



**KEBAHAGIAAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF MARTIN SELIGMAN DAN
PSIKOLOGI ISLAM**

<https://doi.org/10.53649/contemplate.v4i1.245>

Ani Widiyawati^{1*}, Nurjannah²⁾

¹ Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: ¹21200011109@student.uin-suka.ac.id, ²Nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract

Every human being certainly expects happiness in his life and in interpreting one's happiness must be different in one person with another person. In order to know the meaning of happiness in life, researchers are interested in researching the meaning of happiness according to Seligman's positive psychology and Islamic psychology. The research used in this study is a type of library research (library research) with a qualitative descriptive approach, namely by using content analysis on the review of scientific articles, books and journals then used as a reference. The data source used in this study is a secondary data source. The results of this study, the meaning of happiness in Martin Seligman's positive psychology perspective is that one's self-awareness presents positive energy so as to create positive behavior or behavior in the surrounding environment. Whereas in the perspective of Islamic psychology happiness can be achieved by getting closer to Allah SWT such as doing riyadlah, mujahadah, and self-reflection, being grateful and giving alms

Keywords : *Happiness, positive psychology, Islamic psychology.*



Abstrak

Setiap manusia pasti mengharapkan kebahagiaan dalam kehidupannya dan dalam mengartikan kebahagiaan seseorang pasti berbeda dalam diri seseorang dengan orang yang lainnya. Guna mengetahui arti kebahagiaan dalam kehidupan peneliti tertarik meneliti arti kebahagiaan menurut psikologi positif Seligman dan psikologi Islam. Penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu dengan menggunakan analisis isi pada telaah naskah artikel, buku dan jurnal ilmiah kemudian di jadikan acuan. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah sumber data sekunder. Hasil dari penelitian ini arti Kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif martin seligman adalah kesadaran diri seseorang menghadirkan energi positif sehingga menciptakan perilaku atau tingkah laku yang positif kepada lingkungan sekitar. Sedangkan dalam perspektif psikologi Islam kebahagiaan dapat diraih dengan mendekati diri kepada Allah SWT seperti melakukan *riyadlah*, *mujahadah*, dan *muhasabah* diri, bersyukur dan bersedekah

Kata Kunci : Kebahagiaan, Psikologi Positif, Psikologi Islam.



A. PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengharapkan kebahagiaan dalam kehidupannya. Dalam aspek kehidupan, kebahagiaan adalah bagian yang paling utama untuk menjalani kehidupan di dunia. Pendorong kebahagiaan itu sendiri bisa timbul dari pelbagai kejadian-kejadian yang terjadi dalam kehidupan seseorang. (Dahlia, 2022) Kebahagiaan memiliki arti masing-masing sesuai dengan kebutuhannya. Tetapi dari semua hal itu kebahagiaan tidak dapat diukur sesuai kadar seseorang dengan seseorang lainnya.. Kebahagiaan mampu menghadirkan energi-energi yang mendorong manusia lain untuk dapat merasakannya. (Azkia Febi Adhaini, 2023) Kebahagiaan menurut KBBI *online* adalah suatu keadaan manusia yang pikiran atau perasaan kesenangan, ketentraman dalam hidup baik secara lahir dan batin yang dimaknakan untuk meningkatkan visi diri seseorang. Jadi kebahagiaan tersebut bisa berarti tumbuh dalam diri seseorang sehingga menimbulkan tingkah laku seseorang tersebut menjadi ceria dalam kehidupannya.

Pemahaman tentang kebahagiaan setiap manusia untuk mewujudkan sampai kepada kepuasan diri tentulah memiliki jalan masing-masing untuk mewujudkannya. Makna dari kepuasan seseorang merupakan hal yang memiliki dampak pada lahir dan batinnya sehingga timbul efek positif pada jiwa seseorang. Dalam kehidupan seseorang pastilah mempunyai permasalahan dan penyelesaiannya yang mengikuti berdasarkan keyakinan seseorang sesuai dengan pengalaman dan pengamatannya. Dalam penentuan setiap langkah yang ingin dituju seseorang pasti mempunyai angan dan keinginan sehingga mendorong seseorang melakukan apa yang diinginkannya untuk meraih kepuasan pada dirinya (ER Anugrah, 2019). Lingkungan yang mendukung pada aktivitas keseharian seseorang sangatlah berdampak baik kepada rancangan-rancangan yang dimilikinya dan begitu sebaliknya jika lingkungan tidak mendukung maka tentulah berakibat yang tidak baik dalam diri seseorang dan peluang stress dan rasa cemas akan mudah menguasai dalam jiwa seseorang. Hal ini sesuai dengan ungkapkan dalam penelitian wise Harumi dan Nasri Bachtiar bahwa setiap kebahagiaan memiliki tingkatan yang berbeda-beda kemudian untuk mengukur kebahagiaan menurut persepsi masing-masing sesuai kepada kehidupannya sehari-hari. Kebahagiaan bisa melalui faktor lingkungan yang mendukung pada seseorang mewujudkan keinginannya meliputi tempat tinggal seseorang, pendapatan seseorang,



hubungan sosial seseorang sehingga lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan sesuatu hal yang dapat mencapai kepuasan (Bachtiar, 2022).

Kebahagiaan melahirkan pikiran atau sikap positif. Dan sikap positif dimaknai dengan keadaan pikiran seseorang yang ditandai dengan keyakinan atau harapan bahwa usaha yang dilakukan atas apa yang dilakukannya berhasil sesuai dengan keinginannya. Disisi lain sikap positif sendiri berdampak bagus pada mental dan fisik seseorang sehingga akan menciptakan jiwa yang sehat. Energi positif yang ditarik seseorang dalam dirinya mampu memberikan kebahagiaan dan menuntun pada perilaku yang positif pula sehingga kehidupan akan terasa mudah dan baik-baik saja. (Ratih Kumaya Jati, 2022) Untuk memunculkan energi positif dalam kehidupan seseorang mempunyai cara masing-masing sesuai dengan pengalaman dan keyakinan yang telah diamati dan dipelajari, tetapi dalam hal memunculkan energi positif dalam diri seseorang tentulah berawal dari diri sendiri sehingga mampu menciptakan lingkungan yang positif dan memiliki lingkungan positif dalam kehidupan seseorang. Tingkahlaku seseorang yang diberikan kepada orang lain dan timbal balik yang positif kepada diri itulah yang akan menuntun pada konsistensi yang akan membentuk dan akan melekat pada diri (Laila Shoukat, 2022)

Akan tetapi konsep kebahagiaan dalam setiap kehidupan baik kehidupan personal, keluarga, dan sampai kepada kehidupan bernegara pasti akan berbeda. Kebahagiaan bisa diraih dengan apa yang dikehendaki manusia tersebut dan mendapatkan kepuasan tersendiri dalam kehidupannya. Dan semua mempunyai makna tersendiri dari sebuah arti dan cara untuk mewujudkan kebahagiaannya. Maka dengan mengartikan kebahagiaan itu sendiri peneliti terdorong mengetahui bagaimana kebahagiaan dapat diraih dari kacamata psikologi positif Martin Seligman dan psikologi Islam mengenai kebahagiaan.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu dengan menggunakan analisis isi dan menjelaskan merujuk pada telaah naskah artikel, buku dan jurnal ilmiah kemudian di jadikan acuan. Sumber data yang digunakan pada penelitian ini adalah Jurnal

dan buku yang sejalan dengan penelitian ini yaitu tentang kebahagiaan perspektif martin seligman dan psikologi Islam (Sukmadinata, 2009).

C. HASIL DAN ANALISIS

Mengenal Martin Seligman dan Pandangannya terhadap Psikologi Positif

Martin seligman adalah tokoh pencetus psikologi positif setelah abraham maslow. Beliau adalah tokoh terkemuka yang menciptakan buku psikologi yang laris dibaca dan dapat membuat psikologi mempunyai ruang tersendiri di pelbagai forum terbuka dan Martin seligman terkenal dengan sebagai bapak psikologi positif pemikirannya yang banyak diadopsi oleh pemikir psikolog lainnya. (Fadhilah, 2022) Awal karirnya bermula saat ia menjabat sebagai asisten profesor di Universitas Ithaca, new York. Setelah itu mulailah mengawali penelitian mengenai pembelajaran ketidak berdayaan, pembelajaran perilaku pesimis, dan sampai pada penelitian mengenai stress. Berawal dari penelitian stress maka munculan ide mengenai optimisme yang menciptakan ranah baru dalam (Sarmadi, 2018)

Teori Psikologi Positif yang dicetuskan oleh seligman yang merupakan teori muncul pada pasca perang dunia kedua. Psikologi positif pada saat itu lebih memfokuskan pada penyakit mental korban perang untuk mengembalikan kesejahteraan hidup kepada arah dan pemaknaan hidup yang lebih positif. Sebelum perang terjadi psikologi positif lebih memfokuskan kepada tiga pokok yaitu penyembuhan penyakit mental, mengembangkan potensi individu dan membuat kehidupan normal yang bermakna. Kemudian terjadilah pergeseran paradigma dan lebih memfokuskan pada mental dan penyembuhan trauma para korban perang (Martin E.P Seligman, 2008). Disisi lain psikologi positif juga mengarahkan pada kehidupan yang memberikan kekuatan positif untuk hidup seseorang melalui konseling individu dan ke individu lainnya. (Alya Trianda Sari, 2021) Kemudian psikologi positif sendiri mengkaji tentang kekuatan dan kebajikan yang bisa membuat seseorang atau kelompok menjadi ada perubahan dalam kualitas hidupnya kepada arah positif seperti berhasil dalam mewujudkan tujuan. (Ramadhanti, 2023)

Berangkat dari penelitian yang dilakukannya selama dua puluh lima tahun untuk mengamati keluarga kemudian seligman memaparkan bahwa jika seseorang mempunyai dua



jiwa yaitu pesimis dan optimis. Jika seseorang mempunyai jiwa pesimistik maka ketika tertimpa musibah akan menganggap semua sebagai akhirnya hidup. Tetapi jika seseorang memiliki jiwa optimis maka segala cara akan dilakukan sampai berhasil sesuai dengan yang dia yakini. Jiwa pesimis akan menganggap bahwa masalah akan menjadi panjang dan tidak berujung dan sebaliknya jika jiwa optimis maka akan berfikir atas apa yang terjadi maka semua ada jalan keluarnya. Kebiasaan cara berfikir menurut seligman mempunyai beberapa konsekuensi atas apa yang dikehendaki seseorang tersebut (Martin E.P Seligman, 2008).

Perbedaan yang jelas terkait jiwa pesimis dan optimis dipaparkan oleh seligman yaitu jiwa pesimis akan mudah depresi daripada jiwa optimis. Hal ini perlu adanya tindak lanjut seseorang yang berjiwa pesimis agar merubah cara berpikir tentang hidup agar meraih kebahagiaan sejati. Seperti yang dikatakan seligman dalam bukunya yang berjudul menginstal optimisme bahwa jiwa optimis mempunyai tempat yang teramat penting dalam kehidupan seseorang yang menghantarkan seseorang dalam pemaknaan hidup. Sementara jiwa pesimis merupakan akar dari masalah mengenai pemaknaan hidup dan mengarah pada kesalahan yang bisa berakibat fatal. Maka perlunya memahami suatu peristiwa dan mempertimbangkan atas apa yang akan dilakukan karena semua berawal dari diri. Kemudian dijelaskan Seligman bahwa perasaan seseorang yang terjadi dalam hidup dilatarbelakangi atas pengendalian diri seseorang tersebut. (Martin E.P Seligman, 2008)

Menurut Seligman dalam karya Sarmadi (2018) kebahagiaan itu bisa dicapai dengan tiga cara yaitu:

Pertama, *have a pleasant life (life of enjoyment)* yang berarti bahwa seseorang harus memiliki didalam kehidupannya yaitu kesenangan dan menikmati kehidupan yang ada. Jika kehidupan dijalani dengan rasa senang dan menikmati sebaik mungkin maka dalam keseharian yang dijalani akan terasa nikmat dan akan lebih bermakna jika dalam takaran pas. Yang dimaksud seligman dalam kategori ini adalah kebiasaan dari golongan kaum hedonis yang mencapai kebahagiaan dalam sebuah kenikmatan. Jika kenikmatan diraih dengan cara yang sewajarnya maka kenikmatan yang sesuai dengan pemaknaan hidup yang benar sehingga akan mencapai



pada kebahagiaan yang sebenarnya dan tidak bercampur pada kebahagiaan yang semu seperti berlebihan dalam mencapai kebahagiaan itu sendiri. (Wise Harumi, 2022)

Kedua, *have a good life (life of engagement)* yang berarti bahwa keterlibatan dan kenikmatan yang dirasakan seseorang dalam kehidupan (aktivitas menuju pada kebahagiaan). Keterlibatan seseorang sendiri seperti halnya bekerja dan dalam melakukan pekerjaan itu sendiri seseorang menjalani dengan rasa bahagia sehingga tidak merasakan kejenuhan atas apa yang dilakukan karena yang dilakukan seseorang lakukan tanpa beban. Keterlibatan dan kenikmatan yang harus dihadirkan dalam kehidupan maka seseorang jika melakukan sesuatu harus dalam keadaan sadar atas apa yang dilakukan agar mencapai pada kekusyukan dalam menjalani sesuatu yang berdampak baik serta menjauhkan seseorang dari sikap menuntut didalam kehidupannya. (Samha, 2022)

Ketiga, *have a meaningfull life (life of contribution)*. Yang berarti bahwa seseorang memiliki kehidupan yang bermakna dalam kehidupannya sendiri atau kepada kehidupan orang lain. Yang dimaksudkan adalah seseorang berkontribusi pada kegiatan sosial atau organisasi sehingga dapat memberikan makna yang lebih daripada kepada diri sendiri. Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain dan dibutuhkan orang lain. Jika seseorang memberi manfaat kepada orang lain dan oranglain memberikan manfaat pada diri maka energi positif didalam seseorang akan selalu hadir dalam kehidupan dan menuju pada kebahagiaan yang berarti. (Qori'ah, 2020)

Kemudian menurut seligman ada dua faktor yang mendukung seseorang mempunyai sikap otimisme atau sikap positif yaitu dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari tingkat kepercayaan diri, tingkat harga diri, riwayat pengalaman diri, tingkat penerimaan diri dan tingkat gaya gumor seseorang. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari Tingkat dukungan seseorang dan pengaruh lingkungan seseorang. Seligman mengungkapkan bahwa dorongan untuk sikap positif timbul dari dua faktor tersebut atau salah satu faktor tersebut. (Sari, 2021) Tanda seseorang memiliki sikap positif adalah pantang menyerah, berpikir positif, menikmati hidup, mampu menemukan solusi dalam permasalahan, tidak mudah putus asa dan mampu mencapai tujuan hidupnya.

Ani Widiyawati, Nurjannah : *Kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif martin seligman dan psikologi Islam.*



Dari cara di atas maka dapat disimpulkan bahwa untuk meraih kebahagiaan perspektif psikologi Positif seligman yaitu berusaha untuk menghadirkan sikap positif didalam kehidupan seseorang berawal dari dalam diri dengan menjalani kehidupan dan menikmati kehidupan yang ada, kemudian dibagikan kepada oranglain yang pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial dan saling membutuhkan sehingga terciptanya hubungan yang baik dan mencapai pada pemaknaan hidup seseorang sehingga diri sendiri yang menentukan bagaimana meraih kebahagiaan itu dan kemudian menjadi kekuatan untuk menjalankan kehidupan sehingga dapat menebarkan kebahagiaan kepada sesama. (Abdul Rashid Abdul Aziz, 2021)

Kebahagiaan dalam Bingkai Psikologi Islam dan Relasinya Terhadap Psikologi Positif

Secara konseptual kebahagiaan dalam penelitian (Zukarnain, 2019) diartikan sebagai gambaran kesehatan mental akan kondisi normal dalam jiwanya. Menurut Abdul Aziz El-Qussiy dalam menguraikan kesehatan mental ialah keserasian antara fungsi jiwa yang bermacam-macam tetapi diri bisa menghadapi goncangan tersebut hingga melahirkan kebahagiaan seperti yang diterangkan dalam firman Allah sebagai berikut :

لَتَبْلُوَنَّ بِآمُورِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۗ وَإِنْ تَصْبِرُوا
وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Yang artinya “*kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan banyak yang menyakiti hati. Jika kamu bersabar dan bertaqwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan*” (QS. Ali-Imran:186).

Dari penjelasan di atas kebahagiaan dapat diartikan sebagai kesehatan mental bagi seseorang dengan jiwa yang stabil dan bisa mengolah emosi pada diri. Kemudian didalam ayat di atas dijelaskan bahwa kebahagiaan bisa tercipta dengan adanya rasa sabar dan taqwa. Sabar merupakan sifat yang mulia yang dapat menghantarkan seseorang dalam mengelola emosi



dengan baik dan (Zukarnain, 2019). Kondisi jiwa yang stabil dapat memberikan dampak yang baik untuk kesehatan jiwa dan raga agar terhindar dari energi negatif. Dan taqwa merupakan sikap yang timbul karena adanya keyakinan kepada rabbNya sehingga menciptakan semangat hidup atas kepercayaan kepada tuhanNya dan menghindarkan dari kecemasan yang terjadi pada diri seseorang, yang berarti kebahagiaan dapat diartikan ketika kondisi ruh yang dimanifestasikan dengan perasaan damai, tenang, ridha, dan puas dengan ketetapan Allah SWT. (Saputra, 2023)

Jiwa yang senantiasa diselimuti oleh rasa sabar dan syukur maka hati akan mudah terbuka untuk menerima takdir yang Allah berikan kepadanya. Kepribadian yang baik dan sifat yang berlandaskan kepada Allah maka akan senantiasa berserah diri dengan keyakinan yang baik kepada semua yang terjadi pada dirinya dengan diiringi ikhtiar. Ikhtiar merupakan usaha yang dapat menghantarkan pada seseorang menuju kepada apa yang dikehendakinya. Ikhtiar yang diiringi oleh doa dan usaha merupakan bentuk usaha seseorang yang dapat menghantarkan kepada keyakinan yang baik kepada Allah atas apa yang terjadi pada dirinya. (Muhammad Tisna Nugraha, 2021) kemudian syukur dapat memberikan manfaat positif bagi diri pada seseorang seperti menurunkan emosi negatif, meningkatkan kepuasan hidup, eratnya hubungan sosial dan banyak relasi serta menciptakan lingkungan positif. (Prystia Riana Putri, 2021)

Kemudian menurut Al-Ghazali mendalami kebahagiaan dengan mengkaji dan menganalisis tentang jiwa dan kemudian ia menyusun tentang konsep *Tazkiyatun Nafs* sebagai jalan yang disusun secara sistematis untuk meraih kedamaian jiwa seseorang dengan mengarahkan kepada sebuah kegiatan yang dikemas dengan ibadah sesuai yang diyakini dalam agama Islam yaitu berupa *riyadah*, *mujahadah* dan *muhasabah* diri yang bisa ditempuh oleh setiap muslim yang (Zukarnain, 2019). *Riyadlah* sendiri diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara berkala untuk membiasakan kebaikan dan dengan tujuan membentuk kebiasaan-kebiasaan yang baik agar sulit untuk ditinggalkan. Dan jika ditinggalkan maka akan ada rasa cemas dan tidak nyaman dari diri seseorang. Seperti halnya dari hasil penelitian yang dilakukan Ahmad Kholil di pondok bentuk *rayadlah* seperti Penyertaan doa sesuai syari'at dalam keseharian, aktivitas yang menghantarkan pada melakukan ibadah, selalu menyesuaikan



dalam tuntunan syari'at dan adaptasi terhadap norma-norma yang ada di masyarakat (Ahmad, 2022).

Sedangkan *Mujahadah* adalah upaya sungguh-sungguh untuk membentuk perilaku yang dilakukan secara terus-menerus agar membentuk akhlak yang baik pada diri seseorang. Kebiasaan yang dilakukan berupa ibadah-ibadah yang menghantarkan pada kebaikan dan menghindari pada keburukan duniawi. Seperti menahan dan meninggalkan sesuatu yang bersifat sementara (senang-senang yang tidak bermanfaat). (Maesaroh Lubis, 2020) Bentuk mendekati diri kepada Allah SWT diantaranya Jama'ah shalat Fardhu Lima Waktu, *istighatsah* (meminta pertolongan) sebelum maghrib dan subuh, melaksanakan shalat sunnah tahajud maupun dhuha, puasa senin dan kamis, serta wirid setelah shalat. (Ruslan, 2020) Perilaku-perilaku yang disunnahkan dalam agama merupakan upaya pendekatan diri dengan Allah SWT agar terhindar dari keburukan-keburukan duniawi yang bersifat melalaikan. (Ahmad, 2022)

Kemudian *Muhasabah* diri yang bertujuan menyadari akan kesalahan-kesalahan dalam diri agar terhindar dari rasa sombong. Muhasabah disebut juga dengan tafakkur yang dengan perilaku ini adalah aktifitas spiritual kognitif yang menggabungkan pemikiran rasional, emosi dan spiritual. Cara ini untuk menumbuhkan motivasi dalam setiap perilakunya dan sekaligus cara menuju kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Kegiatan tafakkur atau muhasabah diri ini bisa dengan melakukan jalan-jalan untuk mengingat ciptakaan dan karunia Allah, membaca Al-Qur'an, sholawatan, membaca buku, dan berfikir (Dianing Prafitri, 2022). Dari perilaku *riyadlah*, *mujahadah* dan *muhasabah* diri merupakan aktivitas yang menghantarkan pada tujuan manusia diciptakan sebagaimana mendekati kepada Allah SWT yang menghadirkan energi positif yaitu kebahagiaan dan menghindarkan dari kecemasan atau energi negatif.

Dari pandangan sufi kebahagiaan dicapai ketika melakukan tarekat. Tarekat berasal dari bahasa arab kata "*tarekat*" itu sendiri yang berarti "jalan". Yang dimaksudkan adalah jalan yang harus ditempuh seseorang untuk mencapai tujuan yaitu melihat tuhan. Untuk jalan seseorang maka tentulah memerlukan perjuangan dalam mencapai tujuan. Dan menurut sufi salah satu menuju kebahagiaan itu sendiri adalah takwa atau kepasrahan diri kepada Allah (Sholikhin, 2013).

Ani Widiyawati, Nurjannah : *Kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif martin seligman dan psikologi Islam.*



Bentuk berserah diri kepada Allah merupakan langkah yang baik untuk menghindari diri pada kecemasan dan kekecewaan yang akan terjadi. Jika seseorang tidak mempunyai keinginan atau angan-angan yang berlebih atas apa yang akan terjadi maka akan semakin kecil rasa kecewa yang dirasakan ketika tidak sesuai harapan, maka didalam Islam diajarkan bahwa berserah diri kepada Allah dan memperkecil keinginan kepada sesama manusia akan membuka peluang kebahagiaan dan syukur kepada diri seseorang sehingga dekat dalam memperoleh kebahagiaan. (Fathimatuz Zahro, 2022)

Jika seseorang melakukan sesuai dengan apa yang disyari'atkan maka seseorang akan mudah mencapai pada tarekat itu sendiri. ketentuan apa yang diperintahkan dalam syari'at adalah yang terbaik untuk menjadi sebuah hamba sehingga hal inilah yang menjadi sebuah pembuktian penghambaan kepada Tuhan. (Abidi, 2021) Seperti yang disampaikan oleh KH. Hasyim Asy'ari dalam kitab *Futuhat al-Ilahiyyah*, beliau menjelaskan bahwa seseorang harus melakukan delapan hal untuk syarat yang harus dipenuhi dalam tarekat yaitu; 1) Mempunyai tujuan yang benar dengan niat menghambakan diri kepada Allah, 2) Kejujuran mengenai apa yang diajarkan gurunya memberi kebahagiaan kepadanya, 3) Adab atau tata krama yang harus dilakukan seperti menghormati sesama dan memiliki kasih sayang kepada orang lain tanpa ada kepentingan pribadi, 4) Segala sesuatu dilakukan dengan hati yang bersih dan sesuai apa yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Muhammad, 5) Menjaga kehormatan dirinya dari hal-hal yang dapat membawa kesengsaraan diri dan oranglain. 6) Meningkatkan mutu pelayanan kepada guru, sesama saudara dan menjauhi segala larangannya. 7) Meluruskan niat untuk akhirat dan menjauhi dari niat untuk dunia. 8) Menjaga semua ketentuan dari tarekat sendiri dan menjalankan sesuai apa yang diharuskan seseorang dalam menjalankan tarekat itu (Sholikhin, 2013).

Kebahagiaan didalam Islam juga bisa diraih dengan bersedekah. Sedekah merupakan kegiatan seseorang atau sekelompok orang yang memberikan sebagian hartanya untuk orang lain dengan sukarela dan tanpa paksaan yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah. (M. Nasrul Hakim Roslan, 2021) Jika seseorang mempunyai kebiasaan saling berbagi untuk bersama maka akan terjalinnya hubungan yang harmonis antara keduanya dan dapat memberikan dampak positif kepada diri sendiri, orang lain dan masyarakat. (Zaiton Mustafa, 2019) Dalam sedekah

tidak dibatasi dengan sedikit atau banyaknya harta pada diri seseorang. Tetapi kegiatan bersedekah ini tumbuh dan lahir dari kepribadian seseorang yang mempunyai rasa empati kepada sesama untuk menciptakan kebahagiaan untuk orang lain. Sedikit dan banyaknya harta yang dikeluarkan seseorang pasti sangat bermanfaat untuk orang yang sedang membutuhkan. Maka didalam Islam pun diperintahkan untuk bersedekah atau menginfakkan kepada jalan yang benar untuk kemaslahatan umat manusia. (Ridwan, 2023)

Keberhasilan seseorang dalam hidup bisa dirasakan oleh seseorang itu sendiri dalam arti segala tujuan atau keinginan hanya pribadi yang tahu karena tingkat kebahagiaan dalam Islam sendiri tidak dibatasi dengan banyaknya harta, tingginya jabatan dan sebagainya tetapi kebahagiaan dalam Islam sendiri mengatikkannya sebagai ketenangan kepada sesuatu yang nampak maupun tidak nampak sehingga bisa dikatakan bahwa kebahagiaan bisa diraih setiap orang dengan pencapaian sesuai dengan kondisi masing-masing.

A. KESIMPULAN

Kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif Martin Seligman adalah kesadaran diri seseorang yang menghadirkan energi positif sehingga menciptakan perilaku atau tingkah laku yang positif kepada lingkungan sekitar. Selalu berupaya untuk menghadirkan sikap positif dari dalam diri dengan menjalani kehidupan dan menikmati kehidupan yang ada kemudian dibagikan kepada oranglain yang pada asalnya manusia adalah makhluk sosial dan saling membutuhkan satu sama lain sehingga terciptanya hubungan yang baik dan mencapai pada pemaknaan hidup untuk diri dan untuk orang lain. Sedangkan dalam perspektif psikologi Islam kebahagiaan dapat diraih dengan mendekati diri kepada Allah SWT seperti melakukan *riyadlah*, *mujahadah*, *muhasabah* diri, bersyukur dan bersedekah. Pada dasarnya energi positif hadir dimulai dengan pemikiran yang positif mengenai sesuatu kemudian menjadi keyakinan yang dapat menuntun jalan pada tujuan yang pasti dan memberikan kemudahan dari jalan yang ditempuh dalam kehidupan dengan menerima kenyataan yang ada dari sikap berserah diri seseorang didalam hidupnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abidi, A. F. (2021). Kajian Literatur: Internalisasi Nilai-nilai Tasawuf dalam Ajaran Tarekat. *PALAPA*, 9(2), 335-351.
- Adhaini, Azkia Febi, and Radea Yuli A. Hambali. "Konsep Kebahagiaan dalam Ikigai." *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 19. 2023.
- Ahmad, K. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter Melalui Proses Mujahadah dan Riyadah di Yayasan Taman Pendidikan Islam Pondok Pesantren SMK Darul Ulum Baureno Bojonegoro. *EDU-RELIGIA: Jurnal Keagamaan dan Pembelajarannya*, 5(1), 60-76.
- Aziz, A. R. A. (2021). Konsep dan perspektif tauhidik dalam meningkatkan kebahagiaan sendiri. *International Journal of Humanities Technology and Civilization*, 64-79.
- Bachtiar, W. H. (2022). Potret Kebahagiaan Negara-negara di Dunia Suatu Tinjauan Literatur. *Bappenas Working Papers*, 5(2), 196-209.
- Dianing Prafitri, T. B. (2022). Terapi Muhasabah dalam Syair Jalaluddin Rumi. *Jurnal EAIC : Esoterik Annual International Conferences*, 1(1), 238-252.
- Dahlia, D., Safarina, N. A., & Safuwani, S. (2022). Kebahagiaan pada masyarakat gayo ditinjau dari tingkat pendidikan. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(1), 98-112.
- ER Anugrah, R. R. (2019). Gambaran Kesuksesan dan Kebahagiaan. *Journal of the Japab Welding Society*, 366-374.
- Fadhilah, F. (2022). Perbedaan konsep kebahagiaan menurut HAMKA dan Martin EP Seligman. *PROSEDING ACONIS*.
- Ferlistya Pratita Rari, J. P. (2022). Perbandingan Tingkat Kebahagiaan Antara Generasi Sandwich. *Litbang Sukowati : Media Penelitian dan Pengembangan*, 6(1), 1-13.
- Gunariah, F., & Ridwan, A. H. (2023). Implementasi Penyaluran Dana Infaq Di Baitul Maal Wat Tamwil. *Maqdis: Jurnal Kajian Ekonomi Islam*, 7(1), 73-88.
- Harumi, W., & Bachtiar, N. (2022). Potret Kebahagiaan Negara-Negara di Dunia. *Bappenas Working Papers*, 5(2), 196-210.
- Jati, R. K., Septiana, A. C., Sultoni, A. A., & Markhamah, I. L. (2022). Skala Kebahagiaan Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 3(2), 1-6.
- Laila Shoukat, K. A. (2022). The Bogey Beast by Flora Annie Steela: A Study of Martin Seligman's Positive Psychology (Optimism). *Journal of Social Sciences Review (JSSR)*, 2(1), 74-93.
- Ani Widiyawati, Nurjannah** : *Kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif martin seligman dan psikologi Islam.*



-
- Lubis, M., & Widiawati, N. (2020). Integrasi Domain Afektif Taksonomi Bloom dengan Pendidikan Spiritual Al-Ghazali (Telaah Kitab Ayyuhal Walad). *Integrasi Domain Afektif Taksonomi Bloom dengan Pendidikan Spiritual Al-Ghazali (Telaah Kitab Ayyuhal Walad)*, 5(1), 41-56.
- Martin E.P Seligman, P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung: Karya Kita.
- Mustafa, Z., & Nor, M. R. M. (2019). Peranan Keluarga Muslim dalam Membina Masyarakat Sejahtera: Satu Sorotan Awal Terhadap Pemikiran Kekeluargaan Ibn Sina (980M-1037M)[The Role Of Muslim Family in Building Harmonious Society: A Preliminary Review Of Ibn Sina's]. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 20(3), 89-96.
- Nugraha, M. T., & Rahmatullah, M. (2021). Leaders and Leadership: An Overview of Abdul Rani Mahmud's Thoughts. *Cakrawala: Jurnal Studi Islam*, 16(1), 43-57.
- Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek syukur terhadap kesehatan mental: A systematic review. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 14(1), 58-66.
- Qori'ah, H. S., & Ningsih, Y. T. (2020). Gambaran makna hidup pada beberapa kalangan masyarakat di Indonesia (Sebuah kajian literatur). *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(3).
- Ramadhanti, A. (2023). Literature Study: Application of Positive Psychology to the Field of Education in Indonesia. *Journal Evaluation in Education (JEE)*, 4(2), 62-67.
- Ruslan, R., Bunyamin, A., & Achruh, A. (2022). Pendidikan Spiritualisme dalam Perspektif Al-Quran. *Al-Musannif*, 4(2), 101-118.
- Roslan, M. N. H., Rashid, U. S. A., Zulkiflee, N., & Bahri, S. (2021). The Role Of Islamic Financial Philanthropy During Covid-19: An Overview: Peranan Filantropi Kewangan Islam Dalam Mendepani Covid-19: Satu Tinjauan Awal. *al-Qanatir: International Journal of Islamic Studies*, 24(2), 17-27
- Samha, A. C., Angelina, T., Ramadhona, Y., Sultari, M., Aziza, A., Hussuba, F., ... & Putri, R. T. (2022, December). Toxic Positivity Pada Generasi Z. In *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 1, No. 1, pp. 90-94).
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021, June). Hubungan Optimisme dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Fresh Graduate yang sedang Mencari Pekerjaan: Sebuah Literature Review. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 143-148).
- Saputra, R. (2023). Analisis Kelelahan Emosi dan Jiwa terhadap Berperilaku dan Bersikap di Masyarakat. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Nusantara*, 1(1), 21-25.



- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.
- Sholikhin, M. (2013). *Mewujudkan Kebahagiaan, Menghilangkan keterasingan*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Sukmadinata, N. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Zahro, F., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Literature Review. *TARLIM: JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM*, 5(2), 159-173
- Zukarnain. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawaizh : Jurnal Dakwah dan Pengetahuan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38.