

INTISARI

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan yang paling mendasar namun juga paling kompleks dalam kehidupan manusia. Kebahagiaan tidak hanya menyangkut aspek psikologis individual, tetapi juga mencakup dimensi etis, eksistensial, dan kolektif. Penelitian ini mengkaji bagaimana kebahagiaan dapat dipahami sebagai fondasi kehidupan yang bermakna dengan menelaah konsep *eudaimonia* dari Aristoteles dan *flow* dari Mihaly Csikszentmihalyi melalui pendekatan filosofis dan psikologis.

Penelitian ini menggunakan studi pustaka dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan model komparatif, penelitian ini berfokus pada *eudaimonia* sebagai aktualisasi kebajikan dan *flow* sebagai keterlibatan total dalam aktivitas bermakna. Analisis dilakukan melalui identifikasi struktur filosofis yang mendasari, evaluasi kritis, perbandingan, serta sintesis konseptual.

Penelitian ini menemukan bahwa baik konsep *eudaimonia* Aristoteles maupun *flow* Csikszentmihalyi sama-sama menolak pandangan kebahagiaan sebagai kenikmatan sesaat, dan menekankan keterlibatan aktif dalam hidup. Perbedaan utamanya adalah aspek moral eksplisit dalam *eudaimonia* yang tidak hadir dalam *flow*. Meski demikian, keduanya saling melengkapi dalam membangun paradigma kebahagiaan kontemporer yang berlandaskan kesadaran, keberlanjutan, dan kedalaman pengalaman.

Kata kunci: *Kebahagiaan, Eudaimonia, Flow, Aristoteles, Mihaly Csikszentmihalyi, Filsafat Kebahagiaan*

ABSTRACT

Happiness is one of the most fundamental yet complex goals in human life. It involves not only individual psychology but also ethical, existential, and collective dimensions. This study explores how happiness can be understood as the foundation of a meaningful life by examining the concepts of Aristotle's eudaimonia and Mihaly Csikszentmihalyi's flow through philosophical and psychological approaches.

Using a literature review with a qualitative descriptive and comparative method, the research focuses on eudaimonia as the actualization of virtue and flow as total engagement in meaningful activities. The analysis includes identifying underlying philosophical structures, critical evaluation, comparison, and conceptual synthesis.

This study finds that both Aristotle's eudaimonia and Csikszentmihalyi's flow reject the notion of happiness as mere pleasure, emphasizing instead active engagement in life. Their main difference lies in the explicit moral dimension of eudaimonia, absent in flow. Nevertheless, they complement each other in shaping a contemporary paradigm of happiness grounded in awareness, sustainability, and depth of experience.

Keywords: *Happiness, Eudaimonia, Flow, Aristotle, Mihaly Csikszentmihalyi, Philosophy of Happiness*