

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kebahagiaan menuntut perspektif pemikiran Bertrand Russell yaitu bahwa kebahagiaan merupakan sebuah pencapaian yang bersifat aktif dan objektif, bukan sekadar keadaan emosional yang pasif. Bertrand Russell mengemukakan bahwa kebahagiaan sejati hanya dapat dicapai ketika seorang individu berhasil menghilangkan sifat egoisme yang mengurung dirinya dalam kecemasan, rasa bersalah, dan persaingan semu. Dengan mengalihkan perhatian dari introspeksi diri yang berlebihan menuju peran serta yang aktif dengan dunia melalui semangat hidup (*zest*), manusia mampu mengubah sebuah penderitaan mental menjadi kenikmatan yang bermakna. Bertrand Russell juga menyampaikan sebuah pandangan kebahagiaan yang bertumpu pada keseimbangan: yaitu penggabungan antara kebutuhan internal individu untuk dicintai dan bekerja, dengan kebutuhan eksternal untuk menjadi bagian dari keseimbangan sosial yang lebih luas. Hal ini menunjukkan bahwa bagi Bertrand Russell, kebahagiaan adalah sebuah wujud dari kesehatan mental yang diperoleh melalui rasionalitas dan keterbukaan terhadap pengalaman hidup.

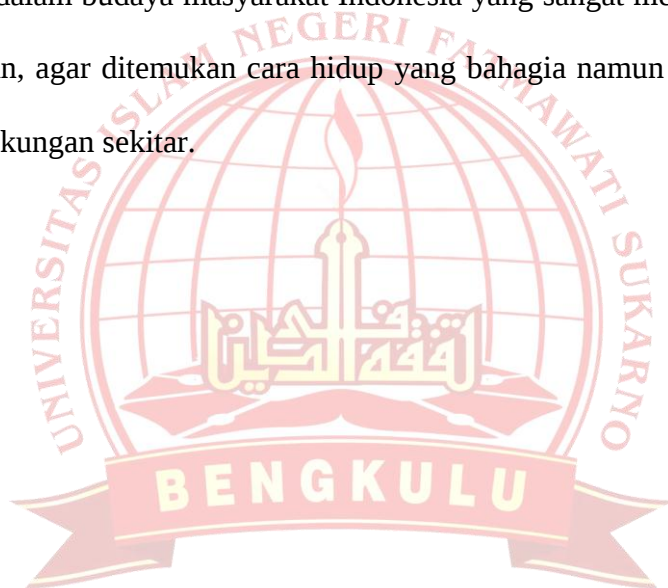
Dalam konteks masyarakat modern, pemikiran Bertrand Russell berimplikasi sebagai kritik sekaligus solusi atas krisis eksistensial yang disebabkan oleh budaya digital dan materialisme. Implikasi ini menekankan bahwa ketidakbahagiaan kolektif saat ini, yang sering muncul dalam bentuk

kelelahan mental (*burnout*) dan isolasi sosial, bersumber pada obsesi terhadap opini publik dan kompetisi status yang tidak ada habisnya. Oleh karena itu, relevansi pemikiran Bertrand Russell bagi masyarakat modern terletak pada ajakannya untuk menyederhanakan standar sukses dan menghidupkan kembali minat-minat objektif yang tulus. Masyarakat akan bahagia jika mampu menyeimbangkan kemajuan zaman dengan antusiasme hidup yang luas (*zest*), menjaga kedekatan dengan alam, serta merawat hubungan kemanusiaan yang tulus di atas kepentingan materi. Sehingga implikasi ini membawa pesan penting bagi tatanan sosial modern bahwa kemajuan sebuah peradaban tidak hanya diukur dari pencapaian teknologinya, melainkan dari sejauh mana masyarakatnya mampu membentuk lingkungan yang mendukung spontanitas, kreativitas, dan ketenangan batin setiap anggotanya. Akan tetapi pemikiran Bertrand Russell tidak berimplikasi sepenuhnya, hanya berlaku pada psikologis-sosial saja yang bersifat horizontal temporal untuk mengelola stres duniawi dan belum mampu menjawab tentang problem masyarakat modern terkait kegersangan spiritual. Hal ini karena Bertrand Russell mengabaikan dimensi sakral yang menjadi kebutuhan dasar manusia, ketenangan abadi yang dihasilkan dari hubungan vertikal manusia dengan Tuhannya.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil pembahasan, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat. Pertama, masyarakat modern sebaiknya mulai mengurangi kebiasaan membanding-bandingkan hidup dengan orang lain dan mulai fokus mengembangkan hobi atau kegiatan yang benar-

benar disukai. Hal ini penting agar pikiran tidak terus-menerus merasa cemas atau iri terhadap pencapaian orang lain di media sosial. Kedua, lingkungan sekolah dan tempat kerja hendaknya memberikan ruang bagi setiap orang untuk berkreasi secara bebas, sehingga mereka merasa pekerjaannya memiliki arti dan tidak hanya sekadar menjalankan rutinitas yang membosankan. Terakhir, bagi peneliti yang ingin melanjutkan kajian ini, disarankan untuk melihat bagaimana pemikiran Bertrand Russell tentang kebebasan diri ini bisa diterapkan dalam budaya masyarakat Indonesia yang sangat menjunjung tinggi kebersamaan, agar ditemukan cara hidup yang bahagia namun tetap seimbang dengan lingkungan sekitar.



DAFTAR PUSTAKA

- 8 K. Bertens. *Sejarah Filsafat Yunani: Dari Thales Ke Aristoteles*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1999.
- Abdullah, Muammar. "Kebahagiaan Perspektif Al-Qur'an: Sebuah Pendekatan Filosofis Untuk Manusia Modern." Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Abdullah, Muammar, Abd. Muid N, and Nurbaiti. "Pendekatan Filosofis Terhadap Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an Bagi Manusia Modern." *Journal of Comprehensive Science* 4, no. 3 (March 2025). <https://doi.org/10.59188/jcs.v4i3.3089>.
- Abidin, Zainal. *Filsafat Manusia: Memahami Manusia Melalui Filsafat*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Al-Farabi. *Terapi Bahagia Cara Mencapai Kebahagiaan Lewat Eksistensi Keilmuan Dan Sains Ala Al-Farabi*. Penerjemah Muhammad Ardiansyah. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Arafat, Gusti Yasser. "Membongkar Isi Pesan Dan Media Dengan Content Analysis." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 17, no. 33 (2018). <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2370>.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu. *Pertumbuhan Ekonomi Provinsi Bengkulu Triwulan IV-2025*. (Bengkulu), 2026.
- BPS Provinsi Bengkulu. *Indeks Pembangunan Manusia Provinsi Bengkulu 2025*. Vol. 6. Bengkulu: BPS Provinsi Bengkulu, 2026.
- Dewi, Ernita. *AKHLAK DAN KEBAHAGIAAN Menapaki Jalan Filosofis Ibnu Miskawaih*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 2020.
- Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- Fajar, Pramono Muhamd, Latief Mohammad, Nugroho Allam Setiawan, and Khoffifa Assakhyyu Qorib. "Analisis Perbandingan Thomas Aquinas Dan Al-Farabi Dalam Konsep Kebahagiaan Untuk Membentuk Negara Ideal." *Alhamra: Jurnal Studi Islam* 5, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.30595/ajsi.v5i1.18079>.
- Fauzi, Ricky Zulfa, and Reza Amri Hakim Shalahudin. "Korelasi Akal Dan Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Qolamuna: Keislaman, Pendidikan, Literasi Dan Humaniora* 1, no. 1 (2024).
- Ghufron, M. Nur. *Psikologi Kebahagiaan Suatu Pengantar*. Yogyakarta: Bitread Publishing, 2020.
- Hakim, Maulana, and Radea Yulia A. Hambali. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Filsuf Muslim (Al-Farabi Dan Al-Kindi)." *The 4th Conference on Islamic and Socio-Cultural Studies (CISS)* 19 (2023).
- Hasanah, Mahbubah, Ainun Thayyibah, and Muhammad Fadil Khairi. "Hakikat Modern, Modernitas Dan Modernisasi Serta Sejarah Modernisasi Di Dunia Barat." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 2 (2023). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

- Hasnatul Magfiroh, Norma, and Achmad Khudori Soleh. *Konsep Kebahagiaan Al-Ghazali (Aspek Dan Cara Meraihnya)*. 3, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i2.434>.
- Hassan, Fuad. *Berkenalan Dengan Eksistensialisme*. Jakarta: Pustaka Jaya, 2005.
- Ibrahim, Jabal Tarik, and Fithri Murfiantie. *Teori Kebahagiaan Dan Realitasnya*. Yogyakarta: Bildung, 2023.
- Irawan, Bambang. *Dinamika Masyarakat Modern*. Solok: PT Mafy Media Literasi Indonesia, 2024.
- Isdiyanto, Ilham Yuli. *Max Waber vs Emile Durkheim: Pertarungan Paradigma Dalam Sosiologi Hukum Di Indonesia*. 55, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.21143/jhp.vol55.no.2.1782>.
- Istiqomah, Siti, Angga Rosidin, and Zakaria Habib Al-Razie. *Ilmu Sosial Profetik Ketika Ilmu Bertemu Moral Dan Spiritual*. 2, no. 1 (2025). <https://doi.org/10.59837/jpnm.v2i1.442>.
- J. R Raco. *Metode Penelitian Kuantitatif: Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010.
- Jamil, Wira Arifin, Abd Basit, and Busahdiar. *Pendidikan Islam Dalam Konteks Masyarakat Modern: Studi Pemikiran Syed Muhammad Naquib Al-Attas*. 2021.
- Maren, Lene. "Etika Kebahagiaan Dalam Perspektif Bertrand Russell Vol. 3, No. 2, 2020." *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020).
- Muhmidayeli. *Filsafat Analitik Kritik Episte,Ologi Ide Analitik Logis Bertrand Russell*. 25, no. 1 (2014).
- Munir, Misnal. *Filsafat Kebahagiaan: Sebuah Tinjauan Filosofis Tentang Makna Hidup*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2015.
- Muthahhari, Murtadha. *Memahami Pikiran-Pikiran Barat: Sebuah Kritik*. Jakarta: Al-Huda, 2005.
- Naim, Ngainun. *Filsafat Kebahagiaan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.
- Najati, Usman. *Al Qur'an Dan Ilmu Jiwa, Ed. by Ahmad Rofi*. Bandung: Penerbit Pustaka, 2000.
- Nasution, Saripa Haribulan, Faradiza Ariska Sitorus, and Heni Winda Siregar. "Perkembangan Masyarakat Indonesia Tradisional,Transisi, Modern Pedesaan Dan Perkotaan." *AMI: Jurnal Pendidikan Dan Rise* 1, no. 1 (2023). <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/ami>.
- Nugrahaeni, Ardhina. *Seni Hidup Tanpa Beban*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Putri, Endrika Widdia. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Al-Farabi." *Thaqafiyat: Jurnal Bahasa, Peradaban, Dan Informasi Islam* 19, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.14421/thaq.2018.%25x>.
- Ramly, Andi Muawiyah. *Peta Pemikiran Bertrand Russell*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.
- Rizik, Miftahur, Lias Hasibuan, and Kasful Anwar us. *Pendidikan Masyarakat Modern Dan Tradisional Dalam Menghadapi Perubahan Sosial Dan Midernisasi*. 5, no. 2 (2021).

- Robet, Robertus. *Modernitas Dan Tragedi: Kirtik Dalam Sosiologi Humanistis Zygmunt Bauman*. 20, no. 2 (2015). <https://doi.org/10.7454/MJS.v20i2.1030>.
- Russell, Bertrand. *A History of Western Philosophy*. New York: Simon & Schuster, 1945.
- . *My Philosophical Development*. London: George Allen & Unwin, 1959.
- . *Sceptical Essays*. London: George Allen & Unwin, 1928.
- . *The Autobiography Of Bertrand Russell 1914-1944*. London: George Allen & Unwin, 1968.
- . *The Conquest of Happiness*. London: George Allen & Unwin, 1932.
- . *The Conquest Of Happiness Menggapai Kebahagiaan*. Penerjemah M. Dhanil Herdiman. London, 1932. Reprint, Yogyakarta: IRCiSoD, 2020.
- . *The Problems of Philosophy*. London: Williams and Norgate, 1912.
- Sahal, Muktafi. *Kebahagiaan Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021.
- Seu, Wilhelmus, and Bernard Subang Hayong. *Implikasi Metodologis Dari Filsafat Bertrand Russell Dalam Sistem Berpikir Manusia*. 8, no. 12 (2024).
- Soeharto, Triana. *Konflik Pekerjaan Keluarga Dengan Kepuasan Kerja*. 37, no. 1 (2010).
- Sopandi, Dede Ari, and Mohamad Taofan. *Konsep Teologi Inklusif Nurcholish Madjid*. 4, no. 2 (2019).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suharso, and Ana Retnoningsih. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya, 2017.
- Suseno, Franz Magnis. *13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad Ke-19*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 1997.
- Susilawati, Samsul. *Pembelajaran Yang Menumbuhkan Karakter Religius Pada Anak Usia Dini*. 3, no. 1 (2020).
- Syaffutra, Bintar Asror. "Konsep Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab *Kīmīyā' Al-Sa'ādah* Dan Relevansinya Bagi Kehidupan Masyarakat Kontemporer." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2025.
- Syamsiyani. "Pemikiran Al-Farabi Dan Al-Ghazali Tentang Kebahagiaan (Studi Komparasi)." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Syefriyeni. *Etika: Dasar-Dasar Moral*. Palembang: Penerbit IAIN Raden Fatah Press, 2006.
- Tanzeh, Ahmad. *Metodologi Penelitian Praktis*. Yogyakarta: Penerbit Teras, 2010.
- Tjahjadi, S. P. Lili. *Petualangan Intelektual: Konfrontasi Dengan Para Filsuf Modern*. Yogyakarta: Kanisius, 2004.
- Uswatunnisa, Nisrina, Nurul Hidayah, and Aisyah Rahmawati. "Konsep Kebahagiaan Dalam Perspektif Sufisme Klasik Dan Modern." *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023). https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.486.
- Walida, Dewi Taviana. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tafsir Al-Azhar Dan Psikologi Positif." Institut PTIQ Jakarta, 2023.

- Wattimena, Reza A. A. *Bahagia, Sejahtera, Melampaui Dinginnya Kehidupan*. Jakarta: Evolitera, 2010.
- WiraniI, Zahra, and Zaskia Andini Ramli. "Kebahagiaan Dalam Perspektif Filsafat Dan Psikologi Positif: Tinjauan Teoretis Dan Kontekstual Di Indonesia." *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya* 31, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.33503/paradigma.v31i2.1760>.
- Yuhansil. "Perubahan Nilai Nilai Budaya Dalam Proses Modernisasi Di Indonesia." *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah* 8, no. 5 (2019). <https://doi.org/10.33559/mi.v13i5.1375>.

