

Kuratif Menuju *Salutogenik*: Telaah Filsafat Ilmu terhadap Terapan Konsep Kebahagiaan dalam Konseling dan Psikoterapi

Jasmadi¹

jasmadi@ar-raniry.ac.id

Syamsul Rijal²

Firdaus M.Yunus³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Abstract

The concept of happiness in counseling and psychotherapy is often entangled in clinical reductionism, where it is merely defined as the absence of mental illness. This article aims to dissect the application of the happiness concept in therapeutic practices through the lens of the philosophy of science, encompassing ontological, epistemological, and axiological dimensions. Utilizing a descriptive-philosophical analysis method, this study finds that the application of happiness marks a paradigm shift from a pathological-curative model toward a salutogenic-positive model. Ontologically, happiness transforms from mere hedonic pleasure into eudaimonic actualization. Epistemologically, happiness is operationalized through both measurable positivistic approaches and subjective-existential phenomenological approaches. Axiologically, the application of this happiness concept provides pragmatic value in the form of enhanced resilience and relapse prevention. This article concludes that integrating happiness as the primary orientation of therapy is capable of enhancing optimal and holistic human functioning. Furthermore, the integration of contemporary psychology with Islamic perspectives fosters a deeper form of counseling and psychotherapy—one that achieves not only psychological happiness but also touches upon the profound innermost dimensions of the soul.

Keywords: *Happiness, Counseling, Psychotherapy, Philosophy of Science, Salutogenic*

Abstrak

Konsep kebahagiaan (*happiness*) dalam konseling dan psikoterapi sering kali terjebak dalam reduksionisme klinis, di mana kebahagiaan hanya diartikan sebagai tiadanya gejala gangguan mental (*absence of illness*). Artikel ini bertujuan untuk membedah terapan konsep kebahagiaan dalam praktik terapeutik melalui kaca mata filsafat ilmu, yang mencakup dimensi ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Melalui metode analisis deskriptif-filosofis, artikel ini menemukan bahwa terapan kebahagiaan menandai pergeseran paradigma (*paradigm shift*) dari model patologis - kuratif menuju model salutogenik - positif. Secara ontologis, kebahagiaan bertransformasi dari sekadar kepuasan hedonik menjadi aktualisasi eudaimonik. Secara epistemologis, kebahagiaan dioperasionalkan melalui pendekatan positivistik yang terukur maupun pendekatan fenomenologis yang subjektif - eksistensial. Secara aksiologis, terapan konsep kebahagiaan ini memberikan nilai pragmatis berupa peningkatan resiliensi dan pencegahan kekambuhan (*relapse prevention*). Artikel ini menyimpulkan bahwa integrasi kebahagiaan sebagai orientasi utama terapi mampu meningkatkan fungsi optimal manusia secara utuh. Bahkan integrasi Psikologi Kontemporer dengan Islam melahirkan bentuk konseling dan Psikoterapi yang lebih mendalam, bukan hanya bahagia secara psikologis, tetapi menyentuh sisi - sisi batiniah.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Konseling, Psikoterapi, Filsafat Ilmu, Salutogenik.*

A. PENDAHULUAN

Selama beberapa dekade, dunia konseling dan psikoterapi didominasi oleh *disease model* (model penyakit). Praktik terapeutik mayoritas berfokus pada patologi manusia: mendiagnosis gangguan, mengurai trauma masa lalu, dan mereduksi distress psikologis. Paradigma ini memposisikan seorang konseli dianggap "berhasil" menjalani terapi jika skor depresinya menurun atau kecemasannya mereda (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Namun, filsafat ilmu mempertanyakan, apakah hilangnya penderitaan secara otomatis berarti manusia tersebut telah hidup bahagia dan berfungsi optimal?

Perkembangan Psikologi Positif pada abad ke-21 menantang bias negatif tersebut. Muncul kesadaran ilmiah bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan penyakit (*the absence of mental illness*), melainkan kehadiran kesejahteraan (*the presence of mental well-being*). Konsep kebahagiaan (*happiness*) kini bergeser dari sekadar wacana filosofis abstrak menjadi target intervensi klinis yang konkret (Keyes, 2005). Oleh karena itu, terjadi pergeseran paradigma dalam mencermati kebahagiaan, dari model patologis/medis menuju model salutogenik/positif.

1. Model Patologis Tradisional. Fokus pada "apa yang salah" (gangguan, neurosis, trauma) dengan tujuan mengembalikan konseli dari kondisi minus (-10) ke kondisi netral (0).
2. Model Salutogenik/Kebahagiaan. Fokus pada "apa yang benar" (kekuatan karakter, resiliensi, makna hidup) untuk menggerakkan konseli dari kondisi netral (0) ke kondisi positif penuh (+10). Kebahagiaan bukan lagi produk sampingan dari hilangnya gejala, melainkan target utama intervensi (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman (2002) menjelaskan kebahagiaan sebagai pengalaman emosi positif yang disertai dengan keterlibatan aktif individu dalam berbagai aktivitas yang memberikan kesenangan sekaligus makna hidup. Konsep ini tercermin melalui tingkat kepuasan hidup yang tinggi, penerapan pola pikir positif, serta munculnya perasaan yang positif terhadap perjalanan hidup yang dijalani. Aspek – aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002) ada 3, yaitu:

1. **Emosi Positif.** Emosi positif (*positive emotions*) merujuk pada pengalaman perasaan menyenangkan yang dialami individu dan umumnya lebih diharapkan dibandingkan dengan emosi negatif. Kehadiran emosi positif membantu individu menjadi lebih terbuka terhadap berbagai peluang, meningkatkan kreativitas, serta mengurangi kecenderungan berpikir kaku dalam menghadapi situasi tertentu. Dalam konteks pembelajaran, emosi positif berkontribusi dalam menumbuhkan rasa senang, syukur, dan optimisme selama proses belajar.
2. **Keterlibatan Penuh.** Keterlibatan penuh menggambarkan sejauh mana individu berpartisipasi secara mendalam dalam berbagai aktivitas, tidak hanya yang berkaitan dengan tanggung jawab utama seperti pekerjaan atau perkuliahan, tetapi juga aktivitas yang diminati, seperti hobi dan interaksi bersama keluarga. Keterlibatan ini mencakup aspek fisik, emosional, dan kognitif, sehingga menghasilkan pengalaman yang menyeluruh dan bermakna.
3. **Penemuan Makna dalam Kehidupan Sehari-hari.** Selain emosi positif dan keterlibatan penuh, kebahagiaan juga diperoleh melalui kemampuan individu dalam menemukan makna dari aktivitas yang dijalani sehari-hari. Penemuan makna tersebut mencerminkan kemampuan individu untuk memaknai secara positif setiap aktivitas, sehingga kegiatan yang dilakukan dengan keterlibatan penuh dapat memberikan nilai, manfaat, serta menumbuhkan perasaan bahagia.

Selanjutnya Seligman (2002) menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan dengan formula $H=S+C+V$, yaitu:

1. **Set-Range (S).** Faktor pertama adalah rentang yang ditetapkan (*set-range*), yang merupakan komponen genetik atau biologis. Setiap individu memiliki titik tetap (*set point*) kebahagiaan yang secara genetis sudah ditentukan dan menyumbang sekitar 50% dari variasi tingkat kebahagiaan seseorang. Konsep ini menjelaskan mengapa individu cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dasar yang relatif stabil, meskipun menghadapi fluktuasi dalam keadaan hidup. Titik tetap ini berfungsi sebagai batas atas dan bawah kebahagiaan alami seseorang.
2. **Circumstances (C).** Faktor kedua adalah keadaan atau kondisi kehidupan (*circumstances*), yang meliputi aspek-aspek eksternal seperti kekayaan, status perkawinan, kesehatan, atau lokasi geografis. Faktor ini hanya berkontribusi sekitar 10% terhadap kebahagiaan jangka panjang. Hal ini disebabkan oleh fenomena yang disebut adaptasi hedonik, di mana individu cenderung dengan cepat beradaptasi terhadap perubahan positif atau negatif dalam hidup mereka, sehingga dampak jangka panjang dari keadaan eksternal terhadap kebahagiaan menjadi minim.
3. **Voluntary Control (V).** Faktor ketiga, dan yang paling dapat dikontrol secara sadar, adalah kontrol sukarela (*voluntary control*) atau kegiatan yang disengaja. Faktor ini menyumbang sekitar 40% dari tingkat kebahagiaan seseorang. Kontrol sukarela mencakup pilihan-pilihan yang dibuat individu setiap hari, seperti mempraktikkan rasa syukur, mengembangkan kekuatan karakter, mengejar tujuan yang bermakna, dan membina hubungan sosial yang positif. Dengan berfokus pada faktor ini, individu memiliki kemampuan untuk secara proaktif meningkatkan dan mempertahankan kebahagiaan mereka, menjadikannya kunci utama untuk mencapai kebahagiaan autentik.

Kendati demikian, penerapan konsep kebahagiaan dalam ruang terapi memerlukan landasan epistemologi yang kokoh agar tidak terjebak dalam superfisialitas atau fenomena *toxic positivity* (kebahagiaan semu yang dipaksakan). Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk melakukan telaah filsafat ilmu terhadap terapan konsep kebahagiaan dalam konseling dan psikoterapi, guna memetakan hakikatnya (ontologi), cara operasionalisasinya (epistemologi), serta nilai guna praktisnya (aksiologi).

B. METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kajian kepustakaan konseptual (*conceptual/philosophical review*) dengan pendekatan analisis deskriptif - filosofis. Data dikumpulkan dari berbagai literatur primer dan sekunder yang relevan dengan tema Psikologi Positif, Konseling Eksistensial, dan Filsafat Ilmu Psikologi / Bimbingan Konseling. Analisis dilakukan dengan membedah terapan klinis kebahagiaan ke dalam tiga pilar filsafat ilmu, yaitu ontologi, epistemologi, dan aksiologi, kemudian ditarik sintesis komprehensif mengenai implikasinya terhadap praktik konseling modern.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Dimensi Ontologis: Mengurai Hakikat Kebahagiaan dalam Ruang Lingkup Konseling dan Psikoterapi

Dimensi ontologis mempertanyakan hakikat keberadaan (*nature of being*) dari kebahagiaan yang diupayakan dalam konseling dan psikoterapi. Dalam diskursus filosofis, terdapat dua substansi kebahagiaan yang diterapkan dalam konseling dan psikoterapi (Huta & Waterman, 2014):

1) Kebahagiaan Hedonik (*Subjective Well-Being / SWB*).

Secara ontologis, kebahagiaan ini berakar pada maksimalisasi kesenangan dan minimalisasi rasa sakit. Secara sederhana, seseorang dianggap memiliki kesejahteraan hedonik yang tinggi jika ia merasakan banyak emosi positif, sedikit emosi negatif, dan merasa puas dengan hidupnya. "Hedonia" berasal dari Bahasa Yunani yang berarti kesenangan. Konsep "hedonia" punya sejarah panjang yang dapat dirujuk para filsuf kuno dari abad 4 Sebelum Masehi, Aristippos (433-355 SM) dari Kyrene (sekarang masuk wilayah Libya) yang mengajarkan bahwa tujuan hidup adalah mengalami sebanyak mungkin kesenangan, dan bahwa kebahagiaan itu adalah totalitas dari peristiwa menyenangkan yang dialami seseorang (Deci & Ryan, 2008). Aristippos pergi ke Yunani untuk belajar filsafat dan menjadi murid Socrates dan kemudian mendirikan sekolah berpikir di tempat asalnya, Kyrene. Socrates bertanya tentang tujuan akhir hidup manusia dan apa yang sungguh baik bagi manusia, tapi ia sendiri tidak memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Atas pertanyaan itu Aristippos menjawab: "Yang sungguh baik bagi manusia adalah kesenangan." Bagi Aristippos kesenangan itu bersifat badani belaka dan harus dimengerti sebagai kesenangan aktual, bukan kesenangan dari masa lampau dan kesenangan di masa mendatang. Akan tetapi ada batas untuk mencari kesenangan. Aristippos mengakui perlunya pengendalian diri. Yang penting adalah mempergunakan kesenangan itu dengan baik dan tidak membiarkan diri terbawa olehnya (Michalos, 2015). Bagi Aristippos, kesenangan adalah kebaikan satu-satunya, sedangkan derita dan rasa sakit adalah jahat. Gagasan Aristippos ini kemudian diikuti oleh filsuf lain seperti Epicuros, Hobbes, Locke, dan Bentham. Paham hedonia di kemudian hari muncul kembali dalam filsafat moral Thomas Hobbes (1588-1679) dan John Locke (1632-1704) dari Inggris (Hardiman, 2007).

Menurut Psikologi Positif yang dipelopori oleh Psikolog Ed Diener (1984), SWB terdiri dari tiga pilar utama yang saling melengkapi, yaitu:

a. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

yaitu penilaian kognitif atau evaluasi secara akal sehat seseorang terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan, baik masa lalu, masa sekarang dan masa depan serta kepuasan dalam pekerjaan, hubungan sosial dan lain - lain (termasuk kepuasan hidup terhadap kesehatan fisik dan mental, waktu luang).

b. Afek Positif (*Positive Affect*),

yaitu frekuensi munculnya emosi dan suasana hati yang menyenangkan, seperti kegembiraan, cinta, kedamaian, dan antusiasme. Secara spesifik, afek positif terdiri dari beberapa domain, yaitu selain emosi dan suasana hati yang menyenangkan juga meliputi reaksi positif terhadap orang lain (misalnya, kasih sayang), reaksi positif terhadap aktivitas (misalnya, minat dan keterlibatan), dan suasana hati positif secara umum (misalnya, kegembiraan, rasa percaya, ketertarikan, harapan, rasa senang, kebahagiaan dan lain - lain).

c. Afek Negatif yang Rendah (*Low Negative Affect*)

Minimnya frekuensi emosi yang tidak menyenangkan, seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, dan stres. Secara spesifik, *low negative affect* merupakan kombinasi dari dorongan dan hal - hal yang tidak menyenangkan termasuk suasana hati yang dapat dipisahkan menjadi emosi dan *mood* khusus. Selain suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, juga termasuk respons negatif yang dialami orang sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa, dan keadaan mereka. Bentuk utama reaksi negatif atau tidak menyenangkan meliputi kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa bersalah, malu, serta

iri hati. Keadaan negatif lainnya, seperti kesepian atau ketidakberdayaan, juga dapat menjadi indikator penting dari *negative affect* ini.

Dalam terapan konseling dan psikoterapi konvensional (seperti manajemen stres atau psikoterapi perilaku), orientasi hedonik mewujud pada pencapaian regulasi emosi, di mana konseli dibantu untuk meredakan afek negatif dan memicu afek positif agar merasa nyaman.

2) Kebahagiaan Eudaimonik (*Psychological Well-Being*).

Berakar dari pemikiran Aristoteles, kebahagiaan ini berorientasi pada pencarian makna (*meaning*), aktualisasi diri (*self-actualization*), dan berfungsinya potensi manusia secara optimal. Lebih spesifik Aristoteles menerjemahkan eudaimonia dengan tindakan aktif yang menunjukkan keutamaan yang berhubungan dengan akal dan kontemplasi. Konsep Aristoteles mengenai eudaimonia mencakup keutamaan moral seperti keadilan, keramahan, keberanian, dan juga aktivitas intelektual. Masih menurut Aristoteles, tujuan tertinggi manusia adalah mencari makna terakhir hidup manusia, yaitu eudaimonia (kebahagiaan). Seseorang mencapai tujuan terakhir dengan menjalankan fungsinya dengan baik. Maka, manusia mencapai kebahagiaan dengan menjalankan secara paling baik kegiatan rasionalnya disertai dengan keutamaan intelektual dan moralnya (Michalos, 2015). Kebahagiaan (eudaimonia) yang benar ditemukan dalam pengungkapan keutamaan, yakni dengan melakukan apa yang pantas dilakukan. Maka dari perspektif eudaimonis "kebahagiaan" subjektif tidak bisa begitu saja disamakan dengan *well-being* dalam arti sesungguhnya (Deci & Ryan, 2008).

Terapi berbasis eksistensial dan logoterapi memandang bahwa manusia tetap dapat meraih kebahagiaan eudaimonik meskipun mereka sedang berada di tengah penderitaan fisik atau situasi traumatis.

Secara ontologis, konseling dan psikoterapi modern mengintegrasikan kedua ranah ini. Kebahagiaan tidak lagi dipandang sebagai kondisi statis - tunggal, melainkan sebuah proses dinamis - multidimensional yang melibatkan aspek biologis, kognitif, sosial, dan spiritual.

2. Dimensi Epistemologis: Operasionalisasi dan Metodologi Intervensi

Dimensi epistemologis mengkaji bagaimana ilmu konseling dan psikoterapi memperoleh pengetahuan tentang kebahagiaan konseli dan bagaimana konsep tersebut diuji validitasnya dalam praktik. Terdapat dua arus besar epistemologi yang membentuk terapan kebahagiaan:

- 1) Pendekatan Positivistik-Empiris: Pendekatan ini menuntut kebahagiaan untuk dapat diobservasi dan diukur secara objektif. Pendekatan ini berupaya agar kebahagiaan yang awalnya dianggap sebagai konsep abstrak, subjektif, dan filosofis, berhasil ditarik ke dalam ranah sains yang terukur, objektif, dan empiris. Contoh paling nyata adalah Model PERMA (*Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment*) yang digagas oleh Martin Seligman. Secara spesifik, PERMA ini adalah: *P* - *Positive emotions* (emosi positif), yaitu bukan sekadar kesenangan hedonis, melainkan kemampuan untuk memupuk rasa optimisme, harapan, rasa syukur, dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. *E* - *Engagement* (keterikatan / keterlibatan): Kondisi ketika seseorang benar-benar larut dan fokus dalam suatu aktivitas (sering disebut sebagai *kondisi flow*). Saat berada dalam kondisi ini, waktu terasa berlalu cepat dan ego diri seolah melebur. *R* - *Relationships* (Hubungan Sosial): Manusia adalah makhluk sosial. Pilar ini menekankan pentingnya memiliki hubungan yang sehat, saling mendukung, penuh kasih, dan bermakna dengan orang lain. Hubungan yang kuat adalah prediktor terbesar

kebahagiaan manusia. *M - Meaning* (makna hidup): Memiliki rasa keberartian dalam hidup. Ini melibatkan kesadaran bahwa hidup seseorang melayani sesuatu yang lebih besar dari sekadar kepentingan diri sendiri (misalnya: keluarga, komunitas, sains, atau spiritualitas). *A - Accomplishment* (pencapaian/prestasi): Dorongan manusia untuk meraih sesuatu, menguasai keterampilan, dan mencapai target demi kepuasan intrinsik dari pencapaian itu sendiri. Dalam aplikasinya, konselor menggunakan alat ukur psikometrik (seperti *Satisfaction with Life Scale*) untuk memetakan kondisi awal konseli dan mengukur efektivitas intervensi seperti *gratitude journaling* atau *signature strengths* (Basistha & Bhuyan, 2024).

- 2) Pendekatan Fenomenologis-Eksistensial: Pendekatan ini menolak reduksi kebahagiaan menjadi sekadar angka psikometrik. Epistemologi ini memandang kebahagiaan sebagai penghayatan subjektif yang unik. Melalui metode seperti *Socratic Dialogue* dalam Logoterapi Viktor Frankl, konselor dan psikoterapis tidak mendikte apa itu bahagia, melainkan mendampingi konseli mengonstruksi ulang makna kebahagiaan versi mereka sendiri di tengah krisis eksistensial (Wertz, 2010).

Kritik epistemologis mengingatkan agar terapan kebahagiaan tidak jatuh pada *toxic positivity*, yaitu represi paksa terhadap emosi negatif. Terapan yang valid secara ilmiah harus memandang emosi negatif (sedih, marah, cemas) sebagai bagian entitas manusia yang valid untuk diterima (*acceptance*), sebelum mentransformasikannya menjadi energi positif.

3. Dimensi Aksiologis: Nilai Guna dan Implikasi Klinis

Dimensi aksiologi membahas tentang nilai utilitas dan etika dari penerapan kebahagiaan dalam konseling dan psikoterapi. Ada dampak nyata / manfaat yang dihasilkan bagi kehidupan konseli, yaitu:

- 1) Pergeseran Paradigma dari Kuratif ke Salutogenik. Intervensi berbasis kebahagiaan mengubah fokus ruang lingkup terapi. Terapi tidak lagi hanya bersifat kuratif (mengobati kerusakan saja), melainkan preventif dan promotif / membangun benteng psikologis (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).
- 2) Membangun Resiliensi dan Pencegahan Kekambuhan (*Relapse Prevention*): Konseli yang dilatih untuk menemukan kebahagiaan eudaimonik (makna hidup) terbukti memiliki daya tahan yang jauh lebih tinggi saat menghadapi stresor di masa depan. Ketika gejala klinis (seperti depresi) muncul kembali, mereka memiliki *buffer* (penyangga) psikologis berupa orientasi hidup yang jelas, sehingga menurunkan risiko kekambuhan secara signifikan (Ryff & Singer, 2008).
- 3) Teknik Intervensi yang Pragmatis: Secara aksiologis, konsep ini melahirkan Teknik - teknik konseling dan psikoterapi baru yang efisien, seperti *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), yang membantu konseli mencapai kedamaian batin dengan cara hidup seutuhnya di momen saat ini / *present moment* (Hayes, 2004).

4. Integrasi Psikologi Kontemporer dan Nilai Religius: Epistemologi Kebahagiaan Transpersonal dan Islami

Dalam konsep konseling kontemporer, dominasi eurosentrisme (psikologi Barat) sering kali gagal menangkap hakikat kebahagiaan masyarakat di belahan dunia Timur yang kental dengan nilai religius dan kolektivisme. Filsafat ilmu memandang pentingnya dekolonisasi metodologi melalui integrasi kearifan lokal (*indigenous wisdom*) dan nilai religius (seperti filosofi Islami dan Timur) guna melahirkan konsep kebahagiaan yang berbasis pada konteks budaya konseli (Hamdan, 2016).

- 1) Ontologi Kebahagiaan Islami: Kebahagiaan Jiwa (*Nafs*) dan Kedamaian Qalbu.

Secara ontologis, konsep kebahagiaan dalam psikoterapi Islami melampaui batas - batas hedonik dan eudaimonik Barat. Merujuk pada pemikiran sarjana klasik seperti Imam Al-Ghazali, kebahagiaan hakiki (*sa'adah*) tidak bersumber dari kepuasan materi atau pencapaian ego, melainkan dari kebersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan transpersonal dengan Tuhan / *ma'rifatullah* (Joshnloo, 2014).

Dalam ruang lingkup konseling & psikoterapi Islami, kebahagiaan diartikan sebagai kondisi *thuma'ninah* (kedamaian batin yang stabil) yang dicapai ketika dimensi spiritual (*ruh*) dan kognitif (*aqal*) manusia berfungsi selaras dengan fitrahnya. Oleh karena itu, penderitaan psikologis (seperti kecemasan atau kesedihan) tidak dilihat sebagai kegagalan klinis, melainkan sebagai alarm spiritual yang mengajak individu melakukan introspeksi diri / *muhasabah* (Kautsar, Hidayatulloh, & Rhain, 2026). Selanjutnya, Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari (2018) menjelaskan bahwa kebahagiaan (*al-sa'adah*) ada 17 indikator kebahagiaan yang bersumber dari 164 ayat (122 ayat dalam Al-Quran) dan 24 dalil hadis, yaitu: Iman-takwa, berpegang teguh pada agama (*tafaqquh fi aldien*), berbuat kebaikan (amal saleh), sabar (*sabr*), syukur (*syukr*), penyucian jiwa (*tazkiyatun al-nafs*), *amar ma'ruf nahi munkar*, *jihad fii sabiilillah*, mencari dan mendapat ridha Allah, *dzikrullah*, mendapat rahmat/karunia Allah, memperbaiki diri (*ishlah*), memberi suri teladan (*uswah hasanah*), mencari perlindungan Allah, berserah diri, menolak kejahatan/keburukan dengan kebaikan & menjaga lisan dan perbuatan. Mohammad Hanief Sirajulhuda (2025) mengkritisi konsep *subjective well-being* dalam psikologi Barat sekuler yang kian dipertanyakan kesejatiannya karena mengabaikan dimensi wahyu. Peneliti menggali dan menganalisis teks al-Qur'an serta pemikiran para ulama secara tematik. Hasil penelitian ini terdiri dari: Pertama, diperolehnya 6 istilah / *term* kebahagiaan dalam Al-Qur'an: *al-farah* (kegembiraan yang terikat nilai terpuji), *al-thayyib* (kebaikan hidup), *al-sakinah* (ketenangan hati dari Allah), *sa'adah* (pertolongan Allah untuk kebaikan akhirat), *al-fauz* (kemenangan / keberuntungan di akhirat), dan *al-falah* (keberuntungan abadi dunia-akhirat bagi orang beriman). Kedua, memaparkan konsep kebahagiaan dari perspektif tokoh Islam, yaitu: Al-Ashfahani dan Al-Attas membagi kebahagiaan duniawi dan ukhrawi, konsep 4 partikel diri manusia menurut Al-Ghazali (*Kimiya'u Sa'adah*), serta pandangan Hamka yang menekankan pembersihan akal menuju *ma'rifatullah*. Ketiga, proses meraih kebahagiaan dapat dicapai melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyyatun nafs*) yang mencakup tiga tahapan: *takhalli* (mengosongkan perangai buruk), *tahalli* (mengisi diri dengan perangai terpuji), dan *tajalli* (merasakan nyata kebesaran Tuhan).

2) Epistemologi Kebahagiaan Islami: Integrasi Wahyu, Rasio, dan Rasa

Secara epistemologis, cara memahami dan mengintervensi kebahagiaan dalam konseling dan psikoterapi berbasis religius - Timur memadukan tiga sumber pengetahuan, yaitu teks sakral (wahyu), penalaran logis (rasio), dan pengalaman batiniah langsung (intuisi/rasa). Terapan intervensinya mewujudkan dalam teknik-teknik seperti:

- a. Terapi syukur dan ridha. Melatih konseli untuk menerima realitas hidup (*ridha*) sekaligus aktif menemukan hikmah di balik krisis. Ini memperluas teknik *gratitude journaling* Barat dengan menambahkan dimensi transpersonal (bersyukur kepada Sang Pencipta).
- b. Dzikir dan *muraqabah* (*mindfulness* Islami). Praktik memusatkan kesadaran penuh pada kehadiran Tuhan untuk mereduksi distorsi kognitif (*waswas*) dan kecemasan masa depan (*khauf*).

- c. Ikhas. Dalam konteks budaya lokal Indonesia, konsep pasrah dan keikhlasan ini diterapkan untuk membantu konseli membangun resiliensi radikal ketika menghadapi situasi yang tidak dapat mereka kendalikan.

3) Aksiologi Kebahagiaan Islami

Dari sudut pandang aksiologis, integrasi nilai religius ini memberikan nilai guna yang sangat adaptif bagi masyarakat religius. Intervensi ini tidak hanya membantu konseli berfungsi optimal di dunia (aksiologi pragmatis), tetapi juga memberikan kepuasan eksistensial yang berorientasi transendental (kebahagiaan akhirat). Dengan menyentuh aspek spiritual, konselor dan psikoterapis mampu membangkitkan *benteng psikologis* terdalam dari konseli, yang sering kali tidak tersentuh oleh intervensi kognitif - perilaku biasa.

D. KESIMPULAN

Secara filsafat ilmu, kebahagiaan dalam konseling dan psikoterapi telah bergeser dari sekadar paradigma kuratif (menyembuhkan yang sakit) menuju paradigma optimalisasi (meningkatkan potensi manusia). Secara ontologis ia adalah pemenuhan makna hidup; secara epistemologis ia digali melalui pendekatan ilmiah empiris maupun penghayatan eksistensial; dan secara aksiologis ia bernilai tinggi sebagai tujuan akhir untuk menciptakan kehidupan manusia yang sejahtera dan utuh.

Integrasi Psikologi Kontemporer dan Nilai Religius Islami serta aktualisasinya dalam konseling dan psikoterapi yang Islami juga melahirkan ontologi kebahagiaan Islami, yaitu kebahagiaan jiwa (*nafs*) dan kedamaian qalbu. Kebahagiaan ini disebut dengan kebahagiaan hakiki (*sa'adah*) yang bersumber dari kebersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan kedekatan transpersonal dengan Tuhan / *ma'rifatullah*, sebagai kondisi *thuma'ninah* (kedamaian batin yang stabil) yang dicapai ketika dimensi spiritual (*ruh*) dan kognitif (*aql*) manusia berfungsi selaras dengan fitrahnya. Epistemologi Kebahagiaan Islami memadukan wahyu (teks sakral), rasio (penalaran logis), dan rasa / intuisi (pengalaman batiniah). Aksiologis integrasi nilai religius dan Psikologi Kontemporer ini memberikan nilai guna yang sangat adaptif bagi masyarakat religius, bukan hanya membantu konseli berfungsi optimal di dunia (aksiologi pragmatis), tetapi juga memberikan kepuasan eksistensial yang berorientasi transendental (kebahagiaan akhirat) dan dapat menjadi *benteng psikologis* terdalam dari konseli.

DAFTAR PUSTAKA

- Basistha, B., & Bhuyan, K. (2024). The PERMA Model in Practice: Exploring Life Satisfaction and Wellbeing. *INSPA JOURNAL OF APPLIED AND SCHOOL PSYCHOLOGY*, Vol.VI, No.1, 463-473.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: an Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1 - 11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, Vol. 95, No 3, 542 - 575.
- Hamdan, S. R. (2016). HAPPINESS: PSIKOLOGI POSITIF VERSUS PSIKOLOGI ISLAM. *UNISIA*, Vol. XXXVIII No. 84, 1 - 14.
- Hardiman, F. B. (2007). *Filsafat modern: dari Machiavelli sampai Nietzsche*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *BEHAVIOR THERAPY*, 35, 639-665.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and Its Distinction from Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions. *Jurnal Happiness Study*, 15, 1425-1456.
- Joshanloo, M. (2014). Eastern Conceptualizations of Happiness: Fundamental Differences with Western Views. *J Happiness Stud*, 15, 475-493.

- Kautsar, N. ', Hidayatulloh, J. K., & Rhain, A. (2026). The Terminology of Thuma'ninah in the Qur'an: Al Qurtubi's Interpretation and Mental Health Relevance. *AL-AFKAR: Journal for Islamic Studies*, Vol. 9 No. 2, 338-352.
- Keyes, C. L. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 73, No. 3, 539 –548.
- Michalos, A. C. (2015). *Ancient Views on the Quality of Life*. London: Springer International Publishing.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You are: a Eudaimonic Approach to Psychological Well - Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realiza Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, Vol. 55. No. 1, 5 - 14.
- Sirajulhuda, M. H. (2025). Konsep Kebahagiaan Dalam Islam. *Interpersonal: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 1 No. 1, 14-27.
- Sofia, N., & Sari, E. P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Volume 23 Nomor 2, 91-108.
- Wertz, F. J. (2010). Book Reviews: The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach by Giorgi, A. (2009). *Journal of Phenomenological Psychology* 41, 269–288.