

## **Makna Kebahagiaan Autentik pada Petani di Pesisir Pantai Trisik, Kulon Progo**

**Lusi Cahyanti Kusuma Dewi, Rahma Kusumandari, Isrida Yul Arifiana, Mamang Efendi**

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya<sup>1,2,3,4</sup>

E-mail: lusicahyanti69@gmail.com

### **Abstract**

*The coastal community of Pantai Trisik is economically prosperous, as evidenced by well-built houses, and nearly every household owning a car. The majority of residents in the coastal area of Pantai Trisik make a living as farmers. This research aims to explore the authentic meaning of happiness among farmers in the coastal area of Pantai Trisik, Kulon Progo. It employs a qualitative research design with a phenomenology approach. The subjects of this study are three native farmers who have been residing in the coastal area of Pantai Trisik for approximately 30 years. The data collection method involves in-depth interviews that refer to the authentic happiness aspects outlined by Seligman (2002) and observations of the three subjects. The research utilizes the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) technique for data analysis. The results of this study indicate that the authentic meaning of happiness for subject 1 is derived from witnessing the happiness of their children, the prosperity of the farming group, and overcoming poverty. Subjects 2 and 3 interpret authentic happiness as achieving a balance between self-satisfaction and positive relationships with others. In conclusion, according to the three research subjects and considering the aspects proposed by Seligman (2002), the authentic meaning of happiness is when life feels peaceful, healthy, and prosperous.*

**Keywords:** Authentic Happiness; Farmer; Coast

### **Abstrak**

*Masyarakat di pesisir Pantai Trisik sejahtera secara ekonomi yang terlihat dari rumah-rumahnya yang sudah bagus dan hampir di semua rumah memiliki mobil. Sebagian besar penduduk di pesisir Pantai Trisik bermata pencaharian sebagai petani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna kebahagiaan autentik pada petani di pesisir Pantai Trisik, Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek pada penelitian ini adalah tiga warga asli petani yang sudah tinggal di pesisir Pantai Trisik kurang lebih selama 30 tahun. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah wawancara secara mendalam yang mengacu pada aspek kebahagiaan autentik dari Seligman (2002) dan observasi kepada ketiga subjek. Penelitian ini menggunakan teknik analisis IPA (Interpretative Phenomenological Analysis). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa makna kebahagiaan autentik dari subjek 1 adalah saat bisa melihat anaknya bahagia, anggota kelompok tani sudah sejahtera dan sudah keluar dari kemiskinan. Subjek 2 dan 3 memaknai kebahagiaan autentik dengan adanya keseimbangan antara kepuasan diri sendiri dan hubungan yang baik dengan orang lain. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu makna kebahagiaan autentik menurut ketiga subjek penelitian yang ditinjau dari aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2002) adalah saat hidup terasa tenang, sehat dan sejahtera.*

**Kata kunci:** Kebahagiaan Autentik; Petani; Pesisir Pantai

## Pendahuluan

Masyarakat pesisir Pantai Trisik mendiami pesisir pantai selatan yang mempunyai keunikan tersendiri karena mereka harus beradaptasi dengan keadaan alam yang ada di pesisir, seperti mata pencaharian yang bergantung pada sumber daya yang ada di daratan maupun di laut, cuaca yang ekstrem serta kemungkinan-kemungkinan bencana seperti terjadinya abrasi, badai dan *tsunami* (Andi, 2020). Masyarakat pesisir Pantai Trisik telah sejahtera secara ekonomi. Hal ini terlihat dari rumah-rumah warga yang sudah sangat layak dan kebanyakan juga sudah mempunyai mobil. Mata pencaharian utama masyarakat pesisir Pantai Trisik adalah sebagai petani. Ada beberapa orang yang memiliki mata pencaharian lain seperti menjadi nelayan dan berdagang.

Kelompok tani di pesisir Pantai Trisik terkenal sangat kompak. Kekompakan tersebut yang membawa kelompok tani menjadi sangat maju. Pada setiap pertemuan kelompok, para petani akan membahas permasalahan-permasalahan yang ditemui dan mencari solusi bersama-sama serta mengagendakan kegiatan-kegiatan selanjutnya. Seperti halnya para anggota kelompok tani yang mencari solusi untuk lahan yang sangat berpasir di pesisir Pantai Trisik, karena lahannya memerlukan penanganan khusus jika ingin membuka lahan pertanian disana. Penduduk pesisir Pantai Trisik melakukan inovasi-inovasi agar lahan di area tersebut bisa menjadi lahan pertanian dengan cara memakai pupuk kandang. Penggunaan pupuk kandang pada pertanian adalah untuk mengikat air yang telah disiramkan agar menjadi asupan tanaman, sehingga tanaman tidak mengalami kekeringan.

Di pesisir Pantai Trisik, meskipun awalnya mayoritas penduduknya memiliki mata pencaharian sebagai nelayan, mereka telah berhasil beralih menjadi petani dengan melakukan berbagai inovasi. Dalam rentang waktu 22 tahun, perekonomian mereka mengalami peningkatan yang signifikan melalui sektor pertanian, terutama melalui produksi cabai merah yang memberikan omset besar, mencapai sekitar 4,2 miliar rupiah dalam sehari. Meskipun kini telah menjadi salah satu daerah terkaya, warga pesisir Pantai Trisik tetap mempertahankan gaya hidup sederhana. Mereka masih aktif menggarap lahan pertanian mereka sendiri, meskipun beberapa di antara mereka mendapat bantuan dari pekerja yang disewa.

Dalam aspek sosial, masyarakat di pesisir Pantai Trisik terlihat ramah, informatif, dan solidaritas tinggi. Mereka sering bersosialisasi dan bercanda saat bertemu dengan sesama warga. Ketua kelompok tani menyatakan bahwa masyarakat akan saling membantu ketika ada yang mengalami kesulitan atau musibah. Selain itu, kegiatan keagamaan seperti pengajian dan tasyakuran rutin diadakan, menunjukkan pentingnya nilai-nilai keagamaan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Secara keseluruhan, meskipun telah mencapai kesuksesan ekonomi yang signifikan, masyarakat pesisir Pantai Trisik tetap mempertahankan gaya hidup sederhana dan menjunjung tinggi nilai-nilai agama Islam. Hasil ini mencerminkan adanya kebahagiaan yang didasari oleh aspek-aspek yang dipaparkan oleh

Seligman (2002), seperti kegembiraan, tujuan hidup, makna hidup, hubungan sosial yang kuat, dan keseimbangan spiritual.

Kebahagiaan autentik adalah hasil dari pengalaman “*flow*” yang berarti individu merasa sepenuhnya terlibat dalam aktivitas yang bermakna dan mendalam (Csikszentmihalyi, 1990). Selain itu, kebahagiaan autentik dipandang sebagai kebahagiaan yang berasal dari dalam diri individu yang dapat dipengaruhi oleh tindakan dan keputusan individu tersebut yang berlangsung dalam jangka panjang dan berkelanjutan (Lyubomirsky, 2008). Seligman (2002) memaparkan bahwa kebahagiaan atau dalam arti tradisional sering disebut sebagai kebahagiaan hedonik adalah perasaan senang, kenikmatan dan kepuasan secara umum. Seligman juga mengamati bahwa kebahagiaan semacam ini bisa bersifat sementara dan seringkali terkait dengan kepuasan diri sendiri.

Seligman (2002) menjelaskan konsep kebahagiaan autentik atau kebahagiaan yang lebih mendalam yang terjadi saat seseorang hidup sesuai dengan potensi dan nilai-nilai pribadinya, serta terlibat dalam aktivitas yang memberikan makna dan tujuan dalam hidup. Kebahagiaan autentik melibatkan perasaan pencapaian yang lebih mendalam, pemenuhan kebutuhan psikologis dan kontribusi pada hal yang lebih besar dari diri sendiri. Kebahagiaan autentik lebih mengarah pada pengalaman yang bermakna dan pemenuhan dalam hidup individu daripada sekadar perasaan senang atau kesenangan sesaat. Sehingga individu akan lebih terfokus untuk mengembangkan hubungan yang mendalam dengan orang lain dan memberikan kontribusi yang positif kepada masyarakat luas dengan menggunakan potensinya secara maksimal. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan ketua kelompok tani Dukuh Sidorejo mengenai kebahagiaan. Studi pendahuluan yang dilakukan kepada ketua kelompok tani di Dukuh Sidorejo mengungkapkan bahwa saat Dukuh Sidorejo maju dan berkembang, saat itulah beliau merasa bahagia.

“Bahagia ya itu, dusun sini maju itu saya sudah bahagia mbak, anu bu. Iya, ya walaupun istilahnya jadi ketua ya gak ada gaji gak ada anu, tetep saya sudah bahagia bu. Dadi e... kalau e... tahun 90 difoto sama sekarang, wah jauh beda bu rumahnya bu” **(NT.SP.26September2023.B227-229)**

Penelitian yang dilakukan oleh Puteri (2023) mengukur level kebahagiaan autentik dengan menggunakan subjek wanita yang menikah di usia muda. Penelitian Halimah dkk (2019) dilakukan untuk mengetahui hubungan antara sabar dan kebahagiaan autentik pada anggota komunitas Khuruj Fisabilillah. Penelitian yang dilakukan oleh Saliha & Kurniawan (2021) untuk melihat gambaran dari kebahagiaan autentik remaja yang memiliki keluarga *broken home*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Casmini & Sandiah (2019) dan Rusdiana (2017) sama-sama meneliti mengenai konsep kebahagiaan autentik tapi dengan subjek yang berbeda. Casmini & Sandiah menggunakan masyarakat miskin di pesisir sebagai subjeknya, sedangkan Rusdiana menggunakan remaja yang secara spesifik menggunakan teori Myers. Studi yang dilakukan oleh peneliti mempelajari makna kebahagiaan autentik

pada petani yang juga penduduk asli pesisir Pantai Trisik, Dukuh Sidorejo, Desa Banaran, Kulon Progo. Beberapa penelitian terdahulu di atas menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kebahagiaan Autentik pada Petani di Pesisir Pantai Trisik, Kulon Progo”. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada 3 subjek yang merupakan penduduk asli Dukuh Sidorejo yang berprofesi sebagai petani.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Subjek dalam penelitian ini yaitu petani yang ada di Dukuh Sidorejo, Desa Banaran, Kecamatan Galur, Kabupaten Kulon Progo, DI Yogyakarta yang berjumlah 3 orang yaitu Nt (56 tahun), Jy (49 tahun), dan Pm (67 tahun). Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu petani yang merupakan warga asli Dukuh Sidorejo dan sudah tinggal di Dukuh Sidorejo kurang lebih selama 30 tahun.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik wawancara yang digunakan adalah teknik wawancara mendalam (*in depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan aspek dan indikator kebahagiaan autentik yang dikemukakan oleh Seligman (2002) dan pertanyaan dalam wawancara akan berkembang sesuai dengan keadaan yang ditemui dilapangan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) dan teknik pemantaban kredibilitas triangulasi.

## Hasil

Dari studi lapangan yang dilaksanakan, ditemukan informasi tentang makna kebahagiaan petani di Pesisir Pantai Trisik ditinjau dari tiga aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2002), yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), keterlibatan (*engagement life*), dan kehidupan yang bermakna (*meaningful life*). Hasil penelitian ini kemudian dirinci melalui analisis tematik dari wawancara dan observasi. Berikut hasil yang didapatkan oleh peneliti:

### a. Kehidupan yang Menyenangkan (*Pleasant Life*)

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa menurut subjek Nt gembira adalah saat semua anggota kelompok kompak dan sejahtera. Sementara subjek Jy dan subjek Pm merasa gembira adalah saat tanamannya bagus dan harga tanamannya saat panen tinggi. Subjek Jy merasa gembira saat bisa mencukupi kebutuhan rumah tanganya. Subjek Pm juga merasa gembira saat kesehatannya terjaga sehingga bisa terus bekerja.

Bagi subjek Nt puas adalah ketika anak-anaknya bekerja keras dan kelompok tani berhasil sehingga masyarakat desa sejahtera dan tidak diejek lagi oleh tetangga desa. Bagi subjek Jy perasaan puas adalah saat

tanamannya bagus dan bisa tumbuh secara maksimal. Subjek Jy merasa puas dengan kemampuan yang dimiliki anak-anaknya, karena menurutnya setiap anak memiliki kemampuannya sendiri-sendiri. Bagi subjek Pm perasaan puas adalah saat badan Pm sehat sehingga bisa Pm bisa bekerja.

Subjek Nt menyatakan bahwa rasa syukur adalah saat masyarakat desa kompak sehingga bisa saling membantu yang membutuhkan. Bagi ketiga subjek, rasa syukur erat ikatannya dengan bersedekah. Menurut subjek Nt saat beliau bersyukur, maka beliau akan bersedekah karena menurutnya bersedekah akan melipat gandakan rejekinya. Sedangkan subjek Jy saat merasa bersyukur juga akan bersedekah karena merasa penghasilan yang beliau dapatkan bukan hanya miliknya, melainkan juga milik fakir miskin. Saat subjek Pm mensyukuri kehidupannya, beliau akan bersedekah, karena menurut subjek Pm semua yang dimilikinya adalah pemberian dari Tuhan.

Bagi subjek Jy dan Pm rasa syukur juga indentik dengan tetap legawa dalam keadaan apapun, seperti saat harga panen tinggi maupun rendah karena rejeki sudah ditentukan oleh Tuhan. Serta bagi subjek Jy rasa syukur juga ketika subjek Jy menerima kemampuan yang dimiliki anak-anaknya dan menyakini bahwa setiap anak memiliki kemampuannya sendiri-sendiri. Bagi subjek Pm rasa syukur adalah ketika subjek Pm berterima kasih atas kehidupan dan kesehatan yang diberikan oleh Tuhan.

**b. Keterlibatan (*Engage Life*)**

*Flow* menurut ketiga subjek adalah saat mereka memiliki jadwal rutin yang harus dilakukan setiap hari dan menikmati setiap pekerjaannya. Menurut subjek Jy dan Pm, *flow* adalah saat mereka tidak terbebani dengan pekerjaannya dan bahkan melakukan hal-hal lain untuk membuat pekerjaannya terlaksana dengan maksimal seperti melakukan percobaan-percobaan pada tanaman agar tanamannya bisa tumbuh secara maksimal walaupun harus melewati masa suka dan duka.

**c. Hidup yang Bermakna (*Meaningful Life*)**

Bagi ketiga subjek, makna hidup adalah saat mereka bekerja sebagai petani dan bisa membahagiakan keluarganya dan orang-orang disekitarnya. Subjek Nt dan Jy juga merasa bermakna hidupnya karena bisa membantu orang lain, seperti menyediakan lapangan pekerjaan untuk orang lain. Pm merasa makna hidup adalah hidup itu hanya sementara, hidup itu hanya sekedar untuk mampir minum, sehingga harus berperilaku jujur, baik dan jangan sampai menyakiti orang lain.

Ketiga subjek memaknai tujuan hidup dengan mereka yang mencoba membuat hidup sejahtera, bahagia dan rukun. Subjek Nt ingin hidup bahagia dunia dan akhirat dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Subjek Jy juga ingin tetap hidup sederhana dan tetap menekuni pekerjaannya sebagai petani. Subjek Pm ingin hidup ayem tentrem tanpa hambatan dengan cara melakukan melakukan apa yang diperintahkan Tuhan dan meninggalkan larangan-larangan-Nya. Subjek Pm juga ingin anak-anaknya meneruskan apa

yang dilakukan Pm sekarang serta Pm ingin tanamannya bagus dan harganya juga tinggi.

Bagi ketiga subjek, bermakna dengan orang lain adalah memiliki hubungan yang baik dengan orang lain dan saling kompak agar bisa saling membantu, saling bertukar informasi serta saling menghargai sehingga hidup menjadi tentram dengan cara membentuk kelompok tani dan mengadakan pertemuan rutin. Bagi subjek Jy hubungan keluarga juga harus terbuka, saling menghormati dan sepenuh hati atau tidak perhitungan jika ingin hubungan antar anggota keluarga bermakna.

Ketiga subjek berkontribusi positif untuk masyarakat dengan cara yang berbeda-beda. Subjek Nt berkontribusi membentuk kelompok tani dan menjadi ketua kelompok tani agar para petani maju, kompak dan saling membantu sehingga sekarang bisa sejahtera. Subjek Jy sebagai anggota kelompok tani berkontribusi dengan cara selalu datang dan mengikuti pertemuan kelompok tani serta ikut membantu jika dalam kelompok tani ada permasalahan. Subjek Jy juga mencari informasi di daerah lain mengenai pertanian guna dicoba dan jika berhasil akan digunakan agar pertanian di Dusun Sidorejo semakin maju. Subjek Pm sebagai mantan wakil ketua kelompok tani juga berkontribusi dalam pemilihan waktu dalam penanaman serentak karena subjek Pm memiliki pengetahuan mengenai hal tersebut dan mengajarkannya kepada anggota kelompok lain. Ketiga subjek juga berkontribusi positif kepada masyarakat disekitarnya dengan cara membuka lapangan pekerjaan untuk membantu dalam mengurus sawah-sawah mereka.

## **Pembahasan**

Martin Seligman (2002) membagi kebahagiaan autentik menjadi tiga aspek utama yaitu *pleasant life* (kehidupan yang menyenangkan), *engage life* (keterlibatan), dan *meaningful life* (kehidupan yang bermakna). Dengan ketiga aspek tersebut, individu dapat mencapai kebahagiaan autentik yang lebih mendalam dan berkelanjutan atau kebahagiaan autentik. Keseluruhan konsep kebahagiaan autentik menekankan pentingnya merangkul kebahagiaan dari berbagai dimensi, bukan hanya membatasinya pada kesenangan sementara.

Pada aspek *pleasant life*, ketiga subjek memiliki makna yang berbeda-beda tentang kebahagiaan yang dimiliki. Pada subjek Nt, *pleasant life* ini tergambar dari sisi eksternal, seperti subjek Nt merasa gembira dan puas saat anggota kelompok tani sudah sejahtera dan anak-anaknya bekerja keras, serta memaknai rasa syukurnya dengan cara bersedekah. Dari aspek *pleasant life*, Nt menunjukkan bahwa fondasi kebahagiaannya berasal dari orang-orang yang ada di lingkungan sekitar. Sedangkan subjek Jy dan Pm memproyeksikan aspek *pleasant life* lebih pada sisi internalnya, seperti tanamannya bagus, hasil panen bagus, bisa legawa jika harga panen rendah, bisa mencukupi kebutuhan rumah tangga, menerima kemampuan anaknya dan kesehatan yang bisa terjaga sehingga bisa bekerja.

Subjek Jy dan Pm juga memaknai rasa syukur dengan cara bersedekah untuk orang yang membutuhkan. Walaupun begitu, subjek Jy dan Pm memaknai aspek *pleasant life* lebih pada diri mereka sendiri, sehingga fondasi kebahagiaan subjek Jy dan Pm adalah dari dalam diri mereka sendiri. Sikap legawa yang Jy dan Pm lakukan saat harga panen rendah pada indikator rasa syukur juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Halimah dkk (2019) bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran maka semakin tinggi pula kebahagiaan autentik pada para anggota komunitas religi Khuruj Fisabilillah di Bandung. Walaupun ketiga subjek memiliki makna yang berbeda dari aspek *pleasant life*, tetapi hal tersebut sejalan dengan makna kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman (2002) bahwa aspek *pleasant life* memberikan fondasi kebahagiaan melalui pengalaman emosi positif, kepuasan dan sikap bersyukur yang akhirnya menciptakan dasar kebahagiaan autentik.

Selanjutnya ketiga subjek tidak jauh berbeda dalam memaknai kebahagiaan pada aspek *engage life*. Ketiga subjek telah merancang dan memiliki jadwal untuk kegiatan sehari-hari mereka, sehingga mereka menikmati pekerjaan mereka dan tidak terburu-buru karena mereka sudah membuat jadwal yang sesuai dengan kebutuhan mereka sendiri. Di sela-sela waktu luang yang mereka punya, subjek Jy dan Pm juga melakukan inovasi-inovasi agar tanaman mereka bisa tumbuh secara maksimal menggunakan cara yang efektif dengan cara mengumpulkan beberapa informasi dari orang lain dan juga belajar dari percobaan-percobaan yang mereka lakukan sendiri. Jika berhasil, mereka akan merasa puas dan membagikan hasil dari percobaan-percobaan mereka kepada anggota kelompok tani lainnya agar bisa berkembang bersama. Hal ini sejalan dengan apa yang dijelaskan oleh Seligman (2002) bahwa aspek *engage life* akan membuat individu mencari keterlibatan penuh dalam menjalani aktivitas, sehingga menciptakan pengalaman bermakna dan memberikan kontribusi terhadap tingkat kebahagiaan secara keseluruhan.

Ketiga subjek memiliki makna yang tidak jauh berbeda mengenai makna kebahagiaan yang dilihat dari aspek *meaningful life*. Bagi ketiga subjek adalah merasa hidup tenang dengan cara memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, baik keluarga maupun tetangga. Ketiga subjek menyatakan bahwa hidupnya bermakna jika membahagiakan keluarga, membantu orang lain dan tidak menyakiti orang lain. Ketiga subjek juga memiliki tujuan yang sama yaitu ingin hidup rukun, sejahtera, bahagia dan sederhana dengan cara tetap melakukan pekerjaan sebagai petani, menolong sesama manusia, dan lebih mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Esa. Dengan melakukan hal-hal tersebut, seperti memaksimalkan pekerjaannya sebagai petani, memberikan lapangan pekerjaan untuk orang lain dan bersedekah untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan, ketiga subjek sudah melakukan kontribusi positif di lingkungan dan di komunitas mereka sehingga menciptakan hubungan yang bermakna dengan orang-orang di lingkungan sekitar mereka. Seligman (2002) juga menjelaskan bahwa aspek *meaningful life* akan memberikan kedalaman pada kebahagiaan dengan melibatkan pencarian makna, terlibat dalam hubungan yang memberikan makna serta memberikan kontribusi positif yang lebih besar dari diri sendiri. Hal ini berarti makna kebahagiaan pada ketiga subjek yang dilihat dari aspek *meaningful life* memiliki kesamaan dengan apa

yang telah dijelaskan oleh Seligman (2002). Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saliha & Kurniawan (2021) mengenai gambaran kebahagiaan autentik pada remaja yang memiliki keluarga *broken home* yang menunjukkan bahwa ketiga subjeknya memenuhi kelima aspek utama sumber kebahagiaan autentik dari (M. Seligman, 2005) yaitu hubungan yang positif dengan orang lain, keterlibatan diri secara penuh, penemuan makna hidup, sikap optimisme yang realistis, serta kemampuan resiliensi.

Kesimpulan aspek kebahagiaan masing-masing subjek adalah sebagai berikut:

**a. Subjek Nt**

Dari ketiga aspek tersebut, subjek Nt mengaitkan kegembiraan, kepuasan, dan rasa syukur dengan faktor eksternal seperti kesejahteraan kelompok tani dan kesuksesan anak-anaknya. Kebahagiaan dan makna hidupnya terkait erat dengan kemampuannya untuk membantu orang lain, baik melalui penyediaan lapangan kerja maupun kepemimpinan dalam kelompok tani. Tujuan hidupnya adalah menciptakan kehidupan sejahtera, bahagia, dan rukun bagi dirinya serta orang-orang di sekitarnya, dengan mendekatkan diri kepada Tuhan dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain. Subjek Nt berkontribusi positif untuk masyarakat melalui pembentukan kelompok tani dan kepemimpinannya di dalamnya, membawa kemajuan, kesatuan, dan saling dukungan di antara para petani, sehingga menciptakan keberhasilan dan kesejahteraan bersama. Keseluruhan, kebahagiaan menurut subjek Nt adalah fokus untuk membangun kesejahteraan bersama dan menciptakan hubungan yang harmonis dalam masyarakat.

**b. Subjek Jy**

Subjek Jy menemukan kegembiraan, kepuasan, dan rasa syukur dalam aspek internal kehidupannya, seperti keberhasilan dalam pekerjaan sebagai petani, hubungan harmonis dengan keluarga, dan kesehatan pribadi yang terjaga. Bagi subjek Jy, makna hidupnya terletak pada kemampuannya untuk membahagiakan keluarga dan membantu orang lain, terutama dalam konteks pertanian. Subjek Jy berkontribusi aktif dalam kelompok tani dengan berpartisipasi dalam pertemuan, mencari informasi baru, dan membantu dalam pemecahan masalah. Subjek Jy juga memandang pentingnya hubungan keluarga yang terbuka dan penuh penghargaan. Keseluruhan, subjek Jy memiliki fondasi kebahagiaan yang kuat dari dalam dirinya sendiri, tetapi juga mengutamakan kesejahteraan bersama dengan memberikan kontribusi positif dalam masyarakat.

**c. Subjek Pm**

Subjek Pm juga menemukan kegembiraan, kepuasan, dan rasa syukur dalam aspek internal kehidupannya, seperti keberhasilan dalam pekerjaan pertanian dan kesehatan yang terjaga. Namun, subjek Pm

memiliki pemahaman hidup yang lebih terkait dengan aspek spiritual dan moral, yaitu menjalani hidup dengan baik sesuai dengan ajaran agama dan nilai-nilai moral. Bagi subjek Pm, makna hidup terletak pada ketaatan pada perintah Tuhan dan menjalani hidup dengan penuh kebaikan. Subjek Pm juga berkontribusi dalam kelompok tani dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan manajerial, serta berupaya untuk meneruskan nilai-nilai tersebut kepada generasi berikutnya. Keseluruhan, kebahagiaan subjek Pm mengutamakan kehidupan yang tenang dan damai, serta berusaha untuk mencapainya dengan cara yang sesuai dengan ajaran agama dan moralitas.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, makna kebahagiaan autentik menurut ketiga subjek penelitian yang ditinjau dari tiga aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2002) yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), keterlibatan (*engage life*), dan hidup yang bermakna (*meaningful life*) adalah saat hidup terasa tenang, sehat dan sejahtera. Makna kebahagiaan salah satu subjek penelitian berasal dari aspek eksternal, seperti saat anak-anaknya bahagia dan anggota kelompok tani sudah sejahtera dan keluar dari kemiskinan. Sedangkan bagi dua subjek lainnya keseimbangan antara kepuasan diri sendiri dan hubungan baik dengan orang lain membuat bahagia serta cenderung memaknai kebahagiaan dengan melihat dari aspek internal, seperti hidup sederhana sebagai petani, tanaman yang bagus, hasil panen bagus dan berlimpah.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, saran yang dapat peneliti usulkan mengenai makna kebahagiaan autentik adalah mencoba melibatkan analisis lebih mendalam terhadap perbedaan antara kebahagiaan yang berasal dari aspek internal (kepuasan diri sendiri) dan eksternal (keadaan lingkungan dan hubungan sosial) serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## Referensi

- Andi, A. (2020). *Penataan Ruang Kawasan Pantai Selatan Daerah Istimewa Yogyakarta Sebagai Mitigasi Terhadap Bencana Banjir Rob*. 15(2).
- Casmini, C., & Sandiah, F. A. (2019). "Urip Iku Mung Mampir Ngombe"; Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta di Era Industrialisasi. *Jurnal Psikologi*, 46(3), 226. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22732>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins e-books.
- Halimah, L., Fitriyani, C., Nibras, W., Irbah, F., & Hanafi, A. (2019). Sabar Dan Authentic Happiness Pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah Di Bandung. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 15–22.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The How Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. The Penguin Press.
- Puteri, S. S. A. (2023). The Levels of Authentic Happiness Among Women Who

- Married at A Young Age at Kaliwungu Village, Ngunut Sub-District, Tulungagung District. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Science)*, 16, 214–218.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Ibriez : Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.21154/ibriez.v2i1.23>
- Saliha, G. T. C., & Kurniawan, A. (2021). Gambaran Authentic Happiness pada Remaja yang Memiliki Keluarga Broken Home. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(12), 1–15.
- Seligman, M. (2005). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. In *PsycCRITIQUES* (Vol. 51, Nomor 16). The Free Press. <https://doi.org/10.1037/a0002195>