

**LAPORAN KEMAJUAN PENELITIAN
YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA PENELITIAN DAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



UNTAR
Universitas Tarumanagara

LANDASAN FILOSOFIS ATAS *WELL-BEING*

Disusun oleh:

Ketua Tim

Dr.Raja Oloan Tumanggor (0314046703/10707007)

Anggota Peneliti:

Agoes Dariyo, M.Psi, Psi (0306076803/NIK)

Anggota Mahasiswa:

Jilly Desviona Irianto (NIM: 705200003)

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
SEPTEMBER 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENELITIAN
Periode 2 / Tahun 2021-2022**

1. Judul : Landasan Filosofis atas *Well-being*
2. Ketua Tim
- a. Nama dan Gelar : Dr. Raja Oloan Tumanggor
 - b. NIDN/NIK : 0314046703/10707007
 - c. Jabatan/Gol : Lektor/IIIC
 - d. Program Studi : Ilmu Psikologi
 - e. Fakultas : Psikologi
 - f. Bidang Keahlian : Filsafat, Etika Psikologi, Psikologi Agama
 - g. Alamat Kantor : Jln. S. Parman no 1 Jakarta
 - h. Nomor HP/Tlp/Email : 081213739400/rajat@fpsi.untar.ac.id
3. Anggota Tim Penelitian
- a. Jumlah Anggota : Dosen ...1.. orang
 - b. Nama Anggota I/Keahlian : Agoes Dariyo, M.Psi. /Psik pendidikan
 - c. Jumlah Mahasiswa : ...1...orang
 - d. Nama Mahasiswa I/NIM : Jilly Desviona Irianto/705200003
 - e. Nama Mahasiswa II/NIM :/.....
 - f. Nama Mahasiswa III/NIM :/.....
 - g. Nama Mahasiswa IV/NIM :/.....
4. Lokasi Kegiatan Penelitian : Jakarta
5. Luaran yang dihasilkan : Artikel jurnal nasional terakreditasi
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : ~~Periode I (Januari-Juni)~~ / Periode II (Juli-Desember)
7. Biaya yang diajukan ke LPPM : **Rp 8.500.000,-**

Jakarta, 15 Januari 2022

Menyetujui,
Ketua LPPM

Ketua Tim



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.
NIK: 10381047

Dr. Raja Oloan Tumanggor.....
NIK: 10707007

RINGKASAN

Well-being merupakan istilah yang lazim digunakan dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, sosiologi, antropologi, kesehatan, dll. Dalam ruang lingkup psikologi, misalnya kerap digunakan *school well-being*, *spiritual well-being*, *subjective well-being*, *objective well-being*, dll. *Well-being* yang digunakan oleh berbagai macam aspek hidup manusia ini tentu memiliki arti yang berbeda-beda, sesuai dengan padanan kata yang menyertainya. *Well-being* bisa diterjemahkan dengan ‘keadaan baik’ atau ‘kesejahteraan’. Namun penggunaan kata ini kerap memiliki nuansa dan penekanan yang berbeda sesuai dengan konteks dan latar belakang disiplin ilmu yang mengusungnya. Filsafat sebagai induk segala ilmu pengetahuan juga memiliki pemahaman yang beragam mengenai *well-being*. Tujuan penelitian ini adalah mau menemukan landasan filosofis *well-being* yang berusaha menggali pemahaman mendasar dari *well-being* itu sendiri. Bila ingin menggali arti dasarnya dari *well-being* tidak akan lepas dari sejarah pemahaman para filsuf tentang *well-being* sejak zaman filsafat Yunani kuno hingga filsafat modern mengenai *well-being*. Rentang waktu diskusi yang begitu lama telah menimbulkan berbagai macam teori mengenai *well-being*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menganalisa berbagai literatur mengenai teori-teori filosofis mengenai *well-being*. Dari berbagai teori yang ada dianalisa persamaan dan perbedaan penekanan dari pengertian *well-being* tersebut. Pada akhirnya diperoleh kesimpulan bahwa untuk memahami landasan pemikiran filosofis mengenai *well-being* tidak bisa lepas dari berbagai teori tersebut. Malahan pemahaman akan berbagai teori ini akan memperkaya pemahaman yang lebih holistik mengenai *well-being*. Menggali landasan filosofis dari *well-being* akan menolong untuk memahami pengertian *well-being* yang kerap digunakan juga dalam disiplin ilmu lain seperti psikologi, sosiologi, kesehatan, dll. Adapun luaran dari penelitian ini adalah artikel jurnal yang terakreditasi nasional dan luaran tambahan berupa artikel ilmiah populer di media massa online.

Kata kunci: *well-being*, landasan filosofis, teori *well-being*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	1
HALAMAN PENGESAHAN	2
RINGKASAN	3
DAFTAR ISI	4
BAB I PENDAHULUAN	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
BAB III METODE PENELITIAN	15
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	16
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	17
DAFTAR PUSTAKA	18
LAMPIRAN	
Lampiran 1 Susunan Personalia Peneliti.....	19
Lampiran 2 Draf Artikel Jurnal.....	20

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berbicara mengenai ‘keadaan baik’ (*well-being*) biasanya orang akan merujuk pada masalah kesehatan, misalnya orang bertanya, “Apa kabar?” atau “Bagaimana keadaannya?” , maka orang akan menjawab, “Baik”. Bila orang menjawab ‘baik’, pikirannya pertama-tama akan terarah kepada kesehatan. Padahal ‘keadaan baik’ bukan hanya menyangkut kesehatan, tapi menyangkut banyak hal termasuk keadaan psikologis, ekonomis, sosiologis, antropologis, dll. Dalam disiplin ilmu psikologi misalnya dikenal banyak variable yang menggunakan *well-being*, misalnya *spiritual well-being*, *school well-being*, *subjective well-being*, *objective well-being*, dll. Variabel ini menggunakan kata yang sama *well-being*, namun memiliki pengertian dan konteks yang berbeda, tergantung kata yang digunakannya. Kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*) misalnya berbeda konteksnya dengan *school well-being* (kesejahteraan sekolah). Dalam disiplin sosiologi dan kesehatan ditemukan juga istilah *well-being*, namun memiliki nuansa dan penekanan yang berbeda sesuai dengan disiplin yang dianutnya.

Oleh sebab itu bila ingin mencari defenisi apa itu ‘keadaan baik’ (*well-being*), tidak gampang untuk mendefinisikannya. Ada begitu banyak defenisi yang bisa diberikan, tergantung dari perspektif mana mau dilihat.

Dari latar belakang historis studi mengenai *well-being*, defenisi *well-being* biasanya dilakukan dari dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan tradisi hedonis yang melihat *well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), perasaan positif (*positive affect*), perasaan negatif yang sedikit (*low negative affect*), dan kepuasan atas hidup. *Kedua*, pendekatan tradisi eudaimonis yang menekankan *well-being* sebagai fungsi psikologis positif, dan perkembangan manusiawi (Dodge et al., 2012). Kendati terdapat dua pendekatan terhadap pemahaman *well-being*, para peneliti yakin bahwa *well-being* memiliki konstruksi multi dimensional, artinya *well-being* harus dipahami dalam beragam dimensi dan cara pandang (Diener, 2009).

Studi awal dari perspektif psikologis mengenai *well-being* adalah Bradburn yang pada tahun 1969 menerbitkan bukunya *The structure of psychological well-being*. Karya Bradburn menganalisa *well-*

being bertolak dari diagnosis kasus psikiatris hingga reaksi psikologis manusia dalam kehidupan keseharian mereka. Pokok diskusinya ialah bagaimana individu mengatasi kesulitan hidupnya. Bradburn menggarisbawahi bahwa psychological *well-being* (yang dia pahami lebih dekat dengan *happiness*) merupakan variable yang penting dalam kehidupan manusia. Acuanya memang lebih dekat ke gagasan Aristoteles tentang eudaimonia yang sering dipahami sebagai *well-being* (Bradburn, 1969).

Ciri khas dari konsep Bradburn mengenai *psychological well-being* adalah distingsi yang jelas antara perasaan positif dan negatif (*positive and negative affect*). Menurut Bradburn, seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi bila dia memiliki akses atas perasaan positif melebihi perasaan negatif, dan punya kesejahteraan psikologis yang rendah bila perasaan negatif lebih mendominasi atas perasaan positif (Bradburn, 1969).

Kendatipun kemudian Ryff mengkritik gagasan Bradburn mengenai *well-being* yang dinilai belum mendefinisikan struktur dasar dari kesejahteraan psikologis, namun mereka berdua sama dalam hal penekanan pada afeksi positif dan negatif sebagai tema sentral dalam penelitian mereka mengenai *well-being* (Dodge et al., 2012).

Jadi diskusi mengenai *well-being* cukup hangat bukan hanya di lingkungan psikologi, tapi juga di lingkungan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, dll. Di lingkungan psikologi, misalnya *well-being* menjadi variable yang amat sering dibahas, dimana *well-being* dikaitkan dengan variable lain, seperti misalnya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), kesejahteraan hedonis (*hedonic well-being*), kesejahteraan eudaimonis (*eudaimonic well-being*), kesejahteraan sekolah (*school well-being*), kesejahteraan kerja (*work well-being*), dll.

1.2 Perumusan Masalah

Mengingat begitu luasnya cakupan *well-being*, orang kadang lupa menggali pengertian dasarnya *well-being* itu sendiri. Untuk memperoleh pengertian hakiki *well-being*, refleksi filosofis dapat membantu dalam menguak tabir arti dan makna *well-being*. Maka dalam tulisan ini hendak digali landasan filosofis dari *well-being*. Landasan teoretis filosofis ini tentu tidak lepas dari teori apa yang dianut. Maka persoalannya adalah apa yang mendasari timbulnya beragam teori filosofis mengenai *well-being*? Dimanakah letak perbedaan atau apakah ciri khas dari masing-masing teori tersebut, dan apa dampak perbedaan pendekatan tersebut terhadap pemahaman konsep mengenai *well-being*?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah (1) menggali landasan filosofis atas *well-being* dari berbagai teori yang dikemukakan para ahli, (2) meneliti letak perbedaan atau ciri khas dari masing-masing teori yang ada, (3) menggali dampak perbedaan penekanan berbagai teori ini terhadap pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Well-being* dalam kilasan sejarah filsafat

Persoalan mengenai *well-being* sudah menjadi kepedulian para filsuf sejak filsafat Yunani. Tampak misalnya dalam pemikiran Demokritos (460-370 SM) yang berpendapat bahwa eudaimonia (kebahagiaan) merupakan unsur penting dalam etika. Demokritos yakin bahwa jiwa manusia merupakan rumah bagi kebahagiaan. Gagasannya mengenai eudaimonia meliputi *well-being* (*eu-esto*) dan ‘feeling good’ (*eu-thumie*), yang membawa kepada kedamaian berpikir dan keadaan tanpa takut. Salah seorang murid Socrates yang bernama Aristippos dari Cyrene (300 SM) mendirikan sekolah yang mengabsolutkan dimensi eudaimonia. Sementara Epicuros lebih mengutamakan aspek hedonia (kenikmatan) dalam mencari kebahagiaan. Bagi Epicuros semua keadaan berusaha menghindari penderitaan, dan menemukan berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan (Draculic, 2012). Kaum stoisisme (200SM) mengembangkan sebuah sikap mendukung kebahagiaan manusiawi serta kesenangan hidup. Konsep mereka mengarah pada eudaimonia yang lebih statis. Tujuan akhir hidup manusia menurut stoisisme adalah meraih kedamaian. Seorang penganut stoisisme berupaya menguasai diri dan mengontrol pikiran dan emosinya. Bagi kaum stoisis menjadi bahaagia dalam bentuk antusiasme yang terlalu radikat dianggap tidak pantas atau negatif. Jadi kebahagiaan merupakan hasil/produk dari keutamaan manusiawi (Draculic, 2012; Tumanggor, 2018).

Sementara itu Aristoteles (384-322SM) dalam bukunya *Nicomachean Ethics* mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan (*eudaimonia*) dibutuhkan keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Manusia memerlukan beberapa faktor eksternal misalnya kesehatan, makanan, perlindungan dan kebebasan agar bisa mencapai kebahagiaan. Aristoteles juga menggarisbawahi bahwa orang bisa belajar *menjadi* bahagia, dengan cara belajar *bagaimana* menjadi bahagia (Drakulic, 2012; Kraut, 2015). Pada zaman renaissance dan kekristenan pembahasan tentang kebahagiaan dikaitkan dengan gagasan Kitab Suci. “Berbahagialah orang yang dianiaya demi kebenaran”. Bagi orang Kristen penderitaan dan kematian adalah jalan masuk menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang hidup dalam derita dan pengharapan akan memperoleh kebahagiaan. Agustinus (354-430M), seorang filsuf dan teolog Kristen

menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Agustinus juga menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap, dan kebahagiaan duniawi dapat menjadi sia-sia.

Pada masa pencerahan muncul gagasan bahwa manusia punya hak untuk bahagia. Dalam masyarakat yang dilanda kemiskinan juga mulai didiskusikan mengenai hak asasi manusia. Dua istilah yang kerap muncul, yaitu kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dianggap sebagai pemberian Tuhan. Para filsuf masa itu seperti Voltaire (1694-1778) mulai mempertanyakan tatanan masyarakat dengan mengatakan, "surga ada dimana saya berada" dan "kepedulian penting adalah menjadi Bahagia." Sementara J.J. Rousseau (1772-1778) berpendapat, berhadapan dengan dunia modern yang mulai didominasi oleh ruang komersial, manusia semakin memiliki keinginan berlipat ganda yang akhirnya membuat dia iri hati kepada orang lain. Hal ini kerap membuat manusia terhalang untuk mencapai kebahagiaan. Bagi Rousseau, dunia dan manusia harus berubah secara radikal.

Di penghujung masa pencerahan muncul beberapa pemikir seperti ahli hukum dan filsuf dari Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832) yang memperkenalkan prinsip fundamental bahwa "kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia". Gagasan yang menjadi cikal bakal aliran utilitarianisme ini menggarisbawahi, bahwa hukum menjadi baik hanya bila individu dapat memperoleh manfaat, kesenangan, kebahagiaan dan kesejahteraan umum. Yang paling penting bagi penganut paham utilitarian ini adalah setiap orang memperoleh kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Menurut filsuf Inggris lainnya, John Stuart Mill (1806-1873), juga penganut utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan mencari untuk diri sendiri saja, tapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain, kemanusiaan dan tatanan dunia yang lebih baik (Drakulic, 2012).

Setelah melihat konsep tentang *well-being* sebagai *eudaimonia* (kebahagiaan) dalam lintasan sejarah filsafat, tampak semakin jelas bahwa pengertian dan penekanan *well-being* mengalami perkembangan sesuai dengan konteks zamannya. Namun untuk bisa memahami arti dan makna terdalam dari konsep *well-being* tidak bisa dilepaskan dari berbagai definisi *well-being* sesuai dengan teori yang mengusungnya.

2.2 Berbagai teori *well-being*

Luasnya cakupan *well-being* membuat pendefinisian terhadap *well-being* menjadi tidak gampang. Muncullah berbagai teori tentang *well-being*. Derek Parfit membuat tiga teori utama dan menonjol dalam diskusi filosofis mengenai *well-being*, yaitu teori *hedonisme* (*hedonistic theories*), teori

pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Parfit, 1984). Bila orang ditanyakan apa yang paling baik baginya atau apa yang membuat kehidupannya bahagia? Maka masing-masing teori akan memberikan jawaban yang berbeda. Kaum hedonis berpendapat yang paling baik bagi seseorang adalah segala sesuatu yang membawa kenikmatan (*hedone*). Sementara menurut teori pemenuhan keinginan, yang membuat kita bahagia adalah bila segala keinginan kita bisa terpenuhi. Bagi teori daftar tujuan, yang membuat kita bahagia ialah saat kita bisa merumuskan mana hal-hal yang baik secara objektif yang ingin dimiliki, dan mana hal-hal buruk yang secara objektif mau dihindari.

Pembagian teori (taxonomi) Parfit ini dinilai oleh beberapa ahli kurang memuaskan, karena terlalu sederhana dan luas pembagiannya. Ada unsur-unsur lain yang membuat manusia bahagia dan tidak terakomodir di dalam ketiga teori tersebut. Oleh sebab itu, selain ketiga teori di atas, ada lagi teori yang bisa menjelaskan arti dan makna *well-being*, antara lain: teori *perfectionism* (teori kesempurnaan), *hybrid theories* (teori hybrid), *subject dependence theories* (teori ketergantungan subjek), dan *eudaimonism theories* (teori eudaimonis). Juga bila ditanyakan apa yang baik bagi kehidupan manusia, maka keempat teori di atas memiliki jawaban yang beranekaragam sesuai dengan teori yang dianut. Menurut teori *perfectionism*, yang baik bagi hidup manusia adalah bila ia mampu mengembangkan kapasitasnya sebagai manusia, misalnya berupa pencapaian, kemampuan belajar, persahabatan yang intim, dll. Sementara menurut teori hybrid, hal yang baik bagi manusia adalah kombinasi antara teori subjektif dan objektif dari *well-being*. Artinya, hal yang paling baik bagi manusia bukan hanya nilai objektif dari elemen-elemen hidup manusia, tetapi juga urusan evaluasi subjektif atas elemen-elemen hidupnya (Woodard, 2016). Menurut teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*), hal baik bagi manusia ialah tergantung pada subjek itu sendiri. Menurut teori ini, *well-being* harus lebih berhubungan dengan *bagaimana* hidup manusia itu berlangsung *bagi* mereka itu sendiri, dari pada bagaimana hidup manusia itu berlangsung dari perspektif moral. Aspek ketergantungan subjek dari *well-being* menjelaskan relativitas subjektif dari kesejahteraan dengan menempatkan *well-being* pada fitur particular suatu individu (Hall & Tiberius, 2016). Sementara menurut teori eudaimonis, hal yang baik bagi manusia adalah hidup yang dihidupi dengan baik (*life well lived*). Melalui hidup yang dihidupi dengan baik ini manusia mampu mencapai kapasitasnya yang optimal. Konsep *well-being* sebagai eudaimonia mengacu pada Aristoteles yang melihat kebaikan tertinggi bagi manusia ialah *eudaimonia* (Besser-Jones, 2016). Untuk menganalisa lebih jauh ketujuh teori *well-being* diatas, perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis dari masing-masing teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme berpendapat bahwa hal yang terbaik bagi manusia adalah kenikmatan (hedone). Teori hedonisme punya akar sejarah panjang sejak filsuf Yunani kuno, Aristippos dari Kyrene (433-355SM), yang berpendapat bahwa kesenangan itu bersifat badani dan mesti dimengerti sebagai kesenangan actual. Namun ada batas untuk mencari kesenangan dengan pengendalian diri. Penting untuk senantiasa memanfaatkan kesenangan dengan baik dan tidak terlena olehnya (Bertens, 2007). Filsuf lain yang memiliki konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270SM). Menurutnya, kodrat manusia ialah mencari kesenangan. Namun pengertiannya mengenai kesenangan lebih luas dari pandangan Aristippos. Kendati tubuh manusia merupakan asas segala kesenangan dan kesenangan badani dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengekui adanya kesenangan yang melibihi tahap badani (Bertens, 2007).

Pandangan hedonisme ini kemudian diwariskan oleh filsuf moral abad pertengahan seperti John Locke (1632-1704M) dari Inggris. Locke berpendapat, kita sebut baik segala hal yang membuat dan meningkatkan kesenangan, sebaliknya dinamakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan. Gagasan ini kemudian diikuti oleh filsuf Inggris lainnya Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang melihat kebaikan yang paling benar ditentukan oleh frekwensi atau intensitas serta durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan untuk sebagian besar orang, dan juga jumlah yang paling sedikit dari rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*) berpendapat *well-being* seseorang ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Alasan mengapa orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme ialah karena lebih banyak orang mendukung terpenuhinya keinginan pribadinya dari pada sekedar memperoleh kesenangan atau kenikmatan (Hooker, 2013). Teori pemenuhan keinginan adalah salah satu bentuk dari subjektivisme dari *well-being*. Meraih hidup yang baik mesti dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap dari pada alam dari kebaikan itu sendiri. Beberapa argumen untuk mendukung teori ini ialah: (1) apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang diinginkan. Artinya, keinginan merupakan salah satu cara untuk menemukan sesuatu yang menarik di hati. (2) Meraih apa yang kita inginkan menjadi sesuatu hal yang baik bagi kita, dan ini memperkokoh hipotesis yang mengatakan bahwa hal yang baik selalu dipertahankan keasliannya, dan tidak mau memalsukannya. Namun kritik atas teori ini mengatakan

bahwa teori pemenuhan keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila dibandingkan kedua teori hedonism dan teori pemenuhan keinginan. Secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama mendukung bahwa yang membuat hidup baik adalah perasaan senang. Namun secara formal kedua teori ini berbeda, karena kaum hedonis berpendapat rasa senanglah yang membuat kebaikan, sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan melihat pembuat kebaikan adalah kepuasan karena keinginan terpenuhi. Hal ini sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, “Keinginan merupakan akibat dari pendapat, jadi bukan pendapat yang melahirkan keinginan” (Crisp, 2017).

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*). Menurut teori ini bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tapi ada juga aspek penting lainnya seperti pengetahuan, persahabatan, lingkungan yang menyenangkan, otonomi, dll. Teori ini berpendapat hidup memiliki banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan dan mengandung kesenangan, Teori daftar tujuan sependapat dengan teori hedonism dan pemenuhan keinginan, akan tetapi menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas, tidak hanya sekedar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Ada keberatan mengenai teori ini, karena dinilai menyebabkan terjadinya keberagaman dalam pemahaman mengenai *well-being*.

Keempat, teori perfectionisme (*perfectionism theories*) berpendapat hal yang baik (*well-being*) bagi manusia ialah berusaha mencapai kesempurnaan diri sendiri sebagai manusia. Pendukung teori ini memandang manusia harus mengejar nilai (*values*) dari pencapaian hidup dan karir. Penekanannya adalah pengembangan dan pelatihan kapasitas manusia yang menjadi bukti kesejahterannya (*flourishing*). Maka kaum perfectionis suka menyebut diri dengan istilah *developmentalism* atau *eudaimonism*. Perfectionisme memberi kita sebuah teori mengenai hal apa yang membuat kita memperoleh hidup yang baik. Jadi yang membentuk hidup yang baik itu ialah kodrat kita sebagai manusia. Maka tempat kebaikan ada dan nyata dalam perkembangan dan perwujudan kapasitas kita. Saat kita mengembangkan dan mewujudkan kapasitas dasariah kita, kita mengalami kesejahteraan (Bradford, 2016).

Kelima, teori hibrida (*hybrid theories*) berpendapat bahwa perlu dikombinasikan aspek subjektif dan objektif dari *well-being*. Teori subjektif berusaha menjelaskan apa yang membuat sesuatu itu menjadi hal yang menentukan dalam kesejahteraan seseorang khususnya menyangkut situasi psikologis si subjek. Teori keinginan (*desire theories*) dari *well-being* merupakan contoh konkrit dari teori subjektif ini. Jadi teori keinginan berusaha sekaligus *mengidentifikasi* unsur-unsur kesejahteraan subjektif, dan *menjelaskan* mengapa unsur-unsur itu merupakan kesejahteraan (*well-being*) baginya. Sementara teori objektif berpendapat, nilai objektif dari sesuatu tampak dalam penjelasan atas unsur-unsur kesejahteraan (*well-being*) dari si subjek. Pengertian teori objektif ini memang luas, maka agak sukar untuk membahasnya secara akurat. Maka pengertian teori objektif tergantung pada kekhususan dari masing-masing teori (Woodard, 2016).

Oleh karena itu menurut teori hibrida, ada dua kondisi bagi *well-being* yaitu nilai objektif dan keterikatan subjektif terhadap nilai objektif tersebut. Masing-masing kondisi ini berguna untuk unsur-unsur *well-being*. Jadi teori subjektif dan objektif secara bersama-sama saling melengkapi dan menjelaskan mengapa sesuatu itu merupakan unsur kesejahteraan seseorang (Woodard, 2016).

Keenam, teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*) berpendapat, untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu baik untuk beberapa pribadi secara individual, tergantung pada fitur pribadi itu sendiri. Misalnya untuk menentukan apakah olah raga bertanding itu cocok untuk Budi, maka harus lebih dulu ditanyakan apakah Budi itu sendiri adalah tipe pribadi yang menyukai kompetisi. Jadi pertanyaan mengenai apakah kompetisi memenuhi kebutuhan manusia alamiah, menunjukkan suatu sifat-sifat hakiki manusia. Teori ketergantungan subjek juga menyediakan cara menjelaskan kekuatan motivasi atas *well-being*.

Ketujuh. Teori eudaimonisme (*eudaimonic theories*) berpendapat bahwa hidup yang paling baik adalah hidup yang dihidupi dengan baik. Dengan cara itu akan tercapai kapasitas manusia secara optimal. Semua gagasan yang saat ini populer mengenai *eudaimonia* memiliki akar sejarah dari filsuf Yunani kuno Aristoteles. Untuk memahami makna dan konsep *well-being* dari perspektif eudaimonisme, perlu dipelajari struktur apa saja yang dimiliki oleh eudaimonisme. Aristoteles menggunakan kata *eudaimonia* dalam tulisannya untuk menjelaskan kebaikan tertinggi bagi keberadaan manusia. Selama bertahun-tahun *eudaimonia* selalu diterjemahkan dengan *happiness* (kebahagiaan). Jika kita berpikir mengenai

happiness, kita cenderung memahaminya sebagai perasaan positif (*positive feelings*) atas kepuasan dan kesenangan.

Untuk memahami secara global pengertian *well-being* dapat disaksikan ringkasan isi beragam teori pada tabel di bawah ini.

Tabel 1

Taxonomi konsep filosofis tentang well-being

Teori	Apa itu <i>well-being</i>	Tokoh
Teori hedonism (<i>hedonism theory</i>)	-Segala yg membuat hidup senang -Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill
Teori pemenuhan keinginan (<i>desire-fulfilment theory</i>)	-Segala yg bisa memenuhi keinginan sepanjang hidup	
Teori daftar tujuan (<i>objective-list theory</i>)	-Apa yg menjadi tujuan hidup -Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles
Teori perfectionism (<i>perfectionism theory</i>)	-Mencari kesempurnaan diri sebagai pribadi	
Teori hibrida (hybrid theory)	-Penggabungan unsur subjektif dan objektif	
Teori ketergantungan subjek (<i>subject dependence theory</i>)	-kebaikan tergantung pada fitur pribadi manusia	
Teori eudaimonisme (<i>eudaimonism theory</i>)	-Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan menganalisa literatur teori-teori filosofis mengenai *well-being*. Pertama-tama digali pengertian dasarnya dari *well-being* dari perspektif etimologis dan historisnya. Kemudian dilacak berbagai teori yang menjelaskan paham *well-being*. Adanya berbagai teori muncul karena cara pandang dan pendasaran yang berbeda. Kadang paham *well-being* yang sudah diperkenalkan sejak jaman Yunani kuno muncul lagi di era modern. Setelah menganalisa pengertian *well-being* dari aspek historis dan latar belakang teoretisnya, dicari persamaan dan perbedaan dari masing-masing teori tersebut. Dari sekian panorama *well-being*, akan lebih gampang untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai *well-being*. Dengan menggali lansasan filosofis dari *well-being*, orang akan tertolong untuk semakin gampang untuk mengerti *well-being* dari aspek psikologis.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

***Well-being* dalam kilasan sejarah filsafat**

Persoalan mengenai *well-being* sudah menjadi kepedulian para filsuf sejak filsafat Yunani. Tampak misalnya dalam pemikiran Demokritos (460-370 SM) yang berpendapat bahwa eudaimonia (kebahagiaan) merupakan unsur penting dalam etika. Demokritos yakin bahwa jiwa manusia merupakan rumah bagi kebahagiaan. Gagasannya mengenai eudaimonia meliputi *well-being* (*eu-esto*) dan ‘feeling good’ (*eu-thumie*), yang membawa kepada kedamaian berpikir dan keadaan tanpa takut. Salah seorang murid Socrates yang bernama Aristippos dari Cyrene (300 SM) mendirikan sekolah yang mengabsolutkan dimensi eudaimonia. Sementara Epicuros lebih mengutamakan aspek hedonia (kenikmatan) dalam mencari kebahagiaan. Bagi Epicuros semua keadaan berusaha menghindari penderitaan, dan menemukan berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan (Draculic, 2012). Kaum stoisisme (200SM) mengembangkan sebuah sikap mendukung kebahagiaan manusiawi serta kesenangan hidup. Konsep mereka mengarah pada eudaimonia yang lebih statis. Tujuan akhir hidup manusia menurut stoisisme adalah meraih kedamaian. Seorang penganut stoisisme berupaya menguasai diri dan mengontrol pikiran dan emosinya. Bagi kaum stoisis menjadi bahaagia dalam bentuk antusiasme yang terlalu radikat dianggap tidak pantas atau negatif. Jadi kebahagiaan merupakan hasil/produk dari keutamaan manusiawi (Draculic, 2012; Tumanggor, 2018).

Sementara itu Aristoteles (384-322SM) dalam bukunya *Nicomachean Ethics* mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan (*eudaimonia*) dibutuhkan keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Manusia memerlukan beberapa faktor eksternal misalnya kesehatan, makanan, perlindungan dan kebebasan agar bisa mencapai kebahagiaan. Aristoteles juga menggarisbawahi bahwa orang bisa belajar *menjadi* bahagia, dengan cara belajar *bagaimana* menjadi bahagia (Drakulic, 2012; Kraut, 2015). Pada zaman renaisans dan kekristenan pembahasan tentang kebahagiaan dikaitkan dengan gagasan Kitab Suci. “Berbahagialah orang yang dianiaya demi kebenaran”. Bagi orang Kristen penderitaan dan kematian adalah jalan masuk menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang hidup dalam derita dan pengharapan akan memperoleh kebahagiaan. Agustinus (354-430M), seorang filsuf dan teolog Kristen menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Agustinus juga menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap, dan kebahagiaan duniawi dapat menjadi sia-sia.

Pada masa pencerahan muncul gagasan bahwa manusia punya hak untuk bahagia. Dalam masyarakat yang dilanda kemiskinan juga mulai didiskusikan mengenai hak asasi manusia. Dua istilah yang kerap muncul, yaitu kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dianggap sebagai pemberian Tuhan. Para filsuf masa itu seperti Voltaire (1694-1778) mulai mempertanyakan tatanan masyarakat dengan mengatakan, "surga ada dimana saya berada" dan "kepedulian penting adalah menjadi Bahagia." Sementara J.J. Rousseau (1772-1778) berpendapat, berhadapan dengan dunia modern yang mulai didominasi oleh ruang komersial, manusia semakin memiliki keinginan berlipat ganda yang akhirnya membuat dia iri hati kepada orang lain. Hal ini kerap membuat manusia terhalang untuk mencapai kebahagiaan. Bagi Rousseau, dunia dan manusia harus berubah secara radikal.

Di penghujung masa pencerahan muncul beberapa pemikir seperti ahli hukum dan filsuf dari Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832) yang memperkenalkan prinsip fundamental bahwa "kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia". Gagasan yang menjadi cikal bakal aliran utilitarianisme ini menggarisbawahi, bahwa hukum menjadi baik hanya bila individu dapat memperoleh manfaat, kesenangan, kebahagiaan dan kesejahteraan umum. Yang paling penting bagi penganut paham utilitarian ini adalah setiap orang memperoleh kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Menurut filsuf Inggris lainnya, John Stuart Mill (1806-1873), juga penganut utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan mencari untuk diri sendiri saja, tapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain, kemanusiaan dan tatanan dunia yang lebih baik (Drakulic, 2012).

Setelah melihat konsep tentang *well-being* sebagai *eudaimonia* (kebahagiaan) dalam lintasan sejarah filsafat, tampak semakin jelas bahwa pengertian dan penekanan *well-being* mengalami perkembangan sesuai dengan konteks zamannya. Namun untuk bisa memahami arti dan makna terdalam dari konsep *well-being* tidak bisa dilepaskan dari berbagai definisi *well-being* sesuai dengan teori yang mengusungnya.

Berbagai teori *well-being*

Luasnya cakupan *well-being* membuat pendefinisian terhadap *well-being* menjadi tidak gampang. Muncullah berbagai teori tentang *well-being*. Derek Parfit membuat tiga teori utama dan menonjol dalam diskusi filosofis mengenai *well-being*, yaitu teori *hedonisme* (*hedonistic theories*), teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Parfit, 1984). Bila orang ditanyakan apa yang paling baik baginya atau apa yang membuat kehidupannya

bahagia? Maka masing-masing teori akan memberikan jawaban yang berbeda. Kaum hedonis berpendapat yang paling baik bagi seseorang adalah segala sesuatu yang membawa kenikmatan (*hedone*). Sementara menurut teori pemenuhan keinginan, yang membuat kita bahagia adalah bila segala keinginan kita bisa terpenuhi. Bagi teori daftar tujuan, yang membuat kita bahagia ialah saat kita bisa merumuskan mana hal-hal yang baik secara objektif yang ingin dimiliki, dan mana hal-hal buruk yang secara objektif mau dihindari.

Pembagian teori (taxonomi) Perfit ini dinilai oleh beberapa ahli kurang memuaskan, karena terlalu sederhana dan luas pembagiannya. Ada unsur-unsur lain yang membuat manusia bahagia dan tidak terakomodir di dalam ketiga teori tersebut. Oleh sebab itu, selain ketiga teori di atas, ada lagi teori yang bisa menjelaskan arti dan makna *well-being*, antara lain: teori *perfectionism* (teori kesempurnaan), *hybrid theories* (teori hybrid), *subject dependence theories* (teori ketergantungan subjek), dan *eudaimonism theories* (teori eudaimonis). Juga bila ditanyakan apa yang baik bagi kehidupan manusia, maka keempat teori di atas memiliki jawaban yang beranekaragam sesuai dengan teori yang dianut. Menurut teori *perfectionism*, yang baik bagi hidup manusia adalah bila ia mampu mengembangkan kapasitasnya sebagai manusia, misalnya berupa pencapaian, kemampuan belajar, persahabatan yang intim, dll. Sementara menurut teori hybrid, hal yang baik bagi manusia adalah kombinasi antara teori subjektif dan objektif dari *well-being*. Artinya, hal yang paling baik bagi manusia bukan hanya nilai objektif dari elemen-elemen hidup manusia, tetapi juga urusan evaluasi subjektif atas elemen-elemen hidupnya (Woodard, 2016). Menurut teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*), hal baik bagi manusia ialah tergantung pada subjek itu sendiri. Menurut teori ini, *well-being* harus lebih berhubungan dengan *bagaimana* hidup manusia itu berlangsung *bagi* mereka itu sendiri, dari pada bagaimana hidup manusia itu berlangsung dari perspektif moral. Aspek ketergantungan subjek dari *well-being* menjelaskan relativitas subjektif dari kesejahteraan dengan menempatkan *well-being* pada fitur particular suatu individu (Hall & Tiberius, 2016). Sementara menurut teori eudaimonis, hal yang baik bagi manusia adalah hidup yang dihidupi dengan baik (*life well lived*). Melalui hidup yang dihidupi dengan baik ini manusia mampu mencapai kapasitasnya yang optimal. Konsep *well-being* sebagai eudaimonia mengacu pada Aristoteles yang melihat kebaikan tertinggi bagi manusia ialah *eudaimonia* (Besser-Jones, 2016). Untuk menganalisa lebih jauh ketujuh teori *well-being* diatas, perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis dari masing-masing teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme berpendapat bahwa hal yang terbaik bagi manusia adalah kenikmatan (hedone). Teori hedonisme punya akar sejarah panjang sejak filsuf Yunani kuno, Aristippos dari Kyrene (433-355SM), yang berpendapat bahwa kesenangan itu bersifat badani dan mesti dimengerti sebagai kesenangan actual. Namun ada batas untuk mencari kesenangan dengan pengendalian diri. Penting untuk senantiasa memanfaatkan kesenangan dengan baik dan tidak terlena olehnya (Bertens, 2007). Filsuf lain yang memiliki konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270SM). Menurutnya, kodrat manusia ialah mencari kesenangan. Namun pengertiannya mengenai kesenangan lebih luas dari pandangan Aristippos. Kendati tubuh manusia merupakan asas segala kesenangan dan kesenangan badani dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengekui adanya kesenangan yang melibihi tahap badani (Bertens, 2007).

Pandangan hedonisme ini kemudian diwariskan oleh filsuf moral abad pertengahan seperti John Locke (1632-1704M) dari Inggris. Locke berpendapat, kita sebut baik segala hal yang membuat dan meningkatkan kesenangan, sebaliknya dinamakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan. Gagasan ini kemudian diikuti oleh filsuf Inggris lainnya Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang melihat kebaikan yang paling benar ditentukan oleh frekwensi atau intensitas serta durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan untuk sebagian besar orang, dan juga jumlah yang paling sedikit dari rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*) berpendapat *well-being* seseorang ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Alasan mengapa orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme ialah karena lebih banyak orang mendukung terpenuhinya keinginan pribadinya dari pada sekedar memperoleh kesenangan atau kenikmatan (Hooker, 2013). Teori pemenuhan keinginan adalah salah satu bentuk dari subjektivisme dari *well-being*. Meraih hidup yang baik mesti dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap dari pada alam dari kebaikan itu sendiri. Beberapa argumen untuk mendukung teori ini ialah: (1) apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang diinginkan. Artinya, keinginan merupakan salah satu cara untuk menemukan sesuatu yang menarik di hati. (2) Meraih apa yang kita inginkan menjadi sesuatu hal yang baik bagi kita, dan ini memperkuat hipotesis yang mengatakan bahwa hal yang baik selalu dipertahankan keasliannya, dan tidak mau memalsukannya. Namun kritik atas teori ini mengatakan bahwa teori pemenuhan keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila dibandingkan kedua teori hedonism dan teori pemenuhan keinginan. Secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama mendukung bahwa yang membuat hidup baik adalah perasaan senang. Namun secara formal kedua teori ini berbeda, karena kaum hedonis berpendapat rasa senangnya yang membuat kebaikan, sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan melihat pembuat kebaikan adalah kepuasan karena keinginan terpenuhi. Hal ini sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, “Keinginan merupakan akibat dari pendapat, jadi bukan pendapat yang melahirkan keinginan” (Crisp, 2017).

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*). Menurut teori ini bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tapi ada juga aspek penting lainnya seperti pengetahuan, persahabatan, lingkungan yang menyenangkan, otonomi, dll. Teori ini berpendapat hidup memiliki banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan dan mengandung kesenangan, Teori daftar tujuan sependapat dengan teori hedonism dan pemenuhan keinginan, akan tetapi menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas, tidak hanya sekedar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Ada keberatan mengenai teori ini, karena dinilai menyebabkan terjadinya keberagaman dalam pemahaman mengenai *well-being*.

Keempat, teori perfectionisme (*perfectionism theories*) berpendapat hal yang baik (*well-being*) bagi manusia ialah berusaha mencapai kesempurnaan diri sendiri sebagai manusia. Pendukung teori ini memandang manusia harus mengejar nilai (*values*) dari pencapaian hidup dan karir. Penekanannya adalah pengembangan dan pelatihan kapasitas manusia yang menjadi bukti kesejahteraannya (*flourishing*). Maka kaum perfectionis suka menyebut diri dengan istilah *developmentalism* atau *eudaimonism*. Perfectionisme memberi kita sebuah teori mengenai hal apa yang membuat kita memperoleh hidup yang baik. Jadi yang membentuk hidup yang baik itu ialah kodrat kita sebagai manusia. Maka tempat kebaikan ada dan nyata dalam perkembangan dan perwujudan kapasitas kita. Saat kita mengembangkan dan mewujudkan kapasitas dasarnya kita, kita mengalami kesejahteraan (Bradford, 2016).

Kelima, teori hibrida (*hybrid theories*) berpendapat bahwa perlu dikombinasikan aspek subjektif dan objektif dari *well-being*. Teori subjektif berusaha menjelaskan apa yang membuat sesuatu itu menjadi

hal yang menentukan dalam kesejahteraan seseorang khususnya menyangkut situasi psikologis si subjek. Teori keinginan (*desire theories*) dari *well-being* merupakan contoh konkrit dari teori subjektif ini. Jadi teori keinginan berusaha sekaligus *mengidentifikasi* unsur-unsur kesejahteraan subjektif, dan *menjelaskan* mengapa unsur-unsur itu merupakan kesejahteraan (*well-being*) baginya. Sementara teori objektif berpendapat, nilai objektif dari sesuatu tampak dalam penjelasan atas unsur-unsur kesejahteraan (*well-being*) dari si subjek. Pengertian teori objektif ini memang luas, maka agak sukar untuk membahasnya secara akurat. Maka pengertian teori objektif tergantung pada kekhususan dari masing-masing teori (Woodard, 2016).

Oleh karena itu menurut teori hibrida, ada dua kondisi bagi *well-being* yaitu nilai objektif dan keterikatan subjektif terhadap nilai objektif tersebut. Masing-masing kondisi ini berguna untuk unsur-unsur *well-being*. Jadi teori subjektif dan objektif secara bersama-sama saling melengkapi dan menjelaskan mengapa sesuatu itu merupakan unsur kesejahteraan seseorang (Woodard, 2016).

Keenam, teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*) berpendapat, untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu baik untuk beberapa pribadi secara individual, tergantung pada fitur pribadi itu sendiri. Misalnya untuk menentukan apakah olah raga bertanding itu cocok untuk Budi, maka harus lebih dulu ditanyakan apakah Budi itu sendiri adalah tipe pribadi yang menyukai kompetisi. Jadi pertanyaan mengenai apakah kompetisi memenuhi kebutuhan manusia alamiah, menunjukkan suatu sifat-sifat hakiki manusia. Teori ketergantungan subjek juga menyediakan cara menjelaskan kekuatan motivasi atas *well-being*.

Ketujuh. Teori eudaimonisme (*eudaimonic theories*) berpendapat bahwa hidup yang paling baik adalah hidup yang dihidupi dengan baik. Dengan cara itu akan tercapai kapasitas manusia secara optimal. Semua gagasan yang saat ini populer mengenai *eudaimonia* memiliki akar sejarah dari filsuf Yunani kuno Aristoteles. Untuk memahami makna dan konsep *well-being* dari perspektif eudaimonisme, perlu dipelajari struktur apa saja yang dimiliki oleh eudaimonisme. Aristoteles menggunakan kata *eudaimonia* dalam tulisannya untuk menjelaskan kebaikan tertinggi bagi keberadaan manusia. Selama bertahun-tahun *eudaimonia* selalu diterjemahkan dengan *happiness* (kebahagiaan). Jika kita berpikir mengenai *happiness*, kita cenderung memahaminya sebagai perasaan positif (*positive feelings*) atas kepuasan dan kesenangan.

Untuk memahami secara global pengertian *well-being* dapat disaksikan ringkasan isi beragam teori pada tabel di bawah ini.

Tabel 1

Taxonomi konsep filosofis tentang well-being

Teori	Apa itu <i>well-being</i>	Tokoh
Teori hedonism (<i>hedonism theory</i>)	-Segala yg membuat hidup senang -Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill
Teori pemenuhan keinginan (<i>desire-fulfilment theory</i>)	-Segala yg bisa memenuhi keinginan sepanjang hidup	
Teori daftar tujuan (<i>objective-list theory</i>)	-Apa yg menjadi tujuan hidup -Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles
Teori perfectionism (<i>perfectionism theory</i>)	-Mencari kesempurnaan diri sebagai pribadi	
Teori hibrida (hybrid theory)	-Penggabungan unsur subjektif dan objektif	
Teori ketergantungan subjek (<i>subject dependence theory</i>)	-kebaikan tergantung pada fitur pribadi manusia	
Teori eudaimonisme (<i>eudaimonism theory</i>)	-Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Untuk mencari landasan filosofis *well-being* perlu ditelusuri dari berbagai macam teori yang berusaha menjelaskan arti dan makna *well-being*. Ketujuh teori mengenai *well-being* yang diuraikan diatas memiliki pendekatan yang berbeda, sehingga berpengaruh kepada pemahaman konseptual atas *well-being*. Berbagai teori *well-being* bukan bermaksud untuk mengaburkan pengertian *well-being*, melainkan justru memperkaya pengertian *well-being*, karena bisa dilihat dari berbagai perspektif. Dengan menguasai berbagai teori *well-being*, kita akan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*. Selain itu dengan mengetahui landasan filosofis *well-being*, maka kita akan lebih gampang memahami konsep dan pengertian *well-being* yang juga digunakan dalam disiplin ilmu lain seperti psikologi, sosiologi, kesehatan, dll. Berkaitan dengan upaya penggalan lebih lanjut makna dan arti *well-being*, terdapat beberapa saran. Pertama, perlu diupayakan untuk meneliti persamaan dan perbedaan pendekatan filsafat dan psikologi atas *well-being*. Kedua, melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman atas *well-being* dalam konteks budaya di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Besser-Jones, L. (2016). Eudaimonism. In Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradford, G. (2016). Perfectionism. In Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Crisp, R. (2017). Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Stanford University, Stanford, CA.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (ed.), *The Science of well-being* (pp.11-58): New York: Springer.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, I. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. [doi:10.5502/ijw.v2i3.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4)
- Drakulic, A.M. (2012). A phenomenological perspective on subjective well-being: from myth to scienc. *Psychiatria Danubina*, 12 (1), 31-37.
- Hall, A. & Tiberius, V. (2016). Well-being and Subject Dependence. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Heathwood, C. (2016). Desire-fulfillment theory. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Hooker, B. (2013). The elements of well-being. *Journal of Practical Ethics*, 3(1), 15-35.
- Huta, V. (2013). *Eudaimonia*. In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.
- Kraut, R. (2015) Aristotle on well-being. In G. Fletcher, *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*. Routledge.
- Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*, Oxford: Clarendon Press.
- Tumanggor, R.O. (2018). Pemahaman *well-being* dari perspektif Filsafat. *Jurnal Muara*.
- Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

LAMPIRAN 1

Susunan Personalia Peneliti

Nama	NIDN/NIK/NIM	Fak/Prodi	Keahlian	Tugas
Raja Oloan Tumanggor	0314046703/10707007	Psikologi	Filsafat	-susun proposal -susun laporan -Menganalisa data
Agoes Dariyo	0306076803/10798001	Psikologi	Psi Pendidikan	-Susun laporan -Bantu lap akhir
Jilly Desviona Irianto	705200003	Psikologi	-	-bantu cari literatur -bantu buat laporan

TAKSONOMI KONSEP FILOSOFIS ATAS *WELL-BEING*

Oleh: Raja Oloan Tumanggor
rajat@fpsi.untar.ac.id
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

Abstrak

Well-being merupakan istilah yang lazim digunakan dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, sosiologi, antropologi, kesehatan, dll. *Well-being* bisa diterjemahkan dengan ‘keadaan baik’ atau ‘kesejahteraan’. Namun penggunaan kata ini kerap memiliki nuansa dan penekanan yang berbeda sesuai dengan konteks dan latar belakang disiplin ilmu yang mengusungnya. Filsafat sebagai induk segala ilmu pengetahuan juga memiliki pemahaman yang beragam mengenai *well-being*. Dengan menggunakan metode kualitatif berupa studi kepustakaan dalam tulisan ini dipaparkan taksonomi konsep filosofis atas *well-being* seperti teori hedonis, eudaimonis, pemenuhan keinginan, hybrid, ketergantungan subjek, perfektionisme dan daftar tujuan objektif. Dari ketujuh teori ini ada yang menekankan unsur subjektif yaitu hedonis, eudaimonis, pemenuhan keinginan, ketergantungan subjek, dan perfektionis. Sementara teori yang menekankan unsur objektif yaitu teori daftar tujuan objektif dari *well-being*. Namun ada juga yang merupakan gabungan dari unsur subjektif dan objektif, yaitu teori hybrid yang mengatakan bahwa perlu mengkombinasikan aspek subjektif dan objektif dalam memahami *well-being*. Dari hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa pengertian *well-being* bukanlah tunggal, tapi beragam. Identifikasi dan klasifikasi konsep filosofis atas *well-being* tersebut bertitik tolak dari berbagai teori yang muncul. Setiap teori memiliki karakteristik dan penekanan yang berbeda. Namun karakteristik dan penekanan yang beraneka ragam ini hendaknya dilihat sebagai upaya untuk lebih memperkaya pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif mengenai *well-being*.

Kata kunci: *well-being*, pemahaman filosofis, teori *well-being*

Pendahuluan

Mendengar kata ‘keadaan baik’ (*well-being*) biasanya orang akan merujuk pada masalah kesehatan, misalnya orang bertanya, “Apa kabar?” atau “Bagaimana keadaannya?” , maka orang akan menjawab, “Baik”. Bila orang menjawab ‘baik’, pikirannya pertama-tama akan terarah kepada kesehatan. Padahal ‘keadaan baik’ bukan hanya menyangkut kesehatan, tapi menyangkut banyak hal termasuk keadaan psikologis, ekonomis, sosiologis, antropologis, dll. Oleh sebab itu bila ingin mencari definisi apa itu ‘keadaan baik’ (*well-being*), tidak gampang untuk mendefinisikannya. Ada begitu banyak definisi yang bisa diberikan, tergantung dari perspektif mana mau dilihat.

Dari latar belakang historis studi mengenai *well-being*, defenisi *well-being* biasanya dilakukan dari dua pendekatan. *Pertama*, pendekatan tradisi hedonis yang melihat *well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), perasaan positif (*positive affect*), perasaan negatif yang sedikit (*low negative affect*), dan kepuasan atas hidup. *Kedua*, pendekatan tradisi eudaimonis yang menekankan *well-being* sebagai fungsi psikologis positif, dan perkembangan manusiawi (Dodge et al., 2012). Kendati terdapat dua pendekatan terhadap pemahaman *well-being*, para peneliti yakin bahwa *well-being* memiliki konstruksi multi dimensional, artinya *well-being* harus dipahami dalam beragam dimensi dan cara pandang (Diener, 2009).

Studi awal dari perspektif psikologis mengenai *well-being* adalah Bradburn yang pada tahun 1969 menerbitkan bukunya *The structure of psychological well-being*. Karya Bradburn menganalisa *well-being* bertolak dari diagnosis kasus psikiatris hingga reaksi psikologis manusia dalam kehidupan keseharian mereka. Pokok diskusinya ialah bagaimana individu mengatasi kesulitan hidupnya. Bradburn menggarisbawahi bahwa *psychological well-being* (yang dia pahami lebih dekat dengan *happiness*) merupakan variable yang penting dalam kehidupan manusia. Acuanannya memang lebih dekat ke gagasan Aristoteles tentang eudaimonia yang sering dipahami sebagai *well-being* (Bradburn, 1969).

Ciri khas dari konsep Bradburn mengenai *psychological well-being* adalah distingsi yang jelas antara perasaan positif dan negatif (*positive and negative affect*). Menurut Bradburn, seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi bila dia memiliki akses atas perasaan positif melebihi perasaan negatif, dan punya kesejahteraan psikologis yang rendah bila perasaan negatif lebih mendominasi atas perasaan positif (Bradburn, 1969).

Kendatipun kemudian Ryff mengkritik gagasan Bradburn mengenai *well-being* yang dinilai belum mendefenisikan struktur dasar dari kesejahteraan psikologis, namun mereka berdua sama dalam hal penekanan pada afeksi positif dan negatif sebagai tema sentral dalam penelitian mereka mengenai *well-being* (Dodge et al., 2012).

Jadi diskusi mengenai *well-being* cukup hangat bukan hanya di lingkungan psikologi, tapi juga di lingkungan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, dll. Di lingkungan psikologi, misalnya *well-being* menjadi variable yang amat sering dibahas, dimana *well-being* dikaitkan dengan variable lain, seperti misalnya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), kesejahteraan hedonis (*hedonic well-being*), kesejahteraan eudaimonis (*eudaimonic well-being*), kesejahteraan sekolah (*school well-being*), kesejahteraan kerja (*work well-being*), dll.

Mengingat begitu luasnya cakupan *well-being*, orang kadang lupa menggali pengertian dasarnya *well-being* itu sendiri. Untuk memperoleh pengertian hakiki *well-being*, refleksi filosofis dapat membantu dalam menguak tabir arti dan makna *well-being*. Maka dalam tulisan ini hendak digali landasan filosofis dari *well-being*. Landasan teoretis filosofis ini tentu tidak lepas dari teori apa yang dianut. Maka persoalannya adalah apa yang mendasari timbulnya beragam teori filosofis mengenai *well-being*? Dimanakah letak perbedaan atau apakah ciri khas dari masing-masing teori tersebut, dan apa dampak perbedaan pendekatan tersebut terhadap pemahaman konsep mengenai *well-being*?

***Well-being* dalam sejarah filsafat**

Diskusi soal *well-being* sudah menjadi kepedulian para filsuf sejak filsafat Yunani. Tampak misalnya dalam pemikiran Demokritos (460-370 SM) yang berpendapat bahwa eudaimonia (kebahagiaan) merupakan unsur penting dalam etika. Demokritos yakin bahwa jiwa manusia merupakan rumah bagi kebahagiaan. Gagasannya mengenai eudaimonia meliputi *well-being* (*eu-esto*) dan ‘feeling good’ (*euthumie*), yang membawa kepada kedamaian berpikir dan keadaan tanpa takut. Salah seorang murid Socrates yang bernama Aristippos dari Cyrene (300 SM) mendirikan sekolah yang mengabsolutkan dimensi eudaimonia. Sementara Epicuros lebih mengutamakan aspek hedonia (kenikmatan) dalam mencari kebahagiaan. Bagi Epicuros semua keadaan berusaha menghindari penderitaan, dan menemukan berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan (Draculic, 2012). Kaum stoisisme (200SM) mengembangkan sebuah sikap mendukung kebahagiaan manusiawi serta kesenangan hidup. Konsep mereka mengarah pada eudaimonia yang lebih statis. Tujuan akhir hidup manusia menurut stoisisme adalah meraih kedamaian. Seorang penganut stoisisme berupaya menguasai diri dan mengontrol pikiran dan emosinya. Bagi kaum stoisis menjadi bahaagia dalam bentuk antusiasme yang terlalu radikat dianggap tidak pantas atau negatif. Jadi kebahagiaan merupakan hasil/produk dari keutamaan manusiawi (Draculic, 2012; Tumanggor, 2018).

Sementara itu Aristoteles (384-322SM) dalam bukunya *Nicomachean Ethics* mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan (*eudaimonia*) dibutuhkan keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Manusia memerlukan beberapa faktor eksternal misalnya kesehatan, makanan, perlindungan dan kebebasan agar bisa mencapai kebahagiaan. Aristoteles juga menggarisbawahi bahwa orang bisa belajar *menjadi* bahagia, dengan cara belajar *bagaimana* menjadi bahagia (Drakulic, 2012; Kraut, 2015). Pada zaman renaisans dan kekristenan pembahasan tentang kebahagiaan dikaitkan dengan gagasan Kitab Suci. “Berbahagialah orang yang dianiaya demi kebenaran”. Bagi orang Kristen penderitaan dan kematian adalah jalan masuk menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang hidup dalam derita dan

pengharapan akan memperoleh kebahagiaan. Agustinus (354-430M), seorang filsuf dan teolog Kristen menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Agustinus juga menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap, dan kebahagiaan duniawi dapat menjadi sia-sia.

Pada masa pencerahan muncul gagasan bahwa manusia punya hak untuk bahagia. Dalam masyarakat yang dilanda kemiskinan juga mulai didiskusikan mengenai hak asasi manusia. Dua istilah yang kerap muncul, yaitu kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dianggap sebagai pemberian Tuhan. Para filsuf masa itu seperti Voltaire (1694-1778) mulai mempertanyakan tatanan masyarakat dengan mengatakan, "surga ada dimana saya berada" dan "kepedulian penting adalah menjadi Bahagia." Sementara J.J. Rousseau (1772-1778) berpendapat, berhadapan dengan dunia modern yang mulai didominasi oleh ruang komersial, manusia semakin memiliki keinginan berlipat ganda yang akhirnya membuat dia iri hati kepada orang lain. Hal ini kerap membuat manusia terhalang untuk mencapai kebahagiaan. Bagi Rousseau, dunia dan manusia harus berubah secara radikal.

Di penghujung masa pencerahan muncul beberapa pemikir seperti ahli hukum dan filsuf dari Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832) yang memperkenalkan prinsip fundamental bahwa "kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia". Gagasan yang menjadi cikal bakal aliran utilitarianisme ini menggarisbawahi, bahwa hukum menjadi baik hanya bila individu dapat memperoleh manfaat, kesenangan, kebahagiaan dan kesejahteraan umum. Yang paling penting bagi penganut paham utilitarian ini adalah setiap orang memperoleh kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Menurut filsuf Inggris lainnya, John Stuart Mill (1806-1873), juga penganut utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan mencari untuk diri sendiri saja, tapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain, kemanusiaan dan tatanan dunia yang lebih baik (Drakulic, 2012).

Setelah melihat konsep tentang *well-being* sebagai *eudaimonia* (kebahagiaan) dalam lintasan sejarah filsafat, tampak semakin jelas bahwa pengertian dan penekanan *well-being* mengalami perkembangan sesuai dengan konteks zamannya. Namun untuk bisa memahami arti dan makna terdalam dari konsep *well-being* tidak bisa dilepaskan dari berbagai definisi *well-being* sesuai dengan teori yang mengusungnya.

Berbagai teori *well-being*

Luasnya cakupan *well-being* membuat pendefinisian terhadap *well-being* menjadi tidak gampang. Muncullah berbagai teori tentang *well-being*. Derek Parfit membuat tiga teori utama dan menonjol

dalam diskusi filosofis mengenai *well-being*, yaitu teori *hedonisme (hedonistic theories)*, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfillment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Parfit, 1984). Bila orang ditanyakan apa yang paling baik baginya atau apa yang membuat kehidupannya bahagia? Maka masing-masing teori akan memberikan jawaban yang berbeda. Kaum hedonis berpendapat yang paling baik bagi seseorang adalah segala sesuatu yang membawa kenikmatan (*hedone*). Sementara menurut teori pemenuhan keinginan, yang membuat kita bahagia adalah bila segala keinginan kita bisa terpenuhi. Bagi teori daftar tujuan, yang membuat kita bahagia ialah saat kita bisa merumuskan mana hal-hal yang baik secara objektif yang ingin dimiliki, dan mana hal-hal buruk yang secara objektif mau dihindari.

Pembagian teori (taxonomi) Parfit ini dinilai oleh beberapa ahli kurang memuaskan, karena terlalu sederhana dan luas pembagiannya. Ada unsur-unsur lain yang membuat manusia bahagia dan tidak terakomodir di dalam ketiga teori tersebut. Oleh sebab itu, selain ketiga teori di atas, ada lagi teori yang bisa menjelaskan arti dan makna *well-being*, antara lain: teori *perfectionism* (teori kesempurnaan), *hybrid theories* (teori hybrid), *subject dependence theories* (teori ketergantungan subjek), dan *eudaimonism theories* (teori eudaimonis). Juga bila ditanyakan apa yang baik bagi kehidupan manusia, maka keempat teori di atas memiliki jawaban yang beranekaragam sesuai dengan teori yang dianut. Menurut teori *perfectionism*, yang baik bagi hidup manusia adalah bila ia mampu mengembangkan kapasitasnya sebagai manusia, misalnya berupa pencapaian, kemampuan belajar, persahabatan yang intim, dll. Sementara menurut teori hybrid, hal yang baik bagi manusia adalah kombinasi antara teori subjektif dan objektif dari *well-being*. Artinya, hal yang paling baik bagi manusia bukan hanya nilai objektif dari elemen-elemen hidup manusia, tetapi juga urusan evaluasi subjektif atas elemen-elemen hidupnya (Woodard, 2016). Menurut teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*), hal baik bagi manusia ialah tergantung pada subjek itu sendiri. Menurut teori ini, *well-being* harus lebih berhubungan dengan *bagaimana* hidup manusia itu berlangsung *bagi* mereka itu sendiri, dari pada bagaimana hidup manusia itu berlangsung dari perspektif moral. Aspek ketergantungan subjek dari *well-being* menjelaskan relativitas subjektif dari kesejahteraan dengan menempatkan *well-being* pada fitur particular suatu individu (Hall & Tiberius, 2016). Sementara menurut teori eudaimonis, hal yang baik bagi manusia adalah hidup yang dihidupi dengan baik (*life well lived*). Melalui hidup yang dihidupi dengan baik ini manusia mampu mencapai kapasitasnya yang optimal. Konsep *well-being* sebagai eudaimonia mengacu pada Aristoteles yang melihat kebaikan tertinggi bagi manusia ialah *eudaimonia*

(Besser-Jones, 2016). Untuk menganalisa lebih jauh ketujuh teori *well-being* diatas, perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis dari masing-masing teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme berpendapat bahwa hal yang terbaik bagi manusia adalah kenikmatan (hedone). Teori hedonisme punya akar sejarah panjang sejak filsuf Yunani kuno, Aristippos dari Kyrene (433-355SM), yang berpendapat bahwa kesenangan itu bersifat badani dan mesti dimengerti sebagai kesenangan actual. Namun ada batas untuk mencari kesenangan dengan pengendalian diri. Penting untuk senantiasa memanfaatkan kesenangan dengan baik dan tidak terlena olehnya (Bertens, 2007). Filsuf lain yang memiliki konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270SM). Menurutnya, kodrat manusia ialah mencari kesenangan. Namun pengertiannya mengenai kesenangan lebih luas dari pandangan Aristippos. Kendati tubuh manusia merupakan asas segala kesenangan dan kesenangan badani dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengekui adanya kesenangan yang melibihi tahap badani (Bertens, 2007).

Pandangan hedonisme ini kemudian diwariskan oleh filsuf moral abad pertengahan seperti John Locke (1632-1704M) dari Inggris. Locke berpendapat, kita sebut baik segala hal yang membuat dan meningkatkan kesenangan, sebaliknya dinamakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan. Gagasan ini kemudian diikuti oleh filsuf Inggris lainnya Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang melihat kebaikan yang paling benar ditentukan oleh frekwensi atau intensitas serta durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan untuk sebagian besar orang, dan juga jumlah yang paling sedikit dari rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*) berpendapat *well-being* seseorang ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Alasan mengapa orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme ialah karena lebih banyak orang mendukung terpenuhinya keinginan pribadinya dari pada sekedar memperoleh kesenangan atau kenikmatan (Hooker, 2013). Teori pemenuhan keinginan adalah salah satu bentuk dari subjektivisme dari *well-being*. Meraih hidup yang baik mesti dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap dari pada alam dari kebaikan itu sendiri. Beberapa argumen untuk mendukung teori ini ialah: (1) apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang diinginkan. Artinya, keinginan merupakan salah satu cara untuk menemukan sesuatu yang menarik di hati. (2) Meraih apa yang kita inginkan menjadi sesuatu hal yang baik bagi kita, dan ini memperkokoh hipotesis yang mengatakan bahwa hal yang baik selalu

dipertahankan keasliannya, dan tidak mau memalsukannya. Namun kritik atas teori ini mengatakan bahwa teori pemenuhan keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila dibandingkan kedua teori hedonism dan teori pemenuhan keinginan. Secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama mendukung bahwa yang membuat hidup baik adalah perasaan senang. Namun secara formal kedua teori ini berbeda, karena kaum hedonis berpendapat rasa senangnya yang membuat kebaikan, sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan melihat pembuat kebaikan adalah kepuasan karena keinginan terpenuhi. Hal ini sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, “Keinginan merupakan akibat dari pendapat, jadi bukan pendapat yang melahirkan keinginan” (Crisp, 2017).

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*). Menurut teori ini bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tapi ada juga aspek penting lainnya seperti pengetahuan, persahabatan, lingkungan yang menyenangkan, otonomi, dll. Teori ini berpendapat hidup memiliki banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan dan mengandung kesenangan, Teori daftar tujuan sependapat dengan teori hedonism dan pemenuhan keinginan, akan tetapi menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas, tidak hanya sekedar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Ada keberatan mengenai teori ini, karena dinilai menyebabkan terjadinya keberagaman dalam pemahaman mengenai *well-being*.

Keempat, teori perfectionisme (*perfectionism theories*) berpendapat hal yang baik (*well-being*) bagi manusia ialah berusaha mencapai kesempurnaan diri sendiri sebagai manusia. Pendukung teori ini memandang manusia harus mengejar nilai (*values*) dari pencapaian hidup dan karir. Penekanannya adalah pengembangan dan pelatihan kapasitas manusia yang menjadi bukti kesejahteraannya (*flourishing*). Maka kaum perfectionis suka menyebut diri dengan istilah *developmentalism* atau *eudaimonism*. Perfectionisme memberi kita sebuah teori mengenai hal apa yang membuat kita memperoleh hidup yang baik. Jadi yang membentuk hidup yang baik itu ialah kodrat kita sebagai manusia. Maka tempat kebaikan ada dan nyata dalam perkembangan dan perwujudan kapasitas kita. Saat kita mengembangkan dan mewujudkan kapasitas dasarnya kita, kita mengalami kesejahteraan (Bradford, 2016).

Kelima, teori hibrida (*hybrid theories*) berpendapat bahwa perlu dikombinasikan aspek subjektif dan objektif dari *well-being*. Teori subjektif berusaha menjelaskan apa yang membuat sesuatu itu menjadi hal yang menentukan dalam kesejahteraan seseorang khususnya menyangkut situasi psikologis si subjek. Teori keinginan (*desire theories*) dari *well-being* merupakan contoh konkrit dari teori subjektif ini. Jadi teori keinginan berusaha sekaligus *mengidentifikasi* unsur-unsur kesejahteraan subjektif, dan *menjelaskan* mengapa unsur-unsur itu merupakan kesejahteraan (*well-being*) baginya. Sementara teori objektif berpendapat, nilai objektif dari sesuatu tampak dalam penjelasan atas unsur-unsur kesejahteraan (*well-being*) dari si subjek. Pengertian teori objektif ini memang luas, maka agak sukar untuk membahasnya secara akurat. Maka pengertian teori objektif tergantung pada kekhususan dari masing-masing teori (Woodard, 2016).

Oleh karena itu menurut teori hibrida, ada dua kondisi bagi *well-being* yaitu nilai objektif dan keterikatan subjektif terhadap nilai objektif tersebut. Masing-masing kondisi ini berguna untuk unsur-unsur *well-being*. Jadi teori subjektif dan objektif secara bersama-sama saling melengkapi dan menjelaskan mengapa sesuatu itu merupakan unsur kesejahteraan seseorang (Woodard, 2016).

Keenam, teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*) berpendapat, untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu baik untuk beberapa pribadi secara individual, tergantung pada fitur pribadi itu sendiri. Misalnya untuk menentukan apakah olah raga bertanding itu cocok untuk Budi, maka harus lebih dulu ditanyakan apakah Budi itu sendiri adalah tipe pribadi yang menyukai kompetisi. Jadi pertanyaan mengenai apakah kompetisi memenuhi kebutuhan manusia alamiah, menunjukkan suatu sifat-sifat hakiki manusia. Teori ketergantungan subjek juga menyediakan cara menjelaskan kekuatan motivasi atas *well-being*.

Ketujuh. Teori eudaimonisme (*eudaimonic theories*) berpendapat bahwa hidup yang paling baik adalah hidup yang dihidupi dengan baik. Dengan cara itu akan tercapai kapasitas manusia secara optimal. Semua gagasan yang saat ini populer mengenai *eudaimonia* memiliki akar sejarah dari filsuf Yunani kuno Aristoteles. Untuk memahami makna dan konsep *well-being* dari perspektif eudaimonisme, perlu dipelajari struktur apa saja yang dimiliki oleh eudaimonisme. Aristoteles menggunakan kata *eudaimonia* dalam tulisannya untuk menjelaskan kebaikan tertinggi bagi keberadaan manusia. Selama bertahun-tahun *eudaimonia* selalu diterjemahkan dengan *happiness* (kebahagiaan). Jika kita berpikir mengenai

happiness, kita cenderung memahaminya sebagai perasaan positif (*positive feelings*) atas kepuasan dan kesenangan.

Untuk memahami secara global pengertian *well-being* dapat disaksikan ringkasan isi beragam teori pada tabel di bawah ini.

Tabel 1

Taxonomi konsep filosofis tentang well-being

Teori	Apa itu <i>well-being</i>	Tokoh
Teori hedonism (<i>hedonism theory</i>)	-Segala yg membuat hidup senang -Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill
Teori pemenuhan keinginan (<i>desire-fulfilment theory</i>)	-Segala yg bisa memenuhi keinginan sepanjang hidup	
Teori daftar tujuan (<i>objective-list theory</i>)	-Apa yg menjadi tujuan hidup -Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles
Teori perfectionism (<i>perfectionism theory</i>)	-Mencari kesempurnaan diri sebagai pribadi	
Teori hibrida (hybrid theory)	-Penggabungan unsur subjektif dan objektif	
Teori ketergantungan subjek (<i>subject dependence theory</i>)	-kebaikan tergantung pada fitur pribadi manusia	
Teori eudaimonisme (<i>eudaimonism theory</i>)	-Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles

Ketujuh teori ini baru sebagian dari sekian banyak teori *well-being* yang ada. Ada demikian banyak teori mengenai *well-being* menunjukkan bahwa konsep tentang *well-being* itu memang bukan tunggal, tapi jamak dan beragam. Dari beberapa teori yang ditampilkan tampak penekanan pada unsur subjektif, misalnya teori hedonisme, eudaimonisme, pemenuhan keinginan, perfektionisme, dan teori

ketergantungan subjek. Ada juga yang menekankan unsur objektifnya, yaitu teori daftar tujuan (*objective list theory*). Namun ada juga yang menekankan perlunya keseimbangan antara unsur subjektif dan objektif, seperti teori hibrida.

Bila diamati ketujuh teori mengenai *well-being* di atas tampak ada kemiripan antara satu teori dengan teori yang lain, misalnya antara teori daftar tujuan dan teori eudaimonisme yang menekankan aspek kebahagiaan sebagai penentu 'keadaan baik'. Namun ada juga perbedaan penekanan antara keduanya, yaitu bila teori daftar tujuan menekankan aspek jumlah daftar kebahagiaan yang ingin diraih, sementara teori eudaimonisme lebih menekankan dimensi kualitas kebahagiaan itu sendiri.

Kesimpulan

Untuk mencari landasan filosofis *well-being* perlu ditelusuri dari berbagai macam teori yang berusaha menjelaskan arti dan makna *well-being*. Ketujuh teori mengenai *well-being* yang diuraikan di atas memiliki pendekatan yang berbeda, sehingga berpengaruh kepada pemahaman konseptual atas *well-being*. Berbagai teori *well-being* bukan bermaksud untuk mengaburkan pengertian *well-being*, melainkan justru memperkaya pengertian *well-being*, karena bisa dilihat dari berbagai perspektif. Dengan menguasai berbagai teori *well-being*, kita akan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*. Selain itu dengan mengetahui landasan filosofis *well-being*, maka kita akan lebih gampang memahami konsep dan pengertian *well-being* yang juga digunakan dalam disiplin ilmu lain seperti psikologi, sosiologi, kesehatan, dll. Berkaitan dengan upaya penggalan lebih lanjut makna dan arti *well-being*, terdapat beberapa saran. Pertama, perlu diupayakan untuk meneliti persamaan dan perbedaan pendekatan filsafat dan psikologi atas *well-being*. Kedua, melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman atas *well-being* dalam konteks budaya di Indonesia.

Daftar Pustaka

Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Besser-Jones, L. (2016). Eudaimonism. In Guy Fletcher (ed.). *The Roudledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

Bradburn, N. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bradford, G. (2016). Perfectionism. In Guy Fletcher (ed.). *The Roudledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

- Crisp, R. (2017). Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Stanford University, Stanford, CA.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (ed.), *The Science of well-being* (pp.11-58): New York: Springer.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, I. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. [doi:10.5502/ijw.v2i3.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4)
- Drakulic, A.M. (2012). A phenomenological perspective on subjective well-being: from myth to scienc. *Psychiatria Danubina*, 12 (1), 31-37.
- Hall, A. & Tiberius, V. (2016). Well-being and Subject Dependence. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Heathwood, C. (2016). Desire-fulfillment theory. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Hooker, B. (2013). The elements of well-being. *Journal of Practical Ethics*, 3(1), 15-35.
- Huta, V. (2013). *Eudaimonia*. In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.
- Kraut, R. (2015) Aristotle on well-being. In G. Fletcher, *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*. Routledge.
- Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*, Oxford: Clarendon Press.
- Tumanggor, R.O. (2018). Pemahaman *well-being* dari perspektif Filsafat. *Jurnal Muara*.
- Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

TAKSONOMI KONSEP FILOSOFIS ATAS *WELL-BEING*

Raja Oloan Tumanggor¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: rajat@fpsi.untar.ac.id

Masuk : dd-mm-yyyy, revisi: dd-mm-yyyy, diterima untuk diterbitkan : dd-mm-yyyy

ABSTRAK

Well-being merupakan istilah yang lazim digunakan dalam berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, sosiologi, antropologi, kesehatan, dll. *Well-being* bisa diterjemahkan dengan ‘keadaan baik’ atau ‘kesejahteraan’. Namun penggunaan kata ini kerap memiliki nuansa dan penekanan yang berbeda sesuai dengan konteks dan latar belakang disiplin ilmu yang mengusungnya. Filsafat sebagai induk segala ilmu pengetahuan juga memiliki pemahaman yang beragam mengenai *well-being*. Dengan menggunakan metode kualitatif berupa studi kepustakaan dalam tulisan ini dipaparkan taksonomi konsep filosofis atas *well-being* seperti teori hedonis, eudaimonis, pemenuhan keinginan, hybrid, ketergantungan subjek, perfektionisme dan daftar tujuan objektif. Dari ketujuh teori ini ada yang menekankan unsur subjektif yaitu hedonis, eudaimonis, pemenuhan keinginan, ketergantungan subjek, dan perfektionis. Sementara teori yang menekankan unsur objektif yaitu teori daftar tujuan objektif dari *well-being*. Namun ada juga yang merupakan gabungan dari unsur subjektif dan objektif, yaitu teori hybrid yang mengatakan bahwa perlu mengkombinasikan aspek subjektif dan objektif dalam memahami *well-being*. Dari hasil analisis diperoleh kesimpulan bahwa pengertian *well-being* bukanlah tunggal, tapi beragam. Identifikasi dan klasifikasi konsep filosofis atas *well-being* tersebut bertitik tolak dari berbagai teori yang muncul. Setiap teori memiliki karakteristik dan penekanan yang berbeda. Namun karakteristik dan penekanan yang beraneka ragam ini hendaknya dilihat sebagai upaya untuk lebih memperkaya pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif mengenai *well-being*.

Kata Kunci: *well-being*, taksonomi, dasar filosofis *well-being*

ABSTRACT

Well-being is a term commonly used in various disciplines such as psychology, sociology, anthropology, health, etc. *Well-being* can be translated as 'good condition' or 'well-being'. However, the use of this word often has different nuances and emphasis according to the context and background of the discipline that carries it. Philosophy as the mother of all sciences also has various understandings of *well-being*. By using a qualitative method in the form of a literature study, this paper presents a taxonomy of philosophical concepts of *well-being* such as hedonic, eudaimonic, wish fulfillment, hybrid, subject dependence, perfectionism theories and a list of objective goals. Of these seven theories, there are those that emphasize subjective elements, namely hedonic, eudaimonic, desire fulfillment, subject dependence, and perfectionism. While the theory that emphasizes the objective element is the theory of the list of objective goals of *well-being*. However, there is also a combination of subjective and objective elements, namely the hybrid theory which says that it is necessary to combine subjective and objective aspects in understanding *well-being*. From the results of the analysis, it can be concluded that the notion of *well-being* is not singular, but diverse. The identification and classification of the philosophical concept of *well-being* is based on various emerging theories. Each theory has different characteristics and emphases. However, these diverse characteristics and emphases should be seen as an effort to further enrich a more holistic and comprehensive understanding of *well-being*.

Keywords: *well-being*, taxonomy, philosophical concepts

1. PENDAHULUAN

Mendengar kata ‘keadaan baik’ (*well-being*) biasanya orang akan merujuk pada masalah kesehatan, misalnya orang bertanya, “Apa kabar?” atau “Bagaimana keadaannya?” , maka orang akan menjawab, “Baik”. Bila orang menjawab ‘baik’, pikirannya pertama-tama akan terarah kepada kesehatan. Padahal ‘keadaan baik’ bukan hanya menyangkut kesehatan, tapi menyangkut banyak hal termasuk keadaan

psikologis, ekonomis, sosiologis, antropologis, dll. Oleh sebab itu bila ingin mencari definisi apa itu 'keadaan baik' (*well-being*), tidak gampang untuk mendefinisikannya. Ada begitu banyak definisi yang bisa diberikan, tergantung dari perspektif mana mau dilihat.

Dari latar belakang historis studi mengenai *well-being*, definisi *well-being* biasanya dilakukan dari dua pendekatan. Pertama, pendekatan tradisi hedonis yang melihat *well-being* sebagai kebahagiaan (*happiness*), perasaan positif (*positive affect*), perasaan negatif yang sedikit (*low negative affect*), dan kepuasan atas hidup. Kedua, pendekatan tradisi eudaimonis yang menekankan *well-being* sebagai fungsi psikologis positif, dan perkembangan manusiawi (Dodge et al., 2012). Kendati terdapat dua pendekatan terhadap pemahaman *well-being*, para peneliti yakin bahwa *well-being* memiliki konstruksi multi dimensional, artinya *well-being* harus dipahami dalam beragam dimensi dan cara pandang (Diener, 2009).

Studi awal dari perspektif psikologis mengenai *well-being* adalah Bradburn yang pada tahun 1969 menerbitkan bukunya *The structure of psychological well-being*. Karya Bradburn menganalisa *well-being* bertolak dari diagnosis kasus psikiatris hingga reaksi psikologis manusia dalam kehidupan keseharian mereka. Pokok diskusinya ialah bagaimana individu mengatasi kesulitan hidupnya. Bradburn menggarisbawahi bahwa *psychological well-being* (yang dia pahami lebih dekat dengan *happiness*) merupakan variable yang penting dalam kehidupan manusia. Acuanya memang lebih dekat ke gagasan Aristoteles tentang eudaimonia yang sering dipahami sebagai *well-being* (Bradburn, 1969).

Ciri khas dari konsep Bradburn mengenai *psychological well-being* adalah distingsi yang jelas antara perasaan positif dan negatif (*positive and negative affect*). Menurut Bradburn, seorang individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi bila dia memiliki akses atas perasaan positif melebihi perasaan negatif, dan punya kesejahteraan psikologis yang rendah bila perasaan negatif lebih mendominasi atas perasaan positif (Bradburn, 1969).

Kendatipun kemudian Ryff mengkritik gagasan Bradburn mengenai *well-being* yang dinilai belum mendefinisikan struktur dasar dari kesejahteraan psikologis, namun mereka berdua sama dalam hal penekanan pada afeksi positif dan negatif sebagai tema sentral dalam penelitian mereka mengenai *well-being* (Dodge et al., 2012). Jadi diskusi mengenai *well-being* cukup hangat bukan hanya di lingkungan psikologi, tapi juga di lingkungan disiplin ilmu lain seperti sosiologi, antropologi, dll. Di lingkungan psikologi, misalnya *well-being* menjadi variable yang amat sering dibahas, dimana *well-being* dikaitkan dengan variable lain, seperti misalnya kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*), kesejahteraan spiritual (*spiritual well-being*), kesejahteraan hedonis (*hedonic well-being*), kesejahteraan eudaimonis (*eudaimonic well-being*), kesejahteraan sekolah (*school well-being*), kesejahteraan kerja (*work well-being*), dll.

Mengingat begitu luasnya cakupan *well-being*, orang kadang lupa menggali pengertian dasarnya *well-being* itu sendiri. Untuk memperoleh pengertian hakiki *well-being*, refleksi filosofis dapat membantu dalam menguak tabir arti dan makna *well-being*. Maka dalam tulisan ini hendak digali landasan filosofis dari *well-being*. Landasan teoretis filosofis ini tentu tidak lepas dari teori apa yang dianut. Maka persoalannya adalah apa yang mendasari timbulnya beragam teori filosofis mengenai *well-being*? Dimanakah letak perbedaan atau apakah ciri khas dari masing-masing teori tersebut, dan apa dampak perbedaan pendekatan tersebut terhadap pemahaman konsep mengenai *well-being*?

2. WELL-BEING DALAM SEJARAH FILSAFAT

Diskusi soal *well-being* sudah menjadi kepedulian para filsuf sejak filsafat Yunani. Tampak misalnya dalam pemikiran Demokritos (460-370 SM) yang berpendapat bahwa eudaimonia (kebahagiaan) merupakan unsur penting dalam etika. Demokritos yakin bahwa jiwa manusia merupakan rumah bagi kebahagiaan. Gagasannya mengenai eudaimonia meliputi *well-being* (*eu-esto*) dan 'feeling good' (*eu-thumie*), yang membawa kepada kedamaian berpikir dan keadaan tanpa takut. Salah seorang murid Socrates yang bernama Aristippos dari Cyrene (300 SM) mendirikan sekolah yang mengabsolutkan dimensi eudaimonia. Sementara Epicuros lebih

mengutamakan aspek hedonia (kenikmatan) dalam mencari kebahagiaan. Bagi Epicuro semua keadaan berusaha menghindari penderitaan, dan menemukan berbagai cara untuk menggapai kebahagiaan (Draculic, 2012). Kaum stoisisme (200SM) mengembangkan sebuah sikap mendukung kebahagiaan manusiawi serta kesenangan hidup. Konsep mereka mengarah pada eudaimonia yang lebih statis. Tujuan akhir hidup manusia menurut stoisisme adalah meraih kedamaian. Seorang penganut stoisisme berupaya menguasai diri dan mengontrol pikiran dan emosinya. Bagi kaum stoisis menjadi bahaagia dalam bentuk antusiasme yang terlalu radikat dianggap tidak pantas atau negatif. Jadi kebahagiaan merupakan hasil/produk dari keutamaan manusiawi (Draculic, 2012; Tumanggor, 2018).

Sementara itu Aristoteles (384-322SM) dalam bukunya *Nicomachean Ethics* mengungkapkan bahwa untuk mencapai kebahagiaan (eudaimonia) dibutuhkan keutamaan etis yang harus konstan dalam hidup seseorang. Manusia memerlukan beberapa faktor eksternal misalnya kesehatan, makanan, perlindungan dan kebebasan agar bisa mencapai kebahagiaan. Aristoteles juga menggarisbawahi bahwa orang bisa belajar menjadi bahagia, dengan cara belajar bagaimana menjadi bahagia (Drakulic, 2012; Kraut, 2015).

Pada zaman renaissance dan kekristenan pembahasan tentang kebahagiaan dikaitkan dengan gagasan Kitab Suci. “Berbahagialah orang yang dianiaya demi kebenaran”. Bagi orang Kristen penderitaan dan kematian adalah jalan masuk menuju kehidupan yang lebih baik. Mereka yang hidup dalam derita dan pengharapan akan memperoleh kebahagiaan. Agustinus (354-430M), seorang filsuf dan teolog Kristen menyebut istilah kebahagiaan dalam pengharapan. Agustinus juga menekankan bahwa harapan selalu membawa bayangan gelap, dan kebahagiaan duniawi dapat menjadi sia-sia.

Pada masa pencerahan muncul gagasan bahwa manusia punya hak untuk bahagia. Dalam masyarakat yang dilanda kemiskinan juga mulai didiskusikan mengenai hak asasi manusia. Dua istilah yang kerap muncul, yaitu kebebasan dan mengejar kebahagiaan. Kebahagiaan tidak lagi dianggap sebagai pemberian Tuhan. Para filsuf masa itu seperti Voltaire (1694-1778) mulai mempertanyakan tatanan masyarakat dengan mengatakan, “surga ada dimana saya berada” dan “kepedulian penting adalah menjadi Bahagia.” Sementara J.J. Rousseau (1772-1778) berpendapat, berhadapan dengan dunia modern yang mulai didominasi oleh ruang komersial, manusia semakin memiliki keinginan berlipat ganda yang akhirnya membuat dia iri hati kepada orang lain. Hal ini kerap membuat manusia terhalang untuk mencapai kebahagiaan. Bagi Rousseau, dunia dan manusia harus berubah secara radikal.

Di penghujung masa pencerahan muncul beberapa pemikir seperti ahli hukum dan filsuf dari Inggris, Jeremy Bentham (1748-1832) yang memperkenalkan prinsip fundamental bahwa “kebahagiaan paling besar demi sejumlah besar manusia”. Gagasan yang menjadi cikal bakal aliran utilitarianisme ini menggarisbawahi, bahwa hukum menjadi baik hanya bila individu dapat memperoleh manfaat, kesenangan, kebahagiaan dan kesejahteraan umum. Yang paling penting bagi penganut paham utilitarian ini adalah setiap orang memperoleh kebebasan yang menolong mereka menemukan apa yang menjadi tujuan hidupnya. Menurut filsuf Inggris lainnya, John Stuart Mill (1806-1873), juga penganut utilitarianisme, kebahagiaan tidak dapat diperoleh dengan mencari untuk diri sendiri saja, tapi dengan cara tidak langsung yakni mencari kebahagiaan untuk orang lain, kemanusiaan dan tatanan dunia yang lebih baik (Drakulic, 2012).

Setelah melihat konsep tentang *well-being* sebagai eudaimonia (kebahagiaan) dalam lintasan sejarah filsafat, tampak mekin jelas bahwa pengertian dan penekanan *well-being* mengalami perkembangan sesuai dengan konteks zamannya. Namun untuk bisa memahami arti dan makna terdalam dari konsep *well-being* tidak bisa dilepaskan dari berbagai defenisi *well-being* sesuai dengan teori yang mengusungnya.

3. BERBAGAI TEORI *WELL-BEING*

Luasnya cakupan *well-being* membuat pendefinisian terhadap *well-being* menjadi tidak gampang. Muncullah berbagai teori tentang *well-being*. Derek Parfit membuat tiga teori utama dan menonjol dalam diskusi filosofis mengenai *well-being*, yaitu teori hedonisme (*hedonistic theories*), teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*), dan teori daftar tujuan (*objective list theories*) (Parfit, 1984). Bila orang ditanyakan apa yang paling baik baginya atau apa yang membuat kehidupannya bahagia? Maka masing-masing teori akan memberikan jawaban yang berbeda. Kaum hedonis berpendapat yang paling baik bagi seseorang adalah segala sesuatu yang membawa kenikmatan (*hedone*). Sementara menurut teori pemenuhan keinginan, yang membuat kita bahagia adalah bila segala keinginan kita bisa terpenuhi. Bagi teori daftar tujuan, yang membuat kita bahagia ialah saat kita bisa merumuskan mana hal-hal yang baik secara objektif yang ingin dimiliki, dan mana hal-hal buruk yang secara objektif mau dihindari.

Pembagian teori (taxonomi) Parfit ini dinilai oleh beberapa ahli kurang memuaskan, karena terlalu sederhana dan luas pembagiannya. Ada unsur-unsur lain yang membuat manusia bahagia dan tidak terakomodir di dalam ketiga teori tersebut. Oleh sebab itu, selain ketiga teori di atas, ada lagi teori yang bisa menjelaskan arti dan makna *well-being*, antara lain: teori *perfectionism* (teori kesempurnaan), *hybrid theories* (teori hybrid), *subject dependence theories* (teori ketergantungan subjek), dan *eudaimonism theories* (teori eudaimonis). Juga bila ditanyakan apa yang baik bagi kehidupan manusia, maka keempat teori di atas memiliki jawaban yang beranekaragam sesuai dengan teori yang dianut. Menurut teori *perfectionism*, yang baik bagi hidup manusia adalah bila ia mampu mengembangkan kapasitasnya sebagai manusia, misalnya berupa pencapaian, kemampuan belajar, persahabatan yang intim, dll. Sementara menurut teori hybrid, hal yang baik bagi manusia adalah kombinasi antara teori subjektif dan objektif dari *well-being*. Artinya, hal yang paling baik bagi manusia bukan hanya nilai objektif dari elemen-elemen hidup manusia, tetapi juga urusan evaluasi subjektif atas elemen-elemen hidupnya (Woodard, 2016).

Menurut teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*), hal baik bagi manusia ialah tergantung pada subjek itu sendiri. Menurut teori ini, *well-being* harus lebih berhubungan dengan bagaimana hidup manusia itu berlangsung bagi mereka itu sendiri, dari pada bagaimana hidup manusia itu berlangsung dari perspektif moral. Aspek ketergantungan subjek dari *well-being* menjelaskan relativitas subjektif dari kesejahteraan dengan menempatkan *well-being* pada bagian penting dari suatu individu (Hall & Tiberius, 2016). Sementara menurut teori eudaimonis, hal yang baik bagi manusia adalah hidup yang dihidupi dengan baik (*life well lived*). Melalui hidup yang dihidupi dengan baik ini manusia mampu mencapai kapasitasnya yang optimal. Konsep *well-being* sebagai *eudaimonia* mengacu pada Aristoteles yang melihat kebaikan tertinggi bagi manusia ialah *eudaimonia* (Besser-Jones, 2016). Untuk menganalisa lebih jauh ketujuh teori *well-being* diatas, perlu dilihat latar belakang dan landasan filosofis dari masing-masing teori tersebut.

Pertama, teori hedonisme berpendapat bahwa hal yang terbaik bagi manusia adalah kenikmatan (*hedone*). Teori hedonisme punya akar sejarah panjang sejak filsuf Yunani kuno, Aristippos dari

Kyrene (433-355SM), yang berpendapat bahwa kesenangan itu bersifat badani dan mesti dimengerti sebagai kesenangan actual. Namun ada batas untuk mencari kesenangan dengan pengendalian diri. Penting untuk senantiasa memanfaatkan kesenangan dengan baik dan tidak terlena olehnya (Bertens, 2007). Filsuf lain yang memiliki konsep hedonisme adalah Epikuros (341-270SM). Menurutnya, kodrat manusia ialah mencari kesenangan. Namun pengertiannya mengenai kesenangan lebih luas dari pandangan Aristippos. Kendati tubuh manusia merupakan asas segala keenangan dan kesenangan badani dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengekui adanya keenangan yang melibihi tahap badani (Bertens, 2007).

Pandangan hedonisme ini kemudian diwariskan oleh filsuf moral abad pertengahan seperti John Locke (1632-1704M) dari Inggris. Locke berpendapat, kita sebut baik segala hal yang membuat dan meningkatkan kesenangan, sebaliknya dinamakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan. Gagasan ini kemudian diikuti oleh filsuf Inggris lainnya Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang melihat kebaikan yang paling benar ditentukan oleh frekwensi atau intensitas serta durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan untuk sebagian besar orang, dan juga jumlah yang paling sedikit dari rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013).

Kedua, teori pemenuhan keinginan (*desire-fulfilment theories*) berpendapat *well-being* seseorang ditentukan oleh pemenuhan seluruh keinginannya. Alasan mengapa orang lebih mendukung teori ini ketimbang teori hedonisme ialah karena lebih banyak orang mendukung terpenuhinya keinginan pribadinya dari pada sekedar memperoleh kesenangan atau kenikmatan (Hooker, 2013). Teori pemenuhan keinginan adalah salah satu bentuk dari subjektivisme dari *well-being*. Meraih hidup yang baik mesti dilakukan dengan lebih mengutamakan sikap dari pada alam dari kebaikan itu sendiri. Beberapa argumen untuk mendukung teori ini ialah: (1) apa yang secara intrinsik bernilai bagi seseorang pasti memiliki kaitan dengan apa yang diinginkan. Artinya, keinginan merupakan salah satu cara untuk menemukan sesuatu yang menarik di hati. (2) Meraih apa yang kita inginkan menjadi sesuatu hal yang baik bagi kita, dan ini memperkuat hipotesis yang mengatakan bahwa hal yang baik selalu dipertahankan keasliannya, dan tidak mau memalsukannya. Namun kritik atas teori ini mengatakan bahwa teori pemenuhan keinginan cenderung hanya mencari keinginan instrumental belaka (Heathwood, 2016).

Bila dibandingkan kedua teori hedonism dan teori pemenuhan keinginan. Secara substantif teori hedonisme dan teori pemenuhan keinginan sama-sama mendukung bahwa yang membuat hidup baik adalah perasaan senang. Namun secara formal kedua teori ini berbeda, karena kaum hedonis berpendapat rasa senangnya yang membuat kebaikan, sedangkan penganut teori pemenuhan keinginan melihat pembuat kebaikan adalah kepuasan karena keinginan terpenuhi. Hal ini sejalan dengan apa yang pernah dikatakan oleh Aristoteles, “Keinginan merupakan akibat dari pendapat, jadi bukan pendapat yang melahirkan keinginan” (Crisp, 2017).

Ketiga, teori daftar tujuan (*objective-list theories*). Menurut teori ini bukan hanya kesenangan yang menentukan keadaan baik, tapi ada juga aspek penting lainnya seperti pengetahuan, persahabatan, lingkungan yang menyenangkan, otonomi, dll. Teori ini berpendapat hidup memiliki banyak unsur kesejahteraan yang bisa dikembangkan dan mengandung kesenangan, Teori daftar tujuan sependapat dengan teori *hedonism* dan pemenuhan keinginan, akan tetapi menurut teori ini hidup mengandung banyak kesejahteraan yang harus diperluas, tidak hanya sekedar meraih kesenangan dan pemenuhan keinginan. Kekuatan dari teori daftar tujuan ini adalah adanya pertimbangan objektif mengenai *well-being*. Ada keberatan mengenai teori ini, karena dinilai menyebabkan terjadinya keberagaman dalam pemahaman mengenai *well-being*.

Keempat, teori perfectionisme (*perfectionism theories*) berpendapat hal yang baik (*well-being*) bagi manusia ialah berusaha mencapai kesempurnaan diri sendiri sebagai manusia. Pendukung teori ini memandang manusia harus mengejar nilai (*values*) dari pencapaian hidup dan karir. Penekanannya adalah pengembangan dan pelatihan kapasitas manusia yang menjadi bukti kesejahteraannya (*flourishing*). Maka kaum perfectionis suka menyebut diri dengan istilah developmentalism atau eudaimonism. Perfectionisme memberi kita sebuah teori mengenai hal apa yang membuat kita memperoleh hidup yang baik. Jadi yang membentuk hidup yang baik itu ialah kodrat kita sebagai manusia. Maka tempat kebaikan ada dan nyata dalam perkembangan dan perwujudan kapasitas kita. Saat kita mengembangkan dan mewujudkan kapasitas dasarnya kita, kita mengalami kesejahteraan (Bradford, 2016).

Kelima, teori hibrida (*hybrid theories*) berpendapat bahwa perlu dikombinasikan aspek subjektif dan objektif dari *well-being*. Teori subjektif berusaha menjelaskan apa yang membuat sesuatu itu menjadi hal yang menentukan dalam kesejahteraan seseorang khususnya menyangkut situasi psikologis si subjek. Teori keinginan (*desire theories*) dari *well-being* merupakan contoh konkrit dari teori subjektif ini. Jadi teori keinginan berusaha sekaligus mengidentifikasi unsur-unsur kesejahteraan subjektif, dan menjelaskan mengapa unsur-unsur itu merupakan kesejahteraan (*well-being*) baginya. Sementara teori objektif berpendapat, nilai objektif dari sesuatu tampak dalam penjelasan atas unsur-unsur kesejahteraan (*well-being*) dari si subjek. Pengertian teori objektif ini memang luas, maka agak sukar untuk membahasnya secara akurat. Maka pengertian teori objektif tergantung pada kekhususan dari masing-masing teori (Woodard, 2016).

Oleh karena itu menurut teori hibrida, ada dua kondisi bagi *well-being* yaitu nilai objektif dan keterikatan subjektif terhadap nilai objektif tersebut. Masing-masing kondisi ini berguna untuk unsur-unsur *well-being*. Jadi teori subjektif dan objektif secara bersama-sama saling melengkapi dan menjelaskan mengapa sesuatu itu merupakan unsur kesejahteraan seseorang (Woodard, 2016).

Keenam, teori ketergantungan subjek (*well-being and subject dependence theories*) berpendapat, untuk menjelaskan mengapa sesuatu itu baik untuk beberapa pribadi secara individual, tergantung pada fitur pribadi itu sendiri. Misalnya untuk menentukan apakah olah raga bertanding itu cocok untuk Budi, maka harus lebih dulu ditanyakan apakah Budi itu sendiri adalah tipe pribadi yang menyukai kompetisi. Jadi pertanyaan mengenai apakah kompetisi memenuhi kebutuhan manusia alamiah, menunjukkan suatu sifat-sifat hakiki manusia. Teori ketergantungan subjek juga menyediakan cara menjelaskan kekuatan motivasi atas *well-being*.

Ketujuh, teori eudaimonisme (*eudaimonic theories*) berpendapat bahwa hidup yang paling baik adalah hidup yang dihidupi dengan baik. Dengan cara itu akan tercapai kapasitas manusia secara optimal. Semua gagasan yang saat ini populer mengenai eudaimonia memiliki akar sejarah dari filsuf Yunani kuno Aristoteles. Untuk memahami makna dan konsep *well-being* dari perspektif eudaimonisme, perlu dipelajari struktur apa saja yang dimiliki oleh eudaimonisme. Aristoteles menggunakan kata eudaimonia dalam tulisannya untuk menjelaskan kebaikan tertinggi bagi keberadaan manusia. Selama bertahun-tahun eudaimonia selalu diterjemahkan dengan *happiness* (kebahagiaan). Jika kita berpikir mengenai *happiness*, kita cenderung memahaminya sebagai perasaan positif (*positive feelings*) atas kepuasan dan kesenangan.

Untuk memahami secara global pengertian *well-being* dapat disaksikan ringkasan isi beragam teori pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Taxonomi konsep filosofis tentang *well-being*

<i>Teori</i>	<i>Apa itu well-being</i>	<i>Tokoh</i>
Hedonisme	-Segala yg membuat hidup senang -Keseimbangan antara kesenangan dan rasa sakit	Epicuros, Locke, Bentham, J.S. Mill
Pemenuhan keinginan	-Segala yg bisa memenuhi keinginan sepanjang hidup	
Daftar tujuan	-Apa yg menjadi tujuan hidup -Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles
Perfeksionisme	-Mencari kesempurnaan diri sebagai pribadi	
Hibrida	-Penggabungan unsur subjektif dan objektif	
Ketergantungan subjek	-kebaikan tergantung pada faktor pribadi manusia	
Eudaimonisme	-Kebahagiaan (<i>eudaimonia</i>)	Aristoteles

Ketujuh teori ini baru sebagian dari sekian banyak teori *well-being* yang ada. Ada demikian banyak teori mengenai *well-being* menunjukkan bahwa konsep tentang *well-being* itu memang bukan tunggal, tapi jamak dan beragam. Dari beberapa teori yang ditampilkan tampak penekanan pada unsur subjektif, misalnya teori hedonisme, eudaimonisme, pemenuhan keinginan, perfeksionisme, dan teori ketergantungan subjek. Ada juga yang menekankan unsur objektifnya, yaitu teori daftar tujuan (*objective list theory*). Namun ada juga yang menekankan perlunya keseimbangan antara unsur subjektif dan objektif, seperti teori hibrida.

Bila diamati ketujuh teori mengenai *well-being* di atas tampak ada kemiripan antara satu teori dengan teori yang lain, misalnya antara teori daftar tujuan dan teori eudaimonisme yang menekankan aspek kebahagiaan sebagai penentu 'keadaan baik'. Namun ada juga perbedaan penekanan antara keduanya, yaitu bila teori daftar tujuan menekankan aspek jumlah daftar kebahagiaan yang ingin diraih, sementara teori eudaimonisme lebih menekankan dimensi kualitas kebahagiaan itu sendiri.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Untuk mencari landasan filosofis *well-being* perlu ditelusuri dari berbagai macam teori yang berusaha menjelaskan arti dan makna *well-being*. Ketujuh teori mengenai *well-being* yang diuraikan diatas memiliki pendekatan yang berbeda, sehingga berpengaruh kepada pemahaman konseptual atas *well-being*. Berbagai teori *well-being* bukan bermaksud untuk mengaburkan pengertian *well-being*, melainkan justru memperkaya pengertian *well-being*, karena bisa dilihat dari berbagai perspektif. Dengan menguasai berbagai teori *well-being*, kita akan memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being*. Selain itu dengan mengetahui landasan filosofis *well-being*, maka kita akan lebih gampang memahami konsep dan pengertian *well-being* yang juga digunakan dalam disiplin ilmu lain seperti psikologi, sosiologi, kesehatan, dll. Berkaitan dengan upaya penggalian lebih lanjut makna dan arti *well-being*, terdapat beberapa saran. *Pertama*, perlu diupayakan untuk meneliti persamaan dan perbedaan pendekatan filsafat

dan psikologi atas *well-being*. *Kedua*, melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemahaman atas *well-being* dalam konteks budaya di Indonesia.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Tulisan ini merupakan hasil penelitian yang dilakukan selama semester Gasal 2021-2022 dan peneliti mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara Jakarta yang memungkinkan penelitian ini berlangsung dengan baik.

REFERENSI

- Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Besser-Jones, L. (2016). Eudaimonism. In Guy Fletcher (ed.). *The Roudledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradford, G. (2016). Perfectionism. In Guy Fletcher (ed.). *The Roudledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Crisp, R. (2017). Well-being. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Stanford University, Stanford, CA.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (ed.), *The Science of well-being* (pp.11-58): New York: Springer.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, I. (2012). The challenge of defining wellbeing, *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. [doi:10.5502/ijw.v2i3.4](https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4)
- Drakulic, A.M. (2012). A phenomenological perspective on subjective well-being: from myth to scienc. *Psychiatria Danubina*, 12 (1), 31-37.
- Hall, A. & Tiberius, V. (2016). Well-being and Subject Dependence. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Heathwood, C. (2016). Desire-fulfillment theory. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.
- Hooker, B. (2013). The elements of well-being. *Journal of Practical Ethics*, 3(1), 15-35.
- Huta, V. (2013). *Eudaimonia*. In S. David, I. Boniwell & A.C. Ayers (eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.

Kraut, R. (2015) Aristotle on well-being. In G. Fletcher, *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*. Routledge.

Parfit, D. (1984). *Reasons and Persons*, Oxford: Clarendon Press.

Tumanggor, R.O. (2018). Pemahaman *well-being* dari perspektif Filsafat. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. DOI: <http://dx.doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1628>

Woodard, C. (2016). Hybrid Theories. In: Guy Fletcher (ed.). *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-being*, Routledge.

[JMISHUMSEN] Submission Acknowledgement

1 message

Sri Tiatri <journal@untar.ac.id>
To: rajat@fpsi.untar.ac.id

Sat, Feb 5, 2022 at 1:15 AM

Raja Oloan Tumanggor:

Thank you for submitting the manuscript, "TAKSONOMI KONSEP FILOSOFIS ATAS WELL-BEING" to Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni. With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:

Manuscript URL:

<https://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen/author/submission/17267>

Username: raja

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

Sri Tiatri
Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni

Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni
<http://journal.untar.ac.id/index.php/jmishumsen>