

**KONSEP KEBAHAGIAAN ERBE SENTANU DAN MARTIN
SELIGMAN**

Skripsi

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



Oleh:

Nabilah Naivatul Ulya

NIM: 07040620087

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nabilah Naivatul Ulya

NIM : 07040620087

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

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

Surabaya, 23 Februari 2024

Saya yang menyatakan,



Nabilah Naivatul Ulya

07040620087

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi berjudul “Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman” yang ditulis oleh Nabilah Naivatul Ulya ini telah disetujui pada tanggal 23 Februari 2024

Surabaya, 23 Februari 2024

Pembimbing,



Dr Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi

197406122007102006

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman” yang ditulis oleh Nabilah Naivatul Ulya ini telah diuji di depan Tim Penguji pada tanggal 13 Maret 2024

Tim Penguji:

1. Dr. Nailatin Fauziyah, S.Psi. M.Si. M.Psi.Psi :

2. Prof. H. Muktafi, M.Ag :

3. Herliyana Isnaeni, M.Psi, Psikolog :

4. Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, M.A. :



Surabaya, 13 Maret 2024



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003

HALAMAN PUBLIKASI



**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 : Nabilah Naivatul Ulya
NIM : 07040620087
Fakultas/Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : evanabilah05@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 :

KONSEP KEBAHAGIAAN ERBE SENTANU DAN MARTIN SELIGMAN

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, 18 Maret 2024

Penulis

(Nabilah Naivatul Ulya)

ABSTRAK

Nama : Nabilah Naivatul Ulya
NIM : 07040620087
Judul : Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Kebahagiaan merupakan hal yang fundamental bagi kehidupan manusia. Setiap orang menginginkan kehidupan yang bahagia, bermakna, dan memuaskan. Namun, banyak orang salah dalam memahami hakikat kebahagiaan sehingga mereka mencari kebahagiaan dengan cara yang salah. Banyak orang di era modern menganggap kebahagiaan bersifat materialistik sehingga memiliki sikap hedonis. Tentunya hal ini juga dapat menimbulkan dampak negatif. Oleh karenanya, penulis mencoba untuk menguraikan konsep kebahagiaan dari tokoh penggagas quantum ikhlas dan psikologi positif, Erbe Sentanu dan Martin Seligman. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana konsep kebahagiaan dijelaskan oleh Erbe Sentanu? Bagaimana konsep kebahagiaan dijelaskan oleh Martin Seligman? Bagaimana cara meraih kebahagiaan menurut Erbe Sentanu dan Martin Seligman? Bagaimana perbandingan antara konsep kebahagiaan menurut Erbe Sentanu dan Martin Seligman? Penelitian ini menggunakan metode penelitian kajian pustaka (*library research*). Hasil dari penelitian ini adalah konsep kebahagiaan dari Erbe Sentanu dan Martin Seligman memiliki kesamaan dan perbedaan. Kebahagiaan menurut Erbe Sentanu adalah fitrah manusia sebagai makhluk sempurna. Manusia akan merasa bahagia ketika selaras dengan tuntunan Tuhan. Tuntunan berupa bisikan ilahi melalui hati, nurani, dan jiwa. Konsep *authentic happiness* Martin Seligman menekankan bahwa kebahagiaan sejati melibatkan emosi positif, keterlibatan, hubungan, makna, dan pencapaian. Seligman menjelaskan bahwa untuk mencapai kebahagiaan sejati memerlukan tiga dimensi yaitu hidup yang menyenangkan, hidup yang baik, dan hidup yang bermakna. Menurut Seligman, setiap orang dapat mencapai kebahagiaan melalui usaha untuk mengembangkan karakter positif dan kekuatan untuk mengabdikan diri demi sesuatu yang lebih besar sehingga mendapatkan hidup yang bermakna. Keduanya setuju bahwa emosi positif dan tujuan hidup yang jelas merupakan kunci untuk meraih kebahagiaan. Hubungan sosial, kesehatan, dan agama juga mempengaruhi kebahagiaan. Namun Sentanu berpendapat bahwa kebahagiaan melekat pada diri manusia sedangkan Seligman menekankan bahwa kebahagiaan harus dicapai melalui usaha. Indikator utama kebahagiaan menurut Sentanu adalah keseimbangan hidup berdasarkan tuntunan Tuhan sedangkan menurut Seligman adalah memiliki kehidupan yang menyenangkan, baik, dan bermakna.

Kata Kunci : Kebahagiaan, Erbe Sentanu, Martin Seligman, Quantum Ikhlas, Psikologi Positif

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iiii
HALAMAN PUBLIKASI.....	iv
MOTTO.....	v
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
KATA PENGANTAR	xiii
ABSTRAK	xvii
DAFTAR ISI	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Kajian Pustaka	11
F. Kerangka Teori	21
G. Metodologi Penelitian	23
H. Sistematika Pembahasan	25
BAB II KONSEP KEBAHAGIAAN.....	27
A. Definisi Kebahagiaan	27
1. Menurut Filsafat	27
2. Menurut Psikologi	35
3. Menurut Al-Qur'an.....	42
4. Menurut Tasawuf.....	49
B. Macam-Macam Kebahagiaan	53
1. Kebahagiaan Jasmani.....	53
2. Kebahagiaan Rohani	54
C. Tingkat Kebahagiaan.....	55
BAB III BIOGRAFI DAN PEMIKIRAN ERBE SENTANU DAN MARTIN SELIGMAN	57
A. Biografi dan Pemikiran Erbe Sentanu	57

1. Biografi Erbe Sentanu.....	57
2. Pemikiran Erbe Sentanu tentang Kebahagiaan	61
B. Biografi dan Pemikiran Martin Seligman.....	79
1. Biografi Martin Seligman	79
2. Pemikiran Martin Seligman tentang Kebahagiaan	82
BAB IV STUDI KOMPARASI KONSEP KEBAHAGIAAN ERBE SENTANU DAN MARTIN SELIGMAN	94
A. Analisis Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu.....	94
B. Analisis Konsep Kebahagiaan Martin Seligman	117
C. Analisis Komparasi Konsep Kebahagiaan Erbe Sentanu dan Martin Seligman	133
BAB V PENUTUPAN.....	142
A. Kesimpulan.....	142
B. Saran.....	144
DAFTAR PUSTAKA.....	145
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	152

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Efendi, "Profil Erbe Sentanu, Founder Katahati Institute", dalam <https://padepokanfendi.wordpress.com/2012/08/06/94/> Diakses 13/01/2024.
- Anonim, "Bagaimana agama menjamin kebahagiaan?", dalam https://lms.binawan.ac.id/pluginfile.php/20158/mod_resource/content/2/Materi%2014.pdf diakses 7 Februari 2024.
- Aprilianti, Anisatul Fikriyah. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Psikologi dan Al-Qur'an". *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*. Vol. 7 No. 2. Lamongan, 82-100, 2020.
- Awaludin, Asep. "Martin Seligman and Avicenna on happiness". *Tasfiah, Journal Pemikiran Islam*. Vol. 1 No. 1. Gontor, 1-30, 2017.
- Arrasyid. "Konsep kebahagiaan dalam tasawuf modern Hamka". *Refleksi Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*. Vol. 19 No. 2. Yogyakarta, 205-220, 2020.
- Arroisi, Jarman, Agus Mulyana, dan Rahmat Ardi Nur Rifa Da'i. "Konsep Bahagia Perspektif Martin Seligman dan Al-Attas (Kajian Dimensi Psikologi dalam Pandangan Barat dan Islam)". *Risalah, Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. Vol. 9 No. 2. Indramayu, 627-638, 2023.
- Asyura, Khairun. "Membangun Moralitas Masyarakat dan Kaitannya Dengan Kesadaran Beragama di Kecamatan Samalanga". *Ameena Journal*. Vol. 1 No. 2. Lhokseumawe, 185-197, 2023.
- Ayob, Mohd Annas Shafiq, Noor Syahida Md Soh, dan Mohd Norazri Mohamad Zaini. "Perspektif Ibn Miskawayh dan al-Ghazali Mengenai Kebahagiaan (Perspective of Ibn Miskawayh and al-Ghazali on Happiness)". *UMRAN-International Journal of Islamic and Civilizational Studies*. Vol. 8 No. 1. Johor Bahru, 39-53, 2021.
- Bafadhol, Ibrahim. "Tujuan Hidup dalam Perspektif Al-Qur'an". *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol. 2 No. 3. Bogor, 25-40, 2017.
- Bari, Andriansyah, dan Randy Hidayat, "Teori Hirarki Kebutuhan Maslow Terhadap Keputusan Pembelian Merek Gadget". *MOTIVASI*. Vol. 7 No. 1. Gorontalo, 8-14, 2022.
- BPS. *Indeks Kebahagiaan 2021*. (Badan Pusat Statistika RI, 2021).
- Chaer, Moh Toriqul. "Tasawuf Dan Konsep Kebahagiaan Sufistik". *Waratsah: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman dan Sociolinguistik*. Vol. 1 No. 1. Bekasi, 109-130, 2015.

- Damanik, Nurliana. "Konstruksi Kebahagiaan dalam Tasawuf Modern Hamka", Disertasi tidak diterbitkan. (Medan: Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020).
- Diyah, Imawati. "Implementasi Konseling Kelompok Teknik Self Talk Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Way Serdang Mesuji, Lampung", Skripsi tidak diterbitkan. (Lampung: UIN Raden Intan Lampung, 2021).
- Dwitanto, Muhammad Fariz, dan Innayatul Laili. "Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan". *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*. Vol. 28 No. 2. Malang, 38-47, 2022.
- Efendi, Nurlaila. "Konsep Flourishing Dalam Psikologi Positif: Subjektive Well-Being atau Berbeda?". Prosiding Seminar Asean Psychology & Humanity. Surabaya: Universitas Katolik Mandala, 2016.
- Fahlevi, Reza, dkk., *Psikologi Positif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2022.
- Fatihin, Lailul. "Doa dan terapi Quantum Ikhlas: penguatan mental pasien di Rumah Sakit PKU Muhammdiyah Sekapuk Gresik", Skripsi tidak diterbitkan (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019).
- Fauziah, Naila Shorihah. "Kebahagiaan sejati wanita penderita TORCH (Toxo, Rubella, CMV, Herpes)", Skripsi tidak diterbitkan. (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2014).
- Fitriani, Annisa. "Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well-being". *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. Vol. 11 No. 1. Lampung, 57-80, 2017.
- Fuadi. "Refleksi pemikiran Hamka tentang metode mendapatkan kebahagiaan". *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*. Vol. 20 No. 1. Banda Aceh. 17-34, 2018.
- Gloria EW., Wenas, Henry Opod, dan Cicilia Pali. "Hubungan kebahagiaan dan status sosial ekonomi keluarga di Kelurahan Artembaga II Kota Bitung". *eBiomedik*. Vol. 3 No. 1. 532-538, 2015.
- Hakiki, Kiki Muhamad. "Insan Kamil dalam Perspektif Syaikh Abd al-Karim al-Jili". *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama dan Sosial Budaya*. Vol. 3 No. 2. Bandung, 175-186, 2018.
- Hamim, Khairul. "Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Filsafat". *Tasâmuh*. Vol. 13 No. 2. Mataram, 127-150, 2016.

- Hasibuan, MAP. "Kebahagiaan menurut Sufistik dan Saintifik (Komparasi Pemikiran Hamka dan Seligman)", Skripsi tidak diterbitkan (Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020)
- Hunadar, Jonsi. "Konsepsi Kebahagiaan dalam Perspektif Filsafat dan Tasawuf". *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis*. Vol. 11 No. 2. Bengkulu, 297-312, 2022.
- Husin. "Mengkaji dan Menganalisis Quantum Ikhlas oleh Erbe Sentanu". *Al-Falah: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*. Vol. 18 No. 2. Banjarbaru, 176-198, 2018.
- Ihsan, Nur Hadi, dan Iqbal Maulana Alfiansyah. "Konsep Kebahagiaan dalam buku Tasawuf Modern karya Hamka". *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*. Vol. 21 No. 2. Lampung, 279-298, 2021.
- Ilmi, Faoziyah. "Konsep Kebahagiaan: Studi Komparasi Pemikiran Al-Ghazali dan Suryomentaram", Skripsi tidak diterbitkan. (Semarang: Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo, 2021)
- Ismail, Maryam. "Hedonisme dan Pola Hidup Islam". *Jurnal Ilmiah Islamic Resources*. Vol. 16 No. 2. Makassar, 193-204. 2020.
- Karni, Asniti. "Subjective well-being pada lansia". *Jurnal Ilmiah Syi'ar*. Vol. 18 No. 2. Bengkulu, 84-102, 2018.
- Khasinah, Siti. "Hakikat manusia menurut pandangan islam dan Barat". *Jurnal Ilmiah Didaktika: Media Ilmiah Pendidikan Dan Pengajaran*. Vol. 13 No. 2. Banda Aceh, 296-317, 2013.
- Kirana, Dea Ayu. "Konsep Kebahagiaan Hidup menurut Marcus Aurelius Ditinjau dari Perspektif Filsafat Stoikisme". *Gunung Djati Conference Series*. Vol. 24. Bandung, 257-268, 2023.
- Leksanti, Oktarina Wiji. Happiness (Kebahagiaan) Lansia yang Tinggal di Wisma Lansia. Skripsi tidak diterbitkan (Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2013)
- Mardiah, Anisatul. "Fenomena Flexing: Pamer di Media Sosial dalam Persfektif Etika Islam". *In Proceeding International Conference on Tradition and Religious Studies*. Vol. 1 No. 1. Palembang, 309-319, 2022.
- Mustamin, Kamaruddin. "Konsep Mahabbah Rabi'ah Al-Adawiyah". *Farabi*. Vol. 17 No. 1. Gorontalo, 66-76, 2020.
- Nur, Cahyono. "Tinjauan hukum islam terhadap konsep Erbe Sentanu untuk mencapai keluarga sakinah dalam buku Quantum Ikhlas", Skripsi tidak diterbitkan. (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2016).
- Nurdin, Muhamad. "Meraih meaningful life: perspektif psikologi positif dan tasawuf positif". *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era*. Vol. 1. No. 1. Ponorogo, 386-401, 2021.

- Nurismawan, Ach Sudrajad, dkk., "Pendekatan Konseling Viktor Frankl dan Relevansinya Bagi Pendampingan Siswa di Masa Krisis". *Jurnal Filsafat Indonesia*. Vol. 6 No. 1. Bali, 126-131, 2023.
- Nursita Aulia, dkk., "Quantum Ikhlas: Membongkar Rahasia Keseimbangan Hidup dan Kebahagiaan". *Literaksi: Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 2 No. 2. Tangerang, 86-91, 2024.
- Prabowo, Adhyatman. "Gratitude dan Psychological Well-Being pada remaja". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 5 No. 2. Malang, 260-270, 2017.
- Pujiastuti, Anis. "Pemikiran Etika Dan Kebahagiaan Mulyadhi Kartanegara", Skripsi tidak diterbitkan. (Jakarta: Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018)
- Putra AZ, Alhabib. "Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an", Skripsi tidak diterbitkan. (Jakarta: Institut PTIQ Jakarta, 2022).
- Rahman, Fadli, dkk. "Quantum Ikhlas: Kajian, Analisis, dan Implementasinya dalam Pendidikan Islam". *Jurnal Alwatzikhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora*. Vol. 9 No. 1. Sambas, 34-48, 2023
- Rahmawati. "Baik dan Buruk", *Al-MUNZIR*. Vol. 8 No. 1. Kendari, 70-80, 2018.
- Rakhmat, Jalaludin. *Tafsir Kebahagiaan: Pesan AL-Qur'an Menyingkapi Kesulitan Hidup*. Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010.
- Razali, Ramadhan. "Perilaku konsumen: Hedonisme dalam Perspektif Islam". *Jurnal Ekonomi Syariah, Akuntansi, dan Perbankan*. Vol. 4 No. 1. Lhokseumawe, 115-124, 2020.
- Restiani, Aura Nida. "Konsep bahagia menurut Hamka dan Abraham Maslow: Suatu studi komparasi", Thesis tidak diterbitkan. (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022)
- Rosyida, Sabila. "Islamisasi Teori Konsumsi Masyarakat Muslim Modern". *ISLAMICA: Jurnal Studi Keislaman*. Vol. 13 No. 1. Ponorogo, 91-114, 2018.
- Safaria, Triantoro. "Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective wellbeing remaja". *Humanitas*. Vol. 15 No. 2. Bandung, 127-136, 2018.
- Sahal, Muktafi. *Kebahagiaan Kajian Filsafat Moral*. Yogyakarta: CV. Istana Agency, 2021.
- Sahputra, Jaya, dan Usamah As Siddiq. "Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi". *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*. Vol. 7 No. 1. Lhokseumawe, 18-32, 2022.
- Samsuri, Suriadi. "Hakikat fitrah manusia dalam Islam". *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 18 No. 1. Parepare, 85-100, 2020.

- Sari, Rizkha Fatma. "Pengaruh Hedonisme dalam Pembentukan Kecerdasan Intelektual, Emosioanal, dan Spiritual". *Jurnal Cakrawala Ilmiah*. Vol. 1 No. 4. 515-522, 2021.
- Sarmadi, Sunedi. *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga, 2018.
- Sarof, Muhammad Nova. "Konsep Kebahagiaan (Studi Perbandingan Antara Pemikiran Al Ghazali Dan Ibn Miskawaih)". Skripsi tidak diterbitkan. (Semarang: Fakultas Ushuluddin Dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2021)
- Sekarini, Anindyah dkk., "Konsep Dasar Flourishing dalam Psikologi Positif". *Psycho Idea*. Vol. 18 No. 2. Banyumas, 124-134, 2020.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. terj. Eva Yulia Nukman. Bandung: Mizan, 2005.
- Seligman, Martin E.P. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: The Free Press, 2002.
- Seligman, Martin E.P. "Flourish: Positive psychology and positive interventions", *The Tanner lectures on human values*. Vol. 31 No. 4. Michigan, 231-243, 2010.
- Seligman, Martin E.P. "Positive psychology, positive prevention, and positive therapy". *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, (2002), 3-12.
- Sentanu, Erbe. *Kecerdasan Rahasia Manusia Indonesia Karakter 360*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2017.
- Sentanu, Erbe. *The Power of Quantum Ikhlas for teens*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- Sentanu, Erbe. *The Science & Miracle Of Zona Ikhlas*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2009.
- Sentanu, Erbe. *Quantum Ikhlas: Teknologi Aktivasi Kekuatan Hati*. Jakarta: Elex Media Komputindo, 2007.
- Setiawan, Budi, dan M. Encung. "Konsep Kebahagiaan Perspektif Tasawuf Kajian Wahdat Al Wujud Ibn Al Arabi". *Jurnal Studi Islam*. Vol. 2 No. 1. Kota Bima, 54-66, 2020.
- Sholihah, Imroatus. "Konsep kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Mutawalli Asy-Sya'rawi dan psikologi positif", Tesis tidak diterbitkan. (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2016).
- Solahuddin, Jihad. "Kebahagiaan Menurut Al-Ghazali Dan Martin Seligman", Skripsi tidak diterbitkan. (Tangerang Selatan: Program Studi Ilmu Tasawuf Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2021)