

**TITIK TEMU PSIKOLOGI POSITIF MARTIN SELIGMAN
DAN KONSEP WAHDAT AL-SYUHUD PADA KITAB AL-DURR
AL-NAFIS KARYA SYEKH MUHAMMAD NAFIS AL-
BANJARI DALAM MERAH *AUTHENTIC HAPPINESS***

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama
(S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Oleh:
M. TAUFIQ JAMAL

NIM: E97219075

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : M. Taufiq Jamal

NIM : E97219075

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 8 Januari 2023



M. Taufiq Jamal

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul "*Titik Temu Psikologi Positif Martin Seligman dan Konsep Wahdat al-Syuhud pada Kitab al-Durr al-Nafis Karya Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dalam Meraih Authentic Happiness*" yang ditulis oleh M. Taufiq Jamal ini telah disetujui pada tanggal 8 Januari 2023

Surabaya, 8 Januari 2023

Pembimbing



Hodri, M.Ag

NIP: 19701117200501100

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul "Titik Temu Psikologi Positif Martin Seligman dan Konsep *Wahdat al-Syuhud* pada Kitab *al-Durr al-Nafis* Karya Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dalam Meraih *Authentic Happiness*" yang ditulis oleh M. Taufiq Jamal ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 12 Januari 2023

Tim Penguji:

1. Drs. Hodri, M.Ag (Penguji 1) :
2. Dra. Khodijah, M.Si (Penguji 2) :
3. Herliyana Isnaini, M.Psi (Penguji 3) :
4. Latifah Anwar, M.Ag (Penguji 4) :

Surabaya, 12 Januari 2023

Dekan,



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP.197008132005011003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini,

saya: Nama : M. Taufiq Jamal

NIM : E97219075

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : jamaltaufiq10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain ()

yang berjudul : Titik Temu Psikologi Positif Martin Seligman dan Konsep *Wahdat al-Syuhud* pada

Kitab *al-Durr al-Nafis* Karya Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dalam Meraih

Authentic Happiness

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 22 Januari 2023

Penulis

(M. Taufiq Jamal)

nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Judul : Titik Temu Psikologi Positif Martin Seligman dan Konsep *Wahdat al-Syuhud* pada Kitab *al-Durr al-Nafis* Karya Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dalam Meraih *Authentic Happiness*.

Nama : M. Taufiq Jamal

NIM : E97219075

Pembimbing : Hodri, M.Ag

Skripsi ini mengkaji tentang titik temu antara psikologi positif Martin Seligman dari sudut pandang psikologi dan konsep *wahdat al-syuhud* dalam kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis al-Banjari dari sudut pandang tasawuf. Penulisan skripsi ini menjelaskan masalah, *pertama* apa makna *authentic happiness* menurut kedua konsep. *Kedua*, bagaimana perbedaan dan titik temu konsep *authentic happiness* dari kedua konsep. *Ketiga*, bagaimana cara meraih *authentic happiness* menurut kedua konsep. Dalam skripsi ini penulis menggunakan metodologi deskriptif kualitatif komparatif dengan menggunakan penelitian pustaka dengan tujuan untuk memperkuat argumentasi penulis dengan literatur-literatur yang telah ada sebelumnya baik berupa buku, jurnal, maupun skripsi yang telah diteliti sebelumnya. Dari hasil penelitian ini penulis mendapatkan adanya beberapa persamaan dan perbedaan dalam meraih *authentic happiness*. Martin Seligman menjelaskan kebahagiaan autentik dapat diraih disetiap keadaan waktu maupun tempat sesuai dengan pengalamannya sebagai psikolog. Syekh Muhammad Nafis menjelaskan dalam meraih kebahagiaan seseorang harus berusaha mengenali Tuhannya, hingga muncul rasa kebahagiaan yang tidak tergambarkan. Dapat disimpulkan bahwa dalam meraih kebahagiaan mempunyai banyak jalan, namun kebahagiaan harus dicari melalui jalan positif, karena kebahagiaan merupakan salah satu nilai positif.

Kata Kunci : Psikologi Positif, *Wahdat al-Syuhud*, *Authentic Happiness*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PANDUAN TRANSLITERASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
Daftar Isi	x
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan	12
D. Manfaat Penelitian	12
E. Kajian Pustaka	13
F. Metodologi	18
G. Sistematika Pembahasan	21
BAB II : KAJIAN TEORI	24
A. <i>Authentic Happiness</i> dari Sudut Pandang Keilmuan	24
1. <i>Authentic Happiness</i> Menurut Khazanah Para Tokoh Tasawuf	24
2. <i>Authentic Happiness</i> Menurut Khazanah Para Tokoh Psikologi	33
3. <i>Authentic Happiness</i> Menurut Khazanah Para Tokoh Filsafat	39
B. Psikologi Positif	49
C. <i>Wahdat al-Syuhud</i>	53
BAB III PEMBAHASAN	60
A. Martin Seligman.....	60
B. Meraih <i>Authentic Happiness</i> Perspektif Martin Seligman	63
1. Karakter Positif	64
2. Emosi Positif	85
3. Institusi Positif	104
C. Syekh Muhammad Nafis al-Banjari.....	106
D. Meraih <i>Authentic Happiness</i> Perspektif Muhammad Nafis al-Banjari	111
BAB IV ANALISIS	120

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan menjadi tema bahasan yang banyak diutarakan oleh para sastrawan, agamawan dan para filosof selama berabad-abad sepanjang sejarah. Penyebutan kebahagiaan dalam berbagai bahasa seperti Inggris (*Happiness*), Jerman (*Gluck*), Latin (*Felicitas*), Arab (*Falah, Sa'adah*), Yunani (*Eutychia, Eudaimonia*), menunjukkan arti bahwasanya kebahagiaan adalah sebuah keberuntungan, peluang baik dan kejadian baik. Walaupun tidak bisa dipungkiri dengan berbagai latar belakang, tingkatan usia, agama, suku, budaya dan bangsa diskripsi tentang kebahagiaan pastilah berbeda paham tentang kebahagiaan.¹

Mendefinisikan kebahagiaan merupakan hal yang sangat sulit, apalagi mencari padanan kebahagiaan dalam bentuk fisik. Setiap orang mendefinisikan kebahagiaan dengan makna yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan diri, perkembangan dan kebutuhan. Definisi kebahagiaan selaras dengan definisi kebenaran yaitu bersifat relatif dan nisbi. Darrin M. McMahon's dalam reviewnya mengemukakan pendapatnya dalam mendefinisikan kebahagiaan adalah sebab akibat *state of mind* (jiwa), walaupun tetap membutuhkan faktor eksternal untuk mendukungnya. Menurut konsep ini kita harus menciptakan fikiran yang bahagia atau positif (*positive mind*) atau menemukan kebahagiaan internal terlebih

¹ Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *Jurnal Komunika*, 1, 9 (Juni 2015), 113.

dahulu. Kemudian kita harus menyadari atau menemukan faktor eksternal untuk merealisasikan makna dan alasan itu, maka akan timbul kebahagiaan lahir batin.²

Dalam studi ilmiah kebahagiaan memiliki penekanan dalam memaknai kebahagiaan, walaupun makna kebahagiaan sendiri memiliki makna yang sangat beragam. Pertama, dari sudut pandang psikologi individu atau jiwa adalah cakupan untuk menilai kebahagiaan. Kedua, dari sudut pandang filsafat well being adalah sinonim dari pencapaian seseorang dalam meraih kebahagiaan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dalam teori hedonistik dan teori keinginan yang menjadikan kekuasaan pribadi dan pengalaman subjektif sebagai tumpuannya. *Authentic happiness* muncul sebagai revolusi atau ralat untuk menghapus kesulitan tersebut. Dalam teori *authentic happiness* kepuasan hidup diidentifikasi secara global dan dilatar belakangi oleh intuisi positif.³

Tentu untuk mendapatkan kebahagiaan perlu menempuh berbagai jalan terjal yang sudah siap menghadang. Namun, belum tentu jalan yang sudah dilalui dapat menjamin kebahagiaan itu tetap kekal dan otentik, atau hanya sebatas bahagia yang bersifat sementara. Guna menemukan kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*), seorang tokoh psikolog bernama Martin Seligman merumuskan kebahagiaan otentik dengan sebuah cabang ilmu yaitu psikologi positif. Bagi Martin Seligman kebahagiaan bukan suatu konsep yang abstrak.

² Ika Rusdiana, "Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers," *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 1, 2 (2017), 36.

³ Rusdiana, 37.

Namun kebahagiaan adalah suatu konsep yang terukur dan dapat dijelaskan melalui beberapa konsep.⁴

Dalam meraih dan menikmati kebahagiaan sehingga kebahagiaan dapat dijadikan sebuah prestasi perlulah dilatar belakangi dengan kondisi positif. Kondisi positif adalah yang dimana hidup seseorang harus memiliki kebermaknaan (*meaningfulness*). Salah satu aliran psikologi yang menargetkan kebahagiaan dalam studinya adalah aliran psikologi positif yang dipelopori oleh Martin Seligman. Sasaran psikologi positif bukan hanya menjurus kepada individu, tetapi terhadap keluarga bahkan komunitas.⁵

Psikologi positif tumbuh dikala kebahagiaan menjadi topik utama yang sering dijadikan bahan bahasan. Masyarakat yang kuat dan lebih baik merupakan tujuan telaah menemu, mengembangkan dan mengenal faktor-faktor yang diduga ada di dalam individu, komunitas dan masyarakat dalam kajian psikologi positif. Orang yang bahagia memiliki relasi dan hubungan sosial yang menyenangkan menurut riset terkini. Diener dan Seligman menemukan bahwa orang memiliki hubungan yang baik serta memuaskan terhadap teman, pasangan dan keluarga adalah orang yang bahagia, itu disebabkan mereka lebih banyak memiliki peristiwa dan emosi positif.⁶

Psikologi positif adalah studi yang menelaah tentang emosi-emosi positif yang ada pada diri/individu untuk meningkatkan kualitas hidup manusia Fokus

⁴ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 15.

⁵ Popi Avati, "Psikologi Positif Dan Kesehatan Mental" (Universitas Mercu Buana, 2018), 3.

⁶ Abdul Rahman Shaleh, dkk, *Bahagia Dan Bermakna* (Banten: CV. AA. RIZKY, 2020), 1.

psikologi positif sangat kompleks dari penyembuhan mental sampai pengembangan bakat dan potensi manusia untuk menggali makna hidup. Psikologi positif membawa individu untuk mengembangkan dan melahirkan kondisi positif dalam ruang lingkup jasmani maupun rohani baik untuk individu maupun kelompok. Secara otomatis dengan sikap positif, segala dampak buruk dari segi fisik dan psikologis bisa diatasi.⁷

Alih-alih memperbaiki minus dari mental dan diri kita psikologi positif yang termasuk aliran psikologi *salutogeniss* mengembangkan metode yang membangun jalan hidup kita menjadi lebih baik dan bermakna. *Salute* yang bermakna menghargai, mengakui, mengagumi dan menghormati. Psikologi salutogenis ini berusaha mengedintifikasikan kekuatan yang tersembunyi didiri kita untuk mencapai nilai plus yaitu kebahagiaan yang hakiki dan kebermaknaan hidup. Maksud dari psikologi ini bukan hanya sembuh dari penyakit tetapi juga menaikkan level menjadi bahagia.⁸

Ilmu psikologi dalam beberapa dekade terakhir menyibukkan dirinya untuk mengungkap tentang penyakit mental, yaitu menyembuhkan yang sakit untuk sehat atau abnormal menuju normal. Teori psikologi analisa yang dibangun oleh Sigmund Freud yang menyatakan bahwa kepribadian manusia terbentuk oleh faktor subjektif pada masa kecil dan pengalaman orang sekitar. Dia juga berspekulasi bahwa manusia didorong oleh kekuatan libido. Dalam artian segala aktifitas yang dilakukan manusia diawali dengan dorongan negatif, termasuk

⁷ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 12.

⁸ Martin Seligman, *Authentic Happiness* (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), 3.

dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan perilaku beragama. Kemudian muncul aliran behaviorisme yang kontradiktif dengan psikoanalisa. Teori pembentukan perilaku dalam aliran ini menekankan pada pengaruh lingkungan dan pengalaman.⁹

Pada awalnya ilmu psikologi lebih fokus membahas tentang perilaku manusia dalam ruang lingkup topik bahasan gangguan jiwa dan penyakit mental. Seiring berjalannya waktu psikologi mulai berkembang pada kajian-kajian yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kenormalan. Maka lahirlah cabang baru dari ilmu psikologi yaitu psikologi positif. Psikologi positif merupakan cabang ilmu yang lebih fokus dalam menggali potensi manusia agar dapat mengaktualisasikan dan dapat beradaptasi dengan lingkungan secara optimal. Tujuan dari psikologi positif adalah kehidupan yang baik (*good life*), yang terpenting diharapkan psikologi positif dapat membentuk generasi yang kuat dan bisa bahagia secara utuh bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.¹⁰

Fokus psikologi positif menurut Martin Seligman adalah mengembangkan, menciptakan dan menemukan definisi keadaan positif yang berawal dari lingkungan kemudian merambat ke dalam diri individu itu sendiri. Dari energi yang serba positif ini lah diharapkan menutup rapat energi negatif yang dapat menyebabkan keadaan atau situasi yang negatif dan dapat berubah menjadi situasi atau keadaan yang positif. Psikologi positif menitik beratkan pada segala potensi-

⁹ Taufik, "Positive Psychology : Psikologi Meraih Kebahagiaan," *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, 09 (2012), 83.

¹⁰ Stephani Raihana Hamdan, "Happiness : Psikologi Positif Versus Psikologi Islam," *UNISIA*, 84, XXXVIII (January 2016), 1.

potensi positif yang ada didalam diri manusia. Sehingga muncul kekuatan, kebijakan, kebajikan dan kebahagiaan yang autentik serta kekal.¹¹

Dalam agama Islam kebahagiaan adalah determinasi yang menjadi tujuan ummatnya baik didunia maupun diakhirat. Jika seorang muslim memfokuskan mencari kebahagiaan dalam ruang lingkup dunia saja maka dia tidak dianggap bahagia dalam pandangan islam. Konsep bahagia menurut Islam berbentuk konstruktif dalam artian manusia didorong untuk terus berusaha untuk menggali kebahagiaan bahkan untuk masa yang akan datang. Ajaran Islam yang dibawa dengan penuh kebijakkan yang mengajarkan konsep serta upaya agar bahagia yang autentik bisa diraih oleh seluruh makhluk Allah. Bahagia menurut ajaran agama Islam tidak terhenti pada kebahagiaan secara lahir saja tapi juga menyelaraskan dengan kebahagiaan secara batin.¹²

Sufisme, tasawuf atau irfan adalah komponen yang ada dalam kajian ilmiah agama Islam yang merupakan sumber bangkitnya cahaya batin dalam diri seorang muslim. Tasawuf diibaratkan sebagai jantung dan agama Islam sebagai tubuhnya, dapat dikatakan tasawuf merupakan aspek yang penting dalam karakteristik seorang muslim dalam beragama. Ajaran tasawuf adalah air yang menyirami kegersangan spiritual seorang muslim, khususnya dizaman urban saat ini yang penuh dengan lika-liku. Ilmu tasawuf mengutarakan berbagai defenisi dan konsep yang menuntun manusia untuk meraih kebahagiaan yang hakiki atau authentic happiness. Para sufi banyak yang sudah memberikan defenisi dan

¹¹ Sarmadi, *Psikologi Positif*, 2018, 13.

¹² Teuku eddy Faisal, *Psikologi Kebahagiaan* (Yogyakarta: Progresif Books, 2007), 9.

2. Bagaimana persamaan, perbedaan dan titik temu konsep *authentic happiness* menurut psikologi positif Martin Seligman dan konsep *wahdat al-syuhud* dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari?
3. Bagaimana cara meraih *authentic happiness* menurut psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari?

C. Tujuan

Merujuk pada pertanyaan yang terformulasi di atas, sehingga tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan makna dan konsep *authentic happiness* menurut psikologi positif dan *wahdat al-syuhud* dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari.
2. Untuk mengetahui persamaan, perbedaan dan titik temu konsep *authentic happiness* menurut psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari.
3. Untuk mengetahui cara meraih *authentic happiness* menurut psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* dalam Kitab *al-Durr al-Nafis* karya Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari.

D. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

				Sammaniyah di tanah Banjar. Kesimpulannya bahwa Syekh Muhammad Nafis adalah ulama yang berpengaruh sama seperti halnya Syekh Muhammad Arsyad sebagai pelopor keislaman di tanah Banjar.
5	Abdul Rahman Shaleh	Bahagia dan Bermakna	CV. AA. Rizky, (Banten, 2019)	Buku ini menjelaskan kajian tentang cara konsep kebahagiaan dan kebermaknaan hidup yang beraneka ragam dan dari berbagai perspektif ahli psikologi. Meraih kebahagiaan dalam hal apapun dari untuk diri sendiri, keluarga hingga masyarakat luas. Kesimpulan dari buku ini adalah kajian tentang kebahagiaan dan kebermaknaan dari perspektif dan konteks yang beraneka ragam serta menyadarkan individu apakah sudah menjalankan kebermaknaan dan kebahagiaan hidup
6	Ahmad Kamil Muntaha	Konsep Maqam Tauhid Perspektif Muhammad Nafis al-Banjari (Studi Analisis terhadap <i>Kitab al-Durr al-Nafis</i>)	UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 3, 2 (Juni 2022).	Penelitian ini mengangkat pembahasan tentang dakwah tasawuf Muhammad Nafis al-Banjari melalui kitab <i>al-Durr al-Nafis</i> , Syekh Nafis sendiri menggabungkan antara tasawuf akhlaki dan tasawuf falsafi. Kajian dalam jurnal ini menggali tentang maqamat yang diajukan oleh Syekh Muhammad Nafis, maqam-maqamnya antara lain <i>tauhid af'al</i> , <i>tauhid asma</i> , <i>tauhid sifat</i> dan <i>tauhid zat</i> . Kecenderungan Syekh Nafis dalam konsep musyahadah penulis menganggap bahwa Syekh Nafis berpandangan <i>wahdat al-syuhud</i> . Kesimpulan dari penelitian ini bahwasanya

				maqam tauhid Syekh Nafis secara keseluruhan mengandung konsep musyahadah atas kemutlakan zat Tuhan dan keseluruhan yang terjadi dialam ini adalah hakikatnya dari Tuhan agar terhindar dari kemusyrikan
8	Muhni	Studi Tentang Pandangan Guru Pengajian Kitab <i>al-Durr al-Nafis</i> Terhadap Fatwa Majelis Ulama di Kabupaten Hulu Sungai Utara	Tesis-UIN Antasari, (Banjarmasin, 2019)	Penelitian ini mengkaji pendapat MUI Kabupaten Hulu Sungai Utara tentang kitab <i>al-Durr al-Nafis</i> karena kitab ini banyak digandrungi oleh masyarakat khususnya disekitaran kabupaten HSU, kemudian penelitian ini juga meneliti bagaimana respon para ulama-ulama dan masyarakat tentang isi kitab <i>al-Durr al-Nafis</i> , warna warni respon ulama dan masyarakat sangat beragam. Ada yang menilai bahwa kitab ini termasuk ajaran sesat, kemudian ada yang mengatakan bahwa kitab ini benar dan boleh dibawa ke khalayak ramai, kemudia ada yang berpendapat bahwasanya kitab ini hanya boleh dikaji dengan guru yang benar-benar paham dengan kitab ini dan tidak boleh dibawa ke khalayak ramai.
9	Khurotul Uyun	<i>Authentic Happiness</i> Pada Perempuan yang Menikah di Usia Muda	Skripsi-UIN Sunan Ampel, (Surabaya, 2020)	Penelitian ini menggambarkan keadaan perempuan muda yang menikah diusia dini dalam mencapai rasa bahagia sesuai dengan teori Martin Seligman. Kasus pernikahan usia dini yang cukup tinggi ini menggerakkan hati peneliti untuk memberikan edukasi dan pemahaman mengenai <i>authentic happiness</i> pada perempuan usia 16-21 tahun

dapat dipertanggung jawabkan. Dengan mengkaji teks-teks atau simbol-simbol dan budaya sosial masyarakat sebagai sarana untuk mengetahui dan memahami kondisi sosial.²²

2. Sumber Data

Sumber data yang dapat menjadi tolak ukur validasi data sebagai berikut:

a. Data Primer

Data Primer atau sumber utama dalam penelitian kali ini menggunakan buku *Authentic Happiness* karya Martin E.P Seligman dalam buku ini menjelaskan perjalanan serta perjuangan Martin Seligman dalam mengkaji tentang kekuatan yang masih tersirat dalam diri manusia sehingga manusia bisa mendapatkannya, tujuan tersebut disebut dengan *authentic happiness* atau kebahagiaan yang autentik. Selanjutnya kitab karya ulama Kalimantan Selatan Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari yakni kitab *al-Durr al-Nafis*. Dalam kitab ini Syekh Nafis menjelaskan ajaran tasawufnya yang mana inti ajarannya adalah *authentic happiness* yang berlatar belakang tasawuf.

b. Data Sekunder

Penulisan ini juga melibatkan beberapa sumber penunjang dari berbagai sumber sebagai referensi pihak kedua. Walaupun tingkat referensi ini masih dibawah sumber utama. Namun sumber-sumber penunjang ini sangat penting sebagai penunjang dan tambahan bukti-

²² Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Bumi Askara, 2017), 82.

bukti sumber ilmiah yang dapat dipertanggung jawabkan. Dalam sumber data sekunder ini penulis menggunakan beberapa literature antara lain meliputi buku *Psikologi Positif* karya Sunedi Sarmadi, buku ini digunakan sebagai penunjang perluasan konsep *authentic happiness* dari sumber primer. Juga jurnal yang ditulis oleh Maimunah Zarkasyi berjudul *Dakwah Tauhid Muhammad Nafis Al-Banjari* yang membahas tentang inti sari ajaran Tauhid dan Tasawuf Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari seperti *tauhid al-af'al*, *tauhid al-asma*, *tauhid al-shifat* dan *tauhid al-dzat* sehingga muncullah rasa penghambaan yang membawa pada kebahagiaan dengan pematapan hati itu semua merupakan pemberian dari Allah SWT. Juga menggunakan berbagai literatur lainnya dalam bidang psikologi, filsafat dan tasawuf.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data di dalam penulisan ini menggunakan pengumpulan data berupa dokumentasi perilaku dan persepsi dengan pendeskripsian dalam bentuk tekstual, dengan menggali data dari berbagai sumber dan literatur agar mendapatkan bukti dan kesimpulan yang sesuai dengan judul penelitian ini yaitu titik temu psikologi positif dan *wahdat al-syuhud* dalam kitab *al-Durr al-Nafis* karya syekh Muhammad Nafis al-Banjari dalam meraih *authentic happiness*. Untuk melacak segala jenis jejak dokumentasi terdahulu melalui berbagai jenis sumber yang berbentuk tekstual. Seperti, buku, jurnal, skripsi, tesis dan lain-lain yang mempunyai

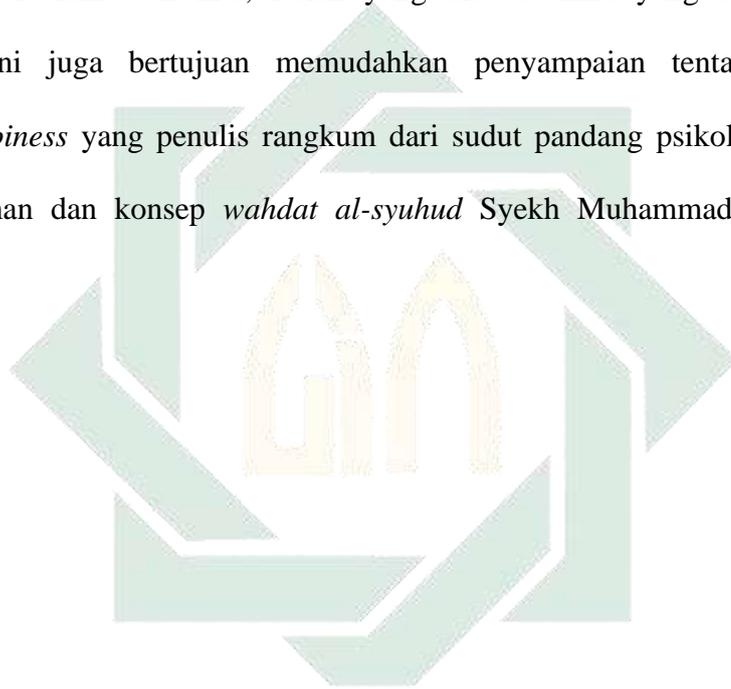
Bab ini juga menyajikan literature review sebagai penunjang, acuan serta arah dalam penelitian ini. Terakhir, bab ini menjelaskan metode yang dibawakan serta tata cara pengumpulan data yang dilakukan dalam penyusunan penelitian ini.

Bab kedua, bab ini menjelaskan lebih tentang *authentic happiness* dari segi kerangka teoritik. Dengan mengambil sudut pandang tiga disiplin ilmu yaitu tasawuf, psikologi dan filsafat. Yang diwakili oleh teori-teori para tokoh yang mana teori tersebut dapat memperkaya isi penelitian ini. Dengan penjabaran yang kompleks dari berbagai sudut pandang keilmuan diharapkan dapat memperkaya khazanah *authentic happiness* dan dapat menemukan pemahaman yang lebih dalam konsep ini. Dalam bab ini juga dijelaskan tentang konsep psikologi positif dan *wahdat al-syuhud* secara umum.

Bab ketiga, berisikan konsep meraih *authentic happiness* melalui konsep psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* Syekh Muhammad Nafis al-Banjari. Dalam bab ini akan dijabarkan jalan, cara dan metode yang dibawakan oleh dua tokoh untuk meraih *authentic happiness*.

Bab keempat, pembahasan ini berfokus untuk menjelaskan persamaan serta perbedaan, titik temu dan titik pisah dari teori kedua tokoh tentang *authentic happiness*. Penelitian ini tidak hanya mengumpulkan literatur tulisan dari beberapa referensi. Dengan telaah kajian teori tersebut, di pembahasan ini akan kita temukan beberapa kesamaan serta perbedaan dan titik temu dari psikologi positif dan konsep *wahdat al-syuhud* tentang konsep *authentic happiness* dari kedua tokoh tersebut.

Bab kelima, memuat kesimpulan dari semua materi skripsi yang telah penulis paparkan sebelumnya. Kesimpulan diharapkan membuat pembaca dapat mengingat nilai-nilai yang penting dari banyaknya materi yang diajukan. Walaupun kita tidak bisa mengingat semua, minimal kita bisa menyisakan poin-poin penting didalam otak kita, itulah yang disebut ilmu yang bermanfaat. Kesimpulan ini juga bertujuan memudahkan penyampaian tentang kajian *authentic happiness* yang penulis rangkum dari sudut pandang psikologi positif Martin Seligman dan konsep *wahdat al-syuhud* Syekh Muhammad Nafis al-Banjari.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Authentic Happiness* dari Sudut Pandang Keilmuan

Authentic happiness atau kebahagiaan autentik merupakan satu bahasan yang sangat menarik, pembahasan ini hampir dibahas oleh semua cabang keilmuan, karena bahagiaan adalah sesuatu yang menjadi tujuan utama manusia normal. *Authentic happiness* atau kebahagiaan autentik ini dibahas dalam tasawuf, psikologi bahkan filsafat. Oleh karena itu, untuk memperluas penjabaran dan pengetahuan tentang *authentic happiness*, penulis mengutip beberapa pokok pikiran dari beberapa tokoh tasawuf, psikologi dan filsafat.

1. *Authentic Happiness* Menurut Khazanah Para Tokoh Tasawuf

Kebahagiaan merupakan kajian yang penting bagi keilmuan tasawuf dalam perkembangannya. Etika dan moral adalah titik utama para sufi dan ulama untuk menjabarkan makna kebahagiaan. Tidak hanya sesama manusia tetapi antara manusia dan Tuhan. Kebahagiaan dalam konsep tasawuf berbentuk *transcendental-eskatologis*.¹ Beberapa tokoh yang mengulas hakikat kebahagiaan diantaranya:

a. Hamka

Hamka adalah seorang ulama di Indonesia yang mengangkat konsep kebahagiaan dalam keilmuannya. Hamka punya cara yang unik ketika menjelaskan tentang makna kebahagiaan. Ada tiga aspek yang dapat mendorong manusia untuk meraih kebahagiaan. Tiga aspek

¹ Moh Toriqul Chaer, "Tasawuf dan Konsep Kebahagiaan Sufistik," *Waratsah : Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman dan Sociolinguistik* 1, no. 1 (Maret 1, 2015), 117.

tersebut adalah agama, akal dan budi, yang dimana tiga aspek ini saling menunjang sama lain. Jika tiga aspek ini dikolaborasikan dengan tepat maka akan lahir kebahagiaan yang hakiki atau *authentic happiness*. Hamka memaparkan bahwasanya kebahagiaan itu sudah ada di dalam diri manusia itu sendiri. Kebahagiaan itu diraih ketika manusia bisa menggali ke dalam dirinya bukan dari luar diri. Hamka berpendapat bahagia bahwa aspek kebahagiaan dari luar atau eksternal itu hanya pelengkap dari kebahagiaan hakiki atau *authentic happiness* yang berada di dalam diri manusia itu sendiri. Maka tiga aspek yang dikemukakan oleh Hamka menurutnya harus selalu dikembangkan dan harus selalu diasah.²

Konsep kebahagiaan yang dikemukakan oleh Hamka dipengaruhi oleh beberapa filsuf baik dari Islam, Barat modern hingga Yunani. Kemudian Hamka juga mengutarakan pengertian bahagia yang disabdakan oleh Rasulullah SAW. Rasulullah SAW bersabda bahwasanya kebahagiaan itu terdapat dalam jiwa internal manusia yang mendasarinya yaitu keimanan dan akalnya. Barometer kebahagiaan setiap individu berbeda-beda sesuai dengan kecakapan akalnya dan pengelolaan imannya. Menurut Hamka mengibaratkan kesemuanya itu sebagai sayap yang membuat bisa menerbangkan kita menuju kebahagiaan. Jika akal dan iman digunakan untuk meraih kebahagiaan, kesadaran tentang bahagia bukan berarti terletak dalam subjek atau sesuatu. Cara kita

² Arrasyid, "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka," *Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam* 19 (Juni 11, 2020), 206.

merenung sehingga semangat dalam meraih kebahagiaan semakin meningkat. Orang yang mengutamakan syahwat keduniawian tidak akan merasakan arti bahagia yang sesungguhnya.⁷

Al-Ghazali memaparkan penawaran untuk meraih kebahagiaan dalam karyanya kitab *Kimiya al-Sa'adah*. Kitab ini bertujuan agar manusia dapat meraih kebahagiaan yang hakiki baik itu di dunia maupun di akhirat. Beliau menjelaskan beberapa cara untuk mendekati diri kepada Allah SWT, diantaranya:

1. Mengenal diri sendiri, tidak ada yang lebih dekat dengan Tuhan kecuali diri sendiri, tak ada yang lebih tau dengan keadaan diri kecuali diri sendiri juga. Mengenal diri sendiri ada kunci untuk bermakrifat kepada Tuhan.
2. Mengenal Allah, pengetahuan puncak adalah ketika akal kita sudah mengetahui subjek tertinggi. Tuhan adalah subjek tertinggi, ketika manusia berusaha kemudian dapat merealisasikan maka pastilah tercapai kebahagiaan tersebut.
3. Mengenal dunia, ketika hidup di dunia perlu menyadari dua potensinya yaitu melindungi serta memelihara jiwanya dan juga jasadnya dari segala yang menghalangi jalannya untuk meraih kebahagiaan.
4. Mengenal akhirat, al-Qur'an dengan gamblang sudah menjelaskan bagaimana sebab akibat perbuatan di dunia yang akan dialami

⁷ Imam al-Ghazali, *Kimiya Al-Sa'adah* (Jakarta: Zaman, 2001), 154.

dasarnya. Kebahagiaan ini hanya sebagai pelengkap dari kesempurnaan kebahagiaan.

3. Kebahagiaan Hakiki, ketika kebahagiaan sudah merasuk dalam tiga unsur yaitu jiwa, ruhani dan hati. Menurut Ibnu Qayyim ini adalah kebahagiaan yang muncul dari ilmu yang bermanfaat dan buah dari ilmu tersebut. Karena dengan ilmu sesulit apapun situasi, mau berada di zaman apapun berada, ilmu senantiasa melindungi kita dari kesengsaraan. Ilmu senantiasa menemani hamba disetiap perjalanannya, baik di alam dunia, kubur dan akhirat.¹³

Ibnu Qayyim mengutarakan bahwa ketika hati sehat maka kesenangan, kesempurnaan dan kebahagiaan akan tercapai. Individu yang memiliki spiritual hati yang kuat akan dengan mudah melewati segala rintangan kehidupan dan selalu merasa bahagia. Itu semua muncul atas control yang kuat terhadap pemaknaan setiap peristiwa yang negatif ke arah yang positif. Keyakinan individu bahwasanya ada yang telah mengatur segala yang terjadi di semesta ini, membuat mereka tidak khawatir dan teguh pendirian bahwasanya apapun yang diberi oleh yang Maha Kuasa pasti ada nilai positifnya.¹⁴

¹³ Arroisi Jarman dan Irfan Wahyu Azhari, "Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnul Qayyim Al-Jauziyyah," *Al-Banjari Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 20, no. 1 (Juni 2021), 46.

¹⁴ Jarman Arroisi, Rohmah Akhirul Mukharom dan Maulida 'Izzatul Amin, "Sufistic Phycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah," *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (Desember 30, 2021), 271.

2. *Authentic Happiness* Menurut Khazanah Para Tokoh Psikologi

a. Erich Fromm

Luhurnya kebahagiaan menurut Fromm dapat diapresiasi sebagai sebuah prestasi. Orang yang bahagia adalah orang yang berhasil menerapkan seni didalam hidupnya. Fromm menuliskan bahwa kebahagiaan adalah bagian dan hasil dari kekuatan integral dan orientasi produktif seseorang. Produktif berarti bahwa seseorang dapat menghasilkan sesuatu yang berkualitas, bukan berarti dia membuat suatu pembaharuan. Ketika seseorang sudah produktif apapun yang dia lakukan pasti akan menjadi hidup dan bermakna. Dia bisa mengembangkan dirinya sendiri bahkan bisa mempengaruhi orang lain dengan hal-hal yang positif, hingga benda-benda pun menjadi berguna ketika dia bersentuhan dengan benda tersebut.¹⁵

Segala kemampuan dan bakat yang dimiliki oleh manusia jika digunakan untuk berkembangnya kemampuannya, seperti menahan ego, meningkatkan minat, merealisasikan sifat pemberi dan penyayang maka manusia tersebut dikatakan sebagai manusia yang produktif yang melahirkan kebahagiaan sejati. Fromm dalam bukunya *To Have or To Be* membahas tentang konsep *being*. *Being* merujuk pada aktivitas pengalaman manusia yang tidak bisa dideskripsikan. Manusia hidup dengan kekuatannya sendiri tidak bergantung pada benda yang ada

¹⁵ Latifah Masruroh dan Izatul Millah, "Konsep Kebahagiaan Menurut Islam an Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm)," *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2021), 25.

teori motivasi. Ada tujuh belas konsep yang mendasari Maslow untuk memahami manusia secara utuh, diantaranya adalah:

1. Manusia adalah individu yang terintegrasi penuh.
2. Pengalokasian karakteristik kebutuhan tidak bisa diarah pada sesuatu yang ditentukan.
3. Kajian motivasi adalah kajian yang harus dipelajari dalam diri manusia.
4. Kehidupan bawah sadar tidak bisa diabaikan dalam teori motivasi.
5. Dalam kehidupan sehari-hari manusia mempunyai keinginan mutlak dan fundamental.
6. Terkadang tujuan yang tersembunyi muncul setelah keinginan yang muncul secara sadar.
7. Motivasi bersifat konstan dan tidak akan pernah berakhir.¹⁹

Pada tahun 1943 Maslow menyatakan bahwa kepuasan dan seseorang itu jamak meliputi psikologis dan biologis yang berupa materil dan non materil. Dalam teori ini dijelaskan bahwa walaupun tidak ada kebutuhan yang benar-benar bisa terpenuhi, maka sebuah kebutuhan yang sudah terealisasi tidak akan memotivasi kebutuhan yang berikutnya. Ini menggambarkan bahwa jika kebutuhan dasar sudah terpenuhi maka kebutuhan berikutnya menjadi relatif atau dominan. Maslow

¹⁹ Siti Muazaroh dan Subaidi Subaidi, "Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)," *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum* 7, no. 1 (Juni 1, 2019), 22.

hidup itu ditemukan dari eksternal yang merupakan keunikan yang dimiliki manusia.²³

Ketika kebermaknaan hidup sudah terpenuhi maka akan muncul rasa bahagia ini merupakan konsep yang dikemukakan dalam logoterapi. Kehampaan dan kekosongan akan hilang jika sudah tercapai kebermaknaan hidup. Tujuan dan arti hidup adalah tujuan sehingga motivasi dalam diri untuk mencari, menemukan dan memenuhi makna hidup harus ditingkatkan. Kesenangan berbeda dengan keinginan, kesenangan bersifat sementara jauh dari makna kebahagiaan hakiki yang dibahas dalam konsep logoterapi. Dalam mencapai tingkat kebermaknaan hidup terdapat proses-proses, yaitu:

1. Menemui kejadian tragis
2. Penghayatan tidak bermakna
3. Menemukan tujuan dan makna hidup
4. Keterikatan diri
5. Kegiatan yang diarahkan untuk memenuhi makna hidup
6. Perubahan sikap
7. Hidup yang bermakna
8. Kebahagiaan (*happiness*).

Logoterapi selain untuk mengatasi masalah kehidupan manusia secara psikologis, juga untuk menemukan makna hidup. Dengan

²³ Dr Sumanto, "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup," *Buletin Psikologi* 14, no. 2 (September 30, 2015), 120.

binasa. Nafsu hanya mencari keadaan yang bersifat sementara dan akan hilang disebabkan oleh sifat nafsu yang tidak beraturan dan tak tentu arah. Jiwa jika diarahkan menuju jalan transenden maka akan merasakan ketenangan bahkan menemukan kebahagiaan. Namun apabila jiwa disetir oleh nafsunya yang bersifat materi maka kesengsaraan dan kegersangan akan merasuki jiwa tersebut.³¹

Kebahagiaan bisa diraih dengan menggali nilai-nilai subjektif yang dikolaborasikan dengan *eros* yang menyatu dengan nilai objektif yang paling tinggi yaitu *ide* (Sang Maha). Maka keterkaitan dengan dunia ragawi dan indrawi harus dilepaskan. Ketika kebahagiaan (*happiness*) dikaitkan dengan spiritual yang ditunjukkan kepada Sang Maha, maka penyatuan penuh dengan Sang Maha harus diusahakan. Dengan kata lain untuk mencapai kebahagiaan dalam dunia religius adalah ketika manusia sudah mencapai kepenuhan penyatuan dalam cinta dengan Tuhan.³²

Pengetahuan tentang Tuhan adalah kebahagiaan tingkatan paling tinggi atau disebut *summon bonum*. Jika tingkatan kebahagiaan ini sudah ditempati maka akan terpancar dari setiap individu kemiripan dengan Tuhan. Oleh karena itu Plato memaparkan bahwa pola kebahagiaan hakiki manusia merupakan kebahagiaan yang ilahi. Dengan melakukan kebijaksanaan, kebahagiaan manusia yang ilahi akan terealisasi. Kebahagiaan terkandung dalam kebaikan yang paling tinggi, sebagai

³¹ Hasib, "Manusia Dan Kebahagiaan", 29.

³² Rusfian Effendi, *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristoteles, Al-Ghazali, Al-Farabi)* (Yogyakarta: Deepublish, 2017), 11.

diartikan secara sempit sebatas rasio manusia, namun *logos* kreatif dari dunia yang kreatif sebagai titik tumpu pemahaman ini. *Logos* merancang sedemikian rupa agar semuanya beredar sesuai dengan fungsinya masing-masing.³⁹

Dalam teori stoa memilih dan memilah hal yang bisa dikendalikan dan tidak bisa dikendalikan disebut kebijaksanaan. Masalah yang timbul dari diri kita harus dihadapi dengan pemahaman diri kita sendiri dengan bijaksana bukan berharap kepada orang lain. Kegelisahan, stress dan kegelisahan muncul ketika diri tidak bisa mengendalikan dan menstabilkan masalah yang muncul. Maka munculah teori stoa untuk mengendalikan keadaan ini yaitu S-T-A-R-S (*stop, think and asses, respond*), yang disebut dengan dikotomi kendali. *Pertama, Stop* artinya berhenti. Ketika masalah melanda kita maka perasaan negatif sebisa mungkin ditahan. Emosi negatif bisa dicegah dengan strategi ini seperti curiga, frustrasi, sedih, marah dan lain-lain. *Kedua, Think and Asses* artinya pikirkan dan nilai. Setelah fikiran negatif sudah berhenti maka mulailah memikirkan masalah secara rasional dan menilai dengan afek positif. Ini ditujukan agar emosi bisa dikuasai. *Ketiga, Respond* artinya respon. Ketika kita sudah memikirkan dan menilai barulah kita bereaksi atau mengambil tindakan. Tindakan verbal maupun non verbal harus lah jauh dari emosi negatif.⁴⁰

³⁹ Reza A A Wattimena and Universitas Atma Jaya, "Antara Keutamaan dan Kepantasan Adam Smith dan Filsafat Stoa," *Melintas* 25, no. 2 (2007), 216.

⁴⁰ Adi Iwan Hermawan, "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme dalam Pengendalian Stress," *Sosfilkom : Jurnal Sosial, Filsafat dan Komunikasi* 16, no. 01 (Juli 4, 2022), 50.

Pembahasan kebahagiaan dalam stoa mengatakan bahwa kesenangan, kesuksesan dan kepuasan bukan lah final dari kebahagiaan. Semua itu merupakan hal yang datang dari eksternal dari manusia. Teori stoa menekankan manusia untuk hidup dengan cara yang benar. Kemampuan manusia pasti ada batasnya atau sesuai kodratnya. Sesuai yang dikatakan Zeno, tidak ada jalan lain untuk menggapai hidup yang sempurna kecuali dengan hidup sesuai kodrat. Dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan adalah hidup dalam kebajikan sesuai dengan kodratnya. Hidup yang menyesuaikan dengan kodrat edintik dengan kebahagiaan. Hidup yang pantas dan jujur adalah sebuah kebahagiaan. Kebahagiaan dalam stoa tidak ada akhirnya, prinsip hidup baik adalah berasaskan hidup dengan kodrat dan kebajikan berdasarkan kodrat. Kebahagiaan tidak datang dari faktor tambahan yang bersifat sementara seperti kecantikan, kesuksesan dan lain-lain.⁴¹

Kebahagiaan dalam stoa ini lahir ketika diri bisa mengontrol penuh baik internal maupun eksternal. Ketika diri sudah bisa dikontrol maka akan terbuka jalan menuju kebahagiaan. Hal-hal yang diperoleh ketika mempelajari stoa adalah sebagai berikut:

1. Hidup selaras dengan alam artinya diri dapat fokus pada hal-hal positif

⁴¹ Edison R. L. Tinambunan, "Kebahagiaan Menurut Stoicisme," *Seri Filsafat Teologi* 24, no. 23 (2014), 38.

pengaruhnya bergelut dalam berbagai cabang ilmu dan bidang kehidupan lainnya, seperti pendidikan, kepemimpinan, manajemen, ekonomi, bisnis, politik bahkan dunia kemiliteran. Gerakan psikologi positif dalam perkembangannya sangat pesat dan penuh dengan harapan yang positif serta menggembirakan, dalam kurun dua dekade dari awal lahirnya sekitar tahun 1998 hingga sekarang. Kecepatan pertumbuhan gerakan ini adalah angin segar dengan berbagai penelitian dan aplikasi psikologi positif semakin berkembang.⁴⁵

Topik utama psikologi positif adalah berkonsentrasi pada pembahasan mengenai kelebihan dan kekuatan individu sebagai manusia bukan mengungkap kelemahan dan kekurangannya.⁴⁶ Setelah era-era psikologi yang hanya berfokus pada penderitaan dan ketidakbahagiaan, bukan pada pengoptimalan bakat-bakat positif manusia. Pengoptimalisasian dalam psikologi positif terdapat di beberapa aspek seperti dimensi global hidup, kelembagaan, budaya, personal, relasional dan biologi.⁴⁷ Psikologi positif secara hemat dipahami ingin membuka eksistensi manusia dari sisi yang berbeda, psikologi positif fokus berfokus pada afek-afek kebahagiaan. Berbeda dengan paham psikologi sebelumnya yang hanya berfokus pada permasalahan sifat-sifat buruk manusia, sedangkan psikologi positif kontra

⁴⁵ Imam Setiadi Arif, *Psikologi Positif*, 2 (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016), 1.

⁴⁶ Catur Pamungkas, Nurul Wardhani dan Ahmad Gimmy Prathama Siswadi, "Pengaruh Psikoterapi Positif Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Memiliki Pasangan," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 9, no. 1 (Juni 1, 2017), 7.

⁴⁷ Tasya Augustiya, "The Bingah Scale: A Development of the Happiness Measurement Scale in the Sundanese," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 3, no. 1 (April 30, 2020), 61.

Maslow yang berjudul *Motivation and Personaliti*.⁵¹ Abraham Maslow mengatakan bahwa bentuk psikologi yang menyebar sekarang lebih berhasil menjelaskan tentang sisi negatif dari pada sisi positif manusia. Psikologi lebih fokus menggali tentang gangguan, kekurangan dan dosa manusia. Jarang sekali menggali tentang potensi terdalam dari manusia seperti bakat, aspirasi yang dapat diraihinya. Psikologi juga tidak memiliki pandangan yang akurat tentang potensi manusia. Dalam teorinya psikologi positif lebih cenderung dipengaruhi pendekatan humanistik. Namun pencetus psikologi positif Martin Seligman memilih memisahkan keduanya. Karena pendekatan humanistik kurang ilmiah dan kurang memiliki dasar ilmiah dalam metodologinya.⁵²

Seligman dan Mike ketika sedang berada di Meksiko, mereka bertemu sambil berdiskusi tentang masa lalu dan masa depan psikologi. Mereka mempertanyakan mengapa psikologi diberi cap sebagai profesi penyembuhan yang hanya berkaitan dengan identifikasi dan perbaikan apa yang rusak pada manusia. Misi psikologi sebelum Perang Dunia II ada tiga yaitu, mengidentifikasi dan membina kegeniusan dan bakat mulia, menyembuhkan penyakit psikis atau mental dan membuat hidup lebih bermakna serta bahagia. Namun setelah Perang Dunia II, dua misi yaitu membuat bahagia dan identifikasi diabaikan. Dari itu, lahirlah tonggak psikologi positif:

1. Studi emosi positif
2. Studi sifat-sifat produktif

⁵¹ Farah Aulia, "Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah," 2015, 121.

⁵² Dian Yudhawati, "Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa," *Psycho Idea* 16, no. 2 (September 4, 2018), 112.

dan tidak menyatu dengan Tuhan. Eksistensi Tuhan tidak dapat dibandingkan dengan eksistensi dunia, dunia bersifat khayal dan maya sedangkan Tuhan benar-benar nyata eksistensinya. Dalam konteks syari'at tauhid berarti pengakuan atas ke-Esaan Tuhan, syari'at merupakan tuntunan dari Nabi yang harus ditaati. Konsep kebersatuan bukan cara yang berasal dari Rasul, maka kebersatuan ditolak.⁶⁷

Kaum sufi menganggap bahwa syari'at hanya kulit luarnya saja dan menganggap syari'at tidak penting. Syari'at hanya dipandang sebagai batu loncatan untuk menjalani tarekat dan hakikat. Sirhindi memberikan kritik terhadap urgensi tersebut, menurutnya syariat terbagi menjadi tiga, yaitu ilmu, amal dan ikhlas. Sedangkan tarekat dan hakikat menurutnya termasuk dalam bagian yang ketiga yaitu ikhlas. Tarekat dan hakikat merupakan aspek untuk menyempurnakan syari'at. Syari'at adalah bagian terpenting dalam tasawuf. Syari'at yang benar adalah jaminan untuk selamat dunia dan akhirat. Seorang guru yang tidak mengajarkan ilmu sesuai dengan syari'at tidak layak untuk diikuti.⁶⁸

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

⁶⁷ Izomiddin, "Hubungan Antara Tasawuf dan Syari'at Perspektif Pemikiran Ahmad Sirhindi", 31.

⁶⁸ Rohman, "Ahmad Sirhindi dan Pembaharuan Tarekat", 219.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Martin Seligman

Martin Seligman di Albany New York Amerika Serikat pada tanggal 12 Agustus 1942. Dia adalah orang yang mengubah cara berfikir dan sudut pandang psikolog bukan pasien. Dia adalah pencetus pembaruan mengubah *negative psychology* menjadi *positive psychology*, itulah yang membuat dia diberikan gelar sebagai *the father positive psychology*. Setelah lulus dari SMA, ia meneruskan jenjang pendidikannya ke Universitas Priceton dan lulus pada tahun 1964. Seligman menikah dengan dambaan hatinya Mandy Mccarthy dan dikaruniai enam orang anak, yaitu Amanda, David, Lara, Nicole, Darryl dan Carly. Pada tahun 1967 dia mendapatkan gelar Ph.D di Universitas Pennsylvania.¹

Riwayat pendidikan secara rinci Martin Seligman dimulai ketika dia dididik di sekolah negeri dan di The Albany Academy. Kemudian dia meraih gelar di Pricenton University pada tahun 1964 dengan Summa Cum Laude sebagai sarjana filsafat. Ketika ditawarkan beasiswa untuk melanjutkan studinya di bidang filsafat analitik di Universitas Oxford dia menolaknya dan memilih belajar di bidang psikologi eksperimental hewan di Universitas of Pennsylvania. Disini ia meraih gelar Ph.D. di bidang psikologi. Kemudian dia meraih gelar doctor

¹ Sunedi Sarmadi, *Psikologi Positif* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 9.

kehormatan dari Fakultas Ilmu Sosial Universitas Uppsala Swedia pada 2 Juni 1989.²

Karirnya bermula ketika ia menjabat sebagai asisten professor di Universitas Ithaca, New York, dia memimpin penelitian dalam mencegah dan mengobati ketidakberdayaan, pembelajaran sikap pesimis dan depresi. Berawal dari penelitian ini lah dia menemukan dan membuat terobosan baru yaitu optimisme, yang akan menjadi pencerahan dan memperkaya ilmu psikologi. Seligman memperoleh jabatan pimpinan program pelatihan klinis di Dapertemen Psikologi Universitas Pennsylvania dalam kurun 14 tahun sejak tahun 1980. Pada waktu juga dia meraih penghargaan sebagai tokoh pembaharuan yang berkontribusi dalam pengetahuan dan pelatihan dari *American Psychological Association* (APA) Universitas Pennyslavania.

Seligman berkampanya dalam pemilu Presiden *American Psychological Association* (APA) pada 1995 dan memenangkannya pada tahun 1996. Ia mendapatkan suara terbanyak sepanjang sejarah. Tujuan organisasi ini adalah kolaborasi pelatihan dengan ilmu pengetahuan, sehingga keduanya dapat berkembat lebih baik lagi. Martin Seligman mengumandangkan bahwa psikologi butuh jalan pintas untuk pengobatan dan peningkatan mentalitas manusia, bukan hanya penyakit jiwa dan perilaku negatif. Seligman juga berujar bahwa kebahagiaan atau *happiness* adalah sebagai tujuan utama hidup manusia.³

² Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal," *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (Desember 2017), 363.

³ Sarmadi, *Psikologi Positif*, 10.

Dalam menelaah pemaknaan positif, Seligman bekerja sama dengan Christopher Peterson dalam bidang *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) yang berfokus pada masalah yang terjadi pada diri manusia dan *Character Strengths and Virtues* sebagai penelitian yang menggali nilai positif dan kekuatan yang tersimpan dalam diri manusia. Mereka tidak sembarangan meneliti, mereka membuka wawasan berbagai budaya, menyaring berbagai data kebajikan dari berbagai tempat dari China dan India Kuno, Yunani dan Roma, hingga budaya barat kontemporer.⁴

Dua puluh buku dan dua ratus jurnal diterbitkan oleh Seligman itu semua berkaitan dengan psikologi personaliti dan motivasi. Banyak buku-bukunya yang menjadi *best seller* dan diterjemahkan ke dalam 16 bahasa. Dari karya tulisnya tersebut ia meraih berbagai macam penghargaan. Kemudian penelitian yang diusung oleh Seligman juga selalu didukung oleh sejumlah lembaga seperti The National Institute of Mental Health (sejak 1969), National Institute of Aging, National Science Foundation, MacArthur Foundation dan Yayasan Guggenheim. Pada tahun 1995 ia menerima penghargaan “Terhormat Kontribusi Ilmu dan Praktek” dari Psychological Association Pennsylvania. Penelitiannya mengenai pencegahan depresi juga mendapat penghargaan MERIT award dari Institut Nasional Kesehatan Mental pada tahun 1991. Dalam kurun waktu 14 tahun ia menjabat sebagai Direktur Program Pelatihan Clinical dari Departemen Psikologi University of Pennsylvania. Seligman juga menjabat direktur jaringan Psikologi

⁴ “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal”, 363.

berotasi pada kajian manusia yang harus berpondasi pada sesuatu yang objektif tidak ada benar dan salah, baik dan buruk. Menurut Seligman itu semua malah membuat kajian psikologi menjadi miskin. Manusia menjadi terkekang dengan kekuatan-kekuatan yang lain, bukan dengan diri mereka sendiri. Manusia harus menentukan sendiri, menjadi penanggung jawab atas segala pilihannya, itulah yang Seligman kemukakan untuk mengembalikan nilai yang terlupakan tersebut.¹⁰

Martin Seligman mengajukan alasan mengapa karakter harus dikaji dengan landasan yang kuat, agar tidak diabaikan seperti yang terjadi sebelumnya, karakter diabaikan karena alasan ideologi yang perpegangi oleh oknum yang berpegang teguh kepada kepribadian sebagai sentral. Tiga alasan yang melatar belakangi karakter disepelkan pada era sebelumnya:

1. Karakter merupakan fenomena yang diperoleh dengan pengalaman.
2. Sains tidak bersifat deskriptif, melainkan harus preskriptif.
3. Karakter berkaitan dengan paham *Protestantisme* era Victoria yang sarat dan nilai.¹¹

Dengan mengembangkan dan menggunakan kekuatan karakter, bukan menggali dan memperbaiki kesalahan, individu dapat mencapai kepuasan dan keberhasilan emosional yang terdalam. Karakter positif diklasifikasikan menjadi tiga bagian yaitu:

¹⁰ Arif, *Psikologi Positif (Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan)*, 7.

¹¹ Seligman, *Authentic Happiness (Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif)*, 166.

dan St. Agustinus. Perjanjian Lama dan Talmud, Buddha, Konfusius, Lao Tse, Bushido (kode etik samurai), Al-Qur'an, Upanishad dan tulisan Benjamin Franklin sekitar dua puluh kajian tentang kebajikan.¹⁶ Dan lahirlah enam enam kebajikan yaitu:

1. Kearifan dan pengetahuan (*wisdom and knowledge*)
2. Keberanian (*courage*)
3. Cinta dan kemanusiaan (*love and humanity*)
4. Keadilan (*justice*)
5. Kesederhanaan (*temperance*)
6. Spiritual dan transendensi (*spirituality and transcendence*).¹⁷

b. Character Strengths

Character Strengths atau kekuatan karakter merupakan salah satu topik utama dalam kajian psikologi positif, manfaatnya untuk memberdayakan individu menjadi lebih sejahtera baik secara klinis, pendidikan, organisasi dan lain-lain. Konsep ini menyorot kualitas-kualitas positif manusia yang bersifat universal dan dikaji dari berbagai latar belakang budaya. Perumusan character strengths bertujuan untuk melahirkan hidup yang baik (*the good life*) pada diri sendiri hingga orang lain. Character strengths merupakan pondasi untuk pengembangan diri

¹⁶ Seligman, *Authentic Happiness (Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif)*, 171.

¹⁷ Prasetyo dan Ratnaningsih, "Pelatihan Career Happiness Plan untuk Meningkatkan Kekuatan Karakter (Virtue) Sebagai Modal Kerja Pada Mahasiswa", 188.

adalah orang yang mampu bertanggung jawab ketika dia memimpin sesuatu, memahami kondisi bawahannya atau rekannya, bersedia dengan segala konsekuensi dan tuntutan dari tanggung jawab yang diberikan kepadanya dan mempunyai komitmen untuk mengeksplorasi diri sendiri dan juga bawahannya.⁴⁷ Kepemimpinan merupakan kekuatan semangat, kekuatan moral kreatif dan kekuatan yang menginspirasi, mampu mempengaruhi para anggota untuk mengubah sikap yang sesuai dengan arah kemauan pemimpin. Jiwa pemimpin harus menjadi panutan yang kharismatik bagi yang dipimpinnya.⁴⁸

b. *Fairness* (Keadilan)

Bersikap adil kepada semua orang, memberikan kesempatan yang sama kepada setiap orang, dia memberikan ruang kepada orang lain ketika sedang memutuskan sesuatu agar tidak terjadi kebiasaan bagi dirinya.⁴⁹ Mengesampingkan pendapat pribadi dan menimbang dengan pendapat orang lain, menjunjung tinggi kesejahteraan bersama dan memperlakukan

⁴⁷ Fridayana Yudiaatmaja, "Kepemimpinan: Konsep, Teori dan Karakternya," *Media Komunikasi FPIPS* 12, no. 2 (2013), 30.

⁴⁸ Muhammad Taufiq Razali dan Kurniawati, "Kepemimpinan (Leadership) Berbasis Karakter dalam Peningkatan Kualitas Pengelolaan Organisasi Kepemudaan (Studi Wilayah Lingkungan Parit Benut II Kelurahan Parit Benut)," *Jurnal Kemunting* 3, no. 1 (Januari 22, 2022), 645.

⁴⁹ Arif, *Psikologi Positif (Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan)*, 27.

mahluk sosial yang tak lepas dengan interaksi dengan orang lain. Hubungan interaksi ini tidak melulu sempurna pasti ada kekeliruan dan kekhilafan.⁷⁴

Memaafkan didefinisikan oleh ahli psikologi sebagai sebuah pembebasan, berdamai dan melupakan. Seseorang yang bersedia menjauhi rasa marah, nilai-nilai negatif dan bersedia menumbuhkan rasa iba, kasih sayang terhadap orang yang menyakitinya. Memaafkan adalah sebuah motivasi yang memutar balik rasa dendam menjadi tidak dendam dan tidak menyimpan perasaan benci serta berani membangun hubungan yang baik dengan pihak yang menyakiti. Memaafkan tidak hanya pada individu lain, bahkan cakupan memaafkan peristiwa-peristiwa serta akibat peristiwa. Respon terhadap peristiwa negatif diubah menjadi netral atau positif.⁷⁵

Forgiveness adalah sebuah perilaku konstruktif individu dalam menjauhi reduksi yang memotivasi untuk balas dendam dan menjauhi rasa sakit baik dari peristiwa menyakitkan dan individu yang menyakiti. Motivasi terhadap balas dendam ketika individu memaafkan akan terminimalisir, rasa ingin berdamai dengan pelaku akan meningkat. Dapat disimpulkan bahwa memaafkan disimpulkan dari beberapa unsur pokok, yaitu menghapuskan dan melupakan rasa sakit dan ketidakadilan yang ditimbulkan oleh perbuatan orang lain

⁷⁴ Ulin Nihayah, Salsabila Ade Putri dan Rahmat Hidayat, "Konsep Memaafkan dalam Psikologi Positif," *Indonesian Journal of Counseling and Development* 3, no. 2 (Desember 25, 2021), 109,.

⁷⁵ Fuad Nashori, "Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan," *Unisia*, no. 75 (2011), 215.

memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman tidak menyenangkan merubah menjadi kebenaran dari pengalaman. *Mindfulness* mencegah individu agar tidak terhanyut dan terperangkap oleh reaksi aversif.⁹¹

Mindfulness merupakan kesadaran yang hadir dari pengalaman waktu ke waktu. Dengan fokus terhadap pengalaman saat ini dan penerimaan tanpa memberikan penilaian. *Mindfulness* dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis, meningkatnya kereligiusan dan hubungan baik dengan individu lain.⁹² *Mindfulness* dapat menurunkan kambuhnya depresi, menurunkan kecemasan, menyadari perilaku, menumbuhkan empati dan menghilangkan stress.⁹³

Mindfulness adalah perhatian dan penerimaan penuh individu terhadap momen-momen yang dihadapinya. Setiap pengalaman yang muncul diberikan atensi tanpa harus mengubah pikiran, sensasi tubuh dan afek yang timbul akibat pengalaman. Tradisi kontemplasi dan meditasi Timur merupakan konsep dasar *mindfulness*. Dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* adalah sebuah strategi regulasi

⁹¹ Natalia Christy Waney, Wahyuni Kristinawat dan Adi Setiawan, "Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital," *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22, no. 2 (Agustus 31, 2020), 77.

⁹² Balqis Aisyiyah dan Veronika Suprapti, "Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (Maret 25, 2021), 362.

⁹³ Umniyah Umniyah dan Tina Afiatin, "Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat," *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 1, no. 1 (2009), 21.

bahagia. Para ahli setuju bahwa kehidupan manusia sangat dipengaruhi oleh institusi yang ada disekitarnya. Aspek-aspek positif dari institusi yang harus ada untuk dapat mendukung munculnya kehidupan yang positif adalah keadilan, kepedulian, beradab, bertanggung jawab, tidak diskriminatif, saling bertoleransi dan saling mendukung dan menghargai satu sama lain. Institusi dimulai dari keluarga, sekolah, organisasi, masyarakat, budaya, institusi kenegaraan hingga institusi yang bergelut dalam ruang lingkup global.¹¹⁰

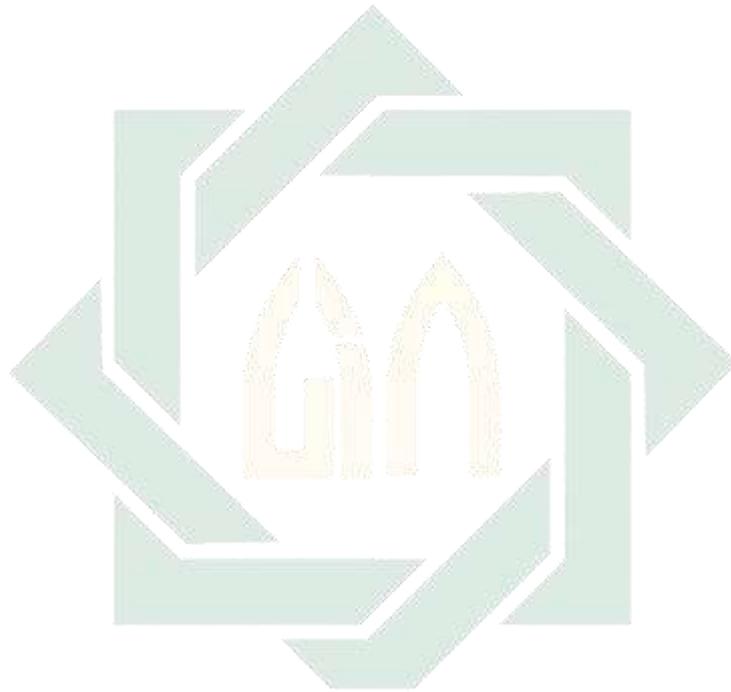
Institusi yang berjalan dengan efisien dan terdapat hubungan yang memuaskan maka akan melahirkan kehidupan sosial yang sejahtera. Institusi-institusi adalah faktor yang sangat berpengaruh dalam menentukan kebahagiaan seseorang. Misalnya ketika dalam kasus sosial politik, ketika politik dalam suatu negara dalam situasi yang stabil masyarakat di negara tersebut tingkat kebahagiaannya cenderung lebih tinggi, dibandingkan dengan negara yang politiknya sedang berkecamuk, kebahagiaan adalah sesuatu yang begitu mahal untuk didapatkan.

Kemudian dari segi budaya, budaya dengan kesamaan sosial yang sama tanpa ada unsur rasis dan saling membandingkan juga terbukti dapat membangun masyarakat yang lebih bahagia. Seligman dan Diener dalam penelitiannya menjelaskan bahwa orang yang dalam hubungan sosialnya berjalan dengan positif dan romantis merupakan orang yang paling bahagia. Kebahagiaan orang yang memiliki kebahagiaan dalam menjalankan

¹¹⁰ Dian Yudhawati, "Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa," *Psycho Idea* 16, no. 2 (September 4, 2018), 115.

3. *Tauhid al-shifat.*
4. *Tauhid al-Dzat.*

Yang tergolong maqam *baqa* yaitu, *syuhud al-kastrah fi al-wahdah* dan *syuhud al-wahdah fi al-kastrah*.¹⁴²



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁴² H.N, *Ilmu Ketuhanan Permata Yang Indah*, 119.

BAB IV ANALISIS

A. **Persamaan dan Perbedaan Psikologi Positif Martin Seligman dan *Wahdat al-Syuhud* Syekh Muhammad Nafis al-Banjari**

Psikologi positif sebagai salah satu cabang psikologi dan *wahdat al-syuhud* sebagai salah satu kajian dalam tasawuf. Secara umum psikologi dan tasawuf memiliki tujuan dan peran yang sama yaitu memberikan jalan keluar atau solusi atas segala problematika kehidupan. Tasawuf dan psikologi merupakan dua keseimbangan yang saling melengkapi, untuk menyerang satu sama lain, bahkan hingga merubah pola-pola dan konsep dari psikologi maupun tasawuf.¹ Psikologi dan tasawuf mempunyai konsep yang sama dalam kajian potensi dasar dan perkembangan manusia. Manusia yang psikologinya sehat mempunyai dorongan dan potensi bersifat kodrati dan rohani, yang tergambar dalam motivasi seseorang yang ditampilkan dalam kehidupannya. Dalam tasawuf juga membahas tentang keadaan tubuh dan jiwa rohani yang saling berkaitan dan berkeserasian.²

Psikologi dan psikologi pada dasarnya memiliki perbedaan yang esensial dari maksud dan cara pandang terhadap objek kajian keduanya. Namun bukan berarti tidak ada persamaan dan kajian yang bersinggungan. Titik singgung atau kesamaan ini akan membawa pada keharmonian antara dua kajian ini. Ada beberapa titik singgung antara tasawuf dan psikologi yaitu:

¹ M. Agus Wahyudi, "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi," *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 4, no. 2 (Desember 1, 2018), 390.

² Ali Imron, "Tasawuf Dan Problem Psikologi Modern," *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 29, no. 1 (September 7, 2018), 28.

			mendekatkan diri kepada Allah SWT.
3	Cinta	Menurut Martin Seligman untuk meraih kebahagiaan, cinta adalah sesuatu yang menghasilkan kebahagiaan. Dengan mencurahkan segala perasaan dalam melakukan sesuatu maka akan memicu perasaan bahagia.	Cinta dalam konsep <i>wahdat al-syuhud</i> merupakan dasar dalam konsep ini. Setiap maqam yang dirangkai oleh Muhammad Nafis ditujukan untuk menimbulkan rasa cinta, tata cara yang diusung oleh Muhammad Nafis merupakan metode agar cinta kepada sang Maha Cinta itu timbul.
4	<i>self regulation</i> (pengelolaan diri)	Martin Seligman menganggap bahwa dengan mengelola ucapan dan fikiran maka akan muncul jiwa yang positif. Perubahan yang terjadi ketika individu mengendalikan dirinya adalah individu dapat meningkatkan nilai intelektual, emosional, spiritual dan fisik, sehingga dapat memicu kebahagiaan	Syekh Muhammad Nafis dalam konsep <i>wahdat al-syuhud</i> , pengelolaan diri agar selalu dalam kesadaran ketika menjalani disetiap maqamnya. Melihat dari tata cara yang diuraikan oleh Muhammad Nafis pengelolaan kesadaran fikiran berperan penting dalam melewati setiap maqam untuk meraih kedekatan dengan Tuhan yang akan menimbulkan kebahagiaan yang autentik.
5	Spiritualitas	Martin Seligman juga mengemukakan bahwa spiritualitas juga dapat memicu kebahagiaan. Seseorang yang spiritual adalah individu yang	Dalam konsep <i>wahdat al-syuhud</i> Muhammad Nafis tak dapat dipungkiri lagi bahwa ini merupakan jalan spiritual. Usaha untuk mendapatkan ma'rifat kepada Tuhan, memicu agar diri merasa intens

		berusaha mencari pencerahan dalam hidup. Spiritualitas adalah aspek yang lebih tinggi daripada orientasi indrawi	dengan Tuhan adalah konsep dasar yang diutarakan oleh Muhammad Nafis.
6	Bersyukur	Martin Seligman juga memaparkan dalam teorinya tentang bersyukur untuk meraih kebahagiaan yang autentik. Syukur merupakan emosi positif yang mendorong manusia berbuat atau membalas kebaikan kepada orang lain. Bersyukur merupakan pendiskripsian ketika seseorang mendapatkan manfaat lalu menimbulkan emosi kebahagiaan.	Menurut Muhammad Nafis, bersyukur juga digunakan ketika salik menjalani maqam <i>tauhid al-af'al</i> , karena dalam maqam ini seseorang diarahkan untuk berkeyakinan terhadap setiap perbuatan yang dilihat oleh mata positif atau negatif itu merupakan perbuatan dari Allah, namun tetap dilandasi dengan koridor syari'at.
7	<i>Flow</i>	Menurut Martin Seligman, ketika seseorang melakukan sebuah aktivitas dengan berkonsentrasi penuh, menikmati dan senang maka rasa bahagia akan timbul. Keadaan fikiran yang stabil, selaras dan teratur, itu semua timbul dengan pengendalian diri oleh individu	Muhammad Nafis secara tersirat juga mengangkat konsep <i>flow</i> ini, ketika seorang salik berjalan maqam demi maqam untuk mencapai maqam tertinggi maka haruslah dijalani dengan penuh konsentrasi, menguasai keadaan diri dan menikmati betul perjalanan menuju kedekatan kepada Allah agar mendapatkan kebahagiaan yang autentik.
8	<i>Mindfulness</i>	Menurut Martin Seligman seseorang	Muhammad Nafis dengan konsep <i>musyahadah</i> ,

dibeberapa titik teorinya. Psikologi merupakan keilmuan yang berkembang dan selalu mengadakan penelitian yang relevan keadaan zaman, sedangkan tasawuf masih kalah cepat dari pada sektor penelitiannya, walaupun sudah mulai banyak yang mengkajinyan, namun itu tidak lebih cepat dari kajian psikologi.

Kemudian langkah untuk mencapai kebahagiaan diantara keduanya memiliki perbedaan, dilihat dari isi teori keduanya tentu terlihat jelas bahwasanya teori mereka memang benar-benar berbeda jauh. Namun dapat diakui bahwa ada titik temu diantara keduanya dalam beberapa sub babnya. Apalagi dalam psikologi positif juga membahas tentang spiritualitas. Psikologi positif mempunyai cakupan yang lebih luas, dikarenakan penggalian teori yang lebih luas, sehingga cara mencapai kebahagiaan dalam psikologi positif lebih bervariasi. Berbeda dengan *wahdat al-syuhud* yang hanya menyajikan cara mencapai kebahagiaan melalu jalan mendekatkan diri kepada Allah dan mengenal Allah.

Kebahagiaan autentik bersifat luas dan relatif tergantung bagaimana espektasi individu terhadap kebahagiaan yang dia inginkan. Dari pandangan psikologi positif, kebahagiaan digambarkan dalam berbagai keadaan. Menurut penulis, kebahagiaan dalam psikologi positif digambarkan secara lengkap diberbagai keadaan manusia, jadi apapun yang sedang terjadi terhadap individu, individu tersebut dapat meraih kebahagiaan. Sedangkan dalam kajian *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis, lebih terpaku pada kebahagiaan yang menjurus pada keadaan *makrifat*, apabila orang sudah

sampai pada keadaan *makrifat* ini, maka kebahagiaan itu pasti didapatkan. Kebahagiaan dalam *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis bersifat spiritualitas.

Penulis berpendapat bahwa, keterkaitan psikologi positif Martin Seligman dengan *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis merupakan bentuk hipotesis yang penulis rumuskan. Dimenemukan ada beberapa titik temu dalam *meraih authentic happiness* dari kedua teori. Walaupun kedua keilmuan ini berbeda dari skala dasar keilmuannya yaitu psikologi dan tasawuf, namun faktanya ditemukan adanya kesamaan diantara keduanya. Keduanya memfokuskan usaha dalam menemukan kebahagiaan yang autentik. Bahkan keduanya bisa saling menopang satu sama lain, memperkaya khazanah diantara keduanya dan bisa bersatu padu sebagai dua buah ilmu yang berbeda namun dapat menciptakan harmoni keilmuan.

Menurut hemat penulis, adanya titik temu antara psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis bisa menjadi sebuah pendekatan baru dalam dunia psiko-sufistik. Secara garis besar kedua ilmu ini berpijak dan berangkat dari sumber yang berbeda. Jika konsep *wahdat al-syuhud* dikaji berdasarkan ilmu tasawuf yang bersifat islami, psikologi positif adalah *human made knowledge* yang didasari penelitian, pengamatan dan ilmiah akademis. Akan tetapi, perbedaan ini tidak lantas menjadikan keduanya bersaing dan saling melawan. Sebaliknya psikologi positif bisa membantu konsep *wahdat al-syuhud* dalam membangun kembali eksistensi yang relevan, apalagi dalam dunia modern saat ini. Sebaliknya konsep *wahdat al-syuhud* bisa memperkaya isi kajian psikologi positif sebagai sebuah studi yang menggali tentang kebahagiaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penjelasan diatas yang sudah dijelaskan dan dipaparkan, disini akan disimpulkan dan dijelaskan kesimpulan yang merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah ditulis diatas. Kesimpulan tersebut dijelaskan dalam penjelasan-penjelasan singkat berikut:

1. Makna *authentic happiness* menurut sudut pandang psikologi positif Martin Seligman dan wahdat al-syuhud Syekh Muhammad Nafis al-Banjari mempunyai perbedaan. Menurut Martin Seligman dalam psikologi positif, kebahagiaan autentik adalah suatu kondisi seseorang yang menyenangkan baik masa lalu, masa sekarang dan masa depan sehingga menimbulkan rasa nyaman, turunnya suasana hati yang negatif dan kepuasan hidup yang tinggi. Menurut Seligman tolak ukur kebahagiaan adalah nilai-nilai moral, yang dimana kebaikan merupakan pusat kebahagiaan. Sedangkan dalam konsep *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis, makna kebahagiaan autentik adalah ketika seorang salik sudah bisa mengenali Tuhannya. Sehingga seorang salik merasakan kelezatan yang bisa digambarkan oleh panca indera.
2. Dari kedua konsep memiliki persamaan dalam meraih kebahagiaan autenti dibeberapa teorinya yaitu pada teori *virtues*, integritas, cinta, *self regulation*, spiritualitas, syukur, *flow* dan *mindfulness*. Sedangkan

perbedaannya dari segi bidang keilmuan dan bentuk atau objek kebahagiaan. Kedua konsep ini berbeda dari segi pondasi dasarnya, namun tujuan dari keduanya adalah untuk menjadikan manusia mendapatkan kebahagiaan yang tak hanya sementara namun bahagia yang autentik. ketika konsep *wahdat al-syuhud* Muhammad Nafis dan psikologi positif Martin Seligman disandingkan, ditemukan beberapa kesamaan tujuan teori dengan pelafalan yang berbeda. Ada beberapa teori dari Martin Seligman dan Muhammad Nafis yang berbeda secara penyampaian tapi memiliki maksud dan tujuan yang sama yaitu mendorong manusia untuk mendapatkan *authentic happiness*.

3. Cara meraih kebahagiaan dari sudut pandang psikologi positif Martin Seligman yaitu dengan memenuhi unsur-unsur yang harus dipenuhi dan diperhatikan. Adanya penilain diri sendiri dan juga proses identifikasi sehingga muncul sebuah kekuatan fundamental sehingga nantinya bisa mencapai kebahagiaan yang hakiki. Cara meraih kebahagiaan dari sudut pandang *wahdat al-syuhud* Syekh Muhammad Nafis al-Banjari yaitu dengan mengenali dirinya. Hal itu merupakan dasar untuk menimbulkan rasa kebahagiaan bagi seorang salik. Dengan empat maqam yang telah dirumuskan oleh Muhammad Nafis, diharapkan seorang salik dapat mencapai pengetahuan tertinggi terkait dirinya, sehingga dia mudah untuk mengenali Tuhannya.

B. Saran

Dalam penelitian ini tentu masih banyak sekali mempunyai kekurangan. Oleh sebab itu, para pembaca diharapkan membaca lebih lanjut literatur-literatur yang didasari sumber yang jelas. Karena kajian psiko-sufistik akan selalu berkembang, kajian-kajian baru dalam meningkatkan keilmuan psiko-sufistik pasti akan banyak bermunculan. Penelitian ini berfokus pada kajian meraih *authentic happiness* atau kebahagiaan yang hakiki yang dikaji melalui literatur psikologi positif Martin Seligman dan *wahdat al-syuhud* Syekh Muhammad Nafis al-Banjari. Oleh karena itu, masih banyak topik-topik menarik lainnya yang dapat dibahas melalui jalur psiko-sufistik lainnya. Khususnya tentang konsep tasawuf ulama-ulama nusantara yang dapat disandingkan dengan konsep-konsep ahli psikologi dan menemukan titik terang antara keduanya sehingga melahirkan harmoni keilmuan yang terbaru.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahkam, M. A. dan Nur Afni Indahari Arifin. "Optimisme Dan School Well-Being Pada Mahasiswa." *Jurnal Psikologi TALENTA* 3, no. 1 (Oktober 29, 2017)
- Ahmad, Victor Imaduddin. *Islamic Mindfulness: Mengukur Kualitas Salat, Meraih Ihsan dalam Kehidupan*. Lamongan: Nawa Litera Publishing, 2022.
- Aini, Nabila Qurrotu, Ilfiandra Ilfiandra dan Ipah Saripah. "Aspek-Aspek Flow Akademik." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research* 3, no. 02 (Agustus 18, 2019).
- Aisyiyah, Balqis dan Veronika Suprapti. "Pengaruh Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (Maret 25, 2021).
- Al-Jauziyyah, Muhammad bin Abi Bakr Ibnu al-Qayyim. *Madariju Al-Salikin*. 2. Dar al-Kutub al-'Arabi, n.d.
- Amin, Samsul Munir. *Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Pena Grafika, 2012.
- Annafi, Masrukhin dan Lifiyah. "Optimisme untuk Sembuh Penyalahguna Napza (Studi Deskriptif di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang)." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 4, no. 1 (Februari 8, 2018).
- Arif, Imam Setiadi. *Psikologi Positif (Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016
- Arrasyid. "Konsep Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka." *Refleksi: Jurnal Filsafat Dan Pemikiran Islam* 19 (Juni 11, 2020).
- Arroisi, Jarman. "Bahagia dalam Perspektif al-Ghazali." *Kalimah: Jurnal Studi Agama dan Pemikiran Islam* 17, no. 1 (Maret 1, 2019).
- Arroisi, Jarman, Rohmah Akhirul Mukharom dan Maulida 'Izzatul Amin. "Sufistic Phsycoteraphy; Telaah Metode Psikoterapi Ibnu Qayyim al-Jauziyyah." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21, no. 2 (Desember 30, 2021).
- Astrada, Ronny. *Mengasah Suara Hati*. Bandung: PT Mizan Publika, 2008.
- Avati, Popi. "Psikologi Positif Dan Kesehatan Mental." Universitas Mercu Buana, 2018.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq, Mohd Norazri Mohamad Zaini, Faridah Mohd Sairi dan Noor Syahida Md Soh. "Pemikiran Kebahagiaan Menurut Aristotle dan Ibnu Miskawayh: Satu Analisis Awal." *Malim: Jurnal Pengajian Umum Asia Tenggara (Sea Journal of General Studies)* 21, no. 1 (November 10, 2020).
- Banjari, Muhammad Nafis al-. *Ad-Durr al-Nafis*. Surabaya: Al-Haramain, n.d.
- Chaer, Moh Toriqul. "Tasawuf dan Konsep Kebahagiaan Sufistik." *Waratsah : Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman dan Sosiolinguistik* 1, no. 1 (Maret 1, 2015).
- Delfgaauw, Bernard. *Sejarah Ringkas Filsafat Barat Sumber*. Yogyakarta: Tiara Wacana, 1992.
- Effendi, Rusfian. *Filsafat Kebahagiaan (Plato, Aristotles, Al-Ghazali, Al-Farabi)*. Yogyakarta: Deepublish, 2017.
- Eprianti, Yuli, Yulpa Rabeta dan Arif Octavian. "Analisis Kinerja Petugas Lembaga Permasalahan Narkotika Kelas IIA Lubuklinggau." *Jurnal*

- Emba : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi* 8, no. 4 (Oktober 1, 2020).
- Faisal, Teuku eddy. *Psikologi Kebahagiaan*. Yogyakarta: Progresif Books, 2007.
- Firdaus, Muhammad Anang dan Rahmawansyah Sahib. "Wahdat Al-Syuhud : Ahmad Sirhindi's Criticism on The Concept of Wahdat Al-Wujud Ibn 'Arabi." *Millati: Journal of Islamic Studies and Humanities* 6, no. 2 (Desember 14, 2021).
- Fromm, Erich. *To Have or To Be*. Yogyakarta: IRCiSoD, 2019.
- Fuad, Muskinul. "Psikologi Kebahagiaan Manusia." *Jurnal Komunika*, 1, 9 (Juni, 2015).
- Fuadi. "Refleksi Pemikiran Hamka tentang Metode Mendapatkan Kebahagiaan." *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (April 18, 2018).
- Ghazali, Imam al-. *Kimiya Al-Sa'adah*. Jakarta: Zaman, 2001.
- Gunawan, Imam. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Askara, 2017.
- Habibi. "Ilmu dan Eksistensi Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali." *Dirosat : Journal of Islamic Studies* 1, no. 1 (Desember 25, 2016).
- Handy, Muhammad Rezky Noor dan Sisca Nur Fatimah. "Biography of Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari: An Investigation of Value in the Spread of Islam as a Learning Source on Social Studies." *The Kalimantan Social Studies Journal* 1, no. 1 (Oktober 1, 2019).
- Haryanto, Handrix Chris dan Fatchiah E. Kertamuda. "Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 18, no. 2 (Agustus 19, 2016).
- Hasib, Kholili. "Manusia dan Kebahagiaan: Pandangan Filsafat Yunani dan Respon Syed Muhammad Naquib al-Attas." *Tasfiah* 3 (Februari 1, 2019).
- Hermawan, Adi Iwan. "Nilai Kebijaksanaan Filosofi Stoisme Dalam Pengendalian Stress." *Sosfilkom : Jurnal Sosial, Filsafat Dan Komunikasi* 16, no. 01 (Juli 4, 2022).
- H.N, Haderanie. *Ilmu Ketuhanan Permata Yang Indah*. Surabaya: CV. Nur Ilmu, 2015.
- Ihsan, Nur Hadi, and Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan Dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka." *Analisis : Jurnal Studi Keislaman*, 2, 21 (2021).
- Imron, Ali. "Tasawuf Dan Problem Psikologi Modern." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 29, no. 1 (September 7, 2018).
- Ismail, Maryam. "Hedonisme dan Pola Hidup Islam." *Jurnal Ilmiah Islamic Resources* 16, no. 2 (Januari 22, 2020).
- Izomiddin, Izomiddin. "Hubungan Antara Tasawuf dan Syari'at Perspektif Pemikiran Ahmad Sirhindi." *An Nisa'a* 9, no. 2 (2014).
- Jarman, Arroisi, and Irfan Wahyu Azhari. "Kunci Kebahagiaan Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah." *AL-BANJARI Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman* 20, no. 1 (Juni 2021).
- Kencana, Julio Purba. "Konsep Bahagia dalam Paradigma Aristoteles." *Forum* 51, no. 1 (Juli 15, 2022).
- Khasan, Moh. "Perspektif Islam dan Psikologi Tentang Pemaafan." *At-Taqaddum* 9 (Juli 31, 2017).

- Loka, Melati Puspita dan Erba Rozalina Yulianti. "Konsep Cinta (Studi Banding Pemikiran Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dan Erich Fromm)." *Syifa al-Qulub : Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik* 3, no. 2 (Januari 8, 2019).
- Maiwan, Mohammad. "Antara Virtue dan Fortune: Suatu Dimensi Dalam Pemikiran Machiavelli." *Jurnal Ilmiah Mimbar Demokrasi*, Oktober 19, 2021.
- Manurung, Rosida Tiurma. "Kajian Maksim: Perilaku Tindak Tutur Dengan Pendekatan Psikologi Positif." *Jurnal Sositologi* 9, no. 19 (April 1, 2010).
- Marwati, Eka, Nanik Prihartanti dan Wisnu Sri Hertinjung. "Pelatihan Berpikir Optimis untuk Meningkatkan Harga Diri pada Remaja di Panti Asuhan." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (Mei 27, 2016).
- Masruroh, Latifah dan Izatul Millah. "Konsep Kebahagiaan Menurut Islam dan Psikologi (Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali Dan Erich Fromm)." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2021).
- Muazaroh, Siti dan Subaidi Subaidi. "Kebutuhan Manusia dalam Pemikiran Abraham Maslow (Tinjauan Maqasid Syariah)." *Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum* 7, no. 1 (Juni 1, 2019).
- Mubin. "Telaah Kritis Terhadap Kitab Al-Durr al-Nafis Karya Syekh Ulama Muhammad Nafis Al-Banjari." *Al-Banjari Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Keislaman*, 1, 9 (2010).
- Mufid, Fathul dan Alex Al-Mufti. "Membentuk Perilaku Beragama Melalui Konsep Wahdah Al-Wujud dan Wahdah as-Syuhud." *Esoterik* 5 (Juni 20, 2019).
- Mufid dan Alex Yusron Al-Mufti. "Membentuk Perilaku Beragama Melalui Konsep Wahdat Al-Wujud Dan Wahdat Ash Syuhud." *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf*, 01, 05 (2019).
- Muharromah, Rusliyanti dan Wiwin Hendriani. "Hubungan Antara Harapan (Hope) Dengan Resiliensi Terhadap Istri Yang Mengalami Involuntary Childless." *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental* 4, no. 1 (2019).
- Mukharom, Rohmah Akhirul dan Jarman Arroisi. "Makna Hidup Perspektif Victor Frankl: Kajian Dimensi Spiritual dalam Logoterapi." *Tajdid: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 20, no. 1 (Juli 6, 2021).
- Munajah, Neneng. "Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat." *Tahdzib Al-Akhlaq: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (Agustus 6, 2018).
- Muniroh, Alimul. "Hope Dan Optimisme: Diskursus Perkembangan Ekonomi Syariah Di Indonesia." *Al-Musthofa: Journal of Sharia Economics* 1, no. 1 (Juni 12, 2018).
- Muntaha, Ahmad Kamil. "Konsep Maqam Tauhid Perspektif Muhammad Nafis al-Banjari (Studi Analisis terhadap Kitab ad-Durrun Nafis)." *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi* 2, no. 2 (2022).
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. "Pengendalian Emosi: Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia." *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman* 2, no. 01 (2015).

- Nafi'a, Ilman dan Septi Gumiandari. "Islamic Moderation Education in the Concepts of Wahdat Al-Wujud and Wahdat Asy-Syuhud." *Jurnal Penelitian*, Juli 26, 2022.
- Nashori, Fuad. "Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Pemaafan." *Unisia*, no. 75 (2011).
- Nihayah, Ulin, Salsabila Ade Putri dan Rahmat Hidayat. "Konsep Memaafkan Dalam Psikologi Positif." *Indonesian Journal of Counseling and Development* 3, no. 2 (Desember 25, 2021).
- Nurdin, Muhamad. "Meraih Meaningful Life: Perspektif Psikologi Positif dan Tasawuf Positif." *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era* 1, no. 1 (September 16, 2021).
- Nuthpaturahman. "Epistemologi Idealisme Plato; Implikasi Terhadap Lahirnya Teori Fitrah dalam Pendidikan Islam." *Ittihad Jurnal Kopertais Wilayah XI Kalimantan* 15, no. 28 (2017).
- Prabowo, Adhyatman. "Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 5, no. 2 (November 7, 2017).
- Puswiartika, Dhevy. *Mindfulness in Everyday Life*. Bogor: Pena Kreativa, 2022.
- Putri, Moudy Nitazya Dwi, Ita Juwitaningrum dan Diah Zaleha Wyandini. "Pengaruh Emosi Positif dan Ekuitas Merek Terhadap Pembelian Impulsif Wanita." *Jurnal Psikologi Insight* 3, no. 1 (December 31, 2019).
- Qamar, Syamsul. "Wahdat Al-Adyan and Wahdat Al-Syuhud Sirhindi." *Jurnal Diskursus Islam* 8, no. 1 (April 30, 2020).
- Rahmasari, Tri Padila. "Pergeseran Makna Hedonisme Epicurus di Kalangan Generasi Millennial." *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan* 8, no. 1 (Juni 1, 2022).
- Rahmawati. "Hubungan Hope, Happiness dan Forgiveness Terhadap Marital Adjustment Pasutri di Kota Serang." *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling* 1, no. 1 (Maret 31, 2016).
- Raihana Hamdan, Stephani. "Happiness: Psikologi Positif Versus Psikologi Islam." *UNISIA*, 84, XXXVIII (January 2016).
- Rianty, Agnes dan Dessy Pramudiani. "Emosi Positif pada Guru Pendamping Siswa Autis pada SD Negeri 131/IV Kota Jambi: Positive Emotions in Teachers Assistance for Autistic Students at SD Negeri 131/IV Jambi City." *Jurnal Psikologi Jambi* 5, no. 2 (2020).
- Robbins, Mike. *Focus On The Good Stuff*. Jakarta: Penerbit Serambi, 2008.
- Rodiah. "Insan Kamil dalam Pemikiran Muhammad Nafis Al-Banjari dan Abdush-Shamad al-Falimbânî dalam Kitab Ad-Durr An-Nafis dan Siyar As-Sâlikîn (Sebuah Studi Perbandingan)." *Jurnal Studia Insania* 3, no. 2 (2015): 97.
- Rohman, Fathur. "Ahmad Sirhindî dan Pembaharuan Tarekat." *Wahana Akademika: Jurnal Studi Islam Dan Sosial* 1, no. 2 (Mei 9, 2016).
- Rusdiana, Ika. "Konsep Authentic Happiness Pada Remaja Dalam Perspektif Teori Myers." *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 1, 2 (2017).
- Saad, Suadi. "Menggempur Tasawuf Heterodoks: Ahmad Sirhindi dan Ibn Taymiyyah Tentang Wahdat al-Wujud." *Al Qalam* 23, no. 2 (Agustus 31, 2006).

- Safitri, Nadhila, Alddino Gusta Rachmadi dan Talitha Quratu Aini. "Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Islam." *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 24, no. 2 (Juli 25, 2019).
- Santoso, Melisa. "Self-Efficacy dan Flow Akademik ditinjau dari Temporal Motivation Theory Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi." *CALYPTRA* 3, no. 1 (Maret 1, 2014).
- Sarasati, Budi dan Okta Nurvia. "Emosi dalam Tulisan." *Psibernetika* 14, no. 1 (Mei 16, 2021).
- Sari, Elisa dan Rina Dwiarti. "Pendekatan Hierarki Abraham Maslow Pada Prestasi Kerja Karyawan PT. Madubaru (PG Madukismo) Yogyakarta." *Jurnal Perilaku Dan Strategi Bisnis* 6, no. 1 (April 9, 2018).
- Sari, Endah Andriani Pratiwi, Muhammad Hadrus, Vera Angliani Juwita, Amir Nuyman S, Muhammad Zein Permana, Rachmat Taufik, Shinta Febrina, Yoga Hardianto, Ditya Indria Sari, Eka Susanty dan Unandari, Rina. *Smart Military University; Kajian Psikologi Menghadapi Bencana di Indonesia*. Malang: CV Literasi Nusantara Abadi, 2021.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sejati, Sugeng. "Perkembangan Spiritual Remaja Dalam Perspektif Ahli." *HAWA* 1 (Juni 1, 2016).
- Seligman, Martin. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama, 2005.
- Setiadi Arif, Imam. *Psikologi Positif. 2*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2016.
- Setiawan, Cucu, Santi Yulianti, Abdul Wasik dan Maulani Maulani. "Konsep Wahdat Al-Wujud Dan Wahdat al-Syuhud Menurut Syekh Yusuf Al-Makasari." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan Tafsir Hadis* 11, no. 2 (September 20, 2022).
- Shaleh, Abdul Rahman, and dkk. *Bahagia Dan Bermakna*. Banten: CV. AA. RIZKY, 2020.
- Simorangkir, Hieronymus. "Jiwa Manusia dalam Pandangan Plato." *LOGOS* 3, no. 2 (2004).
- Somawati, Ayu dan Yunitha Made. "Manusia Menurut Plato dalam Perspektif Vedānta." *Sanjiwani: Jurnal Filsafat* 11 (Juli 2, 2020).
- Suhada, Ade Anang, Muliadi Muliadi dan Dodo Widarda. "Kebahagiaan Menurut Syekh Ibnu Atha'illah as-Sakandari." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (Januari 22, 2022).
- Sukmaningtyas, Gayatri dan Daniel Purnomo. "Sikap dan Ekspektasi Mahasiswa Non Kependidikan Program Profesi Keguruan IKIP PGRI Semarang Terhadap Profesi Guru." *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah* 4, no. 1 (Februari 8, 2018).
- Sumanto, Dr. "Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup." *Buletin Psikologi* 14, no. 2 (September 30, 2015).
- Suriadi, Ahmad. "Tasawuf Dan Psikologi Agama: Sebuah Pertautan Dialektik." *Teologia: Media Komunikasi Dan Informasi Keilmuan* 22, no. 1 (2011).
- Takiuddin, Takiuddin. "Tips -Tips Flow dalam Belajar." *JKP (Jurnal Konseling Pendidikan)* 5, no. 2 (Desember 25, 2021).

- Taufik. "Positive Psychology: Psikologi Meraih Kebahagiaan." *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islam, 09 (2012).
- Tebba, Sudirman. *Tasawuf Positif*. Jakarta: Prenada Media, 2003.
- Tiaranita, Yola, Salma Dias Saraswati dan Fuad Nashori. "Religiositas, Kecerdasaan Emosi, dan Tawadhu pada Mahasiswa Pascasarjana." *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi* 2, no. 2 (Mei 19, 2018).
- Tim Sahabat. *Manakib Syekh Muhammad Nafis Al-Banjari Dan Ajarannya*. Kandungan: Sahabat, 2013.
- Tinambunan, Edison R. L. "Kebahagiaan Menurut Stoicisme." *Seri Filsafat Teologi* 24, no. 23 (2014).
- Triwahyuningsih, Yeni. "Pengujian Konsep dan Aspek-Aspek Rasa Syukur pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Prasekolah." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 23, no. 2 (Agustus 9, 2021).
- Tumanggor, Raja. "Perbedaan Antara Pendekatan Hedonis dan Eudaimonis atas Quality of Life: Kajian Filosofis (Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonensia 23-27 Agustus 2016 Fak. Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta, 341-354)." *Prosiding Forum Ilmiah Psikologi Indonesia 23-27 Agustus 2016 Fak Psikologi Univ Tarumanagara Jakarta*, Agustus 1, 2016.
- Umniyah, Umniyah dan Tina Afiatin. "Pengaruh Pelatihan Pemusatan Perhatian (Mindfulness) Terhadap Peningkatan Empati Perawat." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 1, no. 1 (2009).
- Wahyudi, M. Agus. "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi." *Esoterik: Jurnal Akhlak Dan Tasawuf* 4, no. 2 (Desember 1, 2018).
- Waney, Natalia Christy, Wahyuni Kristinawati dan Adi Setiawan. "Mindfulness dan Penerimaan Diri pada Remaja di Era Digital." *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi* 22, no. 2 (Agustus 31, 2020).
- Wattimena, Reza A A. "Antara Keutamaan dan Kepantasan Adam Smith dan Filsafat Stoa." *Melintas* 25, no. 2 (2007).
- Wini, Nurenzia, Winda Marpaung dan Sarinah Sarinah. "Optimisme ditinjau dari Penerimaan Diri pada Remaja di Panti Asuhan." *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (April 10, 2020).
- Yudhawati, Dian. "Implementasi Psikologi Positif dalam Pengembangan Kepribadian Mahasiswa." *Psycho Idea* 16, no. 2 (September 4, 2018).
- Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini dan Calvin Octavianus Anggono. "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (Januari 16, 2019).
- Zamzami, Sabiq. "Konseling Sufistik: Harmonisasi Psikologi dan Tasawuf dalam Mewujudkan Kesehatan Mental." *Anil Islam: Jurnal Kebudayaan dan Ilmu Keislaman* 9, no. 2 (2016).
- Zarkasyi, Maimunah. "Dakwah Tauhid Muhammad Nafis al-Banjari (1150 H/1735 M)." *Tsaqafah* 15, no. 1 (April 30, 2019).