah yang telah ditetapkannya untuk manusia. Manusia hanya mampu berkeinginan, berencana, dan berusaha, sedangkan apa yang akan terjadi, tercapai atau tidak, berhasil atau gagal, yang berkuasa menentukan manusia hanyalah

²⁰ Moh. Toriqul Chear, "Tasawuf Dan Konsep Kebahagiaan Sufistik" Waratsah 1, No.1 Maret (2015): 118.

Allah SWT. Dan hal itu hakikatnya sudah tertulis di dalam ketetapan takdir Allah SWT. Menurut Ibnu Athaillah, kebahagiaan manusia berasal kepasrahan atas takdir Allah tersebut. Betapapun manusia berusaha sekuat tenaga untuk meraih kebahagiaan dengan mewujudkan keinginan-keinginannya, usahanya tersebut pada akhirnya akan berhenti pada keputusan Allah. Kebahagiaan yang sejati, dengan demikian, berasal dari ketertundukan manusia pada takdir Allah. Caranya dengan menyesuaikan usaha dan keinginan tersebut dengan hukum Allah. Ketika seseorang merasakan adanya kemauan dalam dirinya untuk mendapatkan yang diinginkannya, kemauan keras itu hendaknya bersesuaian dengan gerakan iman yang memenuhi seluruh kalbunya. Iman inilah yang akan mengatur seluruh kemauan tersebut untuk menerima takdir Allah.²¹ Dengan keimanan dan penerimaannya atas takdir, manusia akan berikhtiar dengan bersungguh-sungguh dan penuh semangat. Orang yang beriman tersebut akan mendapatkan ketenangan dalam hidupnya, tidak berputus asa dan mentyesali diri. Dia juga tidak berburuk sangka kepada Allah dan manusia lainnya. Khendak itulah yang akan berlaku dalam perjalanan hidup manusia.²²

Menurut Ibnu Al- Qayyim seseorang dikatakan bahagia jika memiliki 3 indikator berikut:

²¹ Ibid, 121.

²² Ibid, 122.

- 1) Cahaya hikmah; adalah cahaya yang disusupkan Allah ke dalam hati orang-orang yang mengikuti para rasul. Dengan kata lain cahaya hikmah adalah ilmu yang dimiliki seseorang sehingga dia bisa membedakan antara yang hak dan batil, petunjuk dan kesesatan, mudharat dan manfaat, yang sempurna dan yang kurang, yang baik dan yang buruk.
- 2) Buruk sangka terhadap diri sendiri; hal ini amat diperlukan, sebab baik sangka terhadap diri sendiri akan menghalangi koreksi dan kerancuan, sehingga dia melihat keburukan sebagai kebaikan, aib sebagai kesempurnaan.
- 3) Membedakan antara nikmat dan ujian; artinya membedakan nikmat yang dilihanya sebagai kebaikan dan kasih sayang Allah serta yang bisa membawanya kepada kenikmatan yang abadi, dan membedakannya dengan nikmat yang hanya sekedar sebagai tipuan. Sebab beberapa banyak orang yang tertipu dengan nikmat, sementara dia tidak menyadarinya, tertipu oleh pujian orang-orang bodoh, terperdaya oleh limpahan Allah dan justru kebanyakan manusia termasuk dalam kelompok yang kedua ini. Jika tiga hal ini dilakukan secara sempurna, maka seseorang bisa mengetahui nikmat Allah yang sebenarnya.

Menurut Al-Attas, kebahagiaan dibagi menjadi 2 tingkatan, yaitu kebahagiaan jasmani dan rohani. Kebahagiaan jasmani bersifat sementara kecantikan, kekayaan, jabatan yang dilandasi dengan sifat-sifat baik. Sedangkan kebahagiaan rohani adalah kebahagiaan yang tetap, tidak berubah ketika manusia berserah diri kepada Allah dan berpegang teguh pada hidayah-Nya sehingga dapat mengenal Allah (*ma'rifatullah*) yang membawanya pada ketentraman hati dan pencapaian kesalihan pikiran serta kesejahteraan jasmani. Kebahagiaan sejati adalah kebahagiaan yang lebih mengutamakan ketentraman dan kesenangan rohani agar dapat bercinta dengan Tuhan (*mahabatullah*) dan mengenal Tuhannya (*ma'rifatullah*).²³

Dari pandangan beberapa ulama tasawuf diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dalam tasawuf terdapat dalam makrifat kepada Allah, pengenalan atasnya, disertai kesempurnaan akhlak dan pengetahuan yang memadai dalam berhubungan dengannya dan seluru makhluknya.

c) *Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi*

Kebahagiaan bisa didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang positif, dimana biasanya ditandai dengan tingginya kepuasan terhadap masa lalu, tingginya tingkat emosi yang positif, dan

²³ Ibid, 125.

rendahnya tingkat emosi negatif. Menurut Robert Holden Memahami masalah kebahagiaan sangat penting seperti, yang diungkapkan oleh Robert Holden bahwa kebahagiaan adalah guru besar. Semakin banyak manusia mempelajari tentang kebahagiaan, semakin baik manusia dapat membedakan antara suka cita yang mendalam dan kesenangan sesat. Kebahagiaan sejati adalah panduan jiwa yang mengajarkan manusia untuk hidup dengan baik.¹Sedangkan Christopher Peterson mengatakan bahwa tujuan hidup manusia adalah untuk mencapai kesenangan dan berusaha semampu mungkin agar terhindar dari kesengsaraan, disebabkan motivasi dasar manusia ialah mencari kesenangan, dengan demikian kebahagiaan akan terwujud.²⁴

Menurut pandangan Ruut Veenhoven kebahagiaan tidak bergantung pada tujuan yang baik. Hidup bahagia belum tentu hidup yang baik. Dengan pengertian bahwa melakukan keburukan dapat juga dikatakan bahagia karena juga mendatangkan kebaikan.²⁵

Menurut L. Klinivoch sebagaimana dikutip oleh Yatimin Abdullah, kebahagiaan seseorang bukan disebabkan oleh

²⁴ Rifyal Novalia, "Akhlik Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Ibn Miskawaih" (Tesis Tidak Diterbitkan, Jurusan Pengkajian Islam Dengan Konsentrasi Psikologi Islam, Uin Syarif Hidayarullah, Jakarta, 2014), 17.

²⁵ Ruut Veenhoven. Is Happiness Relative? Social Indicatorss Reseaarch. Diakses Pada 23 Mei 2023,(https://www.google.co.id/gws_rd=cr&ei=Ni38U9WRLpGKuASi4CwBw#q=journal+eihic+happiness+pdf&star=20).

kepercayaan, bukan karena sifat patriot, bukan karena kecantikan, keluarga, persaudaraan, pekerjaan, tetapi kebahagiaan itu terletak pada pemuasan nafsu sebab antara orang dan nafsu sangat identik. Sedangkan menurut Dinner, sebagaimana yang dikutip oleh Rostima dan E. Koesma, kebahagiaan dinamai secara subjektif oleh setiap orang, itulah sebabnya ia menamakan teorinya sebagai *Subjektif Well Being* (SWB) yang mengedepankan aspek emosi, kondisi mental, kenikmatan dan rasa senang, atau sakit berdasarkan pengalaman individu. Diener percaya bahwa menjadi bahagia (*Being Happy*) memiliki komponen inti yaitu kenikmatan dan kesenangan fisik.²⁶

Menurut Abraham Maslow (Rofi'udin) kebahagiaan adalah kebutuhan dasar manusia. Semua usaha manusia dalam memenuhi kebutuhan primer, sekunder, ataupun tertier bertujuan untuk memperoleh kebahagiaan. Kebahagiaan akan diperoleh apabila manusia menerapkan teori "hierarki kebutuha" dalam kehidupan. Sebab dalam memenuhi kebutuhan lain yang lebih tinggi. Adapun lima tingkatan kebutuhan manusia, antara lain fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri.

²⁶Rifyal Novalia, "Akhlak Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Ibn Miskawaih", 17.

Ketika kebutuhan tersebut telah terpenuhi, maka kebahagiaan dapat diperoleh.²⁷

Semua pendapat di atas hampir sepakat bahwa kebahagiaan itu orientasinya adalah kesenangan-kesenangan yang bersifat fisik material.

²⁷ Rofi'udin, "Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik", Dalam Teologia 21, No.2, Juli-Desember (2013): 28.

BAB III

BIOGRAFI BERTRAND RUSSELL

A. Riwayat Hidup Bertrand Russell

Bertrand Arthur William Russell atau lebih dikenal dengan nama Bertrand Russell adalah seorang filsuf ahli matematika, ahli sejarah, ahli logika, penulis dan peraih nobel. Bertrand Russell lahir pada tanggal 18 Mei 1872 di Trellech, Monmouthshire, Wales. Ia lahir dari keluarga aristokrat Inggris. Kakek dari pihak ayahnya, yaitu Lord John Russell merupakan perdana menteri Britania Raya pada masa Ratu Victoria sekitar tahun 1840-1860. Ibu Russell bernama Katherine juga berasal dari keluarga bangsawan yang merupakan saudara perempuan Rosalind Howard, permaisuri Carlisle. Kedua orang tua Russell dikenal cukup radikal di zaman mereka. Ayah Russell bernama Viscount Amberley merupakan seorang ateis dan menyetujui perselingkuhan istrinya dengan tutor anak-anak mereka, seorang ahli biologi bernama Douglas Spalding. Kedua orang tua Russell adalah pendukung awal kontrasepsi yang saat ini dianggap skandal. John Stuart Mill, seorang filsuf utilitarian, adalah ayah baptis Russell.¹

Russell memiliki dua saudara kandung: Frank dan Rachel. Saat Russell berusia 6 tahun, ibu Russell meninggal pada bulan Juni 1875 dikarenakan penyakit difteri dan kemudian diikuti dengan kematian Rachel. Setelah itu, pada bulan Januari 1876 ayahnya juga meninggal karena penyakit bronkitis setelah lama mengalami depresi. Frank dan Russell kemudian diasuh

¹ Bertrand Russell (1872-1970). Diakses Pada 25 Maret 2023. (<https://www.biblio.com/Bertrand Russell/author/130>)

oleh kakek dan neneknya. Pada tahun 1878, kakeknya meninggal dan Russell kecil lalu dibesarkan sepenuhnya oleh neneknya. Neneknya adalah orang yang paling berpengaruh selama sisa masa kecil dan remajanya Russell.²

Masa remaja Russell sangat kesepian, sehingga ia sering berfikir untuk bunuh diri. Dalam otobiografinya, Russell mengungkapkan bahwa minatnya yang paling utama adalah seks, agama dan matematika. Ia melanjutkan bahwa keinginannya untuk mengetahui lebih banyak tentang matematika-lah yang mencegahnya dari bunuh diri. Dia dididik oleh serangkaian tutor dan ia menghabiskan banyak waktu diperpustakaan kakeknya. Saudaranya Frank, memperkenalkannya pada Euclid, dan kemudian mengubah kehidupan Russell.³

Pada tahun 1890, Russell mendapatkan beasiswa dalam bidang matematika di Trinity College, Universitas Cambridge. Ia mengungkapkan bahwa Cambridge membuka dunia baru baginya. Di Cambridge, pikiran-pikirannya diterima sebagai hal yang patut untuk dipertimbangkan. Whitehead sebagai dosen yang mengujinya pada program beasiswa tersebut kemudian mengenalkannya kepada banyak mahasiswa lainnya. Russell menjumpai banyak teman, antara lain: Mc Taggart (seorang filosof Hegelian), Lowes Dickinson, Charles Sanger (seorang ahli matematika yang brilian di Universitas Cambridge dan setelah itu menjadi pengacara). Tiga tahun pertama di Cambridge, Russell terlalu sibuk dengan matematika, tetapi pada tahun

² Bertrand Russell, *Perkembangan Mental Saya Dan Jawaban Atas Kritik, Dalam Bertuhan Tanpa Agama*. (Cet.1; Tangerang Selatan: CV Pustaka Pedia Indonesia, 2020),6.

³ Ibid, 7-8.

keempat Russell mulai berkonsentrasi pada filsafat. Ia menyebutkan gurugurunya, antara lain: Henry Sidgwick, James Ward, dan G.F. Stout. Kemudian pada tahun 1893, Russell lulus dengan gelar B.A dan ia juga kemudian melanjutkan studinya pada bidang filsafat dan lulus pada tahun 1895.

Ketika Russell berusia tujuh belas tahun, ia untuk pertama kalinya bertemu dengan Alys Pearsall Smith. Russell jatuh cinta padanya, Russell menikahinya pada 13 Desember tahun 1894 pernikahan mereka mulai berantakan pada tahun 1921 ketika Russell menyadari bahwa ia tidak lagi mencintai istrinya. Mereka bercerai sembilan belas tahun kemudian. Dalam rentang waktu sembilan belas tahun ini, Russell juga memiliki hubungan yang penuh gairah dengan beberapa perempuan, antara lain: Lady Ottoline Morrell dan Lady Constance Malleson. Alys sendiri terus merindukan dan mencintai Russell selama sisa hidupnya.⁴

Kemudia pernikahannya yang kedua dengan Dora Black pada tahun 1921 yang dikenalnya di Rusia saat dia menjadi bagian dari kantor investigasi pemerintahan inggris pada masa Revolusi Rusia. Dan dia memiliki dua orang anak bersama Dora, yaitu Jhon Conrad Russell dan Katharine Jane Russell bersama Dora, Russell mendirikan sekolah Beakon Hill pada tahun 1927. Pada tahun 1932, Russell meninggalkan sekolah tersebut, tetapi dora terus melanjutkannya sampai tahun 1943.⁵ Pernikahan Russell dengan Dora tumbuh

⁴ Ibis, 10.

⁵ Profil Dan Biodata Bertrand Russell, Diakses pada 25 Maret 2023 (<https://z-lib.is/book/bertrand-russells-america>).

semakin lemah, dan mencapai titik puncaknya karena dia memiliki dua orang anak dengan seorang jurnalistik Amerika bernama Griffin Barry. Pada tahun 1936, dia menikahi seorang sarjana Oxford bernama Patricia (Peter) Spance yang telah menjadi pengasuh anak-anaknya sejak musim panas tahun 1930. Russell dan Peter memiliki satu putra bernama Conrad Sebastian Robert Russell.

Pada periode 1940an dan 1950an Russell banyak menghabiskan waktunya sebagai seorang pengajar dan cendekiawan. Russell juga banyak mengisi acara-acara radio dan televisi sebagai pembicara. Kemudian pada tahun 1952, Russell dicerai oleh Peter karena ia merasa tidak bahagia. Russell kemudian menikahi istri keempatnya yang bernama Edith Finch, tidak lama setelah perceraian dengan Peter. Russell sudah saling kenal dengan Edith sejak tahun 1925. Edith bekerja sebagai pengajar bahasa Inggris di Bryn Mawr College dekat Philadelphia. Selama 20 tahun, ia berbagi rumah dengan teman lama Russell bernama Lucy Donnelly. Hubungan Russell dan Edith sangat dekat dan penuh kasih sepanjang pernikahan mereka. Edith adalah istri yang tetap bersama Russell hingga kematiannya.⁶

Seperti apapun Russell dan petualangan cintanya dunia ilmiah tidak mungkin melupakan jasa orang yang disebut sebagai salah satu filsuf abad modern yang paling berpengaruh tukang renung flamboyant ini pernah mencanangkan gerakan revolusi melawan aliran idealisme di awal abad ke-20 tokoh yang sama juga diakui oleh pendiri aliran filsafat analitis bersama pendahulunya, Gottlob Frege, dan penerusnya, Ludwig Wittgenstein. Bersama

⁶ Bertrand Russell Biographical, Diakses Pada 23 Maret 2023 (<https://www.nobelprize.org/prizer/1950/Russell/biographical>).

Alfred Whithead. Bertrand Russell juga dikenal sebagai pasifis anti perang sejak lama, Russell lebih memilih mendekam dipenjara daripada terlihat dalam perang dunia I. Adalah Russell yang sama juga aktif menentang imperialisme dan totalitarianisme termasuk anti stalin dan hilter. Ditengah gonjang ganjinya dunia pada abad ke-1960an-1970an Russell mengkritik habis keterlibatan amerika dalam perang Vietnam, termasuk gencar melakukan kampanye pelucutan senjata nuklir. Bertrand Russell menerbitkan otobiografinya tiga jilid pada akhir 1960-an.

Kemudian pada tahun 1970, ia di nyatakan meninggal akibat firus influenza parah yang dideritanya ia meninggal di rumahnya, Plas Penrhyn Merioneth, Wales dalam usia yang ke-97 tahun. Ketika Russell meninggal dia jauh lebih dikenal sebagai juru kampanye antiperang daripada sebagai filsuf matematika. Namun, jika untuk melihat kontribusinya yang besar pada filsafatlah dia akan dikenang dan dihormati oleh gnerasi mendatang.⁷ Itu adalah contoh terbaik seorang filsuf yang bukan hanya sesuai dengan kedua steoritip itu, melainkan memperbesar perbedaan diantara keduanya. Karya tekknis dalam logika menciptakan bidang logika matematika meletakkan dasar bagi alan turing dan yang lainnya untuk menciptakan komputer, dan mengajukan persoalan-persoalaninti yang menyibukkan para filsuf analitik di universitas-universitas setelahnya.

⁷ Profil Bertrand Arthur William Russell, Diakses Pada 24 Mei 2023 (merdeka.com <https://www.merdeka.com/bertran-arthur-william--russell/profil>).

Russell juga merupakan seorang aktifis anti perang yang penuh semangat di alun-alun publik, yang masuk penjara selama perang dunia I akibat pasifismenya sangat kritis terhadap komunisme sejak satu pertemuan dengan Lenin pada tahun 1920, ketika dia mengunjungi Rusia untuk menyelidiki revolusi, mendukung perang melawan Hitler, sebuah kejahatan yang lebih besar daripada perang itu sendiri. Dia juga merupakan seorang yang dengan penuh semangat terlibat dalam polemik antinuklir dan merupakan kritikus anti blak-blakan perihal perang Vietnam. Bertrand Russell juga lahir dengan satu gelar warisan (The Right Honorable Early Russell) dan kekayaan yang cukup besar. Kedaan-keadaannya selalu nyaman tetapi dia tak pernah berjemur dalam kemewahan, sebaliknya memilih menggunakan sumberdaya-sumberdaya warisannya untuk menyokong satu kehidupan berupa aktivitas intens di seluruh front, dalam logika filsafat dan moralitas public, dan dengan giat menyelidiki topik-topik kontroversial dari bangkitnya Bolshevisme di Rusia sampai kritik Warren Commission Report tentang pembunuhan John.F.Kennedy.⁸

B. Pemikiran Bertrand Russell Tentang Kebahagiaan

Persoalan filsafat muncul ketika manusia bertanya tentang konsep kebenaran. Hal ini dipengaruhi oleh realita dan konsep hidup. Ketika bertanya apakah ini benar atau salah, Bertrand Russell adalah seorang filsuf Inggris baginya bahasa biasa tidak cukup memadai untuk maksud filsafat karena bahasa biasa sering mengandung makna ganda ambigu dan tidak dapat

⁸ Bertrand Russell, *Penakluk kebahagiaan*, Terj. Cep Subhan KM, (Cet.1; Yogyakarta CV Jalan Baru: Berdikari Book, 2020), 10.

mengungkap secara jelas dan tegas. Bahasa ideal bagi filsafat adalah bahasa yang didasarkan pada prinsip logis. Hal ini tidak lain mengingat hakikat filsafat itu adalah logika. Bahasa dalam pandangan Bertrand Russell dapat dibagi-bagi menjadi proposisi-proposisi atomic elementer dengan cara analitik logis. Teknik analisis yang didasarkan pada prinsip logis itu dapat dijelaskan struktur dan kategori bahasa dalam kaitannya dengan sebagaimana dipertentangkan dalam pandangan teologis tak dapat disangkal selama ini telah berguna bagi kebahagiaan manusia.⁹ metode kebahagiaan Russell, adalah meletakkan fokus perhatian diluar seperti menahan diri untuk tidak merefleksikan kegagalan, ketakutan, dosa, cacat, dan kebajikannya secara terus menerus. Dalam bersikap yang ekspansif menghasilkan kegembiraan, energi dan motivasi tidak seperti dikurung dalam diri sendiri yang tak terelakkan mengarah pada kebosanan dan kesedihan. Untuk menumbuhkan sikap ekspansif yaitu hanya dengan fokus pada kegiatan sehari-hari atau tetap fokus pada bagian luar akan membuat kita lebih termotivasi dan bersemangat, tetapi itu bukan satu-satunya unsur kebahagiaan. Sebuah teori yang sesuai dengan ide-ide psikologi kognitif kontemporer, untuk menjadi cukup bahagia yaitu harus belajar berfikir dengan cara yang benar dan pada waktu yang tepat. Artinya “orang bijak hanya memikirkan masalahnya ketika masuk akal untuk melakukannya; dia memikirkan hal-hal lain, atau jika malam hari, dia tidak memikirkan apa-apa”. Tanamkan pikiran yang teratur tidak diragukan lagi, akan meningkatkan kebahagiaan dan efisien, memikirkan segala sesuatu pada saat itu akan

⁹Risman Iye, “Konsep Filsafat Bertrand Russell,” Ujjs 3.No.1 April (2022):112.

membuat pikiran jernih dan terjaga. Menurut Russell kebahagiaan adalah penaklukan dan bukan hadiah ilahi. Namun sebelum keadaan kehidupan tertentu yang tidak dapat dihindari adalah pengunduran diri (yang di sebut penerimaan) membuang-buang waktu dalam dan emosi dalam menghadapi kemunduran yang tak terhindarkan sama sekali tidak berguna dan memperhatikan ketenangan pikiran. Memiliki ketenangan untuk menerima hal-hal yang tidak dapat diubah keberanian untuk mengubah apa yang anda bisa dan kebijaksanaan untuk mengubahnya.¹⁰

C. Karya-karya Bertrand Russell

Bertrand Russell sebagai seorang filsuf modern yang memiliki banyak karya dia menulis banyak sekali buku dan brosur tentang berbagai masalah, antara lain filsafat, moral, pendidikan, sejarah, agama dan politik. Sumbangan terbesarnya di bidang ilmiah adalah logika matematika. Russell memublikasikan lebih dari satu buku dalam setahun selama tujuh puluh tahun, sering kali memublikasikan 3 atau 4 buku dalam setahun.¹¹

- 1) *An Essay on the Foundations of Geometry*, versi revisi yang diterbitkan sebagai buku filosofis pertamanya pada tahun 1897. Russell meninggalkan matematika untuk filsafat dan memenangkan beasiswa di Trinity dengan kekuatan tesisnya.
- 2) pada tahun 1902 Russell meraih ketenaran dari hasil karya pertamanya, yaitu *the principles of mathematics*. Dalam karya ini dia berusaha

¹⁰ Psikologi, Filsafat Dan Pemikiran. Penaklukan Kebahagiaan Menurut Bertrand Russell, Diakses Pada 24 Juni 2023 (<https://id.sainte-anastasio.org/articles/psikologa/la-conquista-de-la-felicidad-segn-bertrand-russell.html>).

¹¹ Ibid, 9.

menyingkirkan matematika dari wilayah gagasan filsafat abstrak dan memberikan matematika bingkai ilmiah yang pasti.¹²

- 3) Karya monumental lainnya berjudul *Principia Mathematica*. Buku ini diterbitkan sebanyak 3 volume antara tahun 1910-1913. Dan berhasil menciptakan sebuah mahakarya bagi dunia pemikiran rasional dan dianggap sebagai salah satu pencapaian intelektual terbesar pada abad ke-20 pengaruhnya terhadap perkembangan logika matematika dan filosofi matematika sangat besar.
- 4) Dalam karya *The Problems of Philosophy*, pada tahun 1911 Bertrand Russell banyak menggunakan gagasan-gagasan dari berbagai disiplin ilmu seperti, sosiologi, psikologi, fisika, dan matematika. Buku ini diciptakan untuk menyangkal berbagai pendapat idealisme dan mazhab yang dominan saat itu, yang selalu mengatakan bahwa objek dan pengalaman adalah produk para cendekiawan.
- 5) Pada tahun 1917 *Political Ideals*.
- 6) Kemudian pada tahun 1919 didalam tahanan dia menulis *Introduction to mathematical philosophy* karya ini yang mengkombinasikan dua bidang ilmu yang menurutnya tidak dapat dipisahkan yaitu filsafat dan matematika. Russell menerbitkan *Principia Mathematica*, sebagai upaya menggabungkan matematika dan logika dan pasca Russell, sederet disiplin ilmu seperti matematika, ilmu komputer, linguistik, filsafat bahasa, epistemologi dan metafisik, mau tidak mau berpengaruh pemikiran tukang renung ini

¹² Bertrand Russell: Filsuf Yang Ahli Dalam Segala Bidang Ilmu Pengetahuan. Diakses Pada 27 Maret 2023. (https://www.idntimes.com/science/discovery/adliputra/bertrand-russell-filsuf-yang-ahli-ilmu-pengetahuan-exp-clc2?utm_source).

- 7) Setelah perang berakhir, Bertrand Russell mengunjungi Rusia. Dan dalam bukunya, *Practice and Theory of Bolshevism*, ia mengungkapkan kekecewaannya terhadap bentuk sosialisme yang dipraktikkan di sana, yang baginya sangat tidak sesuai dengan prinsip dasar dan keadaan lingkungan Rusia.¹³
- 8) Pada tahun 1921 sebagai *Logisch-philosophische Abhandlung* (Tractatus Logico Philosophicus), menggerogoti eluher pendekatan logika yang telah mengilhami kontribusi besar Russell terhadap filsafat matematika. Itu meyakinkan Russell bahwa tidak ada kebenaran logika sama sekali, logika itu seluruhnya terdiri dari tautologi.
- 9) Pada tahun 1922 *Free Thought and Official Propaganda*.
- 10) Pada tahun 1923 *The ABC of Mind. Dan Human Knowledge: Its Scope and Limits*.
- 11) Russell menerbitkan karyanya sebagian besar terdiri dari jurnalistik dan buku-buku populer yang ditulis antara lain: *On Education* pada tahun 1926, *Marriage And Morals* pada tahun 1929, dan *The Conquest of Happiness* pada tahun 1930 dan menikmati penjualan besar dari hasil karyanya dan membantunya dilihat masyarakat umum sebagai seorang filsuf dengan hal-hal penting untuk diktakan tentang masalah moral, politik, dan sosial saat itu.

¹³ Wikipedia. Pengabdian Seumur Hidup Demi Kebebasan Berfikir Ala Bertrand Russell. Diakses pada 27 Mei 2023. (Kumparan.com-<https://kumparan.com/potongan-nostalgia/pengabdian-seumur-hidup-demi-kebebasan-berfikir-ala-bertrand-russell-1vqm5FIUBEa>).

- 12) Pada tahun 1927 Russell menyampaikan ceramah umumnya dengan tema “ mengapa saya bukan seorang kristen,” dan dicetak berkali-kali menjadi lokus klasik populer dari rasionalisme ateis.
- 13) Pada tahun 1945 Russell mampu mengubah ceramah yang dia sampaikan di yayasan menjadi sebuah buku *A History of Western Philosophy* kemudian terbukti menjadi buku terlaris dan selama bertahun-tahun menjadi sumber pendapatan utamanya.¹⁴
- 14) Pada tahun 1950 dia mengantologikan tulisan-tulisan pendeknya yang paling kontroversial dalam sebuah jilid berjudul *Unpopular Essays*, sebuah pengakuan cerdas atas keinginannya untuk mempropokasi.¹⁵

¹⁴ Britanica, Arsitek Informasi Enklopedia. Bertrand Russell. Diakses pada 27 Mei 2023 (<https://www.britanica.com/facts/Bertrand-Russell>).

¹⁵ Russell, “Penakuan Kebahagiaan,”9.

BAB IV
KONSEP KEBAHAGIAAN AUTENTIK MENURUT
BERTRAND RUSSELL

A. Pandangan Bertrand Russell tentang kebahagiaan autentik

Bertrand Russell merumuskan teori kebahagiaan menjadi dua bagian: pertama, tanpa ada ikatan moral, menurutnya ikatan moral justru akan mengekang jiwa setiap individu untuk bisa bebas mendapatkan kebahagiaan. Kedua, puncak kebahagiaan terdapat pada kenikmatan seksual. Dengan demikian, teori yang dikemukakan oleh Bertrand Russell mengarah pada pemuasan kenikmatan (*pleasure*) khususnya pada masalah kebebasan seksual. Satu-satunya hubungan seks yang memiliki nilai sejati adalah hubungan yang didalamnya tidak ada sikap tutup- menutupi dan watak yang utuh dari kedua belah pihak bergabung dalam watak yang sama. Dari semua bentuk halangan, halangan untuk mencitai mungkin merupakan yang paling berbahaya bagi kebahagiaan.¹ Adapun tujuan Bertrand Russell menyampaikan obat ketidakbahagiaan sehari-hari yang kerap diderita oleh penduduk di negara-negara maju dan berkembang. Kondisi tersebut semakin tak tertahankan karena tidak adanya penyebab eksternal yang jelas sehingga seperti tak terelakkan. Namun Russell yakin, ketidakbahagiaan itu sebagian besar disebabkan oleh kesalahan dalam memandang kehidupan dunia, etika yang keliru, dan kebiasaan hidup yang salah. Semua kesalahan itu menggerogoti

¹Rifyal Novalia, “Akhlak Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Ibn Miskawaih” (Tesis Tidak Diterbitkan, Jurusan Pengkajian Islam Dengan Konsentrasi Psikologi Islam, Uin Syarif Hidayatullah, Jakarta, 2014), 16.

naluri alami terhadap kebahagiaan, yang pada dasarnya dimiliki oleh binatang dan manusia. Russell terlahir dalam keadaan tidak bahagia. Saat masih anak-anak, Russell menyatakan bahwa menyukai “Bumi yang lelah dibebani dosa-dosanya.” Saat berumur lima tahun Russell merenung seandainya sampai hidup 70 tahun meskipun saat itu dia menjalani sebagian kecil kehidupan, namun dia sudah merasa bila hidup dalam jangka waktu lama. Kemudian pada saat remaja dia membenci kehidupan dan berkali-kali berusaha bunuh diri. Entah mengapa, kemakuan terhadap hidup justru membuat penasaran untuk lebih dalam mempelajari matematika. Sebaliknya kini Russell menikmati hidup. Bahkan, ia kini berani mengatakan bahwa ia lebih menikmati tahun-tahun yang telah berlalu karena telah menemukan hal yang benar-benar ia inginkan. Dan mengupayainya sedikit demi sedikit. Selain itu, penyebabnya adalah ia telah berhasil mengurangi hasrat, yang sejatinya tidak bisa digapai, seperti keinginan yang menguasai ilmu yang di anggap memiliki kebenaran mutlak sehingga tidak boleh dipertanyakan. Namun, penyebab paling utamanya adalah ia berhasil mengurangi pikiran yang membuat ia terlalu larut dengan diri sendiri. Seperti orang lain yang mendapatkan pendidikan puritan, namun ia terbiasa merenungkan dosa, kebodohan dan kekurangannya. Tidak diragukan lagi, ia melihat dirinya sendiri tampak sebagai sesosok makhluk yang menyedihkan.²

Sedikit demi sedikit, kemudian ia belajar untuk bersikap wajar terhadap diri sendiri, dan kelemahan yang ia miliki. Mulai memusatkan dan

² Bertrand Russell, *Filosofi Hidup Bahagia*, terj, Moh Sidik Nugraha, (Cet.1; Jakarta Selatan: Rene Torus Indonesia, 2020), 7-8.

meningkatkan perhatian pada hal-hal di luar dirinya seperti: keadaan dunia, berbagai cabang ilmu pengetahuan, dan orang-orang yang Ia sayangi. Hal-hal eksternal itu memang bisa saja memberikan sesuatu yang menyakitkan bagi dia: dunia bisa terjebak dalam perang, ilmu pengetahuan dalam sesuatu dan lain hal mungkin sulit di pahami. Penderitaan seperti itu tidak menghancurkan nilai kehidupan hakiki. Lain halnya dengan penderitaan yang muncul karena rasa muak terhadap diri sendiri.

Kendali yang bersal dari luar diri merupakan satu-satunya jalan menuju kebahagiaan, bagi orang-orang yang kurang beruntung, karena terlalu larut dengan diri sendiri. Hal itu sulit disembuhkan dengan cara apa pun. Ada banyak macam orang yang terlalu larut dalam diri sendiri. Dua yang sering di temui adalah pendosa, dan orang-orang narsis. Ketika mengatakan “pendosa”, maksudnya bukan orang yang melakukan dosa. Semua orang, atau tidak seorang pun, berbuat dosa. Tergantung kita mendefinisikan kata ini. Namun maksudnya adalah orang yang larut dalam perasaan berdosa. Orang ini terus terkena kutukannya sendiri, jika dia religius akan dianggap sebagai kutukan dari Tuhan. Ia memiliki citra diri yang dipikir memang sepantasnya ia dapatkan. Padahal dia tahu bahwa dirinya tidak seperti citra yang ia bayangkan. Pada dasarnya dia masih mengakui semua larangan yang diajarkan saat masih kecil. Bahwa memaki-maki itu tidak baik; seks itu kotor, tentu saja. Dia tidak mengabaikan sama sekali kesenangan-kesenangan

tersebut. Namun semua itu meracuninya dengan perasaan bahwa menjadi manusia rendah jika melakukannya.³

Contohnya, seorang narsis belajar seni karena ingin di hormati seperti pelukis-pelukis hebat. Namun, karena melukis hanya jadi sarana untuk mencapai tujuan akhir baginya, dia tidak pernah tertarik pada teknik melukis. Malahan semua pelajaran hanya dihubung-hubungkan dengan dirinya: sesuai dengan selernya atau tidak. Alhasil dia gagal menjual karyanya dan kecewa kepada dunia lukis. Alih-alih memperoleh kedewasaan yang diharapkan, sinarsis malah mengalami kekonyolan. Hal serupa berlaku juga para bagi narsis yang menjadi novelis. Ia kerap menampilkan perempuan hebat dan ideal dalam karya mereka, tanpa ada sisi “si susah yang berjuag”. Orang narsis secara dibuat-buat membelegu diri sendiri persis seperti orang yang digelayuti orang perasaan berdosa. Orang-orang primitif bisa saja membanggakan diri sebagai pemburu hebat, tetapi mereka menikmati kegiatan berburu itu.⁴

Cinta pada kekuasaan, seperti kesombongan, merupakan elemen yang kuat dalam fitra manusia sehingga tidak bisa ditolak. Namun, jika berlebihan dan dikaitkan dengan ketidakmampuan menemani kenyataan, tabiat itu jadi tidak baik. Malah menyebabkan orang tidak bahagia atau dungu, atau keduanya sekaligus. Orang gila yang berfikir kepalanya bermahkota, mungkin bahagia. Namun kebahagiaannya bukan jenis

³ Ibid, 10.

⁴ Ibid, 11-12

kebahagiaan yang diinginkan orang waras.⁵ Tidak ada kepuasan terakhir dalam penanaman satu unsur kodrat manusia dengan harga seluruh anasir yang lain, tidak juga dalam memandang seluruh dunia sebagai bahan mentah bagi keindahan ego diri kita sendiri. Biasanya si megalomania, baik gila atau waras secara nominal, merupakan produk dari penghinaan yang berlebihan. Jika di tempatkan pada batasan yang tepat, kekuasaan mungkin dapat meningkatkan kebahagiaan, namun jika dijadikan satu-satunya tujuan akhir dalam hidup ini kekuasaan akan menjerumuskan kita pada kemalangan lahir dan batin. Seorang manusia mungkin merasa benar-benar digagalkan sampai-sampai dia tidak mencari bentuk kepuasan, melainkan hanya mencari distraksi dan pelupaan. Dia kemudian mencari seorang pemuja “kenikmatan” artinya dia berusaha untuk menjadikan hidup ini tertanggungkan dengan mmenjadi kurang hidup. Kemabukan misalnya adalah bunuh diri temporer: kebahagiaan yang dibawanya hanyalah negatif, penghentian sejenak ketidakbahagiaan.⁶

Adapun problem dari kebahagiaan, yaitu yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan memiliki peran penting dalam menggagalkan kebahagiaan itu. Perlu dikhawatirkan, dan mungkin merupakan salah satu dari sebab yang paling potensial bagi kebahagiaan yaitu:

⁵ Ibid, 13.

⁶ Bertrand Russell, Penaklukan Kebahagiaan, terj, Cep Subhan KM, (Cet.1; Yogyakarta CV Jalan Baru: Berdikari Book,2020),11.

1) Iri hati (rasa dengki)

Iri adalah sikap yang perlu diwaspadai apabila kita ingin mencapai kebahagiaan. Beberapa banyak orang bersaudara jadi bermusuhan, saling mendendam, dan membenci hanya karena kasih sayang dari seseorang yang ia sayangi penyakit iri sangat berbahaya dan sulit untuk diobati dengan terapi biasa. Iri adalah salah satu dari gairah manusia yang paling universal dan tertanam dalam yang sulit dihilangkan. Sifat itu tampak jelas pada bayi sebelum berumur satu tahun dan harus ditangani dengan sangat halus oleh semua pendidik. Sikap pilih kasih sekecil apapun itu pada seorang anak akan segera diketahui dan membuat iri anak yang lain. Persoalan keadilan yang merata, bersikap mutlak (absolut), tegas, dan seimbang merupakan hal yang harus dipahami serta dihadapi oleh semua orang yang memiliki anak. Namun kenyataannya, anak-anak sedikit lebih terbuka dalam mengungkapkan rasa dengki dan cemburu yang merupakan bentuk istimewa dari kedengkian. Daripada orang-orang yang lebih tua. Perasaan itu merata di antara anak-anak dan orang dewasa. Di kalangan perempuan kelas atas, rasa dengki berperan sangat besar. Contohnya jika kamu duduk di stasiun bawah tanah dan seorang berpakaian bagus lewat, lihatlah mata perempuan lain. Kamu akan melihat mereka, kecuali yang berpakaian lebih bagus, akan melihat perempuan tadi dengan lirikan dengki dan berusaha menarik

kesimpulan yang buruk. Orang yang suka berbuat skandal merupakan satu tanda dari kedengkian. Diantara semua sifat alami manusia. Dengki adalah yang paling buruk. Orang yang dengki tidak hanya ingin menyebabkan kemalangan dan melakukannya kapan pun tanpa dihukum, tetapi dirinya juga sendiri jadi tidak bahaagia karena rasa dengki. Bukan merasa senang dengan apa yang dimilikinya, dia malah sakit hati dengan apa yang dimiliki orang lain. Oleh karena itu, mereka rentan terhadap rasa iri dan melalui iri, juga rentan terhadap ketidakbahagiaan dan khendak buruk.⁷

2) Dendam

Dendam adalah semacam emosi tidak menyenangkan, yang berawal dari sakit hati. Dendam dapat mempengaruhi sikap, tingkah laku dan cara menghadapi orang. Dendam bisa terjadi dengan siapa saja pada anak-anak, remaja, orang dewasa dan orang lanjut usia sekalipun. Pada anak rasa dendam itu sederhana dan bersifat dangkal, mudah terungkap dalam bentuk tingkah laku dan tindakan lahir. Misalnya seorang anak yang merasa sakit hati kepada saudaranya, maka ia akan memendam rasa dendam, dimana setiap bertemu benda milik saudaranya itu dirusak atau dibuangnya. Ada pula anak yang menekan rasa dendamnya sampai tidak kelihatan keluar. Keadaan ini akan menimbulkan bahaya

⁷ Ibid, 75-78.

lebih besar, karena dari tekanan perasaan yang ditumpuk sedikit demi sedikit sejak kecil itu akan dapat membentuk kelainan atau gangguan kejiwaan yang akan mempengaruhi kesehatan jsmeni dan rohaninya. Dan dapat pula menyebabkan pembentukan kepribadiannya tidak stabil, sehingga dikemudian hari ia akan menjadi keras kepala, tidak dapat bergaul dengan baik, dan tidak sayang kepada orang tua, saudara dan otrang-orang yang seharusnya disayanginya. Satu penyebab terjadinya dendam karena kecewa yang disebabkan oleh orang lain. Misaknya tidak dapat kasih sayang, perlakuan tidak adil, sering merasa terancam, tidak aman, merasa diremehkan, dihina, dan tidak dihargai, dirugikan, dihambat dan sebagainya.

3) Cemas

Pasti dalam kehidupan sehari-hari kita sering merasakan kecemasan. Cemas sering digunakan sebagai pegganti kata takut, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang bberkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan campur baur terutama dalam kondisi tertekan (frustasi) dan konflik.

Gejala cemas ada yang disadari ada pula yang tidak disadari. Yang disadari misanya takut, ngeri, atau merasa lemah tidak berdaya, merasa salah atau dosa, dan merasa terancam.

Disamping perasaan-perasaan yang disadari itu, cemas menyangkut pula proses kejiwaan yang kompleks dan campur baur yang bekerja dalam jiwa yang tanpa disadari, sehingga misalnya takut, akan tetapi tidak mengerti mengapa ia takut dan tidak tahu apa yang mendorongnya kepada rasa takut yang tidak menentu itu.

Sebenarnya cemas yang mengganggu dan membahayakan hidup itu banyak gejala dan tandanya, ada yang menyangkut fisik jasmani, ada pula gejala psikis rohaniah. Gejala fisik jasmaniah antara lain tangan dan kaki terasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak seperti ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan, dan pernafasan terganggu. Sedangkan gejala psikis rohaniah antara lain takut yang berlebihan, menyangka akan terjadi bahaya atau musibah, tidak mampu memusatkan perhatian, selalu merasa akan hancur lemah dan selalu murung (sedih), kurang kepercayaan diri, tidak ada ketenangan jiwa, ingin lari dari kenyataan, atau takut menghadapi hidup.

4) Stres

Modernitas memunculkan logika, dimana semakin maju ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini, akan semakin banyak tuntutan dalam hidup, semakin meningkat juga perlombaan dan persaingan dalam mencapai keperluan hidup. Sikap manusia semakin berubah menjadi condong kepada materi dan mencari

kesenangan lahir yang biasanya bersifat sementara. Hal-hal maknawi yang lebih mendalam kurang mendapat perhatian. Akibatnya banyak masalah yang timbul dan tidak teratasi. Dengan sendirinya kegoncangan jiwa dan ketegangan batin tidak dapat dielakkan. Ketidakpuasan, kekecewaan, dan tidak terpenuhinya kebutuhan pokok dalam hidup, baik kebutuhan jasmani, seperti makan, minum, seks, dan sebagainya, maupun kebutuhan kejiwaan, seperti kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu, semuanya bisa mendatangkan stres.⁸

Namun ada hal-hal sederhana yang tidak bisa dipisahkan dari kebahagiaan sebagian besar manusia, yaitu makanan, rumah, kesehatan, kasih sayang, pekerjaan yang gemilang, rasa hormat dari lingkungannya. Manusia bahagia adalah manusia yang hidup secara imbang. Memiliki kasih sayang yang besar dan minat yang luas. Yang meraih kebahagiaan karena minat dan kasih sayang itu menyebabkan seseorang disayangi dan disukai oleh banyak orang. Menjadi penerima kasih sayang adalah sumber kebahagiaan yang kuat dan orang yang menuntut untuk dikasihani justru tidak akan mendapatkan kasih sayang. Pada umumnya orang yang menerima kasih sayang adalah orang yang memberikannya juga. Namun tidak ada gunanya memberi kasih sayang dengan memperhitungkan seperti

⁸ Munawir Haris, "Kebahagiaan Menurut Para Filsuf", *Tasamuh Jurnal Studi Islam* 8, No.2 september (1016): 261-262.

orang yang meminjamkan uang dengan bunga. Karena kasih sayang yang diperhitungkan tidak tulus dan penerima tidak akan merasakannya. Lantas apa yang bisa dilakukan oleh orang yang tidak bahagia karena terkurung dalam dirinya sendiri? Selama seseorang terus memikirkan penyebab ketidakbahagiaan, selama itu pula dia akan larut dalam diri sendiri sehingga tidak akan keluar dari lingkungan yang tidak baik. Namun jika ingin keluar dirinya harus memiliki tekad yang tulus dan kuat, bukan karena dorongan yang berasal dari obat-obatan. Nyatanya itu memang sulit, tetapi tidak punya banyak pilihan lain jika dia telah mengetahui masalahnya.⁹

Setelah berhasil mengatasi masalah-masalah yang menyebabkan seorang tergelut dengan diri sendiri. Seseorang tersebut harus mempertahankan minat yang objektif sebagai bagian dari kebiasaannya dalam menghadapi hal-hal yang tidak terduga dan lingkungan di luar diri. Namun harus yakin bahwa minat objektif yang tulus itu akan tumbuh segera setelah memahami cara agar tidak tenggelam dalam diri sendiri.¹⁰

Hidup yang bahagia sampai titik tertentu sama dengan hidup yang baik. Para profesional telah membuat terlalu banyak sanggahan dan menempatkan tekanan di tempat yang salah ketika melakukannya. Pengorbanan diri secara sadar akan menyebabkan seorang bergumul dengan diri sendiri dan jelas-jelas menyadari apa yang dikorbankannya. Akibatnya, dia sering gagal mencapai tujuan jangka pendek dan hampir

⁹ Russell, "Filosofi", 236.

¹⁰ Russell, "filosofi", 239.

semua cita-cita jangka panjangnya. Yang dibutuhkan bukanlah pengorbanan diri, melainkan minat yang diarahkan pada hal-hal diluar diri sendiri yang secara naluriah dan spontan akan mennggiringnya melakukan tindakan yang sama dengan yang dilakukan oleh orang yang bergelut dengan diri sendiri untuk meraih kebaikan yang hanya bisa diraih dengan mengorbankan diri secara sadar. sebagai seorang hedonis, dalam arti sebagai seseorang yang menganggap kebahagiaan sebagai kebaikan, tetapi tindakan yang di sarankan dari sudut pandang seorang hedonis seluruhnya sama dengan yang disarankan oleh moralis yang waras. Meskipun tidak semuanya moralis cenderung menekankan tindakan daripada pikiran.

Manusia bahagia adalah manusia yang tidak mengalami salah satu ketidakpaduan, karena kepribadiannya, tidak terpecah dengan diri sendiri dan tidak bertentangan dengan dunia. Namun inti dari pandangan Russell tentang kebahagiaan terletak pada gagasan bahwa kebahagiaan bukanlah suatu yang terjadi begitu saja tetapi, tetapi sesuatu yang harus ditaklukkan. Ini membuat kita berpikir bahwa hal-hal baik tidak datang kepada mereka yang menunggu. Sebaliknya, datang kepada mereka yang aktif mencari kebahagiaan dan berusaha untuk menaklukkan tintangan yang datang.

B. Kebahagiaan Autentik Menurut Bertrand Russell Dalama perspektif Islam

Secara bahasa kata *sa'adah* di dalam Al-Quran memiliki beragam istilah yang mirip atau memiliki makna yang kurang lebih sama. Diantaranya adalah kata (kemenangan), (bahagia), (kebahagiaan), (kabar

gembira).¹¹ Kebahagiaan untuk kehidupan di dunia, bukan berarti tidak ada konsep kebahagiaan dalam islam untuk kehidupan di dunia. Konsep itu ada, tetapi penyebutannya saja berbeda. Sebagaimana diceritakan didalam Al-Quran saat Adam dan Hawa mereka disuruh untuk turun ke bumi. Kemudian Adam dan Hawa diprediksi akan diserang kegalauan. Ada dua hal yang membuat mereka resah, yaitu ketakutan dan kesedihan. Al-Quran menyebutnya dengan istilah *khawf* dan *huzn*. Tetapi Allah telah menyediakan banyak hal untuk memperlancar hidup manusia di muka bumi. Didalam Q.S Al-Baqarah/2:36 Allah Swt Berfirman:

فَازَلَّهُمَا الشَّيْطَانُ عَنْهَا فَأَخْرَجَهُمَا مِمَّا كَانَا فِيهِ^ط وَقُلْنَا اهْبِطُوا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ وَلَكُمْ فِي الْأَرْضِ مُسْتَقَرٌّ وَمَتَاعٌ إِلَىٰ حِينٍ ۝ ٣٦ (البقرة/2: 36)

Terjemahnya:

“Lalu, setan menggelincirkan keduanya darinya sehingga keduanya dikeluarkan dari segala kenikmatan ketika keduanya ada di sana (surga). Kami berfirman, “Turunlah kamu! Sebagian kamu menjadi musuh bagi yang lain serta bagi kamu ada tempat tinggal dan kesenangan di bumi sampai waktu yang ditentukan.”

Tuhan membekali mereka berdua dengan bekal fisik agar mereka bisa *survive*, bekal fisik ini disebut *mataa' ilaa hiin*. Bekal untuk hidup yang sementara. Bekal (*mataa*) ini bisa berupa kebutuhan pokok, seperti makanan dan pakaian. Selain makanan dan pakaian, bekal fisik lainnya yang diberikan adalah tempat berlindung atau rumah, yang disebut *mustaqar*. dalam ayat tersebut. *Mustaqar* artinya tempat berdiam, tempat yang ajeng, bukan sekedar rumah, tetapi bumi juga yang bisa ditinggali

¹¹ Nanum, “Endikator”, 98.

oleh manusia beserta seluruh makhluk lainnya yang mendukung kehidupan.¹²

Konsep kebahagiaan didunia memang tidak diwakili oleh kata bahagia (*sa'adah*), tapi oleh kata yang lain: ketenangan jiwa dan kedamaian. Bisa dikatakan bahwa kebahagiaan dalam islam adalah saat berada dalam ketenangan. Dengan konsep kebahagiaan sebagai ketenangan, yang terjadi justru sebaliknya: kebahagiaan bukan ada pada luapan emosi yang berlebihan. Kebahagiaan justru saat kita berada dalam ketenangan. Ketenangan adalah saat seorang terbebas dari emosi yang berlebihan (*strong emotion*) dan disaat tidak terpengaruh oleh kondisi luar (*free from agitation*). Artinya, orang yang tenang adalah orang yang tidak mudah terpengaruh oleh kondisi di luar dirinya. Ketenangan seperti ini akan diuji saat mendapat pemicu dari luar. Ketika berada dalam kondisi yang sangat tidak bahagia, pasti sangat terpengaruh oleh agitasi dari luar. Contohnya seperti postingan di media sosial memberikan berita yang hoax atau berita kebenarannya yang belum pasti, bisa dengan mudah menyelut emosi. Sebaliknya ketika bahagia dan tenang, seorang lebih bisa terbebas dari agitasi luar. Tentu ketenangan disini berbeda dengan sikap apatis, atau tak mau tahu.¹³ Menurut Russell bahwa untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup ada dua jenis kebahagiaan yaitu nyata atau khayali, atau

¹² Qaris Tajudin, *Apapun Masalahnya, Kita Pasti Bahagia* (Cet.1; Cianjur Jagakarsa: Gagasan Media,2022),40-41

¹³ Ibid, 53.

jasmani dan rohani, atau dalam hati dan dalam pikiran.¹⁴ Kebahagiaan bukanlah hal yang terjadi begitu saja namun sesuatu yang harus di taklukkan. Kebahagiaan sangat erat kaitannya dengan jiwa, yang dapat merasakan kebahagiaan dan ketidakbahagiaan. Jiwa yang bahagia adalah jiwa yang merasakan suasana baik dan menyenangkan, dimana segala hal yang diraih dalam kehidupan sesuai dengan keinginan.¹⁵

Ada tiga perkara, untuk mencapai kebahagiaan dengan menempuh jalan agama yaitu:

1) I'tikad

Berasal dari bahasa arab yang berarti ikatan. Dimana apabila manusia telah beri'tikad artinya hati manusia telah terikat oleh sesuatu kepercayaan atau pendirian. I'tikad timbul dari dalam hati setelah lebih dahulu memikirkan sesuatu yang tidak jelas tujuannya, lalu barulah kemudian mendapat kesimpulan terhadap suatu pandangan yang menjadi keyakinan yang terikat dan manusia tidak meragukannya lagi. Oleh sebab itu apabila jiwa manusia telah terikat dengan iman dan takwa ia tida mau lari dari tanggung jawab terhadap agama, bahkan dengan tekun menyesali kesalahannya.

¹⁴ Russell, "Filosofi"135.

¹⁵ Rifal Novalia, " Akhlak Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan Dalam Perspektif Psikologi Ibn Miskawaih" Tesis Tidak Diterbitkan, Sekolah Pasca Sarjana, Program Pengkajian Islam Dengan Konsentrasi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta 2014), 119.

2) Yakin

Artinya nyata atau terang, yang mana yakin juga merupakan lawan dari segala keraguan. Jelaslah bahwa dalam hidup, manusia merasakan keraguan, dan untuk menghilangkan keraguan itu, dibutuhkan alasan yang kuat, yang artinya kita mendapat sebuah keyakinan. Pergedaan antara I'tikad dan yakin adalah I'tikat merupakan kesempurnaan pendapat pikiran sedangkan yakin lebih dari sekedar itu, karena yakin adalah melalui proses pengalaman. Oleh karena itu setiap keyakinan merupakan I'tikad, sedangkan I'tikat belum tentu keyakinan.

3) Iman dan Takwa

Secara etimologi iman berarti percaya, termasuk didalamnya segala bentuk amalan yang laahr dan bathin. Didalam Al-qur'an iman adalah kunci pertama dalam meraih kebahagiaan.¹⁶ Iman dan takwa menyiratkan bahwa hakikat kebahagiaan manusia berada di dalam jiwa dengan cara mendekatkan diri kepada Allah. Cara mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan salat malam, salat tahajut, berpuasa, mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, mengikuti sunnah rasul, mencintai Allah dan Rasul-Nya, tidak musyrik, tidak bermaksiat kepada Allah, menutup aurat, (menjaga pandangan), menjaga diri dari makanan haram, serta tidak memakan riba.

¹⁶ Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan", 24-25.

Dapat dipahami, bahwa melalui iman dan takwa manusia mendapatkan asensi kebahagiaan yang sesungguhnya. Hal ini dikuatkan dengan imam Al-Ghazali bahwa puncak kebahagiaan tertinggi manusia ialah dengan lingkungan sosial yang baik, terjauhkan dari fitnah, terlindung dari musibah atau bencana, mendapat rahmat iman-islam, mendapat karunia umur panjang, mendapat kemudahan dalam berbuat kebaikan atau kebajikan, mendapat petunjuk dari Allah, serta mendapat kelapangan dada dalam ber-islam. Dalam konteks ini, bahwa mendapat rahmat Allah masuk dalam kategori kebahagiaan dunia. Kebahagiaan dalam perspektif islam yang bersumber dari Al-Quran maupun Hadis yang dalam hal ini mengacu pada pedoman islam atau agama, bukan berarti mengecilkan atau mempersempit cakupan penerapan kebahagiaan hanya untuk umat islam saja. Tetapi dapat menerobos lintasan batas negara, ras, biografi, suku, serta gender.¹⁷

Menurut ulama seperti Aam Amiruddin menjelaskan bahwa kebahagiaan di dunia dan di akhirat adalah berdasarkan penjelasan Al-Quran dalam memperoleh kebahagiaan dunia dan akhirat secara seimbang. Ada beberapa kriteria kebahagiaan dunia. Pertama adalah jiwa yang selalu bersyukur dan sabar. Menurut Aam Amiruddin, jiwa yang bersyukur dan sabar adalah kunci yang membuat seseorang merasa bahagia. Sejatinya adalah kebahagiaan bukan terletak pada apa yang sudah dimiliki secara

¹⁷ Nanum, "Kebahagiaan", 103-104.

materi, melainkan apa yang dimiliki oleh hati. Kriteria selanjutnya adalah memiliki pasangan hidup yang saleh, harta yang berkah, serta usia yang berkah. Sementara kriteria kebahagiaan akhirat meliputi meninggal dalam keadaan khusnul khatimah, disambut malaikat rahmat, mendapatkan jaminan dan ampunan surga, dan bisa berkumpul disurga hingga mendapatkan ridha dari Allah SWT.¹⁸

adapun menurut ulama Ibnul Qoyyim Al Jauziah memberikan beberapa indikator orang yang bahagia. Yang pertama, orang yang bahagia adalah orang yang Qolbun Syakirun. Yaitu orang yang mempunyai hati dan selalu bersyukur kepada Allah SWT. Bagi seorang muslim bahagia adalah selalu bersyukur kepada Allah SWT, baik terhadap nikmat yang menyenangkan maupun nikmat yang kurang menyenangkan. Indikator kedua yaitu kebahagiaan Tafakuh Fiddin, dimana seseorang selalu bersemangat dalam belajar agama. Seperti memperbaiki sholat dengan memulai hari ini untuk selalu berjamaah. Indikator ketiga yaitu kebahagiaan hakiki ketika umur panjang dan baaroqah. Diberi umur panjang dan digunakan untuk taat kepada Allah SWT.¹⁹ Kebahagiaan tidak datang secara tiba-tiba. Namun membutuhkan sebuah proses untuk meraihnya.

¹⁸ Ustaz Aam Amiruddin. Paparkan Kriteria Bahagia Dunia dan Akhirat. Diakses pada 20 Juni 2023. (<https://www.unpad.ac.id/2021/05/ustaz-aam-amiruddin-paparkan-kriteria-bahagia-dunia-dan-akhirat/>).

¹⁹ Kementerian Keuangan RI Direktorat Jendral Perbendaharaan. Indikator Kebahagiaan Yang Hakiki. Diakses Pada 21 Juni 2023 (<https://djb.kemenkue.go.id/kppn/klaten/id/data-publikasi-berita-terbaru/2928-indikator-kebahagiaan-yang-hakiki>).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan penjelasan penulis dalam pembahasan bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwasanya konsep kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell adalah konsep kebahagiaan nyata yang paling sederhana yaitu manusia yang hidup secara imbang dia memiliki kasih sayang yang besar dan minat yang luas. Adapun hal-hal kebahagiaan sederhana yang tidak bisa dipisahkan dari manusia yaitu makanan, rumah, kesehatan, kasih sayang, pekerjaan yang gemilang, rasa hormat dan lingkungannya. Namun kebahagiaan bukanlah sesuatu yang terjadi begitu saja tetapi sesuatu yang harus ditaklukkan dengan sebisa mungkin. Kebahagiaan adalah sebuah keputusan tergantung dari individu masing-masin.

Di era modern seseorang dapat dikatakan bahagia apabila mampu memenuhi kebutuhan dan keinginan. Kebahagiaan berhubungan dengan terpenuhinya kebutuhan dan terwujudnya keinginan. Sesuatu yang tidak mungkin dapat menjadi mungkin, semuanya serba mudah, serba membeli, dan serba uang. Maka keinginan menjadi kebutuhan hidup yang seperti ini tiada lain adalah untuk mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan semata. Pada umumnya, kebahagiaan dilihat dari seberapa kaya, sukses, dan bisa menikmati berbagai kesenangan.

B. Saran

Dari penelitian yang penulis lakukan tentang konsep kebahagiaan menurut Bertrand Russell, maka penulis memberikan beberapa saran diantaranya: semoga hasil penelitian ini dapat memberikan arti dan manfaat bagi pembaca serta menambah referensi bagi orang yang tertarik dengan masalah kebahagiaan. Penulis menyarankan agar pembaca tetap mencari referensi lainnya terkait dengan kebahagiaan, khususnya kebahagiaan autentik menurut Bertrand Russell.

Untuk membaca skripsi ini, kiranya pembaca perlu berfikir secara terbuka sebelum membaca penelitian ini. Penulis juga menyarankan agar kedepannya lebih banyak lagi penelitian-penelitian seputar kebahagiaan. Dan penulis menyarankan untuk menerapkan serta membagi wawasan yang pembaca dapatkan dalam penelitian ini kepada orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

“5 Artis Indonesia Yang Akui Mengidap Gangguan Mental. Diakses Pada 20 Januari 2023. (<https://www.pramborsfm.com/entertainment/5-artis-indonesia-yang-akui-mengidap-gangguan-mental>).

Abimanyu, Saviola, *Bahagia Itu (Tidak) Sederhana* (Cet.1; Banguntapan Yogyakarta: Laksana, 2020).

Alex, Par, “*Pengertian Konsep*,” Pengajar.Co.Id, 24 Desember 2022.

Arrasyid, “*Konsep Kebahagiaan Dalam Tasawuf Modern Hamka*”. Refleksi 19, No. 2, juli (2019).

Ashari, Okiana, Budi, dan Luthfi Fathan Dahriyanto (*Apakah Orang Miskin Tidak Bahagia ? Studi Fenomenologi Tentang Kebahagiaan Di Dusun Deliksari*) Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang Indonesia 2016.

Bertrand Russell Biographical, Diakses Pada 23 Maret 2023 (<https://www.nobelprize.org/prizer/1950/russell/biographical>).

Britannica, Arsitek Informasi Ensiklopedia. Bertrand Russell. Diakses Pada 27 Mei 2023

Chear, Toriqul, Moh, “*Tasawuf Dan Konsep Kebahagiaan Sufistik*” *Waratsah* 01, No.01 Maret (2015).

DazzlingDays, My, *Metode Heuristik Dalam Penentuan Rute*. Diakses Pada 20 Januari 2023. (<https://dazzdays.wordpress.com/tag/metode-heuristik/>).

Depertemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa* (PT Gramedia Pusat Utama Jakarta: DPN 2008).

Fikr, Rusyan, “*konsep Kebahagiaan Martin Seligman*,” *Sebuah Penelitian Awal* 13, No.2 Desember (2017).

gaspersz, Dkk, Sherly, “*Bahagia Dan Kreatif, Itu Pilihan (Pengabdian Kepada Masyarakat Lewat Belajar Dan Bermain Untuk Anak Dan Remaja)*,” *Pengabdian Masyarakat* 4, No. 1 Juni (2021).

Hamdan, Raihana, Stephani, “*Happiness : Psikologi Positif Versus Psikologi Islam*” *Unisa*, 38 No.84 Januari (2016).

- Hamid, Khairul, “*Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Filsaafat*” Tasamuh 13, No.2 Juni (2016).
- Hamka, *Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Ada Didalam Diri Kita*. (Cet.1: Jakarta Repoblika, 2015).
- Haris, Munawir, “*Kebahagiaan Menurut Para Filsuf*”, Tasamuh Jurnal Studi Islam 8, No.2 september (1016).
- Ilmi, Faoziyah “*Konsep Kebahagiaan : Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Suryomentaram*” (Skripsi Tidak Diterbitkan, Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi, Universitas Islam Negeri Wali Songo, Semarang, 2021).
- Ilsanty, Dessy, “*Mengenal Kebahagiaan Otentik, Kebahaggiaan Yang Sesungguhnya*” Goalcast, (14 November 2018).
- Jusmiati “*Konsep kebahagiaan Martin Seligman*” (Skripsi Tidak Diterbitkan), Jurusan Aqidah Dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah, UIN Palu, 2017.
- Karyati, Zetty, “*Antara Eyd Dan Puebi: Suatu Analisis Komparatif.*” Sap 1 No.2 Desember 2016.
- Kirana, Dea Ayu, “*Konsep Kebahagiaan Hidup Menurut Marcus Aurelius Ditinjau Dari Perspektif Filsafat Stoikisme*”. Gunung Djati Conference Series 24, (2023)
- Lubis, Satria, Hardi,. *Kebahagiaan VS Kesenangan*. Diakses pada 24 Mei 2023. (<https://manhajuna.com/kebahagiaan-vs-ksenangan/>)
- Muniroh, Alimun, “*Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos,*” Studi Islam 4, No 1 Juni (2017).
- Novalia, Rifyal , “*Akhlaq Sebagai Sarana Mencapai Kebahagiaan Dalam Perspetif Psikologi Ibn Miskawaih*” (Tesis Tidak Diterbitkan, Jurusan Pengkajian Islam Dengan Konsentrasi Psikologi Islam, Uin Syarif Hidayarullah, Jakarta, 2014).
- Nugraha, Jevi, “*Bertrand Russell Tentang Kehidupan, Inspiratif Dan Penuh Makna*” Merdeka.Com, 7 November 2020.
- Patnani, Miwa dan M.SI.,Psi (*Kebahagiaan Pada Perempuan*) Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas YARSI 2012.
- Profil Bertrand Arthur William Russell*, Diakses Pada 24 Mei 2023 (merdeka.com <https://www.merdeka.com/bertran-arthur-william--russell/profil>).

- Profil Dan Biodata Bertrand Russell*, Diakses pada 25 Maret 2023 (<https://z-lib.is/book/bertrand-russells-america>).
- Purti, Endrika, Widdia, “*Konsep kebahagiaan Dalam Perpektif Al-Farabi*”, *Thaqafiyat* 19, No. 1 Juni (2018).
- Rahayu, Thesia, Puji “*Determinan Kebahagiaan Di Indonesia*”. *Ekonomi Dan Bisnis* 19, No. 1, April (2016).
- Russell, Bertran *Filosofi Hidup Bahagia*, terj, Moh Sidik Nugraha, *Bagaimana Menemukan Kebahagiaan, Melawan Rasa Stres, Dan Menjadi Manusia Paling Bahagia* (Cet. 1; Jakarta Selatan: Rene Turos Indonesia, 2020).
- Russell, Bertrand (1872-1970). Diakses pada 25 Maret 2023. (<https://www.biblio.com/bertrand-russell/author/130>).
- Russell, Bertrand, *Penaklukan Kebahagiaan*, terj, Cep Subhan KM, (Cet.1; Yogyakarta CV Jalan Baru: Berdikari Book,2020).
- Russell, Bertrand, *Perkembangan Mental Saya Dan Jawaban Atas Kritik, Dalam Bertuhan Tanpa Agama*. (Cet.1; Tangerang Selatan: CV Pustakapedia Indonesia, 2020).
- Russell, Bertrand, *Filsuf Yang Ahli Segala Bidang Ilmu Pengetahuan*. Diakses pada 27 Maret 2023. (https://www.idntimes.com/science/discovery/adliputra/bertrand-russell-filsuf-yang-ahli-ilmu-pengeyahuan-exp-c1c2?utm_source).
- Ruut Veenhoven . *Is Happiness Relative? Social Indicators Research*. Diakses Pada 23 Mei 2023. (https://www.google.co.id/gws_rd=cr&ei=Ni38U9WRLpGKuASi4CwBw#q=journal+ethic+happiness+pdf&star=20).
- Safuan, Julistia Runi, “*Kebahagiaan Ditinjau Dari Perilaku Bersedekah : Suatu Kajian Psikologi Islam* “ *Psikologi terapan (JPT)* 3, No. 1, Juli (2020).
- Salisa, Gabriela, Theri ,Christina, dan Afif Kurniawan “*Gambaran Authentic Happyngess Pada Remaja Yang Memiliki Keluarga Broken Home.*” *Syntax Admiration* 2 No. 12 Desember (2021).
- Sarof, Muhammad, Nova, “*Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al-Ghazali Dan Ibn Miskawaih)*” (Skripsi Tidak Diterbitkan), Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2021.

- Sasana, Widya, “*Kebahagiaan Dalam Ruang Keseharian Manusia*”, Forum Filsafat Dan Teologi 49, No.2 (2020).
- Sofia, Nanum dan Endah Puspita Sari, “*Indikator Kebahagiaan (Al-sa’adah) Dalam Perspektif Alquran Dan Hadis*”, Pemikiran Dan Penelitian Psikologi. 23, No 2, juli (2018).
- Sudarman, Momon, “*Elemen Dasar Kebahagiaan Geografik*” Jurnal Pendidikan Geografi, 12, No.1 April (2012).
- Tajudin, Qaris, *Apapun Masalahnya, Kita Pasti Bahagia* (Cet.1; Cianjur Jagakarsa: Gagasan Media, 2022).
- udin, Rofi, “*Konsep Kebahagiaan Dalam Pandangan Psikologi Sufistik*”, Dalam Teologia 21, No.2 Juli-Desember (2013).
- Wikipedia. Pengabdian Seumur Hidup Demi Kebebasan Berfikir Ala Bertrand Russell. Diakses pada 27 Mei 2023. (Kumparan.com-
<https://kumparan.com/potongan-nostalgia/pengabdian-seumur-hidup-demi-kebebasan-berfikir-ala-bertrand-russell-1vqm5FIUBEa>).
- Yuhanik, “*Kajian Teologis Konsep Kebahagiaan Menurut Martius*”, *Teologi Berita Hidup*. 1, No2, Maret (2019).
- Zainab Soraya, Dan Manu Khairuddin Alamsyah “*Negara Utama Dan Perannya Dalam Meraih Kebahagiaan Perspektif Al-Farabi*” *Kanz Philosophia* 7, No.1 Juni (2021).