See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/317576079>

PERBEDAAN ANTARA PENDEKATAN HEDONIS DAN EUDAIMONIS ATAS QUALITY OF LIFE: KAJIAN FILOSOFIS (Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonensia 23–27 Agustus 2016 Fak. Psikologi Universitas...

Article · August 2016

CITATIONS

0

READS

3,564

1 author:

[Raja Oloan Tumanggor](#)

Tarumanagara University

30 PUBLICATIONS 1 CITATION

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:

The Role of Religiosity and Resilience on the Psychological Well-Being of Youth in the Pandemic Era [View project](#)

PERBEDAAN ANTARA PENDEKATAN HEDONIS DAN EUDAIMONIS ATAS *QUALITY OF LIFE*: KAJIAN FILOSOFIS

Raja Oloan Tumanggor
Universitas Tarumanagara
rajat@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

This study analyzes the differences between the hedonic and eudaimonic approach on quality of life that his subjective aspect manifested itself in happiness and good well-being evaluated from the perspective of philosophy. Tradition of hedonic approach on quality of life as happiness and well-being can be referred to philosophers like Aristippos, Epicuros, Locke, Hobbes, and Bentham. Hedonist philosopher who has perspective generally understand happiness and well-being as positive emotional statement that follows satisfaction. Then experience a sense of fun and enjoyment is seen as happiness/well being. Eudaimonic approach, which is rooted in the concept of eudaimonia (happiness) of Aristotle, was found to live a life of contemplation and virtue in line with the true nature of a person. This approach emphasizes the primacy of justice, hospitality, courage, and recommends that developing one's potential to achieve meaningful objectives for yourself and others is a sign of good living. By the method of library research and the analytic theory, the author underline that the first, eudaimonic and hedonic approach on happiness and well-being in psychology today has a close relationship with the philosophical concept of the hedonia and eudaimonia. Secondly, there is a difference between hedonia and eudaimonia, although there is also a link between the two. Thirdly, though there are differences between the hedonic and eudaimonic approach, but both approaches are an important dimension to understanding happiness and well-being in a comprehensive manner.

Kata-kata kunci: *quality of life, kajian filosofis, hedonia, eudaimonia, happiness, well-being*

Pendahuluan

Kepedulian mengenai kualitas hidup (*quality of life*) manusia bukanlah barang baru dan kepedulian itu tentu saja bukan hanya monopoli ilmu sosial. Namun perkembangan sekarang dalam dunia ekonomi dan sosial politik yang bergandengan dengan perubahan dalam lingkungan politik telah membuat para peneliti lebih mengintensifkan perhatian pada *quality of life* (Baldwin et al., 2002). *Quality of life* sebagai sebuah terminologi umum dipahami untuk mewakili seberapa baikkah kebutuhan manusia terpenuhi, atau seberapa puas atau tidak puaskah manusia dalam berbagai bentuk domain hidupnya (Constanza et al., 2007). *Quality of life* menjadi sorotan dari berbagai disiplin ilmu seperti psikologi, sosiologi, ekonomi, kedokteran, dll. Akibatnya terminologi *quality of life* menjadi ‘ambigu’. Disatu sisi ada kualitas hidup individual, satu refleksi seberapa baik hidupnya berlangsung, namun di pihak lain ada konsep yang lebih luas

yang meliputi kualitas hidup yang ada di sekitar individu. Kondisi hidup seperti ini membentuk lingkungan dan budaya dalam masyarakat. Kedua gagasan itu berhubungan satu sama lain, yakni bahwa kualitas hidup individual ditentukan oleh kualitas hidup lingkungan dan budayanya (Baldwin et al., 2002).

Dalam perspektif psikologi pembahasan mengenai *quality of life* umumnya mencoba mengkaji distingsi antara konsep subjektif dan objektif dari *quality of life*. Aspek subjektif dari *quality of life* umumnya menggunakan indikator subjektif juga seperti kepuasan hidup (*life satisfaction*), kebahagiaan (*happiness*), keadaan baik psikologis (*psychological well being*), dll. Sedangkan aspek objektif dari *quality of life* memakai indikator objektif seperti indikator kesehatan, pendidikan, pendapatan, dll (Sirgy, 2012). Kedua indikator subjektif dan objektif harus dikombinasikan untuk memperoleh hasil akurat *quality of life*, khususnya dalam tingkat nasional. Artinya, asesmen subjektif dan objektif dari *quality of life* perlu dilakukan untuk memandu kebijakan publik dalam memperbaiki kondisi subjektif dan objektif manusia (Michalos, 2008). Memang seperti dikatakan oleh Sirgy (2012) psikologi *quality of life* menekankan konsep *well being* dari perspektif psikologis. Namun perlu disadari bahwa studi mengenai aspek subjektif dari *quality of life* yang terwujud dalam berbagai bentuk konsep seperti kebahagiaan (*happiness*), afeksi negatif/positif (*positive and negative affect*), keadaan baik emosional (*emotional well-being*), keadaan baik psikologis (*psychological well-being*), keadaan baik subjektif (*subjective well-being*), kepuasan hidup (*life satisfaction*) juga telah lama menjadi pusat perhatian para filsuf. Maka tidak heran gagasan mengenai *well-being* atau *happiness* (kebahagiaan) merupakan konsep filosofis dan psikologis (Sirgy, 2012). David Philips (2006), filsuf yang menggeluti kebahagiaan, membedakan dua pendekatan dalam memahami kebahagiaan (*happiness*), yaitu hedonis dan eudaimonis. Tradisi hedonis menekankan individu dan diasumsikan bahwa individu didorong untuk mencapai kebebasan pribadi. Tradisi hedonis ini didasarkan pada tradisi filosofis yang dikembangkan oleh Hobbes, Locke dan Rousseu. Maka, fokusnya adalah integritas individu dan penilaian dirinya sendiri apa yang membuat dia berbahagia. Sebaliknya, tradisi eudaimonis berangkat dari tradisi konsep Aristoteles mengenai hidup yang baik, dan keadilan. Tujuan adalah menjadikan manusia mencapai kepenuhannya, berkontribusi pada masyarakat, dan mencapai standard tertinggi moralitas.

Namun yang menjadi persoalan adalah apakah yang mendasari perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas konsep *well-being* dan *happiness*? Dimanakah letak perbedaan pendekatan itu ditinjau dari akar sejarah filosofisnya? Apa dampak perbedaan pendekatan itu dalam pemahaman konsep *well-being* dan *happiness* dalam ilmu psikologi? Dalam studi ini mau digali perbedaan antara pendekatan hedonis dan eudaimonis atas *well-being* dan *happiness* yang merupakan salah satu aspek subjektif dari *quality of life* ditinjau dari perspektif filsafat. Kemudian dicari distingsi antara kedua pendekatan itu dan bagaimana peranan kedua pendekatan itu dalam konteks pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being* dan *happiness*.

Konsep hedonia dan eudaimonia dalam pemikiran filsafat

‘Hedonia’ berasal dari Bahasa Yunani yang berarti kesenangan. Konsep ‘hedonia’ punya sejarah panjang yang bisa dirujuk para filsuf kuno dari abad 4 Sebelum Masehi, Aristippos (433-355 SM) dari Kyrene (sekarang masuk wilayah Libya) yang mengajarkan bahwa tujuan hidup adalah mengalami sebanyak mungkin kesenangan, dan bahwa kebahagiaan itu adalah totalitas dari peristiwa menyenangkan yang dialami seseorang (Ryan-Deci, 2001). Aristippos pergi ke Yunani untuk belajar filsafat dan menjadi murid Socrates dan kemudian mendirikan sekolah berpikir di tempat asalnya, Kyrene. Socrates bertanya tentang tujuan akhir hidup manusia dan apa yang sungguh baik bagi manusia, tapi ia sendiri tidak memberikan jawaban atas pertanyaan itu. Atas pertanyaan itu Aristippos menjawab: “Yang sungguh baik bagi manusia adalah kesenangan.” Bagi Aristippos kesenangan itu bersifat badani belaka dan harus dimengerti sebagai kesenangan aktual, bukan kesenangan dari masa lampau dan kesenangan di masa mendatang. Akan tetapi ada batas untuk mencari kesenangan. Aristippos mengakui perlunya pengendalian diri. Yang penting adalah mempergunakan kesenangan itu dengan baik dan tidak membiarkan diri terbawa olehnya (Bertens, 2007, Magnis-Suseno, 2004, Michalos, 2015). Bagi Aristippos, kesenangan adalah kebaikan satu-satunya, sedangkan derita dan rasa sakit adalah jahat. Gagasan Aristippos ini kemudian diikuti oleh filsuf lain seperti Epicuros, Hobbes, Locke, dan Bentham.

Epikuros (341- 270 SM) yang melanjutkan pemikiran hedonia melihat kesenangan sebagai tujuan kehidupan manusia. Menurut kodratnya setiap manusia mencari kesenangan, tapi pengertiannya tentang kesenangan lebih luas daripada pandangan Aristippos. Walaupun tubuh manusia merupakan asas serta akar dari segala kesenangan dan akibatnya kesenangan badani harus dianggap paling hakiki, namun Epikuros mengakui adanya kesenangan yang melebihi tahap badani (Bertens, 2007, Michalos, 2015). Walaupun pada dasarnya setiap kesenangan bisa dinilai baik, tapi tidak berarti setiap kesenangan harus dimanfaatkan pula. Epikuros membedakan tiga macam keinginan: keinginan alamiah (seperti makan), keinginan alamiah yang tidak perlu (seperti makanan yang enak), dan keinginan yang sia-sia (seperti kekayaan). Hanya keinginan jenis pertama harus dipenuhi dan pemuasannya secara terbatas menghasilkan kesenangan paling besar. Orang bijaksana akan berusaha hidup terlepas dari keinginan. Dengan demikian manusia akan mencapai *ataraxia* (ketenangan jiwa). Bagi Epikuros yang baik adalah yang menghasilkan nikmat, dan yang buruk adalah apa yang menghasilkan perasaan tidak enak. Akan tetapi nikmat itu mesti dipahami betul. Bagi kaum Epikurean kenikmatan lebih bersifat rohani dan luhur daripada jasmani. Tidak sembarangan keinginan perlu dipenuhi. Hakikat nikmat adalah dalam ketenteraman jiwa yang tidak dapat dikejutkan. Manusia hendaknya hidup sedemikian rupa sehingga tubuhnya tetap sehat dan jiwa dalam keadaan tenang. Maka, manusia harus menghindari apa yang menyakitkan dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Nikmat dilihat secara negatif seperti kebebasan dari rasa sakit dan penderitaan (*apatia*). Bukan perasaan-perasaan nikmat yang hanya sebentar yang menentukan apakah kita bahagia, melainkan nikmat yang bertahan selama seluruh kehidupan (Magnis-Suseno, 2014).

Paham hedonia bukan saja merupakan pandangan pada permulaan sejarah filsafat, tapi juga di kemudian hari muncul kembali dalam filsafat moral Thomas Hobbes (1588-1679) dan John Locke (1632-1704) dari Inggris. Thomas Hobbes menganut hedonisme egoistik yang

berpendapat bahwa kehidupan yang baik adalah memaksimalkan kesenangan pribadi dan meminimalkan perasaan sakit. Dalam ajarannya mengenai etika, Hobbes berpendapat bahwa konsep 'baik' bisa dikenakan pada objek nafsu, sementara konsep 'buruk' pada objek pengelakan. Manusia, menurut Hobbes, merupakan makhluk yang pada dasarnya ingin memuaskan kepentingannya sendiri, yakni untuk memelihara dan mempertahankan dirinya sendiri dengan mencari kenikmatan dan mengelakkan dari rasa sakit. Oleh sebab itu manusia yang bijaksana adalah manusia yang sanggup memaksimalkan pemenuhan keinginan-keinginannya untuk kesejahteraan individualnya. Maka pandangan etis Hobbes tentang pemeliharaan diri ini disebut egoisme, dan sejauh pemeliharaan diri disamakan dengan mencari kenikmatan pandangan seperti itu disebut hedonisme (Hardiman, 2004).

Hobbes melukiskan manusia sebagai makhluk yang anti sosial karena pemeliharaan diri itu pada prinsipnya akan bertabrakan dengan hasrat pemeliharaan diri dari orang lain. Dalam persaingan itu manusia harus sanggup memperebutkan sumber-sumber langka, mempertahankan apa yang sudah diraihinya, dan kalau perlu menundukkan orang lain. Bagi Hobbes, kekuasaanlah menjadi sarana bagi terwujudnya pemeliharaan diri. Karena manusia pada dasarnya ingin menguasai orang lain, maka yang terjadi dalam hidup sosial adalah 'perang semua melawan semua' (*bellum omnes contra omnia*). Dan dalam perang itu, manusia menjadi serigala bagi sesamanya (*homo homini lupus*) (Hardiman, 2004).

Sementara itu John Locke menegaskan bahwa yang menentukan tindakan-tindakan manusia bukanlah asas-asas universal, melainkan sesuatu yang berasal dari pengalaman indrawi, yaitu rasa nikmat dan rasa sakit. Sesuatu yang menyenangkan kita sebut 'baik', sedangkan sesuatu yang menyakitkan kita sebut 'jahat'. Sebaliknya, sesuatu yang secara moral baik tentu akan menghasilkan kenikmatan dan kebahagiaan, sedangkan yang secara moral jahat akan menghasilkan penderitaan seperti yang diungkapkan sendiri Locke berikut ini, "Kita sebut baik apa yang menyebabkan atau meningkatkan kesenangan, sebaliknya kita namakan jahat apa yang dapat mengakibatkan ketidaksenangan." (Hardiman, 2004; Bertens, 2007).

Berdasarkan ajaran itu, Locke menetapkan lima nilai yang patut dikejar dalam hidup ini. *Pertama*, kesehatan yang memungkinkan kita menikmati segala sesuatu dengan panca indera kita. *Kedua*, nama baik atau kehormatan ataupun kenikmatan yang dihasilkan oleh pengakuan sosial dari orang lain. *Ketiga*, pengetahuan yang memungkinkan manusia untuk mengubah-ubah objek kenikmatannya. *Keempat*, perbuatan baik berupa tindakan yang menguntungkan dan memberikan kepuasan. *Kelima*, harapan akan kebahagiaan abadi (Hardiman, 2004).

Gagasan ini kemudian diteruskan oleh filsuf Inggris Jeremy Bentham (1748-1832) dengan paham utilitarismenya yang berpandangan bahwa kebaikan yang paling besar ditentukan oleh frekwensi, intensitas dan durasi paling besar dari rasa senang dan kebahagiaan bagi jumlah paling besar dari orang-orang, dan juga jumlah sesedikit mungkin rasa sakit dan penderitaan (Huta, 2013). Bentham menekankan bahwa umat manusia menurut kodratnya ditempatkan di bawah pemerintahan dua penguasa yang berdaulat: *ketidaksenangan* dan *kesenangan*. Menurut kodratnya manusia menghindari ketidaksenangan dan mencari kesenangan. Kebahagiaan tercapai, bila dia memiliki kesenangan dan bebas dari kesusahan. Dalam hal ini Bentham sebetulnya meneruskan hedonisme klasik. Karena menurut kodratnya tingkah laku manusia terarah pada kebahagiaan, maka perbuatan dapat dinilai baik atau buruk, sejauh dapat

meningkatkan atau mengurangi kebahagiaan sebanyak mungkin orang. Dengan cara pandang ini Bentham meninggalkan hedonisme individualistis dan egoistis dengan mengatakan bahwa kebahagiaan itu menyangkut seluruh umat manusia (Bertens, 2007). Bagi Bentham moralitas suatu tindakan harus ditentukan dengan menimbang kegunaannya untuk mencapai kebahagiaan umat manusia. Jadi prinsipnya adalah “kebahagiaan terbesar dari jumlah orang terbesar”. Prinsip kegunaan itu, menurut Bentham, harus diterapkan secara kuantitatif belaka. Karena kualitas kesenangan selalu sama, satu-satunya aspek yang bisa berbeda adalah kuantitasnya (Bertens, 2007).

Semua filsuf penganut paham hedonisme ini secara umum memandang hedonia sebagai keadaan baik yang berhubungan dengan perasaan positif yang nyata dalam kepuasan akan keinginan. Oleh karena itu pengalaman seperti kesenangan dan kenikmatan merupakan perwujudan dari hedonia. Para filsuf penganut hedonia percaya bahwa manusia pada dasarnya berkeinginan untuk memaksimalkan pengalaman mereka akan kenikmatan dan berusaha meminimalisir derita dan rasa sakit (Henderson-Knight, 2012).

Sementara paham “eudaimonia” berakar pada pandangan Aristoteles (384-322 SM) yang menjadi populer dalam bukunya *Ethika Nikomacheia*. Eudaimonia sering diterjemahkan dengan ‘kebahagiaan’ (*happiness*), dan oleh sebab itu harus dibedakan dengan kenikmatan atau kesenangan. Lebih persisnya Aristoteles menerjemahkan *eudaimonia* dengan tindakan aktif yang menunjukkan keutamaan yang berhubungan dengan akal dan kontemplasi. Konsep Aristoteles mengenai *eudaimonia* mencakup keutamaan moral seperti keadilan, keramahan, keberanian, dan juga aktivitas intelektual (Huta, 2013).

Dalam bukunya *Ethika Nikomacheia*, Aristoteles menegaskan bahwa dalam setiap kegiatannya manusia mengejar suatu tujuan. Manusia sering kali mencari sebuah tujuan untuk mencapai tujuan lain lagi. Maka muncul pertanyaan, apakah ada tujuan yang dikejar karena dirinya sendiri dan bukan karena sesuatu yang lain? Apakah ada kebaikan terakhir yang tidak dicari demi sesuatu yang lain lagi? Menurut Aristoteles, tujuan tertinggi manusia adalah mencari makna terakhir hidup manusia, yaitu *eudaimonia* (kebahagiaan). Kemudian muncul persoalan karena *eudaimonia* dipahami orang dengan cara beraneka ragam. Ada yang mengatakan misalnya kesenangan itu adalah kebahagiaan. Ada juga yang mengatakan bukan kesenangan, tapi uang/kekayaan atau status sosial. Tapi bagi Aristoteles semua itu bukan tujuan terakhir. Menurut Aristoteles, seseorang mencapai tujuan terakhir dengan menjalankan fungsinya dengan baik. Maka, manusia mencapai kebahagiaan dengan menjalankan secara paling baik kegiatan rasionalnya disertai dengan keutamaan intelektual dan moralnya (Waterman, 1990, Bertens, 2007, Magnis-Suseno, 2004; Michalos, 2015; Kupperman, 2007). Kebahagiaan menjadi tujuan akhir manusia, karena apabila sudah bahagia manusia tidak memerlukan apa-apa lagi. Di lain pihak kalau orang sudah bahagia tidak masuk akal masih mencari sesuatu yang lain lagi. Kebahagiaan itulah yang baik pada dirinya sendiri. Kebahagiaan bernilai bukan demi suatu nilai lebih tinggi lainnya, melainkan demi dirinya sendiri (Magnis-Suseno, 2014).

Keutamaan intelektual menyempurnakan secara langsung rasio itu sendiri. Dengan keutamaan moral, rasio menjalankan pilihan-pilihan yang perlu diadakan dalam hidup sehari-hari. Keutamaan moral, bagi Aristoteles, tampak dalam bentuk keberanian dan kemurahan hati. Keutamaan menjadi penyeimbang antara kurang dan terlalu banyak. Keutamaan yang

menentukan jalan tengah ini dinamakan *phronesis* (kebijaksanaan praktis), yang menentukan apa yang bisa dianggap sebagai keutamaan dalam situasi konkrit. Jadi, keutamaan inilah yang menjadi inti dari seluruh kehidupan moral (Waterman, 1990; Magnis-Suseno, 2004; Bertens, 2007; Michalos, 2015).

Berbeda dengan paham hedonisme, Aristoteles berpendapat bahwa orang yang menganggap kesenangan sebagai kebahagiaan jatuh dalam ‘kebahagiaan’ vulgar. Pandangan seperti itu menjadikan manusia menjadi budak dari kesenangan. Bagi Aristoteles kebahagiaan (*eudaimonia*) yang benar ditemukan dalam pengungkapan keutamaan, yakni dengan melakukan apa yang pantas dilakukan. Menurut paham eudaimonisme tidak semua keinginan atau tidak semua luaran yang seseorang mungkin anggap sebagai bernilai dapat disamakan dengan *eudaimonia*. Kendatipun itu semua menghasilkan kesenangan, beberapa luaran itu belum tentu baik bagi orang dan belum tentu menghasilkan kebaikan. Maka dari perspektif eudaimonis ‘kebahagiaan’ subjektif tidak bisa begitu saja disamakan dengan *well-being* dalam arti sesungguhnya (Ryan-Deci, 2001).

Perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas *happiness* dan *well-being* sebagai *quality of life*

Perbedaan konsep ‘hedonia’ dan ‘eudaimonia’ dalam pemikiran filsafat memiliki pengaruh juga dalam pemahaman konsep atas *subjective quality of life* seperti *well-being* dan *happiness* yang menggunakan kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis. Maka dalam tradisinya dikenal dua pendekatan dalam memahami *well-being* dan *happiness*.

Pertama, pandangan *hedonis* yang menghubungkan *well-being* dengan kesenangan atau kenikmatan seperti yang diungkapkan di atas dimulai dari pandangan Aristippos yang mengajarkan bahwa tujuan hidup manusia adalah mengalami sebanyak mungkin kesenangan dan kenikmatan merupakan totalitas dari semua peristiwa menyenangkan. Pandangannya kemudian diikuti oleh Epikuros yang melihat kesenangan sebagai tujuan hidup manusia. Hobbes yang berpendapat bahwa kebahagiaan terletak pada pengejaran sukses atas kebutuhan manusiawi. Locke yang menyebut ‘baik’ segala yang mendatangkan kesenangan, dan ‘jahat’ bila menimbulkan ketidaksenangan. Bentham yang mengatakan bahwa kebahagiaan akan tercapai, bila manusia memiliki kesenangan dan bebas dari kesusahan.

Well-being dan *happiness* dari perspektif hedonis diungkapkan dalam banyak bentuk mulai dari aspek paling sempit seperti kesenangan badaniah hingga ke aspek yang lebih luas seperti kepentingan pribadi. Ahli psikologi yang mengadopsi paham hedonis memfokuskan diri pada konsep lebih luas seperti kesenangan dalam pikiran. Namun pandangan dominan dari psikolog hedonis mengungkapkan bahwa *well-being* merupakan kebahagiaan subjektif yang meliputi perasaan senang. Dalam paradigma psikologi hedonis, *well-being* adalah hedonis. *Well-being* dan *happiness* yang menganut pendekatan hedonis dipahami sebagai kepuasan hidup, kehadiran rasa positif, dan ketiadaan rasa negatif yang juga merupakan dimensi yang mau dilihat dengan alat ukur *subjective well-being* (SWB) (Decy-Ryan, 2001).

Kedua, pandangan *eudaimonis* berpendapat bahwa kebahagiaan yang benar ditemukan dalam tindakan melakukan apa yang pantas dilakukan. Dalam perspektif *eudaimonis* tidak semua keinginan yang secara pribadi dianggap bernilai menghasilkan *well-being*. Walaupun itu mendatangkan kesenangan, tapi hasilnya tidak baik untuk manusia. Konsep *eudaimonis* atas *well-being* mengajak manusia untuk hidup sejalan dengan ‘daimon’ mereka (diri yang benar/*true self*). *Eudaimonia* tercapai saat aktivitas manusia selaras dengan nilai-nilai yang dianut (Deci & Ryan, 2001; Deci & Ryan, 2008). Mengacu pada paham Aristoteles, *well-being* dan *happiness* bukan hanya sebatas meraih kesenangan dan kenikmatan, tapi memperjuangkan kesempurnaan yang menghadirkan perwujudan dari potensi seseorang (Waterman, 1990).

Ryff & Keyes (1995) dalam Deci & Ryan (2001) menampilkan pendekatan multidimensional atas *well-being* dengan menunjukkan enam aspek aktualisasi diri manusia, yaitu: otonomi (*autonomy*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), penerimaan diri (*self-acceptance*), tujuan hidup (*life purpose*), penguasaan (*mastery*) dan hubungan positif (*positive relatedness*). Terbukti bahwa hidup secara *eudaimonis* yang terwujud dalam *psychological well-being* dapat memengaruhi kesehatan fisik dan emosional seseorang (Deci & Ryan, 2001; Deci & Ryan, 2008).

Jadi, dengan pendekatan hedonis, *well-being* dan *happiness* dipahami sebagai kesenangan, kenikmatan, kepuasan dan tidak adanya rasa sakit. Semua aspek ini berpusat pada memperoleh dan mengonsumsi apa yang diinginkan. Sementara dengan pendekatan *eudaimonis*, *well-being* dan *happiness* dalam perspektif psikologis *eudaimonis* dipahami lebih luas. *Well-being* dan *Happiness* dalam perspektif psikologis dengan pendekatan *eudaimonis* dipahami sebagai makna/nilai dari pertumbuhan pribadi, realisasi diri, kematangan, kualitas, otentisitas dan otonomi (Huta, 2013; Huta & Waterman, 2014; Huta, 2015).

Sebetulnya diskusi serta perdebatan atas perbedaan pendekatan hedonis dan *eudaimonis* telah berlangsung selama ribuan tahun yang dimulai dari para filsuf, kemudian dilanjutkan oleh para peneliti humanis, psikoanalisis dan psikologis. Di antara tulisan-tulisan ahli psikoanalisis, humanistik dan psikologi awal dapat ditemukan misalnya distingsi prinsip kesenangan pada Freud (1920) di satu sisi, dan konsep individuasi (*individuation*) pada Jung, aktualisasi diri (*self-actualization*) pada Maslow (1970), dan konsep kematangan (*maturity*) pada Allport (1955) di sisi lain. Dalam bidang penelitian psikologi ada peneliti yang hanya melihat konsep *well-being* dengan pendekatan hedonis (misalnya Kahneman, 1999) atau hanya dari pendekatan *eudaimonis* (seperti Ryff, 1989). Namun kebanyakan peneliti berpendapat bahwa kombinasi kedua pendekatan itu diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *well-being* dan *happiness* seperti yang ditunjukkan oleh Keyes (2002) yang mengusung istilah *flourishing*, dan Seligman (2002) dengan terminologi ‘hidup yang penuh’ (*full life*).

Selain itu Veronika Huta (2013) menganalisa beberapa literatur yang mencoba membuat perbedaan/distingsi antara pendekatan hedonis (yang mengutamakan pengalaman senang, kenikmatan, kenyamanan dan penghindaran rasa sakit) dengan pendekatan *eudaimonis* (yang terwujud dalam manifestasi, pengalaman akan nilai, pertumbuhan pribadi, aktualisasi diri, *flourishing*, *excellence* dan makna).

Selama empat dekade para ahli melakukan studi mengenai kedua pendekatan ini dan terdapat beraneka ragam pendapat. Pada era tahun 70an misalnya teori *self-determination* dikaitkan dengan eudaimonia khususnya mengenai konsep ‘otonomi’ yang merupakan penyebab utama dari *well-being* (Ryan & Deci, 2000 dalam Huta, 2013). Otonomi maksudnya keadaan benar bagi diri sendiri, menentukan sendiri aktivitasnya dari pada dipengaruhi oleh faktor luar. Otonomi ini kemudian dikaitkan dengan fleksibilitas kognitif, belajar konseptual, kreativitas, aktualisasi diri, dan vitalitas.

Pada era 80an Ryff (1989) memperkenalkan konsepnya mengenai eudaimonia sebagai *psychological well-being* yang mencakup pertumbuhan pribadi, tujuan dalam hidup, otonomi, relasi positif dengan yang lain dan penerimaan diri. Sedangkan hedonia dilihat sebagai *hedonic well-being* yang meliputi perasaan positif/negatif, kepuasan hidup dan kebahagiaan. Sementara era 90an Waterman (Waterman et.al., 2003 dalam Huta, 2013) menyebutkan eudaimonia sebagai pengungkapan pribadi (*personal expressiveness*) yang memiliki ciri-ciri perasaan mengenai aktivitas seseorang dalam mengungkapkan pribadinya. *Personal expressiveness* ini dibedakan dengan *hedonic enjoyment* yang meliputi kenikmatan, kesenangan, kepuasan, perasaan baik, perasaan hangat, perasaan bahagia. Berbeda dengan *hedonic enjoyment*, *personal expressiveness* memungkinkan orang untuk mengembangkan potensi diri serta kemampuan (*skill*).

Di akhir era 90an Vitterso (misalnya Vitterso, 1998 dalam Huta, 2013) juga membuat perbedaan antara kedua pendekatan hedonia dan eudaimonia. Dia mengaitkan eudaimonia dengan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) dan keterbukaan pada pengalaman seperti minat, kepedulian dan tantangan, sedangkan hedonia sebagai kepuasan hidup (*life satisfaction*) yang terwujud dalam kesenangan, perasaan positif, perasaan gampang. Lalu pada era tahun 2000an Seligman (misalnya Seligman, 2005 dalam Huta, 2013) melontarkan gagasan eudaimonia sebagai ‘hidup dalam pemaknaan (*life of meaning*)’, artinya hidup, dimana orang yakin pada implikasi yang lebih luas dari setiap tindakannya dan mengabdikan pada kebaikan yang lebih besar. Seligman membedakan pemenuhan akan makna (*pursuit of meaning*) dengan pemenuhan akan kesenangan (*pursuit of pleasure*). Menurut Seligman pemenuhan akan makna dan pemenuhan akan kesenangan punya efek pada kepuasan hidup, perasaan positif atau negatif. Dan, *well-being* yang lebih besar ditemukan dalam hidup yang penuh (*full life*).

Untuk lebih jelasnya perbedaan konsep hedonia dan eudaimonia dalam filsafat dapat dilihat dalam tabel dibawah. Kemudian ditampilkan perbedaan terminologi yang dipergunakan oleh para ahli psikologi dalam upaya menjelaskan perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas *well-being/happiness* sebagai bagian dari *subjective quality of life*.

Tabel 2.1 Perbedaan konsep hedonia dan eudaimonia dalam filsafat

Apa tujuan hidup manusia?		
Pandangan filsafat	Paham Hedonia (<i>Aristippos, Epicuros, Hobbes, Locke, Bentham</i>)	Paham Eudaimonia (<i>Aristoteles</i>)
	Kesenangan, kenikmatan (<i>Aristippos</i>), memenuhi keinginan (<i>Epicuros</i>)	‘eudaimonia’= kebahagiaan, kebijaksanaan praktis (<i>phronesis</i>)
	Memaksimalkan kesenangan	Memperjuangkan

	pribadi (<i>Hobbes</i>)	kesempurnaan
	Meminimalkan perasaan sakit, meningkatkan kesenangan (<i>Locke</i>)	keutamaan moral seperti keadilan, keramahan, keberanian, dan juga aktivitas intelektual
	Memiliki kesenangan, bebas dari kesusahan, Kesejahteraan sebanyak mungkin orang (<i>Bentham</i>)	Aktivitas selaras dg nilai yang dianut

Tabel 2.2 Perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas *happiness/well-being*

Apa itu <i>happiness/well-being</i> ?		
Pandangan psikologis	Pendekatan hedonis	Pendekatan eudaimonis
Ryan & Deci (2000)	<i>Pleasure attainment, pain avoidance</i>	<i>Self-realization, self-determination</i>
Ryff (1989)	<i>Hedonic well-being</i>	<i>Psychological well-being</i>
Waterman (1990, 2003)	<i>Hedonic enjoyment</i>	<i>Personal expressiveness</i>
Vitterso (1998)	<i>Life satisfaction</i>	<i>Personal growth</i>
Seligman (2005)	<i>Pursuit of pleasure</i>	<i>Pursuit of meaning</i>

Bila diperhatikan dalam perspektif filsafat cukup jelas dapat dibedakan konsep hedonia dan eudaimonia dari masing-masing kubu pendukungnya (Tabel 2.1). Memang dalam pemikiran para filsuf dari kubu pendukung hedonia pada umumnya berorientasi pada kesenangan, kenikmatan, keinginan. Namun ada nuansa perbedaan satu sama lain, misalnya prinsip yang lebih menekankan egoisme seperti dalam Hobbes, dan perlunya prinsip kesenangan yang perlu diraih oleh sebanyak mungkin orang pada Bentham. Sementara konsep eudaimonia memang terarah kepada pemikiran Aristoteles, kendatipun dalam sejarah filsafat terdapat beberapa filsuf lain yang sejalan dengan dia.

Berangkat dari kedua konsep hedonia dan eudaimonia dalam filsafat, para ahli psikologi kemudian berusaha mengembangkan penelitian mengenai *well-being* dan *happiness* yang merupakan bagian dari *subjective quality of life*. Apa yang bisa dipelajari dari tabel 2.2 diatas tampak jelas para ahli psikologi sepakat bahwa untuk memahami *well-being* dan *happiness* perlu dilihat dalam dua pendekatan hedonis dan eudaimonis. Namun yang menarik adalah bahwa tidak ada keseragaman dalam menyebutkan *well-being/happiness* dengan pendekatan hedonis dan eudaimonis. Para ahli psikologi memiliki terminologi yang berbeda-beda apa yang dimaksud dengan *well-being* dan *happiness*. Perbedaan terminologi ini disebabkan oleh perbedaan cara pandang/perspektif. Di satu sisi hal ini bisa menimbulkan kebingungan dan kemungkinan *overlapping* dalam penggunaan istilah yang sama, tapi dengan maksud yang berbeda. Misalnya, *psychological well-being* bagi Ryff adalah *well-being* yang masuk dalam pendekatan eudaimonis, sedangkan bagi ahli lain, seperti Haybron (2000) *psychological well-being* masuk dalam pendekatan hedonis (bdk. ulasan poin 3 di bawah). Contoh lain, *life satisfaction* bagi Vitterso masuk dalam *well-being* dengan pendekatan hedonis, sedangkan bagi ahli lain *life satisfaction* bisa juga dipahami dengan pendekatan eudaimonis. Namun, perbedaan terminologi dari begitu banyak ahli psikologi menandakan bahwa diskusi dan studi mengenai *well-being* dan

happiness sungguh hidup dan berkembang pesat. Dan, ini merupakan hal positif dalam perkembangan ilmu pengetahuan.

Namun pertanyaan yang mendesak perlu dijawab adalah mana yang harus dipelihara dari kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis supaya diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai *well-being* dan *happiness* sebagai unsur penting dari *quality of life*?

Hedonis atau eudaimonis? Menuju pemahaman komprehensif atas *happiness* dan *well-being* sebagai *subjective quality of life*

Kebanyakan ahli berpendapat bahwa manusia membutuhkan baik hedonia maupun eudaimonia agar dapat bertumbuh dan berkembang (Huta, 2015; Huta, 2016). Kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis memberi sumbangan penting dalam memahami *well-being* dan *happiness*, maka kedua pendekatan itu perlu diintegrasikan (Henderson & Knight, 2012).

Ada beberapa argumen yang bisa dikemukakan mengapa kedua pendekatan itu dibutuhkan dalam pemahaman mengenai *well-being* dan *happiness*. *Pertama*, Orang yang meraih *well-being* dan *happiness* dalam kedua pendekatan itu memiliki derajat yang lebih tinggi dari pada orang yang hanya mengutamakan salah satu dari pendekatan tersebut (Huta, 2015). Malahan orang yang memiliki skor yang tinggi dalam kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis memiliki derajat kesehatan mental yang lebih tinggi dari pada orang yang hanya memiliki skor tinggi dari satu aspek saja (Keyes, 2002 dalam Huta, 2015). *Kedua*, orang yang mengejar kedua aspek hedonis dan eudaimonis memiliki tingkat *well-being* yang lebih baik (*more well-rounded well-being*) dari pada orang yang hanya mengejar satu aspek saja. *Ketiga*, menonjolkan hanya pendekatan hedonis atau eudaimonis dapat menghasilkan kesimpulan mengenai *well-being* yang bias. Misalnya mengukur hanya hedonis dan mengabaikan aspek eudaimonis dapat membawa pada kesimpulan yang salah bahwa orang memperoleh sedikit keadaan baik (*well-being*) dari tindakan ekologis atau keadilan. Jadi, para peneliti psikologi memandang bahwa kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis adalah penting.

Namun, sejauh manakah gagasan itu diwujudkan dalam penelitian empiris mengenai *well-being/happiness* selama ini? Daniel M Haybron (2000) mengemukakan dua persoalan filosofis yang menjadi perhatian khusus bagi peneliti empiris dalam studi mengenai *happiness* sebagai bagian dari *subjective quality of life*. *Pertama*, bagaimanakah gagasan psikologis mengenai *happiness* diwujudkan dalam penelitian empiris berkaitan dengan pandangan tradisional para filsuf mengenai *happiness*? *Kedua*, bagaimana kita seharusnya memahami *happiness* sebagai sebuah fenomena yang murni psikologis?

Menurut Haybron (2000) perlu dibedakan tiga konsep filosofis mengenai *happiness*: *Pertama*, *psychological happiness* (disebut juga dengan *hedonic well-being*), yang dimengerti sebagai pengalaman dari perasaan (emosi) positif sepanjang waktu. *Kedua*, *prudential happiness* mengacu pada keadaan baik (*state of well-being*). Menurut Haybron, kebahagiaan psikologis memang perlu tapi belum mencukupi untuk meraih *prudential happiness*. *Prudential happiness* diraih ketika seseorang meraih suasana baik yang tinggi. *Ketiga*, *perfectionist happiness* (disebut juga dengan *eudaimonic well-being*), yang mengacu pada kehidupan yang baik dalam keseluruhan aspeknya, termasuk kehidupan moral.

Jika dibandingkan dengan dua pendekatan klasik hedonis dan eudaimonis atas *happiness* dan *well-being* sebagai bagian dari *quality of life*, maka pandangan Haybron (2000) mengenai *psychological happiness* masuk dalam pendekatan hedonis, sedangkan pendekatan eudaimonis ditemukan dalam *perfectionist happiness*. Kalau kita bandingkan dengan pandangan ahli psikologi seperti Ryff *psychological happiness* atau *psychological well-being* masuk dalam pendekatan eudaimonis (bdk Tabel 2.2).

Dalam pengamatan Haybron (2000), para peneliti empiris hanya memfokuskan diri pada satu konsep filosofis mengenai *happiness* diatas, yakni aspek *psychological happiness* saja, dan mengabaikan dua aspek lainnya (prudential dan perfectionist). Dengan kata lain, penelitian empiris selama ini lebih fokus pada pendekatan hedonis atas *happiness/well-being*. Pengamatan Haybron (2000) sejalan dengan Veronika Huta (2013) yang melihat bahwa perhatian para peneliti empiris lebih banyak pada pendekatan hedonis, dan kurang menaruh perhatian pada pendekatan eudaimonis. Kendatipun eudaimonia termasuk sentral dalam pertanyaan mengenai *well-being* manusia, tapi para peneliti tergolong lamban dalam mengembangkannya, karena disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: konsep eudaimonia yang begitu luas. Eudaimonia tidak hanya dibahas dalam psikologi, tapi juga dalam filsafat, etika, dan spiritualitas. Lalu konsep eudaimonia yang abstrak, sehingga sulit bagi para peneliti psikologi yang berbasis pada pengalaman empiris dan tingkah laku untuk meneliti fenomena pengalaman yang bersifat subjektif (Huta, 2013).

Walaupun demikian sudah ada beberapa ahli yang mengembangkan teori *quality of life* yang didasarkan pada gagasan mengenai *perfectionist happiness* sebagai eudaimonia, antara lain adalah Lane (2001). Lane mendefenisikan *quality of life* sebagai relasi antara pengalaman subjektif dan objektif seseorang. Aspek subjektif mencakup sembilan elemen, yaitu: kapasitas untuk menikmati hidup, kompleksitas kognitif, perasaan otonomi/efektivitas, pengetahuan diri, *self-esteem*, relasi interpersonal, orientasi etis, integrasi kepribadian, dan orientasi produktivitas. Dalam kesembilan elemen ini digabungkan aspek kesehatan mental dan tanggungjawab sosial.

Selain Lane, ahli lain seperti Diener et. al. (2010) juga mencoba mengembangkan teori *well-being* yang berbasis pada eudaimonia dengan membuat *the flourishing scale* melalui 8 item pertanyaan yang mengacu pada hubungan (*relationships*), *self-esteem*, tujuan (*purpose*), dan optimisme (*optimism*).

Kesimpulan dan saran

Perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas aspek subjektif *quality of life* seperti *happiness* dan *well-being* tidak bisa dilepaskan dari pemikiran filsafat. Pendekatan hedonis dapat dirujuk pada pemahaman para filsuf seperti Aristippos, Epicuros, Hobbes, Locke dan Bentham yang berpendapat bahwa yang dicari manusia dalam hidup ini adalah kenikmatan (*hedone*), kesenangan badani. Apa yang baik adalah apa yang meningkatkan kesenangan, kepuasan. Sedangkan yang jahat adalah apa yang mengakibatkan ketidaksesuaian. Sementara pendekatan eudaimonis berakar pada pandangan Aristoteles yang berpendapat bahwa setiap manusia mengejar suatu tujuan tertinggi, yaitu makna terakhir hidup manusia, yang tidak lain adalah *eudaimonia* (kebahagiaan). Karena itu manusia mencapai kebahagiaan dengan

menjalankan keutamaan moral seperti keberanian, kemurahan hati, keadilan. Keutamaan itu merupakan hasil keseimbangan antara ‘kurang’ dan ‘terlalu banyak’. Keutamaan yang menentukan jalan tengah ini oleh Aristoteles disebut dengan *phronesis* (kebijaksanaan praktis).

Perbedaan konsep mengenai hedonia dan eudaimonia dalam dunia filsafat turut memberi andil dalam menentukan perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis terhadap *happiness* dan *well-being* sebagai bagian dari *subjective quality of life* dalam dunia psikologi. Dalam perspektif hedonis, *happiness* dan *well-being* dihubungkan dengan kesenangan, kenikmatan, kepuasan seperti yang diungkapkan oleh para filsuf penganut hedonisme. *Happiness* dan *well-being* diungkapkan dalam banyak bentuk mulai dari sudut pandang paling sempit pada kesenangan badaniah hingga kesenangan dalam pikiran. Dengan mendefinisikan *happiness* dan *well-being* dalam terminologi kesenangan melawan sakit, psikologi hedonis mau meraih target penelitian bagaimana memaksimalkan kebahagiaan manusia. Umumnya penelitian dalam psikologi hedonis menggunakan alat ukur *subjective well-being* (SWB) yang memiliki komponen seperti kepuasan hidup, kehadiran rasa positif, dan ketiadaan rasa negatif.

Sedangkan menurut perspektif eudaimonis *happiness* dan *well-being* ditemukan dalam pengungkapan keutamaan dan mengajak manusia hidup sesuai dengan ‘daimon’ (*true self*/diri yang benar) mereka. *Happiness* dan *well-being* terjadi tatkala aktivitas hidup manusia selaras dengan nilai yang dianut. Jadi, *happiness* dan *well-being* bukan hanya sebatas meraih kesenangan, tapi memperjuangkan kesempurnaan dan potensi seseorang. Dalam penelitian psikologi eudaimonis ditekankan *psychological well-being* (PWB) yang menunjukkan berbagai bentuk aktualisasi diri manusia seperti otonomi, kematangan, otentisitas, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, dan tujuan hidup.

Untuk memperoleh pengertian yang komprehensif mengenai *happiness* dan *well-being* sebagai bagian dari *subjective quality of life* dibutuhkan kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis. Kedua pendekatan itu perlu diintegrasikan dan memiliki derajat yang lebih tinggi dari pada hanya menekankan salah satu pendekatan. Bila terlalu menekankan salah satu aspek saja entah hedonis atau eudaimonis bisa jatuh dalam pemahaman mengenai *happiness* dan *well-being* yang bias atau keliru. Jadi kedua pendekatan hedonis dan eudaimonis saling melengkapi dalam memberikan pemahaman yang utuh mengenai *subjective quality of life*.

Penelitian mengenai perbedaan pendekatan hedonis dan eudaimonis atas *quality of life* khususnya menyangkut *happiness* dan *well-being* dengan mencoba menggali latar belakang sejarah pemikiran filosofis ini memang berkutat dalam ranah teoretis. Perlu kiranya sumbangan pemikiran filosofis atas konsep hedonia dan eudaimonia lebih diakomodir lagi dalam penelitian empiris yang dilakukan oleh para ahli psikologi yang sudah sejak lama menggumuli tema *happiness* dan *well-being*. Secara khusus misalnya pemahaman *happiness* dan *well-being* dengan pendekatan eudaimonis yang selama ini kurang dikembangkan dalam penelitian empiris. Pokok-pokok yang bisa menjadi bahan penelitian lebih lanjut misalnya adalah gambaran kebahagiaan eudaimonis pada kelompok masyarakat tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Allport, G. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Bakker, A., & Zubair, A. C. (2012). *Metodologi penelitian filsafat*, Yogyakarta: Kanisius.
- Baldwin, S., Godfrey, C., & Propper, C. (2002). *Quality of life. Perspectives and policies*. London and New York: Routledge.
- Bertens, K. (2007). *Etika*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Constanza, R. et al. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics* 6, 267-276.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-Being. *Annual Review of Psychology* 52, 141-166.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.(2008). Hedonia, eudaimonia, and well-Being: An introduction. *Journal of Happiness Studies* 9: 1-11.
- Diener, E. Et.al. (2010). *New well-being measures*, Social Indicators Research, 97, 143-156.
- Freud, S. (1920). *A general introduction to psychoanalysis*. New York, NY: Boni and Liveright.
- Hardiman, F. Budi. (2004). *Filsafat modern. Dari Machiavelli sampai Nietzsche*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies* 1, 207-225.
- Henderson, L.W. & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand well-Being dan pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In: S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness*. Oxford, GB: Oxford University Press, 201-213.
- Huta, V. & Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies* 15, 1425-1456.
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In: L. Reinecke & M.B. Oliver (Eds.), *Handbook of media use and well-Being*. New York: Routledge.
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research finding. In: Vitterso, J. (Ed.). *Handbook of eudaimonic well-Being*. Springer.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.3-25). New York: Russel Sage.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222. doi: 10.2307/3090197
- Kupperman, J.J. (2007). *Ethics and qualities of life*. New York: Oxford University Press, Inc.

- Lane, R.E. (2001). *The loss of happiness in market democracies*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Lee, E. & Carey, T. (2013). Eudaimonic well-Being as a core concept of positive functioning. *Mind Padagogy*, 17-20.
- Magnis-Suseno, F. (2004). *Etika dasar. Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Magnis-Suseno, F. (2014). *13 Tokoh Etika. Sejak Zaman Yunani sampai abad ke-19*. Yogyakarta: Kanisius.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York, NY: Harper and Row.
- Michalos, A.C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87, 347-366.
- Michalos, A.C. (2015). *Ancient views on the quality of life*. London New York Heidelberg: Springer.
- Philips, D. (2006). *Quality of life: concept, policy and practice*. London: Routledge.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1067-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C.D. & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: a positive health agenda for the New Millenium, *Personal Social Psychology Reviews* 4, 30-44.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: Free Press.
- Sirgy, M.J. (2012). *The Psychology of quality of life: hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*, Social Indicators Reserach Series 50, Springer Science + Business Media B.V.
- Waterman, A.S. (1990). The Relevance of Aristotle's conception of eudaimonia for the psychological study of happiness. *Theoretical & Philosophical Psychology* 10, 1, 39-44.