

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian kebahagiaan

Ketika seseorang dapat merasa senang dengan apa yang dia kerjakan, mendapatkan hadiah atau sesuatu dari orang-orang terkasihnya, memperoleh sebuah pujian dari orang lain, tugas-tugasnya sudah selesai sehingga beban pikirannya berkurang, tenang tidak mempunyai hutang, dll, hal tersebut individu akan menyebutnya bahwa dia merasakan bahagia. Karena ketika individu telah mengalami kesulitan pasti menginginkan kebahagiaan. Namun tolak ukur kebahagiaan setiap orang tentu berbeda.

Carr mendefinisikan kebahagiaan sebagai suatu keadaan psikologis yang positif, ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup tinggi, tingkat afek positif tinggi, dan tingkat afek negatif rendah.¹ Menurut Rusyadi bahwa kebahagiaan adalah sekumpulan perasaan yang dapat dirasakan yaitu berupa perasaan senang, tenang dan mempunyai kedamaian.²

Kebahagiaan menurut Seligman adalah perasaan positif yang akan mendorong individu untuk mengerjakan berbagai kegiatan atau tindakan yang bersifat positif, kebahagiaan yakni konsep yang mengacu pada emosi positif pada seseorang sekaligus kegiatan atau aktivitas positif yang tidak

¹Angela Indra Gunawan Christy, "Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan," *Mind Set* 11, no. 2 (2020): 69.

²Rusdiana Ika, "Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Mayers," *Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains* 2, no. 1 (2017): 38.

mempunyai perasaan negatif seperti ketika seseorang tidak menyukai kegiatan tertentu lalu terlibat dalam hal tersebut.³

Kebahagiaan pun meliputi bahwa kehidupan seseorang sudah autentik. Penilaian ini tidak hanya bersifat subjektif, dan istilah *autentitas* menggambarkan tindakan memperoleh gratifikasi dan emosi positif dengan menggerakkan salah satu kekuatan khas. Hal tersebut merupakan jalan alami dan abadi untuk mencapai gratifikasi, yakni rute untuk menuju apa yang individu bayangkan ialah kehidupan yang baik itu sendiri.⁴

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebahagiaan merupakan sebuah perasaan senang yang mengacu pada emosi positif sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan tindakan positif.

2. Gambaran kebahagiaan

Kebahagiaan pada seseorang dapat terdiri dari tiga macam yaitu emosi masa lalu, emosi masa depan, dan emosi masa sekarang. Dengan mempelajari ketiga macam kebahagiaan tersebut, emosi individu dapat bergerak ke arah positif yakni dengan mengubah perasaan mengenai masa lalunya, cara berpikirnya tentang masa depan, dan cara menjalani masa sekarang.⁵

Yang pertama, emosi masa lalu yaitu yang dimulai dari kelegaan, kedamaian, kebanggaan, dan kepuasan sampai pada kegetiran yang tak terpadamkan dan kemarahan penuh dendam, sepenuhnya ditentukan oleh

³Siti Khusnul Faizah, "Pemahaman Kebahagiaan Oleh Remaja Broken Home," *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah* 3, no. 1 (2022): 30.

⁴Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif: Authentic Happiness*, 335.

⁵Seligman, 81.

pikiran tentang masa lalu. Dalam hal ini ada beberapa cara supaya dapat merasa lebih bahagia, antara lain; membuang ideologi dan dogma-dogma mengenai pemikiran bahwa masa lalu yang menentukan masa depan sehingga dengan ini seseorang tidak terpenjara pada masa lalunya, melakukan motivasi perlawanan (transgresi) untuk mengungkapkan pikiran pada orang yang telah menyakitinya dan mengetahui bagaimana perasaannya kepada orang tersebut disaat sekarang, dan menakar hidup karena dapat membuat keputusan masa depan dengan penilaian-penilaian dalam hidupnya. Yang kedua dan ketiga inilah bersifat emosional dan melibatkan memori secara disengaja. Untuk memperkuat emosi positif di masa lalu bisa dengan menambah rasa syukur akan hal-hal baik yang telah terjadi dan belajar untuk memaafkan kesalahan di masa lalu agar bisa mengurangi kepahitan yang menyebabkan individu tidak merasakan kepuasan di hidupnya terhadap sesuatu yang telah terjadi.⁶

Yang kedua, emosi masa depan yang mencakup keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan, dan optimisme. Adapun yang dapat menjadi daya tahan dalam kebahagiaan ini adalah dengan 1). Optimisme, berarti ketika mengalami kegagalan satu tidak memandang yang lainnya ikut gagal atau gagal semua, tetapi dapat berpikir memiliki peluang di area lainnya, 2). Memahami harapan, 3). Meningkatkan optimisme dan harapan, dengan mengenali pikiran pesimis lalu menentangnya dapat membangun optimis. Penting bagi seseorang menyadari bahwa apa yang menjadi prasangkanya belum tentu fakta sebab hal tersebut masih

⁶Seligman, 80–107.

sangkaan dan yang bisa dilakukan adalah dengan memeriksa kebenarannya. Hal tersebut merupakan hakikat dari penentangan, yakni memeriksa kebenaran akan persangkaannya terhadap diri sendiri, 4). Belajar untuk mendebat diri sendiri dengan cara; bukti (menunjukkan kenyataan bahwa persangkaan negatifnya tidak benar), alternatif (menciptakan alternatif terhadap persangkaan sendiri dengan berfokus pada hal-hal yang dapat diubah, spesifik, dan tidak personal), 5). Catatan penentangan (mendengar secara seksama persangkaan, mengamati konsekuensinya, melawan persangkaan sekuat tenaga, mengamati energi yang muncul ketika berhasil mengatasi persangkaan negatif).⁷

Yang ketiga, emosi masa sekarang yang mencakup kenikmatan dan gratifikasi. Kenikmatan adalah kesenangan yang mempunyai komponen indrawi yang jelas dan emosi yang kuat, biasanya para filosof menyebutnya sebagai perasaan-perasaan dasar (ekstase, gairah, riang, ceria, rasa senang, orgasme, dan nyaman). Hal tersebut bersifat sementara dan melibatkan sedikit pikiran atau bahkan tidak sama sekali. Terdapat kenikmatan ragawi dan kenikmatan yang lebih tinggi yang sama-sama mempunyai perasaan dasar positif, sifatnya sementara, dan mudah memudarnya namun kenikmatan yang lebih tinggi pemicu eksternalnya jauh lebih tinggi dan bervariasi. Masing-masing individu lebih mengerti apa yang menjadikan kenikmatan hidupnya, namun ada tiga konsep kajian ilmiah mengenai emosi yang bisa meningkatkan besar kebahagiaan yaitu; 1) habituasi, menyimpan dengan baik peristiwa yang sudah terjadi dalam

⁷Seligman, 108–31.

memori dan berusaha memulai hal-hal baru lalu mencobanya, 2) savoring atau meresapi, menurut Bryant dan Veroff yaitu kesadaran akan kenikmatan dan perhatian yang disengaja terhadap pengalaman kenikmatan, 3) dan kecermatan, tidak melupakan rentetan pengalaman yang panjang serta berpikir sebelum bertindak sesuatu. Apapun yang terjadi dalam hidupnya, seseorang perlu menikmati hari yang indah dengan melakukan apa yang sesuai keinginan hatinya. Gratifikasi adalah datang dari kegiatan-kegiatan yang disukai namun tidak mesti disertai perasaan dasar. Gratifikasi ini dapat membuat seseorang tenggelam dan kehilangan kesadaran dirinya. Gratifikasi ini berkaitan dengan kekuatan dan kualitas.⁸

3. Faktor-faktor kebahagiaan menurut Seligman

Faktor di dalam KBBI merupakan suatu hal yang meliputi keadaan dan peristiwa yang ikut menyebabkan atau mempengaruhi terjadinya sesuatu.⁹ Maka faktor-faktor kebahagiaan adalah segala sesuatu yang mencakup keadaan ataupun peristiwa yang dapat mengakibatkan seseorang merasakan kebahagiaan. Untuk meningkatkan kebahagiaan hidup sangat penting menjalankan kemauan. Membangun kekuatan dan kebajikan sekaligus mewujudkannya dalam kehidupan sehari-hari berhubungan dengan persoalan membuat pilihan. Upaya tersebut adalah penemuan, kreasi dan kepemilikan.¹⁰

⁸Seligman, 132–157.

⁹Labora dan Umbu Kadu Sitinjak Apriyanus, “Faktor Internal dan Eksternal Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Mahasiswa Semester IV Akper Husada Karya Jaya Tahun Akademik 2015/2016,” *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya* 02, no. 2 (2016): 23.

¹⁰Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif: Authentic Happiness*, 177.

Adapun faktor-faktor kebahagiaan teori Seligman antara lain kearifan dan pengetahuan, keberanian, kemanusiaan dan cinta, keadilan, kesederhanaan, dan transedensi. Berikut ini penjabaran beserta penjelasannya dari faktor kebahagiaan yang merupakan aspek-aspek kebajikan beserta dua puluh empat kekuatan khas dalam diri individu:¹¹

a. Kearifan dan pengetahuan

Kearifan merupakan kelompok pertama pada kebajikan yang mulainya dari pengetahuan (paling mendasar) sampai perseptif (yang paling matang). Kearifan dan pengetahuan ini terdiri dari:

1) Keingintahuan/ketertarikan terhadap dunia

Keingintahuan pada dunia menyiratkan keterbukaan terhadap pengalaman dan fleksibilitas terhadap segala sesuatu yang bertentangan dengan konsepsi awal. Orang yang ingin tahu tidak mentolerir ambiguitas, mereka menyukainya dan tertarik untuk mengetahui lebih dalam. Keingintahuan bisa bersifat spesifik maupun global, yakni pendekatan yang memperhatikan segala hal. Rasa ingin tahu secara aktif mendorong kita untuk menemukan hal-hal baru. Sedangkan tidak demikian dengan penyerapan informasi secara pasif.

2) Kecintaan untuk belajar

Hal ini mengacu pada kesukaan mempelajari hal-hal baru dan kemudian mendapatkan pengetahuan. Namun pengetahuan ini bisa mencerminkan kekuatan jika diperoleh demi pengetahuan itu sendiri.

3) Pertimbangan/pemikiran kritis/keterbukaan pikiran

¹¹Seligman, 177–204.

Yang menjadi aspek penting dari diri adalah memikirkan sesuatu dengan seksama dan mengamati dari semua sisi, tidak tergesa-gesa untuk menarik kesimpulan serta melakukan pertimbangan dalam mengambil keputusan. Maksud dari pertimbangan yaitu melakukan penyaringan informasi dengan objektif dan rasional demi kebaikan pada diri sendiri maupun orang lain. Persamaan pertimbangan dalam pengertian ini adalah berpikir kritis.

4) Kecerdikan/orisinalitas/inteligensia praktis/kecerdasan sehari-hari

Kekuatan kecerdikan atau orisinalitas ditunjukkan dengan mampu menemukan perilaku yang baru namun tepat untuk meraih tujuannya. Dan tidak puas jika mengerjakannya menggunakan cara konvensional. Kategori ini juga meliputi kreativitas sebagaimana yang dimaksudkan oleh orang pada umumnya tetapi tidak terbatas pada aktivitas kesenian murni. Kekuatan inilah disebutnya dengan inteligensia praktis, pikiran sehat (*common sense*) atau kecerdasan sehari-hari.

5) Kecerdasan sosial/kecerdasan pribadi/kecerdasan emosional

Kecerdasan sosial dan pribadi adalah suatu pengetahuan tentang diri sendiri dan orang lain, dimana kita peduli motif dan perasaan orang lain lalu mau menanggapinya dengan baik. Kecerdasan sosial berarti mampu melihat perbedaan pada orang lain terutama yang berhubungan suasana hati, temperamen, motivasi, dan niat. Kemudian sikap kita terhadap orang-orang sesuai dengan perbedaan tersebut. Kecerdasan personal yaitu suatu pemahaman sepenuhnya mengenai diri sendiri dan kemampuan menggunakan pengetahuan tersebut untuk memahami

perilaku sendiri. Semua kekuatan tersebut dinamakan kecerdasan emosional oleh Daniel Goleman.

6) Perspektif

Perspektif merupakan kekuatan paling matang pada kategori ini yang mendekati kearifan itu sendiri. Hal ini ditunjukkan melalui sudut pandang yang luas yang terasa masuk akal bagi diri sendiri dan orang lain, sehingga dapat membantu menyelesaikan persoalan serta memperoleh perseptif mereka sendiri.

b. Keberanian

Kekuatan yang membentuk keberanian adalah tekad yang dilakukan secara sadar untuk mencapai hasil yang berharga namun belum pasti. Dihadapan penderitaan yang hebat, suatu perbuatan harus dilakukan untuk mendapatkan keberanian. Kebajikan ini dipuji secara menyeluruh, dan setiap budaya mempunyai pahlawan yang mencontohkan kebajikan ini. Kepahlawanan, ketekunan, dan kejujuran adalah sebagai tiga jalan yang diterima secara umum menuju kebajikan.

1) Kepahlawanan dan ketegaran

Kepahlawanan adalah keberanian ketika diserang, kesejahteraan terancam, pendirian intelektual atau emosional yang tidak populer, sulit serta berbahaya. Kepahlawanan berarti menghadapi sesuatu yang bahaya walaupun takut. Makna kepahlawanan mencakup keberanian fisik, moral, dan psikologis.

2) Sifat ulet/rajin/tekun

Orang yang rajin adalah yang mau menuntaskan tugas yang sulit dengan riang dan tidak banyak mengeluh. Keuletan bukan berarti dia membabi buta mengejar tujuan yang tidak bisa dicapai. Orang yang rajin bersifat fleksibel, realistis dan tidak perfeksionis. Ambisi dalam arti positif termasuk dalam kategori kekuatan ini.

3) Integritas/ketulusan/kejujuran

Kejujuran artinya berkata benar, menjalani hidup autentik, dan menjalani kehidupan yang nyata tidak berpura-pura. Integritas dan ketulusan adalah mengatakan kebenaran, mempunyai niat baik dan berkomitmen pada diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang tulus melalui perkataan dan perbuatan.

c. Kemanusiaan dan cinta

Kekuatan ini tercermin dalam interaksi sosial yang positif dengan orang lain seperti: teman, kenalan, anggota keluarga bahkan orang asing.

1) Kebaikan dan kemurahan hati

Kebaikan dan kemurahan hati ditandai dengan sikap berbuat baik dengan orang lain meskipun pada orang belum akrab sekalipun. Dalam hal ini kategorinya mencakup bergaul dan mengutamakan kepentingan orang lain. Komponen utama dalam kekuatan ini adalah empati dan simpati.

2) Mencintai dan bersedia dicintai

Kekuatan ini ditunjukkan dengan menghargai kedekatan dan keakraban dengan orang lain. Apabila orang lain merasakan yang sama maka seseorang terbukti mempunyai kekuatan ini.

d. Keadilan

Kekuatan ini tercermin dalam tindakan sosial, meluas dari hubungan pribadi dengan orang lain hingga hubungan dengan kelompok besar seperti keluarga, komunitas, negara, dunia seseorang.

1) Bermasyarakat/tugas/kerja tim/loyalitas

Kekuatan ini ditunjukkan dengan menjadi rekan tim yang setia, berdedikasi, mau berbagi, dan bekerja keras demi kesuksesan kelompok. Kekuatan ini direfleksikan dengan mau mengerjakan tugas, menghargai tujuan dan manfaat dari kelompok, menghormati orang-orang yang mempunyai wewenang seperti pengajar.

2) Keadilan dan persamaan

Maksud dari kekuatan ini adalah memberikan kesempatan pada siapapun, memiliki prinsip moral, mengetahui pentingnya kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, adil serta tidak terbelenggu pada prasangka pribadi.

3) Kepemimpinan

Pemimpin adalah orang yang mampu mengorganisasikan dan mengawasi jalannya kegiatan. Seorang pemimpin yang simpatik harus pemimpin yang efektif, yaitu berusaha menyelesaikan tugas kelompok dan menjaga hubungan baik diantara anggota kelompok.

e. Kesederhanaan

Sebagai kebajikan inti, kesederhanaan mengacu pada ekspresi keinginan yang pantas dan masuk akal. Orang sederhana tidak menekankan pada keinginan melainkan menunggu kesempatan untuk memenuhinya supaya tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

1) Pengendalian diri

Orang yang mengendalikan diri artinya mudah menahan nafsu, keinginan dan dorongan pada saat yang tepat. Selain itu, mengetahui apa yang benar dan mewujudkan kebenaran itu pada tindakannya.

2) Hati-hati/penuh pertimbangan

Berhati-hati maksudnya tidak mengatakan atau melakukan suatu hal yang kemudian akan disesali. Hati-hati berarti tidak tergesa-gesa mengambil tindakan tetapi menyimak semua dengan seksama terlebih dahulu, mempertimbangkan, dan berpikir kedepan (jangka panjang).

3) Kerendahan hati dan kebersahajaan

Hal ini bisa dilihat dari tidak mencari sorotan tetapi diungkapkan melalui prestasi, tidak menganggap diri istimewa namun diakui dan dihargai kebersahajaannya. Kemenangan dan kekalahan sebagai hal yang kurang penting adalah pandangan bagi orang bersahaja.

f. Transedensi

Maksud dari transedensi adalah kekuatan emosi yang menjangkau ke luar diri untuk menghubungkan diri ke sesuatu yang lebih besar dan permanen yaitu pada orang lain, masa depan, evolusi, ketuhanan atau alam semesta.

1) Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan

Mengapresiasi berarti menghargai keindahan, keunggulan, dan keahlian pada semua bidang seperti di alam dan seni, matematika dan sains, maupun benda-benda setiap hari. Akan timbul kekaguman dan keingintahuan apabila kekuatan ini muncul secara intens.

2) Bersyukur

Menyadari hal-hal baik yang diterimanya sekaligus meluangkan waktu untuk mengungkapkan rasa terima kasih merupakan tanda dari bersyukur. Bersyukur adalah suatu penghargaan terhadap kehebatan karakter moral orang lain. Dalam hal ini merupakan kekuatan berupa ketakjuban, rasa terima kasih serta apresiasi terhadap kehidupan.

3) Harapan/optimisme/berpikiran ke depan

Kekuatan ini adalah mengharapkan yang terbaik untuk masa mendatang dan merencanakan serta berusaha meraihnya dengan pendirian yang positif dalam menghadapi masa depan dan berharap kerja keras serta rencananya dapat terwujud.

4) Spiritualitas/tujuan hidup/keyakinan/keagamaan

Kekuatan ini ditandai dengan mempunyai keyakinan kuat dan koheren mengenai tujuan dari alam semesta. Kepercayaan dapat membentuk tindakan dan menjadikan sumber kedamaian.

5) Sikap pemaaf dan belas kasih

Orang yang pemaaf selalu memberikan kesempatan kedua bagi yang telah membuat salah, sebab prinsipnya bukan pembalasan melainkan belas kasih. Akan timbul motivasi dan tendensi tindakan lebih positif seperti mulia, baik hati, murah hati pada pelaku jika mau memaafkan.

6) Sikap main-main dan rasa humor

Kekuatan ini ditandai dengan suka tertawa dan membuat lain tersenyum. Dengan begitu dengan mudah dapat melihat sisi positif

kehidupan. Dari hal ini kekuatan ini terkesan mulia (kebaikan hati, spiritualitas, kepahlawanan, kecerdikan, dan seterusnya).

7) Semangat/gairah/antusiasme

Sikap semangat ditunjukkan dengan totalitas dalam melakukan aktivitasnya, yaitu jiwa raganya ikut terperangkap dalam aktivitas yang dikerjakan. Dan senantiasa menularkan gairah serta terinspirasi dari mengikuti kegiatan tersebut.

4. Definisi kebahagiaan dalam perspektif Islam

Menurut Al Ghazali, kebahagiaan sejati tidak bisa dilepaskan dari ma'rifat atau mengenal Allah.¹² Dalam sebuah hadits disebutkan bahwa kunci untuk mengenal Tuhan adalah dengan mengenal diri sendiri.¹³ Karunia yang Allah berikan kepada manusia sangat banyak atau berlimpah. Dengan bisa merenungi karunia tersebut, seseorang akan menyadari cinta Allah kepada hambanya. Kebahagiaan dalam perseptif Islam bersumber dari Al Qur'an dan hadits yang mana ini mengacu pada pedoman agama Islam. Hal ini bukan artinya mempersempit cakupan kebahagiaan untuk umat Islam saja melainkan dapat melintasi batas negara, ras, geografi, suku, serta gender karena agama Islam ialah agama rahmatan lil 'alamin. Namun ini ada pengecualian untuk ridha dan rahmat dari Allah yang utamanya rahmat iman-Islam yang akan mendapatkan kebahagiaan sejati.¹⁴

¹²Imam Al-Ghazali, *Kimiya Al-Sa'adah Kimia Rohani untuk Kebahagiaan Abadi* (Jakarta: Zaman, 2001), 31.

¹³Al-Ghazali, 9.

¹⁴Sofia Nanum dan Puspita Sari Endah, "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadis," *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* 23, no. 2 (2018): 104.

Kebahagiaan berasal dari benih cinta kepada Allah, dimana ini dapat ditumbuhkan dan dikembangkan dengan ibadah.¹⁵ Hasan Basri mengatakan “Orang yang mengenal Allah akan mencintai-Nya dan orang yang mengenal dunia akan membencinya.”¹⁶ Adapun dalam Al-Qur’an kebahagiaan disebutkan dalam QS. Al-Hud: 108,

وَأَمَّا الَّذِينَ سُعِدُوا ففِي الْجَنَّةِ خَالِدِينَ فِيهَا مَا دَامَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ
إِلَّا مَا شَاءَ رَبُّكَ ۗ عَطَاءٌ غَيْرَ مَجْذُودٍ

”Ada pun orang-orang yang berbahagia, maka tempatnya di dalam surga, mereka kekal di dalamnya selama langit dan bumi, kecuali jika Tuhanmu menghendaki yang lain; sebagai karunia yang tiada putus-putusnya”.

Adapun maksud dari ayat tersebut yakni yang dinamakan orang yang berbahagia apabila ia dunia ini selalu hati-hati dan menghindari perbuatan yang bertentangan dengan perintah Allah serta godaan yang dapat membuatnya terjemurus ke dalam jurang maksiat dijauhinya, mereka akan ditempatkan di surga dan kekal selamanya, kecuali Allah menghendaki yang lain. Karunia dari Allah yang tiada putusnya merupakan balasan dan nikmat yang dianugerahkan pada orang yang berbahagia.

5. Faktor-faktor kebahagiaan dalam perspektif Islam

Beberapa faktor-faktor kebahagiaan dalam perspektif Islam menurut Al Ghazali sebagai berikut:

- a. Mengetahui diri, yaitu kunci untuk mengetahui Tuhan. Yang lebih dekat dengan diri adalah diri sendiri. Apabila tidak mengenali diri sendiri

¹⁵Al-Ghazali, *Kimiya Al-Sa'adah Kimia Rohani untuk Kebahagiaan Abadi*, 69.

¹⁶Al-Ghazali, 136.

bagaimana akan mengenali yang lainnya.¹⁷ Dengan manusia mengenali penciptaan dirinya, hal itu akan membawanya menuju keberadaan Tuhan.

- b. Mengenal Allah, akal merupakan komponen manusia yang paling tinggi yang mana sanggup merenungkan mengenai Tuhan. Betapa banyak karunia yang Allah berikan kepada manusia. Pemahaman atau pengetahuan tentang Allah adalah pengetahuan paling tinggi, dan orang-orang yang sukses meraihnya hendak merasakan puncaknya kesenangan.
- c. Mengenal dunia, dunia adalah tempat untuk mencari bekal menuju akhirat. Di dunia ini seseorang harus merawat jiwa dan menjaga jasanya. Sebab dunia dapat menipu manusia untuk memilih jalan yang salah, sebagaimana sabda Rasulullah SAW; "Dunia ini terkutuk dan segala sesuatu yang terdapat di dalamnya juga terkutuk, kecuali zikir kepada Allah dan segala sesuatu yang mendukungnya."¹⁸
- d. Mengenal akhirat, hal yang perlu manusia ketahui bahwa ada surga ruhani dan neraka ruhani. Tentang surga ruhani, Allah berfirman kepada Nabinya; "Tak pernah dilihat mata, tak pernah didengar telinga, dan tak pernah terlintas dalam hati manusia, itulah nikmat yang disiapkan bagi orang yang bertakwa."¹⁹
- e. Cinta kepada Allah, kesempurnaan manusia tercapai jika cinta kepada Allah memenuhi dan menguasai hatinya.²⁰ Adapun faktor-faktor yang membangkitkan cinta kepada Allah yaitu; 1) manusia mencintai dirinya serta kesempurnaan sifatnya, 2) cinta manusia kepada pendukungnya

¹⁷Al-Ghazali, 1–9.

¹⁸Al-Ghazali, 59.

¹⁹Al-Ghazali, 60.

²⁰Al-Ghazali, 134.

karena Allah yang senantiasa mendukung dan membantunya, 3) merenungi akan sifat-sifat Allah, kekuasaan serta kebijakan-Nya, 4) kemiripan antara manusia dan Allah yang sesuai sabda Nabi SAW; “Sesungguhnya Allah menciptakan manusia dalam kemiripan dengan diri-Nya.²¹

B. Waria

1. Pengertian waria

Waria merupakan istilah wanita pria. Yang diketahui bahwa identitas sebenarnya adalah seorang laki-laki kemudian dengan alasan tertentu menjadikannya untuk memutuskan merubah identitas ke perempuan dengan disertai penampilan persis perempuan pada umumnya.

Waria atau sama dengan penyebutan wadham dan banci adalah secara fisiknya laki-laki dan memiliki kelamin yang normal namun secara psikisnya merasa bahwa dirinya perempuan, tidak ubahnya seperti kaum perempuan lainnya yang cara berjalan, berdandan dan berbicara mirip perempuan, sehingga dikatakan mereka terperangkap dalam tubuh yang salah.²² Tidak jarang nama asli mereka pun diganti dengan nama panggilan perempuan meskipun kemungkinan besar Kartu Tanda Penduduk yang dimilikinya tetap pada jenis kelamin aslinya.

2. Waria dalam perspektif Islam

Pada hakikatnya waria merupakan manusia. Manusia adalah makhluk religius (*homo religius*) yang mempunyai hak juga kewajiban

²¹Al-Ghazali, 138–42.

²²Koeswinarno, *Hidup Sebagai Waria*, 1.

untuk mendekatkan dirinya kepada penciptanya. Waria pun memiliki hak untuk dia melakukan interpretasi dan memaknai agama.²³

Terdapat hadits tentang waria yaitu hadits Rasulullah yang diriwayatkan oleh Bukhari dalam bukunya Shahih Muslim Juz IV; *“Diceritakan oleh Muadz bin Fadhalah diceritakan oleh Hisyam dari Yahya dari Ikrimah dari Ibnu Abbas berkata, Nabi SAW melaknat orang yang menyerupai perempuan dari seorang laki-laki dan orang yang menyerupai laki-laki dari seorang perempuan, lalu berkata: “Keluarkan mereka dari rumah kamu”. Rasulullah SAW pun memerintahkan mengeluarkan dan Umar mengeluarkan fulan”*. Namun hadits tersebut tidak bisa dipahami secara tekstual saja tetapi juga perlu dengan latar belakang konteks sosio-historis kapan dan dimana dalil itu muncul supaya tercapainya pengalaman yang komprehensif mengenai permasalahan waria.²⁴

3. Ciri-ciri waria

Untuk kita dapat membedakan apakah seseorang itu berjenis kelamin asli perempuan atau waria (wanita pria), harus mengetahui ciri-ciri yang terdapat pada diri seseorang, yaitu sebagai berikut:

- a) Berpenampilan layaknya wanita pada umumnya: rata-rata waria mempunyai rambut panjang, pakaian yang dikenakan adalah pakaian wanita, dan berdandan seperti perempuan
- b) Jika kita amati, para waria postur tubuhnya rata-rata seperti pria

²³Nurhidayati, *Pesantren Waria (Menguak Kehidupan Keagamaan Kaum Santri Waria*, 2.

²⁴Nurhidayati, 63.

- c) Tentunya waria tidak mempunyai organ tubuh wanita secara alami seperti rahim dan payudara, karena identitas sebenarnya laki-laki. Ada yang nampak payudaranya karena kemungkinan telah melakukan operasi atau sejenisnya itu.

4. Penyebab menjadi waria

Beberapa penyebab individu normal bisa berubah menjadi waria karena sebagai berikut:²⁵

- a) Arkhetipe, yaitu pengalaman dan kode sosial dari teori Jung yang merupakan sebuah bentuk pikiran global dimana memuat unsur emosi yang besar juga. Arkhetipe ini terbentuk dari proses yang terjadi berulang kali yakni dari generasi ke generasi selanjutnya. Dari hal tersebut, arketipe ini pada akhirnya menjadi standar dalam berperilaku. Anima-animus merupakan salah satu diantaranya dari arkhetipe, yaitu karena selama berabad-abad hidup dengan seorang perempuan (seperti Ibu) menyebabkan pria telah menjadi feminin. Sebab arkhetipe dapat membawa sifat femininitas maupun maskulinitas, sehingga ketika dalam suatu keadaan kacau tertentu laki-laki dapat berperilaku feminin.
- b) Dalam persoalan biologis bisa disebabkan karena kelainan kromosom yakni gangguan perkembangan akibat penyimpangan dari sejumlah kromosom sebenarnya yaitu 46 atau bisa juga karena tidak normalnya bentuk satu atau dua kromosom, yakni bagian-bagian kecil yang ada pada inti sel. Fungsi dari kromosom adalah menentukan jenis kelamin yang dianggap meragukan. Pada laki-laki biasanya disebutkan dengan XY,

²⁵Koeswinarno, *Hidup Sebagai Waria*, 25–33.

sedangkan pada perempuan XX. Namun jarang seseorang yang mau melakukan tes kromosom karena hambatan pada biaya yang mahal. Dari hal itulah susahny disebutkan bahwa apakah terjadi kelainan kromosom atau tidak pada waria.

- c) Adanya gejala transeksual maupun homoseksual karena predisposisi hormonal. Pada basis biologis yang meliputi masa perinatal, hormon faktor-faktor endokrin, konstitusi pembawaan dan beberapa lainnya bisa memunculkan penyimpangan pada perilaku seksual. Dan pada kaum homoseks restoran yang dimilikinya lebih tinggi dari heteroseks juga lebih tinggi dari plasma estradiolnya pada homoseks dengan heteroseks.
- d) Tidak seimbangny hormonal pada laki-laki yang seharusnya hormon androgennya lebih dominan namun hormon estrogen dan progesteronnya yang lebih banyak produksinya. Akibat hal tersebut individu bersifat ganda. Selain itu yang diduga berkaitan erat dengan perkembangan adalah kondisi psikologis yang dimiliki oleh seseorang.

5. Ruang sosial waria

Ada tiga ruang sosial bagi waria, antara lain:²⁶

- a) Waria di dalam keluarga: telah menempuh proses panjang dalam pembentukan kepribadian waria, dimana dimulai dari masa kanak-kanak sampai pada masa remaja. Dari hal tersebut dikatakan bahwa proses historis ini terjadi pada kehadiran waria di dalam keluarga. Konteks kultural berkaitan dengan hadirnya fenomena kaum waria. Dalam konteks keluarga, pola asuh dapat menjadi sorotan dari pembentukan waria.

²⁶Koeswinarno, 115-51.

Mereka dibesarkan dengan nilai serta norma-norma yang bisa menjadikan gambaran khas yang selanjutnya akan terdapat perbedaan cara asuh dan membesarkan pada anak-anak normal. Namun hal tersebut tidak disadari oleh orangtua.

- b) Waria di dalam masyarakat: dalam hal ini waria dikaji melalui dua fenomena yaitu; pertama, kehidupan waria dalam lingkungan sosial bersama keluarga. Kedua, waria yang hidup dengan sendiri maupun dengan kelompok. Dari dua konteks tersebut akan menghasilkan implikasi yang berbeda karena akan terjadi negosiasi, yang pertama pada lingkungan sosial yang dilalui bersama keluarga dan yang kedua pada lingkungan sosial secara mandiri atau sesama waria yang lain.
- c) Waria di dalam cebongan: di dalam konteks sosial pelacuran sepertinya dipandang sebagai hubungan dengan orang sesaat atau secara promiskuitas, yaitu merujuk pada praktik relasi sosial yang tidak terikat oleh perkawinan. Biasanya hal ini sebab kepentingan ekonomis dan tidak ada ikatan emosional antara pasangan seksual tersebut.

6. Kekacauan yang dihadapi waria

Studi secara psikologis yang pernah dilakukan dengan menghasilkan sebuah kesimpulan bahwa terdapat tiga aspek penyebab kekacauan yang dihadapi oleh kaum waria, yakni:²⁷

- a) Psikologis, dimana adanya ketidaksesuaian dengan keinginan akan identitas yang dimilikinya atau penyimpangan seksual sehingga menyebabkan masalah psikologis pada diri waria.

²⁷Koeswinarno, 36.

- b) Sosial, adanya penolakan-penolakan dari keluarga maupun masyarakat menjadikan waria memiliki rasa kacau pada sosial karena bagaimanapun waria adalah makhluk sosial yang tetap membutuhkan orang lain dalam kehidupannya. Pengusiran dari keluarga ada yang menjadikan mereka urbanisasi ke kota lainnya untuk bisa eksistensi diri sebagai waria.
- c) Budaya, tidak terlalu jelas hasil yang didapatkan dari studi yang telah dilakukan oleh ahli. Tetapi umumnya waria tidak jauh dari tradisi pelacuran meskipun tidak semua menjalani hal tersebut.

7. Dimensi waria

Dalam dimensi-dimensi terdapat tiga proses sosial yang kemungkinan akan terjadi ketika hidup menjadi seorang waria, yaitu:²⁸

- a) Sosialisasi perilaku waria di konteks lingkungan sosial budaya, ini menjadi bagian penting dalam kehidupan waria karena tahapan penting supaya waria dapat diterima di dalam lingkungan sosial. Bagaimanapun waria merupakan makhluk sosial yang tentunya akan berhubungan terus dengan konteks sosial.
- b) Pandangan mengenai realitas objektif yang dibentuk oleh perilaku mereka, hal ini dibentuk oleh perilakunya. Dimana realitas objektif adalah pemahaman terbentuknya nilai baik itu diinginkan atau tidak diinginkan dalam lingkungan sosial itu terbentuk dari perilakunya.
- c) Proses pemaknaan dan pemahaman sebagai waria, ini berkaitan dengan pertahanan pada identitasnya menjadi waria. Mereka merepresentasikan

²⁸Koeswinarno, 39.

hidupnya sebagai waria dari banyaknya pengalaman yang telah dilalui yang terbentuk dari proses sosial dan realitas objektif kehidupan waria.

8. Transeksualisme, transvestisme dan hermaphrodite

Dalam pembahasan waria tidak lepas dari transeksualisme, transvestisme dan hermaphrodite. Sehingga perlu kita ketahui maksud-maksud tersebut, penjelasannya adalah sebagai berikut:²⁹

- a) Transeksualisme, merupakan kondisi pada seseorang yang secara psikisnya tidak cocok dengan jenis kelamin yang dimilikinya. Akibatnya mereka menggunakan pakaian dari lawan jenisnya. Dan hal ini lebih banyak dialami oleh laki-laki.
- b) Transvestisme, penderita ini yang terserang adalah daya khayalnya. Mereka memakai pakaian lawan jenisnya melalui imajinasi dan intuisinya dan kemudian akan merasakan kenikmatan seksual sampai sering kali mengalami orgasme.
- c) Hermaphrodite, adalah keadaan ekstrem interseksualitas dengan gangguan perkembangan yang terjadi pada proses pembedahan kelamin dibuat menjadi laki-laki ataukah perempuan. Maksud dari hermaphrodite adalah kelamin ganda pada individu.

²⁹Koeswinarno, 18–20.